### 20210313抖音公开课-抑郁症的救赎&依依&黑土地&玄同&菠萝蜜

整理人：淡如水

**菠萝蜜：**谢谢小伙伴们的光临。现在我们进入的是得明健身抖音直播间，今天我们要分享的主题是抑郁患者的救赎。抑郁症是一种受生理性和环境一系列因素影响的心理疾病，以显著而持久的心境低落为主要特征。抑郁症让人丧失了行动力，希望感知快乐的能力，已经成为21世纪人类的主要杀手，而且这呈现越来越年轻的趋势。那么抑郁症有没有安全有效的方法可以治愈？让我们隆重请出今天的主讲人得明量子班优秀学员依依，为大家讲述他是怎样摆脱抑郁，重获青春活力，欢迎依依登场。

**依依：**大家好，菠萝蜜师姐好。

**菠萝蜜：**看见依依，相信大家心中一定有疑惑，阳光灿烂的美少女怎么会和抑郁症联系在一起？下面我先简单的介绍一下依依。依依从小没有父母的陪伴，长在一个个亲戚家。孤独不安、压抑，围绕着她，长大以后因为想要更多的帮助别人，走上了医学之路。却因为日夜颠倒的工作，自己先病倒了，完全无法正常的生活，失眠、焦虑、崩溃，甚至无数次的冒出了轻生的念头，在走投无路之际遇到了得明。几年的坚持使他脱胎换骨，宛若新生。好，接下来我们把时间交给依依，让我们一起聆听。依依是怎样脱胎换骨，破茧成蝶，走出抑郁的阴霾。

**依依：**好，谢谢菠萝蜜师姐。就是闲聊一下，我也不是得明里面最优秀的，但是我觉得我自己的进步还是蛮大的，把我自己的真实的经历分享给大家，希望在座的有和我之前一样的，有抑郁倾向的或者有抑郁症的伙伴，能够在其中受益。我也想在这里更多的鼓舞大家，抑郁症并不可怕，你看我都走出来了，我分享一下我以前的一些抑郁症的经历，我是如何如何抑郁的，然后如何走出来的，然后又是如何遇到得明的？我大概从这几点来分享一下。

**依依：**我在得明已经练了有三四年的样子，跟着老师也学了不少东西，我现在走出来了，回过头看我以前，我想我可能就是从娘胎里的时候不太好，我妈妈怀我的时候身体状况不太好，因为那个时候她刚到我们家，她头一胎就是不在了，怀我的时候也比较担惊受怕，各种情绪也不稳定，身体状况也不太好，我就是这么一个环境中能够出来的。我就从小就脾胃不好，吃不好饭，特别干瘦，又爱哭闹，反正就是小孩的那些各种身体的不适我都有，爱肚子疼，爱头晕从小就有。又因为我家里在农村那会家庭条件不太好，爸爸妈妈又因为要养家糊口，就出去打工，就把我寄养到亲戚家。我从小在情绪上面就是各种担心、害怕、恐惧，各种的不安、烦躁，我就特别希望有爸爸妈妈在身边，我也特别懂得要是不听话，别人就会不让你在他家里住了，就特别害怕。

**依依：**不好意思，本来以为我在心理上比以前强大了很多，没有想到这次还是会哭，过去就不想说了，在心理上面特别特别的难受、难过，感觉每一天都很痛苦。身体上也出现了各种毛病，比如说从小就头晕，胃口不好，肚子疼，没有精力整天浑浑噩噩什么的，然后直接昏的。我又是一个特别为我爸妈担忧的。因为我们家也不止我一个，我还有弟弟妹妹，我就想着我是大的，我就要承担，有个榜样的样子。就把自己定义为大人的角色，所以我从小就没有童年，感觉从小都是一个大人的样子活着。心理上的压抑。身体上的话，冲一下就头晕，肚子疼，没有精力，一些体育方面，跟同龄人的话是比不了的，死读书的那一种。

**依依：**到青春期的时候，第一次经期就特别的疼，疼的就是那种在地上打滚，我不知道为啥。后面进入得明之后，我就知道是因为身体的淤堵，从小身体不好造成的，还有从小睡眠不好，睡着了很容易就醒。越到后面失眠就越严重。到大学的时候我就清晰的记着，我睡着睡着就哭醒了。到后面最严重的时候就是整夜整夜都睡不着，白天黑夜都睡不着，特别的难受，看到一堵墙，就想撞上去那种特别难受。还有很多问题，有灰指甲，而且有很多，一到冬天就会生冻疮，我特别的怕。从小就承受这么大的压力，还有容易感冒、鼻炎等等这些问题，还有从初中开始我就近视，从进入得明之后，听了老师讲演，关于眼睛和眼镜的那些事之后，我就把眼镜给摘掉了，现在已经好了很多。身体糟糕到哪种程度，感觉我以前这些问题也吃过很多药，从小包括我脾胃不好，吃健胃消食片，各种营养脾胃的药，我头晕就带我去医院检，也没有查出啥问题。说是我神经衰弱，开一些养神经衰弱的药给我补，中医西医都去各种的看，各种的吃，后面严重到精神上面可能出现问题了，到那种程度。家里人就特别害怕，就带我去医院看，还去了北京比较有名的一个心理医院去检查，说我是严重的抑郁症，那会儿身心都特别的难受，那段时间我都不知道我自己是怎么熬过去的。就给我开药，各种的心理辅导，各种的治疗，从那会开始就吃了两三年的抗抑郁的药，那期间我亲戚、家人听说哪个中医院特别有名，就带我去看，每次看都是拿一大麻袋的那种中药，让我回家吃。

**依依：**我记得有一次我刚刚进得明的那会儿，我都还有一个大麻袋的中药，吃了有一半，那会吃的我的胃就特别的难受，但是没有办法，家里面人都说你吃了总比你没有办法好，我自己也觉得我爸妈这么辛苦养我们，还有我的弟弟妹妹，我要是走了他们肯定很伤心，我就一直熬。机缘巧合就碰到了得明的一个师姐，聊着天就接触了得明，加入得明中医群，但是没有太多的关注，后面我实在是没办法了，求助师姐，她让我去找老师，自从听了老师的课，从生活的方方面面，衣食住行各个方面都给我们讲，而且讲课还特别的幽默。那个时候我就从心理上觉得我就很认可，他说啥我照着去做去实践，慢慢的我发现我越来越好了，他说的那些什么健身，包括什么仙人走，慢慢的一步一步的，我就跟着去实践，到后面的得明健身班加进去，进入了之后慢慢一步一步的我就走出来了。

**依依：**我记得我在得明有很多的第一次，比如说第一次勇敢的辞职，那会儿老师说抑郁症的话，你最好换一个环境，我就勇敢的走出来，自己那会儿特别的脆弱，但是我还是坚信着按照他的正确的理念，我看是正确的理念，那会我其实特别认可，我就想试一试，我就坚定不移的自己一个人搬家，一个人出来生活，一个人找工作。很多的第一次都是在得明，包括我第一次出来讲课，以前肯定都不敢，第一次特别紧张磕磕巴巴的，我还记得第一次开会大笑，跟得明的伙伴一起的时候，笑的是从心底里发出来的那种，开怀大笑真的是从来没有过的。我自己都觉得我变了一个人，我以为我已经很强大了，没想到今天我分享的时候还是会哭。

**菠萝蜜：**的确很强大的，还是小的时候太痛苦了，所以任何人提到那种过去，都会控制不住自己的情绪。但是你现在的确改变了很多，我看你以前的照片骨瘦如柴，那个时候也吃了好多药什么的，伤了脾胃。

**依依：**对。从小脾胃就不好，吃了那么多药就更不好，从小我就盼望自己长胖，进入得明之后前两年我的体质都没有长起来，后面慢慢的有一定的基础了，现在开始身体体质各方面都开始上来了，心理各方面都稳定了很多。我还记得以前逛街买个衣服，我都好犹豫纠结各种，现在的话我觉得我干啥事情还是比较果断，我觉得我心里还是比较稳定的。

**菠萝蜜：**我看到有个观众刚才想问一下，依依你锻炼了多久之后才有的效果？

**依依：**我记得应该是一个月左右，一个月左右我心里就特别的稳定了，身体上可能还没有系统的健身，我每天可能零散的做一些老师讲的一些动作，身体上可能变化不是很大，但是我心理上就感觉明显的稳定了很多，我就知道啥是正确的，我就坚定不移的去做，我的心里就稳定了很多，就很踏实了。

**菠萝蜜：**真好，得明健身改善最明显的方面是什么呢？因为我听到你说小时候有好多个症状，改善最明显的是什么？

**依依：**刚才那点我还想说一下，比如我的心理上稳定了，包括老师说的一些理念，比如二屁理论，活出自己，很多的东西，他说的很切合实际的，你能够实践的一些东西，而不是子虚乌有的空有的那些理念，那些心灵鸡汤，就是我在抑郁的时候，很多人都推荐我看一些心灵鸡汤，有一些心理咨询的书，那时候看了我觉得没用，还有很多人给我做一些心理指导，心理辅导，我感觉说了之后反而会更加的烦躁，心里面更加不舒服。但是我听了老师的课之后，他那种理念具体可以实践的可以操作的。我实践了，操作了之后我感觉确实是这么回事，我的心里就慢慢的就稳定下来了。

**菠萝蜜：**还有一个观众问后面就什么药都不吃了是吗？就靠锻炼了。

**依依：**对，这个问题问得非常好。我之前吃药吃的特别的痛苦，进入得明之后，我听了老师的很多课，讲一些常识一些知识，而且包括我自己以前也是学的西医护理专业，我就知道那些药它的副作用是特别大的。其实我当时吃的时候我也特别担心，觉得抑郁能不能治好，而且副作用这么大，那时候我也感觉到了伤了我的肝、脾、肾。那个时候怎么感觉到的？晚上我睡觉最严重的时候，一躺我就有尿意，就睡不着，上厕所又尿不出来。当时觉得可烦人了，我就觉得吃药的话副作用特别大，听到老师的一些知识一些常识，还有包括我们人身体怎么得病的，它的原理是啥？我就觉得很有道理，我就果断的没有吃了。刚停了那会也特别的痛苦，当时吃了抗抑郁药，确实还有一点点心理安慰，我觉得吃了我就会好了，可能心理上有一点点安慰，实际上我的分数量还是特别大，听了老师的课我还是坚决的停了。停了之后一痛苦我就看老师的课，去锻炼，慢慢的从以前的状态当中走出来。

**菠萝蜜：**凤凰说了，首先是明理，然后是实践，好有智慧的依依，的确相当有智慧。

**依依：**感谢当初的自己，我感觉我还是挺有智慧的。

**菠萝蜜：**选择了得明就是最大的智慧，看一下我们观众还有什么问题要问吗？是你有福气的。太棒了，声音变大了。

**依依：**我也觉得我挺有福气的。真的进入得明之后，我就感觉年轻生病是福这句话真的一点都不假，很庆幸，我也不埋怨以前我的那些种种的经历，还有我可能从小出生就身体比较弱，我觉得这些都不是问题。遇到了得明，我觉得这些都不是问题。进入得明之后，我还深切的体会到了一句话，祸福相依，可能因为以前遭遇的那些种种，遇到了得明，让我明理，让我在以后的道路中会更加的快乐，我感觉在这种明理的状态下走下去的话，我觉得以后会越来越好，我有信心。

**菠萝蜜：**我们也相信年轻得病是福，只有年轻时候得了病以后，我们才更加珍惜我们现在的健康。还有的观众说了，春天肝气郁结，容易让人产生抑郁的情绪，像你平时做动作的时候，经常做哪几个动作？能缓解一下？

**依依：**以前我有体会，到春天的时候情绪就特别的不稳定，特别的浮躁，感觉加重了。那会我没办法，不知道该怎么办，只能吃药、忍受，我也不懂道理。后面进入得明之后，我是怎么练出来的，老师让干啥我就干啥，让我练啥我就练啥，我也没有着重的去练哪个动作，整体的练，后面我自己做教练，我觉得那些疏肝解郁的动作还是有一定的缓解。但是你要想彻底解决的话，还是在整体的基础上去侧重练比较好。在这里如果大家想想感受一下，体会一下的话，我也可以分享两三个动作，疏肝解郁的一些动作，小伙伴们也可以跟着一起来做一下。不知道大家有没有接触过畅气功，是我们肝胆经的一个动作，用我们的肩膀发力，手缓缓的抬起来，发力尽量拉开，把肝胆经给拉开，手伸直，肝胆经常开，两边同时交替的进行，同时你的心口胸腹都要放松，去享受这个动作，就像畅游在蓝天白云当中，做了之后有疏肝解郁的那种效果。

**菠萝蜜：**有的小伙伴说是仰泳一样吗？

**依依：**对，有点像仰泳。但是我们的核心是用我们的肩膀发力，胸腹放松去享受这种拉伸的感觉。因为情致抑郁的话，它的肝胆经都有一定程度上的瘀滞，就做这个动作有一定的缓解。还有一个动作是打开我们心胸的一个动作，就是做平扩，先平举，用我们的后肩脚发力向后扩，把我们的胸腔胸口给拉开打开，把我们长期淤滞的一些力量给他说抒发出来。我们扩的时候可以微微的发力往两边拉开，感觉胸腔给扩开了的感觉。我健身后，感觉情志上的问题容易造成这个地方瘀堵，有一个情绪上的悲观的一些想法，就会堵在这里。慢慢的我知道以前为啥这里比较板，现在也比较板，以前结的还没有完全活开，都是以前可能情绪上的问题，慢慢的作用在这身体上，造成身体的一些板结，导致我们身体这些地方郁结，导致我们的情绪更加的抑郁。包括胃口不好，然后心慌，容易紧张这些。我再分享一个动作，下肢的也是可以疏解我们肝胆经的一个侧步走，侧步走往侧面迈步，像螃蟹走那样，往侧面迈一步，用我们的跨发力，把我们的跨打开，顺势把我们的肝胆经给拉开，可以配合上肢自由的展示的那种感觉。

**菠萝蜜：**观众说最喜欢依依代操了，不急不躁的。感谢依依教练的精彩分享，依依在得明这个大家庭里已经获得了健康和快乐，由一个抑郁寡欢的小女生，变成一个干脆乐观开朗充满正能量的美少女，希望我们的依依一直永远这样幸福下去。下面我们隆重请出我们今天的特邀嘉宾，得明健身最受欢迎的金牌教练，我们鼓掌欢迎黑哥隆重登场，黑衣人组合。

**黑土地：**大家好。刚才依依讲的时候，说实话我都抹泪了，我受感染了。其实依依的经历，我在之前不知道，刚开始知道还是在河南基地的时候。她讲一通她的故事，讲到一半的时候，忍不住了，蹲到马路旁边就嗷嗷的大哭起来。当时我就觉得怎么是这个样子，就抱着她，我没有想到这头年竟然还可以这么痛苦。说实话，我自己没有那种经历，这个是那种沉重感。

童年如果是痛苦的，你将来可能会需要用一生来治愈你痛苦的童年。童年如果是幸福的，你未来的一生都是在幸福的基础上去发展的更好，当然我说的可能不对，但是好像是这么一个意思。我觉得依依如果不加入得明的话，她的后半生都是沉浸在童年的痛苦当中，依依说可能对，后期没有后面了。

**依依：**有可能，当时有很多轻生的念头。

**黑土地：**后来我知道依依她经历了各种各样的治疗方式，其中有一次她跟我讲过，去北京找心理医生治疗过，据她说那时候是吃药，吃药之后躺在床上聊天，进行心理治疗，你自己可以说一下当时的效果是什么样子的。

**依依：**当时去心理咨询的时候，躺在一张床上或椅子上，放松心情，畅想各种舒适的那种环境，各种的心理上面的疗愈。当时我越躺越难受，我觉得啥心理咨询呀？当时没办法了，钱也交了，就继续聊，迫不得已就去，然后一直吃药治疗，接受那种其实我觉得有把一些心灵鸡汤硬塞给你的那种治疗方式。

**黑土地：**具体什么结果，依依已经讲了，我就说她结识得明之后，采用了不同的方式走出来的那种过程。依依说听老师讲课，心稳定下来后去实践还真有效果。我觉得我自己深有体会，我虽然没有达到抑郁症，但是我曾经得过失眠，我失眠的时候心里就特别烦躁，但是那时候就去看老师文章，看着看着就睡着了。但后我就深有体会，看老师的文章的时候，心越看越平静，当你的心平静下来的时候，心是一种放松舒缓的状态，整个肉体都是一种放松的舒缓的状态。之前挤在你脑袋里的那些血液，气血它才舒缓了，身体的下面往下走它才会下去，你的脑袋才会变的不再烦躁，不再那么活跃，才开始慢慢的沉淀下来，这时候你才会有睡意。所以我觉得文章起了很大的一部分作用。后来依依也经常跟我说，或者是跟其他许多学员说，他们都问你怎么走出来的，她就会推荐2016年老师的讲课，我自己也确实是心里体会，你看到那些东西，你的心你就会安静下来，你会发现你的心放松了下来，你的思维更开阔了，心更宽广。当然这一点他其实肯定还不够了，说实话我在见依依的时候，我就觉得她没有多大的问题了，但是接触时间久了之后，你还能发现她容易揪着一个点不放。如果在一个坏情绪当中，你很难把他给拉出来，我觉得我一般有事情不开心，走出去玩去你就走了。我当时就喊依依，我们出去玩去，给他换换环境换思维方式，像小孩或闹闹，然后吃个糖，他立马思维就转过来了，我感觉这个星期依依她在里面很难出来。

**黑土地：**这是我刚开始见了没多久的时候，我还能发现这些点，今年再见她，明显感觉不一样了，我感觉她的思维开阔了很多，灵活了很多。我觉得这一点和她健身有很大的关系。到了后期见证的时候，明显的感觉到她整个心胸就松了很多，活了很多，开了很多，她在开的过程当中，太新奇了，开的过程当中打嗝，流眼泪，爱打嗝，打得可以一直不停，我就想这都是之前压抑住了，终于释放出来了。

**依依：**对。现在我真正的知道了，原来之前一些压抑的情绪，它可以在身体内留下物质性的痕迹。

**黑土地：**你如果想解决心理上问题的话，必须把物质上的痕迹释放出来，你心就开思维就开，身体也是开的，对不对？

**依依：**对，是非常好。

**菠萝蜜：**我看到有一个学员一个问题，你吃药吃了多长时间？

**依依：**我记得我从小体质就不好就吃药，要是这方面说起的话，我一直在吃药，药罐子。进入得明健身之前都在吃药。要说吃抑郁症的药的话，估计吃了三年左右，专门西医的那种抗抑郁的药，三年多，特别伤身体。

**菠萝蜜：**真是感谢你的分享，让更多抑郁症患者知道不能光靠吃药，也能抓住这棵救命稻草——我们得明健身。我们下面邀请一下我们另一个重量级嘉宾，我们的玄同医师，让我们玄同医师从专业角度分析下抑郁症的原因和改善方法。玄同医师变漂亮了，像高中生的小姐姐，气色的确非常好。

**玄同：**我说一下我对依依的印象，我们健身大概是半年以后，我记得那一年冬天，因为老师号召我们不只是要健身，还要尽量争取出去爬山。所以那年冬天我们有一天就在群里约了一下，只有4个小伙伴，包括我、依依、橙子、放下我们几个人，约起来就去爬龙泉野山了。印象最深的最早那一次我们去爬山，冬天穿的羽绒服很厚的，穿那么厚去爬山，刚走了可能一半我都觉得开始热了，开始脱衣服，把羽绒服拿在手上，到了山顶上，我一看她整个过程羽绒服扣子一直没解开，还那样穿着的。我说你不热吗？我就奇怪，怎么还捂着这么严严实实，我去摸她，一摸手冰凉的，大家能想象吗？当时我非常的吃惊，一个20出头的小姑娘，在爬山的过程当中居然手都还是冰凉的，我当时非常吃惊，你就可以想象她身体是一种什么状态，差到什么程度，相当于通过运动都很难让她热起来，她的能量完全被憋在里面了，出不来，就那么严重，所以她为什么会有那么多的表现？这是我对依依印象最深的，她身体特别差，她当时脸色也不好，发黄基本上没什么光泽。20多岁的小姑娘脸上是很亮的，她没怎么亮，还没有光，脸上有点发黑，当天中午吃饭，我们都还好一点，我至少能吃两碗饭，依依就只吃了这么大半碗，一整碗都没吃下去。所以她这时候整个身体不好，状态也不好，胃口也不好。我们分析一下她的抑郁到那种状态去做心理咨询，不仅不能够让她得到安慰，反而让她觉得烦躁很不爽很不舒服。其实这个就是我们讲的身心一体，她神思已经被身体裹挟到没法再从神上去调了，没法从这条途径去调她。所以她这个时候反而通过健身，让他的神是可以安定下来。这个是因为她身体太板结了之后，这个神在里头呆不住。

所以我们讲一讲抑郁。什么是抑郁，抑郁的根子是什么？其实抑郁最根本的她的气机闭住了，气机在往下沉，没有升上来，或者说没有打开的空间，没有展开，没有开放，那么为什么还没有开放？就跟她小时候的环境，刚刚我们听了，她属于从小特别懂事，基本上没有快乐的童年，不会像别的孩子可能有那种放声大笑的时候，也是她的心气从来没有正常过。很多时候就我们的抑郁可能两种情况，一种就是突然性的心气给闭住了，突然遭受重大打击的这种情况。心气一下闭住之后，气机闭合了，心不开了，会导致那种急性发作的一种抑郁，像那种还是比较容易打开的，因为它还没有形成器质性的关联。就像我们比如说一个塑料袋，我们可能很多人有精力，塑料袋要是长期不用堆在那一起，它会粘在一块。但是短时间你是可以把它分得开的，如果是长时间在一起它已经粘了，你再分的时候可能就各个地方开始要脱落要破了。那个时候突然性的这种打击导致的这种抑郁，相当于它只是合在一起了，但是它没有粘到一起，这个时候还是相对比较容易的，只要把它气机一开，抑郁马上就缓解。像现在有些孩子会突然性的，我们身边大人受到那种巨大的家庭变故什么的，这种新的是很好治疗的。当然治疗方法要正确。但她这种时候被送到医院进行那种抗抑郁的治疗，可能愈后就不是那么乐观。一她不是突然性的，她是长期的，因为长期小时候就是处在一种没有安全的，又可能整天要去考虑很多小孩不该考虑的那些事情有很多压力，所以她气机就从很早就开始慢慢闭合，闭了很久了，就像塑料袋一样已经粘到一起了。

**玄同：**所以到后期的时候，这个时候你想要一下把它分开打开，其实是不大可能的。这时候它就是一种慢性的导致的这种抑郁。这种抑郁就需要更长时间的去把这个气机想办法给它打开，把这个气机给它升上来。因为它身体里面刚刚说的就是像塑料袋一样粘了，身体里面物质的东西它已经变形了，所以这个时候你光是通过调神，通过心理咨询这种调神的方式，去让她想要把他节开放劫打开心结解开，已经不大可能了，所以他会想很不舒服烦，会很反感。我们得明健身为什么对她来说这么见效，因为我们健身有一个叫身心同健，我们就知道身心是一体的，从她的例子我们也能看到，这个时候她的神是受到身体严重的干扰，光调神身体不变，调不过来。而我们通过健身，为什么可以同建？一个是我们平常营造这种气氛，在群里大家可能都能感觉到，我们会尽量的去想高兴的事情，大家一起嗨歌，一起说一些高兴的很少在群里有那种抱怨，或者说是讲那种很不好的负能量的东西我们很少。比如老师教的二p理论等等很多方式。包括我们游天下一群人在一起，怎么高兴怎么来，怎么疯怎么来，这些都是非常好的，这个也是从神上在调我们，但同时也是从我们的身体上我们的锻炼上头去调，为什么我们锻炼可以，就像刚刚依依说的，她自己能感觉到这一块的板结对吧？她这一块粘连了，肯定很多时候是粘在一起。我们的气机是从下面升上来，然后打开，再降落下去，将完成一个循环。那么她这个气机因为长期上面不能打开，所以慢慢的下面它就升不上来，就没办法升，我们就叫肝气郁结了，升不上来。时间再长以后，就会肝气不能往上升之后，它会累及到我们的下降，可能就会影响到我们的肾。所以可能因为一方面导致了她的肝肾方面的一些损伤，但很可能就是由于她长期的肝气郁结，也许也对她的下焦有一定的影响。所以到后期不是她说小便是吧？躺在床上就一躺下就想去上厕所，你上来又只有一点点，实际上都已经影响到她的下焦了，就是因为长期上面不开，慢慢它升上来，就没什么劲了。因为上面没出路，我上去干嘛，相当于是这样的。你这气就不升了就往下坠。就把下面给堵住了，下焦就更堵，所以她到后期气机喷不上来，气打不开，上去的在上面又回不来，因为这边没打开，闭住了路不通，回不来。所以她后面就一个是胡思乱想，碰到一点事，脑袋里面就停不下来，就会反复的去想一些东西，然后就睡不着觉，她这些问题就都来了。

**玄同：**因为她那个气机闭住了，我们健身要想办法把这个打开，我们怎么打开？比如说我们得明健身里面的像依依刚给大家演示的扩胸对吧？她做的非常好，因为这样一个是相对松了，还有肩膀有力量了，可以把这个地方拉到那些紧到一起的东西，就可以通过这种运动的方式把它拉开，对所以有空间了气机升上来了，上面的它又可以下去了，这样循环就建立起来了。还有比如我们公开动作里面的三走四举，那么举是不是就可以直接拉到我们的心胸，所以我们就能练到这地方，身体就得到锻炼。然后像依依刚刚讲畅气功对吧？我们肝胆经一拉开，气机往上升的力量就加强了，或者说升的通道又进一步被打开，你看又真正顺利了，上面又能打开了，又能够回去了，所以它整个循环就起来了。身体得到锻炼，原来因为身体的板结出现的一些问题，就得到解决，比如说痛经，痛经变化了，她的胸闷没有了，心慌没有了，因为这个地方没有被压住了。她不会那么胡思乱想，气机能够回去就能够睡着。心情也好了。所以这个就是我们的身心同健。一方面我们有气氛，有一些老师的理论开导，我们正好我们听的很对路。还有一个我们本身在运动的过程当中，这些他都在帮我们心胸打开，心里面不存那么多事儿了，像她从小就是一个爱思虑的孩子，思者气结，就是这种思考的时候，气机本身就容易结在一起。她从小就想的比较多，就容易把这些气机结在这个地方，让我们通过锻炼的方式把这些结的气机给它打开，现在她就喜欢笑了，为什么能笑？因为这个气开了她就笑。发自内心的笑。

**玄同：**因为以前她说的没精神没气力的觉得累。为什么累？没气，气上不来，上面没气，当然就累。现在气都上来了，所以也就爱笑了，人也有精神了。还有我觉得特别大的变化，除了她那些症状没有了，你看她的整个脸饱满了，这饱满是有东西撑起来，就是气机起来了，把它撑开了，所以太羡慕了。

**菠萝蜜：**都长宽阔了，饱满了，谢谢玄同医师让我们对抑郁症有更深层次的了解，同时也知道我们的主讲人依依的变化真正的原因。我们下面再把我们的主讲人依依请上来。刚才医师也对你的病症进行了分析，这边我们也都清楚了。

**依依：**我感觉玄同师姐讲的好，真的也很有体会，我自己感觉得到。我们玄同师姐她就是从道理上讲的很明白，我自己还讲不出来，但是我身体上有体会，有那种感觉，确实是。我现在练到后期每次思维上出现一些负面的情绪，我就能够感觉到我身体上的一些反应，感觉出现那种负面的那种思维的话，我的身体就会出现一些揪着的很不舒服的一些感觉，有那种说不出来那种感觉，就是身体的体会。

**菠萝蜜：**有个跟着幸福笑话一样问依依不吃药了，怎么面对身体的难受呢？

得明健身，是不？我的回答对吗？

**依依：**非常对。我当时是得明健身，虽然没吃药，但是我还配合吃了得明的气血汤通经汤，这些我都有一直在配合着吃，因为我身体实在是太弱了。可能平常人练一套动作，会很舒服很精神。当我练完一套动作之后，我得休息好几天那种，有一次我觉得特别严重的是我练完之后感觉走不了路了，一走就会晕的那种。那种气血差到那种程度，后面我就在电视上我又有一点经验了，得少量多次，一点一点的体会着来，还配合一些补气血的这些，当你身体通透了。

**菠萝蜜：**以后就需要这些能量来补充了，当时你不通过的时候与堵的时候，你喝这些也是没有用的是吧？

**依依：**还是有一点作用，如果完全不补的话，还是比较虚，通畅以后需要补充的比较少，但是你还是得补进去。

**菠萝蜜：**是的，初期可以这些药物，边锻炼边用药物会起到事半功倍的效果。得明健身有三大特点，经脉健身，身心同健，生活即健身，身心同健就是我们在锻炼身体的同时，提高我们心理的健康，让我们有幸福感，有自信心，不仅身体好了，脾气也好了，最主要是我们家庭也和谐了。我们到此结束了。

**依依：**有抑郁倾向的，有需要了解的，可以私下我们一起聊，今天有点小紧张，有些东西没有分享到，有需要再具体了解的还可以喊我。