**20230728得明有话说-淇淇分享通过健身消除十年颈椎老毛病，胃病，偏头痛**

冯宝：欢迎大家来到德明健身的直播间，今天我们邀请到的是山东组的淇淇和司辰医师，司辰医师是得明的首席医师，也是山东省三级甲等中医院的医师，临床从事乳腺类，妇科类，中医内科，比较擅长鼻炎，咽炎，感冒发烧，支气管炎，牙齿痛，胃痛，腹痛，口腔溃疡等一些常见病，深受患者的信任。今天的分享人员是我们的山东组的淇淇。

淇淇现在是量子高阶的学员，加入得明已经五年了，今天请琪琪来给我们分享一下她的颈椎病，胃酸，烧心，偏头疼，这些从开始加入得明到现在完全的改善，是怎么样的一个过程。那我们一起来听一听。

淇淇：非常高兴能为大家分享我这五年的健身经历，一开始的时候，我颈椎病特别厉害，头痛，胃不好，偏头痛，颈椎不好，腰不好，反正别人有的那种亚健康的状况，我都有。最开始参加基础班的时候，我就感觉颈椎有好转。我颈椎病最厉害的时候头晕、恶心，只能躺在床上缓解。经过一段时间的健身，我头疼的次数少了，不再那么难受恶心了，所以我就继续坚持锻炼，后来慢慢的我感觉我的胃也有改善，我的胃凉的辣的一开始都不能吃，吃了就难受，以前的时候胃不舒服，只是去打点滴，那时候不懂嘛，不知道其实越打点滴其实对身体越不好。

通过锻炼，我感觉身体得到了一个很大的提高，特别是最近这两年上了量子班以后，我感觉身体素质提升的非常快。一开始基础班只是把我们的四肢，把平时锻炼的习惯改善。到了高级班后，我感觉身体各个部分都非常的灵活，打开四关，锻炼肩膀，通过四肢的锻炼，导出我们的能量，打通一些瘀滞，不通的地方，我的胃是越来越好，现在吃凉的基本没问题，身体素质也非常的好，我现在在坐车，坐一天一点都不累。健身给我生活工作方面带来了很大的改善。

以前身体不行，虽然年轻，但身体素质感觉好像是六七十岁的。只有通过锻炼，老师说的那种经脉锻炼，经脉健身，我们身体内部运转起来，身体就是一个通道嘛，身体通道要顺畅。外面没有一个任何健身的机构会告诉你怎么锻炼，怎么把你的身体锻炼好。只有在我们得明，真的是非常的值，而且还有无余，那就恢复的非常的好。并且心情也会好，心情和身体都是互相影响的。

冯宝：问一下我们医师，比如说肩颈变好，确实是因为我们在动，但为什么胃也会好，可不可以从中医的角度讲一下为什么会有这样子的效果？

司辰医师：首先咱们经脉健身它能直接拉伸到胃经，基础班火箭班量子班量子高阶这几个班都有相关的动作能直接拉伸胃经，相当于对脏腑按摩的功效，同时咱们这个健身它是练的整体，只有整体好了，你那个胃才能真正的彻底的好。不然身体整体都是很弱的那种状态的话，上面下面都有问题，中间能好吗？胃在中间，上面不好，下面不好，它中间不可能好吧，不可能彻底的好，上下都练了，把整体都练好之后，再把胃经给拉开，才能彻底的好，才能彻底的上一个台阶，是这个样子的，所以她这个胃病练好了之后，它不会反复的。

但是临床中很多人得胃病的，不管是中医治疗还是西医治疗的，很容易反复，淇淇以前是不是胃病容易反复？

淇淇：对。

司辰医师：你得了胃病，你去吃药，不管吃的啥药，好了，但是很容易反复，下焦没搞通，上面也没调整好，你中间不可能好，这真的是大招，就是理论基础强大呀，你这样健身，才能身体持续的一直往上走，能达到这种效果，不然像其他的一些锻炼方法，比如快步走，暴走，什么驴友爬山那个，刚开始练的时候，可能觉得身上舒服一点，但是练到一定程度，它有个瓶颈，包括瑜伽，就没法突破，反正我没有发现外面任何一种像咱这样能持续的一直让你身体一直往上走，一直往上走，你不管练三年，练五年，练十年，它一直是往上走的。这就是咱们得明厉害的地方，非常非常好

淇淇：是的，我还想再分享一点，就是我们的锻炼，我也上班嘛，什么时候有时间都能锻炼，想锻炼就锻炼，走到哪都能锻炼，也不用在哪个地方。就是融入生活，随时随地都可以锻炼的，你只要想锻炼，干什么事，干什么活，你就是做饭你都能锻炼，做家务，你拖地你炒菜随时都可以，哪怕你上班族你坐着，你保持那个端坐的姿势也是在锻炼，随时随地都可以练。我觉得越是咱们上班族越应该练,上班族容易亚健康。

淇淇：今天我在服务区锻炼，他们都在那看，我就在那锻炼，我锻炼一会特别舒服，非常的好。然后有些人就在看。

司辰医师：是不是会觉得在外面锻炼的时候，很多人看你会不好意思啊？其实没有，真的没有，然后你想想，就是想象一下嘛，有一天你在重症监护室的时候，你躺那个床上，那不更丢人了吗？就是任人摆布了。

冯宝：其实你内心强大了之后，你不会觉得别人看你有什么奇怪的，他们可能是被你吸引过来的，而并非是在看你有多么的奇怪，气场很足的时候，你马上就能够吸引别人了，就像我们老师，我就觉得一看就知道是是厉害的，所以练了我们的健身，身心都会得到一定的提升。司辰医师，我看有的人好像就是会头痛，莫名其妙的就会痛起来，去检查却没问题，也检查不出什么东西来。

司辰医师：头痛分部位，一边痛，前边痛，后面痛，整个的不知道哪痛，两侧痛，现在比较多的可能就是两侧痛的很多，直接的原因就是胆经经脉不通，胆经瘀滞，肝气郁结。最根本的就是胆经的不通，一般有偏头痛的人，可能耳朵有时候会有点上火或者痛什么的，两侧的大牙智齿可能会容易上火，眼可能也会上火。这种练拉伸两侧的，比如公开的侧步走就挺好，加上上肢的平举上举，然后做侧步走，效果就非常好，但是淇淇这种头痛，我猜不光是单纯的两侧的，她应该是综合性的，因为她刚才提到的颈椎也有，头顶是肝经，经常性头痛的话，它与身体整体有关系，与他的颈椎有关系，现在很多得慢性病的人，尤其是那种高血压啊，糖尿病啊，高血脂的人啊，甚至被栓过一次的，还脑出血，那种病人很多人颈椎都不好，肩膀和颈椎非常非常重要，这个地方如果堵了不通的话，直接影响脑子。很严重，这个头痛都是前期的一些症状，如果堵的再狠再厉害了，气血过不去，可能就脑缺血呀，如果堵的太狠了，它需要冲一下嘛，就容易脑出血，就不走寻常路那种出血，或者形成淤血，再形成血栓，就很危险了。所以不把颈椎练过来解决了，可能存在一个非常大的隐患，再过几年，50岁以后或者60岁以后，发脑血管病的几率是非常高的。

如果单纯解决头痛问题的话，咱们的无余很好，立竿见影，能解决你的问题，非常非常快，做完可能就能减轻。但是你要想彻底解决的话，还是要健身，整体都练。

然后再讲一个那种脑血管病经常爆发的高危的人群，其中有一种就是后脑勺有一道一道的横着的沟壑的那种人，老板，经常喝酒的呀，那种肚子大，腰往里塌，脖子富贵包，脖子横的好多道那种，脑血管病发病率非常高。而且现在很多小孩都这个样子。昨天接了一个病号，一个小孩，12岁，200斤，脑袋后就这样一横一横的，看了就很心疼，让他走路，告诉他要运动，然后他妈妈就拽着他出去散步，走了没几步就走不动了，然后说往回走，往回走也走不动，他妈妈没办法回家骑电动车，把他驮回去了。还是生活习惯运动习惯的问题，因为家长也是体型比较偏胖一点的，运动不足，没有运动习惯，从小这样带起来的孩子，长那么大了，你让他再改变其实很难，他很痛苦，那要改的话，现在改很痛苦，如果不改的话，后面就是健康方面的隐患，比较危险。

为啥我们一定要把肩颈练好，因为颈椎有很严重问题的话，心脏就很容易有问题啊。你把颈椎练好了之后，心脏问题就能改善，很多心脏的问题就是因为周围缩缩缩，一直是向心性的那种凝缩导致的，颈椎肩那撑开了之后，你的心脏问题自然就解决了，要不然咱们公开操花那么多天带大家一起练肩颈，就是为了让大家有个好身体，而且避免以后出现很严重的问题啊。咱们老师，还有课程组，真的是用心良苦。

冯宝：我最近只要练就马上想吐，喝水就吐，喝茶都能吐出来，就是练了之后，就一直吐。

司辰医师：那恭喜你，是好事，脉要冲开嘛，冲开了之后你那个脉道就宽了，就正常了呀，这是翻病。

冯宝：说起翻病的话，有的人刚刚练可能会有点害怕，大家不用慌，我们有专业的教练团队，如果练的时候发生，比如说身上长了什么东西，你觉得痒，或者哪里觉得痛，你都不用担心，可能就是在翻病，你可以咨询你的组长，咨询你的教练啊，都是没有问题的，大家千万不要慌，你能翻病的话，是一件好事。

司辰医师：咱们动作是非常安全的，非常轻柔和缓的，非常非常安全的，练这个动作出现身体哪不舒服的话，大部分都是翻病，不放心的话就咨询组长，翻病就是把身体深层的病给搅出来了，浅表化了，那都是好事，都没有问题。

冯宝：琪琪在练的时候有没有什么翻病？你已经练了五年了嘛，那肯定是有各种各样的翻病。

淇淇：有，就是胃翻病的时候，特别难受，说吐也吐不出来，说疼也不是疼的那种难受，想吃药，但听到老师还有其他师姐说这就是翻病，如果坚持过来了，那身体会上一个台阶，所以我也是坚持，慢慢锻炼，过不了两天就会好，其实难受也没有一两天的就会好，好了，过了那个阶段，身体就上差一个台阶，再翻病的时候，胃就不像上次那样难受了。慢慢的就好了。

司辰医师：不同的阶段有不同的翻病，都挺正常。继续练就行，一般开始的时候翻病都不要紧，相对来说都比较浅层次的。很多人如果一直没有动静的话，他会羡慕那些翻病的。这个翻病也是正邪斗争的一个过程，一层一层的非常热闹，和打怪升级似的非常非常爽，胯步走，有人可能就会有那样，胯步走之后他就会拉肚子，就排很多，然后肚子就小了。就是胯通了后下焦通了之后，以前没代谢出去的垃圾这个时候它就排出去了，然后肚子就会小，你练了不同的层次，经脉拉伸的不同层次。可能还会再拉肚子，就是通过这种方式往外排，但是你这个拉，拉完会很舒服，不会很难受那种。

冯宝：我是这样子的，开始练的时候是瘦了，就是一拉肚子瘦了，然后肚子又大起来了，后来我咨询了教练还有组长，他们说是因为我里面的结化开来，所以肚子又会变大，到时候又会排，最近我觉得肚子又小下去了，就是前段时间一直要上厕所，一直上厕所，然后肚子又消下去了，现在我一直吐，一动就吐，不是干呕的那种，直接是有东西吐出来，吃下去就吐出来，哪怕是喝下去的水，都给吐来，早上的时候吐没东西就直接吐酸水，我问了一下，他们说我这个就是沉，就是有点深。

司辰医师：积攒的那个结也是一层一层很深的，开始的时候往外发的是那种浅层次的，后面是发那种深层次的，很多结尤其是腹部的结，是很结实的，很小的，但是如果它要消失的时候，它要解开的时候，它是先变大变松变软，然后再散开，再解开，再散开，再消失的，它是这样一层一层的，所以就是肚子变大变小，变大变小，它是一层比一层更通，一层比一层更靠里，它是这个样子的。你那个吐应该是翻胃，胃和胆，应该是肝胆，没事，还是要吃的。

冯宝：其实一点都不害怕，吐完了之后我一点都没有觉得很虚，还是很正常的，一点都没有觉得累。

司辰医师：肩颈这个地方真的是非常非常重要，供应脑，还有心脏的，还有甲状腺，乳腺。现在甲状腺结节，乳腺结节的人也太多了，尤其是脑力劳动者，老师这个群体，感觉好像十个里面至少有六七个都有结节。它前面这个结节，与后面不通有关系，如果想彻底把这个给拉开的话，后面一定要保持通畅。咱们很多学员健身以后，不光是颈椎好了，那个甲状腺结节会消会消掉，乳腺结节也会给你解决。

冯宝：这种亚健康或者是这种病状都年轻化了，以前的话可能是父母辈的50岁60岁之后病状会比较明显，但是现在九零后八零后这种状态都年轻化了，所以还是锻炼还是要健身。

司辰医师：现在学生都有结节，整天在那学习，压力又大，乳房刺痛，甲状腺结节的都有。所以这也是咱大千老师看了这些孩子们比较心痛嘛，就搞育儿搞夏令营，就让奔跑起来，运动起来，得先让孩子身体健康嘛。很多学员都是在练的过程中，不知不觉的乳腺好了，甲状腺好了，查体的时候乳腺没了。就是结节好像是健身的副产品，福利一样。

冯宝：是的，我们的身体就是一个整体的，你在练的过程中会有很多的惊喜。我相信，淇淇刚开始练的时候，肯定也没有想过偏头痛，颈椎能够好到这种程度，她肯定当时也是抱着试试的心态吧，谁知道越练就越投入，然后就觉得越神奇。

司辰医师：这个东西最上瘾，可以很肯定的告诉大家，非会员跟操的，如果从周一到周四你跟了四天的话，你多多少少会有不同程度的减轻，比如说以前心慌了，现在没有那么容易心慌了，以前颈椎很难受了，颈椎会轻松一点，都会有，如果没有的话，就说明你做的太水了，或者是量太少，不负责任。淇淇笑起来好美，你看她这种笑啊，就是经脉很通，从内而外，很真诚的笑，看着很舒服。如果自己身体不舒服，自己高兴不起来，哪有多余的能量再带孩子？咱们练好了之后，咱们健身以后，咱们经脉通了，五脏六腑都调和以后，自己状态就很好，咱们就能影响别人，每个人都可以是个小太阳。

冯宝：对，只有自己能量足的时候，你才可以去照亮别人。

司辰医师：我前几天看到一个小故事，一个修行人要到一个地方去讲法，当地的人就想打压他，要羞辱他一顿，要骂他一顿，后来一看修行者法相庄严，自己也跟着高兴起来。就是真正的正能量的东西，大家会不自觉的喜欢，都靠近，都有向光性嘛。

冯宝：对，真的是不光身体有很大的改善，你的心态和状态都会不一样，格局都能打开，完全不一样。反正我是觉得我工作现在已经没有枯燥的感觉了，我还觉得挺快乐的呢。

司辰医师：我也是，今天上午去爬山采中药，录制中药视频，身上可热了，以前我那种心态就很烦，很排斥，在排斥中强迫自己做完，但是现在我觉得现在挺舒服的，上午出了很多汗，但是很还是很开心，然后还摔了一跤，哎，也挺开心的，摔的也挺开心。

咱们这个健身是实证的一种健身方式，很多很多人验证过的，只要你练，只要你动作到位，肯定出效果，练就是了，不要偷懒，时间会给你答案。

淇淇：练了，好了，就感觉身体很舒服，变得比以前有希望了，以前那样的生活太苦了，啥时候是个头啊，没希望似的。现在身体舒服了，人焕然一新了，就好像换了一个人一样。

冯宝：对，不管是工作还是生活，还是家庭，你都会觉得没什么大不了的，就感觉都是小事情都能解决，当你身体开了的时候，那你就完全可以驾驭了。我们也看到有些人被困扰的很难受，晚上比如睡不着，或者是各处看也看不好这种，但是通过健身得到了改善，得到了变化，就很感激大千老师。

司辰医师：对，是的，确实是这样。以前病的种类400多种，现在几千种，病名很多，很多人不舒服之后去医院看病，不知道挂哪科。我这一周就遇到好几个了，他那个病情啥都不属于，大夫都不知道给他怎么治，太正常了。他看各种科各种医院，他的问题就看不好，也很多，真的非常非常多。但是他这个病不管怎么复杂，基本上咱们这个健身都可以改善，就是这么神奇。

冯宝：有的病名我都没听过，什么疱疹性咽峡炎还是什么的，我都没听过，反正我自从练了得明之后就没再去过医院了。

司辰医师：很多人去医院查不出病因来，看不好，比如鼻炎没有去医院治好的。但是在得明，练一年两年基本都好。

比如月经不调，慢性盆腔炎，子宫肌瘤，卵巢囊肿这些都不是什么难题，但是囊肿啊，肌瘤啊，需要时间久一点，不可能练三天就好啊，那个也不是一两天长起来的。

我那天接了个病号，她是更年期反复出血，出血不止，就是淋漓不尽，她来我这之前找西医大夫看过，西医大夫的办法就是刮宫，那个给她打麻醉的那个大夫自己说，我那两三年和你一样，就这么折腾过来的，就是刮了好几次宫。就是西医自己也没有办法，硬生生的熬过来的。所以你看一个痛经，医生叫你回家观察，在他们眼里都不是啥大问题，没要你的命，不是啥大症状，你再痛不要命，没事，西医就这种思维。

冯宝：那今天我们就到这里了，谢谢大家，再见。各位晚安。