**20210831我“腰”健康，我“腰”活力**

整理：默兔  
主持人：亲爱的小伙伴们，大家晚上好，欢迎走进得明公开课直播间，我是今晚的主持人小乔流水，请先进来的小伙伴们动动你的小指头，把我们的直播间分享出去，让更多的朋友受益。  
我们今天的课程主题是我“腰”健康，我“腰”活力。今天的主讲医师是虚峭医师，虚峭医师是我们得明医师团队中的首席讲师，他是江西中医药大学研究生，祖传中医，追随大千老师学习气学中医多年，具备比较丰富的临床经验，擅长治疗。由于禀赋薄弱，后天施养，饮食不洁、湿质物质、大病久病等多种原因引起的，以五脏虚症为主要临床表现，以脏腑功能衰退，气血两虚、阴阳亏损、日久不复为主要病机所引起的各种虚损性疾病，他讲课风格风趣幽默，生动活泼，被广大学员所追捧和喜爱。您好虚峭医师，请您打开视频，先跟大家打声招呼，大家掌声鲜花来一波，欢迎我们的虚峭医师。虚峭医师您好，非常喜欢听你的课。好的，接下来介绍一下我们今晚的嘉宾，乐乐教练，工科硕士，资深瑜伽教练，以中国传统文化为内核，结合太极瑜伽、普拉提、运动康复等东西方功法，擅长从静、气、觉、知等多角度提升身心健康水平，以追求人体健康的真谛，并致力于传播大众为使命。目前深入体验得明健身，学习中医知识。你好，乐乐教练，您也打开视频跟大家打声招呼。好，常言道10人9腰痛，我想先互动一下直播间的小伙伴，是否有过腰痛呢？有的请扣一，看一看我们直播间有多少小伙伴会有腰痛的，好多人。七八年前我也是腰椎间盘突出，也有严重的腰痛这个毛病，所以说腰痛这个现象极为常见，腰椎间盘突出的人也是越来越多，而且反复发作，也越来越年轻化。如果不及时改善，会引起坐骨神经痛、膝盖痛、脚踝痛等各类问题，严重的会影响我们的日常生活和工作。待会我播放一个图片，我们得明健身12期基础班正在火热招生中，更多的详情请咨询微信或者扫海报的二维码，稍后我马上发上来。我们保护腰非常重要。首先我们请虚峭医师来谈谈腰部的重要性。  
虚峭医师：大家晚上好，跟大家谈一下腰部的重要性。首先我们要知道腰在哪里，我不说之前很多人真不清楚，所以我们常常开玩笑，那么小的小孩哪知道有没有腰是吧？这句话就说明其实小孩也有腰，人都一样，这句话有一点开玩笑的意思，但是这句话也反映了老百姓的一个错误认识，小孩子没有腰，其实小孩也有腰，这个一定要搞清楚。为什么常常这样说？主要是说小孩腰这一块不容易生病，不容易犯病，往往成人之后腰就开始出一系列的问题。在讲这个问题之前，我先讲一下腰在哪里，这一块上面有肉的是不是？再下去我不知道猜得到吗？再下来是胯，这一段没有骨头的地方，后背这一圈，这个就腰，虽然有腰椎，但我们一般不太把腰椎完全意义上放在腰里，但是腰椎确实属于腰，我们每一次说腰痛的时候，往往不说是腰椎痛，我们往往说是龙骨痛，这根骨头痛，但是这根骨头痛我们往往不把它定义为腰，实际上是骨头外侧，我们才定义为腰，那根我们是定义为脊柱，这是腰的位置。第二就是腰确实非常重要。首先从位置来讲，它在身体的位置也不在下面，也不在上面，下面有屁股对不对？下面还有胯坐的地方，所以腰就是在肚脐眼以上，肚脐眼包括肚脐眼以上后半部分那一块，一直到胸口一这一圈，它属于一个中间地带。我们有时候经常听到很多人讲山腰的时候，山腰上一定不能包括山顶，这也不包括山底，就是说包括手指头，手腰它也是中间就是这个意思。包括手腕子，包括我伸出一个东西来，比如伸手指，腰不能指上面，不能指下面，就是中间。别小看中间一节，中间一节不行，这人就不行，中间一节能干啥？他能做几个动作，第一往后仰，第二它能往下，对不对？前俯后仰。我们经常看到有些小朋友这样仰很厉害，我们年纪越大你越仰不下去，还有一个往前俯，所以腰有一个前后的作用，然后还有一个左右，如果你只认为它是前后左右就不对了，它还可以扭。所以它是一个三维的，正是因为它三维的，那么它的功能就多了，每一次你做什么运动，你不能说我转个向我可能脚都不动，我就可以转了，对不对？我要是没有这个三维功能，你就得蹦过来转。这个在临床上就经常有人得蹦着走路了，他头上没事，手上没事，但是走路的时候他就得这么走，他不能扭腰了，这是问题，这是一个不能有效的扭转。第二个它在我们身体的中间环节，如果出问题了会干什么？你躺到床上去对不对？腰痛对不对？爬不起来，转个身都转不了，然后你又重，家里人也抬不起你，这时候只能看着发毛。上个礼拜六，我一朋友躺在床上腰痛，躺了三四个小时躺在一直不能动，家里人也拿他没办法给我打电话，然后我说又老毛病犯，他以前三五年前就犯这个病，然后我一过去，拿了几根针，无余针法啪啪啪一扎上去，大概扎了4，5根，扎完了可以起来走，可以站一点，我嘱咐他没事要走，这个腰出了问题他就基本上不能动。所以腰的问题很重要，只要你腰出了问题，你整个人就动不了。你说我这手出了问题，我没关系，我架着我可以走，我想去哪，我想转身转身，我换一个手吃饭，但是你腰一出问题，你就得躺在那里哪儿都不能去，连走也走不了。所以腰这个重要性我就不全部展开来讲。再讲几个问题，就是腰它里面放的主要是肾，那么肾是先天之本，脾胃是后天之本，包括我们的肾都在腰里面，所以腰它是管下面，管到我们先天的东西，如果这一块天生下来不好，它会影响小孩的生长发育，包括以后的繁衍后代。这就大概讲一下，然后我再讲一个题外话，腰最早在古代它不叫这个字，最早在古代是没有这个月字旁，它就叫一个要求的要，在医学上很多时候就喜欢加一个月字旁。包括很多器官五脏的脏也是加个月字，以示区别。腰的话，它有一个非常有意思的一点，可能你们平时没有关注到，比如我们的脸，我们的头，我们可以说手，我们可以说头，我们的脸可以说颜，但是你会发现腰跟别的不一样，我们的眼睛可以说目，但是腰就是一个很奇怪的现象，世界上你好像找不到第二个字来代表腰。你仔细想想，人家一说腰，你只能说一个字腰，它就是唯一性的，你不可能找第二个词来代表腰，但我们眼睛说可以说是目，我可以说眸子，我可以说眼珠子，你可以说好多名词，但是腰是唯一我们身体里面一个比较特殊的，只有一个，就你找不到第二个词，你不能说小腰大腰，反正你不能把这个字你换一个字你就不行，这个很有意思的。好，后面我会再给大家讲一下腰的一些东西。  
主持人：也就是说这个腰非常的重要，都无可替代的。听说乐乐教练曾经也是被腰痛问题深深的困扰过，是吗？您回顾一下您腰痛有哪些症状，以及为了解决腰部问题，您做了哪些尝试或者说探索？  
乐乐教练：是的，我先讲一下就刚刚医师讲的一点，我感觉讲到我的心里了，他说腰疼的时候整个身体都动不了，我就有两段经历，一段是我在高中的时候，有一次应该是打篮球扭伤了，刚开始以为就扭到一点点不舒服，然后回到宿舍之后就开始越来越严重了。那个时候我每天就是爬上床要可能花个十几分钟，但更难的是我坐在床上到我躺下来，我可能这个过程要花半个小时，整个过程我就不敢动，动一下就很疼，然后起来也要可能花个十几二十分钟，从宿舍到教室的路基本上是我室友背的，背了一个星期之后实在受不了了，然后跟家里要了钱，去医院看病，拍了CT也不知道拍出点什么来，回去也是静养好的，高中的一段经历。第二段经历是大概是前两年，有一次是阑尾炎，阑尾炎也可能就是脏器就是腹腔这个区域，这个区域有一些疼痛难受了之后，我感觉就是动都动不了，随便哪个地方动一下，手动一下会牵动，脚动一下会牵动，所以医师刚说的身体中段，真的是哪都缺不了他，我实际体验的两个事例，我觉得真跟完全是一致的。我说一下我以前出现的情况，比如我陪女朋友逛街逛的久了之后，我就感觉腰那个地方就很酸，要走久了之后就腰酸或坐久了之后腰酸。还有之前我在做健身之前，我做过三年的外贸的业务员，可能就是坐在办公室里坐的比较多，坐久了也会腰部不舒服，主要是久站久坐或走路走的久一点，这种情况就会出现腰部不舒服，自己没办法改善。我老早以前通过瑜伽的练习。但瑜伽练习我当时是从09年练到了11年，练了三年，这段感觉就一直是没有怎么练到。我现在来看的话，可能是当时的一些指导不是很规范，所以我整个骨盆区域就没怎么练到。第二再到后来我又有幸接触了中国传统武术，学习太极拳跟少林拳，那时候我当外贸业务员的时候，那三年我练了一下，练了之后就感觉身体的体能都很好，但是那时候用力过猛之后就把脖子给扭到了，有一些就是亮相转身或者是旋风腿没搞好，把脖子扭到了，后来又去医院牵引，扎针什么的，然后给他弄好的。再到后来我就加入到瑜伽馆，我就转行到瑜伽馆，然后开始重新去练习瑜伽，那段时间我可能会针对骨盆有一些练习，但是我之前说的那个问题还是一直在，久坐久站就会出现这种情况，一直没有好。  
主持人：也就是说你在参加瑜伽训练以后，你腰部问题是一直都是存在，有改善但一直都是存在的。对吧？  
乐乐教练：整个身体好像更加轻盈了，更加舒服了，但是那个地方还是一直会时不时的走久了就会出现这个问题。我也很纳闷，就是说我是练哪里练的不对，有这个困扰。再到后来我瑜伽做了几年之后，我又接触到普拉提，当时我感觉如获至宝，因为普拉提他一直讲的就是核心这一段，然后我就开始练很多普拉提的东西，把整个腰，骨盆以上胸廓以下这一段很好的去练习，针对他做一些核心启动的卷腹，一些平板支撑类似这种，或者还有普拉提的一些专项动作，做了之后感觉那个地方有力了，但有力了之后，那个问题隐隐的还是没有很好的解决。再到后来我又把瑜伽又往深里去学习了，就是一个完全式呼吸，胸腹结合的一个完全式呼吸，然后善整个胸腹骨盆这个区域的呼吸的张力，让气息可以很好的去鼓荡到骨盆底也好，就是盆腔也好，腰椎那段也好，那段时间稍微改善一些些，但还是有一些。也就是那个时候，我接触了普拉提一段时间，感觉核心稳定了，瑜伽那块更深入学习了之后，我感觉腰部稍微稳定了一点，那个时候接触了得明健身，是我们水主播介绍的，她介绍一些动作的时候，刚开始有点觉得这些动作好像很简单，我觉得好像公园里面动的那种感觉，她很真诚的说你试一个月看看，然后我就做，她之前就说我下焦堵，我那时候也没学中医，啥意思？瑜伽里没有行走这部分，然后她就告诉你每天要走20分钟，好，我就是趁课余时间或者晚上啊等等，有时间我就走，注意胯发力什么的，我开始用这种方式，大概走了半个月多一点的时候，就我身体放屁，大量的放屁，当时把我给惊到了，我说我没有一下子瞬间放过那么多，后来我觉得得明健身好，又了解它是以中医为基础的，后来又因为我的工作变动家里一些情况，我就没有再继续了。然后等到我去年，我又学了一些康复的理论，类似青蛙趴，从骨盆要往下去用力，力量要推到脚趾头，然后去看一些解剖的书，解剖列车等等，一些筋膜的理论，又对照那本书又对照中医经络等等的，我觉得这些东西好像得明健身一直都有，我去年报了火箭班，然后就练习，想再深入的去学习这些东西，大体就是这样的一个经历，现在基本上没有什么腰的问题了。  
主持人：你就是说练得明健身练了多久，就觉得腰部的问题就完全没有了。  
乐乐教练：大概半个月。就是那段我排气特别明显，像大家可能如果练过瑜伽普拉提的话，它里面就很少有跳跃的动作或者是走路的动作，里面我特别是把胯步走和台阶跳，单腿跳和立定跳三跳，反正我那三个都有跳，然后加上这个东西之后，我整个下焦改善就很明显。现在我上焦暴露出来问题比较多，所以我现在这段时间主要在解决上焦的问题。我经历大概就是这样子。  
主持人：首先非常恭喜就是说困扰你多年的腰痛问题得到了很好的解决，就是说您之前练瑜伽，普拉提也是练了好多年，但是这个腰痛是没有改变的，对吧？  
乐乐教练：瑜伽前前后后加起来的话连续的练习大概有6年多，我是说规律的练习。  
主持人：也就是说你得明健身才大概练月半个月时间，你腰痛就消失了，这个问题就真的彻底的解决了是吗？  
乐乐教练：对，所以原来我下焦堵成这样子，然后我也认可他们那种讲法，我可能有些地方是闭塞的，其实以前没怎么动到过，一直卡在那边，我再怎么扭来扭去弄来弄去，可能那个地方一直没有动到。然后我想说的一点，像我们当时培训的瑜伽也好，普拉提也好，它基本上没有牵扯到一些脏腑的这些概念，当时有一次我跟大千老师一次活动沟通时候，我就说感觉我们一直在练外面的壳子，对于里面的脏腑很少有人去言及，也不知道怎么样去处理他们的一些紧张或一些问题，感觉很多是未知的，自己也是摸着石头过河一样的，尝试着各种方法去解决你的一些身体的问题。  
主持人：通过实践，所以你觉得得明健身才让你走出了困境，脱离了腰痛的这个困扰。刚才有一个朋友新竹桂芳一直在举手，你一直在举手是有什么着急的问题吗？待会我们快结束的时候会有一个答疑环节，好吗？虚峭医师，我们看为什么乐乐教练做了那么多的瑜伽、普拉提等等那么多的尝试，但是效果却不佳，没有完全得到一个改变。但是在得明健身这些看似简单的动作，他之前还瞧不上，是不是，却能收到如此神奇的效果，练了半个月左右时间，这个效果就显示出来了。那么请我们的虚峭医师从中医经脉的角度为大家剖析其中的奥妙之所在。  
虚峭医师：我讲一下腰痛啊，腰痛大概分为三种，一种是腰酸痛，第二种是腰胀痛，这两种比较多一点，第三种是腰刺痛，像有人拿针在扎你一样，这三种目前在临床上是最多的。我本人腰痛过一次两次，不是说那种很难受的，但是一般休息一下第二天就缓。因为我们做医生的其实在学医的过程中就已经明白，如何正确的对待腰部的一些的动作。举个例子，我有一个同事，他年纪不大，30岁，有一天他告诉我腰痛，他不是一片痛，他一个点痛，后腰那里有个点痛，我一按腰的位置我就知道他为啥了，我就说你是不是每天上床睡觉的时候躺在床上看手机，他说是，我说你是不是每天躺的时候都是用右侧的腰，他想了一下，是我每天就用右侧的腰，我说你这样子你下次换一侧，你用左侧的腰，他说我不习惯，我就习惯了用右侧，所以我们很多病人都是这种临时性的腰痛，是由于你的姿势不正确，长期这样做，你可以试一下，甚至你可以亲自去体会一下，你试着躺在那里4个小时，然后只用1个姿势不换，你看你起来的时候那地方会不会舒服，你会发现那里明显不舒服。如果你天天这样，你不用一个月那地方就会痛。当然因为它这是急性的，相对来说对就很好治，给他一下就弄好，弄好了之后告诉他不要再犯，马上就回去知道怎么弄，他就不会再犯。我们医生不管怎么样，不管再忙都知道要照顾自己，忙了一会要起来站一下，站完了要坐一下，不能老坐在这里，老坐在这里也会腰痛，就是大家最常见的电脑型腰痛，这种趴着的这种腰痛不好，腰痛老了之后走路会驼背。乐乐教练这个情况，不属于急性，时间也久，然后他也希望通过一些其他的动作来解决，瑜伽我没练过，但我也看过，确实有效的拉伸，这样拉着不动，一直这样拉着，我觉得他们很多动作很奇怪，至少不是说我们常见的动作，有用吗？有一部分人确实有用，我不能说一点用都没有，有一部分人有用，但是对于这种长久性的或者这种稍微严重一点，他不能这样有效的，因为他可能没有考虑到我们腰有哪些经脉走向，比如说我们腰我刚刚也讲了，我们腰做的最常见的这三个动作，第一往下就是叫我们俯首称臣，弯腰敬礼，不能说弯别的，你不能说我弯背，我弯屁股，没有这个，所以我刚刚说了腰是唯一的，没有第二个是可以代替的这个字眼，很奇怪的一个东西，所以弯腰。第二个我们讲就是两大问题，有的人仰不了了，一仰就要摔跤了，有的人一歪一歪不下来，等下要不教练做几个动作，我们先说一下。第三个不能转，不能有效的转了，转不过去。这种情况我也讲了，你可以试着你夹一块木板，夹着屁股，夹到后背，你看看你能动吗？你都不能动了，你走起路来就是靠两个脚这样挪了，机器人一样的。腰这一块相当于人体的一个特大的关节，它实际上是脊柱连锁关节。得明健身有一个特点，第一，根据经脉来走向来锻炼。我们会具体再讲。第二个大家也常见叫伸懒腰，腰要伸长了，拉长了，现在很少人来伸懒腰，我们的腰很多人都不拉长了，都说是一坨，走到哪里都是一坨，走到哪里都一坨就压下来了，你的气血就不行。腰好不好？经常给病人看病的时候，把你的后背露出来我看一下，形状还蛮好的，基本上没问题，不放心了，拿手抓一下摸一下，看一下肌肉的紧张程度，我就知道他腰好不好，而肌肉都很紧张，那肯定不好，肌肉都扭曲的肯定不好，摸上去很有弹性很有活力，而且整个颜色光泽都很好，坏不到哪儿去。但是一般想看个好腰，现在也不容易了，来看病的都有问题。我给你看一下腰，实际上我心里已经有底了，他腰不好才去看，好腰也没必要折腾人家。乐乐教练接触得明健身之后也是知道了这个理论，然后应用这个理论解决了他这个问题，而且不是我今天解决了，明天又来，就是解决了。现在得腰病的人年轻化，20多岁就开始得腰病，跟结没结婚没有什么关系，有些人就得腰病。一开始得腰病的时候就腰这个部位，他老了得腰病的时候，一开始的时候都是中腰的部位，老了之后腰反而不痛了，但是手脚不麻利，脚痛了，脚屈伸不利了。他说我腰痛是痛，但不那么厉害，我觉得好了一点，但是我这回脚不行了，其实这就是说腰的问题，连累到了腿脚，所以很多腰椎间盘突出的人会发现我好像腰椎间盘现在没那么难受，但是我的大腿屁股有问题了，我走不了路了，其实这还是腰的问题。所以如果这个时候你去治他的脚，不知道你啥时候才能好，但是这时候你治他的腰，感觉你好像治对了，但实际上你方法不对，不知道有效的通过我们得明经脉的正确的方法，实际上你治了也没治好，所以很多人一直被这个病困扰，我就要讲这些，乐乐教练也就是因为能有效的把这几根经脉拉伸开了，血液通了就好了。  
主持人：主要拉伸了哪些经脉，虚峭医师你给大家说一说。  
虚峭医师：主要是后背足膀胱经，后背一根从我们这里一直上去一直到脚后跟，还有是足少阳胆经两侧，这两根阳经非常重要，大家可以看一下循行路线，足膀胱太阳经特别长，从头顶一直到脚后跟，所以有的时候他还会牵扯到我们的后脖子，因为这个静脉一直从后脖子走，所以腰痛的人还常常后脖子也不太好。大家去看一下，有很多腰痛的脖子扭起来，还有些有富贵包，富贵包现在用得明的方法很容易去除，但是你要是养成天天勾耷脖子，天天看手机，趴着写字，那个地方还会长出来，我今天给你教了，明天又来了，也没啥意思。所以这4根经脉，它是2组，左右1根，然后左右两边，这4根经脉非常重要。足太阳膀胱经和足少阳胆。  
主持人：你刚刚讲到说颈椎，我之前就有颈椎，现在通过得明健身，颈椎腰椎都得到了很好的改善。  
虚峭医师：对。有的时候颈椎问题你按摩一下脚后跟都能解决，你要找到相应的穴位。但是如果是颈椎问题，成年久月的你虽然能改善，但是过段时间又得复发，总不能说我天天扎到一根针扎到脚上了是吧？但是你要坚持下来得名健身，坚持下来去拉这根筋脉，你会发现后来就真不痛。所以有很多人在我这治病吃药，我告诉他要健身，然后他真的后脖子痛就再没有发生。以前他怎么都觉得脖子痛，他吃着调理过程中慢慢就不痛。  
主持人：所以我们说得明经脉健身果然是简单高效，通过刚才乐乐教练的反馈也是半个多月激发了下焦的能量，打通了下焦，所以腰痛就消失了。而且年轻的话也是恢复起来很快的。我看大家刚才好多小伙伴都有问题，不急，待会我们医师和教练都会来给您回答，下面我们来进行一个小测试，请大家打开视频，可以和教练一起来进行一个腰部的小测验，检验一下你的腰是否健康，是否有活力。请我们的乐乐教练先示范一下，大家都可以打开视频。  
乐乐教练：双脚你就自然打开骨盆宽就可以了。然后俯身向下，慢慢的腹部去贴你的大腿，然后上升，自然的脊柱放松推下去，前曲。其实开始下去的时候，其实很多人在折的时候，其实瑜伽里面很多练习者也都是这样子，他会用头去够他的腿，然后去看他的腰的时候，他腰其实很高，不会动，真正腰这个地方比较好的时候，它是拉的开的，刚虚峭医生说的足太阳膀胱经整个后侧这个地方拉得开的话，它的腹部是可以很好的去贴向大腿前侧的，如果他贴的很实在的话，自然的他手掌就可以很好的去落到地面上，有些人拉不开，整个人背弓在那边，还要用头去够的话，你可能又拉不到这个地方。然后整个脖子往前够的时候，喉咙口又会很紧张，其实没有起到很好的拉伸的效果。  
虚峭医师：看我们教练弯的时候，大概弯到了好像有15度了，但是我看到大部分人还在60度以上。  
主持人：看一下刘芳，我刚看他弯了好久，你先做一下我们的医生和教练都在看了。  
手能够到地板吗？  
乐乐教练：但是他的背是蛮伸展的，然后也能看到整个骨盆是转动的，整个股盆那些地方都能拉到，整个腿上也都能拉到，折叠的很深入。他拉的时候他头是扬着的，其实刚虚峭医师也说了，足太阳膀胱经是从额头这边一直到后面的，你其实低头可能颈部这个地方拉伸会更明显一点，因为它是整条经络，你如果折下去的时候，你背已经拉到了，然后脖子后侧再拉到一点的话会可能会更好一些。所以刘芳可以再低一点头，把颈后这地方拉倒，后脑勺这个地方拉倒。  
虚峭医师：这个动作稍微慢一点，有一些人可能好久没做，要注意一下安全。  
乐乐教练：起身的时候慢一点，如果腰一下子起来有点累的话，你可以屈点膝弓腰背，或者是慢慢的同步用点力然后起来，对，起的特别好。  
主持人：我们的刘芳小伙伴非常的专业，起身也很专业，恭喜刘芳的腰是挺不错的。好，还有小伙伴我们再往下看。  
虚峭医师：做动作的时候大家体会一下，头顶后背，包括两个屁股，还有膝盖后方的腘窝，一直到脚后跟有没有拉伸感？这个很重要，看哪一块拉的最厉害，说明这一块是最紧的。  
乐乐教练：有时候会拉到臀部，有时候拉到腘窝，有时候拉到小腿肚可能就是一点点，你把最紧的拉开之后又为下一个最紧的出现。然后逐渐的由大到小的去把整个筋都拉开。  
虚峭医师：先不要注重手，主要先把腰注重到，然后往下走的时候，下一下，尽量能吐一口气出来，下去一点，吐一口气出来又下一点，不要急着一下要到底，毕竟有一个过程，有的人没做过。  
主持人：现在做的应该都是我们得明老会员。有没有不是会员的？  
乐乐教练：宇轩宝贝，我看到你整个上身晃动的比较厉害，但是臀跟腿就牵扯的比较少，所以你的整个腰部的牵动感就会弱一点，你的拉伸感就偏在你的上背部多一点，腰部臀部就没怎么被牵拉到。  
虚峭医师：一般来说肚子大的，做这个动作要困难一点，因为毕竟那个地方它要折，就没有小肚子，没有肉的人好做，这个要慢慢克服，有些肚子大了，他做这个运动会顶到肚子，确实会顶到，这个不着急有一个过程，所以一般年纪大的肚子大了，这个动作反而要多做。  
乐乐教练：小车云开，你做的时候你的头可以低一点，后侧拉开的会明显一点，扬着头的话你的颈后侧端可能拉不到，你的上身下去还蛮有弹性的，折叠也蛮深入的。  
虚峭医师：先不要急着把手撑开，先把腰放下去，再慢慢再加一步。先把腰倒下去，然后再去伸手，我看这个动作，好多人手哗的就下去了，先把腰放下去，最后放手。  
乐乐教练：大家先不要想着手去够。  
虚峭医师：因为我们好多的目标，就是我手要去碰地了。  
乐乐教练：我们可以先手扶着骨盆或者摸在你的臀部上面，或者放在你的髂骨上面，然后你去转动骨盆，这样的话可能会容易点。第二你如果有些人上身往下够，就一直好像在晃上身晃的头晕，但是背又拉不到的人，你可以适当的屈一点膝，因为你腿后侧可能比较紧，屈一点膝的话，你容易拉到腰，然后你的腿后头其实也有在伸展。第三，你如果非得要直着腿的话，你要这样直着慢慢的一点点下，下到背也是直的，腿也是直的，在这个位置上你骨盆髋关节折叠充分了，然后你再拉到腰，再拉到背再拉掉后头勺，拉充分了之后再把你的手放松的放下去。你的意识要跟着你的身体的各个部分，向内去感受到你的身体的各个部位，一点一点拉开，就像捋一团纸一样的，比如我们纸坨到一起了，很多人就拉一段拉开了，不行，你要慢慢松开，要把这整张纸两头都给它拉开，你这样才拉的充分。只拉一节它其实效果并没有那么明显，甚至那一节的压力很大，对你身体有可能会一种伤害，所以一定要正确的伸展你的身体。  
虚峭医师：每次运动的时候最好加一个默念，放松，放松，你的腰就慢慢松下来。然后不要用手去把你的后腰拖下去拽下去，你的手就自然下垂。。  
乐乐教练：晃一晃是容易放松的。我们折叠的时候，你就下去之后，整个人这样晃一晃，你可能这条腿晃一晃，那条腿这样晃一晃，然后骨盆这样一晃，松一松，然后上下过一过，然后摇一摇，背展一展，弄一弄，跟摇什么东西一样松松，就慢慢一点一点下去了。做到最后这个手就自然下垂了。  
听众：只能拉到膝关节后方。手可以够到地上，但是感觉拉不到后背和脖子。你们不是可以拉到后背和脖子吗？我只是拉大腿后侧的膀胱经区域。  
乐乐教练：主要还是你的臀后侧，腿后侧，你颈部这个地方要微微的窄一点，你才可以去拉到上背部跟后脑勺。  
虚峭医师：拉到哪里紧，他就是拉到了哪个。拉到哪里有点不舒服，拉到哪里有点痛，那么就说明是拉到了这个位置。如果那个一点感觉都没有，根本可能拉都没拉到。  
乐乐教练：会暴露出你最需要解决的一个问题，就像我们看到一个教室里面有很多的篮球乒乓球和芝麻，可能刚开始大家都看到篮球，把篮球清走了之后，会容易注意到乒乓球，把乒乓球再移走之后，你会看到地上怎么这么多芝麻，一点一点解决，就是解决的东西啊越来越细了，然后大块大块的解决之后，最后那些小的东西就会暴露出来，次要矛盾并主要矛盾，然后再解决。  
虚峭医师：你腰拉好了，你再往边上移一下，又能拉到旁边的经脉，头再往下伸一下，拉一下脖子，又能拉到头部的膀胱经。我们膀胱经还有一个特点，很多人游泳的时候会抽筋，抽的是膀胱经，小腿抽筋，脚面绷直，这个时候一定要把脚掌往上翘，这个也是拉膀胱经，脚掌往上翘，他正好把小腿后侧的经脉拉长，这个也是教你们一个怎么急救，有些人搞错方向了，人家小腿抽筋往前，他还帮人家往前，这时候一定要搬过来，就叫翘起脚，甚至找一个人拿他的脚踢你的脚心，这个抽筋就解决，多踢两次就解决。当然也不能使劲踢，别踢坏了，人家踢准了，一般拿手掰都可以。这个要学会。因为好多人游泳的时候要是抽筋，他自己知道怎么弄，他就可以掰回来。好多人真的不会，抽筋他不知道怎么处理，紧张的要死就看着人家抽。其实作为体育老师来讲，他是经常见得到的，他走过来一拍就好了，但是很多人出去，父母也不知道怎么办，可能旁边有的人知道怎么办，但是人家又出于某一些原因，不敢救你而，万一救出问题是吧？所以很多时候作为父母还是要学一点点医的。  
乐乐教练：像男生打篮球一般就是跳投篮，然后抽筋的，基本上大家都知道踩一下你的脚，把脚勾着，这样踩一下。  
虚峭医师：游泳跟打篮球的时候都这种啊，包括有的时候一不小心扭到了也会抽，这个时候要把脚掌往前掰。  
乐乐教练：好，然后说第二个动作了，第二个动作是针对足少阳胆经的了。因为足胆经在我们身体侧边，所以基础动作就是你可以先手扶着东西，或者是你能站稳就最好站立在一条腿上，然后另外一条腿膝盖脚尖朝前，这样的话侧边可以用到力，侧边往上抬，落下去，这样慢慢抬起来，落下去。刚开始的时候不需要抬这么高，然后很多人抬的时候就身体晃下去了，不要这样，最好中轴能保持稳定，向上直立要保持住，然后往上抬，头也不要去够，你就中正站立着就好了，然后腿晃着，膝盖脚尖朝前，晃起来落下去，晃起来落下去，也可以手臂打开，晃起来落下去，然后可以做动态的，你看甩起来，这样甩起来，甩的时候下方的一条腿一定要站稳了，甩起来落下去。  
虚峭医师：做这个动作的时候，一般脚的内侧经脉还有脚的外侧经脉会有些感觉。大家体会一下到底是内侧感觉大一点，还是外侧感觉大一点？很多人内侧感觉明显拉伸了。  
乐乐教练：这个动作你抬起腿来的时候，就涉及到整个你抬起腿的内侧的腰和这边的胯，就是我们解剖上的骶下关节髋关节躯干，然后把它抬起来，下方腿的腰跨其实起到稳定作用，所以一侧起稳定，另外一侧的发力，然后你抬起来的时候，你的脚也要带点延伸，手指带点延伸，头顶带点延伸，下方脚带的延伸，你各个方向都给它伸展开。  
虚峭医师：做这个动作尽量脚伸直，不要缩着伸，尽量把脚伸直了，这样才能有效的拉伸到胆经肝经。  
乐乐教练：我看到有些朋友抬起来之后很快就甩下来了，就是力控不住，刚开始低一点，这样能稍微控制一点，否则你要甩的时候，其实身体很不稳定，有可能你也比较紧张，心里面也不放松，第一点身体稳稳当当的，抬一点落一点，你可以做动态的，也可以做稍微慢一点，稍微稳当一点，抬的低一点，这样反而效果比较好一些。  
主持人：大家可以一边做，如果有什么话可以举手发言。我们现在也是互动的环节，也是答疑的环节。  
乐乐教练：这个小伙伴做的挺好的，你可以慢慢甩腿的时候把手臂伸展打开一下，对，两头伸展开很好很稳。面朝前方，目视前方眺望远方的感觉，然后眼神你也往外伸展开。然后刘芳你感觉是在往前踢腿，我们不是往前踢腿，我们是往旁边往两侧，正侧边，脚尖朝前，膝盖朝前的正侧边，像武术里面感觉一样。你看你往上一踢脚心就向上了，注意我们的脚尖不是往上，一往上你前侧是阳明胃经，不是少阳胆经，你是要旁边外侧，脚尖朝前。  
虚峭医师：前期能做多高做多高，不要强迫自己。强迫自己到时候有可能就变样了。  
乐乐教练：宇轩宝贝这个做的蛮稳的，然后放松一点，让它自然流动一点。如果你那种慢它做起来比较费劲比较难受的话，你可能稍微小幅度快一点，自然一点，不要拘谨。然后一点一点越做越大，然后快慢随意，我们往上抬的时候，感觉到侧腰这边用上劲了，跨这边用上劲了，腿这样抬起来，然后落下去。腰胯区域练完之后酸酸胀胀的。然后你试着原地踏踏步走走路，能感觉到那个地方好像蛮有劲的，很有存在感。走路的时候这个地方也在帮助我们稳定，稳定我们整个腰椎腹腔也好，支持稳定。轩宇宝贝反正你练的时候你就不要看镜头，这样的话你就正常看前方。如果撇来撇去的话，其实我们这个头侧边也是胆经，所以你摆正了一点的话，你侧边牵拉的时候可能侧边也容易带到一点的。  
主持人：我建议一下大家，在我们练健身的同时，把笑容展现出来，把嘴巴咧开，微笑着做会更放松心情，然后自己做着慢慢的你发现越做越开心，这个可以尝试一下，轻松享受中去锻炼。  
虚峭医师：要当玩一样的。  
主持人：我挑了一下刚才还有个小伙伴的问题，他说上举的时候腰会疼，这是什么情况？  
虚峭医师：上举的时候腰会疼，说明你屈伸肌，就往上提的肌肉，它已经开始往下拽着你，如果你能有效的拉伸它就不会了，你要克服它慢慢的往上提腰，所以我们就要伸懒腰，你不要说我伸个懒腰都痛，那就肯定有问题对不对？所以你上举的时候，把腰拉长的时候，你都痛的话，就相当于肌肉开始往下拽了，要适当的拉伸拉长一点啊，所以腰你看尽可能的往上拉长，能拉多长拉多长，拉的有点痛了，你就不要过了，就慢慢的去拉。  
听众：我这边腰很疼。  
虚峭医师：这边是胆经。一边拉一边拍拍这边。拉下来拍拍，这边是胆经，好多人一生气这里就痛了。两边痛都是肝胆的问题，不能生气，经常生气，这里就会气得胁痛，包括有的时候腋窝这一圈都痛。拉紧了拍拍。一般哪里痛哪里就有问题，但是有一点，做什么运动恢复康复运动也好，都不能快，不能急，不能我这里痛我就使劲扯，会出问题的。你天天没事拉一点点，以后就会越来越好，那么最好拉的时候配合点音乐，1212像跳舞一样，不主张像瑜伽一样拉的不动，到时候回来拉完了之后容易受伤。  
听众：我想请教虚峭医师，我的这只胳膊原来锻炼的时候，拉吊杆能拉一分半钟，从去年开始，大约一年时间了，吊杆就不能拉了，只要一用力，胳膊就疼，说不准这个位置在哪里，又好像在这儿，不知道到底在哪。  
虚峭医师：那你别拉吊杆，我教你个动作。前面放报纸，拿小指去戳，有感觉吗？就这么练，不要拿巴掌，小指拉到哪里痛你就拉哪里，轻一点，不要着急，不要想一两天就搞好，每天这么拉。  
听众：这种疼的感觉就像拉杠时候那个感觉。我最想知道的是我胳膊为啥疼。  
虚峭医师：这个小指这根经脉牵扯到了，这里有堵住了，不太通畅。  
听众：还有我是想说一下，就是前一段时间我去体检了，说我的肺上有毛病，经常有慢性咳嗽的这种，到冬天就咳嗽几个月，他说和胸膜粘连了。  
虚峭医师：因为今天主要是健身，我就不问病了，但是我告诉你你这个是肺出问题，经常做两面撑，当然今天这个内容不主要，今天腰痛这个课，如果是讲肺病这一块的时候，到时候再着重跟你讲，比如说做两面撑把肺拉开了。  
主持人：我们答疑也就到这了，今天课程即将结束，相信大家都收获满满。我们得明健身12期的基础班招生正在火热进行中，所以我希望新进来的小伙伴可以扫我们的二维码，好的，你看刚才那些几个简单的动作都可以让你收获满满，那么如果说经过专业教练的指导系统的学习，你将会收到收获更多的健康和幸福。一人健身，全家受益，得明健身，欢迎你的加入。今天有没有新来的小伙伴啊，我这边先预告一下周六的课程，重磅出击，主题是面若桃花不做黄脸婆，主讲医师是小b医师，嘉宾是 Katrina。我们说好男人不能错过，爱美的女士就更不能错过了。周六同一时间继续关注我们的公开课不见不散，感谢我们的虚峭医师和乐乐教练，也感谢大家的参与和陪伴互动。大家先别走开，我们马上还有更精彩的视频播放，帮助您更全面的了解我们的得明健身，尤其是今天新进来的朋友一定不能错过。好的，谢谢大家。