**20230811得明有话说**

冯宝：大家晚上好。今天晚上我们邀请了山东组的秋雨以及事无事医师，主要由秋雨给大家分享一下她练得明四年的一些改变。同时也请事无事医师从中医角度来讲一讲，为什么秋雨会有那么大的改变。事无事医师是临床医学专业毕业的，从事妇科专业已经有20多年了，现在在三甲医院工作，对妇科常见病有非常丰富的临床经验。有请秋雨来跟我们一起分享一下她在得明的故事，她加入得明也蛮久了，已经有四年了，是吧？

秋雨：对，已经四年了，我是2018年底，算是2019年加入的。今天晚上就说一下我健身前后，身体的变化和对我生活方面的影响。在刚加入得明的时候，我和刚进得明的大多数的小伙伴一样，都是很弱的。我觉得咱们加入得明健身的，一般开始应该都是比较弱的。你如果不弱的话，我们也可能聚不到一起了。都是因为生活中各种各样的原因，导致了自己的身体一度的下坡。所以我就是在最低谷的时候加入了得明。

我为什么加入得明？我一开始身体挺好的，上小学的时候都是运动员，参加短跑都很快的，身体素质他们都说不错。结了婚以后，生了孩子以后家里的各种琐事，再加上工作上的事。主要原因我感觉还是自身的一些先天性的不足，还有一些不正确的思维把我给陷进去了，导致自己感觉到人生很灰暗。因为胀肚子，我记得特别清楚，那时候肚子胀到什么程度，就是晚上三点多我自己都胀醒了，这时候就得去上个厕所，然后打个嗝或者排个气，差点了，才可以继续再睡下去。这是一方面；再就是以前大便是很好的，那段时间大便也不行，早晨起来大便有时候一两天一次，上的时候也不痛快，这是一个方面；还有一个就是心悸，心悸特别厉害，因为我也是在医院工作，记得很清楚的一次，印象很深。那一次我在做打针登记，就感觉到心脏扑通扑通的跳，就好像要跳出来一样。那种感觉其实挺让人害怕的，我就赶紧做了个心电图，一查也没什么事。但是我当时就害怕了，那一阵我就说，哎呀，这是又快嘎嘣了吧，我刚到40岁啊，孩子还那么小，我这个状态这样下去可不行啊。这个时候想，不行，我得锻炼了，我得开始改变了，要是再这样下去的话，我肯定不行了。这个时候很无望，也很害怕。然后我就开始寻找改变的方法了。我和司辰的关系，这个缘分有时候真的是很妙不可言的，我们早就认识，而且得明第一期的时候，她就说要把我拉进去。但是我就我不信，我就不想进，那时候还不收钱呢，我也没进。就这么又过了两年，我感觉到身体不行了，要寻求改变了，不能再这样下去了。但一开始我还没想到去加入得明健身，就想去跳跳舞吧，去活动活动吧，当时就报了一个花200块钱的拉丁的试课。但那个不行啊，他那个你得拿出时间来，必须拿出固定的时间去，但孩子还得上学，晚上还写作业，你不能把他留在家里自己一个人跑出去乐呵的。然后我又想起司辰说的那些了，我就抱着试试的心态就加入得明了，那时候还是初级班、高级班，还不是像现在是基础班。然后我就一次一次的这么升上来了。

我记得很清楚的就是升火箭班的时候，升火箭班的时候不是有一次考试嘛。有一次考试，当时点评教练是梅痕，他当时给我点评了，他说师姐你的身体很紧，我感觉你的性格应该也很紧，我说对，确实是这样哦，我就感觉我确实身体就很紧，很紧是说的好听的，其实就很轴啊，特别轴，这些轴啊，包括处理一些人际关系同事啊父母啊孩子啊，这关系都是这么一个思维方式了，就是很紧，处理的不好。我说对对。

这是我以前的状态。就有点渴求变化，而且我也寻别的地方，我没有去做过推拿，这些东西我都没有接触，就只去跳了一个月的拉丁。我感觉时间上不行，因为和照顾孩子冲突。所以说我就直接别的什么也没选，就直接加入了得明了，一个月以后，我练了练，感觉挺好的，早上起来走路感觉胯松，感觉真是太奇妙了。

我记得当时胆子也挺大，给老师发短信，我说老师你看看我才学了一个月，我这个感觉就这么好，你看你现在应该到什么程度了，你现在是什么感受啊？老师说我的感受就是我很健康呗。就那么给我说的，然后我就想，那你天天这么练，天天这么练，那你追求的目标是干啥呀？把自己练成个啥样才算是个头啊。我就提出这个疑问了，我就说这个健身的最终的目的是干啥呀？要成仙吗？还是干什么？其实还有一点点疑问的啊。

我在提出这个问题的同时，其实我自己也在思考，有一天我就忽然明白了，或者过了提出这个问题不长时间，我自己就明白了，我就给老师说，我说老师我明白了你这个健身的最终的目的其实就是一种自由，你看看你身体都活起来了，你的身体的自由没有障碍了，这就是获得了一种自由，因为很多人他不觉得是自由。当你一旦失去了，你不能跑了，不能跳了，不能下地了。你才觉得这个自由，这才是自由。你一旦被封住了，你才知道那是自由。我一开始就就就就就就就是这么想的。

冯宝：这个思维的层次就很高，可能有的人都顾不到这一点。

秋雨：我可能就是属于那种比较好琢磨事的人，我比较喜欢想，但是那时候我一般是想的多，做的少，现在我是做的也不少，想的也不少了，我感觉整个人精神状态和以前完全不一样。

现在我就再说一点具体的吧，具体的就是人际关系。就说和孩子吧，我以前对孩子，用老公的话说就是很粗暴直接。脑子不转弯儿，好像是从小时候的熏染，因为上一辈对我那样，我就觉得这样对孩子是应该的，就是孩子必须按照我的想法。我的想法是对的，我是为你好的，所以你必须听我的，按照我的方式那个思路走。

但是想想现在的孩子，他不可能啊。我就用了很多暴力，我就打他，动过手，今天还在那想，我其实应该跟孩子道歉。你大人，你这个思维错了，方向错了，对孩子你觉得是爱，其实是一种伤害！真的，就是这样。

但是我们现在的关系就非常融洽。我很理解，我能设身处地的为他想，而且如果我想达到一个目的，我不会用那种简单粗暴的方式直接要求他，你给我干这个干那个，你必须这样，不会出现那样的情况了。所以我感觉到孩子对我是越来越多的依赖，也很尊重。他也愿意跟你说，而且我也尝到了那种母子之间天伦之乐，那种很融洽的关系，就是带孩子的幸福。

还有就是和父母的关系，我感觉我都变得好有耐心，也很尊重他们的一些习惯，以前老是觉得他这个习惯不对，我就给你说出来，然后就让你改，其实你想想，他改不了，而且你说了也白搭。很多年形成的习惯了，你能给他改了吗？不可能的，所以我说的这么对，你还不听我的，就很着急，最后弄得父母也不高兴，自己也挺郁闷，我现在就差多了，就能平心静气的设身处地的替他们想，有时候他们发发牢骚吧，我觉得我需要的就是倾倾听一下，淡淡的说上一句，慢慢的，有时候他在乎的不是你说的对错，而是你说话的那种语气和态度。他觉得你对他态度好了，你的话他也能听进去一点。所以说这应该就是得明带给我的一些很切实的一些收益吧。

冯宝：我听秋雨师姐讲话，就觉得是缓缓的，一点都感觉不到性子比较急，比较暴躁，我都觉得是慢条斯理的那种感觉。所以可能是四年得明练下来，就完完全全的改变了性格，

秋雨：以前那个气老是在上面浮着。现在那个气都下去了，都沉下去了。你看我走路，包括自己走路，就感觉到那种很从容很坚定的步伐了，说话应该也是慢下来了，我觉得这个慢下来就很不容易，因为我以前两道眉中间两道线，以前很深的。现在还有，但是浅多了。也就是说心胸打开了，气，慢慢的自己就通顺了，周流起来了。该沉的沉，该浮的浮，该降的降了，所以就没有那么快了，还是得益于得明让我改变了。

冯宝：其实师姐也没有分享说到底是哪个不好，她更多的说了是她现在的状态，跟孩子的，跟家长的，跟自己父母的这种生活习惯以及生活的状态已经完全都不一样了，我感觉像这种的话，其实已经是比较深层次的，有的人可能是得明健身，比如是身体有改善，但是我们可以来问问医师，像秋雨师姐相对来讲的话，层次比较深，境界比较高的话，我相信肯定是她的身体更加通透，才会有这样子的一个效果。

秋雨：身心是一体的，我有一个同事，他的身体就状态很低，状态很不好。我就说，你身体状态不好了，你这个人弱了，你的思维肯定也会被束缚住，他就没有幸福感。

事无事医师：认真练得明健身的话，她肯定身体上了一个层次的。我们说身心同健，就是练了之后，身体好了之后，情绪自然而然的就跟着变好。

秋雨：我还有个感触，就我跟同事们说起来的时候，说得明健身的时候，我说怎么怎么的好，怎么怎么怎么好，我自己感觉就像是一个推销，后来自己说着说着就能笑了，但是我就说，我们得明这边没有托，全都是自己的一些切实切身感受，肺腑之言，都没有假的，都是真的说的。这年头，因为骗子太多了，骗子太真诚了，告诉大家所有的真诚的话都成骗人了，所以说着说着我都笑了，但是我的改变他们都看出来，因为我以前脸色很暗，但他们说我现在比以前有了亮度了。不用他们说，我自己都能感出来，上那一站，我自己就感觉到我的气势很足的，气场很很足的，不怯场了，就是身体的改变，身体的改变才能带来头脑和思维的改变，确实是这样。我和我一个同事说，这个幸福感，你必须得有好的身体的，你身体不好了，对一个躺在病床上的人来说，你谈什么幸福感呀？那是不可能的，你躺在病床上，你有什么幸福感可言呀？所以说，你只有把身体搞好了，你才会有幸福感。

冯宝：我刚刚听秋雨师姐说，自己就是医护工作人员是吧？

秋雨：对，我学的是西药，这种场景就看得更多了，就是医院里面这个。

不光是在医院，就咱们每个人周围，你跟他们聊天的时候，失眠啊，气短了，胸闷了，大便不好了……很多问题，40岁以上的人非常多啊，真是很多很多，有时候想想他们，再看看自己，哎呀，就觉得自己的选择太正确了，然后觉得也自己也太幸运了，如果没有这四年的得明健身，我现在都不知道上哪去找我自己的。

事无事医师：三天前一位孕妇，他男的过来问，挂了你的号但是还没到，能不能先给她看，我说干嘛的，要生了吗？要生了，那就先进来看。他说不是，她大便大不出来，有点虚脱，当时就以为他有点夸张嘛，我说大便大便怎么会虚脱呢？把她扶过来了人确实有点不太那什么。然后我就一问，到底怎么回事。他说一直便秘，我说你实在拉不出，就用点开塞露吧，因为确实尤其怀孕后，使劲的拼命的加负压，就怕出什么其他问题。

他当时也没说别的，那是上一次，然后这次他说又拉不出来，用了，结果还是拉不出来，一拉，拉出几个粪球，之后就开始很不舒服。我说那你上床吧，检查一下，一查，我这手，就根本进不去。等于就是直肠这个地方这么一大团的粪球挤在那出不来啊，出不来，这开塞露也不可能啊，也出不来，我说门诊我也给你搞不了，你去住院部吧。

那今天又回来了，住了两天，我说去给你怎么弄的，她说给我抠出来的，是真没办法出来了。

你知道吗？她每天拉五六个粪球，你想想这大便天天那么，然后自己到最后可能直肠也已经麻痹了，一直就处于那种扩张的状态，然后扩张到已经没有那种排便感。拉就拉几个，好像拉不拉完她也不知道，反正每天能拉几个，就积了那么大一团。

你可想而知，那天跟我讲，我说你原来是不是就有这种问题啊，肠道，她说也是，说原本也有点便秘，但没想到现在这么严重。

现在年轻人，20多岁呀，所以我说现在的人的健康问题，我跟你说，这简直是没法说了，我觉得可能八成以上的人，我觉得这些问题全都有。

冯宝：网上有一些通便的，通常的就是让肠道更加健康的这种益生菌类的就特别多。

事无事医师：益生菌啊，乳酸菌啊，什么这种东西，问我吃点行不行，我说我也不知道，你去试一下吧，它没有治本，只是治了一个标，所以我说现在哎呀真的是没法。

秋雨：有时候我就明白了为什么那时候鲁迅先生要弃医从文呀，这个人真正的道理他不明白，你是没办法解救他的，因为他那个认知他就很受限。他一些不良的生活方式，饮食习惯，就决定了他改变不了，偶尔用点药就白搭。

事无事医师：现在的人观念，就觉得自己舒服了就行，包括熬夜，看手机，睡懒觉，吃冷饮……这个夏天确实很热，我不能说每天，反正出血的，流血的，拉肚子的，感冒的咳嗽的，几乎每天都有。这些问题真的太普遍太普遍了，所以你跟他说的时候。也可能我也老了，他们可能看我这张脸也老了，有点可信度，我说什么叫舒服死了，你现在舒服舒服，你现在觉得舒服，最后就舒服没了，我说你吃个雪糕，你舒服了吗。舒服呀，你哪舒服啊。嘴舒服，哎，你说对了，就是嘴舒服那一下，但肚不舒服是吧，然后哪哪都来问题了。

秋雨：其实他这个认知都不对，就是和市场宣传，商家宣传，贪图享受有关。

事无事医师：对呀，就是吃那个东西，而且他觉得这个问题，哎，我便秘我就吃点，比如什么益生菌，喝点乳果糖啊。因为我讨厌那些西药嘛，有的人你说他还听，有些人他不听。那这种人，那咱也不多说了，有一些人真的也没法救，所以只能救自救的人。救不了的人也没辙，没办法。

秋雨：就挺无奈的，因为就没有这方面正确的认知，这个就没办法。

冯宝：认知其实真的很重要。就像秋雨一开始不是也没进来吗？免费的都不进。

事无事医师：我是跟老师学中医，必须要参加，让健身的时候，我一想，哎呀妈呀，让我去锻炼，我好烦，老是锻炼要干嘛，健身是什么干什么，我那时候也一头懵，然后我就没加入。等到二期开班就加了，加入进来那真的很快就开始翻病，各种翻病，后面其实我坚持的很好，就是一开始我不知道老师要干什么。老师也没说，其实因为最开始没老师，我就很懒，人身体不好的时候，其实真的是很懒的，比如你睡懒觉，你起不了床啊，然后你也不想动啊，能躺着不坐着，能坐着不站着，就是这种状态。那走路根本就不想走路的，从小区走到马路对面去坐个公交车都觉得累。

秋雨：对，现在不行了吧，现在你让我坐在这儿什么也不干，我觉得这真的是一种浪费，我想出去走走，活动两小时。

事无事医师：对，那时我就开始走，我从一六年到现在一直都是走路上下班，单程50分钟，我第一次走的时候，我刚开始走，那前20天我走到半个小时的时候，我就走不动了，是真的。然后那个时候我才知道，妈呀，我的身体原来这么差，难怪老师让我们走。我那个时候才真正发现真的要动，真的，所以你说要是没有老师在后面推动着，我们自己没可能认识到这些问题，找不到解决问题的方法，你就算认识到了，你也没有方法。

秋雨：选得明，是选对了方向了，现在社会上有很多的健身，我感觉他们状态都没我好。我以前甲状腺，桥本氏，脖子下边明显粗一块，一生气脖子这个地方就疼。现在没感觉了，也不大生气了，偶尔生一次气也没什么感觉了，一天这个地方感觉疼，那种疼是从来没有过的疼，当时我以为这是翻病，还是犯病啊，我还这么想，然后疼了一小会儿，就是几分钟的功夫，嗝出了好多气。这地方就没感觉了，你看这个病，不是说吃多少药能治过来的。

便秘，失眠，不是说吃多少药能治过来的，这个东西说起来都不可思议，没有亲身经历过他们都不知道真的能变没。

冯宝：进得明也是需要缘分的，有的人，看到身边的人变好变好变好，他一直在观察观察观察，到最后他就已经无能为力了，他肯定也还不相信，他走了很多的弯路，就是不相信，那也确实没办法，这种就确实没缘分。

秋雨：有缘分的人，你不用说很多，他自己就进来了。那些没有缘分的，即使进来了，他也不好好练。他也会中途退出。反正我觉得我们有缘，而且我们很幸运。现在我觉得你只要是跟上来的，精神不说改天换地，反正变化很大。我老公不练，但是他非常认可我，就觉得我的变化很大。我的改变，我的变化，他真是感触挺深的，脾气好了，我对他也比以前好了，不跟他争对错了，能互相理解了，而且健身后，这个精气神都上来了，也愿意干活了，其实现在家里也没那么多事，就是一个做饭，一个家务，也想开了，也没有多少活，你抢着去干，你只要干了，他又不是看不见，他心里也很感激的。所以说这个关系都比以前要好了。

思维方式提高了，健身我感觉有时候就是和自己的一些习惯做斗争，改变一些不良的发力方式，走路方式，而且你提高到认知上也是这样，也是改变你一些习惯，这个事我习惯这么想，我就是这么想的，但是你现在有了足够的精力了，足够的能量了，你可以想的宽一点，方向多一点。你都可以做到了这些。

就很多内部内耗的东西少了，不纠结了，不是说看一篇心灵鸡汤，你就能改变什么。你当时觉得哎呀，说的真好，说的真对，但是对你的生活没有任何指导。做不到，因为他没有能量。

事无事医师：以前我有很多病去看中医，其实那个中医还可以。我每次去他就说我，你这人呐，脾气要改一改。说了几回之后，我就想，我又没跟你发火，是我当时不太理解啊。他人也挺年轻，他说你这个脾气要改一改，你这个人呢，其实挺好，但是你脾气要改改，说了几回之后，我就在想，是不是他怎么治不好病啊，他就老说这个啊，当时也没办法，因为找不到更好的，只能找他，因为也是同事介绍。

后面又有一个人拿本书给我，那本书有一句话。说，你的情绪不好，其实是会影响你的身体，当时想，是哦，难怪他老说我，让我改改脾气。那个时候是你脾气不好，会让你身体不好。其实没有人告诉我，说是因为身体不好，所以脾气不好。

就差这么一步，后面确实注意，不要老发火，不要老发火，当然我是不会特别压抑自己的，该发我还发，只不过觉得发火好像也不对，确实也不好。但真的真的是健身了以后，真正身体相对通透之后，那个脾气自然变好，生气也是生气，很快就过去了，以前生个气啊，能生好久好久好久，现在身边可以转个圈。如果跟老公两个人生气，我现能把他给气着，然后我很开心。

所以我认识的那个中医吧，他其实本来很不错的，但是他把病人那些问题的原因归结为情绪不好，要改改脾气。我有一次问他，你有没有想过，其实是病人的肉体出了问题，所以导致这个情绪出了问题？他没有往心里去，我是个西医，他是个中医，而且他有很多的粉丝，那么我说这句话对他来说可能就是，他根本不会去思考什么，就这样过去了。

后来我就想，我毕竟还是微不足道的一个人啊，我也没什么都没有，你去指点人家，那似乎是有点儿自不量力的啊，所以他也不会把你的话当成什么，他不去考虑这个问题，他还是从他那个角度出发去思考，所以我觉得他水平，也就到这儿。

老师能把肉体跟精神这样结合起来，给你搞清楚因果太厉害了。

秋雨：只要是真的正确的东西，我觉得每个人都能接受了。只要是正确的，有道理的东西，还是能被世人接受的，所以我就觉得人类最终尊重的都是知识，而不是你的一时的权势，也不是财富，那个不长久，只有知识才能真正让人尊重的，我现在就这种感觉。

事无事医师：因为他会针灸，那么有一些就立刻能够表现出来一些好转，有人胸闷，他一扎针，哎呀，这口气松了，心口舒服了。我觉得他特别享受这种治病，这种短期的效果带给他的这种放松。他也觉得他很牛逼啊，还是说这个层次境界还是差一点。

秋雨：其实我们这个认知的层次，就是属于老师把它发明了，发现了，然后直接就交给我们，递到我们手上的。你知道吗？

事无事医师：我很久以前身体不好，也没办法，我知道，因为我自己也了解西医，我都不属于西医的病，那找中医看呢，也不太好，但不知道为什么，那时候总在想，应该会有办法吧，结果果然真的，后面就遇到了大千老师。很神奇的。

秋雨：挺神奇的，就好像是我，我就特别想把我的感受，我就觉得我这变化太神奇太大了，我就想把它分享出去，但是我也不知道该找什么人分享，也不知道，而且我也很想锻炼一下自己。你看这个机会这不就来了，有时候就很莫名其妙的，就心有所想，就成真了，我说你是怎么找到我的，我估计他是看了我和德明共同成长N年的那个文章。

冯宝：对，应该是的。我感觉这几场，因为都是我主持的，我发现每一个分享人都有一个共同的特点，就是特别的勤奋。

结果也是一样的，都得到了改善，而且性格上面也有改变，身体上面也有改变。

秋雨：我觉得每一个练过几年的人，肯定都是有一肚子话要说的，因为每个人不同的经历，经历不同，但是好转的方向都是一样的，历程不一样，殊途同归吧，可能就是那种。

冯宝：这个就是得明神奇之处，只要是你坚持了，那肯定是会有效果的。

秋雨：我就觉得读再多的心灵鸡汤，读再多让你改变思维方式的那些书，你都能觉得，哎呀，太对了，太对了。但是它真正对你的生活，对你的言行能够真正起到改变的，很少，你懂的道理再多，但是影响不了你，但是这个健身确实做到了。

事无事医师：我发现那些整天看心灵鸡汤的人其实是有点压抑的。

冯宝：他会很焦虑的，因为他想改变却没办法，他觉得心灵鸡汤都是对的，但是力不从心，肉体控制着，要斗争，不知道怎么斗争，光是读书的话可能就不太有用。还不如不读，毒鸡汤。

秋雨：对，还有就像是老师说的打坐，想通过打坐求得心灵的安宁，这个很难的，你真的不通了。

但是如果健身，我现在就感觉到，健完身以后，活动完以后，我特别能静下来，特别想看一会儿书，真的让我静下来了就这种感觉，这种感觉真是太难得了，健身完以后，我就想坐在这看书，而且特别能读进去。

这也是一个过程，说实在的，我以前头三年也不是很认真的。就是上了量子班后，就像小黑说的，其实不是你没有时间，是你还没有对健身上瘾。所以说没有上瘾的，都是借口，没有时间的都是借口，真上了瘾，你就放不下了。

冯宝：我现在的状态是我会去动会去练，不练的话我心里会记挂着这件事情，但是没有达到不练会怎么样的这种境界，或者说我一定今天必须要去练，没有这种境界，我就是想今天还没练过，那我一会儿就要动一动，练一练，只能是这种。可能就是真的是火候不到，但是其实也是给自己找借口了。

秋雨：还能记得就不错啊，我以前就三天打鱼两天什么，反正不大认真，后来到了后期，我是真上瘾，而且自己的变化，尤其现在量子班开肩背，这两天感觉变化很大。一旦上了瘾就收不住了。

冯宝：这种感觉我没有哈，我可能也会疑惑，真的吗？

当然可能有很多的人现在可能跟我有这种同样的想法，就是人家说，你进入量子班之后，真正的健身才刚刚开始，有的人认为就是加入基础班的时候就会觉得，已经改变很多了，然后听到，要进入量子班之后，在量子班混上个三年之后，你才会发现，真正的健身才开始，那我其实很疑惑的，为什么呢？基础班已经很神奇了，所以我们应该要去理解那一些没有加入得明，然后他们又不相信我们说的有这么神奇的人，毕竟我们自己也会有疑惑。

秋雨：有时候那些没加入的，正在犹豫的人，我也不多说什么，我就说加入吧，你不会后悔的，总有一天你会感激我，我就这么跟他们说。

以前不敢这么说，以前真是觉得怕人家进来了，练不出来，花了钱人家会怨我或者怎么样，以前就没有那个底气，我现在就说，你进吧，你练好了，练出来了，你有一天你会感激我，我就直接跟你说了，很有自信了哈，底气很足。

冯宝：看来真的是，秋雨师姐肯定是练的已经练到了精髓，已经完全不一样了。

秋雨：没有，没有那么厉害，离练的好的还差得远，这个我自己还是有数的。

冯宝：谦虚了，确实，大家只要认真的练，努力的练，跟着老师，跟着我们的前辈们听话照做就可以，绝对会有效果的。

那今天到这就结束了，大家晚安。