**20210817 改善肩颈顶天立地**

整理：默兔  
主持人：改善肩颈，顶天立地，先介绍一下我们的医师和嘉宾。首先是玄同医师。玄同医师，药学博士，在成都有自己的中医工作室，从小跟着父亲耳闻目染中医，然后追随大千老师学习气学中医多年，深刻认识到中医根植于古气象思维，自己从人生的各个方面不断印证，临床也越来越清晰明了。现在对各种临床常见内科病和筋骨病比较熟悉，坚持治病的同时普及中医常识，引导病人自立自强，调整生活习惯，心态，并最终走向健身的健康之道。玄同师姐跟大家打个招呼。  
玄同医师：Hello大家好，小伙伴晚上好。  
主持人：好，我来介绍一下我们今天的嘉宾，我们嘉宾是小刚教练，量子高阶班的成员，江苏组教练，主管火箭班和量子班教学工作，进入得明健身学习经脉更新理论和勤奋锻炼后，刚哥这个勤奋确实是不仅身体能量满满，内心也充满了和平喜悦，成长为一名优秀的教练，有着丰富的线上和线下指导学员的经验，课堂非常有活力和能量，深受广大学员的喜爱。刚哥也跟大家打个招呼。  
小刚教练：大家晚上好。  
主持人：我们先进入今天的课程主题。今天的课程是关于肩颈的，这个问题说起来好像不是那么严重的事儿，也不会要命，但是真的是挺让人困扰的，特别是现在发病群体也越来越年轻化了，玄同师姐你有没有感觉？  
玄同医师：现在很小的小孩都有，就几岁的孩子不到10岁的孩子都有，落枕啊，有时候脖子不舒服这些问题。  
主持人：之前像我们这个年龄，我们是有年代感的，之前就说到什么40肘50肩啊，但是现在的感觉不是50肩了，都是40肩，甚至有30的，就像刚才玄同姐说的有一些孩子不到10岁，我这里查的是一个8岁的孩子，确诊的是颈椎病，就因为弹琴读书看平板之类的，我觉得这个群体真的是年轻化，然后包括这个范围越来越大了，那么这个群体里各位有没有你的亲人和朋友呢，同时肩颈问题，真的仅仅是肩颈的问题吗？会不会有其他的隐患呢？说是不要命，但是真的是很痛苦的。首先就请玄同医师，从中医的角度带我们对肩颈来寻找根源，一探究竟。好，有请我们的玄同医师。  
玄同医师：谢谢大蓝如此详细的介绍。从我10多岁看到我父亲，主要是筋骨类的，腰不好了，肩膀手臂这种问题看得很多，从那时候就看了很多，包括农村也有很多这方面的病人，但真正的引领还是跟着大千老师学中医之后，老师的气学中医真的不只是中医的明灯，更是我们人生的明灯，不扯远了。我们来说一说肩颈在人体里面的位置，从形象上来，我们现在直接的感觉一下。比如说，我们人体大家看一看，非常简化的来看，它是不是就是一横一竖像个十字架一样，假设我们的腿是并拢的，那么身体膝盖立着，把手张开，就是一个十字架。人体简单来看，它的结构就是这样一个结构，一横一竖，一竖上面就顶着脑袋，通过脖子顶着脑袋，这一横就是我们的肩延伸出去加上我们的手臂，下面这一竖就是我们的躯干和下面的腿，我们可以形象的来看待我们整体的结构，大概就是这个样子。像这样一个简单的结构，我们就可以看到肩在我们人体里面，它其实就是上面那一横，是一个平衡的作用，如果我们人体只有一竖的话，它是非常不稳定的，但是有了上面的这一横，大家应该是见过地里的稻草人，能够比较直观的想象出来，所以有一横人体的平衡性就会好很多，这是一个简单的直接形象。再来直观的理解一下，好比是一个房子的房梁一样，我们的肩加上脖子撑起头，这个肩打开把手臂伸出去，那么我们就像什么？最简单就是我们中国的伞字，就一个十字上面一个人这样架起来，那么这个人跟伞下面那一横它形成一个三角形，这就是我们的肩和我们的头形成了这么一个形状，人体下面也还是这一竖。我们中国的房子其实就是这个样子，尤其以前的农村的房子，老房子都看得见，当然现在城里面楼房都不这样修了。包括我坐火车是经过很多地方不同的省份，看到的房子几乎结构都是这个样子，所以我们的肩在人体里面就像房子的横梁一样，它就起了这么一个作用，如果没有横梁，这个房子也是架不起来的。  
主持人：这个是非常关键的一个位置。  
玄同医师：对，所以说他是一个架子撑开我们人体的，也可以简单的或者就像刚刚说的伞字一样的，我们伞的一竖就是我们躯体，下面的腿，上面其实就是我们的肩颈这么一个状态。这个要打开，就像伞要撑开，或者说房子要撑开一样，如果不撑开，他就缩在中间这一团了，如果说我们这把伞真正的要打开，它才有用，如果只用这一竖伞是撑不开的，而要把伞撑开就靠什么？靠的是上面的横梁，也就是说，我们的房子要立起来，要作为一个房子，它能够行使这个功能，它就不能只是几根柱子立在那个地方，它一定是有上面的横梁，然后加那个相当于我们这个头，再起一个支撑的这样一个作用。这个房子才可以真正的形成一个房子，它才具备它的功能，而不是只是这样一个柱子立在那，就具备房子的遮风挡雨的功能，它是不可能的。我们人体其实也是这个样子。我们的肩颈顶着脑袋就形成了什么？相当于是，我们的人体要实现功能，不能光有膝盖直直的一竖，一定要把它撑开打开之后，它才可以完成我们人体的功能。  
这是从形象上能看到肩颈在我们人体上的一个位置。  
主持人：玄同师姐说的很形象。接下来有一些关于经络测试的，关于有些动作的，请我们的小刚教练来进行演示好吗？  
玄同医师：好。我们刚刚说了肩颈它的一个大致的构造，在我们人体里面的结构。我们接下来就可以看看，通过一个小测验来看一下这个肩颈在我们人体里面是不是就相当于一个架子，把我们人体撑开，有没有这个功能？或者说它这个功能它不能撑开的时候，它会造成什么样的影响？我们先看看我们有没有这个能力把它撑开。我们来做一个小测验。  
主持人：好，大家来一起跟着做。有请我们的金牌教练刚哥出现，我们来一起来做。  
玄同医师：小刚教练来带大家做一下摇肩，做一个简单的摇肩和平举吧。  
小刚教练：好的，大家准备好没有？先简单的做一下，然后我们玄同医师再给大家讲解一下。首先我们来看一下摇肩，单臂摇，我们通过肩膀摇，要注意不是手臂，因为你们肩膀基本上都是锈住了，体会不到肩膀，所以我们三举当中有一个平举和一个上举，上举尽量的去上够，够到不能再够的时候，你就能体会到肩膀往上撑拽的感觉，还有一点强烈的撕拉感，然后通过  
肩膀发力带动大臂小臂，顺时针向前摇，带动我们后面的肩胛这一块，另外一只手再做一下，尽量的够到极致。尤其你们平时没做过的，这样是整个大臂小臂去摇。今天给你们就是要做到极致，尽量上够，通过肩膀再去摇。刚开始紧的时候会拉的呲牙咧嘴。这是第一个摇肩。  
玄同医师：我打断一下，你给大家演示一下肩膀发力和手臂发力的区别。可能很多小伙伴他们没见过，他不知道，他觉得他也转得动，但实际上很多人是手臂发力，不是真正的肩膀发力。做个对比。  
小刚教练：看一下这个是手臂发力，没有举到极致，因为后面腰上没劲，体会不到肩膀发力。这就是大臂小臂摇。肩膀摇更加明显一点，就是往上举，够桃，像上面有个东西尽量去够，够到不能再够的时候，实际上这个肩胛已经拉起来了，拉不了了，它在里面就感觉到非常的紧，然后你这样去摇，它会带动肩胛向前翻，紧的你会感觉到非常的痛，包括这个手臂会特别的酸，有些只能稍微带到后面一点，通过你慢慢的整体的去做。肩胛拉伸更加的明显。  
玄同医师：小伙伴看出来肩膀发力和手臂发力的摇肩的区别了嘛。  
主持人：有看出来的，有感觉到的，确实是，我们没有这么清晰的演示之前，可能你对手臂发力跟肩膀发力是混淆的，就好像我们经常分不清肩颈到底哪里是肩，哪里是颈，我出问题的部分是在哪里？那么刚刚做了一个小小的测试，不知道大家有什么感觉，还是感觉还不够明显，那我们就要放大招了。  
玄同医师：我是看到过生活当中周围的一些人，包括过来找我做理疗的一些人，肩膀真的就叫完全锈死，就像我们推窗户推不动的那种感觉一样，他的肩膀完全抬不起来。  
主持人：肩膀锈死是什么样，在我们的身体有什么表现呢？  
玄同医师：好，我们接着往下讲。刚刚是从一个形象的角度看了一下我们肩膀在人体里面的位置，那么接下来我从能量循环能量中心，还有人体大循环这两个角度来给大家再讲一讲肩颈在我们人体里面的位置，或者说它的重要性。讲了这个之后，刚刚大蓝的问题就有答案了。那么从能量的中心这个角度来的话，我们人体有两个能量中心，一个就是称为胸腹的能量中心，另外一个就是我们的肩胯的能量中心。我们一旦动这两个地方的话，那么它可以拉到我们里面的五脏六腑，可以激活我们五脏六腑的能量，所以它称之为一个能量中心。为什么呢，因为通过它的运动，它的活动，它的发力去带动里面，能量搅活，这是一个。第二个就是我们的胸腹，从里面内循环这个角度来说的，你看我们断了胳膊断了腿，人是可以继续生活的，没有问题虽然是会有很多困难，但是这个人体的根本它不会受影响。你要是五脏，比如说我们的心出了什么大问题，整个人体的大循环，整个人体就会出很严重的毛病，甚至有可能就人就活不了了。所以相对这个角度来说，那么就是说我们的五脏六腑或者说胸腹在人体里面，它的重要性相对更关键一些，我们的肩胯它的重要性可能或者说它的核心不那么明显，但是它对我们一个人要保持健康又是非常重要的，这个是从不同的角度来说的它的重要性。我们人体两个能量中心，一个就是我们的肩胯，因为它可以搅动我们的能量，让我们的活力释放出来。另外一个就是我们的胸腹，以后再说，或者说以后我们在健身班的时候，在老师也会详细的讲，也有很多教材或者教练会给大家再详细的讲，这地方只是一个概念给大家说一下。所以从能量中心来说，因为肩膀这个地方它卡住之后，就刚刚说的，像我们窗户推不开一样，刚才小刚教练也给大家演示了，如果你的肩膀是锈死了，那么就没办法通过转动肩膀去拉动到我们前面的胸，更不可能拉到我们胸廓里面的肺，或者说他也不可能通过我们的肩膀，去动到我们后背，通过我们的肩胛拉到我们的后背，甚至拉到腰。厉害的都能拉到下面的胯区了。所以说它能量中心，如果我们的肩这个地方锈死了的话，那么我们在前面的胸后面的背就死了，就拉不动了。这是一个角度，就是为什么他是一个能量中心，因为通过他可以拉到我们身体的其他的部位，所以它如果一旦锈死推不开，就不可能拉到这些部位。不能被拉到或长期处于那种死死的状态的话，会出现什么？比如说我们的很多人的背痛，甚至一些前面的一个心肺处的毛病，你不能通过肩膀去活动到他，就相当于失去了一个非常有利的治疗方法，这是一点，它是一个能量中心，可以通过它活动到我们的五脏六腑，它的关键就在这个地方。这是从能量中心这个角度来说，肩颈在我们身体里面，尤其是肩在我们身体里面的作用。另外就是从人体大循环的角度，我们人体有大循环和小循环。大循环就是通过我们的四肢，我们的胳膊腿，膝盖，就是整个能量在这些部分，当然还有上面的脑袋，在这些地方的循环流通全部到达这些地方，然后循环往复的这么一个过程，这个叫人体的大循环。人体还有一个小循环，除了我们的四肢之外，在我们的躯干里面的循环，它的人体的小循环。人体这个大循环它要通过我们的肩膀，我们的脖子，还有加我们下面的胯，所以说我们的肩胯和上面的脖子是形成我们人体大循环的一个关键所在，它是一个关卡。如果我们的肩膀，我们的脖子它卡住了，不能去动的话，那么通过这个关卡的气血，包括组成我们关节的肌肉神经血管筋膜等等这些东西，它全部锈死了的话，那么相应的它里面的气血的供应就会出问题，因为气血供应全部要经过关卡，它是我们人体的一个关卡。就说我们的肩颈加上胯，是我们人体大循环的关卡所在。这个关卡一旦卡住了的话，那么我们气血通过这几个地方进入我们人体躯干内的循环，就出了问题就被卡住了，这个大循环相当于就被卡住了。我们肩膀包括下面的胯，尤其我们的肩膀，它是连着我们上面的心肺，当然心肺中间还有我们的食管气管等等这些东西，脖子就更不用说了，脖子上面就直接连着头，所以说脖子这个地方如果一旦出问题，那么我们的头就出问题了。我们整个头部的血液供应就全部出问题，所以这个循环它完成不了。比如说新的血液进去带进去养分，垃圾代谢之后的垃圾要通过这地方排出来，最后回到心脏换血，通过我们的肺的呼吸等等这些东西一交换就全部出了问题。所以从人体大循环来说的话，我们的肩胯我们的脖子它称之为关卡，是我们气血进出的要道。大家以前见过农村的风箱没有，或者就像自行车的打气筒，道德经里面有一句话就叫屈而不虚，动而欲出。我们想象一下人体就像风箱，它是个空腔，它是个箱体，那么这个腔体里面气血要进进出出，靠什么呢，就靠我们的肩膀，靠我们的脖子，靠我们的胯。我们的肩胯脖子相当于就是风箱的把手，相当于是我们打气筒的把手，只有通过这个把手去打气，里面的气流的循环才可以建立的起来。那么在我们人体里面对应的就是我们的肩膀，我们的脖子能动，我们的胯能动，我们人体的躯体，这个风箱，它里面的气流才可以循环的起来，才可以运转的起来。大家应该可以理解到这个东西的重要性，因为如果我们这个地方动不了了，那么这个地方循环出问题就卡住了，我们的气血循环出问题，我们的气流进进出出就出问题，会出什么问题？刚刚说到我们的脖子卡住了，你看所有的气血要经过头部，脖子一卡住的话，那么到头部的气血供应出问题，头就会昏沉，或者说如果气流冲的太快的话，水管一旦变细压力不变的话，就下面供应的压力不变的话，它往上冲的力道就会变强，气血就会往上冲，脑袋就会眩晕，或者说更严重一点，我们可能就会有脑梗，中风，脑出血，好多时候它是在我们头部表现的问题，但是它的根源往往是在我们的脖子或在我们的肩上，我们通过这个位置到达头部供应的血液出了问题，实际上供应出了问题。肩膀就更不用说了，比如说我们的高低肩，圆肩，肩周炎，湿疹等等这些东西。  
主持人：因为肩颈问题会导致湿疹还是第一次听到。  
玄同医师：很多人所以湿疹非常明显，比如说左右转不动，不能左右转头，不能左右转头往往就是我们脖子后面的少阳经，尤其是我们的足少阳胆经，这条经脉卡住了，这条经脉它是要经过我们的肩膀的，其中有一个穴位到肩膀正中，这个穴位叫肩井穴，就是它上面的穴位。还有他跟肩膀和脖子交界的地方，穴位名字我忘了，那个穴位也是治湿疹的一个非常好的一个穴位，因为它都是过我们的肩，过我们的脖子的，它就直接影响我们的头的转侧能力。  
主持人：原来是这样，还以为我不能转头可能就睡得不好落枕了，原来是因为它缺少了能量，或者这地方有淤堵了，所以才导致这样的情况发生。  
玄同医师：对的。尤其是我们局部的肩颈，这个位置不通畅了，随着我们的肩颈，包括我们的胯今晚上不说，实际上是一样的，一体的，它的通顺性其实是反映我们人体五脏六腑的通顺性，因为我们五脏六腑要通顺，它必须通过我们的肩膀，我们的脖子去给它提供能量，去搅和它，提供能量的去搅和它的功能丧失了的话，它的通顺性肯定就出问题。所以你看那些身体很好的人，我们都能看到他非常灵活，灵活的人他不会说是脖子梗着的，肩膀转不动，或者是让他转个边他转不动，抬个肩抬不起来，基本上看不见这种情况。灵活的人他这些地方一定都是灵活的，这种灵活的人，他动作非常矫健，你觉得他整个人体的通畅性都非常好。  
主持人：我觉得可以用一句话来概括，就是肩颈疏通，一通百通，全身轻松。  
玄同医师：内经里有句话，我只说后半句，背曲肩随府将坏矣。背就是我们的后面背，肩就肩膀，背曲肩随什么意思呢？就是我们的背驼了，随了什么意思？就是耷拉下去了。我们刚刚讲到，它要在我们的人体支架里面它要撑起，本来它应该是这样一种状态，但是它随了它撑不起来，它耷拉了，一个人一旦驼背了，肩膀往下耷拉，撑不开来了，府将坏矣就说这个房子就要坏了。看到它的重要性了嘛，所以我们的肩膀其实它是撑起人体的架子，这个架子一旦垮了的话，我们人体我们这个房子就要垮了。从再直接一点的关系来看的话，我们都知道从解剖结构上来看的话，肩膀下面是什么？直接就是肺对不对？我们两个肺叶，所以肩膀一旦往下耷拉，它会直接压迫我们的肺，我们的肺张不开，我们的呼吸就出问题。然后你看这个穿过中间的，还有我们的食管气管，是不是都一起往下挤压？食管气管也被挤住，所以我们吃东西可能吞咽困难，或者说呼吸困难，吃东西容易呛，有点气味就容易呛住。管道窄了嘛，因为被挤压的，肩耷拉下来挤压的。这是从最直观的来说，最直接的就是这个状态。当然我们肺下面还连着有我们胃，心，还有胰肝脏。整个房子往下垮的时候，我们整个躯体里面的五脏六腑都受到挤压，所以为什么我们得明健身一再强调要天高地阔，我们的天是哪里，就是我们的肩膀，肩一定要撑起来，这就是我们老师讲的这一套，我们的健身理论反反复复强调，肩膀一定要撑起来，它的重要性所在，因为它不撑起来，里面空间没有，我们的五脏六腑全部都被挤压。五脏六腑一被挤压，什么问题都可能发生。所以肩膀的问题真不是一个小问题。以前说牙疼不是病，疼起来要人命，肩膀好像疼起来，虽然不像牙疼，要人命的感觉还没那么严重，但实际上它的危害性可大了。  
主持人：我经常看到有一些人因为肩颈问题，表现最多的头晕，手麻，肩膀疼，不能低头或不能抬头，有没有？  
玄同医师：对，像常见的不能低头抬头，这些都是非常常见的一些现象。有没有哪个小伙伴也有这种经历的？其实我自己以前就有，我的颈椎病，以前是很严重的，每天下班的时候就觉得人好难受。我记得那个时候去看房子，有时候在一楼往上看，抬不起来头，印象特别深刻。我们脖子因为它非常细，它又是上下交通要道，交通繁忙，还有包括我们的肩膀，所有的关卡，相当于我们交通上的十字路口，或者说立交桥一样的地方，这些地方都是交通非常繁忙的，因为大量的气血进出，我们看到实际的十字路口交通要道，都是人车来来往往的，在我们人体里面它就是来来往往的气血，当然也包括很多神经的传导，从西医来讲就是各种细胞因子，各种酶，各种神经介质等等的这些，在里头来回的穿梭，不停的传递这些信息。所以这些传递一出问题，该去的不去，该来的不来，该走的不走，就会乱，交通堵塞以后就引发交通混乱这样子。主持人：现在这种混乱的人还不少。我们今天请小刚教练来做我们的嘉宾，每一个嘉宾来都是带着任务来的。小刚教练你是不是曾经有过这样的情况？其他小伙伴也说了很多，有颈椎不舒服的，有鼓包的，还有高低肩的。能不能跟我们分享一下，你健身之前是什么样的，中间有没有什么样的故事发生，分享一下你的亲身经历。  
小刚教练：以前没进得明之前估计大家没看到过我，现在的人还算是比较周正，没进得明之前，我基本上是这样，脖子它是缩在这里的，而且后脖子这里也是僵硬的，然后胸口啊它是这样凹下去，含胸驼背的这样的状态。而且以前的脸型它不这样的，稍微还有点歪歪的感觉。现在稍微掰过来一点，因为习气时间太长了，有十几年，还有老根没有拔掉，后面肩膀基本上都是僵硬的。那时候你随便怎么吃，怎么吃饭，怎么做，只保持在最瘦的状态，105~110，这样一个状态没有徘徊。随着每天去锻炼，头一年感觉不到，只能感觉到肩膀有微微的酸疼或者是不舒服。刚才玄同师姐已经说了，心肺没打开，包括后面就是伞盖没有打开，它整个人的记忆力或者是脑梗或者还有脑溢血全部慢慢的出来。给大家讲一个，走在路上，走着走着突然没有记忆力了，你们有没有这种现象？这是我没进得明之前。  
主持人：没有记忆力是什么意思？  
玄同医师：是一片空白嘛？  
小刚教练：对，就是一片空白，那时候也不知道肩胛脖子不舒服，自身觉察很少，加上那时候已经明显的整个脖子往回扣，我以前说话就是这样的。在路上走着走着一片空白，相当于我那时候已经进入到老龄化的阶段，完全脑子空白，也不知道这是什么地方了。  
主持人：你这个好严重。  
玄同医师：这种情况真的很普遍，有很多人尤其稍微年龄大一点的人，你听他说他经常会有脑子一片空白，很多人都是比如说他要去拿个什么东西，一进房间就想不起他进来是干啥的了，就突然的那种断弦断片。  
小刚教练：断片了，我以前不知道。因为那时候走在街上突然找不到回家的路了，脑子里面全部空白，这时候人也急了，不知道是怎么回事，反正一片空白。刚才玄同师姐也说了肩膀的问题肩颈的问题，不是你根本的问题，根本的还是胯的能量，能量源泉在这里，没有能量，一片空白。某一天我在仙人走的时候，碰到一个女的，她也是这样的，她是下班了之后骑个电瓶车，我看她的身体就这样脖子转不动的，然后她问我旁边一个人，说麻烦问一下，家在哪里？能不能告诉我一下？那个人你的家在哪里？我的家，我也不知道在哪里，她完全是脑子里面没有思想了，整个人你跟她说话，她目瞪口呆的，脖子转不动，就慢慢转不过来，最后本来想给她送回去，怕出事，她自己骑着电瓶车也找不到，就在那里转，不知道后来是怎么找到的。  
玄同医师：她这个属于很严重的。相当于脑子一片空白的时间已经很长了。这种真的好可怕。  
小刚教练：对，回到我身上，随着锻炼，通过肩膀活了之后没事就慢慢往上拔，脖子才慢慢拔出来一点，不知道小伙伴有没有这种现象，刚开始你是拔不动的，随着你肩膀活了之后你再往上拔，你第二天早上起来是落枕的状态，里面特别的痛。我以前是这样肩膀缩住，就像玄同师姐讲的这个线是一团，你往直的拔的时候他是落枕的这种现象，实际上这里面的血管经脉还是在不断的调，如果你拔不出来，慢慢就是脑溢血或者脑梗塞，老年痴呆。大家现在能感觉到有没有这样，讲话头摇一摇，这就是肩膀完全被心胸扣死了。  
玄同医师：我有个同学就这样，他说话会不由自主的去摇，他自己都知道，后头他也来找我吃中药，又让他锻炼，因为没有毅力，他吃中药好两天停了，然后过两天严重了，他又来。  
小刚教练：我以前也有这种现象，就是讲话摇一摇，为什么？以前的生活习惯不一样，老师说的改变首先要改变一个大环境，要么你就从一个环境当中跳出来，我以前也抽烟，抽着抽着就这样开始摇。  
玄同医师：我们看得出来，以前我没有这么近距离的看过，真没注意到你脖子，就像你说的脖子缩到躯干里面去了，尤其后面，前面还好一点，前面你在拔脖子的时候不明显，侧面看的时候，我就发现他后面脖子真的很短，后面脖子跟肩膀的距离不对，你看它有一点圆肩的。  
小刚教练：对，以前就这样的。肩膀以前缩在里面的，都是没有力量的，整个是耷拉在后面的。很多人都说，说你很厉害，你胸肌长得很大，实际上进得明才知道阳经反折了。  
玄同医师：你有点像圆肩了，肉就堆在肩膀上面，然后你看很多，尤其上了岁数以后，他的脖子，一个是往里面缩的比较厉害，还有他脖子跟肩膀的位置明显不对，他有一个弧度，脖子好像有点往前倾的那种感觉，然后脖子后面富贵包很大，然后连着富贵包往肩膀两边走，整个肩膀肩胛是圆咕隆咚的，看起来就好像很多肉在那个地方，就那种状态。  
小刚教练：玄同师姐一眼就看出来了，以前还有歪头，照镜子也找不到原因，腹部好像什么东西给你拽着，你刚刚高兴一下，脸上露出脸笑容之后，马上好像又给你越拉越厉害，头就这样歪歪的，说话也是这样子。通过在得明锻炼几年，慢慢筋就掰过来很多，整个的气场，包括这个环境它是完全改变很大。以前嘴也是歪的，它是向一边歪，这样子歪。  
玄同医师：还真不知道以前你这么恼火的。现在刚哥的脸像个20多岁的小伙子一样。  
小刚教练：那时候带火箭班的时候，才慢慢翻过来。因为老师说你经历了各种的磨难，刚开始你要蜕变的时候，你要把所有的东西，就是说大的东西也能够全部放下来，这样子才能慢慢起来。思想它基本上是左脑在用，右脑基本上都没有用，因为它给你拽住，慢慢拔起来。这边他都没用，后面天天写字做饭，左手右手交替的进行，慢慢的思想上改变过来。  
主持人：我也觉得不仅仅改变了你的体型，你的心态，你的思维也发生了很大的转变。我觉得你说的之前你完全跟现在的你是判若两人。  
小刚教练：对，这是真实的，真心来说。肩膀通过锻炼之后，后脑勺里面的筋结血管，慢慢就能感觉到里面相当于有一个钩子拽着。  
玄同医师：你动肩胛的时候是不是就能明显感觉到，通过脖子到后脑勺有一个东西拉着拽在里头，扯得紧紧的。  
小刚教练：对，紧紧的，因为你们初期刚开始练的时候，你感觉不到，这些东西都是慢慢让你往回缩，等到了40岁这个年龄，现在年轻人我也看到，后面大椎穴这里都是贴的膏药，或者是戴着紧脖子这种，我拿下来我看一下它这是什么东西，实际上都是海绵，也没有什么固定的，就是自己架在那，主要是什么目的我也不太清楚。  
玄同医师：你是不是说的那种，在火车上飞机上戴到脖子上面好方便他靠着的，因为脖子你不是头靠着脖子那个地方是空的，他就空了会难受，所以他就戴着那个把脖子那个地方给它填起来，就有点像穿鞋子把足弓那个地方填起来，坐在凳子上把腰那个地方垫起来，其实是一样的，因为他脖子无力才会觉得时间一长，头靠在上面难受，所以他需要外力去帮他撑起来。其实这种就越撑越弱，那个地方弱，你要去锻炼，让它变强，它能够撑起来。你如果通过外力就像老师讲近视眼一样，身体就会以为你不需要他努力了，不需要他去纠正了，他就会放松，所以这个地方功能就会越来越弱。很多生活当中看起来方便我们的，帮助我们的，到底对我们是帮助还是有害，一般人还真是分不清楚。  
小刚教练：对，高血压也是这样子的，你后脑勺肩膀特别紧的时候，气血也会在这里卡住。我那时候高血压最高的时候就是养了几次，就是肩颈特别紧，气血回不下去，心里特别紧张，你量的时候一看180，自己都吓一跳。  
主持人：刚哥通过你自己勤奋的锻炼和努力，你现在这个状态真的是跟你分享的那个是完全不一样的，那么能不能分享一下，让我们体验一下能改善肩颈的一些健身小妙招。同时也请教下玄同师姐，你看这是我们健身的动作，外面对于肩颈其实有特别多的治疗方案，像推拿、针灸按摩、拔罐理疗，跟我们这些动作有什么样的差别？等我们这一波动作结束之后，有请玄同师姐为我们解答。好，刚哥请你开始。  
小刚教练：来，大家准备好没有？今天晚上准备一个大招。先把肩膀活动一下，大招说起来很简单，但是做起来非常难，我们平举两分钟。先把这个要点说一下，当肩膀开了之后，中间还有前面的心肺，包括脖子，还有后脖子，它整个气血没有受到挤压，像河流一样自然的流淌，通过平举把两边打开，用肩膀展开。整个中线，完全是展开，血液从上向下从下到上自然地流淌。好，我们来测试一下平举。首先请向两边平举双手，同时腋下张开，不要挟腋，让四角向外伸展，五指伸直，肩膀发力。有肩膀紧的，你通过举把两边的力去掉，也是一样的，气血在流通。好，我们可以开始，把要点说清楚了。  
主持人：我们开始计时。  
小刚教练：我们举的时候，脖子可以慢慢的去动一动，感受一下拉伸，可以微微的闭眼，把五指向外再向外张开，整个躯干就是直直的撑开，血液在身体里面自然的流畅。当你平举展开的时候就是一个绽放。慢慢来，手指像开屏一样动一下，让气血走到四肢末梢，头脑的压力也会慢慢的减小。微微的酸了，大家加油，脖子往上拔，体会一下气血在流动，估计有人要放下了，加油。我们时间还差一点，然后大家有举不动的吗？肯定有，30秒就放下了，腋下要张开，让气血贯通，加油。时间到，慢慢的放下，感受一下它的掌控力，肩膀掌控力。好，今天大招，你们做的怎么样？  
主持人：大家不要小看平举，刚哥要点说得非常详细了。  
玄同医师：有人都打嗝了。  
小刚教练：不错，这气血通过去了，玄同师姐理论讲得非常清楚，我把这个动作给你演示出来。  
玄同医师：我们一边慢慢放松休息，一边回答一下刚刚大蓝提的问题，提得非常好，我们的肩颈不舒服，外面也有很多的治疗方法，包括我自己也给很多人做过，比如说刮痧扎针按摩，甚至有时候用点艾灸等等都有过，这些方法我也都用过，尤其是像有些人湿疹，那么用针灸的方法真是立竿见影，但是这些方法有没有什么好处，是不是非常的有必要，或者说我们要对他产生依赖，还有没有更好的方法来解决这些问题？要回答这个问题，我觉得我要结合一下，刚刚小刚分享了他的经历，给大家带一点普及性的知识讲解关于我们的经脉的问题。刚刚小刚教练说以前会脑子当中一片空白，那个时候会明显觉得脖子转动比较困难，还有脖子会不由自主的摆动，真正的想让它转动的时候它又比较困难，这个时候容易出现脑子一片空白。还有他会觉得他的头是歪着的，往一边歪着，然后拉的时候他会明显感觉到有东西把他拉进去，他自己要使劲往外拔，跟他对抗，就感觉有东西拉着的，还有他自己会有嘴歪，刚刚我们看到他后脖子确实有点往里头陷住了，他拔脖的时候或者说他通过肩胛动的时候，他会感觉到一些酸痛，那么这些其实都提示什么呢？也就是说我们的人体的经脉在它身上体现的是非常明显的，我们的经脉怎么理解？就是我们的人体有6条阳经，6条阴经，手上有6条，脚上也有6条，手上就是三阴三阳，足上也是三阴三阳，手上的三阴三阳全部都要过我们的肩膀，比如说我们平举的时候，刚哥让大家立起来做的肩关节，我们的6条手经要过的，同时我们的足少阳胆经要走肩膀上面，同时我们的手太阳小肠经过我们的肩胛到肩胛骨，当然我们人体的最大的一条阳经就是足太阳膀胱经，它也是走我们的后背过我们的肩胛骨，它的经筋是过我们的肩胛骨的。等等这些东西就说明它在动肩膀的时候，他拉扯的时候，比如说他拔脖子的时候，他会明显感觉到酸痛，或者说有一条经脉进入到脑子里面把它死死的拽住，这个就是一个足少阳胆经，一个足太阳膀胱经这两条经脉，这两条经脉一个侧后面一个后面入我们的脑袋的，所以它在拔的时候通过肩胛拉的时候，他就拉到这两条经了，他就能感觉到他的一个走向。我自己这段时间正好差不多有两个月，也能感觉到我在动肩胛的时候非常明显的感觉到，就从我们的后脑勺进脑袋的就是入络脑，内经里面那句话叫入络脑。这个感觉他拉到那里头了，拽得紧紧的，就是说我们的肩膀跟我们的人体这些经脉是紧紧联系在一起，或者说我们的经脉是经过这些地方的，而经过这些地方的经脉，它会对我们中医里面就是经脉它的管辖，包括走过去的肌肉血管神经统统都归他管，就这一片区域都是他的，所以这些地方的经脉出问题，那么它就会形成相应的病变。所以我们的人体我们在运动的时候，一个是能感觉到它的存在，另外一个我们在运动的时候能感觉到他带给我们的人体的一个变化，所以他后面拉好了之后，你看他的脖子就不歪了。然后头被拽得紧紧的这种感觉可以慢慢的消散，他的嘴也不歪等等。那么像他刚刚说的脑子一片空白，突然失去了记忆的，严重的在街上看到很严重的，就是可能很长时间都找不到回家的路，或者再严重一点的就像有些人的老年痴呆一样，虽然说运动，在西医的解剖里面神经的角度来说，它是我们的小脑神经在管，但是从中医来说其实就是我们的肩颈，我们的肩颈出问题，导致我们的大脑供血出问题，我们的大脑供血不足的时候，它会暂时的这些神经失去联络，所以它形不成记忆，想不起来东西。这是从我们的肩关节来说，我们6条经脉，再加上走我们的背走我们的肩的足太阳膀胱经和足少阳胆经，那么经过我们的脖子，实际上远远不止在刚刚说到的这几条经。我们的人体12条经脉全部要过我们的脖子，足六经手六经，我们的七经八脉里面的多条经脉，比如说我们的督脉任脉，包括我们的阴跷阳跷，都要过脖子走到上面来，所以脖子是非常关键，脖子出问题，那么这些经脉入头到我们的脸，所以你看他为什么会嘴巴歪，就包括到我们的脸上的这些经脉会出问题，因为它里面的经脉缩了拽住了，所以导致他的头往一边歪，然后过嘴巴的这条经脉缩了之后，它就会导致嘴巴歪，这就是经脉在小刚身上的一个直观的体现，所以我们的肩，肩颈就是从我们中医经脉角度来看的话，它不只是光看到我们刚刚说的这么一个解剖结构，它里面其实是有多条支撑它的经脉。那么除了刚刚说的我们后面的从我们的肩胛角度来说的话，我们手的三条经，足膀胱经，包括我们的足少阳胆经，其实它是走肩上面一点点，他们不完全到肩胛下面，相当于至少有5条经走后面走了，那么前面我们的手三阴经，还有包括我们的手三焦经和足少阳胆经，其实它走我们肩膀前面，到我们的缺盆，然后从缺盆下来，往下面走到我们肩胛窝，腋下了，我们下面的比如说肝经会走到我们腋下下面侧面去，当然还有我们的手厥阴心包经，他也走腋下这些地方。我们的整个肩膀它前面后面实际上都是被我们的经脉所包绕的，经脉再通过更深层次的就包在腹腔，胸腔里面就是我们的脏器，我们的心肺。一条藤上一个瓜，每条经脉就是我们的五脏六腑全部都挂在经脉上头，所以它外连我们的四肢百骸，内连我们的五脏六腑是这样来的，这是从经脉的角度来看，我们的肩颈它在人体里面是怎么样一个串起来的一种状态。那么他的经脉的具体的循行路线我们就不讲了，大家就知道有那么多的经脉是过肩颈，肩颈就是被经脉所串起来的，大家有这么一个概念就好了。所以小刚他通过他的锻炼，他没有专门去针对他的脖子，或者是专门针对他的肩膀或者针对他的脸，他没有专门去针对一点来进行锻炼，他只是遵循了我们得明健身各个班，从初级班到火箭班到量子班现在的量子高阶，他其实是把每个班的动作都在练，他是通过一个整体的锻炼来改变了他局部的这种表现，也就是说通过整体的锻炼，可以改变我们局部的很多问题。因为我们局部的很多问题，实质上是我们整体经络出了问题，在一个点上的反应而已。这个话是不是有点绕？我们得明经脉健身实际上是通过整体的锻炼拉通整条经脉，拉通很多条的经脉，然后去理顺这条经脉上面的很多点，让导致这条经脉上出问题的那些点慢慢的消失，让人体恢复正常。这就是得明经脉健身它能够治病或者说能够强身健体的一个原因所在，原理所在。那么回到刚刚那个问题上，我们的那些治疗方法，包括我们的刮痧、拔罐、扎针按摩这些，这些方法我们一般来说治疗的时候它会针对一个局部，比如说扎针，我可能会在我判断它是足少阳胆经上出了问题，导致它落枕的话，我可能就会在这条循行路线上，主要在脖子上给它扎一针或者两针，偶尔可能会加上脚上，把这一整条经脉给它疏通一下，基本上就也就这个样子了。也就是说它针对的是一个局部的点在做这个事情，在解决它这个点上出现的问题。那么刮痧它可能是一片，比如说它会对整个脖子进行刮痧，或者说连带的刮一下后面的肩胛连着肩胛的背半侧这一个区域，就算刮痧这种比较宽的区域，它还是针对的一个区域一个局部在做事情，因为他在局部的疏通，那么他把这个点上的问题解决了，那么这个点呈现的问题它也就消失了，所以它能够治病原理是在这个地方，但是这个问题是不是跟得明健身是完全可以等同的呢，其实是有区别的，得明健身是通过整体的练，那么它逐渐的把那条线上有问题的点，它可以逐渐的消失，而我们的治疗手段它是直接解决局部作用，它是直接针对局部在做工，那么局部这个点解决了，但是你这条线上往往其实它是有很多点都出问题的，比如说我们的胆经出问题，它会腋下比如说有狐臭，经常牙疼，容易崴脚等等，其实这条线上它可能就要出很多点的问题，那么你只解决他一个点的问题，他这条线上有很多点是没有得到解决，这条线上有些问题它还会出来，同时因为你这条线上的很多点没有解决，其中的一个点解决之后它会互相影响，那么可能会导致你原来解决掉了那个点的问题，又再次发生堵塞。也就是说你以前存在的问题，它可能会再次的发生，比如说湿疹，落枕的人他可能一段时间就要闹一次。扎针暂时把这个点疏通了，但是因为他没有整条经脉去通，或者他整个身体没有整体的通，这个点就很容易再次被卡住，又出问题。  
主持人： 玄同师姐说得非常的清楚，让我用大白话来说，我们得明的经脉健身是抓住这一条藤上所有的瓜我都把它处理了，你外面的那些动作在瓜上就来就去。我特别想听玄同师姐继续讲，但因为我们这个时间关系，要打断玄同师姐了。我们的健身是无止境的，包括刚哥现在已经是我们量子高阶的练得非常好了，但是他还能看到有一部分的圆肩和脖子的状况。回到我们今天的主题，刚才玄同医师对我们这一次肩颈原理的真的是分析得非常的透彻，虽然用了很多专业的术语，大家应该能够想明白。伞，十字路口，包括刚哥给我们的展示，感觉像一个飞鸟的翅膀这么一打开。  
玄同医师：其实我还非常想让刚哥给大家展示一下，他通过肩膀怎么样拉到他的胸，胸腹，有时间真的给大家演示一下。  
小刚教练：好，到时候给大家演示。  
主持人：现在我们得明健身十二期的基础班正在招生中，想咨询的话，已经放到我们的公屏上了。还有想看刚哥演示的，想听玄同师姐进一步讲解的，欢迎大家加入成为我们的一员，让我们一起健康生活。也因为时间的关系不再跟大家的问题进行互动了。预告一下周六的课程，重磅出击，主题是呵护乳腺，关爱自己。医师是我们得明非常有名的，明明可以靠颜值却偏要拼才华的冒冬医师，还有我们的得明第一美花盼，也希望大家在周六的时候继续关注我们的公开课。今天谢谢玄同医师，谢谢小刚教练，也感谢大家的陪伴。