冯宝：欢迎大家来到得明健身的直播间，我是今天的主持人冯宝，那今天非常荣幸邀请到了我们的分享人是心芷汀兰，也邀请到了我们的医师是小丸子医师。心芷汀兰你先来给我们介绍一下，你是因为什么样的原因加入到我们得明的呢？

心芷汀兰：来得明之前，就用现在很多人说的一句话，全身疼就是没人疼，我是一个坐办公室人，人家都感觉你又不用很辛苦，但干嘛老是这样疼乱疼，自己也想不明白，一次招生的时候，我就来了得明的群，当时在招生，刚刚接触的时候就感觉老师理论性比较入心的，但是始终没进，就一期我就放弃了。二期是年初的，年初春季招生，我过年的时候就病了一场，比较重，不能出门，下不了床，就感觉对人生有一种另外的体会吧，那正好老师这边咱们又招生了，所以我又进来了。

当时进来你看我们初级班的动作都是很简单的，都觉得像广播体操一样，但是像我这样的人刚进来的时候是很多动作是做不了的，很多都是这样，你像弯腰啊，做什么俯卧撑那些东西，很多东西做不到的，然后就慢慢这样子练起来，练了有改善，我现在锻炼也有六七年了，具体改善在哪个时间节点呢，我也说不清楚。可是就慢慢的感觉的，我是生于南方，地道广东人没见过下雪，没见过飘雪，但是就是手脚从小就很冰冷，很小很小就冰冷了，不是长大以后生活习惯什么，就小时候就手脚就冰凉了，一到冬天，其实就是整个晚上，整个冬天脚都是不会暖的，就算穿有毛的鞋都是不会暖的。

冯宝：当时是因为全身痛，所以你才加入得明的吗？

心芷汀兰：我是来得明之前就接触中医的，接触中医之前，我是一个非常的现在那种科技唯物主义者，不相信中医，后来带小孩，小孩很多时候发烧，咽炎，治了很多都不好，然后就开始对西医的一些反思，就才认识，才接触中医。

然后到09、10年左右吧，就因为我是长期鼻炎，办公室的一些亚健康啊，还有一些妇科这些都是，对于我来说是小毛病，然后就吃药。后来有一年是做了阑尾切割手术，那手术以后就腹痛，一直就经常痛，然后就吃中药，吃了好几天中药，阑尾手术以后，一个腹痛，一个是心悸，然后就慢慢的吃中药，吃的时候就有改善，不吃的时候就改善不是很大，所以也感觉需要另辟路径，就是感觉这条路可能也不是很好。

然后那年过年，我生了一场病，就是带状疱疹，很痛，就痛的根本就不想动，动一下就痛很厉害，就是那几个月在家里待，感觉还是要对自己好一点，要去找一些路径，让自己看身体要好起来嘛，所以得明二期我就来了。锻炼改善到现在一直有。大概什么时候开始手脚暖，我也不是很记得，反正我印象中的就是手脚都是暖的，现在我不穿毛鞋也能过冬了，脚就在被窝里一会就暖，就是自己一个人睡也好，就是它就自己会暖，暖和到天亮，以前从小就算跟妈妈睡的时候，小时候妈妈把你的脚暖，都不是很暖那种，就反正就从小不暖，我觉得这个就很意外的感觉。锻炼之后手脚改善了，完全是暖和起来，这个是很意外的。

鼻炎是少年的时候，十来岁的时候得的，然后就一直就跟着我了，就一直都是这样，喝中药后有点改善，但始终都不是好转的很明显那种。我鼻炎是在来得明之后，比较转折的一个点，就是在量子班之后，突然有一段时间是翻病很严重的，喷嚏不断，鼻涕眼泪啊什么一起流下来，量子班之后就经过这样一次翻病之后，就明显的好转了，断了根差不多那种感觉。这几年就轻了好多，在去年再经历一次比上次翻病轻一点的，也是比较大的一次翻病，现在基本上没有什么感觉了，以前是天气一变，或是环境一变的话就很严重，现在就基本上没有什么感觉，除非房间里，或者是这个环境那个味道特别重，就会有一点喷嚏这样子吧，就其他情况基本上是不会再犯了，以前吃药吃不少，中西药都吃过，反正就没有一个有这么明显的改变，所以我觉得大千老师是很了不起的。

冯宝：那小丸子医师，她为什么通过锻炼之后手脚变得暖和多了，然后为什么跟鼻炎都会有关系呢？

小丸子医师：从中医来讲的话，你看她其实从青少年开始就有鼻炎了，其实就是说根还是挺长的，按现在年纪来说，怎么说也有十来年了哈，因为她一开始这个就挺重的，那我们中医来讲呢，这个鼻炎啊，它其实是不仅仅是我们理解的跟鼻子，或者是跟我们的肺有关，它其实也跟我们身体的整个经脉的一个不通畅，一个阳气下降，抵抗力下降有很大的关系，那抵抗力下降呢，必然会出现这种怕风怕冷，手脚凉的情况，那我们一怕风怕冷，我们就会出现这种自己习惯上呢，就不想动，想要缩成一团，这就加重了我们这个身体的一个不通畅性。当我们开始运动以后呢，我们的手啊，腿呀，肩呀，胯呀，慢慢开始伸展开了，我们身体的这些淤堵啊，它慢慢的也能通开了，这就是一个通畅性的一个问题，我们身体通畅，经脉通畅了，我们的手脚慢慢的也有能量进来了，我们的抵抗力慢慢变强了，闻到一些寒性的或者一些刺激性的气味，以前呢，我们会打喷嚏，流鼻涕，会喉咙痒，流眼泪，那慢慢的我们通畅以后呢，我们就不会有这种情况了。而且呢，你看她好像那一阶段状况还挺多的，又有阑尾炎手术，阑尾炎手术以后又开始有这个心悸的情况，然后紧接着又抵抗力下降，还有出现了一个带状疱疹。这些全都是因为她的抵抗力不足，阳气不足出现的。

所以通过运动练，都能得到一些明显的改善。

冯宝：那为什么我们的健身它能够改善，那很多人他也是在健身，那就没有改善？

小丸子医师：我们健身呢，它强调了好几个很重要的点，一个就是我们刚才说的一个是通畅性，再一个呢，我们还要求我们有一个身心同健，还有一个生活即健身，要求我们大家随时随地抽空就动起来，甚至是没有条件创造条件自己就动起来，等车的时候可以做做运动是吧，我们坐办公室的时候呢，也可以中间抽空起来动动，就是我们这些动作，他随时可以做的这些特点，让我们的锻炼呢，更加适应现在人生活的一个生活方式，一个生活节奏还有一个就是我们不是那种急急躁躁，想要通过一分钟跳多少下一分钟或者跑多少米这样子来恒定我们的量，我们是通过拉伸我们的肩胯，想让我们的四关打开，然后来通畅我们的身体，让我们的气血经脉更加的通畅，气血更流通。所以我们的效果，会比市面上的健身房呀，或者去撸铁呀，这些效果会明显很多的。

冯宝：心芷汀兰你锻炼已经有六年了，是不是？

心芷汀兰：有六年多了吧，七年了。

冯宝：那除了上述改善的话，还有没有其他方面的一些改善？

心芷汀兰：那先说就是肩颈嘛，我严重的时候脖子就感觉支撑不了头，要用手托一下再抬头，刚开始接触中医的时候，还喝那个葛根汤啊，什么麻黄汤啊，也去弄那个东西来喝，其实是不对症的，然后就是没什么作用嘛，现在训练冲臂，也是到量子班以后嘛，冲臂之后改善的比较明显的，就现在肩颈部改善，除非有时候累了，伏案的时间长了会有点不适，平时基本上没有什么感觉。

我的腰因为也是手术做几次嘛，剖腹产两个，二胎那时候基本上是腰起不来。坐下去有十来分钟想站起来根本直不起来。量子班之后，刚开始学卡丁车床上三件套，练了之后反而腰疼的不行，老师解答，多练练这种静态的可以适当练，但是不要长时间练，后来老师说过我们还是以那种动态的练习为主嘛，静态尽量都少练一点，然后现在基本上就做卡丁车啊，腰上还是比较有力的，不跟小年轻相比，但是对比跟同样年纪的人来说，腰还是算不错了，我是还是挺满意的。

冯宝：那确实相当于全身上下都有在改变，确实是很神奇。那为什么会有这么神奇的效果呢？

小丸子医师：因为中医讲，这个叫大气一转，其气乃散，就是她身体本来这些淤堵啊，如果你稍微的开始动起来，让这个正气开始循环起来，这个正气呢，在不断的你运动锻炼中呢，慢慢的激荡起来，它可以使这个邪气有一定受压的这个表邪，或者说是正气属于一个强的一个方向，它就让这个邪气慢慢消散，然后我们全身的正气连接在一起，开始转动了以后，这些病邪来说呢，就很容易被我们压制下去，然后我们身体呢，尤其是像刚才心芷汀兰说她有做卡丁车呀，还有一些背部腰部，因为她腰原本不好，然后做了一些相关的运动锻炼，可以让她的膀胱经或者我们说督脉这边更通畅一些，那整个相当于整个伞撑开了，那有了一层身体的防护以后呢，她这些症状呢，慢慢的都会有一些好转，那到她之后坚持的年限更长一些，那其实这个正气不断的旋转，那把不正常的这些，或者说失调的这些部位呢，慢慢都可以给纠正过来，那就慢慢的这个邪气可以说是可以甩出身体之外，所以这个也就是我们中医强调要通过运动锻炼，再一次呢，通过这个，还有我们详细的这些扭转拉伸，把身体的这个通畅性更让它恢复正常，所以呢，让这个邪气没有明显的一个症状表现出来了。

冯宝：那医师您的意思就是说，比如说她肩膀痛啊，或者说是腰痛啊，是因为她这个地方有邪气是吗？

小丸子医师：对，有不通畅，因为她如果久坐的话呢，这边慢慢会有一些气血聚积在这里，甚至有的人肩膀就变成耸立形状的，那就是变得僵硬了，这个气血过不去，没有营养去滋润，慢慢的就会变得僵硬了，一般呢，我们来讲身体肉身其实是软的嘛，只有老人变得关节僵硬萎缩，但是我们年轻或者说正常的身体来说，它是一个柔软的状态，它有一定的拉伸性的，所以老师让我们在做动作中一定要有扭转的动作，对吧？扭转拉伸去把这些筋节呀，或者说病邪给它拉开，那其实就是因为它是一个不正常的堵塞在这里的一个病邪，所以我们才需要去把它拉开，把它突破，然后我们才能达到身体的通畅性，然后才能去定抗邪。

冯宝：明白了，意思就是要把这个地方动起来，让它活起来。

小丸子医师：就是哪里不舒服你就要去动哪里，不要因为说这里手不舒服，就不敢去用这只手，反而没事呢，反而要去做这个手部或者说局部的一些锻炼，但是这个局部的锻炼呢，我们也是有方法的，也不是说频繁的去刺激它，而是就像我们心芷汀兰这样子，劳逸结合，实时运动，关注它，但是又不会特别强调它，不然呢，又会造成另一种损伤。

冯宝：是还是要少量多次，但是又得有正确的方法。我看心芷汀兰应该是在做无余，自己在那拉一拉扯一扯是吧。

心芷汀兰：对对，就刚医师讲到了，就局部这个锻炼，我也想想到一个点，就是刚刚说心悸啊，我是做阑尾手术之后心悸的，我理解是不是这样，因为你下面是割了它，再缝了嘛，那相当于把一定的道路堵了，气可能过不了，这里就会腹痛了，然后上面心悸是它应该下不了，然后往上顶，会不会是这个原因呢？

小丸子医师：对，也可以这样讲，但其实你有阑尾炎也已经说明你的脾胃代谢啊，消化功能不是很好，对吧，那可能你代谢消化吸收功能都不太好的情况下，也有可能会出现一个心血不足的情况，那当你做了这个手术，不管是微创啊，还是真的是这种大手术，那你可能都会在气血方面有一定的消耗，那你术后呢，如果没有适当的中医调理，它就会出现一个心血亏虚，一个心悸的一个情况，这个也是一个因素。

心芷汀兰：心的话是锻炼之后，也是减轻很多嘛，就是有时候轻微有点感觉，去年阳了以后就有一次，还是有一点比较严重的一种翻病，还是会心脏跳的还是比较厉害一点的，然后刚刚医生说了局部啊，局部我就感觉用无余特别好，抓一抓抓一下两侧的跟心脏这个位置，就乳房上面，老师说过心脏病很多时候其实不是心脏真的出问题，是其他的把它压了，我这个就体会的比较深，因为把这个地方，就胸口这个地方的肉抓起来，就明显感到那个心脏舒服了，它压力就减少了，所以这个无余也是非常的好用，就是在救急啊，就感觉特别不舒服的时候，是真的是非常好用。

小丸子医师：对，确实是，就包括以前老师也讲过一些急救的简单知识，我们拍我们的肘窝，或者拍打我们的腋窝，都可以改善这种心慌啊，胸闷啊，或者有些人晕厥呀，可以及时的给他处理，因为它其实就是拍的，我们的手三阴经，手三阳经都有拍到，你拍一拍还是效果明显的，像脏器堵塞呀，那你如果气血不足或者气血不通，导致我们的经脉也开始出现塌瘪的情况，它必然会导致我们的心脏来说呢，受到一个挤压，那会出现一个心慌啊，胸闷的一个情况，甚至就是别人拍打你一下，你也会突然惊一下，就是这种惊悸一样的情况都会出现，所以我们才强调说上焦很重要，不一定要通过我们说的高位俯卧撑把它拉伸开，或者我们的这个平举呀，是不是两向两边撑开，把它拉开，把我们的上焦整个打开。打开上焦呢，对我们来说也是一种绽放啊，突然就会感觉，好像以前情绪容易烦躁啊，心烦易怒啊，现在好像没有那么容易急躁易怒，心情也会好，可能对家人，对朋友的态度好像也会很有明显的改变哈，我觉得很多情况下，身体不好的人好像心情也不会容易好，就是做事情或者看事情的态度、角度都会受到影响，所以身体健康的人可能更容易开心一点啊。

冯宝：因为身体的影响才会导致你心情不好，而并不是说你要调整好你的心态，然后你的身体就会好，其实他根本就没法没办法去调整了，

小丸子医师：这有点强颜欢笑是吧，这个效果就持续很短，他就不能老是保持一个阳光开朗的一个心态，可能碰到一点事，好像又受了挫折，又被打的打回原形了，他没有一个持久力啊。

冯宝：嗯，对，是的，那心芷汀兰进来练了这么久了，有没有这样子的感觉啊？

心芷汀兰：对，体会还是比较深的，就像我下面说的啊，就是心灵上一种变化嘛，就以前我是一个是要求做事是比较完美的，不允许出错的一个状态。

锻炼之后两三年之后，突然间会有一种感觉，回到少年那种，就每一个瞬间就感觉自己曾经少年有过那样的体会，突然间就感觉，原来我少年时候是这样的，就某一个瞬间感觉体会这样，然后就能找到自己吧，就有了其实是一个身心分离的状态，是因为经过工作社会的一个历练，就感觉要求是这样子，要这样去做。

我们锻炼开了之后就感觉，原来其实我不是那样的人，其实你要求太严格，其实你自己也在累，只是你可能不察觉而已。

你看现在很多人突然间就会爆什么病出来，其实他这个是潜在很久，只是你不去察觉，察觉不到，就是我们锻炼之后就相信一个经脉也好，你那个气血什么的也好，就放松下来，你就突然间就感觉，原来你会擦着自己，擦着身边的一些东西。就会有这样一个感觉，然后，也接受嘛，也接受自己其实也不是很完美。本来这个事实，事实上事情也是不完美的，要求完美其实也可以说是一种病态嘛，以后就在这个过程就慢慢去找回自己嘛，就找回到底自己是本性是怎么样的，然后在这个过程中，是因为可能自己前期的一些问题对孩子的沟通上可能也是有一点。就那个亲子关系会有点紧张嘛，就因为这样的人，你不能体会孩子的，你不能理解他，你感觉要这样子，但是他不是这样子。然后你突然倒回去之后，你有一天也是突然可以体会原来他的感觉，他感受是这样子，就你也可以理解他啦，理解他以后，你也可以接受他的不完美，接受他有的事情没做好。

所以这个我就感觉这一块改善比较大，跟别人的一个关系也是改善比较大了。

然后在找到自己之后，你能知道自己，能身心去合一之后，你能体察孩子，你其实也能去体谅父母那一辈他们那个状态，就能做成他们那样子，其实也不容易，如果换成是你，你可能做不到他们那个状态。

所以就是在找到自己之后，体谅孩子，在这个过程中也能体谅到父母，其实他们也是不容易的，你可以对有些事情可能会放下，或者完全去理解，去接纳。所以我就感觉就是身体上一个改善以后，对自己的一个体察力啊什么的，就有一个提升。

修行也是，你多钱也好，社会地位也好，如果你到老了以后，你还是老顽固，对身边的人就没有一点察觉，就感觉你自己很了不起那种，其实你一个人还是很失败的。

我不能说现在做的很完美很好的，但是我感觉对自己的一个察觉，跟孩子，跟自己，跟原生家庭有一个感觉是释怀了，或者是达到一个平衡状态，我感觉还是很不错的。

冯宝：对，我是听明白了，意思就是之前自己是个要求比较严格的人，然后通过锻炼，通过健身之后发现自己以前是这么轴的一个人，后来就会对自己身边的，比如说朋友啊，或者是家人啊，就不一定要什么事情都要那么的完美。那为什么会通过健身之后，很多事情都能比较看得开了？

小丸子医师：我感觉这应该还是，我们锻炼以后哈，我们明显的感觉到锻炼带给我们的一种进步，或者说一种很美好的感觉吧，因为健身以后呢，出一些汗，感觉浑身轻松，整个不管是身体轻松还是大脑都好像忘掉了一些烦恼似的，瞬间就觉得那些东西不再困扰自己，思考的方式，好像很明显的就有一个很大的转变，不觉得这些事情能再为难到自己，没有什么事可以让自己再困惑，就觉得我要把自己的身体先变得更好，我可能才有能力，或者说我可能才会思维更开阔的去应对其他的事情。这也是活出自我以后的第二层，一个绽放，一个在最后到影响到他人，或者说带动他人，然后，主要还是先活出自己。

冯宝：那这个会不会，比如说心胸打开了之后，或者说你的身体更加通透了，然后你就会觉得，好像这也不是大事，那也不是大事，反正对自己要求没那么高了，而且对别人的容忍度可能也会更高了。

小丸子医师：就像你说的应该是身体打开了，那具体呢，应该就是我们身体的肝经啊胆经啊，有了明显的打开，这个瘀滞变小了，或者变得没有以前那么瘀滞，他就会出现一个心情的一个愉悦，面对事情的一个态度的转变，再一个就是我们刚才说的，我们上焦的一个心肺功能的一个打开，一个恢复正常，它也会让我们就是看待事物呀，这个态度变得不一样了，这个也是因为我们是一个大的群体，我们各地都有小组，我们一个互相影响，它也会一起带动我们这种心情的愉悦，我们很多小伙伴都说，哎，跟得明的人在一起心情更好，而且更能坚持运动，就是这种正向的能量一直在引导着你，这个环境一直在带领着你往更好的方向去双向奔赴，你影响我，我带动你。大家都很开心，所以在我们各个小组里面，大家都会能明显的感觉到，因为既是温暖，也是一种正向力的引导。

其实在我们这里呢，我们通通过这些简单的动作，还有大家的一些经验呀，还有一些教训的分享，我们很快其实能见到效果的，这些呢，都不会像很多人之前就是又吃中药又吃西药，但是好像吃药期间好一点，不吃药立马又反复，我们的健身效果，它是非常持续的，而且小伙伴互相支持，互相鼓励，还有很真实的案例，一直在引导着大家，鼓励着大家，有这个信心肯定克服这些亚健康的症状。

冯宝：我们心芷汀兰说心悸有改善，有小伙伴没听清楚，那可以大概的再跟大家讲一下吗？

心芷汀兰：我是心跳比较严重，最严重的一次是有一瞬间感觉好像透不过气，正常的时候是会跳，你听到心脏跳的很快那种。改善的方法是什么，我没有一个针对心肌的改善方法，我是因为锻炼后，然后上焦拉开了，拉开了，压住心口这个位置的一些组织，它就慢慢松开来，然后就不再承受这个压力，就不再去跳了。

小丸子医师：对，确实是把压在这里的东西给它推开，或者让它散开，这个堵的感觉呀，闷的感觉呀，它就会得到改善，那其实我们最简单的办法就是我们的平举，平举，但是呢，要手指可以立掌哈，自己有意识的往外推，感觉自己被两个手指牵拉着往外伸展，还有一个呢，就是我们可以做一些高位的俯卧撑，比如说趴在窗台上，手掌以肩膀的宽度，大概1.5个肩膀的宽度，然后我们去做俯卧撑，你可以先试试高位俯卧撑，然后呢，以一次大概做十个左右为基础为一组，你一天可以做三到五组，你坚持一个星期这个胸口堵或者是心悸的症状呢，应该就会很明显的得到改善了，可以先试试这个办法。

都是我们上焦的问题，但上焦呢，其实拍上焦主要还是要活动我们的上臂，两只上臂把它活动开，而且多揉揉它，甚至呢，包括也可以拍打这个胸口，以及拍打我们的这个肩窝，腋窝，肘窝，通过这些拍打的方式呢，也可以让这些经脉呢，慢慢得到疏通。

冯宝：感谢大家的陪伴，各位晚安。