20200807微信群冒冬医师讲颈椎病及答疑

整理人：淡如水

**冒冬：**各位手机前的听众朋友们，还有各位得名大咖们，大家晚上好！我是冒冬，首先很荣幸我们今天晚上能在微信平台上跟大家交流颈肩病这个常见的话题，这里我做个自我介绍，我是一名主治医师，成都中医药大学中医内科学的博士，从2015年就跟随我们的老师学习气学中医了，从老师开始创办得明健身以来，也是积极的在健身，同时自己的体质也提升的特别快，受益很多，今天我们就来聊一聊颈椎病问题。我先说，大家可以先听完，听完了之后大家有问题的话，我们后面有集中的答疑，答疑时间给大家答疑。

**冒冬：**我们今天要聊的话题就是一直困扰着大部分人的颈椎病和肩周，比如说肩周炎方面这两个问题，这两种疾病覆盖了各个年龄段的人群，随着年龄的增长，发病率呈现爆发式上升，所以它是导致我们现代人身心健康的最大隐患之一。可以说我们普通的人都或多或少有这方面的问题。接下来我就跟大家从现代医学对它的认识，我们中医对它的认识以及它的原因和对治方法这4个方面来跟大家做一个梳理。

**冒冬：**首先，我们要想知道自己是否得了颈椎病或者是肩周炎之类的疾病。从西医院方面，我们到医院里面去做的主要检查就是影像学的检查，比如说X光，CT或者是磁共振等等，通过影像学的改变，比如说生理曲度，血管有没有受压，有没有软组织方面的改变，来给你诊断你是不是什么颈椎病，然后会出现一些比如说你是骨骼方面出现了一些问题，曲度的变化，可能是退行性的颈椎病。如果你的神经根受压，可能会诊断为神经根型的颈椎病，如果是血管受压，你就可能会头晕，那就会定义为椎动脉型的颈椎病。大体是这样子的。

**冒冬：**有了这些基本的认识之后，我们就知道自己是得了颈椎病或者是肩周炎这方面的问题了。在治疗方面，我们去西医院，能够看到好多都是去康复科或者是针灸科，运用的方法要么就是针灸推拿、小针刀、理疗，还有器械的牵引康复等等方式来进行治疗，是有一定的效果。但是常常有效之后，过一段时间这种症状它又会复发。所以他治疗的时候可能是没有真正治愈，只能给你缓解症状。这方面就困扰我们很多人。从治疗的方式来看，现代医学的方法主要是在局部治疗，他认为颈椎病是一个局部的疾病，要么从脖子入手，要么从脖子周围的肌肉肩膀入手来进行治疗，治疗的时候他就可能会把那些身体肌肉有粘连或者是有硬块有不同的地方，局部加强它的血液循环，加强它局部的代谢，通过这样子的方式起到一个缓解的作用。这样子的现实情况，就给我们提供了很多的问题，到底我们颈椎病的治疗应该从哪些角度上来落实？到底是治疗好，还是把预防提高到更高的一个层次上来，预防为主，所以这些问题就值得我们思考。接下来我就从我们中医对肩颈疾病的认识，中医如何来看这些问题，给大家做一个重点的介绍。

**冒冬：**首先我们来回答这样的问题，到底我们的颈椎病或者是肩周方面的疾病，它到底是一个局部疾病，还是一个跟其他部位也有相关性的疾病？大家都知道我们中医是讲究整体的，我们不认为颈椎病是一个局部的病变。你看颈椎它是不是内联了我们的心胸，外面连着我们的上肢和头脑，下面连的是什么？胸椎、腰椎。所以他跟我们外界都是有密切联系的。比如说你脖子上的肌肉，后面的竖脊肌，它是沿整个后面脊椎走行的，它并不是肌肉只在局部的颈椎部位，所以我们的颈和肩，脖子和肩膀，手臂、肩、颈这些地方，它都是有肌肉相互连接在一起的。其实它是一个整体，相当于是一个网状的结构，它是一个架子。说到架子的问题，我们就应该这样子来想一想，我们人体假如它是一个大的架子，人体是由什么？人体是由骨骼、肌肉、皮肤，中间再镶上了血管神经或者是淋巴，骨骼做成的架子，外面再包裹肌肉，皮肤里面再填充血管神经和淋巴系统，这样子的一个结构，它本身就是一个整体的稳定的结构。如果你颈椎在上面，上面的颈椎出了问题，我们再想一想我们人体的架子，胸椎或者是腰椎，比如说我们腰椎出了问题，我们上面的胸椎或者是颈椎会不会出问题？肯定它也要出问题的，相当于是一个下面的支撑系统，就是下面的一个梁起到支柱的作用。

**冒冬：**下面的支柱还出现了这样子的一个整体稳定的结构。如果出现了动摇，比如说下面的架子出现了扭曲，比如说你的胸椎出现了侧弯，自然你上面的颈椎它也会跟着弯，它为了要保持平衡，是不是？所以我们看颈椎的问题不要仅仅局限于颈椎，它其实是我们人体整个架子出现的问题。所以你看我们现在的人，好多人表现得什么症状，就是脖子是前倾的，后面是驼背的，驼背了之后导致前面的胸是凹陷进去的，然后前面的胸凹进去，然后肚子又特别大，肚子又挺在一起，后面的腰又塌下去了。其实这是驼背、塌胸、塌腰、大肚子，这是我们现在常见人的常见形体表现。

**冒冬：**第三个问题就是颈、肩病和我们中医所说的经脉，以及我们所说的五脏六腑又有怎么样的关系？从现代解剖学的角度上看的话，你就会发现年纪大了之后，身上的那些肉都是死肉，什么叫死肉？就是硬邦邦的。这些肉摸起来都没有弹性。就相当于是一个面包，我们都知道那种疏松发酵很好的面包，它是很松软的，对不对？但是你在衰老的过程当中，你这个面包就相当于是什么？被挤压了，压扁了，压实了。这样子的话它肌肉和肌肉之间，骨骼和骨骼之间的缝隙是不是变小了？那些在缝隙之间穿行的经脉神经血管自然会受到很大的压迫，就会导致局部的供血很不足，这样子肌肉就会长得硬邦邦死死的，那就跟我们中医所说的经脉不通有很大的关系。这样子我们就可以从全面的角度上来看了，可能颈椎的问题，是不是我还伴随有腰的问题，这样子就可能我们治疗的方向上或者是侧重上，我们就有一个整体的观念。

**冒冬：**这时候我们来看，比如说肌肉层次、血管层次、淋巴层次、神经层次，而哪个层次受到了挤压，受到了压迫，自然会表现出不一样的症状。比如说有的人皮肤上出现手臂麻，血管方面，血管造成了压迫，那供血不足导致头晕，等等这些问题，它其实反映的还是一个整体的问题。

**冒冬：**接下来我们回答第二个问题，就是我们的颈、肩病和人体的衰老有没有关系呢？比如说这种情况很常见，年轻的时候好像还能扛得住，到年纪大了，40岁50岁以后，这时候我们颈椎病或者是肩周炎的发病率就很多了，当人的年纪大了之后，这种情况越来越常见，发病率特别的高。这里面就会涉及到他跟衰老是不是有关系，跟人体的机能代谢水平是不是有关系。我们就要回过头来看一看，人体变衰老是一个什么过程。我们中医对这个认识其实很形象的一个例子，就是它是一个能量膨胀和能量塌陷的过程。形象的一点来讲就相当于是什么？比如说我在年轻生长发育的时候，肯定是一个吹气球的过程，就是这个气球越吹越大，然后我们长得越来越高，体格越来越壮实，到我们不运动或者是慢慢老的过程当中，我们人体的气球他就开始塌瘪了，就相当于放气一样，这个气球气就越来越不足了，越来越不足的时候，我们人体衰老的过程就是从外向内向心性压迫的一个过程。我们知道人是一个网状的结构，网状的系统，我们的经脉它是内联脏腑，外联四肢百骸，里面联系的是哪？经脉往肚子里面走，往胸腹走来，连着我们的五脏心肝脾肺肾，往外面走，就连着我们的手臂，我们外面的肌肉皮肤头，外面走起来的，那就是我们的经脉。

**冒冬：**你看我们颈椎病的位置，它是一种什么状态呢？他肯定就跟脖子后面的这些地方，跟我们手臂的三阳经有关系，前面就跟三阴经有关系，所以手六经和我们的颈肩病有密切的联系。里面就跟我们的心肺有密切的关系，心肺上焦也是联系着我们的颈肩，这三个问题大家要放在心上，一个是我们的颈椎病，它不是一个局部的问题，它是一个整体的问题，它整体的问题跟我们人体的衰老，跟我们人体的经脉和五脏六腑有密切的关系。问题的第二点就是我们现在的人运动量特别少，体力活做的少，脑力做的多。丧失了很多的体力劳动之后，我们是不是就不会动我们的上肢了？比如说我们现在晾衣服各种情况都很少有手臂向上举的这种状态，所以你手臂从来都没有上举过，都没有拉伸过，自然会导致你肩周炎的问题，比如说你50岁以后，你手从来都没有往上举过，自然用进废退，老了之后气血不足了，你再往上举举不上来了。所以活动量少，用进废退，这又是另外一个原因。

**冒冬：**所以这四点原因整个一概括，那就很好理解了，一个身姿的问题，一个运动用进废退的问题，还有一个是先天的问题，还有一个是后天饮食和情志的问题，就这四点。大家可以对号入座，看看自己在身体上有没有这方面的原因。其实得明健身动作很多了，这里面有两个很方便的检测手段，第一个检测手段就是我们的平举，你两个手平举，举起来，肘关节和腕关节都要打开，把两个手举出去，你能举多久？看你能不能举到一分钟，如果你连一分钟都坚持不了，那说明什么？说明你气血供不上来，说明你状态就很弱了。

**冒冬：**还有一个测评方式就是吊杠，你看你手抓着杠，不要做引体向上，引体向上可能你更做不了，你看吊在上面你能多久？比如说你连30秒都坚持不了，那说明你就是手无缚鸡之力。这时候肯定你的那些上焦的表现，上焦的经脉，它就是很不好了。你要想评估一下你的上焦系统好不好，你的肩颈好不好？你想评估一下自己的水平是处于哪个级别，然后还想知道我出现了这些问题，如何来对治它，这就是我们最后第4点要回答的问题。

**冒冬：**我们中医讲经脉和脏腑，人里面是一个骨架，外面是筋架肉架皮架，这一层层贴到人身上的这样一个网状系统，它其实就是我们中医所说的十二经脉系统，奇经八脉系统，然后十二筋经和十二皮部这些内容。这些内容如果它整体出现了失调，就会反映在脖子上。比如说经脉产生了扭曲，就相当于道路的交通要路，这些高速公路，这些大马路，如果这些路出现了堵塞，或者这些路变形了扭曲了，他展得不直了，扭曲变化了，打卷了，这样子肯定会出现交通问题，肯定会出现交通堵塞，这就是我们所说的经脉气血不通的原因。

**冒冬：**有了这样的基本认识之后，我们就很容易找到颈椎病的原因了，原因很简单，一个我们骨架是不是出现了什么生理曲度变直，反折这些情况，不都是说明是骨架的问题。我们骨架的问题的原因是什么？还不是我们现代的生活，比如说久坐电脑，身姿不正，看手机看得太多，你身姿长期的处于不良的状态，自然会导致颈椎、胸椎、腰椎的变化。第三点和第四点的原因，我们就从先天和后天来说，先天遗传，比如说好多人生下来的时候，可能在娘胎里面他就有骨骼各各方面不正的问题。先天的问题我们放一边，后天就跟我们五脏六腑不调有关系，五脏六腑不调反映在哪里？反映在我们的饮食和情志这两个方面。比如说你吃饭现在是吃的太多，运动太少，什么都吃，尤其晚上吃的更多，所以饮食摄入了之后，导致我们人体的五脏六腑产生了很多的瘀滞，它消化不了那么多食物，就成了垃圾。还有一点就是情志问题，情绪上的压力和变化，郁闷，压力很大，我们就不会在一个放松的环境下生活，不放松的话就导致人容易紧张，一紧张，其实身体的每一个细胞都在紧张。

**冒冬：**针对测评的问题，过会儿主持人还会放详细的视频和详细的讲解，到时候大家可以对着视频来练一练，然后我们来讲究对治，针对这些方法我们得明健身，如何来对治这样的问题呢？这里面就要从刚刚讲到的生理的情况，我们强调整体，强调经脉，强调脏腑，这就是我们的精华所在了。其实我们的道理很简单，是不是？

**冒冬：**人衰老的过程就是能量塌瘪的过程。人缩缩塌瘪的过程，这时候处理的方式就是由外及内。这是第一点，由外及内通过把外在的形体，把外在的束缚肌肉肌腱，把外在的束缚给打开练活了，再慢慢打开内在，也就是由外及内的锻炼方式，这是其中第一点。

**冒冬：**第二点我们强调的就是要保证一个正身形调身姿，调身姿，正身形象放在哪里？放在我们日常生活当中的每时每刻来做，而不是你去锻炼的时候再把身形摆正。我们工作学习，走路的时候都保持身形是处于头顶的百会和我们下焦的会阴在一条中的正直线上，不要塌腰不要窝胸，也不要挺胸，就保持一个正确的身形，然后放在日常生活当中，无时无刻的来注意，这样子的锻炼效果才是最好的。

**冒冬：**第三点，我们要强调的就是经脉健身。经脉健身跟外面的健身有什么区别？我们强调的是经脉的通顺性和协调性，不是去练大肌肉，和健身房还是有区别的，我们针对的不是肌肉，要把肌肉练成块或者是怎么样，而我们练的过程当中强调的是经脉的通顺性，如何做到通顺性，肯定是要有拉伸有协调，有局部又有整体，这样子才会起到促进经脉的通畅。

**冒冬：**第四点也就是我们前面所提到的后天因素，我们要注重五脏六腑的调畅性，五脏六腑的调畅性表现在饮食和情志方面，我们在日常生活当中要进行一个调整。最后我们还要提一下锻炼的过程当中有一些误区，我们强调的是少量多次整体锻炼，我们的健身它是一个系统的概念，就是所有的动作你都要练，我们非常不建议的是那种做单一性的重复性的动作，比如说有的人跑步的时候把膝盖跑伤了，跑步这个动作它就是很单一的，然后他就一直跑半个钟头一个小时这种状态，这种单一重复性的动作对我们人体是有很大伤害的，会对你的膝盖造成很大的伤害，我们的锻炼要避免这方面的误区。

**冒冬：**我们强调的放松，强调的是少量多次整体锻炼，这是需要注意的。刚刚我说的测评，过会主持人就会把这些测评的视频给大家放上来。然后我们休息五分钟，大家看一看视频，然后接下来我们回答大家的疑问。今天的理论部分就讲到这里，总结一下这下几点，颈椎病它不是一个局部的病变，它是一个整体的，跟我们人体的衰老，跟我们人体的经脉和跟我们人体的五脏六腑都有密切的关系，它不是单一性质的，针对这些问题，我们对治也应该要从整体着手，从我们的经脉着手，从五脏六腑的通顺性这几个角度着手，从外到内，整体全面的进行系统的锻炼，这样才会让我们获得旺盛的生命力，这样才能够根本解决我们颈椎病的问题。这就是我们今天所讲的关键。

**冒冬：**接下来我们就把这些问题综合来看一下，大家提的有些问题，跟今天的颈椎和肩颈并不是很相关，后期你关注这样的群，我们血糖这方面的问题还会有其他的医师给大家解决。那1、3、4这三个问题其实是很类似的。

**冒冬：**我的颈椎有些响声，有一些硬化，有一些结节，后面还有富贵包。你颈椎的硬化和结节，它其实反映的就是一种骨头方面的退行性改变。比如说你的骨头长期不动，它这种骨头就没那么柔软，疏松性就不是那么好了，这时候它为了加强支撑作用，就会出现一些钙盐的沉积，以保持我们的颈椎。有些人说我的颈椎富贵胞大了之后，会导致头面部的不舒服和胳膊经常麻，这种问题反映的还是经脉不够通畅，气血上不来，就会导致头部的疾病。因为六阳经跟我们的头面部是相连的，所以这时候就会导致头面部出现一些障碍。同时我们的经脉，又会联系到我们的五脏六腑，一旦你富贵包的位置出现了大面积的堵塞之后，他就也引起了里面五脏六腑的不调，心肺的功能不能很好的舒张布散到外面来，自然的会产生压迫。可以看得到我们肩颈的问题，其实就是我们人体的上焦，它会关系到我们的心肺，心肺它是五脏六腑，同时外面的六阳经，六阳经的分布也是有不一样的，少阳经就走的是无名指，肺经就走的是大拇指，而阳明经就走的食指。

**冒冬：**所以大家可以这样子的来看一下，比如说你的无名指和小指就是你侧面的那几个指头出现了麻的情况，它就反映的是你身体的侧面，整个侧面就是噶子窝下面这些少阳经部位，淤堵的比较厉害，而如果你是大拇指和食指出现的问题，它就反映的是我们人体的中间这个部分，前面的胃经中脉就是正前方这些位置的经脉出现了一些问题。

**冒冬：**第5个问题还是挺有代表性的，他说我的颈椎会咯咯的响，有的时候中指和无名指会麻，连吹的风也会麻，不知道怎么回事，还有一些牙疼和心慌和累的这种情况。他的症状就非常典型了。既跟我们的经脉有关，又跟我们五脏六腑的不调有关。他一个反映的是背面的问题，一个反映的是正面的问题。这时候你就可以通过平举的时候，比如说有些人的手，他麻的指头不一样，它能反映着你身体的哪些经脉更堵，这个问题就这样子解决。出现心慌类的那种问题，他就反映你心肺的功能没有保证很充足，心肺功能打不开，它的气血就不能泵到外面的四肢，这样子你就会出现容易心慌累。还有一个最大的问题，你会出现什么？脸吹了风会麻，这个问题千万不要忽视，他很容易引起我们人体的面部中风，中风的表现，出现面瘫了这些情况。它反映的还是什么？还是你的这些经脉不通了之后，它会造成对身体面部或者是头部的神经敏感。比如说压迫了之后是不是会刺激到那些神经，导致这些神经的功能过亢，一旦出现外面的风吹草动，这些神经就会有过电的反应。就会导致你面部的麻，反映的是什么？压迫了神经，同时气血又不能濡润到你的面部肌肉，面部出现失养的状态，不能充分的发挥面部的功能，你面部就可能是出现什么？面部的功能不足，比如说面部的卫外功能不足，皮肤的毛孔开阖不足，面部的功能气血得不到充足的供应的话，它就会出现功能的障碍。功能上还表现在哪里？比如说你面部毛孔的开合不是很好，面部的气血循环不是很好，它就会导致面部的斑点，这些问题就会出现，这时候你要千万注意，要注意一点避风，同时要加强锻炼了，这时候你不仅仅是经脉不通，你可能气血也比较弱，所以这种情况要注意一点，面部麻的问题也就解决了。我们后面讲腰的部分还会讲到这部分，他反映了脚心空痛的问题，他是下焦也就有问题了，腰最后还会影响到我们的肩颈。所以他的这些问题就是我所说的整体出了问题，这时候的锻炼就要从整体上来着手了，而不是光练你的脖子就有很大的改善，还要你整个身体的机能上了一个台阶，这样子你才会得到明显的改善。所以这个时间的跨度它就比较长了。

**冒冬：**第6个问题说的是他本身有低血压，然后脚心空痛，左肩颈疼，左胳膊没有力量，手会抖，背也会痛，腰也会很酸疼。他的这些症状就跟我前面讲的有很大的关系了，颈椎的问题不仅仅是颈椎的问题，他肩膀也会出现问题，后背也会出现问题，腰也会出现问题，他就是典型的那种表现，他整体都出问题了。他其实整个颈椎这些地方都会出现问题。所以下面就是下梁不正，上面的支撑肯定就不足，上面也会出问题。它有一些基本的特点，就是他有脚心空痛的这种问题，脚心在我们人体上是足少阳肾经的轴心，就跟我们下焦有很大的关系了，这时候他不是上焦手的问题了，他是下焦的问题，下焦就可能跟我们的肝肾有密切的关系，这时候摸他的肚子，肚子里面有很多结节，很多硬邦邦的东西，这时候后面我们还会再讲。

**冒冬：**第7个问题说他是肩周炎，痛处在手臂的地方力度不够，同时会疼酸胀。肩周炎反应的是什么原因？我刚刚说的你很少做上举的动作，肩周炎它反映的一个典型的症状就是活动度受限，你以前能够手举起来能贴到耳朵的，但是你现在贴不到耳朵了，就是你关节的腔的间隙，还有那些肌腱和肌肉之间出现了很大的粘连和黏连，就连在一起了，就相当于裹了一层胶水一样，胶水的那些东西，它就反映了西医所说的是无菌性炎症这个问题，这些问题就会导致你手臂举不起来，它反映的就是痛，因为不通就痛。它局部的气血不能走到那儿了，不能濡润到那儿了，同时还有炎症反应，所以你就会痛酸。

**冒冬：**第8个诚心说的问题，他说他是背疼后腰的脊柱结节，就是一节一节的，比如说第几节腰椎，第几节颈椎，有按压的疼痛。我稍微再提一下，就是我们人体的五脏六腑会在背后面开一些窗口，这些窗口就称为我们人体后面的背俞学跟夹脊穴，你后背有压痛，首先反映的是在这条经脉上，比如说后面我们的督脉，后面我们的足太阳膀胱经脉，这些经脉你上面有压痛，反映的这些经脉出现了淤堵的地方，同时经脉上个别的某些点，他其实直接跟我们人体的五脏六腑是相关的，有五脏六腑不调，它后面开窗户上就会有阳性反应点，就会出现疼痛。

**冒冬：**第9个问题，杨旭说的，他是在2015年鼻咽癌化疗之后，这两天牙头疼和脚疼。这个问题，你15年到2020年这期间，你牙不疼头不疼，是最近才会出现牙疼头疼脚疼这种现象吗？其实从大体上来看，你这个情况还是属于上焦的问题，鼻咽癌、五官疾病，五官疾病还反映的是什么？上焦的情况。上焦的经脉它会联系到头面部，联系到五官，所以五官的疾病跟人体的上焦有密切的关系。这时候一旦你上焦的精力不能很好地打开，气血循环很慢的话，这时候上焦的经脉还会联系到头，联系到五官里面，联系到牙，阳明经就会联系到牙，你脚疼那就是下焦的一些问题了。这个问题我应该怎么给你回答？你出现得很多五官这方面的疾病，我只能说跟上焦有密切的关系。所以你一旦上焦不能够打开，比如说你鼻咽癌它涉及的问题还更加深入，涉及到肝经更深入一点。你只有打开了外在，所以针对你这种五官疾病还有比较深层的，比如你鼻咽癌它不是鼻子外面皮肤和肌肉出现的问题，它的层次就更深一点了，他可能涉及到里面的肝经，涉及到三阴经的问题了，这时候如果要想把三阴经治好的话，我们健身的理念还是要从三阳经入手。这个问题反映的是什么？三阴经是在里面的，三阴经外面包着三阳经，阳经就是把阴经包在里面的夹在里面的。如果你外面的阳经不能松解开来，外在的皮囊皮肉不能松解活泛开来的话，你里面的阴经它是解不开的，所以我们的锻炼方式还是由外及内先打开阳经，最后再去放开阴经。

**冒冬：**然后第10个和第11个问题，杨红和林梦露的问题，那就跟前面的问题很类似，后背疼，两侧肩发硬，脖子后面的骨头突起导致脖子前倾，腰还很酸痛。那反应的不就是整体的问题吗？你肯定胸椎腰椎都有问题了，胸不知道是不是他的，腰也不知道是不是他的。但是我估计你跟现代人的状态都是一样的，是因为你脖子前倾，你说你要问这个问题是什么原因造成的？肯定是跟你的身姿跟你平时没有注意，比如说你写作业用电脑各种方式，你日常的生活当中长期累积的这些不良习惯，才会导致了你身姿出现这样的问题，再结合先天的和后天的，你肯定在我前面所讲的4点里面找原因，能找到对号入座的地方。你这些问题的解决方式，前面我讲课的过程当中其实也就提到了，大家提的这些问题，大家把我前面的讲课认真听一下，比如说颈椎不是局部的问题，是整体的问题，颈椎跟我们的先天跟我们的后天有关系，同时颈椎跟我们的人体的衰老是有关系的，是不是？我们要保证自己的能量很充足，气血很旺盛，这样子才能保证我们身体的各个机能都能恢复到一个正常的水平。

**冒冬：**这些问题其实我前面都讲到了，最关键的还是要放到如何去对治，如何去锻炼，如何去解决这些问题的方面。比如说你以前动得少，我们现在就要多动一动，以前动的不系统，我们现在就要系统的来动一动，今天的问题大概我就给大家回答到这里，其实也是基本上都涉及到了。然后局部的问题，比如说刚刚二号有一个血糖怎么控制的问题，其实是这样子的，你血糖升高了，它反映的是什么点？血糖应该储存在哪里？血糖除了储存在我们的血管，我们的肝脏，它还会储存在我们的四肢肌肉里面，肌肉有储存很大糖原的能力的。但是一旦你运动少了，你不运动了，外在的肌肉萎缩了，外在肌肉的储藏能力就不够了不足了，这时候糖就过多的泛溢到我们的血管里面了。所以外面经脉它也会涉及到瘀堵，内在的脏腑也会涉及到不调，所以你血糖的问题是一个整体全面的问题，五脏不调经脉不通，外在的肌肉储藏能力不足，所以你这时候要做的从外在通经络，从内在调脏腑，都要做。最后谢谢大家能够抽出时间来听一听学一学常见的疾病的问题。

**冒冬：**今天中途也出现了一点小小的失误，大家谅解一下，第一次。后面我们还有更多的医师会给大家从各个方面更全面的带家大带大家认识常见的一些疾病的问题，大家要记得关注，同时给大家发过去的这种锻炼的小视频，大家要行动起来，大家也可以关注一下我们每天的教练带操活动，快手得名健身有话说，跟着教练锻炼，这样子你就会有更好的效果，同时还可以跟教练进行一个交流。因为微信这个平台大家不能上麦，不能跟我有一个直接的对话，这样子我能了解的更加清楚一些。所以只能以提问的这种方式来回答大家的问题。所以大家多关注一下，有问题的话还可以在群里面提出来，我们会在后期安排医师给大家进行一个专门的答疑，这个也是可以的，所以大家有什么问题的话，就在群里面接龙。