**20230616得明有话说-天高云淡分享**

阿媆：今天我们很荣幸的请到浙江组的天高云淡师姐来讲述她和得明的相遇及得明对她的改变，我预感将会是一场非常精彩而有益的分享。师姐你好，你跟大家简单介绍一下自己吧。

天高云淡：我是得明健身九期会员浙江组的天高云淡，进入得明健身已第4个年头，一路走来不断收获惊喜。

阿媆：那你跟我们讲一下你是怎么和得明结缘，在得明发生了什么吧。

云淡风清：好的，那我就简单来说一下，我从小体质不是特别好，各种毛病非常多，因为我母亲家族那边的人，在医院的特别多，所以我小时候发烧以后就全部用西医的方式来处理，很简单，就是把你弄到医院去打一针就退烧了。我记得我妈妈说，我好像是从三个月开始就在打吊瓶。然后我自己有印象开始就特别怕风怕冷，其他小朋友都穿一点点的时候，我可能还是护了很多东西。冬天我还拎烤手炉子的时候，其他小朋友在外面光着脚，就是我是属于那种特别特别怕冷的。现在想来，就因为通过西医的方式治疗，我现在认为是误治了。

我印象里从很小很小就开始常年感冒，365天基本上360天在感冒，这种情况基本上延延续到我20岁的时候。

阿媆：那不是很难受吗？

云淡风清：很难受啊。因为那种退烧针的作用，后来完全不发烧了。然后就成了过敏性的哮喘。我们学了中医以后就知道，我们老师也讲过，这个东西有一条通道，就是直接侵犯了你的肺部以后，你就是过敏性哮喘啊，过敏性鼻炎呐，这全部都是接踵而至的，那个时候我也不知道我到底是属于感冒还是鼻炎，反正常年鼻子是塞的，塞的紧紧的，塞多了以后就引起了头疼，肯定会头疼。然后一天到晚处于那种迷迷糊糊的状态。后来又发生了耳鸣，记得我是小学三年级，也就是9岁10岁左右，那个时候我就发现有耳鸣，就经常能听到以前老式日光灯的镇流器的嗡嗡嗡那个声音，耳朵里一直就有那个声音。我当时也很奇怪，开始不知道，这怎么搞的嘛，为什么一直有这个事，我就问同学听到这个声音了吗？他们说哪有声音啊，根本就没有。然后去医院去看病，人家说我是神经官能症，都是我自己想出来的。很要命啊，就是那种痛苦啊，一个是你一天到晚鼻子塞着，然后脑袋又疼，耳朵里面还嗡嗡响，那种痛苦，没有经受过的人真的很难想象的到。我们家不是有人在医院的嘛，肯定还是要给我治，结果就是说先开始就需要打那个青霉素那些东西，打的就是越来越升级，到后来根本就不起作用了，而且后来直接全部都过敏，到了几乎不能用任何西药的程度。

后来打那种中成药注射液，打个三天以后也开始过敏。后来我就很紧张了，以后要是万一生个病，完全不能去医院去了，医院所有的药在我身上不起作用，反而还有反作用了，直接过敏。

阿媆：我上学的时候，我们有一个同学打吊针，就是对青霉素过敏，当场就差点休克了，就很吓人。

天高云淡：是的。我就觉得很恐怖，也很紧张的。那时候也开始长大一年了，就开始想这些事情了。家里也给我想别的办法，什么各种土方，那时候最痛苦的就是哮喘，整夜整夜没法睡觉，很难受，只要一发病的时候，就只能抱着被子坐在床上，一坐一晚上。不知道大家体会过。

阿媆：哮喘不是有药可以治吗？因为我弟弟就是从很小，然后几乎每个月都要去打点滴，我小婶婶家的弟弟，后来长到十多岁，他就是有过敏性哮喘，我们以为他是遗传，就因为我婶婶也是。

天高云淡：其实不是的，肯定不是，因为我知道我们家族里没有人有哮喘。肯定是他把这种毒就压到你的身体里面去，没有让它顺利的发出来嘛，我们现在知道，其实最早那只是一剂桂枝汤就能解决的问题，搞得这么严重，而且有哮喘以后，非常容易有过敏，整个体质都属于过敏体质。就这样的一个情况。

阿媆：不是有那种什么药吗？

天高云淡：就是那种扩张剂嘛，那你喘的不行的就喷两下，那你一直喷，到时候也会失效的呀。那时候用那个东西，可能缓一阵，然后又把你憋醒了，你又得起来，所以我就是挺小的时候就成宿成宿没办法睡觉。我觉得我小时候太可怜了，不知道自己怎么长大的，反正也就熬过来了吧。而且我那时候还贫血，什么贫血呀，低血压呀，我坐稍微低一点的凳子，矮于小腿那种凳子，只要坐一会会儿，再站起来就完全看不清，都不是眼冒金星，而是完全眼前一黑，我必须扶个东西起来，要不然我会一头栽在地上去。太可怕了。我不是血糖低，是血压低，实际上是贫血引起的，就是我们现在说的气血不足。而且有几次在路上还直接都晕倒过，走着走着眼前一黑，就倒那里了。我的好多病都很危险，都是可能就随时就过去了的那种病，后来就是在工作以后了的什么颈椎病啊，腰椎病啊，这些这些乱七八糟的都来了。随着年纪的增大，体质又开始下降了嘛，后来也注意一下，又跑去找什么锻炼的方式啊，去搞一些营养保健品呀，那些我都不知道尝试花了多少钱，我觉得如果要算这个钱呢，都不知道能买几辆车。医院不光是不能治疗，越治还会越严重，当时可能缓解症状，但是后来你发现一点改善都没有。后来我自己大了一点以后也去找一下有没有什么方法能解决啊，我从十几岁就特别开始关注各种保健啊这样的东西。书我家里买了不知道多少，那些方法我都跟着去练去弄，效果不是特别好，没有达到我能想象的满意的程度吧，就是多少都有点效果，但是效果都不是很持续。我就觉得挺绝望的，那个时候都有点厌世，为什么老天爷要给我这样的一种经历，如果他真的让我来到这个世界就是为了经历这种苦难，我说那就让我经历吧，我就躺平了，我就不管了。然后就是这样一直过了多年，市面上可以找的各种保健品都吃了，各种运动的方法都试了个遍，还是不行，然后出现了一个转机，现在想来还是挺幸运的。

二零年初的时候疫情开始了，疫情开始了以后，我老家是湖北的，回家过年，回家过年就关在屋里出不来了，关了三个月。那段时间呢，正好得明健身在快手上做公益带操，当时每天三场。其实在这个以前我接触过得明，当时特别喜欢看大千老师在群里聊天，他说的各种东西我都特别认可，我觉得这个老师说的太有意思了，当时不是就推三走四举嘛，但是我就想这个东西太简单了吧，我说我接受过好多锻炼方式，但这方法也太简单了，试一试也没觉得有什么东西，我就没有跟着练，还是练别的东西，但偶尔也关注一下这边老师出些什么东西，工作也忙嘛，也没有特别关注，蹦出来看到了就看一下，那时候就特别喜欢大千老师，觉得老师说的太有意思了，其实我当时是想跟着他学中医，但是当时没有开中医班嘛。然后他说开了已经好几期了，我说我要看一下，结果关注的时候就发现好多人有效果，正好那年就是二零年，疫情期间，我说既然大家都说有效果，那我还是跟着试一下吧，反正也没事情，我们那时候就关在家里，小区都不能出门，直接封在那里了，那三个月的时候啊，然后我就跟着练呗。

结果这一练，我的天呐，真的就一发不可收，效果太好了，我跟到第三天的时候，也就是跟到了九次的时候，肩膀的难受，颈椎病也挺厉害的，就很快缓解了，就是跟了三天就有效果，跟了七天的时候，我就觉得已经好了一半了，这个时候我就开始又把以前东西都翻出来看，又去琢磨，哎，有点意思。那时候一解封回浙江的时候，正好九期开班嘛，我就马上直接加入到浙江组这边来了，马上就跟着练起来了，从那以后，我就觉得进了得明就像进了一座宝山一样，我们老师有太多宝贝可以给我们挖掘。他们问我后不后悔，就是那么早就知道，但现在才进来。其实当时还是有一点点后悔的，但是我现在又觉得也不能说太后悔，因为我走了好长一段时间的弯路嘛，可能更坚定了在得明里面的信心。我就跟着班级不停的往前往前走，我不想落下任何一个可以提升自己的机会。我就觉得进了得明以后，确实是得明提供给了我太多成长的这样的一个条件，在任何一个其他地方没有这样的，就是自己想提升的话，你只要表达了这样的意愿，就有人给你安排机会。哪怕你表现的不好，他还可以给你机会，这个是特别难得的，别的地方可能只给你一次机会，你表现不好就不会搭理你了，但你在这里就算表现的不好，任何人都不会说你什么，如果你还是想，还是可以给你机会，我就觉得得明这个平台包容性太大了，我就真的非常非常感动。

我这样进了得明以后就开始练起来了，感觉一天比一天好，每天都挺有劲的。然后出现了一个事情就让我更坚定了，我有耳鸣，到现在算起来40年了，然后在十年以前发现我不光耳鸣，右边耳朵里面总是感觉像塞了一层鸡毛一样，我一说话，就是我听我自己说话都听不清的，一说话就有两个声音，就轰轰的那样的，我就听不太清楚，开始没有太当回事，因为已经耳鸣那么多年了，结果后来发现被堵住的时间越来越长，越来越长，后来感觉一整天里面有一大半时间这个耳朵都是被堵住的，我就想着这不是个好事儿，这再这样下去，我估计耳朵都得聋了。

进了得明以后我想这个时间太长了，我也没有指望去马上就能好，然后我就无意中就跟我的辅导员英姿提起这个事情，现在还是非常非常的感激她。因为我们都有辅导员，你有什么问题就去问辅导员去，然后我就问她说我有这个耳鸣，不太舒服，你有没有什么办法呀，她就告诉我要整体训练，整体锻炼，然后再教我几个按摩的方法啊，她就给我发了一个小视频，我记得很清楚，她自己示范的，告诉我，就按这，我就知道了。然后就那么按了一段时间，就是每天除了正常的锻炼以外啊，我又把那个手法就是耳疗，其实就相当我们现在无余的简易版就那样去按一下，按完了以后，当时也没太当回事情，毕竟病程这么长了，感觉过了一个多月以后，我发现耳鸣塞住的时间的间隔在拉长，就是每次的耳鸣的时间短了，我就非常兴奋，一下就更有信心了，然后继续练，耳朵也经常按，反正有空就手上到处倒腾，脚底下也是。这样差不多半年以后，这个耳鸣基本上就没有了。我怎么也没有想到效果会这么好，就说明了我们的经络健身真的是跟别的健身差异太大了，它就直指核心去了，一直到现在，我耳塞的现象早都没有了，就是半年以后基本上就已经没有了，练到半年的时候，也就是我进入火箭班的时候，基本上这个问题就没有了，但是跟大家说那个话啊，就是我的耳鸣，到现在还没有完全解决，因为这个时间确实太长了，但慢慢在减轻，对我的生活的干扰越来越小，但是还没有完全消失，这个我跟大家实话实说。每个人的情况都不太一样啊。

还有一个，就是三年多改善特别大的事情，我的怕风怕冷，那早都已经没有了，以前我怕冷，怕冷怕风的程度，就是我坐在那里，人家从我边上走过，我都觉得有风，就那样的，其实就是跟产后风是一模一样的，就人家从我边上一走，我就不愿意，更不要说开门儿了。就从小有这病，太虚弱了，整个气血特别特别的差，然后现在这些都已经完全没有了。

还有，当时还有低血压嘛，这个事情也解决了，也完全完全没有了，但是我记不清是什么时间没有的了。记录没做好啊，检讨一下，不知不觉当中就消失了。

还有一个问题，就是我有非常严重的晨僵，从差不多30多岁开始的时候，非常严重的晨僵，每天早上起来拳头是握不住的，早晨起来很僵硬很胀，必须起来活动一下才能好，我开始也没太当回事儿，觉得至少肯定不是好事，然后每天早晨起床的时候，我是不能直接起床的，整个腰像断了一下，动不了，必须先在那活动一下，折腾半天以后，感觉气血过来了，才能下地，要不然下地的时候就是佝偻着，现在这个情况也完全都没有了。

反正我觉得这个得明啊，在不停的给你惊喜，只要你跟着去练，按要求去练，达到一定的量的时候，量变产生质变，它总有一天会好的，因为人体本身它就是智能的，可能每个人好的顺序不太一样啊，整体它自动会调节，你哪个地方最虚弱，可能先给你把那个地方给弄开，集中力量把那个地方弄开，然后你别的地方就慢慢好。

我最近对这个事情体会还是挺深的，其实我大部分问题前几年都已经基本上好了，结果最近我们教练有个集训，架肩什么这些具体的方面就练的更多一些了，更有针对性一些，我就发现原来一些我没有太注意的问题也都解决了，我原来正背的正中间有一个很大的囊肿，就在我的脊椎上面的至阳穴边上，有一个囊肿，然后它突然自己破掉了。原来我老公还说你不行再去做个手术吧，但是那个位置去做手术，很多神经，这个手术是不能随便做的，一个是不安全，再说我觉得这地方也太不方便了，我不太想去做这个手术，然后就等一等，结果呢，就没有想到现在好了，真的是让我欣喜若狂。

而且我发现脚上原来的茧子，一个脚底板那个地方有茧子，就是小脚趾两侧有非常厚的茧子，怎么都弄都弄不掉，拿刀片去削没有用，接着还会长起来，结果前几天我突然想起来，我说我看一下，居然全部都已经没有了。我觉得，这个效果，人体太神奇了。

我就觉得进入得明，还是佩服自己，给自己点个赞，就是还是有眼光的，能够跟着大千老师一起去探索人体的奥秘，真的是太神奇了，每个人都不一样。

阿媆：而且你在这个过程当中，你都没有动摇过。

天高云淡：确实是基本上没有动摇过，但也不是说没有遇到困难，这个过程中真的还是遇到了挺多困难的。但是在这个团队里面，有这么一个非常好的环境，能带着你一起去往前跑呀。其实当时我

一进得明开始锻炼的时候，翻病的情况就挺严重的，当时整个大腿小腿一直到脚丫子全部长满了疹子，而且时间维持了差不多一年，挠的，简直就那个腿就是花的，根本就没有办法穿裙子，恶心死了，要是不坚定的话，就去医院看皮肤科了。它等于这些东西全都压在体内，有能力把它一下翻出来的时候，它就全部爆发出来了，而且进来我们就知道肯定会翻病的，我们那个理念特别好，就是大家打的这种基础都是知道会有这个过程，就不紧张啊，有什么可紧张，现在我们是觉得越翻病我越高兴，找到下一个目标了嘛。最近又在错筋之类的，腰上也错了筋，背上也错筋，真的疼啊，但是这种疼呢，就是特别一种特别欣喜的疼，不是说像原来那种病痛的疼啊，就特别。我们人体感觉就像一层层洋葱一样，你剥开一层了以后，你松开了一层，它到了新一层的时候，它毕竟要有一个重新去有一个平台期那样的一个感觉，我觉得你去聚集能量，然后再去把这一层的结，把它给扩开。

阿媆：我在基础班的时候还还没有体会到人是一层一层的，像洋葱一样，我就觉得，这什么比喻呀，就从来没有这么想过，然后到了火箭班之后，也是有这个感觉了。

天高云淡：而且这个东西就是这样的，你没有体会到的时候人家跟你说你根本就不相信，你说什么呀，我记得原来学错跨的时候，教练讲，这个八髎这地方一动就难受，就能扯到。我想，这啥玩意儿，我说我怎么动不到呢，结果过了一阵，等我练到了的那个时候，哎，真的也有这个感觉，我就觉得，真的，得明说的话，都不是假的，大家就只是把自己体验到的东西说出来了而已，不是说谁去编这个东西。而且我觉得整个团队作用完全不能忽视，就是我想了想，原来我的那些锻炼方法，不是说不好，我觉得更重要的一个是他没有我们老师这整套理论，有一个坚实的理论做基础来指导我们啊。另外最重要的就是团队这个氛围，这个气场，他完全不一样，我跟着已经有三年多了，就等于他们陪伴我三年嘛，就一直就说你只要不离我就不弃，然后我们就一直能带着大家一起往前走，外面的可能我教了这个课了，结束了，最多给你三五个月的时间，就没人管你了。得明教练团队真的就是不离不弃，就是不管是你哪一期的，只要你想练，教练就会想办法把你给拉进来。我们这边还出现了放弃了的，后来你只要想回来，马上就有人去把你拉着，推着扯着，然后让你往前，让你走到正确的道路上来。我觉得那天依依说了一句话，我特别感动，她说，既然我们走在了正确的道路上，我们就要以金刚志断所有疑。最近我特别喜欢说这句话，你只有坚定了目标坚定的不停的往前走，你不要管周围的事情，既然知道我已经在一个正确的道路上，我就不停的往前走，不要去左顾右盼了，分散自己的精力了。

阿媆：这个是特别难，能有一个好团队，为什么我特别喜欢听师兄师姐们的分享，我觉得很有必要把这个分享呈现出来给大家，就是让大家获得更大的信心，因为我们有的时候没有这个线下，有很强大的这个线下团体的时候，它是另外一种力量是当你一个人在一个地方没有很活跃的线下的时候，难免会生出一些迷茫，哎，我怎么没有练出效果什么的，所以我就觉得大家都应该经常出来分享，然后经常来聆听分享，去获得信息，包括我特别喜欢看咱们论坛上的日记啊，有时候看了就，哎，练就对了。

天高云淡：我现在越来越觉得，日记是非常非常重要的，其实好多事情我当时可能都忘了，回头去翻一下我的日记，哦，还能记得点。

阿媆：真的由衷的为这个世界感到高兴，因为你的坚持，你的坚信，还有你坚定的行动，给你带来那么大的变化。我们聊的时间也不短了，然后我们把春春也喊上来，让她给我们说一下我们得明健身这么厉害是有理由的。

春春：今天天高云淡姐分享的跟我有太多共性的地方了，然后我一边听呀，一边觉得，这不是第二个我嘛。我刚入得明的时候做了分享，他们对我的总结是什么，说我除了男科病没有，其他病都有，但不知道是谁起头这么说的，我记不得是谁这么坏了啊，这句话也太那啥了。然后你看，从小手脚冰凉，爱感冒，小时候打屁股针打的屁股都已经坐不了凳子的那种，非常疼，肿起来，然后都都坐不了，我也有，上大学，我上大学的时候，我们宿舍在老小区，冬天没有暖气，一整宿我的被窝都是冰的，我整个人蜷成一个疙瘩，脚一点都不敢伸，因为伸出去好冰好冰啊，完了，最后怎么办，我实在睡不了呀，我最后跟我下铺的女生挤一个被窝然后才能睡着觉。来了得明，哇，真的到了一个宝库的地方，我也是真实的感觉啊，我当时而且最主要的就是公开的东西都是一座宝库，因为我来得明的时候没有引路人，也没有前期任何的铺垫。我当时喜欢中医，就关注了好多的中医号，其中有一个就叫得明中医，但是我对里头的文章没有任何的感觉，那会儿每次都是“师：”什么什么，就每次看见一个“师：”，但我不知道师是谁呀，以后突然就有一个二期招生，健身班招生，我当时啥也没想，就想着，嗯，当时是一个月500块钱，我想着健身嘛，500块钱吃顿饭不也没了嘛，然后就报名了，把钱交了，主动去找的组长，组长说你下个QQ吧，我那时还没有QQ，然后下个QQ，然后就拉到公开群，我那会儿还上班嘛，每天上下班的路上耳机带着听老师的课，一边听一边笑，我觉得就是到了宝藏啊，哇，面前还有一座宝山，全是矿。然后还有一个感觉就是就那种快乐，因为好些年，嗯，反正就是各种压力，就是这种工作呀生活呀等等的一些压力，然后就身体也不好，然后生了孩子嘛，然后就是进入一种不太快乐的状态里头了，然后我当时的就每天都在笑，就觉得我又恋爱了的感觉，真的就是觉得自己又恋爱了的那种兴奋感。

没有冷的这个感觉，锻炼了半年左右后没有了。那会儿我们全是语音讲课，什么都看不见的，只有语音，完全靠自己，反正就练呗。就说练那效果，我跟你说都无敌，我就半年时间，我之前的很多问题都开始解决了，特别多的问题就开始解决，这是我自己的一个分享啊，主要是太同频了，所以迫切的想要说一下啊。

然后我再说一些理上的东西，我听了天高云淡的分享，有一个特别重要的点，我觉得大家都要去关注到的，就是误治带来的损伤损害，天高云淡以及我小时候都是体质本身不好，可能胎里也带一些问题，然后后天就是打打针，吃消炎药，吃白片片药等等，我其实误治的还少，因为我是农村的，不是那么频繁的，没打过吊瓶啊，小时候就是打肌肉针，但是也吃那种白片片药，所有的解决问题都不是用中医的方式解决的，都是用那种西医的那种对抗思维治疗，然后你看这个误治带来了诸多的问题，所以现在如果你们是爸爸妈妈以及你们受过的伤，一定要去注意，虽然看似短期的打压住症状，但是带来的恶果有可能是孩子一辈子这一生都要带着的，除非他遇到得明，他有这好命，遇到得明他可能能解，但是我们最好不要出现这种误治。你看一般外面医院对于感冒发烧咳嗽等等的这些所有的问题，它只看到症状，它不看它不去探究以及它没有能力去探究症状背后的原因，为什么会发烧，为什么会咳嗽，它不知道，它只知道把你的烧降下去把你的咳嗽镇压住，消炎镇咳呀，然后退烧针啊，所有的方法它都是打压，都是打压思维，而且它打压的都是你的正气。咳嗽其实是因为有垃圾往外排，镇咳就把垃圾全压在身体里头了？发烧也是因为有邪气在里头，人通过发烧把邪气赶出去，那么它把整个烧降下来以后，强降啊，就是用这种消炎的这种打压的形式，其实是把邪气往里赶，包括最后天高云淡说的哮喘，很多孩子都是由于误治到了哮喘，非常非常多的，包括咱们西北组西安一个会员的孩子，也是后来正治了之后把哮喘的根拔了，通过高烧一周的高烧才把这个哮喘的根拔了，所以说能够调回来。所有西医说的不可逆都是因为它们无能，不能够解决，所以它认为不可逆，所以它告诉你终身服药等等。

天高云淡：刚才说到发烧，我突然想起来了，我进了得明以后过了几个月，三四个月的时候我发过一次高烧，那是我二三十年以来第一次发烧，自动发烧的，然后烧的我老公一摸说赶紧上医院，这怎么发烧了？我就觉得好暖和呀，好舒服，烧了两天，我就一边躺着，我就一边特别心里很高兴，虽然那时候有点迷糊，但非常兴奋，我都没有想到我会再烧起来，因为我知道这个烧是因为能量起来了才会烧的，要不然根本就烧不动的。从那以后，好多症状都开始变轻了。

春春：你看这就是一个大台阶，其实调身体就是不断地上台阶，它不是直线的，它是一个台阶，它攒够了能量，它就会上一个台阶。你会发现上了这个台阶，好多的问题都开始轻了，很多的问题都不一样了。我接着再说一下，刚才说到的几个点，哮喘鼻炎呀，白天困呀，头疼呀，耳鸣呀，所有的这些，都是由于寒湿的东西，就本身你有邪气，这些邪气导致身体里头整个阳气变弱，阳气变弱，很关键一个点，整个你身体的兵力全部被打成蔫巴的状态，我们希望我们身体的正气就跟我们一样是身强力壮的，每一个细胞都是足以扛住事儿的，就跟一个国家军队的兵力一样，每一个兵力拿出来都个顶个的强，这才是真正的有益的兵力，这是核心，就是始终一定要注意护卫我们的正气，身体的正气，元气，非常关键一个点，治所有的病，如果违背了这个原则，那不可能真正的治病。

刚云淡姐说得明因为有老师的理论，我觉得这是太宝贝的东西了。我之前做过一个分享，得明健身理正效自强，因为理论首先非常的牛逼无敌，目前来说，至少我接触这么长时间，我觉得无敌了。为什么效果好？因为他理论非常的强大，它是在强大的理论的支撑下设计出来的所有的动作。所以说为什么他能治病，核心原因就在这啊。

然后还有一个，我觉得像云淡说的一个点，就是得明人的感觉不一样，我不知道你们所有人进来以后有没有这个感觉。为什么得明人给到大家的感觉是不一样，我想从我的个人的理解上来说一下，我觉得因为首先我们每个得明人都是从原有的状态一步一步发展而来的，比如说我之前也是个病秧子什么各方面，这也不行了，那不行了，反正一堆的毛病，我们首先是一步一步确实这么好起来的。然后我们发自内心想要去让更多的人好起来。得明人做事绝不是拘泥于外在的很多的东西，而是由于内里的小人长得出来，我觉得得明人做事就是基于内里，内里的原动力在做事儿。所以他这种东西，是别的任何东西没法去效仿的，内里的东西，就跟毛爷爷那时候带着那咱们的红军们去打仗一样，那种想要去获得新生活，想要去把坏人打出去，他们那种东西是任何东西都无法替代的。就信仰的力量，得明有生命力，有很强的生命力很蓬勃的生命力。我觉得就在于此，因为我们每个人都是这么一步一步走过来。

阿媆：因为淋过雨，所以想为别人撑伞。其实得明的每一个人因为经历过这样痛苦，而且发现能够蜕变，变得更好，就特别想把这条明路也指给别人。

春春：不管因为朋友还是因为什么原因能了解得明，我建议大家都要耐下心来，好好去感受，好好去实现。我觉得我们得明公开的东西都简直是宝库中的宝库，外面都找不上，有心人一定要珍惜，外面是绝对不会有的。

医院哪是治病的地方？你们好好去总结分析分析。

刚才天高云淡姐说的那句话送给大家吧，以金刚志断所有疑。这个非常关键，所有好的东西都在坚持二字，都在执行二字，金刚心断所有疑。一定要有大无畏之心。要让自己内心里的小人生出来，我就是要更好，我就是要让自己更好。我们得明人所有的气场信念，都拧成了一股绳，都向一个正确的方向前进。

天高云淡：我今天也想送大家一句话：愿所有的人都活成一束光，绽放你所有的美好，因为你可能不知道谁会因为你给的这一束光能照亮他前行的路。

阿媆：太好了，说的非常好啊，鼓掌。好，我们今天时间就到这了，谢谢大家。