**20230804得明有话说-学员洛洛分享接触得明让她从气质颓废到神采飞扬**

冯宝：大家晚上好，我是今天晚上的主持人冯宝，得明健身，经脉健身，国人的健身，欢迎大家来到得明健身的直播间，今天晚上，是我们每周五晚上的得明健身有话说栏目。那今天我们邀请到的是玄同医师，还有皖鄂组的洛洛跟我们一起来分享一下，一起来聊一聊得明的一些故事啊。我看一下，我放大看一下洛洛，可以，是个大美人，脸上好有光泽，感觉精神状态比以前好多了。洛洛今天晚上主要是给大家分享一下，锻炼得明之后有哪一些的变化，或者说是你在练得明的过程中有没有什么困惑的，今天我们都可以来聊一聊。

洛洛：好的，那我简单的跟大家讲一下，我跟得明的渊源提起来也是比较早的，因为我们上班是属于那种长期伏案工作，就是久了之后自然而然很多职业病就出来了，什么肩膀疼啊，脖子疼啊，坐的久了之后腰酸背疼啊，还有坐的久了之后肚子上长肉啊，各种毛病就都出来了嘛，就有很多亚健康，那个时候自己也不懂嘛，就到处查，去找有没有什么知识点啊，能够改善啊，怎么怎么着啊，自己就在那瞎捣鼓，什么补个姜枣茶呀，什么泡个玫瑰水啊，这样折腾着折腾着也没有啥改变啊。后来无意中有一次逛论坛的时候，在那搜一些养生知识点，后来看到大千老师，知道了得明，后面就直接进了得明的大群，现在就还有2000多号人嘛，就在大群里面待着，时不时看大家发个消息啊，讲一讲得明健身，身体有什么变化呀，自己健康方面有什么改变呀，就一直就知道得明，但是没有真正的去了解。

后来22年下半年的时候，组长说，得明有一个公益带操的活动啊，你来参加呀，我一问时间，那时间挺好的，六点半，因为我亚健康嘛，我自己本人就比较注重养生这一块，基本上晚上十点半就睡觉了，早上六点多就起床了，自己在家里面活动活动啊，运动运动啊，就有这种早起早睡的习惯，后来我看这个时间点怪好，我就跟着大家一起动，有教练带着，自己在跟着去做，就觉得挺有劲的，那时候就是胯步走，一平一上举之类的，侧步走。那时候六点半带操，我们做到了七点钟，基本上就是我上班时间了，就是运动了半个小时之后，就觉得胃口好的很，要吃早饭了，就那种感觉，就很明显的改善，就是我胃口好了。

因为自己一直有一些亚健康的问题困扰着，虽然没有啥大毛病，但时不时腰酸背痛，这要按摩那要按摩呀，这不舒服那不舒服都挺烦人的，再加上我还有一个毛病，就是可能长期上班，各种不规律，我月经也不是太好，就是不规律，以前是28天，到后来慢慢的就变成二十二天，24天，一来哩哩啦啦来一个星期来一个月都不走，就这种量不大不少的，一直不走，就困扰了很长时间，我也挺烦的，那时候去医院一看，医生就说，哎呀，月经不正常，那你去看一看，排除一下癌症嘛，就让你去查什么子宫癌呀，卵巢癌啊，宫颈癌呀。我那时候还想，都还年轻呢，你让我查这种这么多癌呀，怎么怎么着啊，就觉得挺可怕的，医生查完了之后也就说，各种指标看起来也都还好，没有啥问题，就给你开点止血药，你回去喝了止血吧，就这样的。你说来了就止血，不来吧，它就一搞搞那么长时间，挺烦人的，后来我就去看中医，中医开药一开就是三个月一喝就是喝三个月，每天自己熬药，上班的时候带个药罐子过去，再去烫药，在那折腾，基本上是春天喝三个月，冬天再喝三个月，将就这一年能将就过去，但是到第二年可能就又犯了，后来依西姐说得明健身跟那边是不一样的，我们是走经络的健身，你肯定身体这那有问题啊，应该是你身体的经络堵了，堵了之后你可以试试我们这个经络健身，我们再加上我们有教练每天给你带操，给你指导，都还有医师在这里，可以给你看面诊，可以给你看手诊，给你讲一些经络常识，我觉得跟我自己各方面日常在学的养生知识点呀什么的都是吻合的，我觉得这个氛围我挺喜欢的嘛，就加入进来了，加入进来了我就直接是15期，15期基础班。

那时候就是早上跟着教练去运动，七点多了之后，我们就开始打卡，按教练说的动作去打卡，教练们就会有一些根据你的动作有些指点，哪里的动作做的不到位啊什么的，我就又根据教练的意思就去又去调整什么的，时不时我就写个健身日记，记录一下我身体的变化，原来哪里哪里僵硬了，经过一段日子，慢慢慢慢觉得哪里开了，没有以前那么紧啊什么之类的。

不知不觉到了三月底，三月底四月初来月经，那时候一看，我发现这次月经怎么这么好啊，就五六天就结束了，再也没有那种哩哩啦啦的现象了，我说哇，原来经络健身这么好啊，我花了这么长时间都没治好了，看了中医，看了西医都没有调好，居然一个月不到的时间，把我那个哩哩啦啦的月经一直不走的毛病给调好了。我就特别开心，你想嘛，这一下子都利索了，再也不用一天到晚换卫生巾了，再也不用一天到晚就愁着这事情，就更加坚定了，我要好好去运动啊，去锻炼啊，去跟操，就这样每天就继续还是各种去运动，我再回过头去仔细再观察，就发现，我原来很多亚健康的毛病没有了。

以前肩膀一疼，背一酸，我就要去找按摩店去按摩呀，这下再也不用了，自从我参加得明健身以后，再也不用每个星期去按摩了。以前额头也是皱巴巴的，就感觉没有水分一样，整个额头都有皱纹的那种，运动了三个月之后，就感觉额头全部都开了，不像以前一样缺水分，额头的斑点，还有眼下面有的斑点，现在运动了之后斑点也没了。我现在什么化妆品都不用，因为我脸是属于过敏性的，如果化妆品不好的话，我整个脸就红肿了嘛，现在基本上就是日常去运动，化妆品都不怎么需要了，整个脸都是属于有光泽的那一种，斑也没有了，那种脸上发黄现象也都没有了，我爸妈在老家待着嘛，我一般一个月回去看一次父母，爸妈一看也是觉得，哦，以前你那个脸发黄的现象也没有了，说现在看着脸色也比以前好了，嘴唇也红润了什么的，我爸妈也是觉得，哎，你现在看起来很精神啊，没有以前那种一回家感觉好像很累呀，哈欠连天的呀，我妈说，哎，你是不是中气不足啊，怎么时不时的都都打哈欠。现在我一回家发现，哎，我锻炼了之后，那种时不时打哈欠的现象也没有了。就就特别开心嘛，这么多毛病都没有了，还有那种早醒的现象，就是三点钟四点钟会醒，就突然间那个点就醒了，醒了不知道为什么，就强迫自己再去睡，但实际上从四点钟之后基本上已经睡不着了，就会导致第二天精神也不好，但是加入得明健身以后，基本上就是睡眠也很好了，也不需要再靠喝一些什么药物帮助睡眠呀，怎么怎么着，就是睡眠也好了，精神也好了，就白天去上班嘛，也很有精神了，不用一天到晚那个杯子里面泡个西洋参去强行提气了什么的，觉得身体好了，各方面状态也好了，自然而然的整个人就跟年轻人一样。

身边朋友也都说，感觉你天天怎么那么有精神头啊，因为他们看到我会在公司一个角落去打卡呀，去运动啊，都在羡慕，说你怎么那么有精神头，说我们个个天天早上都起不来床，你居然还有精力去锻炼。我说觉得一天不动觉得不舒服，觉得少点什么一样，就忍不住我就起床了，就活动活动，你要不动就觉得今天缺点什么一样。

真的是越动越有，在动的过程中，会感觉到得明带给我们了很多，皮肤上面的，脸色方面的，精神好了，自然而然你心情就好，你心情好了之后，去日常处理上班的这些事情，就会觉得游刃有余啊，因为以前可能是属于人亚健康那种状态嘛，长期伏案人就是属于那种有点那种低迷颓废期啊，心情不好，一天到晚就觉得上班怎么这么累呀，上班好辛苦啊，就那种感觉，工作量如果再一大，就烦躁了，就暴躁啊，发脾气啊那种，所以说在没进得明之前二二年，去年那一年我过得不是太顺，就是可能因为心情不好，工作压力又大，就时不时的脾气暴躁啊，想发脾气啊，甚至跟领导拍桌子啊，闹矛盾啊，那种事情就都有了。

结果我二三年进入得明了之后，突然就觉得，以前我为什么会生气啊，以前为什么会处理工作的事情，跟领导闹矛盾啊，都想不通，现在就觉得处理工作上的事情也都游刃有余啦，没有那种什么心情烦躁的问题了，一切东西我都能够很平静的去处理，没有那种暴躁啊，易怒啊那种现象。进入得明了之后听到大千老师说了那种二屁理论，就是说关你屁事，关我屁事，刚开始你觉得这句话是挺粗俗的，但是你细细的再想一下，你把什么事情干嘛要看得那么重，你干嘛要特别在乎别人的东西，这个东西能有多重要嘞？关我什么事情？关你什么事情？我为什么把这件事情看那么重，我为什么要把这个事情去做的一定要非常完美，非常好，我为什么一定要在乎别人的眼光？抱着这样的理念去做事情的时候，你就会发现其实事情没有你想的那么复杂。没有那么困难，反而这个事情你就很好的就把它解决了。

冯宝：是的，我感觉洛洛不光是身体上面得到了改善，连心理方面，心胸也完全不一样了。

洛洛：因为我自己本来就比较喜欢运动这些方面的东西，但是因为以前都是一个人自己在那瞎运动，也没有找到这么一个好的氛围，这么好的一个气场，好不容易找到得明了，突然发现得明里面有这么多小伙伴，跟我一样都喜欢运动，每天大家早上在那打卡的时候都很开心啊，我会回看我自己的视频，我也会回看别的小伙伴的视频，觉得哎呀，有这么多人跟我爱好是一样的，跟我气场是相投的，就特别开心，包括教练们的指点呀，有的时候你自己做动作，可能你自己不知道哪里问题了，但是教练就一眼看出来你哪里哪里点不对，哪里哪里没有抬起来啊，我们再按照教练去说的再去做，哎，一下子就觉得，我能进步好多呀，哎呀我能提升好多呀，就是气场相投嘛，就整个气场相投，你自己在一个自己很喜欢的氛围里面去做自己很喜欢的事情，自然而然你每天就是开开心心的那一种。

我细细的回想了一下，我为什么会在得明里面有这么大变化，我想一想，我觉得就像大千老师说的，他说人生自有大药，为什么我们要往外求呢？就是说我自己最了解我自己的身体，我可以掌控我自己的健康，我干嘛要把我的健康交到别人的手里啊，我们的得明健身它直接是走经络的健身嘛，它把我们的人体的12经络它都拉伸了，拉顺了，你身体没有淤堵了，自然而然你存在的一些很多亚健康的问题啊，肩膀疼啊，这堵那疼啊，就自然而然就没有了，我之前为什么喝中药喝了那么长时间也没有好，是因为我以前只是把一切问题求助于药物，我没有把我自己内心的一些东西做调整，比如说我心情没有做调整，我虽然身体是调整啊，但是他是属于外来的去推动着我去变，但实际上问题来自我自身，我没有把它发动起来，但是我进入得明健身了之后，我通过我们的一些运动去把我的经脉拉顺了，顺的同时，你自然而然以前的淤堵就没有了，你慢慢的运动了啊，你升了阳气啊，你心情就好了，你心情就好了之后你的心情你的各种情绪都会影响到你的身体，比如说现在很多人，他有一些乱七八糟的情绪啊，恐伤肾啊，思虑多啦，会伤脾呀，运动了之后，经脉顺了，身体好了，我的各方面心情好了，心情好了，进而就会影响到我的身体，让我身心结合，都好，他两者都结合的好了，自然而然，我恢复的就比以前我强行只用药物去促进要好很多。

玄同医师：对，确实是通过主动的，相当于加快体内的循环嘛，把不通畅的地方你能够通开，因为你气血去推动它，它原来本来很细的地方，你现在有比较大的一个气流过来。他那条路它自然能拓宽，所以它就由不太通畅变成很通畅了，你开始说的，额头有皱纹呐，这些地方有斑呐，还有爱打哈欠啊，其实都是胃经的问题，都是你胃经的问题，所以你看你练了之后，我们那个经络健身里头不是有些动作，它不就练胃经嘛，这条经一拉开，这条经的气血能够充分的运转起来，所以你这些地方就跟着全都好。

洛洛：对，包括我们现在天天在做的平举啊，高抬腿啊，我最大的反应就是觉得胯很开，肩膀感觉比以前伸展的更舒适了，胃口也更好了，我现在饭量特别好。

玄同医师：对，这都说明你那个胃经确实是有非常明显的，就是改善它的通畅度，气血的充盈度应该都有非常明显的改善。

洛洛：还有就是在这样锻炼三个月了之后，我就瘦了有六斤，以前不敢穿裙子的，以前就觉得自己胖的连裙子都不敢穿，裙子不敢买，我都好多年没买过新衣服了，今年瘦了之后买了好多小裙裙。夏天终于穿着小裙裙出去了。

玄同医师：又能吃，还能瘦。真的让人羡慕。洛洛的很多问题，相对来说比较表层，还有可能就偏阳经多一些，所以她一开始动她很多这种表层的问题就容易改变。这个我觉得这确实跟每个人身体有关系，有的人身体就改善起来会非常快，有的人就会慢一些，这一个是跟她本身气血的充盈程度有关系，像有的人身体很弱的，她想要改善起来就要难一点，因为她气血弱嘛，还有一个就是她问题的深层次的多一点，可能或者说它更偏阴，或者阴分的东西多一点，如果你更偏阳的更偏外的，它改善起来就是在症状表现上的话，它应该是更容易看到效果。

洛洛：我觉得我们得明健身最方便的就是不用像我以前去健身房啊，或者是去瑜伽馆一样，我要去抢课时呀，我还要去奔波的路上啊，从公司下班，到瑜伽馆啊，中间换衣服啊，等待老师啊等，这个过程不用，我不用再浪费在路上了，像咱们健身，我任何时候任何地方都可以做，我等公交车，公交车还没有来的时候，我就可以在公交站台去做做侧步走啊，拉伸呀，迈迈毛啊之类的。像自己上班累了，我就可以站立办公啊，就不一定非要坐着呀，就站着动一动啊，甩甩腿呀什么的，各种各样的运动，我每天都可以动一动，根本不用说专门一定要找一个什么时间，一定要去某一个地方，你才能锻炼，我们得明不需要，我们得明随时随地都可以去做，特别方便。

玄同医师：工作当中累，你就出来动两分钟，先动几分钟，你头脑昏沉马上就能改善，你肩颈僵，你就动几分钟，马上就轻松了。而且就是又方便又见效又快，确实也是像你刚说的，去健身房对吧，一大堆事情，衣服啊路上啊，还有好多时候你可能就自己一个人在那练。得明就有氛围，有团队，比如大家跟操啊，或者是有时候开视频啊，像疫情刚开始的时候，像我们就开了视频，在微信里一起练，在家的时候就很有氛围的这种就找到同道中人那种那快乐。

洛洛：你会感觉有这么多小伙伴跟我一样都喜欢运动，跟我一样都喜欢大家在这里一起聚啊聊天啊，而且大家又都很热情啊，我有什么问题啊，问教练呀，问问小伙伴，人家马上就很热情的来回答我，一点没有任何说不耐烦啊什么的，你就觉得，在我们这个得明的大家庭里面特别温暖。我们的教练都是生怕你学不会，怕你不练，生怕你不问。

冯宝：看到洛洛变化这么大，而且时间也不是特别的长，但是就是变化特别的大，我感觉跟她的勤奋肯定是有关系的。

玄同医师：那个肯定。她基本上已经就是我们健身的理念，她都是在践行，随时可练，随处可练，肯定平时都很注意，自己又在听课，又有这个意识。像洛洛这样特别听话，特别勤快，课都要去听，老师说要怎么练就怎么去练。

洛洛：对，是的，我没有落过课，而且我每天会写健身日记。

冯宝：所以我们得明小伙伴，如果说你效果没有这么很明显，或者说你效果没有的话，那肯定就是你练的不够，肯定是你偷懒了。我感觉无论是工作还是学习都一样的，当你自己不知道怎么去做的时候，两件事情，第一个就是听话，第二个就是照做，前面有这么多的前辈已经有这么多的经验，已经有这么多的成果了，他们都已经提炼出来了，所以你只需要照着他们告诉你的去做，你一定会有效果的。就可以了。

玄同医师：而且得明健身的教练团队和教学方式也是一直都在总结，一直都在提升。

洛洛：我刚进群之前教练就说了啊，你可以拍一个你的面部照片啊，拍一下你的手相啊，做一个记录，三个月之后你可以回过头看看自己的变化。

那我就属于那种很听话的学生啊，教练一交代，我就立刻就拍照了，留存了，等我们基础班毕业了之后，我自己又自拍了，把手相啊什么都上传出来了。那个鲜明的对比，一比就立刻自己就能看出来啊，以前自己没练健身的时候，整个脸是发黑的那种，眉头啊，脸，看着都属于那种紧巴巴的那种，有愁容在脸上的，等三个月你再去看我拍出来的照片了之后，整个脸就跟绽放了一样，释放开了，脸上那个愁容也没有了，拍照，你再看脸上的斑点呀，那个皱巴巴的额头啊，已经全部没有了。整个人就是很鲜明的对比，明显的看到啊，一个感觉是愁容满现的，另外一个人就已经很阳光灿烂了，我自己也觉得，哎呀，原来变化这么大，所以说要听教练的话，没有对比就没有伤害，真的是比不道，一比吓一跳啊，原来我就三个月的锻炼，我就有变化了，包括手相也是的，嗯，三个月前我的那个手相啊，什么各方面看着都还属于那种，有些地方是瘪的呀，怎么怎么着，三个月之后两个手再一比，包括大鱼际一比，整个大鱼际它饱满起来了，不像以前呀，干瘪呀什么的，包括以前手上的那个青筋呀什么的，三个月锻炼之后，手上那个青筋也少了很多。

冯宝：这效果真的是太好了。听话照做就很重要，所以大家一定不能偷懒。

我就觉得只要是你想改变，那你就可以现在开始练，其实我觉得洛洛可能有一点点遗憾的是，她其实是关注了得明很长的时间，那比较有缘分的呢，是她现在加入得明其实也不晚，那如果说她当时的时候就加入得明的话，有可能现在已经更加的绽放了，是不是，但是现在也不晚，只要你听话照做啊，教练给你指点的，你跟着去练，绝对绝对有效果的。看我们每一个分享的嘉宾都是脸上带满了笑容的，我记得上一周上上周的那个分享嘉宾也是一直脸上挂着那个笑容，就大家就从心底就很开心，好像就没有什么事情是过不去的这种感觉了。

洛洛：对呀，相见恨晚的感觉，所以我特别分享所有的早操啊，分享所有大家一起在视频啊，就觉得有这样的氛围特别好，为什么没早点进入了，太后悔了，所以说加入得明可以让你看到一个另外全新的自己。

玄同医师：我是一期，说起来是元老，但越往后一期的小伙伴效果越好，特别厉害，现好多12期13期的14期量子班的，他们好多动作比我做的好，真的比我做的好，他的肩比我活，因为我现在在量子班，我今年就下决心，这一期量子班我一定要认真练，要好好的跟。像我们这种原来就是很老的那种哈，在很前面的就是过了，虽然很开心，但是练的还是确实不够勤奋，过了那种时期之后，就三天打鱼，两天晒网，像我这种人落后了人家好多。

冯宝：是的，真的是，说来惭愧，我也是。

虽然我自己也是改善了很多，但是跟洛洛比的话，可能确实是不够勤快，还是得多练。

洛洛：对呀，就觉得自己锻炼好了，就想了解更多的动作，了解把更多的经络疏通开，如果能帮助更多的小伙伴，那就更好了。

玄同医师：确实是这样。练到后面越来越想。像你一直保持你这种热情的话，你就会就像你说的，你会越来越想把自己更深层次的东西都把它解开。就体会到什么叫人生自有大药。

我觉得跟后面的很多师弟师妹比起来，真的就差远了，尤其到量子班，因为我心里老是有一种想法，总觉得我基础练的不好学到了量子班老师讲要怎么怎么练的时候，我觉得我基础还没打好，我要等等再练，就这种心态就其实很不对，就不管那么多，你到那子班让你练练习，你就让你去练哪个动作，让你这段时间要练啥你就去练啥，其实自然就会提升啊，有了提升你再再来想一想，我要不要继续，怎么练。不要自己就在那瞎判断，实际上就像就像说的一样，人家前面已经练好了，那么多的人都已经探过了，总结的最好提前给你，你干嘛呀，对不对，照做就可以，做就行了，

洛洛：对呀，教练说让做什么就做什么，我突然想起来，就是我们三月刚加入基础班的时候，教练给我们带完操，教练就说我们大家来捏捏肚子，我们用无余手法来捏一捏肚子，我们那时候就是很听话的，就把肚子给捏一捏，老老实实的听教练的，疼也要捏，疼也要转一转，捏一捏啊，就老老实实的忍着疼也捏捏，一个月的时间，以前因为我们久坐不动嘛，那肚子都是有小肚子呀，而且肚子中脘那一块都是硬邦邦的呀，冰凉的，我们就在操带完了之后放松的那一会，只练一会，大概一两分钟的时间都不到嘛，这完全就是那种碎片时间嘛，一个月的时间，我基本上小肚子没有了，那种肚子冰凉的现象没有了，算下来你说这才花了多长时间嘛，一天的时间里面连一分钟的时间你都没有花费到，一个月之后，小肚子就没有了。

玄同医师：效果太让人羡慕了。像我的胃这个地方以前真的是板的非常明显，硬的，现在中脘这一节，肚脐这一块，完全没有硬的感觉了，摸了已经完全没有了，自己摸也不会有，但就是我的小肚子还是有，长了几十年的小肚子，太丑了。真是特别羡慕你。

冯宝：大家千万不要停留在听的阶段，一定要去实际行动起来，你一定要努力的，你今天看到人家变化这么大,人家是天生的，不,不是的，人家在流汗的时候，在辛苦的时候，你可能真的是没有看到，一份耕耘，一份收获，我相信洛洛肯定是非常勤奋的，不然的话也不可能有这么好的效果的，实践是检验的唯一标准。只要你练一定会有效果的，哪怕每天十分钟，四五分钟其实都可以，但是你每次要有正确的方法，你比如说走路的时候，你可以胯发力，如果上班坐的时间久了，你可以平举上举侧抬腿都可以，只要是以是正确的方式的话，一定能够有所改善的，像我们在跟操的伙伴的话，应该就知道，你每天晚上如果说都在跟操的，那么你一段时间，十天15天下来都会有比较好的收获的。

玄同医师：有很多免费跟操的，有时候其他组手诊，也会让我去跟他们聊一聊。我就发现好多就是那种免费操，他有的跟一个星期，有的跟十几天就非常明显的改善，像很明显的好多人都是比如说睡眠明显好了呀，或者是胃口明显好了呀，人精神状态就或者说精气神，就觉得这些方面都有明显改善。你要动，虽然说做不到那么标准，一开始尤其有的人身体比较僵硬，没关系，你只要往那个方向努力，就能慢慢慢慢做到的。

洛洛：对，生活即健身，工作即健身的理念，就是把我们的得明健身融到你的生活中去，你不要把它想的那么复杂，你随时你都可以动，随时你都可以平举，高抬腿都是可以的，这些动作都不难。

冯宝：我现在基本上都是站着办公，每天走路基本上也在1万步左右，我自己都不知道，不知不觉就走了这么多，但是也没有觉得会很累，我一般都是找胯发力的这种感觉了。所以大家只要坚持，努力的去做，一定会有结果的，来分享的伙伴真的是特别勤快的，就是每天都在研究，哪怕是上班，她肯定也会抽一点点的时间来锻炼我们的身体，真的很不错，果然是非常的爱自己。

玄同医师：你看洛洛本身原来身体不舒服，就想着要去不管是去吃中药啊，或者是自己弄点什么保健呐，或者是干啥的，其实她就是对生命对身体是属于比较在意或者爱惜的这种。有一类人就很难，就是他明明身体难受的要命了，但是那口气他绝对不会放到他身体上来，他还在拼命的抓外头的东西，这种其实也蛮多的，就像在工作当中，好多同事其实都是这种，有时候都不太能够理解哈，不知道他们为什么会那样。看他身体很难受，比如疼啊或者怎么的，有很明显的障碍。但是他还可以咬劲在那工作，就不在乎自己的身体感受的，在那儿去去生活去工作的。

洛洛：其实真的是人生自有大药，我们自己身体其实是有自愈能力的，但是他们放弃了，他们完全没有想到，我的身体其实是可以治疗各种疾病的，他就把希望就寄托去找西医啊，去怎么怎么弄，通过什么器械呀，怎么怎么去弄，都完全没有把自己身体的经络给调顺了，让自己的身体去治愈疾病。

玄同医师：对，他们这种自己的想法就很少，很多时候很多人就碰到问题就想去要去找别人，就不管什么治疗手段啊，或者是比如像去按摩啊干嘛的，让别人给他一个方法，或者给他怎么一搞，就舒服了，就始终还是想着是要去靠别人，靠外力。我们得明其实看的就是我们的身体，我们自己能够做主，我们有我们身体自己的医生。我们掌握了身体的秘密，知道怎么样可以掌握自己的身体，怎么样可以做主。我们在践行。

冯宝：我觉得这一部分人可能是已经知道自己身体有问题了，那我身边还有一些不知道自己身体是有问题的，他就觉得一直是这样子的，比如有些人身体很僵硬啊，他都觉得是正常的，他可能都没有体会过什么样的正常的一个状态，他一直处于那种不正常状态。我身边有好几个朋友，都没觉得。比如身体很僵硬，哪一个地方很硬很硬他都不觉得不正常，他们说不就是这样子的吗？就是正常的呀。也没有这种理念。大家都没有办法，就是说了人家也也不听，所以进得明也是需要一种缘分的。

玄同医师：是的他其实是忘了，太久了，他就忘了，把一切不正常当成了正常，以为就是这个样子。要是有人好好的跟他说，引导他去回忆，去感受他的身体，他可能就会得出不一样的结论，因为很多时候，我们现在，包括我觉得就是精气神全部都被耗散到外头去了，我们很少把它收回来关注自己，所以很多人都不知道自己的身体感受。

他只有特别难受的时候，他可能会一下感觉得到，比如剧烈的疼痛啊，这些他就会有，但平时比如说他能够对比自己，比如身体变得僵硬啊，不再灵活呀，他可能都不会有感觉，这些他对比不出来。我在给很多朋友看手掌啊什么的时候，我也经常跟他们说，因为有些人就是非常明显的耗的太凶了，而且他那性格也特别好强的，你就知道他就是把太多的气血耗到外头去了，你就让他去关注自己，去感受自己。

洛洛：我感觉得明健身了之后，我基本上就不会像别人一样那么怕热。一般38度，不超过38度的热度，我一般都是扛得住的，承受得住的，不像他们有的人必须要开空调，必须要开风扇啊什么的，我现在的这种行为在他们看来就不正常，怎么有人不吹空调呢？那你不正常。

就是我现在能够扛得住热，能够扛得住冷，因为我身体的阳气升起来了，但是他们会觉得我不正常。

玄同医师：你确实通透，身体特别通透的人就是这种又能耐冷又能耐热。

洛洛：我健身后，那种很累的感觉呀什么的，脑袋重重的沉沉的那种感觉没有了。

冯宝：对，这个就是有效果，马上就有所改变了啊，刚刚我们医师也讲了，这其实跟人体的一些经络有关系，你刚好哪个经络上面有问题，我们的动作呢，又能拉伸到这一块的经络，那你马上就能够见效。收获就会很快。有的人不是，如果问题比较深了，深一点的话，他可能就没有那么快，但是你只要用心的去练它绝对也是有效果的。

玄同医师：看他自己的身体，有些人比如说他的问题很重，他反而表面就是没有什么大的那种症状表现，但是他练的时候呢，他练的过程当中，可能也不会有明显的觉得这个地方好了，比如说脸色好看啊怎么怎么地，他可能也不会有这种明显的改善，但是他能感觉到他整个人变得轻松，这个肯定能感受到的。如果说他的气血还比较旺盛的话，还比较足的话，那他可能翻病剧烈程度有可能就会比较大。那如果他本身气虚，如果还要再一边练一边养的话，可能也不会出现明显的翻病。

洛洛：推荐大家，能写健身日记，最好是写一下，哪怕你一天一句话或者两句话都无所谓，等一个月两个月之后，你再回头去看你以前的记录，你马上能找出你改变了哪里。

我写日记第一是我随时可以记录我身体的一些变化，我能看到我哪里哪里发生变化了，第二就是我有时候会把一些视频也会放上去，我自己能看到早期刚去发视频的时候，整个脸的变化，整个身体僵硬程度啊，包括动作不标准，你再等三个月之后再去看，我一眼能看出来，哦，我三月份的动作怎么怎么不行，我的胳膊实际上根本没有抬起来什么的，就很明显我已经能找出自己的不对了。

玄同医师：嗯，确实是这样，所以为什么教练厉害哈，就是这样，他练到了他就能看出来，所以有时候不用怀疑，因为我们自己看自己有可能看不到问题，但是教练他能一眼就看到，为什么？因为他就练得好，他比你练的好，他过了那个阶段的。

我自己也有这个体会，我现在过了这个阶段，我再去看比我练的差的哈，或者那个要弱一些的，也是一眼就能发现那个问题在哪里。这个一点都骗不了人，但是自己没有这种经历的，他会觉得有那么神吗？我明明看都没啥区别吗？跟你跟我有啥区别吗？但实际上你练过了，你真的是东西根本就不需要怎么那个啥就是一眼就能看出来。

前两天在群里一个对比的视频，一个是他刚开始练的，都是扩胸。刚开始练的，现在的，那两个动作真的差别非常明显，一个是胳膊动，看着在扩胸，实际上根本就肩膀没动，就是胳膊在动，第二个视频，就明显是肩在动了，所以他就能真正的扩到胸这个地方。

外头的人他没练，他就没这个眼力。我们得明人，一眼就能分出来，所以为什么人家很多人在外头说得明健身好简单，那个动作，觉得外头人都在这么做吗？你有啥区别，就是因为他没练，他就没有这个眼力，他练了就有这个眼力，区别就在这。

洛洛：一说我想起来了，当初我是这样子，我第一个月练的时候，教练问我难吧，我说不难呀，我说每天我跟操跟完了之后，我还能跳，跳20分钟。到了第二个月，我突然发现我以前好多动作做的都不对，该把肩膀打开的没打开，上肢该动的我根本都没有动到，全部都是做的那种形似而神不似。我那时候就在说，天呐，以前不知道自己不知道，现在终于知道自己不知道了，三个月之后才幡然醒悟了自己原来以前做的都是花架子，就是表面看起来那个动作像做的跟广播体操一样，后面才发现了，其实我的种种拉伸点都没有拉伸到。

冯宝：因为时间的关系，那今天到这里就结束了，拜拜各位，晚安。