秋雨：大家晚上好。今晚邀请忆往昔学员分享一下她加入得明健身以前经历了什么，加入得明健身以后又收获了什么改变了什么？还请飞龙在天医师为大家解释为什么得明健身可以取得如此神奇的效果。飞龙在天医师，硕士，2013年跟随大千老师学习气学中医，注阴阳之变，取类比相，擅长中药治疗小儿疾病和各种内科疑难杂症，而且在诊疗过程中，也把得明健身的动作加入到诊疗中，成为一项诊疗的项目，配合调理患者的疾病。

现在请忆往昔师姐为大家分享。

忆往昔：我加入得明之前我身体状况特别不好，可以说是一个千疮百孔的状态，除了头发不痛，哪里都痛，是这种状态。最主要的可能就是我生完孩子以后，这个身体可能就是大伤了元气。因为我怀孕的时候，妊娠反应很厉害，当时每天都是吐，每天端个盆，走来走去都是端个盆的，每天吐，一直到生的那一天都吐的一塌糊涂。白天晚上都吐，那个时候身体也受到伤害。生孩子以后坐月子，坐月子也是，没有休息好，每天不停地搞小孩，晚上基本没有觉睡的，就断断续续的大概能睡个两个小时，几个月之内这样。所以身体就垮掉了。

最难受的就是怕风怕冷，特别的是跟别人不一样，每个季节都是不一样的，总是比别人晚一个季节的那种，别人过夏天我还在春天。每天穿衣服不知道怎么穿，穿少了自己就觉得冷，穿多了又怕出去别人会笑话，很痛苦，夏天以前衣服露一点脖子都不行的，我要这样这样扣起来，要拿个东西扣起来，所有的那种圆领鸡心领的都是穿不得的，穿就冷。夏天洗头我都要马上吹干头发，如果不吹干，头皮就刺骨的冷，就是凉。

热的时候也很热，也会出汗的，也会觉得热，真是吹不得。风扇一点点摇头的这样吹，还是会不舒服，空调就更不要说了，根本就进不了空调间的，去商场根本就是躲的，时刻包里要带一个围巾，时刻要准备围起来这样子的。

冬天的时候我穿袄睡觉都不行了，穿的跟个粽子似的，就冷成那个样子。特别是春天，穿衣服总觉得它是湿的潮的，每件衣服穿上去就觉得潮的，就不舒服，头痛，鼻塞，这样子的。感觉同样的晒的衣服，别人觉得干了，我觉得没有干，穿上去就不舒服。

反正好多好多那种状况吧，现在好多都忘掉了，如果不是分享的话，就忘了以前那些不好的感觉了，以前觉得好难受，觉得生不如死。20多年了，我小孩都20多岁了。

秋雨：什么样的机缘让你接触了咱们得明健身，而且加入了呢？

忆往昔：还是蛮幸运的，我觉得属于否极泰来吧。当时新冠放开了以后大爆发，就那个时候，然后我感染了以后失眠，严重的失眠，有20多天都睡不着，每天一分钟都睡不着那种状态，特别痛苦，然后我就发了一个朋友圈，是不是有人能帮我，真的还蛮凑巧还蛮幸运，跟我儿子一起画画的孩子的家长就是南昌的，他就说你去看看中医吧，我一直以来也还是蛮信任中医，我就不喜欢西医，我就问他有没有认识的靠谱中医，他就给我推荐了得明的虚峭医师，特别幸运，然后我就加了他，又翻他的朋友圈，我觉得他就是我要找的那种医生，我觉得他对传统文化很了解，中医也是很靠谱，就是比较传统那种，我就去南昌看那个失眠，当时吃了他一个疗程的药，我的失眠就有好转的，后面第二次去，他就给我推荐得明健身，推荐了得明健身的那本书，我一回来就买那本书，后面有链接视频，就水之源师姐那个示范动作，我就跟着练。

秋雨：飞龙在天医师你用中医的角度给我们解释一下，她出现怕冷怕风这些症状是因为什么原因呢？

飞龙在天医师：她这个就是产后风嘛。

忆往昔：我是春天生的孩子，当时生怕被子会挡到小孩的鼻子，然后我就上半身是露在外面的，套一个薄棉袄，上面肯定冷的，肩背特别怕冷，坐月子的时候背跟肩膀尤其怕冷。

生完小孩以后就这种状态，之前没生小孩的时候，我是最怕热的人，比别人更怕热的。

飞龙在天医师：她原来体质比较弱，不耐热，怕冷，后面怕风怕冷是生小孩比较耗气血，那个气血掉太多，人就像一个油灯一样，灯里面的油要比较足，灯芯要出来比较长，燃的会比较久，灯的光就往外比较匀净地撑开，但是它比较弱的话，人比较弱了之后，气血掉下去，生了小孩，比较弱，脉往里边一塌了之后呢，很多地方就不通了，新陈代谢啊那些交换啊都不行了，就像灯的油少了，维持身体正常运转的能量不够了，往外辐射的热量也不足以支撑风寒了。

秋雨：你加入得明健身已经多长时间了？我看你精神状态非常好。

忆往昔：我是15期加入的，健身五个月了，我现在觉得真的太爽了，20多前年，我不是正常的人的那种，现在觉得我终于好像又变回常人了，有种重生的感觉。你看今天下雨，我就喊好热好热，吹空调，吹风扇空调，我每天晚上都吹空调睡觉的，以前想都不敢想。六月份的时候，我就觉得没那么怕冷了，因为当时我就穿了一件圆领的衣服，之前我根本不敢穿那种圆领的就是就脖子露在外面的衣服的。以前坐在办公室房门敞开我都不行了，一天都是冷的，今年我随便敞开，我在办公室是吹风吹空调的，都无所谓，以前想都不敢想的事儿，这不就说来就来了，真的，我以前觉得我这辈子都不可能再好了，没想到得明救了我。

秋雨：待人接物方面你有变化吗？

忆往昔：有，人的精神状态心态上面都有改变。以前我胆子很小，有点社恐的那种，在以前今天这种分享，我会吓得发抖，今天我感觉还好，

秋雨：也就是说不光是身体强壮了，不怕冷了，而且胆子也变大了，比较开朗，比较绽放自己了。

忆往昔：以前比较阴郁，好郁闷，有一段时间觉得自己快抑郁了，那段时间也是很多原因吧，我爸爸生病了就操心嘛。抵抗力下降，什么带状疱疹啊这种，然后又失眠啊什么的，反正就觉得生活无望了，当时觉得生活一点意思没有，干什么都没意思，自己做家务，本来以前得心应手的一件事情，就觉得好像都没有头绪了，力不从心呀，就是想干事却没有那个精力，没有那个能量去干，没有头绪了，以前比如弄饭，因为我老是会弄好多人的，一家人到我家来吃饭，好多人嘛，家里一大家人，我觉得我好有程序的，我就会井井有条的，很快就搞好。但是那个时候我就觉得，哎呀我做不好，一团乱麻样的，当时就很糟糕，还没开始干就很拒绝了，觉得这件事情东一下西一下头不清醒了。

秋雨：那飞龙在天医师一师，你给大家再解释一下，忆往昔仅仅通过五个月，就取得了这么大的成就，变化这么大，这个经络引导为什么这么神奇呢。你给我们大家解释一下。

飞龙在天医师：五个月主要是在哪个班啊？

忆往昔：基础班。每天早上我要出去走，做操，晚上也会。生活当中也会融入，每天都坚持，没有落过一天，基本上一天要两个小时以上吧。经常动，时时动，现在一天到晚脑子里面想的都是得明的东西，办公的时候，有时候提醒自己要正身形呢。也会站起来动一动，就随便做两个动作，办公桌可以当做道具，随便自己弄两下。时刻都会想着健身这件事情。

飞龙在天医师：就是坚持的比较好，贯彻的比较好。就比如说她开始那些症状啊，那个刚才还没解释完，她为什么怕风怕冷，比方那个灯嘛，那个灯芯弱了之后辐射不出去，然后它就怕风，湿气呢，也是水分，人体变弱了之后，那很多水分它就带不动，所以说你经常感觉什么东西都是湿的，就是说你稍微有点水，你就觉得增加了带动的困难，还有那种除了头发你觉得到处都疼。那个主要就是牵扯，年轻气血自己有时候在变旺，但是她很多时候是弱的，就像比较弱的灯，稍微有点风，它就那个火苗就飘过去，飘出来，风一飘摇，一大一小，它就产生了一种位移，这地方给你扯过去那个地方，火大了还扯上去一点，火小它扯下去一点，它不是很快的扯，它慢慢的扯，所以说你很多地方都感觉到疼。还有你气不足，气不足了之后，经常做事情，比如说上到头脑的气血少，内经讲目受血能视，眼睛有气血，就能够看清楚，脑袋气血足了想东西也想清楚。你的症状最主要的就是虚症，缺乏气血，根本上是一个虚症，那么这个虚呢，它就像那个灯芯在往里边缩，就只有这么短了。我们得明健身为什起到作用，得明健身在所有的治疗当中，是最根本的。我们这个经脉健身，在古代就叫导引，就经脉导引也是中医的一种手段，这种手段比起吃药针灸、刮痧，这些都要更根本。为什么呢？比如说针灸，它是扎到一根筋上，就动一下，抖动一下，不舒服的地方让它抖开。那么我们得明健身就是拉抻经脉，而且每天的活动量又不是很大，早晚加起来可能有一个小时，包括你上下班走路的那些时间，就是说你经常就在拉伸，因为你变弱了之后，就像那个火苗，它就变小了，微小了，然后那个灯芯就往里边缩，然后你通过拉伸把那个脉拉直，就像你把那个灯芯往外边拔了一截，那么他的火就旺了起来，旺了之后他就变成了良性循环。这样反反复复的，良性来动的话，下一次新陈代谢又更好一点，逐步的更好一些，而且你坚持的比较好嘛。

它还不是一个姿势，因为一个姿势做久了的话，比如说你长期做腰大肌，腰大肌这个地方它就很累，累了之后就会水肿充血。就比如一个单位所有的活让一个人干，一个人就会很累，那么你做一会儿，换成了他再做一会儿，那么人轮流的动，轮流干活，那么都积极性都调动起来了，那么他得到了其余的补充，然后他的垃圾能够及时的运走。

就是这样，能够通过不停的变换互相调节，共同起作用。

其实这些东西背后有很多道理，你明白那些道理，你就知道该怎么样用。看起来很简单，其实都是藏着玄机的。也就是老子曾经说百姓日用而不知，就是很多身体好的人，他经常都在用这些道理，但是他不知道，但是身体不好的人呢，他违反了那些道理，他也不知道。

秋雨：对，有的人因为机缘，碰上了善的机缘吧，他就认识得明了，而有的人可能一辈子他都碰不上这个东西，一辈子也认识不到，所以说王阳明就说知行合一，这个知是你必须首先得明白，得知道了，然后你才有行动，你有了行动，你才能成功。确实是这样，所以我们能够加入得明健身的这些人，都是很英明的。

飞龙在天医师给我们讲的非常透，用的比喻也很形象，很生动，很容易懂了。确实是健身对人身体的改变是非常非常大的，很神奇的。

忆往昔：这种经脉经真的是不一样，真的是一通百通。身体通了，脑子各方面都通了，思维也就好了，也敏捷了，怪不得我感觉就像重新活过来了呢。

飞龙在天医师：整个的气鼓起来了，就像很多开业的庆典用的那个拱门，它是用气吹起来的，吹起来是鼓鼓的。但是没有吹风机吹的话，那它到处都是皱褶的，到处都牵引的就容易感觉到疼。哪里都堵了，淤堵在那里就痛了。

忆往昔：对，整个人与原来的干瘪状态进入一种很饱满的这种状态。

秋雨：有朋友问，你是吃中药了吗？

忆往昔：我阳了以后失眠，那时候蛮严重，我就吃了虚峭医师的药，吃了一段时间，也没吃很久，后面就好一点，我问他是不是可以不用再吃药了，他说可以试一下得明健身，就不要吃药，然后我就是一直健身，那个时候吃药也没有完全好，只是好转了，但是没有完全好。后面我就是健身，现在就是通过健身，我就觉得完全好了。

秋雨：对更美好生活的追求，是符合人的天性的，总是希望自己过得好，都希望自己健健康康、开开心心的生活。自己变强了，对周围的人，不用说，也是一种无言的鼓励。

忆往昔：好多我的朋友都知道我以前的状况，看到我也说我变化很大了。

那个时候我其实也只是跟公益操跟了一下子，然后自己跟着水之源师姐的视频示范动作做，那时候动作还不标准，也有效果呀。所以我就很相信，觉得很靠谱。

飞龙在天医师：中医的手段要比西医要多一点。好心的西医觉得没办法了，他就叫你去找中医，特别是慢性病。西医的手段，从用药来说就是镇压，阻断，兴奋剂，兴奋剂就像激素嘛，那个激素就像刚才我打的比方就是就让一个人使劲干活，大量的化学信号，让一个器官少数肌肉不停的干，不停的干，那个很快就变形成胖子，很容易就水肿充血的。

群里前两天有人说有点抑郁，他就吃抗抑郁药，吃了药就经常聊天的时候就睡着了。你说这些药它能够起啥作用？它就看，咽喉发红了，要给消下去，它手段很单一。中医还有温情消补汗吐和下八法，手段很多。

忆往昔：西医都是治标，没有用。我生了病都不去医院，我觉得西医根本就治不了，我以前也是蛮苦恼的，生了病也不知道去哪。医院我是不想去，然后就没有办法，现在在得明，我就觉得有些小毛病自己就能解决，一个是健身，一个是无余，简单，如果再厉害了就吃中药，反正就不焦虑了。就觉得有办法对付了，而且健身了也不容易生病。

秋雨：对,你这感觉我也有，我是健身好几年了，真是自己不大生病，而且家里人也很少感冒了。

忆往昔：我觉得得明健身真的是太好了，我从没见过这么好的，之前我用过几个方法，吃西药，吃中药，其实吃别人的中药吃了很多，吃了几大箩筐了，都是一点效果都没有，然后去扎针灸，那个时候扎脸，头上都扎过了。也是一点都没有用，还痛的要死。按摩什么都搞过，什么都没用，早认识得明，我就不会受那么多罪。

秋雨：对，最起码我们已经在正确的路上走着了，朝着阳光的方向走了。

飞龙在天医师：我们的健身，不管是把那个灯芯往外拔出来，还是把那个灯罩子整个撑开，它里边的循环就要容易一些。这都是最基本的。

秋雨：这个比喻太好了，太恰当了。

那今天晚上就到这儿吧。再见。