**20230708得明沙龙-为什么失眠**

整理：淡如水

**阿媆：**大家晚上好，能听见我在说话吗？欢迎大家来到得明直播间。今天是周末，我们的公益带操暂且休息两天，我们在这个周末的时段会给大家带来一些更加实用的日常的养生保健知识，欢迎大家把我们的直播间给分享到你的亲戚朋友当中去啊，今天的分享沙龙主题是关于失眠。这也是令现代人非常头痛，很常见的一个亚健康状态，所以呢，非常欢迎大家把我们的这个直播间给分享出去，我们是在八点正式开始，今天我们会请到两位重量级的嘉宾来给大家讲一讲关于失眠这个令人头痛的事情。我们的分享是在八点正式开始啊，所以现在还有时间啊，大家可以把我们的直播间给分享出去，让更多的人受益，这是一堂公益健康讲座可以这么说，我相信有很多伙伴已经跟着我们的这个教练练了几天的得明健身操了，也不知道大家有什么样的感受哈，欢迎大家加我们右上角的客服，对得明健身进行更详细的了解和咨询，你有任何健康方面的问题都可以来进行咨询。我们的整个团队，包括教练也会有医师会给大家一个比较详细的一个解答。也不知道朋友们跟了这几天，身体有没有什么样的变化啊，我个人是在练这个动作的时候，经常的一个反应就是排气，就是排气打嗝比较多，确实是呃，融合了中医经脉理论的得明健身操，和市面上的锻炼方式是有本质的区别，有非常大的不同，如果坚持练的话，真的是当下就立竿见影的效果。是非常好的一种锻炼，也希望大家能够在下周的时间继续跟地坚持。品物流行，健运不息，传承国学经典，强健国人体魄，实践快乐生活，这就是我们得得健身的宗旨。我看到不少的伙伴正在陆陆续续的进入直播间了，非常欢迎。

**阿媆：**好，八点到了啊，我们开始今天的分享主题。我是今天的主持人阿媆，今天得明健身的主题是关于失眠这个话题。这是一个并不陌生的话题，尤其是在经历了这几年的疫情之后，很多人由原来一个非常健康的身体状态，也被新冠拖入了一个比较亚健康的身体状态，原来睡觉很好的人呢，可能也头一次经历了在长夜漫漫当中辗转反侧，不能好好的入睡，或者是睡着之后又很容易醒，因为我们在之前已经收集了一些问题，大概我看了一下，真的就是入睡困难，或者是容易惊醒，睡不踏实等等，那么我们今天非常有幸请到了我们得明健身教练团队和我们专业医师团队的两位大咖。一位是我们的黑土地教练，另外一位是我们的玄同医师，欢迎两位重量级的嘉宾连麦和大家见面。在这里呢，我跟大家简单的介绍一下，这是我们的玄同医师。

**玄同：**Hello，大家好。

**阿媆：**听得很清楚啊，我给大家介绍一下，玄同医师现在是在成都有自己的医师工作室，她从小耳濡目染就接触到了中医，并且师从我们的大千老师学习气学中医多年，在常见的内科病还有筋骨病方面有很丰富的经验，而且她在从医的同时有一个科普中医的想法和做法，引导病人调整生活习惯，心态，自立自强，通过健身重新走上健康的道路，我们的玄同师姐很厉害，在给我们讲一些内部的经络课的时候讲的非常的仔细，是一位非常有经验的医师。那我们的教练，黑土地教练，是我们非常喜爱的教练。

**黑土地：**阿媆好，玄同姐好。

**阿媆：**我再跟大家介绍一下黑土地教练，人如其名，是非常非常踏实勤恳的一位教练，在这个教学团队当中是非常受喜爱的，她练了得明健身这么多年的过程当中，不光是自己的身体调理好了，而且对于这个气学中医也是有了一个很深的把握，深谙我们得明健身的理论，足迹遍布了全国20几个省市，线下指导学员，效果立竿见影，是非常受学员喜爱的教练。那么今天有幸把两位请来，就是想请两位从更加专业的医学角度，还有这个健身的角度来给我们分析一下，令现代人非常头痛的一个亚健康问题，就是失眠。

**玄同：**黑哥，感觉到了没？我是感觉你的脸好像紧致多了嘞，而且感觉这地方好开呀。

**黑土地：**我是感觉棱角分明了很多，然后可能是开了吧。起码我觉得跟着老师做事情，你会发现事情越做越开，自己的心态越来越开，感觉自己的那种哲性思维上了一个很大的台阶。

**阿媆：**对，都有了很大的变化。

**黑土地：**老师那天说，关于私欲，一个人如果能够突破私欲，我举个例子哈，我感觉哲性思维的提升，如果一个人他能够突破自己的私欲的话，那么他将拥有整个宇宙，就是所有的东西，当你不想去留住它的时候，将会有更多的东西进来，然后你继续不要，继续放出去，会有更多的东西再流进来，你继续不要，继续放出去，会有更多的东西再流进来，然后慢慢的你整个身体形成一个通道，就形成了一个良性的循环，然后拿着这种心态去做事的时候，估计我觉得没有做不成的事。反正老师没事的时候就会讲些这种道理嘛，受益很大。

**玄同：**是啊，这就叫鲫鱼道啊，就像水一样，把自己放的特别低，打的特别开，所以就特别能装，拥有的水量啊，越来越多。

**阿媆：**对，越无私分享，聚集的能量越大。

**黑土地：**对，通道越来越开阔，然后你的能量越来越足，你所拥有的越来越多。之前的时候只是觉得得明健身就是几个动作，我就是练动作而已，然后跟了老师之后，现在发现得明健身是中医，是传统文化，然后是道家，是佛家，是所有的东西都能够贯通起来的，都通透了的一个东西。健身不再是这么几个动作，而是一个文化系统。

**玄同：**反正我跟老师学中医之后，就整个思维真的是上了非常大的一个台阶。然后现在这种思维就随时应该说都在受益。

**黑土地：**对对对，我觉得是跟着老师做事情之后，整个思维上了一个很大的台阶。然后想起曾经悠然自得师姐跟我说过，你可以从各种入口入道，可以从健身入道，可以从中医入道，还可以从做事入道。只要老师是一个得到的人，他可以从各个角度让你最终达到那个全通的一个状态。

**玄同：**是，所以我们都很幸运，遇到老师。

**黑土地：**嗯嗯，哈哈，但我们跑题了，阿媆。

**阿媆：**没有，没有，殊途同归。就是刚才你讲到了，说人没有私欲，我想这也是我们今天，包括我们这一周做公益带操，还有今天进行一个失眠分享的一个初衷，就是想把得明的这些理念，还有动作带给国人，让大家通过简单高效的动作去明理，去获得真正的健康。

**黑土地：**对，明理。

**玄同：**是直接回答问题吗，还是？

**阿媆：**那我们先简单讲一下，医师，因为我也很想知道，就是从这个中医专业的角度去解释一下为什么会失眠，因为我们知道西医治失眠，它就是通过那个镇静类的药物去压，今天我觉得我很想听一下，可能大家应该也是想从中医的角度去了解，为什么会有失眠这个现象。

**玄同：**好，我看第一个问题就是阿媆写的哈，老是半夜一点到三点之间醒是怎么回事？就是我们人体，大家要是经常听得明的或者说是学了我们的中医，有些外面的中医也会讲，就是我们人体这个大循环它是升上去，然后再回落下来。中医它划分这个阴阳不是白天才是阳，而是说半夜的时候，也就是说其实是从子时开始阳就开始往外升了，所以一点到三点，那也就是我们的阳气刚刚往外升，往外长的时候，那么这个时候容易醒呢，一个是就是人体通道啊，非常的窄，因为这个气这个时候刚刚往外升，就像一个小幼芽一样的，它需要的通道并不大，但这个时候你如果是身体不通畅，那么它这个很小的一股气流，这股气流要往上冲的时候，就要把你顶醒，那么这说明这个身体的那个不通畅性是比较严重的。所以后面有个朋友问他是半夜04:20醒，那么到04:20的时候，这个气已经生的比较猛了，就是我们12生肖，它就相当于我们的气的大小，我们大家可以去想象一下。所以三点到五点它就属于寅时，那个气就会比较猛了，那么这个时候他醒了，跟前面一到三点呢，它就有个区别，就说明它这个通道就要就要稍微要通畅一些，所以说它这个时候要气升的比较猛的时候，它就容易顶开，而一点到三点的时候，它其实是一个很小的溪流，它需要的并不多，但是这个时候就醒了，那么就说明它这个通道非常的窄，所以堵的比较厉害。堵的不那么厉害的呢，就是后面说的04:20起的这个，就是它的程度就要轻一些。他们两个的区别，就是醒的时间，这个区别就对应人体通畅程度哈，有这么一个大小的区别。那么开始说了，我们一上来就解答问题，其实还是应该先说一下理论，就说睡眠是怎么回事，我们知道睡眠是怎么回事之后，再讲失眠是怎么回事，就好理解。睡眠呢，中医里面就是阴阳相交相合，对吧？阳入阴就叫睡了，就说阳和阴相合，阳回来了，回到阴的这个地盘，他们两个合在一起，这叫阳入阴。那么能睡着，就是阳和阴交合的很深，他这个就睡得好。如果阳回来不了，不能入阴，那么他就睡不了，如果说他入阴入的浅，那么他就容易醒，他的睡眠就浅。所以我们阳气到了第二天，它就该起的时候，它要和阴分开，和阴分开就是我们刚刚说的一点到三点，那个阳气就要慢慢慢慢的就从阴里面出来，它分开了，它开始的时候这个气就比较小，大家可以想象像水流一样，它就一点点的水流，最后变得越来越大，就越来越多的阳气往外走了，那么人就彻底醒了。所以半夜他一点到三点的时候，他这个阳气其实升的很小，但是他醒了，被顶醒了，就是阳就开始往营外面走，但那个通道呢，本来你通道比较小，那么很小的人往外走的时候，你那个路通畅，它也不妨碍你，你该休息还休息，但是你那个通道很堵的话，那么就哪怕很小的一个部队往外开，只要五路都不通畅，就要影响到旁边的人，就是这个意思，所以他就醒了。我好像讲的有点乱哈，大家听懂了没有，就是说，阳和明交和的越深他就睡得越好，交和的越浅他就越睡不好，那么到了一个时间呢，阳就要跟阴分开，分开的时候它是慢慢慢慢分开，然后分开的那个阳气就越来越多，就是这个气就会越来越大。所以说越早分开，小的时候他就不容易被顶醒，那么阳气越来越多的时候，他就会就像一个房间里面有很多人在休息，如果你只是一个人轻手轻脚的起来，可能其他人都不会受影响，那么到了点，很多人就要起来了，那可能大家就要被吵醒了，大概就是这么个意思。所以第一个问题和第第四个问题基本上就解释清楚了。黑哥给我们说一说，像这么严重的这种睡眠问题，老是在这个点醒的，我们有什么办法，怎么解？我负责解答问题，黑哥负责解决问题。

**阿媆：**哈哈，分工好明确。

**黑土地：**我稍微说一下，我从我的角度，就是我没有跟着老师学中医之前，只能说是从健身角度练了三年之后吧，你的身体会不停的有各种各样的感觉，然后各种各样的体悟，你会能体悟到很多中医的道理，我从我这种体会到的中医的道理上给大家讲一下我对失眠的理理解哈。就我的感觉哈，失眠是怎么样，人怎么样才能有一个好的睡眠，就是脑袋里面的血液，然后全部到达你的下焦，全部往下走，就晚上睡觉的时候，当你躺倒的时候，脑袋上的，血液依然能回到你的肚子里，如果你躺倒了之后，这血液回不到肚子里，依然胀在你的头上，脑袋上面依然有血液，那血液就是能量，也可以说是一种阳性的东西，它是活跃的，它就会让你的脑细胞一直处于活动的状态，然后要么就是如果脑袋里面的血液太多的话，你的脑袋就像爆炸了一样，特别兴奋，如果脑袋里面有微微的血液，你就会感觉晚上睡觉，半梦半醒，又在做梦，然后还在睡觉，处于半梦半醒的状态。如果你的脑袋里面没有血液，你今天晚上的睡觉啊就会很安静，然后深度睡眠，啥都不知道，因为脑袋里面没有血液嘛。失眠可能就是因为各种各样的原因，导致脑袋里面的血液下不去，可能是两侧堵了，或者说上焦堵了，中焦堵了，下焦堵了，刚才我觉得玄同姐讲的那个04:20还有一点到三点醒的那一部分人，就那个阳气分离向上升，我的理解哈，是肝胆经，它往上升的过程当中，如果堵了，它有一丝丝往上顶，那个阳气，也可以说是能量，也可以说是血液，然后它就顶到了你的脑袋上，它就上去了，上去了之后它没有那形成那种很好的循环再下来，他就在脑袋上，开始充满了血液，你就一下就开始醒了。或者说04:20的时候，你就是那个大自然的阳气顶的足了之后，你才能醒，就是堵的程度不一样，然后你醒的时间段不一样。它是两侧的问题嘛，如果我们想要解决的话，这种地方堵了，它其实就是这里面要么变得僵硬了，要么粘住了，要么里面长了东西，这种情况才会出现堵。那我们如何去解决这种问题啊，如果这个地方变得很僵硬了，就是你都不可动了这个地方板成了一个块。大家可以这样动一下，看这两侧肝胆经还可动不？随着年龄的增长，你这些身上的这些肉啊，全部变得越来越僵硬，当变僵硬的时候，它就处于堵的状态，血管也变成僵硬的状态，里面的血液循环速度也会变慢，这就是堵的状态。还有就是这些肉啊，黏住了，上下黏住了，然后里面黏住了，它也会堵住血液的循环，也就是刚才玄同姐讲的堵，要么就这里面长的东西堵了。那我们如何去化解这些问题呢？如果你这个地方变得很僵硬，那我们可能就会通过各种扭转扭转我。我举一个例子，比如说这个充电线，充电线本来变得很僵硬，那我们不停的去转，不停的去转，这个外皮啊，它就开始变松软，变松软了之后，一抽就拔出来了，一吹还可以吹出个口哨来。这好像是小时候玩的那个柳条，但意思是我想说明啥，就是当你这个两侧变得很僵硬的时候，我们可以通过各种扭转动作，让这些地方的肉变松，你不停的扭扭扭，可以把僵硬的东西扭松扭软。扭松了之后，它就可以通一层，通一层之后这个上下循环它就可以顺畅起来，它不会上去了之后下不来，要么就下去了之后上不去，上来了之后下不去，顶在脑袋上你就失眠。我们还有比如说这种地方粘住了，它上下粘住了，那如何解决这种上下粘住的问题？我们有一个非常好的动作，就是上举嘛，但是上举的时候，哎，好像一上举这地方如果有粘住的地方，大家可以看一下，如果这个地方有横向粘住的地方，你这样去拉的时候，是不是可以把这里拉开，拉开了血液循环就通畅起来了嘛，所以说我们这个上举是一个非常好的解决失眠的一个动作。还有里面可能会长一些东西，我们也可以来解决，依然是通过动作解决，但这个过程就会有点复杂，什么开肩，开胯，开后背，然后再去不停的掰扭，什么囊肿它就可以扭开，什么结石然后它都可以扭碎，然后它们再排出来，都是可能的，关键是大家一定要实践，但是大家可以先记住这么一个动作——上举。做上举的时候，你光这样举没用，你要拉到这个地方，拉出去它才会有用，拉出去之后来做这个上举高抬腿，这就是一个非常好的化解肝胆瘀滞导致失眠的一个动作，再加上这样的侧弯，然后再来上举高抬腿，上举高抬腿来几下。好嘞，我先说这些。

**阿媆：**刚才这个医师和这个教练，就说到了这个在不该醒的时候容易醒，其实就是代表了身体里面有淤堵的地方，如果醒的越早，这个时间越往前，可能堵的情况就越厉害，尤其是一点到三点的时候，大概对应的就是肝胆经运行时间，教练教了我们要学会去扭转，要多去做扭转，多去做这个上举的动作，然后做做拉伸，把这堵的地方给它抻开，而且要拉到位，那么具体的这个动作呢，大家也可以继续跟我们的操，或者是咨询我们的客服，因为它是发力很不一样的。看这个赛博语式是我们16期的会员，就是两位，可不可以解释一下为什么这个锻炼之后有的会引起失眠？这个其实以前也有过这种情况。

**玄同：**前面的问题我们按顺序回答，等会儿中间的问题我们再来说。

**阿媆：**好的好的，我们排下队。

**玄同：**刚刚黑哥说的非常好，她讲到我们的头部充血不容易回来，这个就相当于讲的更细致一些了，为什么我们是早上凌晨那个时候醒？那个时候主阳气的生发，黑哥说的是我们阳气生发在人体里对应的经络是什么呢？就是肝胆经，那肝胆经在哪？是在这边，所以黑哥教了大家动作。接着我们看一下第二个问题，入睡困难怎么办？那么这个跟第一个问题就是反的了，第一个问题是往外一走的时候他醒了，第二个问题是它根本就回不来，就是入睡困难，睡不着。刚刚说了，就是我们要睡着，因为我们人体的气是往外走然后回来，那么回来就是睡觉，往外走呢就是醒，也就是说开始动。所以如果睡有困难，就是相当于是回不来，回不来就没办法实现那个阴阳相交。那回不来的原因是什么呢？其实黑哥刚刚讲了，就像我们一瓶水一样，你躺下来之后，我们人体那个头脑里面这个血液回流嘛，就会到哪啊，就会收到我们的腹部里面去，那么这样躺下来之后，如果你这个通道非常顺，它没有这个重力作用，它也能顺利的流到这个腹部，那么就睡着了。但是如果你腹部很堵，你躺下来了，那你流不过来，这个地方没地方装，或者说腹部非常堵的情况下，你血液虽然从头部想往下走，但是你下面顶起了，就相当一个瓶子一样，下面有东西顶起的，你想要灌东西就灌不进去，位置已经被人占了嘛，所以这个就叫下焦堵啊。那还有一种情况就是回去那个路不通了，可能就是刚刚黑哥说的，可能是我们的上焦就这方卡住了，还有呢，就是我们的中焦脾胃这地方卡住了，我看到后面还有就是问那种睡不着，然后吃东西会顶的这些现象，中焦卡住的一个原因，所以就说我们这条通道，从上面到下面的这条通道都要通顺才可以入睡。气才可以回来得到，凡是这条路上出问题，或者说下面收纳的这个腹部出问题，它都不可能入睡，所以入睡困难要对应来看。简单一点是什么呢？为什么很多人练得明健身一做就有效，睡眠就会就改善，我们不说特别巨大的改善，但是会改善，原因在哪里？就相当于是，就比如说我们刚刚说的我们的下焦很堵，那么通过这个运动，它下面稍微空了一点点，就像漏沙子一样，哪怕你下面有很多石子啊，把那个中间堵上了，但是你只要下跟他活动活动，它那个沙子它有点缝啊，就像我们的阳气啊，会往下回来，它就能装一点，所以就会睡眠好一点，他的入睡困难就会有改善，所以你只要想办法把整个下面的这个气压一降低，它就能下去一点点，就是这是非常容易见效的。但是你要说是完全的去彻底把这个问题解决掉，那可能就相对这个气压要压差大一点，压差要大一点，然后这条路呢，要更通畅一些。这个问题就这样，我就大概就这样说，看黑哥来补充一下啊。

**黑土地：**行，我觉得玄同姐把道理已经讲的很明白了哈。那这个晚上睡不着觉，入睡困难，我以前的时候也有过这么一个阶段，而且我感觉好像是年轻的时候，刚开始睡不着觉，我当初是这个样子，你躺下之后，脑袋好有精神，就是比白天的时候精力都会更好，然后思维特别活跃，但是你睡着了之后呢，你会发现睡得很沉。我觉得年轻的时候可能就是因为上焦堵了，比如说心情压抑呀，压力大呀，遇到的事情比较郁闷呀，上焦经常这样缩着，导致这里面所有的血管都处于挤压、瘪的状态，然后晚上脑袋上的血液你躺倒了之后，它依然下不来，为啥？都挤住了嘛，它就一直顶在你的脑袋上，然后你就入睡困难，但你躺的时间长了之后啊，它慢慢的它没堵那么死，它慢慢的都会往下流，往下流哎，他可能用的时间长一点，慢慢的就都进入了你的小腹。年轻的时候才会有这种情况，因为你年轻，中焦下焦还不至于那么堵，还有空间，但年龄大的时候就不一定了，你可能中焦下焦都堵了，他就很少有这种刚开始入睡难，然后睡着了之后还可以有深度睡眠的，我当时是遇到了这样的情况哈，入睡困难，然后随着时间延长，慢慢这些血就下去了，你就开始变得安静了，就可以有一个好的睡眠，但是入睡困难。一般这种情况如何去解决？非常好的一个动作就是平举呀，为啥？你这种心情郁闷压抑，经常缩着，一不开心就这个样子了，不要小看这么一点点的微小的一个动作，脖子也缩进来了，肩膀也收进来了，这所有的肉都挤压进来了，血管都被挤压的变细了。如果你常态处于这个状状态下，常态不开心，好几天一直不开心，他就一直这样挤压着，那血管就变得越来越细，然后你就失眠越来越严重，如何去解决呀，那就是要把这个血管，把这个这些肉全部都给拉开嘛，如何拉开呀，非常好的既简单又高效的这个动作就是平举，但做这个平举的时候啊，再看一下啊，一定要向外拉出去，不是说把胳膊这么举起来，它就会有效果。所以我们一直说得明健身动作外形看着简单，确实很简单，就一个简单的平举，谁都会做，但是你把它练出效果来，就需要懂点东西才可以，也就是我们的得明健身的理念，也就是咱们健身的中医理论，得明健身的文化理论，你必须懂了这个东西，你才知道这个动作该怎么去练，刚才讲了挤住了，那我们就拉出去，衍伸出来的这个动作是怎么练呢？做平起的时候一定要肩肘腕向两边发力，肩向两边发力，向外拉出去，因为你肩肘向外拉，才能把这种地方拉开，你去单纯的举一个胳膊，这没动，没有拉开，必须肩向外拉出去，肘同样向外拉出去，腕同样向外拉出去。肩肘腕同时发力向外拉出去，这个样子才能把整个胸腔贯通性的拉开，这些血管才能变粗，上下循环才会通畅起来。所以说入睡困难的人，年轻的非常好的一个动作就是这个平举，当然刚才那个玄同姐还讲了一个，就是下焦堵导致的失眠，下焦堵导致的失眠，她讲了一个非常好的例子，就是有沙子，你这样晃晃晃，然后血液它就会腾出一点点空间来，这下焦堵了吗？晃，所谓的晃晃晃是啥？大家可以看一下这个胯，你不停的这样动，就是在动胯，不停的在这晃晃晃晃，如果这里面有沙子的话，它是不是就会往下堆一堆，如果有淤滞的话就可以把这些瘀滞搅动出来。所以说我们得明健身，下肢动作其实都是在开胯，让胯动起来，比如说你是在高抬腿，其是动的胯，而不是动腿，你动腿就没用了。胯没动，这里面所有的垃圾依然处于静止的状态，外面所有的健身基本上都是在动腿，它就起不到这样的效果。为啥？他没有去搅动，刚才说了失眠有一部分原因就是下焦堵了，问题在这呢，但是他的健身却没有动到这，所以他就解决不了问题。但咱们得明健身就不一样啊，他一下就动到了根本，动到这里面这里面这里面。通过锻炼四肢，通过锻炼肩胯，锻炼到根本，五脏六腑锻炼到这里面。这里面如果有沙子的话，你这样不停动，不停不停动，再开始往外堆积，它就流出一点点空间血液就下去了，这里面血液下去了，睡眠就变好了。所以说下焦上焦都堵的，治疗失眠非常好的一个动作就是平举，一定要做对了啊，向外拉出去，向外拉出去高抬腿，但高抬腿的时候，你光抬腿没啥用，一定要把胯动起来。把胯搅动起来，把这里面搅动出足够的空间来，让血液下去，这个动作才有效果。所以说健身只去模仿动作，不懂道理不行，你要懂得道理，而且懂得道理之后，你要把这个动作做对，它才能出效果。这也就是为啥光去模仿动作的外形，很多人做了，你们动作好简单呀，不就广播体操吗？然后练了练也没啥效果呀，为啥？没有学会也不懂。如此说来懂道理，懂文化理念，懂中医理念，会做动作非常重要。好了，我就说这么多。

**玄同：**黑哥讲的非常启发我，我刚刚就想起来，我前面的解释还是太简单了一点，所以我也在补充几句哈，就这个入睡困难，你会发现，有很多人是什么呢？就特别爱操心。他睡不着，他脑袋里的事放不下，他睡很多时候都还在想东西，因为他平时白天他就是一个特别爱操心的人。所以说他想要让这个地方空下来，那么就是因为操心嘛，这个地方就容易堵了，所以要把这个地方松开，松开就是刚刚黑哥讲的，我们做平举去拉这个地方就可以有效，这就是他里面内在的原因了。还有就是有一些人，比如说老年人，老年人本身一个会堵，还有一个呢，有些大手术之后的人，他可能也会出现入睡困难，就是失血过多，就导致刚刚说的要阴阳相交合，你要有那么多阳气回来，那么也要有这么多阴气去接纳它，如果阴气太少的话，那么他也就接纳不了，所以说他还是会往外跑，所以说像大失血的这种情况，它也会引起这个，但是就是健身呢，当然一个方面就通道打开，还有就是气血旺盛，那么适当的情况下，很严重的情况下，可以通过药物来调一调，来补补气血呀，看是不是气血虚，就是外面很多人可能经常去看，人家会说是阴虚，阴虚很严重的人，他也睡不着。

**黑土地：**哎，说起这一点来，然后我就想起来，我们的健身并不是仅仅有那么几个动作。你来到里面之后，你会发现练着练着你可能会出现各种各样的症状，我们会有相应的食疗，相应的小方子给大家补上。比如说你气血不足，我们会给大家补充气血汤呀，在锻炼过程当中，你出现气血不足的就是类似阴虚的症状，有很多，这时候我们就会有教练跟，这时候你可以喝一下这个气血汤，然后把这个能量补一补的，气血补一补，把真气补一补，然后气血足了再去练，你的效果才会翻倍。如果你只是去做动作，它容易产生干耗，就像那个外面的健身房广场舞特别容易产生干耗的状态，还要去打羽毛球，就是这个健身呢，要啥练一练养一养，练一练养一养，但是我们外面的健身呢，基本上是什么状态，比如说我以前练过健身房哈，一周都在坐着，周六晚上一下练两个小时，周日晚上一练两个小时，这会导致什么样的后果呀，就是你前五天一直处于堵的状态，不动的状态，静的状态，这里面的血液它其实堵住了，然后血液其实能量很少，但是呢，你周六周日狂练俩小时，一下子就把那些能量呀，血液呀，气血呀全部都给耗光了。耗光了之后，结果周日还一下练两个小时，其实你练半小时就差不多，一下练两个小时，一个小时你就会练完之后出一大汗感觉好耗啊，其实就是气血不足了嘛，如果懂的话，如果那时候我懂的话，补充上气血汤可能效果会好一点，但那时候不懂啊，对，没啥效果，练那个动感单车，一练练40分钟，练完之后啊，全身出一身臭汗，全部练透了，湿透了啊，练了有一周吧，就把我练虚脱了，然后去找大夫把脉，那个大夫说啊，你是咋回事，怎么这么虚，然后我说我练动感单车了，他说那个东西不能练那个。一下就是可能一天两天没事，年轻人可能还可以，但是年龄稍微一大，时间稍微一长，整个人直接就把自己那些本来就不多的气血一下子耗光，整个人就瘪了。所以说健身把握好度很关键，然后练到一定的阶段，及时的气血补充上很关键，不能盲目下练，要综合系统搭配起来。

**阿媆：**是的黑哥，别说是那个动感单车那种耗氧量那么大的，我练瑜伽的时候就是浑身大汗，当时不知道，就是我几乎是瑜伽馆里每次练瑜伽就是出汗出的最多的一个人，后来我也是失眠了嘛，我也不想吃西药，就去找的一个中医按摩，他给我的第一句话就是说你再练就死了，就是直接就这么说。他说已经虚到不行，他说你看你这么大的个子，你已经虚到不行了。就在外面，真的是那个时候不知道怎么样是虚，怎么样是气血不足，还要通过补，要把这个身体来调好再去练。

**玄同：**我们都知道哈，磨心或者说机械的那个轮子呀转轴啊，它都要抹油的，没油那个干磨是很容易坏的。我们人体也是这样，我们的各个关节要动啊，其实要那种津液来滋养的，没有精液你不停的去动它，非常伤。

**黑土地：**是的，所以说不管什么健身，跑步呀，动感单车呀，其实你只要健身，你必须懂得这个道理。健身其实都是在耗，一定要把握好度，而且你耗完之后，你要知道该如何去补，就像我们喝的是气血汤，而不是去喝那个什么阿胶，吃什么红枣，我们不是去吃这个。玄同姐肯定知道哈，就是你要去补气血，还要正确的补，一定要补正确的才可以，玄同姐可以给我们讲一下，现在比较流行的是吃什么阿胶啊。

**阿媆：**燕窝，就是推广告。

**玄同：**前两天有个朋友的妈妈去医院，人家医生就说她老年人嘛，说气血不足，就直接推荐她吃阿胶。你想阿胶那个东西，不要说阿胶，就平时我们自己吃的那个猪皮，如果是浓度非常高的那种黏，最后就说形成那种猪皮，它非常的黏啊，那么黏的东西，你想想你要把它磨开是不是非常困难，你本来老年人身体就不就不通透，气血不足，你要把它磨开，一个是要费你的气血，你要去磨开，还有一个你可能还磨不开，磨不开它到你身体里面就堵住了。所以这个气血汤，得明专门健身给大家推荐的气血汤，那么它的搭配都是非常的有讲究的，就是在补的同时，也会帮助你去调化这个气血，或者说是帮助你去调通这个气脉，这个经脉。我们跑题拉回来接着往下走。

**阿媆：**继续回答问题。

**玄同：**晚上老被热醒，睡不踏实，对身体有影响吗？那肯定有影响啊。晚上为什么会被热醒，我想她热醒一般来说会是在后半夜，不会是前半夜，当然也有的人比如说到了更年期，所谓的更年期哈，可能会身上时不时的发潮热，那么就在睡的时候，入睡之前就上半夜她可能会热，除开这种情况，那么其他的时候基本上不会有人就是睡觉的时候，睡的时候反而发热，为什么呢？因为就是说一个是从时间来看，从阴阳的这个角度来看，就是午时，中午12点以后到晚上12点，这个时间本身它就属阴了，那么前面说从中午到天黑之前嘛，它就属于阴中之阳，那么到黑了之后，到晚上子时这个时间呢，它就属于阴中之阴，所以这个时候我们的睡觉相当于其实是就像一片寒凉之地了，这个时候它是不会有这种热的感觉，应该说是不会有的，因为阳气往外滚动它才会热，所以说他出现了半夜睡觉热醒，一般的人他会出现在什么时间，它一定是后半夜，后半夜就像我们刚说的是它已经属于阳，属于阳中之阴，就是他这个时候阳还非常的弱，但是这个阳已经动了。所以说很多人他都会出现这种情况，尤其老年人非常常见，就是到了后半夜他睡觉容易热醒，这个是什么？就是跟前面说那个一到三点容易醒，其实道理很像，只不过呢，可能是他那个气啊就更明显，他可能是一股一股的往外窜，那么他那股气稍微窜的猛了一点，它这个通道不足，冲过去花的那个力气大一点，它就容易产热，就是他堵住了，他这边又要使劲往外冲，所以他就很容易在这个时候产生一种对撞，那么这个时候就容易发热。所以他说睡不踏实对身体有影响吗？因为你本身这种都属于就是说睡觉被热醒的这种情况哈，他本身就属于就是一种不正常的状态，那么就属于身体已经出现问题了，所以你说它对身体会有影响嘛，肯定会有影响，其实它叫身体的一种提醒，它是在提示你，你出问题了，赶紧来帮帮我把这个问题解决掉，而不是说他是正常的，然后会不会对你将来造成什么，其实是身体发的一个信号，那么这个问题的解决也就跟黑哥刚刚说的差不多，它会被顶醒，而且这个顶的这个力道会比较强，这个时候就是说强烈的碰撞之后才产生的这个热，所以它也是身体不通的一个表现，正常人他不会出现这个问题。

**黑土地：**说起这个问题，我想起来我在上大学的时候就出现过这种症状，就是半夜，大约是在一点多的时候吧，就突然一身汗，然后哗就出来了，后来我才知道那就是盗汗，估计得有半年的时间吧，一直处于这种盗汗的状态，后来是通过吃药调理的。当时是吃了一个中药大夫的药，然后当时不懂是啥，但那个药还挺有效果。这个不是通过健身治好的，但是那次是通过吃药治好的，这讲了之后，我突然明白是咋回事。

**玄同：**它挤压不不那么严重，它就不会热，就不会产生明显的热，不至于被热醒。我们接着第五个哈，经常舌苔厚，之后出现睡眠困难，连续几夜都睡不着的感觉，闭上眼但心里亮堂堂的啥都知道。这个都挺有意思，他为什么是舌苔厚之后，说明他还是比较爱观察自己哈，舌苔厚之后出现睡眠困难，那么舌苔在我们这个里头它表示什么意思呢？舌苔其实就是阳气的一种表现，就是我们人体这个蒸腾之气，就像大气一样，天空要有云彩，我们身体这个大气蒸腾之后在舌面上的一个表现，就是舌苔。所以舌苔厚就出现问题，说明阳气被大量的蒸腾在外面回不去，他就非常典型，所以他能看到他的舌苔厚之后，他这个舌苔薄呢，也就说那个舌苔它能够蒸腾出来之后再撒开，所以就不会出现结聚的状态，他睡觉就不会有问题，但是他蒸腾出来了，这个阳气出来了，但是又散不开，又发生了结聚，所以就出现舌苔厚，就出现睡眠问题，所以这个是一样的啊。连续几夜睡不着，闭上眼但心理亮堂的这个就是前面说的，因为阳气被大量的调动出来回不去，又散不开，就非常集中的我们在我们的上焦，或者说在我们的头脑里头，所以他心里很亮堂，所这个地方非常兴奋啊，结聚在这个地方它散不开，所以他就睡不着。

**黑土地：**心里很亮堂，你是说他的气主要聚集在这了吗？

**玄同：**上焦，其实好多时候很可能已经在头部，尤其以头部为代表，所以他会心里亮堂堂，其实就是说他脑袋啥都明白，脑袋非常清醒，就是非常多的阳气聚集在这个地方，所以他一点都不困，虽然到点该睡觉了，但是很多阳气顶在这个地方不能往回走。

**黑土地：**听了玄同姐讲了之后，我大约理解到的意思就是，可能更多的就是从这往下都堵，为啥心里亮堂堂的，因为阳气都堵在了这上面嘛。也可以说能量都顶在了这上面，所以你清醒，心里也亮堂堂，但是这以下都堵住了，阳气下不来，也可以说血液下不来啊，从这以下都处于堵的状态。你想解决这个问题的话，那就是把中焦下焦都打开的，下焦如何打开，就是我们通过各种下肢动作，你这个胯不停的动，胯不停的动，这里面的瘀滞，我们还会有跨步走。你先通过胯不停的这样动，这种动让这块的这些淤滞搅动的变松变软，本来是一个块状，然后变成雾，慢慢的你可能会发现拉肚子，小便增多，或者说排血块，把那些瘀滞排出来，这里面的空间就足了，然后血液就可以下来了。跨步走，比如说你把这些地方动松了，你还得跨步走才可以，我们在公益带操当中就着重去推那个跨步走，为啥？跨步走就是一个非常好的开下焦的一个动作，大家每天20分钟至半小时，失眠的还有那个下焦问题比较大的，一定要学会这个跨步走，我当初走这个跨步走的时候，我一走就排气特别多，一走排气特别多，排了两周，然后两周之后我就发现我的失眠开始改善。讲的有一点点跑题啊，这讲的下焦啊，通过各种各样的动作，然后再加跨步走。中焦呢如何去解决？这里也堵，中焦在中间嘛，如何去解决中焦的问题？要用活了的胯和活了的肩，肩膀得特别活，你能拉得开，再向上拉才能拉到这，拉到这，拉到这。这都特别活，用这些活了的这一整块再上来拉，拉到这，拉到这。所以说中焦的问题，腰的问题解决起来是比较复杂的，是需要后期来解决的，所以说我们的健身是有思路的，先开哪再开哪再练哪再练哪再练哪，需要一步一步来，不是给你几个动作，要不你给我几个动作，我练练吧，那白搭，练不好，而且那种练法容易受伤。你必须这里开了，这里开了，然后再去开，中间你才不会受伤。好的健身能治病，但是你练错了还是容易练伤的，好了，这个我就讲这么多。

**阿媆：**总是不知不觉会讲到更多大秘密，会透露更多。

**黑土地：**是，一不小心就透出来。

**玄同：**它是个系统工程，讲究循序渐进，就他讲究这个秩序持续的，就是叫次第。

**黑土地：**我们这个次第的理论基础是啥？这个之前老师也讲过，就是伤寒论。伤寒论上那个疾病传感理论，所以说这个健身它不是练几个动作就可以好的，为啥健身能治病，背后有一个博大精深的中医基础，传统文化基础。

**阿媆：**好，医师继续回答问题吧，我看时间过得很快。

**玄同：**入睡浅怎么回事？夜里老是睡不踏实咋回事？怎么解决？入睡浅就刚刚说的因为阳和阴交的不深，比如说这是阳，这是个阴，他们两个这样挨着，还是说是这样交，还是说是这样交，这就是交的一个层次的问题，也就相当于像阳气回来，比如说我们这是一个瓶，我们的下焦，阳气要回到这个下焦的浅层还是下层，还是完全跟这个融合在一起，所以说你融的越深，是不是越不容易分开？那你融合的越浅，是不是越容易把你分开？所以这就是睡眠浅，就是阴阳相隔，非常浅。那么一般来说有几个原因，一个是阳气本身也很弱，它回来之后已经没力气再往下走了，还有呢，就是阴比较固化，或者说是比较板结，它的柔软性不够，不够让那个阳气跟它交合，就特别合拍一样，两个人想要很深入的交流，就一定要两个人都非常柔软，两个人都很合适才可以。如果说一个人性格非常的板结，板结的很硬的，另外一个人想要跟他很深入的交流，你就会发现非常困难，那一个人脾气非常好，很柔和，很多事情你跟他交流，他什么都很容易理解，那么你就容易跟他交流的很深，阴阳其实也是这个道理。所以说一个是阴气本身要柔软，也就是我们的下焦要柔软，阴气要充盈，阳气呢又比较有力量能够愿意往下走，那么他们就容易交合的深，所以说睡眠浅就是这个，一个就是阴阳可能都不太好，一个是阳弱，还有一个阴结，板结，其实你就会发现有很多阴虚的人，他也是。阴虚怎么判断呢？刚刚好像有人问，顺带也说一下，比如说你自己发现，比如你的月经量就少啊，还有你的指甲颜色浅啊，这些都能看得出来，平时你容易口干呐，或者说是小便很黄，但是小便量也少啊，那么这些都是津液少的一个表现，还有很多地方你都会发现，比如说嘴唇很干呐，很多地方发干呐，那么这都是津液很少，这就是阴液不足的一个表现了，阴虚的一个表现，就这样子的。所以入睡浅，那么这个机理就在这个地方，原因刚刚说了有几方面，那么怎么解决的话，黑哥再来说一说。

**黑土地：**这个解决起来呃，还是有一点系统的，我们健身后期真正想解决比较深层次的问题的话，需要整个肩胯全部都处于开的灵活的状态。然后用肩向上一扒，这种地方全部开了，这地方开了之后，所谓的阳，它上下就关闭起来了。然后胯也类似的道理，胯都特别活了之后，特别通了之后，这里面都空了，空了之后肾就是也可以说是阴气特别通，特别软，特别活。阴气就会足，那个贯通，柔软，而不是你这僵硬了那种阴性的能量，它也会变得僵硬，你要让它变软变松变活，这也是变软变松变活，然后它上下就像两个都比较性格好一点的，性格柔和一点的阴阳，他才能交合起来，这两块他才能交合起来，然后你这个晚上睡眠就会特别好，但是健身嘛，是有次序的。这种呢它可以解决一部分问题，只能说是浅层次的。锻炼需要层层深入，开到里面，开透这里面，开的越透，解决的问题越多，最终能解决啥问题，这个可以随大家想想象。

**玄同：**对，像那种好多浅的人，他这种一般小腹都非常的堵，很板结，都能摸到一些很明显的条块啊，硬的东西，有很多人或者是肚子大呀，或者是一摸除了面上这层皮或者脂肪以外，他下面会非常的板结，这都是能摸到的。像我刚刚说的，因为它这么硬，阳气想要进去，肯定就很难，因为他自己非常的固化。也就是它有足够的空间柔软的时候，另外一个物体，或者说另外一股气息想要跟他交合，它才可以走的比较深。睡着时没觉得多热，醒来那会儿好热，热的流汗，怎么回事？那我们醒的时候，刚刚从阴阳的角度来说，阳气要从阴气当中回来，随着到白天越来越近的话，往外走的阳气它就越来越多，那睡着的时候，他交合没有问题，或者他一部分阳气慢慢往外走的时候，这个通道也没有问题，就是要特别特别清醒的那一下哈，可能就需要一股力量，就一下相当于是很不容易醒过来，要非常用力的一冲，这个时候相当于就是气息就非常大，气息非常大的时候，但是这个通道对你来说又不够强，又不够宽，那么就容易跟前面说的，睡着的时候它容易出汗其实道理是一样的。就发生了这个很大的一个冲力嘛，因为这个阳气它往外冲，就会导致我们这个表层打开，这个时候我们的水液呀，因为随着这个阳气往外冲的时候，就把水液带出来，它就会出汗。那我觉得早上醒来都是梦，怎么解决？其实早上醒来我自己的感觉，除非你睡眠特别好，一般的人来说，其实早上醒来都会有一点梦，因为如果你交合的非常深，也就是说你的神识完全没回到你的身体里面来的话，那么其实你是属于非常深沉一个一个睡眠状态的，等到你要醒的时候，就是阳气要逐步的脱离你的阴气的时候，我们脑袋就是所谓的醒嘛，我们的神识要逐渐回位的时候，这个时候他本身神识要进来了，它是会让你有感觉的，你能感觉到它的存在的，所以这个时候他是否容易做梦，就相对来说，这还是比较正常的那种睡眠，除非是那种阴阳都非常的顺滑，它们两个脱离开也非常容易，融合也非常容易，稍微的不是那么顺滑，分离开的时候可能都会有一些阻碍，有些阻碍的时候，我们说的就是这个有梦嘛，神识就会有一些感觉，就在这个地方，我是这么理解的哈。黑哥有没有要补充的？

**黑土地：**暂时没有，然后那个三叶草说说梦话，要不讲一下说梦话。

**阿媆：**还有就是集中的问题，就是说梦话。

**玄同：**还有一个说心情容易受到影响，睡眠不好，东西吃一点就饱了，左边锁骨下有时候会有不舒服的感觉，心情容易受到影响。这个就像第一个一样的，我们的心情压抑，心情波动比较大，那么他就会集中的这个气血一个是不通畅，还有就是在我们的脑袋里面，所以你就睡眠不好，这个正常。东西吃一点就饱了，因为我们的肝经它是过我们的胃嘛，所以你那个心情不好，它会把这个胃抓的很紧，那么你的胃的伸缩能力就会明显的受控制受压啊，或者说是受限，所以你吃一点就饱了。左边锁骨下有时候会有不舒服的，左边锁骨下面，因为我们人体的胃，它就是这样躺着的呀。还有一个我们的胃经和胆经，它都要走锁骨，一个走锁骨往这边走，一个走锁骨往下走。所以你这个肝胆还有胃可能都会有影响，所以他这个时候会有不舒服的感觉。

**黑土地：**我们还有最后一个问题，那个阿媆你要不要念一下，然后我想知道大家对我们这个节目感不感兴趣，如果感兴趣的话，我们可以再来一堂，因为下周六沙龙还是失眠的主题，如果大家感兴趣的话，我们可以下周再举行一次。

**阿媆：**感兴趣，大家都很感兴趣。

**黑土地：**如果感兴趣的话，扣个一好不好。

**阿媆：**都打的感兴趣，大家都没有听够，刷屏了已经。

**黑土地：**好，如果感兴趣的话，那我们可能下周还会举行一场，就是比如说关于这个失眠，我们从中医理论上，从健身理论上把它贯通起来，然后让大家明白是怎么回事，而且能够知道一个简单的解决的办法。下周我们可能还会配合上一些穴位，或者说配合上一些精油按摩，你会发现就简单的几个动作，简单几个穴位，改善失眠效果却很好。好了，玄同姐，要不你继续最后一个问题吧。

**玄同：**好啊，下周我们还要给大家送点小礼物，就是教一些简单的手法啊，一些简单的自己就可以做的按摩。我看一下，我倒到前面来，77岁男性肺心病患者，睡觉时总爱笑，说梦话，甚至手脚话，什么原因如何改善呢？嗯，这个挺有意思，肺心病大家都知道吧，就是所谓的肺源性心脏病，也就是说因为肺的问题导致了他最后心脏出问题。那么睡觉时总爱笑，我们就知道笑在五脏里面是哪个管啊，就是心啊。他容易发笑，尤其还是睡着的时候笑，这就是心脏受压的一种非常典型的表现。因为他的肺，我们知道肺在面上，心脏大概在这个位置，那么肺是这么大一片，就把这个心脏，它肺出问题就非常明显的会形成对心脏的一个压力，而且他这个已经就是因为肺出问题，导致这个心脏出了明显的心脏病了，就这个压力是长期存在的，那么就会导致心脏的这个就是我们讲的是心藏神嘛，心脏就是里面藏神这个神识受到挤压，那么心脏它对应的在我们的情绪里面，对应的一个情绪呢，它就是笑，所以说它受到挤压之后就容易发笑，他爱笑就是这个原因，就是因为他的肺压迫了心脏，导致心脏这个神识出现异常。那么说梦话其实也是这个道理，就是这个神识，他没有非常好的安静下来，因为他老是被压迫，所以他就说梦话。然后他睡眠还有就刚刚说的，他这个意识或者说气血就不能非常好的回流到下焦去，甚至手脚抖动，那都是这个意思，手脚抖动也就是这个阳气嘛，你可以想象它这个动，就是阳气在外的意思，它就阴不足，或者说它这个阳气过分的在这活跃的意思，所以他手抖，也就是说导致这个心脏病以后，他就导致这个血液回流啊，气血回流出问题。这个问题啊，就是这个原因。如何改善这个，黑哥你来。

**黑土地：**行，我先说一下，听了玄同姐讲之后我的一个理解啊，他肺心病可能就是肺产生了大的问题，就是挤压到了心脏，已经70多岁了，应该就是他这个挤压心脏已经不是一时半会了，而是挤压了几十年了，挤压了几十年之后，本来这个心脏收缩舒张，收缩舒张还是很有力量的，但由于长期被挤压，长期被挤压，而且年龄已经大了之后，他已经这个心脏他已经没劲了，没劲儿了，处于这种涣散的状态，当这个心脏处于涣散的状态，我记得那个喜则气缓嘛，喜则气缓，这个心脏比较缓，比较涣散的状态的时候，表现出来的也就是一种笑的状态，但其实我感觉应该就是他心脏已经没有力量，涣散。如何去解决，你要把。肺的问题解决，你才能不再去压迫，然后慢慢这个心脏，它才能慢慢的再缓过来，开始有劲，开始提供收缩舒张，提供血液。如何来解决？上焦的问题，我们讲非常好的动作就是这个平举。当你向外拉的时候，其实拉的不仅是胳膊，不仅是肩膀，它可以把里面的这一块，不是有肺吗？它可以把肺带着也往外走，他可以把肺带着也往外走，但是你如何通过动肩膀带着肺往外走，有一个非常重要的前提，还是你的肩膀要特别活，所以说你去做平举，它可以缓解这个症状，但是我们还是要有各种各样开肩的动作，把你这个肩膀的后面，前面下面还有这个里面全部都活了之后再去拉。再去拉才能拉到这个肺，还是那句话，过程有点复杂，可以用这个来缓解。这个也可以用来缓解。

**阿媆：**对，浅层的问题可以直接解决，但深层的问题你要系统的来解决。

**黑土地：**对，因为他已经压迫心脏，也就是说他这个肺已经位产生了位移，它这里面很多肌肉啊，它都是深层次的肌肉，都处于压住的状态，你把这些深层次的肌肉，让他张开，需要整个肩膀前后左右都是特别活的状态，然后向外一拉，慢慢次数多了就给拉开了。

**玄同：**下面的问题还回答吗？还是留到下节课？

**黑土地：**留到下一堂课呗，时间已经晚了九点多了。别把玄同姐讲累了，大家也不要听累了。

**玄同：**要不记一下，到时候我们还留着，下节课来了，我们就先回答这节课剩下的问题，然后再回答下节课的新题好不好？

**阿媆：**好的好的，谢谢玄同医师，辛苦医师，谢谢教练。

**黑土地：**好，谢谢玄同姐，我们下一节课可能会配合上穴位，到时候可能还会加一点点精油，然后配合手法，然后再加上健身，主动被动相结合，里外相结合，你会发现解决问题啊，这身体上的问题解决起来，其实速度还挺快的，没有像西医似的那么一个一个简单的感冒，需要治两周，需要治一个月。然后你会发现其实通过健身或者说通过一些手法来解决问题，就简单的一些疾病，可能当场见效，三五天就见效。

**阿媆：**是的。好啊，我来总结一下吧，今天我们医师从非常专业的角度给我们阐述中医理论上关于失眠的原因，还有我们教练从健身的角度如何的去有针对性的，就有一些症状的失眠的人做了一些动作，我不知道大家记住没有，有这个扭转拉伸，然后开肩开胯啊，如果你心存怀疑，就觉得这样看起来和广场舞一样简单动作就能起到这么好的效果，欢迎大家质疑哈，欢迎大家去跟着我们每天的公益带操，如果想进一步深入了解的话，添加我们右上角客服，因为得明健身确实是一套完备、立体、系统的健身动作，能够帮助你克服失眠这些亚健康状态，失眠在得明健身来说不算病。

**黑土地：**是的，我以前就是失眠练了有三个月吧，失眠就基本上没有大问题，半年以后倒头就睡，还有那个健身不要去模仿动作的外形，一定要懂得道理，会做动作，然后在跟操当中感觉自己动作，就效果不是多么好的，可以联系客服，找当地的教练或者说组长，让教练或者组长给你指导。

**阿媆：**大家不要只学一个皮毛，而是要真正的去掌握我们动作的发力点，发力正确的话，效果立竿见影。

**黑土地：**是的，还有建议大家坚持跨步走，每天二十分钟至半小时，然后整个健身效果会翻好几倍。

**阿媆：**我们得明人每天走路，就是日常走路，就是跨步走的方式，我们通过仅仅是每天走路就已经胜过外面的这个健身效果了。走路去健身。

**玄同：**好，那下节课我争取讲的少一点，就是理论的东西我们讲少一点，我们把那些招教给大家。

**阿媆：**对，大家热情很高，那我们下周加一场，再教大家更多的解决方案，包括穴位，包括按摩，包括这个更深的一些理论知识，真的，这个理论先行，然后用来指导实践，你会觉得大受裨益。那么我们今天时间真的是有限，好，那谢谢大家，谢谢医师，谢谢教练。然后有任何需要，包括刚才的气血汤，还有我们的一些动作，跨步走啊这些可以联系我们的客服工作人员去进行咨询，那么在这儿谢谢大家。真诚的希望大家能够在后面的这几天能够跟操，然后有任何问题可以联系我们的客服去咨询当地的组长，好，那我们再见，辛苦医师，辛苦教练，大家再见。

**黑土地：**谢谢玄同姐，下次再见。