**20190410青花鱼产后抑郁、便秘、慢性咽炎、偏头痛康复**

整理：云南开心

**主持人：**亲爱的小伙伴们，大家下午好，我是主持人玉林儿。感谢大家收听喜马拉雅的德明公开课直播间，今天我们的主题是德明路收获了什么？我先来介绍一下什么是德明健身，德明健身是传依据传统中医理论，结合现代人生活特点，而创立的一种全新健身方式经脉健身。通过锻炼来通畅经脉，倡导生活即健身，实现真正的身心同健，从而快速全面地提高人体素质，让亚健康及疾病人群重新收获健康。我们首先邀请多来米朗读青花鱼的我与德明的故事。

多来米：我是多来米，那么今天由我来朗读

**青花鱼——两年德明路受益伴终身**。

16年冬天因为对中医感兴趣关注了德明公众微信号，17春德明健身二期开班，为了减肥强身健体就报了，学完初级班的动作，觉得这些看起来也太普通了一点，结果几天以后便秘和怕冷的情况就大大改善，彻底震惊了一把。于是认真锻炼，认真学习老师讲的生活之道，无论身体还是心态都越来越好。

**1.便秘彻底治好。**从小有便秘，一直以为是火大，喝过茶饮也吃过药，只要停了还是会便秘。练德明将近一个月的时候便秘就彻底没了。后来才知道，自己的便秘属于虚秘，推动无力，用清热泻火的思路治根本就南辕北辙。而德明初级班的动作通经络、长正气，气足则推动得力，虚性便秘自然好了。

**2.彻底治好产后抑郁。**生完孩子后，由于气血不足，不适应作为母亲的角色，一直都有轻微的抑郁症。加入德明后，老师不仅练我们锻炼身体，更教我们放松，如何活出自己享受生活，身心能量不断提高，也慢慢走出抑郁焦虑的状态，为自己而活，关注内心的成长和自己真正的需要，不再用各种在外标准要求自己。

**3.慢性咽炎和偏头痛得到很大改善**。加入德明第四个月时，经历了一次严重的翻病，连续咳嗽快一个月，后来慢性咽炎和偏头痛几乎都好了。咽喉痛、头痛（偏右）、牙痛，这些年晚上经常被这三个毛病折磨得睡眠困难，治过几次最后都不了了之，所以锻炼几个月就快治好慢性咽炎和偏头痛这件事着实吓了我一跳。不过18年开始工作非常忙，经常出差熬夜，锻炼得也没以前勤快，这两个毛病又慢慢找了回来，只是远没以前严重。

**4.内心越来越强大。**小时候因为胖被同学孤立过，于是从活泼开朗渐渐变得内向，而且很在乎别人的眼光和评价，宁愿时刻委屈自己也要让周围人高兴。接触德明后最大的收获就是让我懂得内在评价标准远比外界标准重要，从此慢慢不在乎别人的眼光和评价，遵从自己本心而活！好的，我的朗读完了。

**主持人：**下面我们来邀请今天的特邀嘉宾平常人。平常人那也是一枚中医粉，她也是走了很多弯路，才找到的德明中医，参加了德明健身。

**平常人：**这个遇见德明，确实是多亏了之前迷信中医，才跟德明有缘分，那时候我也是中医的铁粉，死心塌地的觉得中医可以救人。后来因为也是看过很多了，遇见德明的时候就知道这个是一块宝，所以一下子就被吸引了。

多来米你可以跟我们分享一下你在健身的时候有怎么样的心得？。

多来米：我就是反正每天坚持练。我以前知道运动的重要性，但是就是不知道怎么运动！让我也有机会做主持。

**主持人：**我们现在要邀请大干老师上台。欢迎我们人见人爱，花见花开车见车爆胎的大千老师，也称独苗大侠，也称产后分终结者。大千老师的介绍，我再给大家说一下，大千老师是深入研究易经，由易入医，精通中医四大经典等诸多古籍，行医多年，他致力于推广气学中医，教授了许多一众高徒，并一起治愈了无数被称为不死癌症的产后风患者，人称产后分终结者。他于2019年创建了德健身，一种全新的健身方式——经脉健身！德明健身，动一动就能轻轻松松地治愈慢性疾病，让亚健康和疾病人群重新获得健康，享受高品质生活。再次欢迎我们的特约嘉宾——大千老师！

**师：玉林儿，你第一次当主持。**

**主持人：**对，感觉好荣幸！

**师：刚才念那多什么米。**

多来米：随便取的。

**师：我还以为是学音乐的。**

玉林儿：老师，我问你一个问题。

师:你问吧。

**主持人：**现在你看到这么多的人受益，你现在的心情和以后的打算是什么？

**师：我现在的心情和打算,哪方面打算呢？**

**主持人：**就是德明健身方面的。

**师：肯定是想让更多人受益看。你要说心情，我现在心情很平淡。**

**主持人：**我觉得看见我们组内的有好多小伙伴，他要是练得特别好，又进步很大，而身体改善又很大的话，觉得好开心，特别激动。

**师：你知道为啥吗？为啥对方好了，你都激动得不得了，不得了。**

**主持人：**不知道，因为好像我付出了，看到别人成长了，我也特别高兴。

**师：其实那我跟你说，这里面有个大秘密，想听吗？**

**主持人：**老师心情变好了，今天的公开课听到老师笑了！原先没笑过。

平常人:今天是笑得比较多，我也感觉到了。

**师：是吧？这为啥？因为今天心情比较好。因为你们几个在主持，我在外边正好吃点东西，就比较随意。我跟你们说这一个大秘密，就是所有人的心都是心心相连的，就像量子纠缠一样，所以他开心是吧，你也开心。**

**平常人：**会传染。

**师：就这意思，人都是心电感应能感应他也好了，你也好。大家都是一个蝇的蚂蚁。所以为什么说古圣先贤，他们这个一生致力于，让大家都好起来就这个道理。就打哈欠，还有哼歌，你哼哼，他也哼曲了，他不自觉地，他也跟着你是吧。**

**平常人：**对，有这个感觉。

**师：大家都是同气相求，同频震动。我高兴，你也高兴，我一说笑话，你也乐了，这都是一体的。**

原来不多，那是比较严肃。希望老师多乐，还是严肃一些好。

**主持人：**当然是多乐了。

**师：现在给你讲笑话是吧，逗你玩，就这意思。争论最后争论谁对谁错没有意义。你知道吗？这个起码我觉得不是最终目的，最终目的是啥呢？**

**主持人：**让自己变得快乐，让别人变得快乐。

**师：大家互相交流之后是吧，大家都很高兴，都很舒服。**

**平常人：**对，老师很多时候是不是就说人与人之间是不是因为交流的欠缺，所以才有一些的隔阂。

**师：对，没交流可不行，很多人有很多误解，仇恨误会是吧，都源于不能充分的交流。这是哪怕打一仗都是好事，干一下，跟他干，不打不相识，干一下也是交流的一种方式。**

**主持人：**像我们今天聊天也是在交流，互相传染又快乐了很多。

**师：没错，包括今天平常人上那个啥视频那跳障碍物，你发上来让大家看看。**

**平常人：**公开课能放得了视频吗？

**师：能放，让主持人发！**

**平常人：**老师，我还想问你，我那么长的距离助跑，可不可以？

**师：可以不错，你这动作很舒展。**

**平常人：**我在家里面不敢跳，因为也是怕震到楼下面，我都是喜欢在外面跑，觉得助跑的就舒服一些。

**师：对，所以要出来经常要在户外，别在室内。不能光我聊，你们得聊聊。这事也就是说你的一个心情，点燃了整个生活。你心情好了，看啥都顺是吧。鸟叫特别好，你要说是心情不好，就这个鸟叫都凄惨。**

**平常人：**由于以前也有这种感觉，心情不好时候有点杂音，觉得很烦躁，就容不下其它的那种声音的那种感受。

**师：咱们不是讲的身心同健，你身体顺了，听声音儿也顺，身体不顺，你也不顺，噪音都是。这怎么一下进来62个人了，刚才还20多个，这肯定有人发消息了，说老师来了。**

**平常人：**前面那里发了，上面那里发了。

**师：你们刚才说那么少人？**

**主持人：**今天是什么泰山游。

**师：是，他们都去玩去了是吧？**

**主持人：**他们都去玩去了。

**师：咱们冷落了。**

**主持人：**他们玩开心了，忘记我们了。老师你吃什么那么香，胃里恶心什么也不想吃，

**师：现在我胃可好了，吃啥啥香。我吃的虾条取快递拿了锅虾条，上好佳五块钱一包虾片。这东西我跟你说吃东西，我现在总结吃东西张开嘴巴，大口吞往里咽，啥也别寻思。你们是不是这样？平常人。**

**平常人：**对。

**主持人：**对，特别好吃。

**师：别琢磨啥味道搁嘴里头。进肚知道吧，就好像胃里有个小手一样，要点东西咔嚓。别在嘴里吧唧，吧唧太多不行。**

**主持人：**我今天自己赶了一会面擀出来的面吃的劲道，可吃吃着可好吃了。

**师：平常人你会擀面吗？**

**平常人：**我之前也是在一个同事家，她是新疆的，吃过几次，后来我自己回来做过一次，就是那种宽带面，感觉还很好吃，真的自己做的比外面买的好吃多了。

学员：因为我之前生病，大概有五年病，是由抑郁引起的一个焦虑症。当时给老师看其实就是心结住了这里，整个人任脉这一路全堵下了，上中三焦全堵上了，当时又不懂，等于我脱离了初级班，当时身体很淤堵的情况下，整个气机全部给堵的死死的，当时觉得身上怎么这里也不对劲，那里也不对劲。然后就看了三十几个医生，然后一直看不好，做了针灸，艾灸，推拿，理疗，正骨，反正中医，西医能够用的所有的手段全部尝了一个遍，所有的治疗在当下，特别是针灸治疗在当下的时候效果特别明显，但是治疗完之后睡一觉回去之后就又不行了。但是我感觉是因为整个身体里面的气很多地方都堵着，或者说郁闷症。

**师：我问一下你是哪的。**

学员：上海的，我当时在看过诊就说什么骨盆不正，什么乱七八糟，肌肉萎缩就怀疑自己得了那种叫什么。霍金的那种病叫什么运动神经元病，当时我就还挺担心的，老师看过开过药，我还在上面咨询过，现在我彻底想明白了，到底是怎么一回事。我大概十天前就自己突然间就大彻大悟了，把所有的过往，包括生和死全都放下之后，一下子心结打开之后，百脉全开，再配合，就练了一个礼拜的初级班的动作，效果非常明显。现在而且越练越入道，对老师的这些理论和仙人走和相关的一些动作的设计，它背后包括这些动作的精妙之处真的是非常感叹。因为我之前看病，看了三十几个医生，会还去专门学过太极，什么太极班了两个班，还有乱七八糟什么，反正能学的都去学过了，当时有些地方包括中医。我从大学毕业就一直挺喜欢中医的很多知点，包括这知识点支离破碎的我都掌握，但是没有一条主线把我串起来，当时一直就觉得经络是一个很抽象的概念，就知道有经络的存在。但是这次生病，包括看病，包括治疗自己，这一路走下来之后，突然发现原来经络就是整个筋膜所在，包括肌肉。就从西方解剖学来看，就是我们吃肉里面会有那种白色的那种咬不动的那种东西。反正就是豁然开朗，特别仙人走，老师昨天晚上讲解动作的时候，今天我自己练的时候特别就感受到一点。其实仙人走非常精妙之处就是在于它首先把头百会就是一个位置是正的，百会和你的整个任脉这条通道，完全是一个局限上，你只有放松了之后，才能在一个直线上。

**师：那谁，再给你两分钟时间，你看人家说了，我快崩溃了。**

学员：我想说很多内容，因为我看了很多地方的收费非常贵。老师这里真的是才一千块钱，而且我感受接触到一些看老师视频，老师真的是一个很实在的人，性格气场就和他身体内的气机是完全符合的。不像有些现在的一些知识分子，所谓的精致利己主义者，他们搞的一些中医培训机构，包括像有些搞的一些节目，比如说徐文兵讲黄帝内经，这种中医包括看病包括什么收费非常贵，搞一个什么班就几千块。我是去年10月份加入的初级班，当时我其实看了一大圈病，过来也是抱着试一试死马当活马医的那种心态，而且当时可能我心里面没有彻底放下，其实最重要的治病最重要一点就是心结要打开，你的心一定要放松。你在这种状态下去练仙人走，才感受到它的很多对身体的一些变化的改造的一些东西，当时因为心里面还是没有完全放松，就是人还是有一点僵的走，所以当时练了大概有一个月也没什么太大效果。包括老师看病开药也没什么效果，因为当时也是在质疑当中，就和绝大多数人是一样的那种，就觉得怎么德明健身。

**师：两分钟差不多了**

学员：以后有机会咱俩聊。

**师：可以。你要稳定，因为你不是前天才感觉自己打开了吗？。**

学员：不是前天，已经打开了将近一周多了。

**师：玉林儿记住，然后向上反馈一下，先把他记下来。**

**平常人：**上海组的吧。

学员：对的。

**平常人：**QQ的网名是哪一个？

学员：就叫鲸鱼。

**师：有上海组的吗？名人都知道这事。**

学员：泥巴，还有壮壮，我们组还星星。

**师：都说过。**

学员：老师前两天我听他们说老师喜欢那首歌叫什么，刘欢的从头再来。我真的也是深有感触，五年病然后就感觉自己要从头再来一遍，而且老师这种就喜欢这歌，包括我很喜欢唱歌的吗！我听了老师讲唱歌和发声，包括说话，他说要用脾气讲话，就是全身动着再去讲话，我就觉得老师对这种黄帝内经和中医的理解深入到不能再深入了。

学员：反正就先对就几句，老师就喜欢这首歌，就唱一句给老师听一下，反正我觉得改变非常大。

**师：还以为这是相声专场了。。之前我听了一些节目主持人，包括一些聊天整个气氛太沉闷了，或者太不活泼了。我们本身健身要求就是要心气打开把整个心往外走，讲着大家都是像很闷的那种状态，生活就应该开开心心的对不对，每天应该开心起来，嗨起来，应该把自己的天性释放。为什么我说太极拳并不适合现代人去练，还有一点很重要的就是它压抑人的天性！因为很多人到后面就说你要无欲无求，完全放松找到这种全无的感觉，怪不得我练不出来，因为我就是一个有天性充满着能量的人，让我去做这样一种状态，我做不到。**

**师：好，你爆发了，这个说的都非常不错，虽然语速有点快有点激动。**

学员：因为我怕时间不够用，你要把我切断，所以我要加快速度了。我觉得老师真的是个传奇人物非常棒，老师的事业一定要想办法发扬继承光大下去。而且我觉得一千块钱怎么说，我现在自己受益了之后，我就想把我身边生病了，因为我在我看病的时候会遇到很多病友吗，我就把他们都介绍回来，然后真的就是这样的一个状态，因为我们的心胸打开了，就是这种状态，应该是人应该这样的一种状态才是能量，你老是窝在里面不想那个，你能量就是在萎缩，你的能量就不够，就是这么回事。好，留给其他的学员说，非常感谢老师，谢谢老师，谢谢主持人。很开心，真的很开心。

**师：不错，我自己咋说的，这个玉林儿尬聊的太无聊了。**

学员：是吧，我没说错，这个东西没有比较，一比较你就发现原来前面真的很尬聊很压抑。而且你一比较才发现厚朴中医收费贵得要死，我们德明健身理论知识比厚朴中医更扎实，我们的收费才一千块，和他们搞一个什么培训班就1万多块，这完全没法比。我们的性价比出来了。

**师：发现他说的很多地方都说到点子上了。**

**平常人：**他是经历过了吗？经历过了以后就有思考，所以感悟的比较深。

**师：你看尤其学传统什么做讲座，我感觉一般人都是严肃，而且一个非常肃静，我们在聊一件非常严肃的事情。我很少看到跟着就讲传统的事，他能事办成这样一个乐园形式的一个气氛出来。原先我也是那样，但是总感觉哪不对,为啥后来咱们懂健身，还有说尬聊这个路子，就是要把大家的天性释放出来。每个人都一样，不管是老师,还是学生，你这天真活泼浪漫，这股劲必须整出来。原先那学太极拳的，你这样打了，把一些活泼的人都打沉闷了。你没发现吗？**

**平常人：**是这样子。所以太极拳不受年轻人喜欢，这个就是最大的理由。

**师：对，你压抑了人性，不管你理论再好，你啥这个在有渊源，你一旦压抑了人性，就走向了健康的反面，走向了文化的反面。咱们中国传统文化这么几千年，到后来都走向了人民的反面。这有机会跟你好好说说，各种文化都是变成了礼教束缚，人们的封建这些东西，这种确实这个素质，为什么五行运动要打倒？他们是吧这指的矛头，并不是真正中国传统优秀的一个东西，正好是束缚老百姓枷锁的那些东西需要被打倒，如果再不打倒是吧中国这个民族就彻底完蛋了。你知道吗？有机会再说，正好他说到这了，我就稍微点一下。**

**还有包括中医的学习，所以我今天也多说两句说。现在所有的中医的教育都是僵死的，合歪曲了中医的本意。为什么治病效果越来越差，为什么中医没落，跟中国传统文化走向没落有很大关系。跟西方这以物质是吧为基础的西方文明兴起有很大关系。但是最终还是我们自己的东西不行，失去了原有的特色，变得支离破碎和扭曲，在中医也是这样。现在很多人讲公益，出来讲不管他的理论多么花哨，他收费多昂贵，最后你会发现有一条，真的就是他们疗效差强人意。你们有没有体会？一个关键的问题，就是背离了中医原本的思想，天人合一这个思想完全背离。让更多的名词概念，这错误的观念偷梁换栋了，导致我们的中医现在失去了根本的理论基础，没有了临床效果。你们上来说了，把麦还教给你们**

**平常人：**真的很幸运遇见老师。说到这个中医，我觉得还是一直都有信心的，但是以前自己看书接触的时候确实很迷惑。那时候在现在的三群德明中医群，看到老师这种讲课的风格，一下子大开眼界，应该要这么活泼的这个样子，而不是沉闷的。

**师：对，你会发现有很多讲师，他越讲你越糊涂。你发现了吗？这概念越讲越多，最后欲言又止，这个东西不能再讲了，这个事你们智慧多长时间，你会自会明白或者怎么的是吧。但实际上很多道理非常简单，我就希望用最通俗的语言，最恰当的比喻，让你们每一个人明白这个道理。这个是作为中医大夫或者健身教练也好，中医大夫也好。他们是务必要掌握这种技能给你讲明白，让你知道这道理所在，而且能够圆融，不至于说前后矛盾，前后颠倒。所以说有必要要致力于发展德明健身，我感觉这是大家都喜欢一个原因。**

**平常人：**对，我们很多学员进来以后，都感觉到很难得有这么的一个，不管是从中医的方面，或者是从健身这一方面收获那么大。

**师：你看大家有啥了，身边都觉得西医见效快，就不知道根本，你这个啥见效快，疼痛是吧打一个止痛针马上止疼，这个也见效快。这个我就不想说了，说了十几年了都。**

**平常人：**对，这个方向完全不一样。

**师：去医院看病，中医说话比西医少得多，从来不给讲发病的中医理论，看病看得蒙蒙的，这个确实是。咱把话题拉回来，这东西说来说去也没个头。**

**平常人：**德明健身的好，真的只有进来了以后体验过，才能够体会好些人在旁观者，看起来我们是急于拉人的样子。实际上真的很想让更多的人去受益，去找到走上健康的比较好的路子，是的，我们练过了以后基本上都停不下来。以前我自己的话，也是运动型的人，喜欢打球，经常是去锻炼的，但是也很想坚持每天的去做也很难。德明健身以后没有哪一天停过不锻炼健身的。

**师：我不想那啥，主要说的太多了，你们说，再请一个人上来。**

**主持人：**这会我在给咱们说一下，喜欢我们节目的朋友，可以关注德明公开课或者微信搜索德明健身进一步关注我们，或者访问德明健身的论坛欢迎大家加入。

**师：这我跟你们说这啥一个理论是否正确，或者说一种生活方式是否正确，关键几点，一定要带来快乐，放松，喜悦，自由，这个是颠簸不破的真理。如果不能带来太快乐，只是痛苦，你想想这种理论有必要再继续学习吗？如果大家都是约束,压抑，扭曲是吧不通顺，这个都不好，都不对，一定是自由活泼快乐和惬意。是不是。**

**主持人：**自由活泼惬意。

**平常人：**这个判断的很重要的一个标准。

**师：健身也一样，你这天天的各种刻板的健身动作，腿要怎么整，脚要怎么拧，这不能丝毫不能差，类似这样的我感觉都要谨慎。我们健身的一个追求的方向就是让小伙伴们是吧，能够快乐自如的进行跑，跳，投，举，爬着。基本的说作为陆生动物所具备的基本的本能，跑大家能跑，跳高高低低能跳。跑，跳，投，举拿起东西能举起来。咱们说的这女人抓起自己的男人就能举起来，自己老公自己在能吃四个大包都得能吃。跑跳投举爬，爬高爬低的哪都能爬，这些最基本的功能就是作为一个陆生动物，我再次强调一下，这个人他作为动物属性，首先它是动就作为生物属性。动物当中它首先是陆生动物，人具备了基本的动物属性之外，才是说社会属性，对吧。**

**平常人：**对。

**师：你如果连基本的动物属性都减弱丧失或者没有，你想想你还会有社会属性吗？你还是爸爸，妈妈，同事，阿姨，好警察，你还是这些东西吗？**

**平常人：**不会，真的是这样子的，老师说的没错。

**师：这个时候大部分都是社会属性。所以说你必须完全恢复你的动物属性之后，你才能是吧对社会属性进行追求。所以咱们德明健身一个宗旨，就是帮你尽快的恢复这些属性跑，跳，投，举，爬。而不是那么多僵硬的死版的，好像深刻的说那些道理，那些道理给你灌输再多，如果不能让你自如地跑跳投举爬，都是值得怀疑的。玉林儿是不是？**

**主持人：**对，是的，老师说的太对了。

**师：你这几个属性哪个都恢复了吗？跑跳投举爬。**

**主持人：**我要像小孩子一样，蹦蹦跳跳。

**师：你现在蹦起来了吗？**

**主持人：**蹦起来了，也跳起来了，跳得可高了。

**师：你在那啥人多的地方敢就是蹦蹦跳跳吗？**

。**主持人：**人多我现在不管，就在那里健身什么的，别人就在那里一直看我，看都看不见了，才转头转过去。

**师：要是在商场里你敢蹦蹦跳跳，再来个小兔乖乖啥的吗？**

**师：有啥不敢的我带上我们家玩就一起玩了。**

**师：咱们就这样，你尽快拍个视频是吧。**

**主持人：**好，没问题的话了。

**师：这谁德明健身江苏组，不能跑跳投举爬的人，身体真不行，是吧。有时候你会发现不管练什么健身，如果你一旦去跑跳投举爬，发现真不行了。你健身完了，感觉身体好像很强，但是你真正的去跑跳投举爬，你发现还身体还是不行。有没有这体会。平常人？**

**平常人：**我是有体会，因为以前我打球的时候，感觉我不是身体很好的那种，不够气足的那一种。

**师：叶大倩来了，来把叶大倩抱上来，我问她进六期啥感觉。**

学员：刚才难得睡了一觉，然后包的跟跟个粽子一样，老师我产后风比较严重，所以大量流虚汗这种类型，这几天开始加入德明健身，然后再慢慢的动起来，但是也不能动的太多，你懂得应该。

**师：你是哪的人大倩呢？**

学员：浙江。

**师：浙江。你产后多长时间了。**

学员：产后时间是蛮久了两年了。之前就是月子里可能我体质本来也不好，然后月子里中间出去了一趟，去医院检查他让我去检查什么子宫什么之类的，应该是被风吹到受寒了。回来以后就是晚上睡觉的时候就大量流虚汗，就是燥热一直燥热。那个时候也还好，没有感觉到冷的。后来出了月子就三十几天，出去感觉就不行，反正汗就是晚上一直没止住，白天是吃饭，喝水，就是基本上没出汗那个时候。然后出了月子发现自己不行，出去一下就很累，回来就是越来越虚，反正然后慢慢的演变到越来越虚。主要就是大量流虚汗，也吃了很多药，一直止不住，差不多自己留了半年的虚汗，中间反正偏方。最可恶的就是有发过汗，因为老人家我们这边都很流行发汗之类的，他们把我弄去发汗发了好几次，感觉就不行了，毛孔整个就收不住。后来我就有一段时间反正药也停了，然后秋天汗自己慢慢收住了。有一个胡庆余堂那边老医生过来，有一个专家过来，刚好碰到，他给我一把脉，就说我气血两虚，然后就给我吃了膏方，那时候天气凉了自己汗也少了，就明显感觉体力就上来了，就能够正常生活出的了门了，之前就是完全就不行。后来我去年也是自己也是蛮做的，大家也以为我好的差不多了，我自己也觉得好像也还可以体力，我基本上去外面蹦达的也蛮多的，但是体育还是没有恢复到像之前那样。

从去年6月份开始，复发了以后，就一直到现在还在流虚汗就流了差不多一年的虚汗。没有复发之前虚汗是热的汗，现在直接变成了冷汗，就一下冷一下热衣服穿很多。现在我们这前两天不是气温很高，今天降温了，但是我冬天一直靠暖气，室温现在有二十几度，我就是衣服穿了好几件，但是还是会感觉冷的那种。

**师：好可怜哪。**

学员：对，我都不知道咋了，你知道吗老师，我最严重就是夏天的时候，24个小时就是狂流汗，然后就觉得很冷就房间里就一点风都没有，我就感觉很冷。

**师：你原先是做啥的。**

学员：我原先老师。

**师：又是老师，你教啥。**

学员：教小学语文，我觉得当老师真的是一个很耗费气血的事情，而且是班主任。

**师：这脑力劳动者身体差都是应该的。**

**平常人：**听声音感觉底气还是不错。

学员：没有，因为我刚刚睡了一觉，就是把自己整个人包起来，就闷到了被子里难得的睡了一觉。因为我昨天晚上睡觉，一直一边睡一边流汗，就整个头流了一晚上的汗。我今天下午换了一种方法，戴了一个不是特别厚的那种帽子，因为我感觉就头就一直在漏风，就很不舒服,虽然说也流汗，这点还稍微舒服一点，我是那种一流汗，我宁愿衣服包着我，不能脱脱水就是空气一直往里面钻，汗根本就止不住，我还闷着等等身体慢慢的把它烘干。

**师：我说一下你这个情况，所以你只要坚持下来，这个做咱们德明健身，同时正确的调理，这个就会越来越好。因为咱们汗症多的去了，你知道吗？**

学员：能调吗我这样，就是一下热一下冷的。

**平常人：**这种完全可以的。

**师：你必须从这里面走出来。为什么会出汗，这样我跟你说一下。因为由于身体弱之后里面，塌陷懂吧就身体弱，里面的经脉就开始干瘪。干瘪之后就导致不通，水液代谢循环系统是吧变得非常差。里边的水不能很好的循环，那怎么整。。学员：只能靠汗。师：对，是从汗走。就那样不可能天天注水，也不可能天天拉水，大家都从汗走出来，你一动就岀汗。因为它里头循环不通了。你知道吗？**

学员：我有时候躺着汗还少一点，一坐起来额头的汗就直接哗啦啦的流下来。

**师：你听我说这种情况千万不能老躺着，不然的话会越来越严重。不管是在动起来，不管是怎么出汗，你都必须动。这很多人就是一得病了喜欢躺着，这个就是恶性循环的开始。你知道吗？**

学员：对，我有一段时间感觉越躺越不行，就觉得再躺下去感觉自己真的会挂掉。

**师：对，会挂掉，你再躺就挂了。对，就是这么回事，很多人就这样挂掉的我跟你说。**

学员：我就逼自己心里很不甘心，觉得自己也才30岁怎么搞的，就是人家那种八九十岁老太太都还在外面，至少还能溜溜弯啥的，我就是怎么了，心里就不服气就逼自己。

**师：你这个记住大倩，还有其她的人。你们今天累死，流汗流死，也可以在床上躺死强。知道吗？一定要起来，不要害怕，对，哪怕起来之后你再躺下，你这没劲儿躺半天你也要起，这样就开始往回掰了。你知道吗？**

学员：我现在就是这样走一下觉得累了，开始渗汗了，我就躺着汗止住，我起来慢慢的走。

**师：对，你只要感觉躺下能爬起来，你就再爬起来，太累了躺一会，然后再赶紧再起**

**来。你只有这样是吧，你才能把恶性循环劲儿扳回来，才能越来越发现，这次起来没有那么累，这次起来流汗比上次少了点，这个就是开始转机了。**

学员：至少有点力气的那种。

**师：就是说你一起来才能建立循环，知道吗？躺下去会越来越差。**

学员：如果说像我这种一起来一动，汗就是不断渗的，就不管他那也要管。

**师：不用管它，你接着走是吧死不了。**

学员：我发现这病就是死也死不了，好也很难好。

师:这鲸鱼寻宝记说了，经脉塌陷了是吧，人体的气机还怎么正常运转，，起来了他顽强的就会保持运转，因为人有生存的本能，你知道吗。你只要敢爬起来，身体自己就在折腾，就往你生存的极限，它就开始挑战。

学员：它潜能会激发出来是吗？

**师：潜能就不发出来了，你要说躺那就这个啥了就是等死了。**

学员：躺着24小时流汗，真的就是等死。

**师：有的时候你就躺下之后汗少点，这个东西就是毒药，你知道吗？起来很多，躺下汗少，这看似是这么回事，实际从辩证法角度来考虑，这个都是螺旋式上升，先难后易，先易后难，先对后错，先错后对。懂吗？这就是阴阳。**

学员：但是我这个病，也不知道怎么样表达现在复杂的心情。

**师：这么多人都能过来了，你也没有问题。**

学员：可能有点吃药吃怕了，我不是说不相信医生还是怎样，我觉得这个病真的是有那么难治吗？从开始到现在换了各种医生，我找的都是那种专家级的，什么国医那些七七八八的，然后他们为什么都不行？

**师：你就听我的，你其实刚开始只是走到了湖边的湿了个脚，由于路子越来越挫，所以你才往湖里面走。关于别人看病不说啥事，反正是我就告诉你道理就这么简单。**

学员：你的思路我也有，之前也是机缘巧合在喜马拉雅上，搜那种产后风和月子病，看到你讲的思路，我觉得还是挺认同的。因为很多医生你说我们这种就是一阵阵的身体里面冒虚热，但是又不是真的时热，它们一下给我看那种什么黄连我都吃过，各种那种苦寒药。我就不是我热，就说给我去热，去了热，就感觉我脾胃又不好。

**师：那个东西黄连这种东西千万别吃。**

学员：搞来搞去搞得我现在脾胃就很差，脾胃又虚寒，牛奶，豆浆这些都不能喝，一喝我就腹泻。我胃火还特别旺，你说是不是很奇怪。

**师：就是你的正气铺路，经脉堵了之后所产生的淤热。**

学员：不正常那种热。

**师：对，就是踩踏事件都踩踏了，看着人多都发生踩踏了，都走不动了，淤热盘不出来了。**

学员：对，感觉很奇怪，现在搞得整个身体就是很热错杂。

**师：我道理明白了是吧。今天一个你，一个鲸鱼。**

学员：谢谢老师，麻烦老师。我有时候听课会听到，老师说什么叫小伙伴们唱歌什么之类的，我觉得蛮好玩的。

**平常人：**你也可以来唱一首。

学员：我现在这个气估计不怎么够。

**主持人：**我们今天的直播就结束了。最后我在播音一下，喜欢我们节目的朋友可以关注德明公开课或者微信搜索德明健身，进一步关注我们或者访问德明健身的论坛，欢迎大家的加入。谢谢大家，老师辛苦了，大家辛苦了，我们下期再见。