**20220723大千老师讲开元穴补阳气肩颈和健康之间的关系2**

整理人：小邱

阿媆：得明健身是一种非常高效和神奇的健身方式，今天我们有幸请来大千老师。老师好，大家还想听，你再讲一讲。今天还是请你的学生跟你一块探讨。

**师：我感觉跟大家一起畅聊就可以了，不需要那么正式。**

阿媆：请出老师的学生，一位是广东省三甲医院的事无事一生医师，享受政府津贴，他有丰富的临床经验，对内科常见病和还有多发病有非常独特的见解，我看事无事医师也来了，他准备得非常充分。还有一位老师的学生是来自高中的语文老师，他是长期负责中学语文的教学工作的，长时间伏案工作的特点，导致他疾病缠身，但是他现在已经是我们得明非常受欢迎的能量爆棚的金牌教练，欢迎淡如烟教练。侧耳倾听三人的精彩分享。

**师：主持人你也参与进来。大家一起聊一聊肩颈问题。咱们里面有一位美女主持，大家都是美女。有一位美女医师，一位美女教师，这行业一位是灵魂塑造者，一位是灵魂工程师，一位是健康工程师呀。**

阿媆：昨天的名言，我记住了，昨天老师说肩膀是心肺的窗户。

**师：你们有多少人能够深刻的理解这句话呢？肩膀是心肺的窗户。这句话非常新颖，原先从来没有听过。**

淡如烟：以前只听过眼睛是心灵的窗户，没有听过肩膀是心肺的窗户。

阿媆：因为以前只觉得肩膀痛，只是肩膀痛，没有从经络角度上面去想，它会和心脏肺部会有关联，昨天听了分享之后觉得非常有道理。

**师：你们会发现，昨天咱们大致提一下经络知识，肩膀和心肺之间的关系，包括跟手臂之间的关系。有多少人深切体会到肩膀是心肺的窗户呢？**

**肩膀的重要性已经非常突显了，咱们今天继续揭开肩膀的奥秘。很多人完全懵懵懂懂，我只知道肩膀疼，肩膀不是五十肩，但是肩膀跟心肺跟胸腔，究竟有什么关系呢？对我们健康有什么影响呢？只能大家耳熟能详，不行，肩膀抬不起来，肩膀受限，没劲儿，这跟肩膀可能有关系，但肩膀跟我们的五脏六腑尤其是心肺，它产生什么关系呢？为什么我们得明健身上来有四举要练肩膀呢？很奇怪。我们的平举、上举、一平一上，还有我们的下后举，在咱们的基础班上来就干，是不是呀？**

**同时也告诉大家一定要肩膀发力，无论你做什么，都不要去大臂发力，更不要小臂发力，上来就是肩膀发力，为什么呢？老师跟得明的团队的小伙伴们这么强调肩膀呢？昨天咱们讲了。**

淡如烟：大家知道咱们这个肩膀是四关两关之一，它是我们身体核心的天。我们的身体上面，两关连接在一起，两肩连接在一起，成为工字的上一横，中间脊椎一竖，工的竖，腰胯再连成一行是一个工字，只有把这个撑起来，我们的这个躯体空间才会大，我们的五脏六腑在里面才会有足够的空间，能够自由的活动。

老师曾经说过，我们的五脏六腑呀，就如我们人一样，住在一个房子里面，这个房子要是狭窄呢，它就会受压迫，难受死了，活动都不自如，喘不过气来，你说怎么好好工作，所以呢老师说了要让我们这个肩关这个天顶起来，胯关顶开，然后我们的这个躯体呀，我们这个空间撑开以后，五脏六腑这些小人就在里面呢，能够蹦蹦跳跳的活络开，他们才能自由的活动，自由的工作，功能才会强大。

**老师：我感觉你像幼儿园老师呀。你确定你是高中老师吗？说得太形象了。你看咱们画图这个工字字，这个是你们的大肩膀。你的肺在这，两边是肺。中间是心脏。这个是大平肩。如果这个地方要是不通畅的话。它是不是慢慢的去侵润影响你的肺呢？如果肩膀下垂了往下掉，是不是压到你的心肺啊？**

**你知道肩膀分几种类字吗？事无事你不方便去露脸，你就可以用声音来参与咱们的活动。首先大平肩。什么叫平肩呀？肩膀跟水平小于45度，最简单的就是这个锁骨呀。我们把锁骨叫做内翅，里面的翅膀，锁骨是平的，带动两肩上扬，小于15度，就叫做平肩。相对于平肩就是溜肩，大于20度，就是溜肩，对不对呀？我看看你是圆肩还是溜肩这两肩膀这个水平啊，这个夹角是15度以内就是平肩。锁骨中央往上挑，很多明星中央都往上挑，这个特别关键，这个肩膀与性格，肩膀与命运，肩膀与活力，这关系非常密切，跟大家讲一下啊。**

**大家可以看一下啊。这是锁骨，这是外边，这是内缘外缘，看到了吗？这种锁骨是最好的，一字锁骨，你们看看自己谁是一字锁骨？还有一种V字锁骨这就不好了，这种的锁骨就不好了。还有U字锁骨。那就更差劲了。这是123，你们选一下你们是什么锁骨？1是一字锁骨，2是V字锁骨，3是U字锁骨，你们选一下。**

阿媆：我好像是。一字锁骨。

**师：V字锁骨不行啊，这个地方代表心气啊，你们记住它上提，代表心包，心气高，它提到这个地方变成一字，比如说这两边是不动的，大家可以看一下。这两边要是不动这个东西往下沉，心就往下走，往上提，心往上走，心气高，什么叫心气高？这个心脏的相对位置靠上，和靠下。如果靠上心气就高。心气高做事就果断就有进取心，如果往下沉，那你心气就低，那么容易自卑，容易做事迟钝迟缓，容易有挫折失败。所以不管男女一字锁骨，一般是最好的。小V这是可以的。如果是大V深V锁骨就不行，就不好。**

**最差的就是U字锁骨。就是这个地方是下沉的，同时这个锁骨它不是直的而是弯的，按理说应该是直的，它是弯的，有没有U字锁骨的？我看有没有U字锁骨的。你看这是V字锁骨，一个是U字锁骨，U字锁骨不仅是下沉，而且它两边展不开，你知道吗，它进一步压迫你的心肺，导致你不仅是自卑，而且是导致你还过度紧张过度劳累。所以锁骨又叫做内翅，什么叫内翅啊？内部的翅膀，我们肩膀，整个肩膀和手臂是外翅。展翅翱翔。我们如果比作一个鸟的话，我们怎么样才能飞得更远更高呢？是不是得振翅翱翔啊，也就是说你们的工作事业爱情前途，所有这些东西，都是建立在翅膀无比强大的基础上面的。**

**你就会发现事业发达的人，性格外向的人，精力旺盛的人，能够积极进取的人都有一个强大的肩膀，你发现了吗？如果肩膀过于弱小过于内扣。U字锁骨，锁喉锁肩，甚至深V字，这样的人，他一般事业受到一定的阻碍，甚至是止步不前，你发现了吗？这就是肩膀的定律——其中的一点。外翅看见肩，内翅看锁骨，也就是说通过你的锁骨和你的肩膀，大致判断的你一生的能量的走向、事业走向、婚姻走向、爱情走向、学业走向等等都通过肩膀可以很清楚的看出来。比如说巩俐大平肩一字锁骨。你看明星早年取得很好成绩的、那些企业家，那些文化工作者、那些老板，你就会发现他们大多数人都有大平肩和尽量的锁骨外展，锁骨外展很关键。**

**肩膀头有力，能够往外拔出，这样的人就代表，比如说拿那个鹅来比喻或者是鸟来比喻它有强大的翅膀带着它能够翱翔。你想一想，你得志的时候，你感觉命运好的时候，得志的时候，你会感觉肩膀是有劲儿的。雄赳赳气昂昂的，比如说大千老师现在都这样走路。凡是发现自己事业遇阻婚姻丧气的时候，你都是驼着背缩着肩膀这样走路，肩膀也展不开了，头也耷拉下来了。锁骨也挺不出来了。你们想想是不是这样，也就是说一个人他是不是发达，是不是有钱，你看他这上半身，一看就看出来了。如果他的这样雄赳赳气昂昂混得都不错，如果扣扣索索的那肯定是没混出来。**

淡如烟：肩膀就是你的气场。

阿媆：延续昨天的肩膀的话题，那我们老师今天是不是要讲颈椎方面的话题呢？

**师：再先等一等这个肩的问题，我觉得可以讲很多。你们会发现，就是通过不断的得明健身的肩膀的练习，慢慢的让我们肩膀越来越有活力，越来越厚实强壮，同时越来越灵活，你会发现一个非常显著的变化，就是你性格的改变。变得更加开朗，更加活跃，脑子更加灵活，你说为什么？**

事无事：我自己锻炼了之后，我发现我越来越容易开心了。不容易胸闷，以前有一种压迫的感觉，现在那种不好的感觉很少很少有了。你把肩提起来之后，这个心脏心肺的受压的这个情况它缓解了减轻了。气血容易过来了，那么这个气血是要往头上走的。所以这个当你这条路通畅的时候，相对来讲，脑袋也清晰了。思维也比较敏捷。

**师：对了，很关键，当你感觉心胸发闷的时候，为什么会闷呢？我问你们现在。心胸发闷，为什么会发闷呢？我问你们为什么那么多心梗的呢？胸闷气短、长出气、喘不上气，多吧？**

事无事：很多人胸闷。但是找不到原因，比如说他胸闷，我以前是一个资深的胸闷的病人，每次去做心电图都是正常的，因为医生会觉得是不是你心脏有问题就去做这个检查，结果心电图是正常的，其它检查也没得做，你要是在胸闷了，他会给你做一下血管造影，当然有可能会发现，是不是有一些血管属于血管狭窄呀，或者是受压的状态呀。也就检查到这种程度，他认为是你的血管狭窄了或者闭塞了，出现胸闷的情况。

**师：这个道理咱们说过多少次了，他认为是这个地方血管狭窄对不对呀？那么他解决的办法，一个是扩血管，第二是给你上支架。他把这个地方撑开，让血流能够顺畅的流动，这个想法是好的。但是你们有没有想过它为什么会血管狭窄呀？**

**是卡住了还是限制了？不会是平台限制了吧？没有没有，那咱们说话尽量隐晦一下啊。说话还是要注意啊。这个管子呀，为什么狭窄呢？因为周围的压力越来越大。周围的压力越来越大，压得它这个水管压扁了，你知道吗？一年两年三年十年二十年把你压扁了，从哪里开始压的呀？就从肩膀这儿。从外围往里面压，这就是一个大秘密，big secret是一个大秘密呀。**

**当你发现肩膀不灵活的时候，其实你已经向下压迫你的肺。还压迫你的心脏。肩膀不不断的向下压迫，里面不断的向下传导，肩膀压迫胸腔，胸腔进一步向里面压迫胸腔内腔，由胸腔内腔进一步压迫你的心和肺。最终你支撑不了了，崩的一家伙就压死了，原先只是压弯。后来一下压死了，过不去了。明白吗？突然就变成心梗。那么我问你们通这个血管有用吗？不能说完全没用。还是有一定的用处的。但是它治标不治本呀。这水管这样的压，是不是治标不治本呀？**

事无事：有个人心口堵住，他说一吃东西就呕吐，呕吐到没办法吃东西。

**师：有多少人感觉膻中这儿堵住？感觉堵的人扣一。为什么会堵呀？很简单。我跟你们说呀。这地方堵就是因为向心性的压力越来越大。谁都欺负你，四周都在欺负你，最后把你这里压堵了叫做结。伤寒论上有一个词叫做结胸。什么叫结胸呀？就是你胸部打结了知道吗？结胸——胸部打结了叫做结胸。结胸之后怎么办呀？看着啊，这是一张纸揉成一个纸团。是不是结胸了呀？很简单拉呀，拉四角呀，是不是拉肩膀啊，把它拉开呀。所以说为什么我们说肩膀是心灵的窗户呢？就是你要想心肺好，解决胸闷气短、结胸、肠胃不适，你必须从肩膀拉开。根本上解决问题就是从肩膀上解决心肺的问题。**

淡如烟：今天老师这么一讲，让我们更加清楚明白心肺的问题，应该从核心上面去改变。我们的肩膀很重要。其实老师应该说，我们的心肺包括下面的脏腑，还有脾胃，跟这个都有很大的关系。

**老师：我就发现很多人到40多这个肩膀就开始掉肩膀，你知道什么叫掉肩膀吗？你看看你的父母。还有很多老人五十岁以上甚至45岁以上的掉肩膀，我告诉你啥叫掉肩膀，你看看我呀。它就这样往下塌下去了，完全掉下去了完全掉下来了，由原先的大平肩变成了比溜肩还要严重的甚至往前走。就像那个鸡掉翅膀，知道鸡掉膀子吗？有没有看过？**

**鸡要完蛋之前它膀子是掉下来的，完全垂下来的。支楞不起来，我们人也一样，你过了45，如果你疯狂的掉肩膀。这就叫做胸府坏也，我们的胸府。胸府就在这儿，一旦掉肩膀就像掉大梁一样，这个胸就完了，你知道吗？这4梁8栋啊，什么叫梁啊，肩膀就是你的梁知道吗？你的梁一旦掉下来，你的好日子就到头了，你知道吗？明白吗？就说一个人像林志颖一样的男妖精啊，你会发现为什么男明星一个个的比平常人的感觉更年轻呀。你看刘德华类似的还活跃在舞台上呢，他们一个关键的问题就是它这个梁没塌下来。包括赵雅芝。赵雅芝去福利院给60多岁的老太太。送礼品，你们看过这个吗？一起合照。60岁的赵雅芝跟60岁老太太站在一块儿合影，那老太太已经是老太太了，但是赵雅芝还像40来岁的。然后老太太握着那个赵雅芝：闺女啊，谢谢你呀。**

**有意思吗？实际上她们是同一个岁数的同龄人，为什么我们很多人到60岁的时候，他已经很像个老头老太太呢？但是你们会发现特朗普希拉里奥巴马他们为什么还像个年轻人呢，而且还那么有斗志呢？你知道为啥吗？还有那么多明星张志伟、刘德华。但是有几个不行啊，不锻炼的就不行了。不锻炼就差多了。四大天王黎明就不行了。这里面的关键点就是梁不能塌。梁的关键就是肩膀，肩膀不能塌，肩膀一塌，人老得就快。肩膀跟后背一塌，它就严重的挤压我们五脏六腑，知道吗？梁塌柱折。这是梁，这是柱，柱就是我们的脊柱，梁就是我们的肩膀。梁塌柱折就是五脏六腑就会受到严重的挤压变形，这个人就完了，你知道吗？你会发现所有老的快的人。都是开始梁塌柱折。原先没有跟你们详细说过这件事情吧？事无事你有这个体验吗？你感觉现在身板直了吗？算了吗？**

事无事：我比以前直了好多，然后我看着我们家这个是越来越塌。真的，从后背看都有点往下憋着，往下掉了，我着急到后面我就不理他了。着急也没用呀。因为为什么呢老师刚才说膻中这个地方呀，我以前是很凹陷的，现在肩宽了肩平了，真的是宽大好多，之后我膻中穴这块就平了好多，反而是他越来越凹陷很明显就看得到。但是我跟他讲道理，他就不听。

**师：咱们再做一个小实验，膻中这个地方有谁是一个大坑的呀？有谁把这个坑填平的呀？完全平的人给三分，稍微有点坑的人是二分。感觉坑很明显的是一分。非常明显的是0分。大家摸一下这里有没有坑呀？我看有没有打0的。0、1、2、3就是你们的生命指数，生命活力指数，这直接关系到你们的生命指数呀，数值越小，生命能量越低呀，因为你这太凹陷了，这个地方叫心窝，也叫鸠尾穴。它上面叫膻中穴，那凹陷的地方叫鸠尾穴，伤寒论上面叫心下。鸠尾穴上面是心脏。为什么会有坑呀？很简单，里面拉扯着。向心性凝缩，拉扯着你就凹陷了。整个的胸腔塌陷，膈肌下移，心脏凝缩共同导致这个地方都是坑。你看我给你们展示一下，按理说人应该是这样，但是它随着驼背和含胸。这个地方是不是出坑了呀？你长期这样。这个地方是不是就是一个大坑了呀？正常我们胸口应该平坦，但是你会发现很多人慢慢的心下就凹下去了，没劲了，就窝着胸口，尤其是你们会发现很多老年人或者是40岁以上的人这个地方，含胸呀这个地方叫含胸这个地方叫驼背，含胸驼背，还有中气下陷，什么叫中气下陷呀？我给你们画一个图。瘦的也一样有坑。正常人的体态。是不是这样呀？但是慢慢的你会发现。这个地方越来越塌陷。下边（肚腩）越来越大。现在很多人都这样，肚腩跟个皮球一样，鼓鼓的。很多年轻人还没到中年就大腹便便，而且后面后腰是塌陷的。你们去看绝大多数人腰塌肚大之后他的胸就不再饱满了。你看我给你们做一个示范。这个是正常的对不对呀？但是胸一塌。像不像呀？就是这样的。但是大多数肥头大耳的人，肚子就会越来越往外突出来。**

阿媆：老师你不说，我还没注意到呢，原先只注意到他们的肚子大，我现在才发现他们的胸也一起塌进去了。

**师：我表演的怎么样呀？**

淡如烟：天生的就是好演员啦，精彩绝伦呀。

**师：练这个都练了多少遍了？所以说我们要由这种状态恢复到这种状态，你知道吗？那么这个地方鼓起来之后你看这个地方是不是凹进去呀？要重新把这个地方填补起来。那么如何从这种状态变成这种状态呢？你天天的为了表现的我这个胸大，天天挺胸，可以吗？也不行。首先你会非常累。那么怎么办呀？**

事无事：有的人确实是喜欢挺胸，但是后面的肩胛骨就会夹住了一样，看起来也让人很不舒服。

**师：我就跟你们说呀。它是怎么塌下来的？就像一个毛巾，你不把它绷直它就塌下来了，你去挺这个地方。它是这样塌下来的，这个地方是肚子它这样塌下来的，那么你去挺胸有用吗？腰还是一个塌陷的状态，那怎么办呢？看呢，看表演戏法的啊。你把毛巾四角拉开，它还会塌陷吗？关键——又回到老话题了啊——关键是把肩膀打开，你知道吗？你看我是怎么塌下来的啊？那么你挺胸有用吗？挺胸不好使啊，你看看变化啊。看到变化了吗？你看从上面看，原先是扣着肩膀的，胸口凹进去的，慢慢的肩膀拉开，胸口就可以拉平了。但是啊。对于你们绝大多数人肩膀是死的，你知道吗？比如说你叫摇肩你试试，你摇得动吗你？很多上岁数的人摇不动肩膀。凡事不能自如碰到自己后肩胛中间部位的人，肩膀已经完全锈死，想做这个动作也做不了了。来给我们做一些展肩的动作，你看原先肩膀这么狭窄，是不是一展肩就变宽了呀？**

事无事：我那天遇到一个人就是，我说要不我教你个方法，你往上使劲伸手臂，然后就这样展这个肩膀，我发现他向上伸肩膀的时候，这个肩膀根本就动不了，就死死的这一块。

**师：也就是说咱们得明健身一大特点就是把束缚心肺，不仅仅是心肺，心肺下面的肝胃，我们是心脏病大国，肺癌大国，胃癌大国，肝病大国知道吗？我们已经都达到巅峰了，OK。已经雄冠全球了。为什么？就是因为我们中国人压抑得太厉害了，中国人吃苦耐劳。压抑烦躁隐忍，节俭之家，勤奋第一，压抑得我们太严重了，所以导致癌变，你知道吗？什么是癌变呀？就是正常细胞在得不到充分的氧气和养料供应的前提下，它造反了你知道吗？它不按套路出牌了，不听话了，为什么不听话呀？来事无事，需要你闪亮登场了，我去喝口水啊。**

事无事：细胞缺血缺氧以后，出现变异，比如说，我们种个种子，长出个小苗，然后你给它浇水不浇好水啊，也不弄些好东西，它越长越蔫吧，蔫到最后。我想起个啥，这两天我们高温呢，然后我看楼下有一棵树的叶子全部都烤焦了一样，全部都干了。我们的身体的细胞也是一样，当你缺血缺氧以后，它就不是一个鲜活的正常的细胞，它就已经干瘪了，然后慢慢的生出那种变异的东西啊。我不知道大家有没有体会。我们受损伤以后，比如说我们皮肤表皮可以看到会形成一些疤痕，有一些人疤痕特别明显，称之为疤痕体质，有一些人他的疤痕好了之后他几乎看不到，这就是差异，这个疤痕其实是不对的，有个很大的疤是不对的，身体里面其实这些组织结构也是一样的，当你缺血缺氧以后，它就发生这些异常的改变之后，导致身体，在显微镜下面看到的不正常的细胞，特别不正常的就是癌细胞。其实道理都是这样。

**师：你们都会发现癌症的病人，咱们跑癌肿去了，它这个地方血管增生也是很严重，为什么不断的增生呀？因为它要自救你知道吗？它不断的去自救，但最后还是救不下来，为啥？压抑得太死了，你知道吗？这个地方那个地方就爆炸了，它就反了，它就是非典型性增生啊，就不听神经指挥啊，它就造反了，由原先的有氧细胞变成厌氧细胞。它反天了，你知道吗？**

事无事：癌细胞很明显的时候，它血管增生也没有了，根本就供应不了了，里面的通道已经堵得厉害了。

**师：对对对，里面血管就越来越少了，外面自救里面就绝望了，养料完全送不进去它就变异了，它就跟人体争营养了，那么关于这个大块，咱们不叫肿瘤，咱们叫大块，这个大块的话题，咱们留待以后给你们好好讲一讲，好吧？我们这个肺部叫气泡，心脏叫大泵，那么我们得了大块该怎么办呢？咱们期待，接下来跟你们讲一讲。咱们还是拉回这个肩颈的话题。**

阿媆：老师还会给我们开讲座，是不是？已经预约了？

**师：如果你们表现良好，咱们周三周四就给你们加餐。大家听到没有？**

阿媆：天大的好消息。为什么我们一直要强调肩膀动作，虽然我练得很舒展，我的肩颈问题得到了很大的改善，我本来往后仰是不行的，很疼，因为你看现在市面上的运动伸胳膊伸腿，然后跳跳广场舞那个节奏啊，可嗨了，那个胳膊痛，但是我就想为什么我们要把肩膀撑起来，我今天可算明白了。

**师：外面跳广场舞的，他有时候也这么举一下，那这样有没有效果呀？他是有一定效果的，但是咱们要求有一点就是上举务尽。**

**什么叫务尽啊？就是务必要穷尽你的伸展的这个能力，你看，很简单，我们平时举都是打弯的，像投降一样，就这样举一下，你们并没有做到去务尽，去穷尽，去伸展到极致。**

**你们就会发现小孩一伸就伸开了，但是你们发现随着年岁的增加，甚至到我这个岁数，40多岁快到五十了，你就会发现，很少有机会去真正的认真的去举胳膊，他一举就举不上去，他就举在这儿，卡在这儿举不上去了，而且他举胳膊这个肩膀头是不动的。他肩膀不动，他就用大臂去举，他肩膀已经举不起来了，抬不起来了。他用肩膀举是很累的。他们都是这样，很少有能举得非常牛逼的，他们就是去动胳膊不动肩膀，然后都说这个耸肩不好，但是咱们发力的时候一定要把肩膀给它抬起来，这和市面的锻炼是不一样的。那么昨天不二就说了，老师你怎么没有讲元穴的概念呢？咱们接下来就会慢慢的引入元穴的概念，**

**什么叫元穴呀，有经络就有穴位，人身上有300多个穴位。比如说这叫做人中穴。这个叫颧髎穴。这个叫听宫穴、听会穴、耳门穴等等的，包括我们这个叫合谷穴，这个地方叫大陵穴。有很多穴位。咱们有提出一个元穴的概念，就是说解决办法，我们要有，打通经络。打开穴位，要有。但是咱们又提出一个元穴的概念，就是这次咱们14期招生推出的一个概念。来事无事，你知道什么叫元穴吗？你来说一个。**

事无事：我要听老师说。

**师：来淡如烟，我把皮球踢给你了，什么叫元穴呀？**

淡如烟：我个人的理解，事无事师姐要说吗？要说你先说。

事无事：元穴其实一部分穴位的组合，它是一个部位。

**师：就相当于城市群，如果我们把穴位理解为一个城市，那么一堆城市组成的城市群，比如说我们长三角，苏锡杭，京津冀，珠三角它整个的叫一个经济带嘛，是不是啊？**

**我们把这一大块，它里面有好几个穴位，我们统称叫做元穴。我们的一个穴可能就（花生）这么大，（核桃）这么深。比如说我们的合谷穴。那么元穴多大呀，就像（网球）这么大，（鸡蛋）那么深，这是咱们得明的独创的，独有的。结合黄帝内经、伤寒论，经典的理论，这个咱们汇集而成，认为打开关键的城市群就是元穴，大元穴至关重要。**

**我们接下来会给大家介绍肩膀的元穴有哪几个？**

**重要性在哪里？打开它的必要性。咱们都会给大家讲一下。那今天时间关系。到了答疑环节了，答几个疑吧。**

阿媆：已经超出时间了，我没想到老师会讲那么长时间。那么下面就进入答疑环节了，大家有什么问题可以打到公屏上。老师的元穴理论我也是第1次听说呀。

**师：下面进入答疑环节，欢迎大家提出关于肩颈问题的问题进行的提问，我们有广州某三甲医院著名的医师事无事，由我们著名的高校的语文老师淡如烟。协同大千老师共同给大家答疑。**

阿媆：最重要我们有大学老师在这。

**师：咱们今天就回答几个问题吧。**

阿媆：时间关系不可能一一解答，大家可以请点击我们的企业微信名片去联系工作人员，去进行沟通咨询，会给大家一个很好的回复。

**师：长期熬夜的人牙齿松动有办法吗？牙齿松动掉头发都有办法，大千老师也曾经不停的掉头发，后来练了得明健身之后，头发再也不掉了。**

阿媆：老师跟你说，女生洗头都会掉头发，我以前洗头掉头发一抓一大把，今天中午洗头一根都没掉。

**师：太厉害了，你是不是非常轻柔的去洗头呀？**

阿媆：不是就用原来的方式，后来我跟师姐们交流，发现好多人在练了得明之后都有这个现象，不太掉头发了。

**师：我记得我30多岁的时候掉头发，男人一掉，头发一洗，头一搓呀，能搓出一个小球。**

阿媆：看着触目惊心。

**师：睡觉第2天起来枕头旁边全都是头发，一搓又是一坨头发，那时候我掉头发太厉害了，后来觉得不行了，必须创立得明健身了。现在我怎么找都找不到掉的头发了。掉头发的人应该知道你们的头发是怎么一点点脱的，都是一抓一把，一抓一把，然后就抓没了，看着可心疼了。哇，问题好多了，也就是咱们这个强调的补阳气，开元穴。补阳气以通为补，阳气打到身体里面之后你这些问题都迎刃而解了，古人讲真气，元气，祖气，中气，气血，都是一个东西，这个东西你有，你这个生命就旺盛了。你精力就充沛，脑子就好使，这个东西要是没有了，你的身体就变得越来越差了。**

**以阳气为主啊。结合我们的肩颈给大家讲什么叫阳气，阳气是怎么产生的，你们又是怎么丢掉的？还有牙齿也一样，牙齿为什么？说来话长，下节课再讲，我们要讲的东西太多了，一火车的东西需要给大家来普及。今天主要讨论肩颈的问题啊。**

淡如烟：肩颈和腰是不是有关联，我发现身边肩颈和腰有问题的都是一起出问题的。

**师：这个问题你问的太对了。人的心脑肾是一体的，肩、腰、胯、颈也是一体的。心脑肾是一体的，一个出毛病其它也好不了，你知道吗？是不是呀？你从西医角度来讲一讲心脑肾。**

淡如烟：一般肩有问题，你腰一般有问题，颈也有问题，都有问题。

**师：对对对，调一定要整体来调，不能说，颈椎有问题就给颈椎做手术，腰椎有问题就给腰椎做手术，这样是不行的。**

**就像有一个特别有意思啊。有一个病人吞了一个异物，卡在喉咙这了，赶紧送到耳鼻喉科去看，当推过去的时候一下他的异物卡往下咽了，然后医生说不能在口腔科解决，必须去胃肠科，这争半天去胃肠科一检查又下去了，最后耽误时间之后已经到肠子那里了，只好去肛肠科看这个病了。什么意思啊？说这个。就是这个西医不断的分割成一块一块的。哪疼治哪，把人的身体完全割裂掉，每一个学科有专门的大夫，其他的科他都不管。但是中医不是，我们中医不是，中医是什么呢？它是整体来看待你全身的问题的。**

**说白了，大部分的情况下，什么它都治，因为它把人身看成一个整体，就像是——大家听好了。就像是一个皮球。你如果皮球瘪从哪里开始瘪，我问你们。皮球开始瘪从哪里开始瘪呀？**

事无事：是不是从上面开始瘪？

阿媆：一个皮球瘪不是整体开始瘪的吗？它按哪，哪都没气。

**师：你回答正确，给你加一分，也就是人要是身体不好，它哪哪都不好，你会发现。你发现了吗？如果一个人身体好，状态好，它到处基本都是差不多的。一个人摔倒他会这儿摔倒，那儿不摔倒了吗？他不是整体一起摔了吗？还有你肌肤暗沉，你脸部暗沉，你以为你皮肤好吗？要好一起好，要不好一起不好，不过中间会有程度的差别，但是大概就这样。像一个家庭一样，你说这个家里面穷，五六口人是不是都穷？我问你们。一损俱损一荣俱荣，每个人都差不多，日子过得也好，人是一个整体，所以说人是一个整体，你调就调整体，而不能把人当成机器零件一样，孤立的去看待。我牙不好，我就专门去治牙，我鼻子不通气，就单纯去治鼻子，我耳朵聋，就专门去治耳朵，这样行吗？我问你们。为什么不行呀？有观众说，难怪我哪哪都好，实际身体上有那么多毛病，又失眠，又头晕又恶心，又吃不下，又便秘，还有这个小便又黄，还有阴道炎，晚上还睡不着觉啊等等，皮肤也暗沉，黑眼圈，牙齿还软。浑身都是赘肉，长得还难看。没办法活了。心情还不好还郁闷，跟父母的关系也不行，跟老公的关系也不行，还受孩子的气，你说是不是大多数人的状态呀？你要是好，你就会发现哪哪都好，你要是不好，你会发现哪哪都不好，就是你的人身际遇，你的家庭环境跟你的身体是全息的是相应的。想想你们的一生，你身体好的时候是不是家庭也好呀？身体不好，家庭也不好，事业不好，婚姻也不好，啥也不好。也就是中国古人的哲学，古人，看待事物、看待健康，他都是一个整体去看待的，而不会割裂成各个部分，去盲人摸象，你知道吗？你会发现你们身体不好的时候，你的精神状态也不好，你的想法也消极的，你们的情绪也是负面的，甚至你们的很多情绪都是黑色的灰色的。怨那个怨这个，你想想是不是这样，谁都对不起你。不自信，做事不积极，总想能拖就拖，那你特别爱抱怨的时候，爱怨天尤人的时候，爱责怪你老公、老婆、父母、孩子、同事的时候，其实，大千老师跟你说，你身体出问题了，你知道吗？你的不健康的身体控制了你的脑子，你千万不要认为你的脑子是自由的，归自己支配的，实际上你脑子是被控制住的。就很多人说的，哎呀，我不由自主呀，我也知道不对，我也知道不完全怪它，但是我控制不住，我就想发火，我就想骂人。我就天天想这事，我就走不出来，这还算好的。不好的：就他妈不对，就他的问题，我他妈跟着他拼了，我找市领导去，我要把他给干掉，等等等等，实际上这个时候是自己身体出了严重问题了，身心都出问题了。阳气足了，什么都好了。**

**说一句邪恶的话就是被附体了，被负能量附体了，你自己走不出来，它就侵蚀你的大脑也侵蚀你的身体，让你掉在负能量圈出不来，知道吗？这时候你会发现你接触周边的人，也是负能量，你遇到事也是负能量的事，你一开始干什么都不顺，干什么都不顺，你想想看是不是？其实这种就是能量场的问题，气场的问题，就像一个吸引力法则就是气场的问题，你掉在负能量场里面，你的周围，你自己的人，身体里的灵魂，都在那里面呆着出不来，知道吗？**

淡如烟：物以类聚，人以群分，通通就跟负能量的人在一起。

**师：但是咱们得明健身是一个正能量的地方，如果你能受到正能量熏陶，慢慢就能够掰回来，如果你一看得明健身怎么这啥玩意啊，怎么胡说八道，这就完了，我估计你就在负能量场里面呆着了。**

阿媆：得明健身一直是正能量，正念老师，要没有积极的能量，积极的心态，要做一个强者。

**师：对对对，咱们以后还会讲拖延症啊，讲这个自闭症呀，讲这个偏执狂呀，讲这个……现在城里人，尤其城里人呢，情志病越来越多，控制不了自己知道吗？高学历，高智商，高收入，但是这个智商出问题了，你知道吗？情商出问题了。比如说搜狐的这个张某阳，脑子就出问题了，他就说不行，这工作我干不了了，我要考虑人生的问题，人生的意义何在呀？他那么早就发达了，他不知道怎么走了这个路，他就想人要死，那人的一辈子，我该有的都有了，那么接下来该怎么活了他不知道了，迷茫了。就要找宗教哲学方面的寄托。后来他怎么发展我就不清楚了，好像他现在又要开始搞这一块了。**

淡如烟：我们需要正能量去引领。

**师：今天时间差不多了吧？一切行为的背后都有脏腑的原因。身体不调对心灵的影响非常大，同时你身体不调，多半由于你这个心灵啊，你这个心啊，性格决定命运嘛，都是你的性格，一点点造成的，都是你不良性格一点点造成的。今天差不多了吧？**

阿媆：一个多小时了。今天老师比昨天讲得更进一步。

**师：不能完全让你们听够。**

阿媆：老师说了会加场，继续关注我们的得明健身，通过今天老师和医师还有教练的交流，大家应该对得明健身有一个初步的了解，得明健身就是以这个人体经脉运行理论和人体能量理论为指导，结合我们独特的运动方式，来全面的，快速的，让你的能量，让你们打造一种健康的生活方式，欢迎大家继续关注我们的得明健身，今天老师也很辛苦，还有我们的教练和医师。我们时间的关系，老师今天就到这了吗？

**师：可以啊，再舍不得也得跟大家说拜拜，你知道吗？**

阿媆：请听下回分解大家关注，我们的得明健身，大家反应这么好的话，我们极度的恳请老师多讲几场。

**师：你们愿意为大家老师来讲的，周三周四的同一时间7点给大家加场，，下一次给大家讲人身之柱颈椎的问题。咱们休息两天，周三周四再见。**

阿媆：老师肚子里面有很多东西讲不完的，我们就期待周三跟老师的约会。大家要准时出现，早上与大家老师准时约会，好吧？

**师：下周三是颈椎的大秘密，等待大千老师来揭秘，巨大的秘密big secret，okay?**

阿媆：老师的发音很标准呢。

师：有那么标准吗？你是第1个说我发音标准的。

阿媆：我觉得比我的要标准呀，听起来贼舒服呀。老师辛苦了。 Bye bye.星期三要和老师准时相约，今天谢谢老师。得明健身不仅仅是健身。它不同于现在市面流行的一种全新的健身方式，刚才大家也听到了，包括我们的医师包括我们教练，在加入得明健身，包括我加入得明健身之后，我们的身体和精神方面都发生了非常大的变化，看待生活非常阳光积极，而我们的身体健康呢，也比原来要好了很多。今天时间就到这了，谢谢大家的陪伴，我们星期三再来听大千老师揭秘关于颈椎的秘密。有一些观众的问题，可我们可能因为时间的关系老师解答不了，大家可以添加下方的海南得明的企业微信去咨询我们的客服也是一样的，我们的客服都受到非常专业的培训，联系我们的工作人员，然后就把你们的疑问和我们的工作人员进行沟通，希望大家继续关注我们的得明健身，星期三不出意外的话，也是7点，我们到时候会发海报的，或者是大家关注我们的得明健身，把我们的得明健身公众号关注一下，然后每天上午带操，每天晚上会有养生讲座或者是带操，那么今天晚上就到这里了，再次感谢大家的陪伴，谢谢，我们星期三再见。