**202330715得明沙龙-健身加无余，远离失眠**

整理：淡如水

**主持人：**大家好，能听到我的声音吗？我们今天继续上周的分享沙龙。通过我们得明健身的有效的方法，帮助大家摆脱睡不好觉的这个困扰，我们会在八点正式开始，现在进来的伙伴们可以把我们的直播间分享出去，让更多饱受这个睡眠不好困扰的人一起来听一听我们今天的分享。今天仍然是由我们得明健身团队的金牌教练以及我们的大咖医师为大家提供满满的干货。如何可以摆脱药物的依赖，通过自身的一些锻炼和推拿手法就可以起到一个很好的睡眠的一个效果。所以呢，也请大家能够及时的把我们的这个直播分享出去，我们会在八点正式开始。在上周我们的这个交流当中，我们的医师和教练从中医的角度给大家分析了失眠是怎么样的一个原因造成的。从中医的角度上来说，大部分是因为淤堵比较严重，导致三焦不通，或者是上焦，或者是中焦，或者是下焦这个道路不通畅，气血不循环，淤堵在某一个部位，这样的气血运行不周就会导致我们的睡眠障碍。好的睡眠是阳入阴，阴阳交合，那么由于这个道路不通畅，导致我们的阳气不能很好的与阴交合，这样的话就会引起一系列睡眠的问题。我们的医师也具体的解答了很多的不同症状对应的问题。相信大家都有了起码在道理上不再那么困惑。那么这一堂分享课，我们的教练和医师将会给大家带来一些具体的应对的方法。所以非常欢迎大家能够把我们的直播分享出去啊，给更多的人带来福。大家如果有问题的话，也可以打在公屏上，和我们医师连麦的时候，我们可以请她来解答。好，现在到了八点了，我们的得明健身公益带操已经进行了两周，相信能够坚持下来跟着锻炼的朋友多多少少都会有了一些收获。得明健身是简单又高效的锻炼，随时随地可练，动作看似简单，但是发力掌握的话，效果立竿见影。

**主持人：**大家好，欢迎大家来到得明直播间。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。我是今天的主持人阿媆，非常欢迎大家来到我们得明直播间，我们这一周分享的主题依然是关于睡眠的问题。我看到我们的观众在不停的进场。那么大家有问题可以继续打在公屏上，待会儿由我们的教练和医师给大家做出详细的解答。我来看一下我们的教练和医师，如果来的话就可以上场给我们解答困惑了啊。

**玄同：**哈喽，大家好，黑哥好。

**阿媆：**师姐好，教练好。

**黑土地：**玄同姐好，阿媆好。

**阿媆：**黑哥今天的线下活动结束了吗？

**黑土地：**明天还有。

**玄同：**黑哥在哪里参加线下呀？

**黑土地：**南京水之源这。

**玄同：**还以为你还在廊坊呢。

**黑土地：**没有，我在宾馆里呀。

**阿媆：**我们黑哥今天就又去线下指导参加活动了。

**玄同：**好像问题没有贴出来。

**阿媆：**师姐是这样的，我看了一下，上次我们把征集的问题基本上都答完了。

**玄同：**上次不是在中间，相当于就是在我们聊的中间，好像有些朋友提了问题，没有收集是吧，没把它记下来。

**阿媆：**对，但是基本上和你解答那些问题也差不太多。我们上周不是本来一个小时的分享时间，然后后边有点加长了嘛。

**玄同：**嗯，那就等会看一下吧，他们如果今天晚上来的话，还问我们就再解答。

**阿媆：**对，如果现场有问题的话，趁我们的玄同医师今天有空在这儿，大家现场就可以把问题打到公屏上。

**黑土地：**刚才那个有问题嘛，那个玲问题。

**玄同：**黑哥你的声音有点小哎。

**黑土地：**我的声音有点小？

**玄同：**嗯，你们觉得小吗？

**阿媆：**她确实没有你的声音洪亮，不知道是不是因为今天参加线下累着了。

**黑土地：**应该不是。

**玄同：**可能是开音量的问题，你看一下你的音量。

**阿媆：**玄同师姐声音特别清楚，而且这个气特别足。

**玄同：**其实我今天也有点累的，中午也没休息好，但是我刚刚休息了半个小时，所以这会儿起来觉得精神还是可以，脑袋还蛮清醒的。

**黑土地：**正好适合讲课，清醒的脑袋千万别浪费了，一定要讲东西，让我们多学一点。

**玄同：**那我们就看上面公屏上的那些朋友的问题，我们就聊吧。

**阿媆：**好的。

**玄同：**感觉牙齿好累，好像睡着咬过一样。其实很有可能你就是睡着的时候啊，就这两边就是咬的紧紧的。我们就会发现，经常就是说人白天累了的时候，不管你是思考问题太多，或者是那天心情不好，或者工作强度比较大，你会发现这两边很容易不自然的就咬的非常紧，就你们可以经常去关注一下自己这个地方，就是相当于把注意力放到这儿去感受感受，是不是有这种情况。然后我自己就非常明显，我要哪天紧张或者累了，我自己就能感觉到这个地方是死死的咬在一起的，那如果是心情愉悦，很轻松，像周末我这个地方完全不会就是有那种咬合的感觉。所以刚刚那个朋友说他晚上睡着了，醒了就像咬过一样，其实就是他没放松，那这个地方其实主要就是我们的胆经，因为人的精神一紧张，一压抑，就肝胆经就收缩。因为我们的肝主筋嘛，筋一一紧张，肝经那个气啊一压抑，这个筋就会收缩，整个人其实就会在收缩，然后这个地方就相当于变短一样，所以就会把你这两边本来这么长，然后一紧张就变短了，所以你就会觉得上下牙是咬合在一起的。所以去关注一下自己感觉感觉这些地方是不是松了。那么如果是通过你比如锻炼之后，你自己锻炼之后啊，你也能感觉到，跟锻炼之前你能感觉到这个对比，这个轻松感，还有或者说做一些无余的一些手法呀，其实也能放松。

**黑土地：**都可以去缓解。其实就是心情太压抑，然后导致肝经瘀滞，肝胆经缩了，导致这个地方也缩了，然后常态处于紧绷的状态。那你做一些舒肝解郁的动作就可以缓解。

**玄同：**就像老师说的，其实我们人一紧张一累，他其实不是某一条筋，它是全身都紧，全身都会收缩。我们一累的时候，真的是全身都会累，所以全身的气就会收紧。那就特别明显，就表现在这两边。中老年人睡到晚上两点就失眠。老年人这一点很明显哦，就是因为他整体这个情况，其实我们上节聊的时候也说到这个，有个朋友就是晚上凌晨的时候，一到三点，还有个四点多醒的，就解释过这个两点多醒，就是因为那个气呀，刚刚生发的时候，气通道非常窄，很容易就是一点气往外涌的时候，它通道很窄，就容易挤，就往外冲，就感觉冲击力很大一样，所以就很容易醒。醒过来就很难再睡，因为就这股气，他要把那股气涌过去之后，那一般来说等到可能五点过就会觉得明显轻松，因为我们晚上休息的时候不仅气它会回来休息，其实我们的整个通道也会相对的比白天它也会变紧一些，就它也会休息。那到了早上都是气往外走，我们整个通道也是往外打开的，所以这个时候相对来说，压力它就要小一些。所以很多人失眠就会有这个特点，就到早上五点多就开始迷迷糊糊都能睡着了，开始半夜怎么都睡不着，就是这个原因。肚子大是怎么回事？你是什么情况下肚子大呀？比如说来月经的时候，你们观察过没有，一般来说肚子会变大。因为我们的气血就往下走的会非常多，你会发现平时肚子还没那么大，怎么到经期肚子一下变大了。还有比如说你这段时间练胯练的特别多，肚子也可能会变大。所以说要看你是什么情况下肚子变大哈。

**黑土地：**啤酒肚呗，喝啤酒太多，啤酒肚，胯太淤堵。

**玄同：**对，也有。

**黑土地：**对呀，吃了东西，然后排便不好，排尿也不好，排血也不好，它就在小肚子里面堆积，堆的越多肚子越大，然后慢慢的就不出来了，就像怀孕了一样。

**玄同：**嗯，那种长期不动，又吃的多，应酬特别多的人，现在人肚子大特别多。

**黑土地：**是的，肚子大腰塌脖子粗。

**玄同：**那个朋友说是中间，我看一下是前面那个吧，醒来牙齿好累，是中间哈，不是两边对吧，是前门门牙咬的比较紧是吧。门牙咬的比较紧的话，那很可能就是胃缩，胃缩的比较厉害了，这可能就不是肝胆的问题。从经络上来说，可能更多的体现是在你的胃经上，胃经不好。或者说是胃经本身或者说脾胃系统不太好的话，它就容易出现那个胃经缩的厉害，胃经缩的厉害可能就容易出现在前面这个地方咬的比较紧。还有我自己的感觉就是可能你的下焦有明显的问题的时候，也特别容易出现这种，因为下焦弱了之后啊，它那种承受力就会变弱，那么上面那个牙齿咬在上面就搭在上面，你就会觉得好像很重一样的，这种原因也有可能。

**阿媆：**我把医师说的话给打在这里，这样后面观众有一样问题的，就是说有些重复的问题，我们就不解答了。

**玄同：**黑哥，你也可以给他们支个招，看他们怎么练，比如他说晚上睡觉就觉得中间牙齿咬的比较紧，我判断可能是胃经缩的比较厉害，你可以试探让他试试看练什么动作有比较明显的，坚持一段时间会有改善的。

**黑土地：**好，那我来。下来就该我们动起来了，大家可以跟着活动一下。刚才玄同也讲了，前面这个咬的特别紧，因为前面这个是阳明胃经，你的胃缩了之后，它其实不止是缩了胃，而是和胃相连的经脉都退缩的状态，而这条经脉呢，正好路过你的前牙齿。但这条经脉正好在人体的前侧，一直到腿，人体的前侧。那我们如果去解决这个问题呢？我们要把它拉开拉长呀。如何去拉长呢，非常好的一个动作就是上举高抬腿。肩膀向上拉出去，这边也是肩膀向上拉出去，两个同时向上拉出去。深呼吸，胸部放松去抬腿，为啥抬腿啊？因为腿的前侧也是阳明胃经，腹部，你去这样抬腿的时候阳明经都被拉长了，它从上到下一条线下面拉长，上面可以一起被拉长。然后可以高抬腿，每次20个，一天做六次。我们现在一起来做20个哈。123先把它拉出去，抬的高一点哈。向上拉的高点啊，我们放松一下，再重新来十个啊。做的时候也是这个样子，放松一下，再来十个。好，继续肩膀向上拉出去，拉的远一点，这边也是肩膀向上拉出去拉的远一点。深呼吸，胸口放松好，把腿抬高，再来十个。就这十个一组，十个一组，一共20个，然后休息一下，再来十个，休息一下，一天上午三次，下午三次，晚上睡觉之前再来三次试一下。

**阿媆：**好，这是一个可以治疗我们如果觉得这个中间的这个胃经比较紧缩的话，可以这样一套的动作来针对性的治疗。好，我们一起继续解答问题吧。

**玄同：**这个要给个无余的小妙招。

**黑土地：**无余的小妙招当然是你哦，你是那个以前曾经的按摩大师好不好？

**玄同：**就是我现在做的这个动作。我觉得比较明显是这儿，你可以去感受一下，这个地方会非常的紧，它这个牙齿这样咬合的时候，这个地方会非常的紧，那你就可以想办法把这个地方松一松，那一般这种就像我们所说的这个按摩啊。你看它这个绷的很紧的时候，我们这样往里头抠，往里头抠，能看见吗？

**阿媆：**能。

**玄同：**这边还是松，就这个方法，我自己感觉松的还是比较快的。就是扣住啊，往那里头扣这里头。这个地方绷的很紧的时候，那么我们就是这个地方，把这个筋给它松一松，你可以试一试。这个可能是相当于就是作用到局部，然后会比较快，很快就松开，就把这一块松开了。好，我们接着往下走哈，不然一会可能害怕问题又说不完。

**黑土地：**玄同姐，我们不用把所有的问题说完，我们今天的主题是健身加无余治疗失眠，问题回答到大约八点半差不多就可以了。

**玄同：**老人晚上九点睡，一点醒来内心发急，怎么回事？这种情况我觉得很可能就是因为晚上一点，这个时候是我们的阳气最弱的时候，也是子时嘛，一阳苏醒，就是阳气要醒过来，要开始活动的时候，所以身体是最弱的时候。这个时候内心发急是什么呢？就说明那个阳气蒸发非常的困难。非常难的时候，他自然身体会有这种压力感，他就会发急，因为如果这个阳气升不起来，那么就是整天这个气，就像那个庄稼，如果在种子萌芽的时候困难的话，它就没有希望了，所以它就会自然的产生一种生理反应，才会发急，就说明他阳气生发很困难。那阳气生发困难，就跟我们前面半夜容易醒那个道理其实是一样的，就是他身体比较淤堵不容易生发起来，也是它生的这个通道不通畅，不通畅的话，那也是通过健身前面上节课其实聊过的那些方法应该都是有用的。

**阿媆：**对，这些问题上节课已经解决过了。

**玄同：**黑哥有没有要补充的，或者主持人阿媆，你有没有什么要补充的，不然就我就一个人往前跑了。

**黑土地：**没有，我觉得讲挺好的，我再看下面的问题呢，一瞬间稍微有一点点走神，我在看下面的问题。阿媆是不是卡了呀？

**玄同：**对呀，我点头像发现她是下去了还是咋的。

**阿媆：**这样画面会比较好看，这样就是你们两个。这个画面是比较平均，我隐身了。

**玄同：**还有隐身功能，好。白天能睡，晚上睡不好怎么回事？昼不精夜不明哈，一般老年人就容易出现这个了，就是该生生不起来，该回来回不来，就容易这个样。白天就整天困，本来阳气生发出来了，人白天就会精神了，但是没精神，所以就睡。然后晚上本来该阳气收回来好好的睡呢，结果收不回来，就睡不好。这个老年人就特别容易出现，你会发现老年人就这样坐在那就开始打瞌睡，白天或者有时候也能睡两三个小时，到晚上就怎么样都睡不着，这个就叫过不精夜不明。这个道理跟前讲的是一样的，我觉得就没啥再说的，黑哥有没有要补充的？

**黑土地：**上节课我就都讲过，没啥补充的，我想起来我老姥娘就是太奶奶，她那时候就是这个样子。白天的时候就看着老这个样子，但是他还老说晚上睡不着觉，当时我就觉得干嘛呢，白天睡，然后晚上不睡。其实那时候不明白，然后当我们通过健身，通过听老师讲课明白这些道理的时候，就知道这身体里面垃圾淤滞清出来，这里面空了就不会出现这个问题。因为随着年龄的增长，越来越不动，吃了东西，它就在身体里面堆积，堆的身体里面的垃圾越来越多，导致血液回不去。

**玄同：**还有一种情况就是那种习惯了，现在很多年轻人晚上他熬夜，尤其是过了那个子时，过了11点12点不睡，就会发现越来越清醒，越来越兴奋，到了一点就完全没有睡意了。然后过了五点钟就想睡了，所以白天就睡，因为他总是要休息的。所以年轻人这个时候本来该生的时候，结果他气回去了，他就开始睡到可能睡到12点或者是下午几点他就醒过来了，然后就觉得慢慢慢慢人又精神了，然后又开始到晚上就整个人都兴奋，所以他这个生物钟就乱了。

**黑土地：**我以前的时候就有时候晚上不睡觉，那个干些其它的，比如说看电影啊，打游戏啊，后来的时候就发现还有我有一段时间工作还需要上夜班，那段时间睡眠就紊乱，睡眠紊乱之后，刚开始不会有啥感觉，时间久了之后，头痛失眠，三叉神经痛，再到后来牙痛，引起的问题就这么出来了，所以说千万不要小看这个晚上不睡觉，然后白天睡。时间久了之后，许多病就是你晚上不睡觉出来的，病根其实就是在晚上不休息不睡觉，干一些乱七八糟的事情导致的。

**玄同：**对，所以我们人啊，还是要跟自然同节奏比较好，但现在因为这个夜生活太丰富了，再加上比如像白天很多人上班觉得心情烦躁啊还是什么的，回去了好不容易觉得自己的时间舍不得睡，玩的东西又多，然后就不想睡，就白天就昏沉沉，还好多年轻人上白班都属于精力不那么集中。老人晚上睡觉磨牙厉害，声音很响。老人晚上磨牙，这种情况一般就是肝脾不和了。就是我刚刚讲的那种你的牙齿上下牙合的比较厉害，合起来之后呢，它有一个相对运动嘛，就是磨牙就会有这种，其实这个多半肝和脾不协调，不调和，就容易产生磨牙。声音很响，这个老年人容易出现，小孩也特别容易出现这个问题，基本上应该说都是这个原因。中午会流口水，然后惊醒，这是什么原因？只有侧睡会流口水吗？一般来说那个就是脾特别虚的时候，就很容易睡觉流口水，当然侧睡会不明显，因为侧睡的时候你的那个平躺嘛，你想你那个液体流出来它不容易的嘛，你侧睡的时候，它跟平躺受到那个重力的作用，因为高度不一样嘛，我们这就像我们这个瓶子的瓶口一样，高度它会有一点限制，所以平躺的时候它不容易流出来，侧睡就特别容易流出来，或者趴着睡的时候就特别容易流出来，就是体弱了，特别容易出现这个问题。

**黑土地：**说起这个问题来，我之前的时候也是这个样子，特别容易流口水，有的我还记得好像在上学的时候嘛，趴在桌子上睡觉，就流一滩口水，后来的时候，晚上躺在那个枕头上睡着睡着就感觉哇，嘴里出来好多水，还想吐，但是还做梦不想起，然后慢慢就流出来了，然后早上起来一看哇。后来的时候听老师讲过，当你出现这个症状的时候，已经很危险了，躯体已经比较差的状态。所以说我当时的症状其实都已经出来了。

**玄同：**它就是在我们阳气就是我们人体卫外的这个放松的时候，我们这个阴液呀，就是阳啊，束缚不了这个阴，它就容易流出来，就管不了它了，你睡着了嘛，阳气本来就弱了，你管不了它，它就流出来了，所以正常的话，本来阳能束缚这个阴液，它就不会出现这种情况，尤其是我们的那个脾胃弱了的时候，特别容易出现。因为口唇，还有那种口液啊，这种东西属于脾嘛，脾一个是管我们的水液代谢，口水。小孩子睡觉喜欢张着嘴巴怎么办？这个我记得老师也讲过了啊，张嘴睡觉，一般从物理上来说，有的人他是鼻子不通，他不好呼吸的时候，他就改成嘴呼吸，这是一种情况。还有呢，有的孩子你看他闭不严，他倒不完全是鼻子不通，他闭不严，闭不严是什么情况呢？有一种情况就是因为我们的肝经啊，它会绕我们的口唇一周，这是一个问题，就是肝经太紧缩的时候，你会发现他这块肌肉的协调性就会出现问题。还有就是我们的胃，我们的胃经也会走我们的嘴唇，胃经和大肠经都会，他们两个合起来绕一圈。还有就是脾，脾主我们的口，就是嘴唇嘛，脾主唇，所以它张着嘴巴好，的时候，一个就是他肺上有问题。鼻子堵了，他不好呼吸，换成嘴。还有呢，就是我们的中焦有问题，所以小孩子你看他如果吃多了东西不消化呀，或者说晚上临睡前吃多了那种，肝脾不和的，脾胃不和的就容易出现这种问题，就张着嘴巴，他肚子不舒服。所以这种情况呢，你可以看一下他是不是口臭，口臭的同时伴随他张着嘴巴，还是他到底是鼻子的问题引起的。如果是中焦的问题引起的，那么一个就是晚上，因为是晚上睡觉，我们把它理解成晚上睡觉哈，可能是不是有的孩子，吃东西他不知道饱不饱，他就只知道自己嘴巴想吃，他就不知道自己肚子该不该停，所以大人可能就要看一下，要帮他克制一下，就不能过饱，吃的太饱。还有呢，就不要吃完没有足够的消化时间就去睡了。如果长期都是这个样子的话，那他的脾胃可能就是不太好，那就要去帮他调脾胃了。如果是鼻子的原因引起的，一个是他如果是感冒引起的鼻子堵，还是说长期就有这个鼻子堵，那可能长期的鼻子堵不通，那就吸收的鼻炎啊，如果这种慢性鼻炎形成了以后呢，那也是要就是花点时间来调，是调的过来的，用中药或者是以前我们得明的那个奇壮壮，不知道现在还有没有啊。像这种一个是调脾胃的嘛，可以帮他调一调。还有呢，那小孩子有些无余的手法也可以帮他做做。还有就是锻炼，因为我们的鼻子不通，一个是跟我们的胃有关，当然还有一个就是跟我们的肺有关，主要是这两个方面。肺胃那怎么锻炼呢？黑哥来讲讲。

**黑土地：**我看问这个问题的是Kitty，是不是那个西南组的Kitty？如果是的话，其实你做动作的时候带着小孩练就可以，他就会有许多问题会改善。鼻子，比如说我们去做这个，比如说它是肺上的问题，肺上的问题我们去做平举向外拉。因为肺在这嘛，肺在胸腔里面，然后四举。对，最好是报夏令营，夏令营咱们健身那一套动作都会带着他练，一天至少两遍。还有各种跑跳，开肩开胯，练腰背力量的一些动作，还有健小孩脾胃的一些动作，全部都综合起来，系统起来练。那么你没法参加夏令营，你也可以带着他一起练，比如说肺上的问题，肺在胸腔，那么你就通过拉把胸腔拉开。把胸腔拉开，非常好的动作，我们上一期不是讲了平举，上举其实也非常好的，把胸腔拉开。带着小孩子训练，上举高抬腿，上举侧抬腿，上举侧抬腿就带有健脾胃的一些效果。上举高抬腿上举侧抬腿，它不但健脾胃还利肝胆。不要小看这么简单的动作，就是这么简单的动作，它只要符合了身体健康运行的道理，就是说它这个发力啊，怎么样去发力，这个动作做出来，虽然说是同样的外形，但你的发力不一样，就是因为这种正确的发力，才符合身体健康运行的规律。只要符合身体健康运行的规律，简单的动作你只要去练效果就会很快，三天五天或者说两周的时间就很有效果，我们跟操的不知道大家有没有感觉到。已经十天了，两周的时间有没有感觉到一些效果？不是我们会员哈，感觉到效果的可以打在公屏上看一下，有没有感觉到效果的。两周的时间，五天哈。

**阿媆：**所以大家如果坚持跟下来这两周的话，有什么这个反应什么的也可以打出来。

**黑土地：**有效果的可以扣一，看看有没有感觉到效果的。大家如果没有感觉到效果，我们可以把我们的公益带操方案重新调整一下。平举，上举。感觉新陈代谢快。好吧，看来大家还是不是都很熟悉，所以说，不好意思回答，要么就是偷偷的有效果，我不告诉你，要么就是你可能做的没有效果，有一个很大的原因就是你没坚持，你没有好好去练，还有一个有放屁打嗝就有效果，不仅仅是这个，它可能效果表现在各种各样的方面，比如说精力体力好了，脚上老皮快没了，还有你会发现失眠变好了，或者说肩膀颈椎病减轻了，肩周炎减轻了，大排气，非常好。

**玄同：**对，大家都积极的反馈一下有没有效果，正好给我们一个提示，要么就是是不是我们教学上有些东西没注意到啊，或者说就是黑哥说的是不是你没坚持啊，就是大家给个反应是最好的，我们就可以可以做的更好。

**黑土地：**如果感觉我们的带练有问题，我们可以再调整一下带练细小的感觉你会发现，如果你没有好好练的话，我们还可以想点办法让大家继续好好练起来。

**阿媆：**这个反应太好了。

**黑土地：**那个玄同姐可以讲一下吗？为啥练了一周居然来月经了？

**玄同：**一个是你看一下，你是已经到了那个停经的时间吗？还是说本身这个月经不太正常。如果说你是到了那个快绝经的时候，它确实会乱，那么你这个跟操一周来月经，有可能是本身你紊乱之后，你这个点它本身也有可能会来，不能完全归功到我们的带操上头哈，但如果说你本来就月经有问题，比如说你年龄还挺小的，才40几岁，40出头啊，或者30几岁啊，还没到那个停经的时候，出现这种情况，那很可能就是跟操的效果了，我们这个时候可以把这个功劳揽在我们健身上头。

**阿媆：**我们15期的有一个紫色罗兰大姐，就是有一个东营的会员，她就是跟练了不到一个月，也是停经很长时间，也来月经了，确实是会有效果。

**黑土地：**我觉得那个我们玄同姐真的是实在人，你会发现其实不仅是玄同姐，得明的整个特色就是自然淳朴，真实，所感觉到的效果，都是真实的效果，有许多人可能觉得是夸张，但其实真的是自己身体的反应，许多时候觉得啊，这个病消失了觉得是夸张，但其实都是真实的。跟操确实还有那个练了之后心情好多了，还有就是上焦开了很多。上焦主性，下焦主命，上焦主你的性情，当你的上焦比较堵的时候，空间小的时候啊，你这人就会比较压抑。就像我们住在一个小房子里面，很小很小的房子里面两，平方米的小房子，抬头这么高就是屋顶，你抬头一看，你会感觉压抑，就像那个小房子，你这个胸腔是一个小房子，你住在这样空间，你就会感觉很很压抑的，胸腔是类似的感觉。然后这个心啊，他就觉得好压抑，如果你把你的胸腔通过平举拉开了，胸腔的空间拉的大一点，展开一点。你抬头望到的是天空，你就会感觉很愉悦，心情自然就会变好，也就是说，当我这个胸腔打开的时候，你心情自然变好，自然变得乐观、开朗、豁达。你整个的性情就会变得积极向上.所以说人们健身练的后期，它是可以改变性格.一个内向的人可以变成一个乐观豁达，善于表达的一个人，我就是一个例子。之前的时候别说见到生人了，见到熟人，我只说一句话“来了”，就叫一个婶子，要不就叫一个大爷，后面啥话都没了。但是我觉得来到得明，整个胸腔开了很多，跟别人说话聊天再也不会紧张了，而且可以自由的去表达自己的想法，以前面对领导的时候都不敢抬眼看领导，一抬眼脸就红。话还没出口就给忘了，现在感觉说话聊天表达，我感觉还是比较自如的。

**玄同：**黑哥现在说话很流畅啊，几年前黑哥刚在得明健身大概练半年还是练多久，就是也明显感觉到效果了，出来分享的，大家可以去听一下，黑哥那个时候说话还一顿一顿的，就不流畅，你可明显感觉到卡顿，就像水流上建了很多电站一样，一个地方卡一下，一个地方卡一下。现在黑哥说话非常流畅，很明显。

**黑土地：**一句话可以比较自如的表达出来。我们要不要说一下失眠问题啊？

**玄同：**刚才看了一下，失眠问题好像没有了。我们后面是不是都有安排什么专题？

**黑土地：**后面依然会有文化沙龙，告诉大家一个巨大好消息，大千老师将会出来给我们讲东西，大千老师！可能也是文化沙龙形式，但具体讲啥，我们下周会把方案定出来，讲大家喜欢听的东西，大家感兴趣的东西。大家有啥感兴趣的问题，到时候我们可以接龙，哪个问题多我们就讲啥。

**玄同：**我看有个朋友说应该在那老师那吃药调理吧，加健身，尿检显示肾炎发展加重，就说你的尿检指标可能加号多了是吧，是翻病吧，这个可能性是比较大的。因为吃完药翻病确实会出现这个，就是说你原来可能本来是三个加，吃了一段时间变成两个加一个加，你再吃它可能又变成三个加了，这是完全有可能的。还有呢，是不是就真的加重了，这个是不是真的加重了，还要结合身体的其它的指标来看，比如说你的身体的整体的感觉，比如说原来你因为有肾炎，可能身体肿的比较厉害呀，或者肚子大的比较厉害呀，现在明显那个肿在减轻，虽然说这个尿检指标增加了，但是你的肿在消，还有你比如说你整个人的感觉就原来可能比较疲乏，现在明显感觉到有精神有活力了。像这种虽然指标在变，但是你人的感觉是变好的，减轻的，这个就是翻病，所以这个时候就更加要坚定信心，要坚持。有时候这个过程它是一个反复的，西医那个指标，它不一定就能够完全揭示这个真相吧，所以你不要太看重那个指标，就是对自己整体身体那个状态。

**黑土地：**体力提升了，我们玄同姐看到骑士哥哥了，我们玄同姐是药学博士，对这些指标了解特别透，那个啥研究透了，大家放心就行。其实就是这么回事，那个指标并不能完全的去表现最真实最正确的东西，你虽然指标高了，但人最根本的指标是啥？精力体力好，然后吃得好，睡得好，状态好，这是最根本的指标。这个指标是靠我们的感觉体会到的，而不是西医的指标。如果那个西医的指标特别好，但是你就是失眠，你就是吃不下饭，西医的指标一项没有问题，你怕风怕冷，有很多这样的学员哈。还有各种各样的病，但是西医就是没指标，你说你有病还是没病？其实他自己的感觉这是最准确的指标。如果西医的指标有问题，但是你感觉自己精力体力，状态思维特别清醒，神采飞扬，状态好。只能说就那个指标啊它可能是一般性的一个指标，并不能概括所有的人，说明有可能是你适合那个指标，有可能是适合你的，状态是适合你的，只不过那个指标没有适合那个标准呀。关键看自己的状态。

**玄同：**那个月朗君心朋友又问了一个，两到三点就醒，好长时间睡不着怎么回事？这个问题我们上节和这节课也已经说了几次了哈，我们就不重复。

**黑土地：**潜血不怕怕，尿蛋白也不用怕。玄同姐讲呗，玄同姐专业的人士。

**玄同：**也不能说是专业人士。就是我刚看那个朋友回答说不肿，体力提升了，这个就是一个非常好的一个表现。你的体力从哪里来，那就是你的气血要旺盛，才会有体力，才会有精力。你体力能提升，也就是说你整体的身体循环气血旺盛了，它就出现了好的现象嘛。潜血不怕，怕尿蛋白，其实应该说很多人这两个都怕，因为你潜血就是有血细胞漏出去了，那尿蛋白就是蛋白漏出去了，就是肾小球的那个滤过功能出了问题，把不该漏的东西漏下去了，或者说它的空隙变大了。这个都可以说是问题，因为正常的这些东西是过不去的，是要被我们那个肾小球拦住的。

**黑土地：**我觉得他那个翻病的时候有没有会出现那种潜血或者说尿蛋白的症状？

**玄同：**潜血或者是尿蛋白暂时的增加，就这个指标，你看所有的那个体检报告，都会给你备注一句，仅仅代表你这个样本送样当时的状况。就只是说你这个样本这个时候是这个情况，那是不是他一直是这个情况呢？其实他不能代表这个问题，所以为什么他都要给你备注一点，因为你下一次再送样，或者说你隔几个小时，或者说你隔一天你的身体的状态不一样的时候，你去送样，他可能这个结果就会出现另外一个不同的结论。所以那个指标它是当下的，一个时间点的问题，而你身体的感知其实它是更平均的一个综合的。所以就更能综合的判断你这个身体情况的，是这样的一种状态，所以我刚刚就说你下一天去或换个时间，也许你这两天紧张了，或者累了，可能这个指标就加深了，但是你再过两天你身体自己感觉更好了，或者说不那么疲倦了，你送样跟你开始检的就不一样，它就会有差异，就是这个样子的。

**黑土地：**玄同姐，我们还要不要针对失眠来几个动作，然后来一两个穴位的。

**玄同：**可以啊，今天晚上好像关注睡眠的就不多了。大伙都没有这方面的问题了。

**阿媆：**解答的比较充分了。

**玄同：**上周说的小妙招呢，要不要讲一下，正好刚刚月朗群君心那个朋友，道理我们不再啰嗦，不再说了，那我们再分享一下小妙招，一个两个，或者黑哥说一个，我说一个。

**黑土地：**我带着大家练两个动作吧，然后你说一个好吧。

**玄同：**嗯。

**黑土地：**那个晚上容易失眠的可以跟着我们一起练起来啊，试一下。

**阿媆：**现在就跟着黑哥好好的练一练，看一下今天晚上的睡眠效果怎么样。

**黑土地：**其中一个非常好的动作。上举高抬腿治疗睡眠效果特别好。我们先一起来练一下哈，先做20个吧。为啥上举高抬腿治疗睡眠效果特别好？这上举高抬腿，它不但缓解脾胃的问题，缓解肩颈的问题，还会缓解失眠的问题。因为当你做上举的时候，这些地方全部都被拉开了。拉开了之后，你再去动下面，你拉开了之后放松，下面动气血就会往下走，原来气血不是在头上嘛。

**阿媆：**阳不入阴，上节课讲到的。

**黑土地：**对，你动了。力到哪，气到哪，血液到哪，大家可以记下这句话了。就是这么简单的动作，它符合了身体健康运行的道理，只要你去坚持就有效果。好，放松一下，力到哪，气到哪，血液到哪。当我们下面发力的时候，气就会往下走，然后血液也会往下走，脑袋上的血液就会往下来。还有一个非常好的动作是提胯，为啥睡不着？这个里面太堵，把血液挤到上面去。那我们去动胯，让胯撕开一个口子，让胯撕开一个空间，当这里面有空间的时候，这所有的东西就会往下掉，血液也会往下掉，你就可以入睡了。当初我妈做这个动作，她做完之后她就跟我说做了这个动作，晚上睡觉就会变好。如果不会动胯了，一可以仔细看，二可以去咨询当地的教练，找一下当地的组长，咨询一下当地的教练，看如何动胯，让你的胯把你的小腹撕开一个口子。

**阿媆：**就是，大家会看的看门道哈，看教练在做，刚才不管是上举也好，还是现在的动胯也好，一定要学到教练的精准的发力点，这个力发对了，效果立竿见影。想进一步了解这些动作要点的，可以添加我们右上角的客服，咨询我们客服去掌握这些看似很简单，其实大有道理在的这些动作。

**黑土地：**好啊，我们再来一波上举高抬腿。向上拉之后一定要深呼吸，吐气，放松，然后再来做高抬腿。

**阿媆：**我现在就有点儿困了。

**黑土地：**我以前的时候也是失眠。失眠的时候可痛苦了，失眠会伴随着头痛，一到两点来钟的时候就开始头痛，然后就开始失眠，那时候痛的拿脑袋撞墙都不带解恨的。痛死了，胀痛，三叉神经痛。后来都不知道怎么办了，就只有吃药啊，吃了一段时间发现没有多少效果，你会发现遇到问题或者想的太多的时候，还是会失眠，还是会头痛的。后来加入得明健身，再失眠的时候就去做动作，做一小会儿就会发现一小会儿就睡着，要不就是做一小会儿床上躺一下，看看能不能睡着，睡不着再起来做，起来做一小会儿再躺下，看能不能睡着，睡不着再做，来那么三波基本上就睡着了。所以说后来的时候病不再指望吃什么药，你把健身的道理明白以后，就是动作就可以治病。很多时候，当我们遇到问题的时候，总想着只有吃药，只有大夫。要么针灸，要么推拿，有的人这两样也不是都很相信，更多的是相信西医，更多是相信去输液。但其实那个东西啊，花不少钱，但是时间久了之后你会发现它其实没有在真正的治病，很容易让你整个身体下个台阶。特别是西药会常年吃，你说这是治病吗？他让你的病成了慢性病，而且是要长期吃药，这是在治病吗？没有治好啊，这算治好病了吗？我觉得这不算治病。如果手术的话，做完一个手术，整个身体下个台阶。这也算治病吗？我觉得好的治病方式应该是治完之后除根了，从此再也不用担心它的问题，但是你的精力体力上了一个台阶，整个身体素质上了一个台阶，我觉得这才是好的治病方式。大家有没有想过这样的问题？

**玄同：**千万不要盯着一个局部，被这个局部的指标带偏。那个忆往说进了得明看到西医治疗方法就着急呀。是，我们基本上都有相同的感受。就像刚刚黑哥说的一样，有的病你要反复的吃药，天天吃，就像降血压的，降血糖的，那天天吃，不吃那个血糖血压就升上去，这个算治病吗？大家可以想想这个问题，我觉得问的真的是灵魂发问了，这是治病吗？那如果说通过我们健身，通过适当的方式调理，这个问题就不再吃药就好多，或者说从此以后就不再吃药也能够正常的生活，比如说血压也能正常，血糖能正常，睡眠能正常，那这个真正的就叫治病。如果要依赖那个药物，不停的靠它就像那根拐棍一样，要住着它，你就能走路，没它你就走不了路了，那么它是帮你恢复了走路的功能吗？肯定没有。

**黑土地：**好，放松一下。我们再来一波哈。还有就是许多人会觉得我们的动作好简单呀，不就广播体操吗？然后竟然要3000块钱，太贵了吧。其实不是这么回事儿，就是整个得明健身里面，并不是说你进来之后就学几个动作就完事了，学几个动作治不了病的。你去模仿动作的外形根本治不了病。光健身动作发力这一块，我们进来之后是一周两次晚课，每天早上都有带操。晚课会把每一个动作怎么发力，这个动作能治啥？做了之后会有什么反应，然后这个动作背后的健康运行的道理都会给大家讲透。你明白了这些道理之后，你再去做，这个动作的效果才快。就先明理，再去实践，效果才快。如果你不明理的状态下，你只去模仿动作的外形，很容易走偏的，而且不容易出效果，你会觉得这么简单的动作练不出效果来，那不是正常的吗？其实只是因为你还没有明理。

**玄同：**黑哥的胯好灵活呀，这个要对比，因为我这个胯跟黑哥一对比，大家就知道，这个动作看着那么简单，是不是随便哪个都能做出来？做不出来的。

**阿媆：**黑哥的胯已经是左右分成两半了。

**玄同：**对，你看她非常灵活，这说明她这个关节呀，她那个关节液那个滋润液呀足够的，还有她那个筋，里面经过的那个筋是非常有韧性的，非常柔软的。

**阿媆：**非常丝滑。

**玄同：**对，如果没有这个柔软，关节液润滑不够，它都活不开。还有周围的这个韧带啊，肌肉啊，就是非常听指挥的，就是活开了，听指挥了，才可以协力要做哪个动作，大家一起做。像我胯没有开的黑哥那么好，我想那么做，但是它形不成合力。这块肌肉要往左，那块肌肉要往右，另外一块干脆就不动。

**阿媆：**扯不动，是僵硬的。

**玄同：**对，就做不出来黑哥的这个效果。大家看我跟黑哥的这个上举其实也看得出来区别，黑哥一举她这个肩膀可以到这个地方来，完全就到耳朵边上下颌骨这了，我是举不上去，举不到那么高的，你看我是上不去的。因为他的衣服可以哗一下就整个肩膀抬上去了，我就抬不到那么高。你看我，我一抬上去，很快就要往下掉，我撑不了那么久，其实这些都能看得出来差别，所以很多东西我觉得真的特别有道理老百姓说的不怕不识货，就怕货比货。真的，很多时候自己做，就像我自己在健身的时候就觉得做的挺好，你看我自己能感觉到我这地方拉的幅度好大，拉到哪哪了。结果你把那个动作拍下来，再跟别人做的那个动作视频一对比，才发现，妈呀，人家拉的幅度可以那么大，然后你的呢，就只有这么一点点，一下就看出区别在哪了，差距太大。我有时候给我们身边的同事啊，有些人觉得还可以聊得来的哈，跟他们聊一聊，我就说什么胯是活的，什么胯是死的，那讲半天没用，不知道什么叫活的死的，哪天走在路上，正好看到一个年轻孩子，一个年龄大的，一个活的胯，一个死的胯，你让他去看那两个人，你看那两个胯是不是一样的，他一下就明白什么是活的，什么是死的了，对比就非常明显。

**阿媆：**黑哥刚才凡尔泰的展示了她的灵活的胯。

**黑土地：**当你这个胯肩胯都特别活的时候，你的许多病就消失了，其实我们在开肩开胯的过程当中，就是一个解决各种病的过程。整个健身其实真的没有那么简单，开肩，开胯，开肘，开腕，开指关节，然后几大关节全部通开，整个身体里面全部通畅。所以说这个健身啊并不是说这个这么几个动作就这么简单了事儿的。要有思路，整个身体啊，这种地方打开，这种地方打开，是不是打开，你要变得特别灵活，特别灵活。怎么能动的起来，而不是只是去做一个动作，要把这这种地方打，打开这种地方，打开这种地方，打开打开打开，全部都变得这么灵活，这种地方，你的病基本上就消失了。

**阿媆：**对，当都灵活，也就意味着这些路都顺了，都通顺了，三焦全开了，那就没有那么淤堵，也就不会有失眠啊，头痛啊，胸闷啊这些毛病了。

**黑土地：**是啊，身体的灵活性变好，你会发现身体灵活性变好的时候，你思维的灵活性还会变好。我以前是一个特别板的人，我当初记得侧弯，然后和我同事一起，人家一弯，咔，弯到这，我一弯，诶弯不动，弯不动，那时候我就比较板，比较木的人，思维别人看来我是一个比较古板的人，但是自己感觉不到，当我肉体非常灵活的时候，我就发现我的思维变灵活了，回想之前，原来自己是一个很板很木的人。所以说整得明健身啊，前期是解决疾病，后期是可以改变性格的，改变性格了之后，一个比较木讷的人，他的人生之路是很狭窄的，一个比较灵活的，乐观开朗豁达，思维活跃的人，他的人生之路是比较宽阔的。我说咱们健身可以改变人生，大家相不相信？

**阿媆：**相信，绝对相信。

**黑土地：**嗯，再说3000块钱值不值？我也不知道值不值，大家来说。

**阿媆：**值。医师，刚才有一个师姐说我们这个动作，上举高抬腿还有活动胯，然后说穴位。再支一个妙招，失眠的穴位。

**玄同：**说实话哈，失眠我还真没有单独用哪个穴位去解决过。我觉得我可能用的还是比较大的方位或者大的部位，或者说是大的动作来解决的。要哪一个单独的穴位，除非就是非常明确的，比如说他就是肝脾不和导致的失眠，那么可能你调一个肝上的穴位，调一个脾上的穴位，或者说是脾胃不和，我调一个胃上的，调一个脾上的穴位这样来。比如说老是半夜三点醒，一点多醒，很明显就是肝胆经瘀滞的，那么这个时候对治的穴位，那可以在胆经上一个穴位，肝经上取个穴位啊。这个到底效果如何啊，我不知道，因为我没有用单独的穴位去给人治过，我自己也没试过，但是从理论上它会有效，肝胆经有问题的时候一两点老是醒的那种，那么肝经上我们就个经常找的穴位，就是脚上的那个太冲，太冲穴大家知道吧，在我们脚的大拇指和第二指之间这个缝隙往上找，找到找不动的这个缝缝往下摁，这个地方就是，因为不扎针嘛，你手比较粗，所以不需要找的太精准，就是这个顺着这个骨头腹部往上磨，磨不动的地方摁下去一个大凹坑，那这个就是太冲，可以试一下。肝胆特别瘀滞的这个穴位会非常的痛，所以晚上你醒来的话，可以按一下这个，按揉这个穴位。还有那个胆经上呢，我觉得这个大家可以试一下，去找那个丘墟，这个穴位也很好找，加上它是过我们的内踝呀，又是一个关节的地方，就很容易这个气血卡在这个地方，它要转弯嘛，这水流稍微速度一慢，它需要转弯的地方就不容易转过去，所以我就挑这个穴位还是比较好的。就是我们的丘墟，那就在外踝，大家知道什么是外踝吧？就是脚上外侧明显的那个大骨头啊，凸起来的那个大骨头，这是我们的腿和我们的脚相交叉那个地方，这是我们的腿，这是我们的脚，那么这个外踝在这个位置，就他们两个交界外侧那个大骨头就是它。这个大骨头和我们的脚跟之间，不叫脚跟，就是这个带骨头往下面走，非常明显有个凹坑，我看一下能不能给大家看一下，能看到的，哎呀，穿裙子太不方便了，害怕走光哟，好像看不到是不是？给我自己跑哪去了？哦，看到了啊，这个这个不是外踝吗？这个地方好找吧？

**黑土地：**看不到脚丫子玄同姐，哎，看到了。

**玄同：**你看这是我的脚，这是外侧，这是内侧，外侧你看这地方有个大骨头，这个叫外踝。这里有个大骨头，这个叫内踝。然后外踝往斜下方就这个地方就非常明显有一个凹坑的，大家去摸一摸。这地方就叫丘墟，可以去摁一下。胆经瘀滞的人，这个地方会非常容易酸，就平时就有可能发酸发痛，可以去揉这个穴位，因为正好它是关节，它要过嘛，因为它要转弯嘛，就很容易卡在这个地方。所以我们把这个地方揉一揉，然后捏那个太冲，大拇指和食指尖往上摁下去，就这两个穴位。一阴一阳正好搭配起来。

**黑土地：**大家可以没事揉上五六分钟，七八分钟的，做完一小波动作就揉上三五分钟，再做一小波动作，再揉上两三分钟，也可以再做一小波动作，再揉两三分钟。

**玄同：**转脚腕，就把脚像手腕这样转动，这个丘虚穴非常好，你要是胆经有问题，这个很容易转的，这条胆经这个位置，它就会发胀发热，发酸都有可能，肝胆导致的。那肝脾呢，就找脾上和那个胃上的，胃就找脚那个腿上的足阳明也好找那个脚背，脚背最高的地方，大家用手摸，能摸得到一个动脉跳动的那个穴位也可以。或者再往下一点，就是第三指和第四指之间，也是顺着那个缝缝往前磨，往前去找找，就找到一个陷谷穴，也可以去找那个穴，那个穴位反正我以前给人扎针的时候还是挺爱用的这个穴位，我觉得效果也比较好，去揉这个地方，胃经上的。那脾经上的呢，也是找我们的内踝呀，就是叫颌骨，颌骨就是我们的脚内侧大拇指，顺着大拇指往后面走，就有一个比较大的骨头，那个骨头旁边有个凹凹，可以去找，去找那个穴位。还有我觉得可以试一下，像刚刚说的晚上醒过来，心里着急那个，可以试一下那个内关，三指就是腕横纹上三指，两寸，就找这个，就这条筋的中间这个穴位去找这，去摁一摁，就是晚上醒来心慌心急的可以按按这个穴位。我自己觉得哈，一个就是刚刚说那个就是更喜欢比较大面积大块的来解决这个问题的，我可以分享一个，就是刚刚黑哥教我们锻炼了，做上举，做高抬腿啥的。那我觉得还可以试一下，就是晚上醒来你觉得不好，再入睡的时候呢，你就下床做一下那个上举，再做几个下蹲，或者是先做下蹲，再做几个上举。正常情况下，一般的那种失眠还是非常容易再入睡，但是如果你那确实有事情，比如你你今天就是跟领导吵架了，然后半夜醒了想起这个事儿，你脑袋里翻来覆去的就在想这事，怎么都搁不下，那这种情况我觉得你可能用哪个方法都不都不容易解决，这个时可能你就来锻炼半个小时估计就行了。一般只要不是这种情况，就是刚刚说的那个，你做几个下蹲，做几个上举这个效果就非常好。除非那种特别兴奋的那种，那种真是没办法，那种就只有安心的好好的锻炼，就锻炼到你自己全身都比较放松，又把这个事情基本上可以放下忘掉的时候，你就能睡着了。

**黑土地：**我觉得玄同姐真的是那个特别特别真诚的一个人，有啥说啥，无私，一下给我们抖落了这么多宝贝。忆往昔说得明最简单高效，别的都是劳命伤财，还有一个，我刚才不是说那个老想东西，老想东西睡不着，那怎么办？啪哧把自己打晕就可以了。

**阿媆：**对，我们真的是有很多人在外面经过了很多弯路，还是觉得最实在的就是把我们自己身体练好了。什么吃药啊，打针啊，这些都是外在的，就像医师刚才说的，它就是个拐杖，它并没有把你的身体调好，还是要靠自己。就是老师常说的一句话，人身自有大药，不必向外找寻。

**黑土地：**09:10了阿媆，你是不是今天也差不多了呀？

**阿媆：**对，大家都特别爱听这个教练还有医师的分享。我总结一下吧，今天我们关于失眠呢，我们的教练给出了一个大招，就是上举加高抬腿，大家在晚上睡觉之前可以做几组，包括频率，教练给了一个建议，我们的医师也建议了，她的大招就是上举加蹲起，当然这个蹲起也是用我们得明的发力状态。这样就能很好的就让气血循环起来，让这个道路通畅，这样的话你这个睡觉的问题也会有明显的改善，还给我们说一些太冲穴，陷谷穴，丘墟穴这些很有用的穴位。这个大家可以自行百度去找这具体的穴位所在，今天非常感谢我们的医师，还有教练，也感谢大家。然后教练你再重复一下呗，是说以后我们这个星期六的分享会持续的开展下去吗？

**黑土地：**下周六可能就会邀请到我们的大千老师喽，大千老师大家知道是谁吗？得明健身的创始人，气学中医的创始人，无余理疗的创始人，总之我们所学的东西，哲学，我的思想境界，玄同姐她也感觉自己的思维上了一个很大的层次，都是跟谁学的呀，当然是大千老师喽。听了大千老师的课，我觉得学的不仅是健身，学的不仅是中医，学的是哲学，学的是人生，学的是啥？总之你觉得你通透了，啥都明白，就是这么回事。

**玄同：**而且这个都是相通的，都是遵循一个宇宙道理在运行，真的挺有意思，我上周在复习我们大学的无机化学里面讲这个电子跃迁的事情，就那个化学反应和化学键怎么转移，实质上它就是那个电子的转移，争夺的是个电子，电子怎么在变化，我就突然感觉到，哇塞，这个就是我们宇宙当中的道理呀，一模一样，就是这个微观里头的这个道理，其实你把它总结一下就是大千老师讲的我们这个宇宙里面的这个道理，真的太神奇了，我以前从来没体会到这个好。我那天就正好在学着，在复习这个知识点，然后我看到之后，我就突然一下就把它们联系起来了，所以我觉得只有老师讲的东西，你会发现它真的就是可以贯通你的生活方方面面，包括我们现在的知识，就是现在的这些微观的学的物理啊，化学啊，这些知识和这个宏观的东西，你发现它能连起来，真的觉得老师的太牛逼了。

**阿媆：**哎，玄同姐你这么说，这个能量越迁那个东西，我也想过。

**黑土地：**那个玄同姐说的这一点，我想起来老师当初给我们讲易经的时候，把这个易经的道理应用在化学上，你会发现原来是同一个道理，然后他会把这个易经的道理运用在物理学上，你会发现哎也都是相通的，还真的就是你把这个最根本的道理搞通了之后，什么数理化。学会什么数理化，数理化的根本可能就是大千老师讲课。

**玄同：**也是啊，六条阳对六条那个爻，什么相邻的和对位的是什么相应啊，相互之间那个关系，就正好跟我们讲那个苯环，大家学化学都知道苯环就是六个碳原子，就跟这六个爻的方面是一模一样，然后它们之间的关系也是非常相似的。当时我说啊哇，这个真的是太神奇了。你说老祖宗怎么把这个东西搞明白的，然后还可以在我们的微观世界里面看到，就是这样同样的道理，他们之间相互的这个作用力啊，真的就像那个六爻互相的那个位置关系带来的他们的相互关系一样的。

**黑土地：**牛逼，我只想再说一遍。

**阿媆：**对，包括我们的健身，我们这套动作的发力点拿出去，我也意识到，就是瑜伽呀，广场舞呀，那些健身用我们的发力去做的话，不但不累，反而更轻松，效果更好，也是可以相通的。

**黑土地：**大家可以想一下外面的健身哪一个健身房，广场舞，有没有这么深厚的理论基，真的是这个深厚的理论基础，博大精深的理论基础特别重要，09:15了。

**阿媆：**好的，今天教练参加线下，然后一是经历一天忙碌的工作，也很辛苦很累了，也感谢大家的陪伴，我本来以为就是这一次讲完，然后要等很长的时间才会听到精彩的分享，不过今天黑哥给我们带来一个很好的消息，这个我也是以前不知道的，就是我们的沙龙会有可能会长期的举办，我们得明的创始人大千老师也会来给我们讲他的这些理论，他的那些很精深，很奥秘，但是却又非常简单易懂的理论。好，那我们就期待以后的沙龙，好，也谢谢大家，那我们就再见。