

## 前 言

自 2016 年，大千老师创立得明健身以来，引领众多学员摆脱亚健康，提高生活品质。但得明健身不止是健身，它是对传统文化的继承，是对经典中医的发扬，是对高品质生活的倡导。大千老师传播的，也不仅仅是健身理念，其中包含着他对传统文化的去粗取精去伪存真，对生命实质的思考，对现代人如何高质量生活的探索。

为了让学员们能更直接高效地学习大千老师的理论和理念，我们将近年来，老师在各平台的讲课稿筛选、编辑、整理而成“大千杂谈系列丛书”，涉及到健身、育儿、中医经典、常见疾病、中医养生、艺术等众多领域，希望在引领大家追求强健体魄的同时，也能丰富大家的文化和生活。本书收录了大千老师在 2019 年的得明健身公开课中，讲解的关于骨科类疾病的部分。大千老师在书中，用诙谐幽默的语言、形象生动的例子，详解了多种骨科类疾病的成因和对治思路，引导大家探索身体局部与生命整体的关系，相信大家读完后一定大有启发。

本书能整理成册，离不开各位文稿整理人员和文稿校对人员的努力，在此表示由衷地感谢。也感谢整理部、设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

最后，如果您在阅读此书后，有任何的意见和建议，

或者想要加入我们的整理团队，欢迎联系

QQ:1532273097。

理论中心

2021 年 11 月 15 日

## 目 录

<b>一、颈椎病剖析.....</b>	<b>1</b>
1、颈椎病的分型及治疗现状.....	1
2、从中医角度剖析颈椎病成因.....	4
3、治疗颈椎病的“根子”.....	7
4、基因病越来越多.....	12
5、必须重视五脏六腑的培养和调达.....	14
6、不要让环境适应你孱弱的身体.....	17
7、正身形很重要.....	19
<b>二、腰部问题原因详解.....</b>	<b>22</b>
1、腰的问题是整体都出现了问题.....	22
2、用进废退，一定要用腰强腰.....	24
3、腰弱之后会被谁“欺负”.....	26
4、腰不好的深层次原因.....	28
5、腰的问题不能回避.....	31
6、一般的肾虚都是假性肾虚.....	32
7、得明健身可以改善强直性脊柱炎.....	33
<b>三、腰部疾病自调以及相腰背.....</b>	<b>36</b>
1、腰部疾病病的根本原因以及如何自我调理.....	36
2、千万别做无痛分娩.....	41
3、崴了脚--冷敷，大错特错.....	43
4、相腰背部案例（缺照片）.....	45
5、中医的望诊与闻诊.....	50
<b>四、膝关节疾病分析.....</b>	<b>52</b>
1、膝关节病变的讨论和分析.....	52

2、腹中淤滞、胯部锈死导致膝盖出问题.....	56
3、经络错位会导致膝关节损伤.....	58
4、运动损伤的分析——做事要花样百出.....	60
5、上下齐练很重要.....	64
6、得明健身与广场舞的区别.....	66
7、要有一双“臭汗脚”.....	67
<b>五、脊柱问题的关键.....</b>	<b>69</b>
1、脊柱非常重要，可国人的脊椎病越来越多.....	69
2、脊椎出现问题的关键——身体其他病变的牵引.....	71
3、脊椎出现问题的关键——身姿不正.....	73
4、人体核心力量的两个来源.....	76
5、凡是在脊柱及其周围进行治疗的都非常危险.....	78
6、脏腑、气血的流通性是第一位的，与身姿互相影响.....	79
7、心口向外发力的重要性.....	80
8、心活、身活，才能健康长寿.....	81
<b>六、脊柱疾病的治疗探索.....</b>	<b>84</b>
1、现在科学在突破一个临界点.....	84
2、强直性脊柱炎的成因及西医治疗思路.....	86
3、通过《纸团悟道记》说出人体解结的秘密.....	91
4、正脊的危害.....	96
<b>七、骨盆前倾和小腹的问题.....</b>	<b>98</b>
1、骨盆前倾的成因及危害.....	98
2、小肚子要饱满且有柔韧性.....	102
3、父母的经脉脏腑不调会传给孩子.....	104
4、如何相下焦.....	105
<b>八、O型腿、X型腿、内八、外八.....</b>	<b>108</b>

1、十二经筋的重要作用.....	108
2、人体是全息的.....	110
3、O型腿主要是由于腹部内结、发紧所致.....	112
4、X型腿和内、外八形成的原因.....	116
5、大腿代表命根，小腿代表性根.....	118
<b>九、O型腿、X型腿及脚内八、外八的矫治.....</b>	<b>120</b>
1、电磁辐射将严重危害人类的健康.....	120
2、中西医对O型腿治疗的理念.....	121
3、O、X型腿的成因及解决方法.....	124
4、为何会产生无力感.....	126
5、后背不通,健康亮起红灯.....	128
6、年轻男性的“外八”是不是病态.....	129
<b>十、平板脚和脚气等脚部问题.....</b>	<b>131</b>
1、平板脚的成因及其治疗.....	131
2、足弓起到减震的作用.....	133
3、踝关节不要过于往上提.....	134
4、脚气的一般治法.....	135
5、垫足弓的鞋子不利于脚的健康.....	136
6、脚气是脏腑不调导致的.....	139
<b>十一、灰指甲和拇指外翻.....</b>	<b>143</b>
1、末梢是生机所在.....	143
2、灰指甲形成的原因.....	144
3、指甲上的纹路可以反应身体的状况.....	146
4、大脚趾外翻的成因及危害.....	148
5、感而遂通天下以及如何做到.....	151
<b>十二、肩、肘、手腕问题的探讨.....</b>	<b>154</b>

1、拇外翻也与肝经有关.....	154
2、由肩周炎谈到西医对炎症的认识.....	155
3、封闭治疗的危害.....	157
4、如何与身体里的 boss“斗争”.....	159
5、一定要区分不同的疼痛.....	162
6、头皮屑形成的原因.....	165
7、健身后出现头皮屑是将阴邪顶出来了.....	166
<b>十三、落枕的秘密.....</b>	<b>168</b>
1、鼻子的秘密.....	168
2、生长性疼痛是由于气血不足或不调.....	170
3、落枕的原因及颈椎问题.....	173
4、下边不好，哪都有问题.....	175
5、书法和身体的关系.....	178
6、有利于孩子成长的小妙招.....	179
7、老有感觉不安全的念头也得治.....	180
8、中医面诊的几点知识.....	181
<b>十四、在其他课程中关于一些骨关节疾病的问答.....</b>	<b>184</b>
1、得明健身与膝关节疼痛.....	184
2、得明健身与腰疼.....	185
3、得明健身与尾骨疼、股骨头坏死.....	188

## 一、颈椎病剖析

整理：云南开心 一校：fenger 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、颈椎病的分型及治疗现状

**水之源：**羲娃医师，你先给我们介绍一下目前的颈椎病的一些情况，你可能遇到的比较多。

羲娃：我自己就是一个颈椎病病人，先讲一下自己的经历。我以前是不知道自己颈椎有问题的，发现的时候是大一、大二的时候，那时候没有症状，医院的老师给我推拿了，正骨了，但是也没能正回去。我去找过广州比较有名的正骨大夫，他用的是美国整体枪，当时是没有疼痛症状了。但是脖子会觉得很松，就是动一下就咔一下，动一下就咔一下。后来就一直咔，咔完了五年大学，咔到了毕业。刚毕业的时候找了一份坐办公室的工作，是医助，就是在医生旁边录处方。坐的也不好，坐了两三个月之后，基本上脖子就废了，后来就辞职，辞职之后来现在的单位做外治。那时候老师建议我们去做推拿或者刮痧这一类体力劳动去锻炼自己。我就找到了现在的刮痧工作，没有过度使用颈椎，而且平时很注意

拔脖，以前脖子会不自主前伸的。现在会把风府、风池往上面提起来，几个月之后，现在基本上就不咋了，也不痛了。

还有一点比较重要的，我觉得就是放松。其实现在临床上也有很多颈椎病反复治不好。只要他自己不注意姿势的话，我是觉得怎么治都很难治好的，可能一个星期做一次治疗，做的时候好像舒服一点，不过下个星期照样来光顾。现在西医比较常用的分型是：颈型颈椎病、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型、食管压迫型，其实这个概念里面有一个关键词就是受压迫，颈部的任何一个地方受压迫都会有引发相应的症状，就是哪一块受压迫，就影响哪一块的功能。不同分型的颈椎病就是不同的功能区被压迫了，神经根型就是颈脊神经受压迫，脊髓型的颈椎病就是脊髓受压迫等等。

**水之源：**你给我们讲讲西医怎么针对性治疗的。

曦娃：1、药物治疗，不过西药好像是没有有什么用。2、运动治疗，像一些颈力对抗治疗，或者做各种瑜伽。但是我觉得也不好，因为很多时候都是每天抽一点时间来做，平时还是处于紧张的状态，所以我觉得效果不好。3、牵引治疗、手法推拿、针灸理疗、温热、热敷，严重一点的都会手术。



**水之源：**我在网上查了一下药物治疗，写的是可以选择性应用止痛剂、镇静剂、维生素对症状缓解，所以其实没有本质的治疗作用。

**曦娃：**其实不仅是颈椎病，包括我现在遇到的有几个膝盖痛，还有腱鞘炎，都是当时打了封闭针，可以好一段时间，好完一段时间之后，症状会重新出来，而且比你打针之前更加严重。你如果这个时候去找西医复诊，他会建议你再打一针。所以我就觉得是没有用的。而且被针打过的地方会比之前更加淤堵。

**水之源：**确实，像牵引治疗也是很有限的，对一些人可能有效果；而且就算有效果，你也不能老把脖子天天吊在那儿，不做事了。所以这个也只能是特别严重的时候去改善一下，但不能根本帮你治好，只是稍微能够帮你改善一下而已。

**曦娃：**改善一下，包括小针刀都是当时松解黏连，但是我们业内经常说小针刀有依赖性，当时松解了一下，过一段时间又会黏回去，像产生依赖性一样。

**水之源：**对，确实是。相比较来说，找中医治疗，推拿、按摩会好一些吧？

**曦娃：**推拿、按摩起码不会有那么大副作用，起码不是强压性的，但还是需要自己的配合。

## 2、从中医角度剖析颈椎病成因

**水之源：**西医对这些只是看到了表象，它没法解释为什么是这样。所以还得从我们中医的角度去帮大家解析，为什么会得这些病，请老师给我们讲讲清楚？

**师：**曦娃，你干脆说，你觉得从中医角度来说颈椎病是怎么回事？

曦娃：第一，我们中医外治常说：“骨错缝、筋出槽”。就是骨关节错位之后，它的筋会出槽，会硬邦邦的，有筋结，筋结又会在关节两边拉力不平衡的状态下加重骨头的错位，形成一个恶性循环。很多是跟不良姿势有关系，比如长期的伏案工作，低头玩手机，还有翘二郎腿。不仅仅是一些伤颈的动作，一些伤腰的动作也会造成连锁反应，就是上梁不正，下梁歪，下面歪了，上面也会跟着歪。

第二，就是气虚、气郁，人的气团不充盈，不流畅，不能从下而上，从内而外承托并扩开我们的心胸，气团下去了，脖子就会往下掉。我觉得很多老人家驼背，还有缩脖子，脖子前伸，是因为老了、虚了、淤了。还有现在一些先天不健康的小孩子也会这样。我有个同事生头胎的时候身体比较差，生二胎的时候调了一下，头胎的孩子就是脖子前伸的，会给人一种从小驼背的感觉。

第三，我感觉是因为紧张不放松，气团收紧的时候，那个地方一紧张，不过血，会黏连着筋缩缩着。

第四，就是受凉，吹空调，吹风，没有保护好颈椎，很多人就会大椎发凉、怕风，还有一些会长成富贵包。我觉得是这四个原因。

师：你总结还挺全面。我再总结一点，人是一个骨架搭起来了的，颈椎在最上面。这个骨架如果不正，多多少少都会影响到颈椎。比如一个大桌子上面放个苹果，桌子晃悠、不平衡都会影响到桌子上的苹果，苹果就晃悠。脖子正好是放在身体的上边，脖子上边顶着脑袋，好像叠罗汉一样，那么叠罗汉的最上面那个人，可以说就是脖子和头。

那么，只要是这个架子出现问题，最后都会放大到脖子和头，上面不稳晃来晃去的。时间长了，就会影响脖子和头。刚才曦娃说了一点，上梁不正下梁歪，其实也可以倒过来说，下梁不正上梁歪。

水之源：对，很形象。

师：下边叠罗汉，如果根基不稳，不管是从哪个角度晃悠架子，都会在颈椎和头产生明显晃动。所以说是一个身形的问题。如果我们身形不正，驼背、塌腰、含胸、斜肩，反正身形不是直直溜溜挺拔的，最后都会导

致颈椎出问题。这就是为什么咱们得明健身讲究树身形。

在小的时候还表现得不是很明显，但是会有表现，很多孩子现在开始颈椎都有问题了，小眼镜一戴就往那一呆，坐姿、站姿、走姿、睡姿都不对，整个架子就不对。架子不对，不仅会影响到颈椎，身体的方方面面都会影响到。如果上了岁数之后，一过30，你们会发现颈椎明显出问题了。也就是说，不仅是一个颈椎病的问题，是整个身架的问题。

所以，身姿太重要了，尤其是小孩发育的时候，青春期发育的时候，要长得顺顺溜溜，像小树苗一样，这样一辈子好；要是长得歪七扭八的，又结个大瘤子啥的，这个树苗其实就废了，学习再好，知道东西再多，再听话，有啥用？这个人其实就废了。架子出了问题，迟早会受到不良的侵害，以后甚至是无法弥补的。像长个一样，你十六岁没拔起来，以后还有机会再长个吗？

水之源：对。其实这对现在的孩子特别重要，很多孩子现在才上小学，都开始有一点问题了。

师：你们看现在长得像天鹅颈的，就是脖子长得顺顺溜溜，拔出来的，越来越少。尤其那些“小眼镜”，脖子全都往前探或者缩着。

水之源：脖子有褶的，皱纹比较深了，也是有问题

的，对吧？

师：这都没拔出来，都缩着了，就像乌龟似的带褶儿。原先我就带褶，现在都不带了。脖子是不是天鹅颈？大椎是不是没有鼓个包？整个脖子是不是竖起来了？这个非常重要，如果说脖子不正，这人很难有旺盛的生命力和充沛的精力、体力。大椎为诸阳之首，大椎那个地方非常关键。

### 3、治疗颈椎病的“根子”

师：身形不正会导致身体的整个架子不正，使气血不顺，五脏六腑不调，就种下了祸根，所以我们关键是让大家把架子竖正。咱们有一套方法可以帮大家把架子竖正，否则光解决颈椎问题不是根本。为啥西医整来整去不整了？除非做手术给你换一个，他们已经发现整来整去没用。为什么最后都推到中医按摩去了？

水之源：对，他们都会建议去中医那里去调。

师：这种西医没法整了，除非给你换颈椎，是不是？

水之源：换椎间盘，有的人会换。

师：风险太大了，很多人不可能轻易去换。很多人脖子都不会动了，非常严重。颈椎病现在是一个医学难题，而且颈椎病有爆发性增长的趋势。推拿颈椎，你觉

得有用吗，曦娃？

曦娃：其实只能当时松一点点，第二天就会紧回去。

师：我都跟你们说了，是整个架子出了问题，背、胸、腰、腹、胯这都出问题了，整个从下到上都出问题了之后，会集中反映在颈椎上，还是叠罗汉那个例子。

水之源：我还想问一下，我要是推拿会松一点，但是如果经常依靠推，推久了会有什么副作用？

师：有。曦娃你说。

曦娃：我这边接触推拿的不多，但是我知道正骨的更多，它会松，很容易再错回去。

师：整个架子不正导致筋不正，筋不正，比如说后边的太阳经，前面的阳明经，两侧的少阳经，还有督脉、任脉，这些拉着颈椎，就像下边有几个人拽着你一样，你说你光揉脖子，揉完了之后，你觉得会解决问题吗？下边都拽着你，你想想。如果你不停揉颈椎，有可能导致颈椎进一步错位，甚至压迫神经，按按突然不会动了，有这种情况。

水之源：相当于给它整疲劳了。

师：对，像一根筷子一样，你老掰，掰掰就折了。

水之源：对，久了会加重颈椎问题。

师：对，治标不治本，你要经常去按脖子，没事就

按脖子，我非常不建议。因为问题不在脖子，在下边拽着你的那些东西。

水之源：对。如果找的师傅水平较好还可以，如果找一个不是那么好的，碰到一个不是那么正宗的，再给你推一下，会更加糟糕，是吧？

师：对，给你整颈椎，给你整风池、风府，尤其上岁数非常危险。

水之源：所以一定要特别慎重。

师：对，你一定要知道问题不出在脖子，而是出在下边。

曦娃：有的人手法不好，手法硬的，他会让你有一种硬痛，让你更加紧张，其实推完更加严重。

师：咱们用解剖来说，你们肩膀那些肌肉都是死的，那些肌肉都连着脖颈的肌肉，肩膀那些肌肉不给整活了，都牵着你们的脖子，你们的脖子能活吗？

水之源：那针刺也是一样的道理，没有本质的区别了。

师：也是一样，如果针刺只刺脖子是不行的。咱们中医有上病下治，下病上治，外病内治，内病外治。它的基本的原理是什么？就是说人的骨架是一张网罩着的，里面是骨架，外面是筋架，再外面是肉架、皮架，

一层层贴到人身上，成为一个人，它是一个系统的，一个网状的。

这个网由于某种原因出现某种倾向，整个网歪了，它牵连到脖子，导致颈椎出问题。这个网可以说是人体的12经脉，奇经八脉，12经筋，还有12皮部。整体性失调，反应在脖子上，一定要系统性的、综合性的了解导致偏向的问题在哪儿，然后对症施治。

比如说，很多人的脖子不是两边一起难受，有的是单侧，你会发现他的肩膀是不平衡的，比如一高一低，一厚一薄，一个功能好，一个功能差，有的一边缩，之类的情况。这是由于所在经脉出现了问题。比如整个经脉都缩了，少阳经脉缩了，太阳经脉单侧缩，阳明经单侧缩。人是一个对称性的，一个双系统组成的，一左一右。你们自己能感觉到，这不需要检测，你自己就能感觉到哪边紧。曦娃你感觉你哪边紧？

曦娃：我感觉我左边紧一点，我会觉得左手没有右手力气大，左关节没有右关节灵活。

师：很多人都左右不对称。如果敏感的话，你会感觉自己的身体从上到下，哪条经络有问题。你抻抻拽拽，哪块肌肉是紧的，就说明它所在的经络出问题了，然后就反应到脖子。春春好像也是颈椎不好，是吧？



**春春：**我的颈椎问题之前很严重。因为我之前是做设计工作的，也是个科研工作者。在办公室一坐就是一整天，还常加班，一加班，可能下午2点一直能坐到晚上10点。

**师：**下午2点坐到晚上10点。

**春春：**对，经常下午不去吃饭，项目紧的时候，周六也要上班。那时候经常坐一阵，脖子就僵硬、疼，酸困的都要用手去捏。以前就是一个习惯性的动作，手搁在脖子位置去掐，因为确实很难受。

**师：**刚才咱们说，坐姿、站姿，各种姿势出问题之后导致颈椎不好，这个只是其中一个原因。春春和曦娃都有自己的特点。比如，春春工作的原因导致必须伏案，这就是工作劳损。你想想正常一个人，如果长时间伏案，对身体百害无一利。伏案的有几个颈椎好的？腰椎、颈椎都不好，各方面身体的指标都是亚健康。为什么咱们最近推站立式办公？你们站起来，把电脑也架起来，看电脑，眼睛是平视，这个能避免工作原因导致颈椎、腰椎、肘、肩的问题，舒展上肢。这样办公我觉得应该是未来的一个趋势。因为现在工作劳损导致的身体亚健康太多。

**水之源：**是的，一定会是未来的趋势，我们走在了

未来的前面。

#### 4、基因病越来越多

水之源：曦娃说她很小颈椎就不好，你多大就知道自己颈椎不好？

曦娃：当时 18 岁，现在 24 岁。

师：十八岁，现在 24 岁。你看看一个 18 岁青春浪漫的小姑娘，颈椎不好，你跟谁说，谁相信呢？为什么？我跟你们说，除了年轻的时候没有形成好的站姿、坐姿，还有伏案学习，还有一个重要的原因，你们知道吗？

春春：胎里带的。

师：还是春春姐厉害，基因缺陷，基因不调。咱们中医讲的先天生下来架子就不正，五脏六腑不调。这种人太多了，我跟你们说现在越来越多，爆发性的增长。

春春：是，现在真的是越来越多。

师：胎里病越来越多，这爸妈基因就不行，生产过程中不注意，怀孕的时候不注意，导致生下来的基因缺陷的太多。

曦娃：我师姐的孩子，大的就是驼背伸脖子的，会瘦很多，会容易生病，会容易抑郁，小的就很健康。

师：就是说现在父母身体不好的太多了，生了孩子

也不会好到哪儿去。你们无来由的一些疾病，尤其年轻的时候，就往回倒父母，你倒到父母那儿，你就知道咋回事了。春春，你感觉你有没有基因病？

春春：我有，我的脾胃还有肝郁就是基因里头带来的，从小伴着我。比如腹胀，口腔溃疡，怕冷，包括情绪方面的，都是从小就有。

师：很有意思，父母的缺点都让你继承了。对不对？

春春：对，我妈妈怀我的时候，因为没有男孩，家里头压力就特别大，特别想怀男孩，我妈其实就是因为肝郁的问题走的，所以很明显。

师：当身体很弱的时候，你们继承的是父母的缺点，而不是优点，你们觉得刺激不刺激？

水之源：老师，我觉得这样说我有点替父母打抱不平，他们在传给他们优点的同时，肯定也把缺点传给了我们。你刚才说，我们继承了父母的缺点，那我们不是也继承了父母的优点吗？

师：我说了当你很弱的时候，他们的缺点会不断放大。你的优点不能撑起来，那么剩下的不都是缺点了吗？这个很有意思，你一弱的时候，缺点全部暴露出来。只有真正能挣扎出来，变成强者的时候，父母的优点才显露出来。

水之源：对，这个同意。

## 5、必须重视五脏六腑的培养和调达

师：刚才曦娃说了颈椎病，其实很多病都是这样。颈椎病还是由于上了岁数之后，尤其三十岁以后，五脏六腑的内伤杂病都会慢慢地反应到颈椎上。五脏六腑不好了，根子不行了，那么上面顶着颈椎和头就会出问题。这个同意吧？

春春：老师，我想问一下刚才说叠罗汉的时候，我想到因为脖子和脑袋是在最顶上的，那下焦的一些不调是不是到脖子这块会有一个放大的趋势，可能把一些病症会显象化？

师：对，刚开始它能撑得住，后来是五脏六腑越来越不调，越来越弱，撑不住这脖子了，不仅是五脏六腑的经脉去拽脖子，同时下盘不稳之后，导致上边拿着苹果的那个人也呆不住了。这就是古人说的要培元固本，要是根本失掉之后，上面还能顶着啥？啥都顶不住。眼也花，耳也聋，牙齿也掉，鼻子不闻香臭，人脑子也傻了。这都是属于五脏六腑不通、衰弱，气血不能支撑上边而致。

曦娃：下面是本，上面是标，是吧？

师：对，大家都知道经济基础决定上层建筑，对不对？五脏六腑，尤其腑的通顺和坚固，这个是经济基础，脖子、头是上层建筑。你要想长成天鹅颈，五官光彩照人，目朗眉清的，那么必须重视五脏六腑的培养和调达，有其外，必有其内，是不是？

水之源：对，我们见到颈椎有问题的，老年人就不谈了，因为整个气血虚了，三十岁左右的年轻人都会不好，包括整个脊柱可能还有问题，整体都有问题。

师：他的肾也不好，肝也不好，肺也不好，心也不好。

水之源：所以他只要回去一看，他自己也说这也不舒服，那也不舒服，其实都出来了。

师：都出来了，尤其一个由代偿到失偿。曦娃，你来解释一下代偿和失偿。

曦娃：代偿就是你一块机器失灵了，你隔壁还有一块机器帮你完成你原来的部分工作。失偿就是连隔壁机器都没有了。

师：代偿你还能忍着，还行，还能做；一旦失偿，你就做不了了，马上就表现出失常、不正常。

曦娃：已经维持不了表面的那种正常。

师：对，人在地球上受重力影响，上边的依靠下边；

脖子、头依靠胸和腹，依靠腿，气血循环总是下边要不断撑住上面，胸一塌肚子就大，为啥呀？胸、心肺、胃不能顶住，都往下沉，就是下垂嘛，整个带着五脏六腑往下沉，沉到肚子，肚子不就大了吗？很多中年人慢慢的胸一塌，肚子就大。

水之源：对，那怎么办呢？得了颈椎病该怎么整？老师给大家支个招呗？

师：让曦娃说。

曦娃：颈椎病，我觉得首先不能耗。你不能把仅有的一点正气、营养、精气神给耗掉。在有正气的前提下，你就适当运动，而且运动方式不能再损害颈椎。我觉得有的运动方式是继续损害它的，不只是无用运动，还是有害运动；还有一点就是要放松，不能紧张，松则通，松的话脉道才能张开，气血才能流动；还有一些适当的保暖，保持姿势的正确，不要上梁不正，下梁歪。大概就是这样。如果是真的有劳损，可以辅助一些针灸、推拿，但是不要依赖。千万不要依赖，一定要在自己身上下功夫，大概就是这么多。

师：春春，你现在练了三年健身，你觉得颈椎问题缓解一些了吗？

春春：我早都把颈椎的问题忘了，已经很长时间没

有过颈椎难受的感觉了，包括腰椎。

## 6、不要让环境适应你孱弱的身体

曦娃：老师我想问一下，我觉得腰后面垫东西是不好的。我感觉它会让你的腰肌更加的没有力量，然后你的腰椎就会被伤得更加深，更加劳损。我是这样觉得的。

师：没错，你答对了，后边尽量不要垫。那种凸出颈椎的椅子一定要扔掉。椅子一定要直背，千万别要有弧度的，符合人体生理曲线的椅子，这种椅子最坏了。同理，还有鞋，凡是把足弓垫起来的这种鞋都得扔掉，这东西要命。足弓那地方有着“当其无，有车之用”的作用，那个东西可是非常重要的，你干嘛要垫起来？

水之源：老师你看我发的这张图片，我觉得它就是一个错误的。网上说这是一个很好的调整你的颈椎的坐姿，包括腰椎。其实就是通过一个椅子把所有的曲线都给补充上了，我觉得这个不好。

师：这个是完全错误的。由于现在人们不明白健康道理，还有整个生命绽放的意义，让自然去适应人，就是用人工创造的环境去适应人，而不是让人主动去适应环境，这导致整个人的生命力越来越弱，适应环境的能力越来越弱，以后人都站不起来了。

曦娃：老师，我有个问题，我们正常的颈椎跟不正常的颈椎，应该用什么枕头？因为现在有记忆棉、决明子枕，还有一些中医专门会给你量尺寸给出枕头。我觉得是不是应该有一些淳朴自然的枕头。

师：这都小题大做了。人身体壮了之后什么枕头都行。刚才我跟你说了，不要用人工的环境适应人，人越来越弱，不断去迁就人，你觉得对吗？如果人变得强大了，什么环境不能适应？

曦娃：如果那个人正在有颈椎病。比如说高的好还是矮的好？软的好还是硬的好？

师：首先，有颈椎病就调啊，咱们有非常有效的系统的办法来调节。其次，我觉得里面塞稻壳的好，稻壳透气，棉花它不透气，

曦娃：就是不要有弹性的，是吧？

师：什么弹性不弹性，一定要睡硬的东西。比如说我这个床，我就垫了一层褥子，不会说三层、四层褥子整得舒舒服服的，柔软不得了，这个都特别不好。身体壮了，尽量睡硬的东西。

曦娃：有一个人问：“不枕枕头，可以吗？”

师：那个随便。重点就是让自己变得强壮，适应环境，不是环境适应你孱弱的身体。你们记住，像养孩子



一样，不是你追着孩子问孩子需要啥？而是你做好自己，让孩子跟着你学。就是身体要好，身体好百无禁忌，你吃雪糕、吃凉的、吃硬的、吃软的、吃酸的，啥都能吃。身体不好，啥都不能吃。

## 7、正身形很重要

**水之源：**确实。我们回到颈椎，刚才曦娃讲了很多。一个锻炼，一个保暖，还有一个姿势，各个方面其实我们都要去注意。但是有一个很重要的方面，就是刚才老师说的重点是让身体变好，通过合理的运动，让整个身体的气血活起来，慢慢让身体好起来。如果身体好了，低头看看手机，可能也没有这么糟糕。运动对我们现代人也是越来越重要了。

那么我们得明健身能带给大家什么特别不一样的吗？春春教练跟我们说一下，咱们健身为什么可以对颈椎，甚至对别的效果都很好？简单的给大家讲一下我们的特点，好吗？

**春春：**其实人身体好了的时候，即使可能有不好的环境，我们也一样能适应。我就说一下咱们健身，其实咱们健身不是针对某一个问题的。练了的人都会发现一个现象，就是练了以后，身体整体是一个水涨船高的状

态。我们的整体身体的能量起来了，身体素质起来了，就会发现我们很多身上的小毛病都没了，不只是小毛病，很多比较严重的问题也在改善或者消失。

回到我们为什么会是这样一个效果？老师刚才说到了，我们整体的身形有问题。其实我们得明健身的一个关键就是调我们的身形。这个与别的很多健身的不同之处，包括瑜伽。我们调的是身形，相当于把我们的五脏六腑调通、调顺，这样我们整个状态都起来了。身形正了以后，经脉也就畅通了，身体能整个又进入一个良性循环的状态，这样的话身体整体就开始走向一个好的状态。回到刚才我们说到的那些问题上，老师提到的身形是最关键的，当我们身形正了以后，颈椎的问题是不药而愈的。

师：我补充一句。这个正身形，不是表面的身形正。你看站姿、坐姿很多地方也讲，包括练瑜伽的身形也好，跳舞的身形也好。首先要知道什么是正确的身形。

第二，你们要知道正确的身形关系到哪些东西。其实很重要的就是只有里面真正的通畅，五脏六腑、四肢百骸、经络通畅，才能做出最正确的身形。所以说咱们不仅仅是正身形，咱们正身形的同时，必须把五脏六腑和经络整通、整顺。

春春：调通脏腑、调通经脉是前题，身形是自然而然出来的。

师：对，就是一对因果，一对阴阳，互相影响。如果你是罗锅，你用夹板将背夹直了，你说这有用吗？它里边还是不通的。

水之源：对，要从里面去调通。

师：由里达外，由外达里，里外配合，最后达到五脏六腑通顺，经脉通畅，身形挺拔，整个人的精神面貌完全焕然一新。

水之源：老师补充得完美。

## 二、腰部问题原因详解

整理：天使 一校：fenger 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、腰的问题是整体都出现了问题

师：飞龙他本身腰没好，他要完全知道腰咋回事，早好了。

飞龙在天：我后来才明白的，我被腰那个问题拽住了；当时我也知道我的动作有一些局限，但是我觉得练着我的动作感觉很好，有效果有感觉，但是它太局限了，我就被这个问题抓住了，就是老去练，老去练。

师：我问你，你觉得腰的问题主要是哪几方面导致的？

飞龙在天：腰的问题我觉得是长期堆积的东西、垃圾多了，主要是不动造成的，单一的肌肉长期不动，垃圾堆多了，该有的营养没有跟上，而且这是个特别大的关节，有很多经脉通过，那么这里不通，到年龄大了再发现，就已经造成了很大的问题了。

师：如果由于不通导致腰难受，那么我们应该如何对治呢？

飞龙在天：这个地方不通了，堆积已经扩散到上下游

了，从我自己恢复的情况来看，这已经上下游都不通了，不仅是腰那一个地方，不光是要动到那一个地方，上下都要动到。

**师：那具体咋练，你告诉大家方向就行了。**

飞龙在天：思路就是从四肢走，特别是活动胯并从四肢走，和上部的胸部也有关系，不过外面还没有练活，还感受不到这个地方是堵的，上下都要练，不光是腰这一块的问题，也不光只注重和腰相关的下肢的问题，而是要从整体上去解决。

**师：飞龙给大家提供了一个线索，腰的问题是整体的问题，不仅是要练腰，还要练整体。**

飞龙在天：错就错在当时我只练腰了，基本上 90%的时间，最后还把它练伤了。

春春：我之前腰疼的时候不能弯腰，扫地、洗衣服、洗头的时候腰直起来都费劲，坐着的时候，躺下的时候，感觉腰真的只能弯着，一打直就会非常的疼。我印象中练不多长时间，腰的问题就不太严重了，但是我身形有问题的，是骨盆前倾，我整个腰是凹进去的，所以肚子是挺出来的。大家可以去观察一下，现在这样的身形特别多，尤其到了 30、35 岁这样年龄的人，男士一般挺着大肚子的，你会发现后腰是凹的。女的也有很多这样的

问题，有的可能因为抱小孩，不由得就会有这种前倾，然后腰这个地方凹进去。

老师问的原因，一个就是我刚说的身形变了，腰这个地方凹进去了，它凹的原因一个是整个胯部因为长期缺少运动而锈死了，导致里头五脏六腑结住了，结住了以后可能就会对腰有一个牵扯，有拽的力。还有一个就是后背塌了，后背往下掉了，整个背立不起来了，背溜下去了。咱练的这些东西到后期，整个练习的目的就是要把整个后背拉起来，现在背部有问题的人特别多，我能想到的主要原因就是这两点。

## 2、用进废退，一定要用腰强腰

师：发力之源，重大的核心、大的关节，就是腰和髋，就盆腔这块儿。一个人是否有生命力，是否有活力，跟腰密切相关，是命门所在，什么叫命门，就是生命之门。这块是一身的枢纽所在，所以它不要出问题，腰出问题就影响整个生命的活力，腰不好连动都动不了，所以说一定要强腰健肾。

现在的人，腰的问题非常多，到底是什么导致腰出问题？刚才飞龙说了，腰是不通了，这肯定不通，如果完全通畅腰出不了问题。由于现在的人走路太少，天天

坐着，或者说不好的坐姿、站姿，长期导致腰得不到充分锻炼，或者是不正常的持力，慢慢腰的问题就越来越多。

水之源：就让大家省事，腰都不要弯了。

师：对，还有凳子、椅子为什么做成所谓符合人体曲线的，往上一坐腰不用持力了，直接就有个东西给顶住了，类似这样的都导致腰部得到锻炼的机会越来越少。腰部锻炼的机会越来越少，持力方式又不正确，那腰就越来越弱，越来越不通。不动，它能通吗？

腰部用进废退，你不用腰，腰能好得了吗？腰需要有强大的力量去支撑身体，同时要非常灵活，让身体可以做出各种灵活的动作，都需要腰的配合。这些动作都不做了，晃腰、转腰、猫腰、弓腰、挺腰，所有跟腰相关的运动项目都没了，或者越来越少，导致腰肌越来越弱，腰肌越来越弱，腰就越来越不通，长期不通，腰肯定就不好。

水之源：对。

师：就是用进废退，你不用腰，不需要用腰去持力，比如你搬重物需要腰持力，但是你不搬重物了，你觉得腰还需要持力吗？现在很多人为什么骨盆前倾，腰是塌的？就是因为长期不需要用力，腰不需要持力，腰越来

越弱，就导致一个更严重的后果，腰开始塌下去。腰必须承受上半身的重量，腰越来越弱，上半身的重量承受不了，往下是不是就压在腰那了？

水之源：对。

### 3、腰弱之后会被谁“欺负”

师：这样塌腰的太多了，整个背都塌下来，整个上身都把重量放在腰上，腰承受不了变塌了。同时，你就会发现很多人腰塌后肚子变大，身形出了严重的问题。整个上身都垮塌之后压在腰上，腰受得了吗？人原先是笔直的，最后中间腰那折了。

水之源：刚才您讲骨盆前倾，也是因为上身整个垮塌了之后，导致压到了腰这一块出现的骨盆前倾，是吧？

师：对，腰越来越不用力，同时要承受整个上身的重量，习惯性就把上身压在腰上。大部分骨盆前倾都是非体力劳动者，为了让身体保持平衡，就把肚子挺出来，这是一个力学原理。你摸摸腰都是凹进去的，后边完全凹进去，这个就是腰折了的表现。腰折了、腰没劲，腰不通了，想想还好的了吗？

还有一个重要原因，我们不怎么用腿之后，腰骨和胯骨之间的连接就会出现問題，出现僵硬和紧缩，就会



延伸到腰上去，后面都是足太阳经，导致腰的气血不能下行。刚才是上身整个身形压住腰了，这回腰中的气血又不能下行，让胯顶住，想想腰是不是受夹板气了？上边压着，下边顶着，你说它还好的了。

腰和心脏一样，腰一般不直接出问题，但是往往受夹板气，像心脏的问题是四周出了问题压迫到心脏，腰这里也是，上边压它下边顶它。腰不好的，胯都不好，腿都不好。

水之源：对，腰不好的感觉腿相对来说也是要弱，都是通的，时间久了关节也会出点问题。

师：你们慢慢会发现腰的四周全都是锈死了，上边连着背不通，下边连着胯腿不通，腰淤积的东西越来越多。同时腰不好背不好，背不好颈椎不好，颈椎不好脑子不好，连脑子也废。

本身是腰弱，腰弱之后是塌陷，导致上边压下边顶，这就是命相上说的身弱不胜财，一弱都欺负你，就是因为不锻炼，不活动腰，从那儿开始爆发了。还有一点，腰的前面是腹，肚子也欺负它，你想象到了吗，你说肚子咋欺负的它？

水之源：我认为最典型的的就是啤酒肚和孕期妇女，她们肚子会变大，对腰椎增加压力，就是相当于过劳，

产生压迫。

师：这个也能算，通过自己的重量去拽着它。

#### 4、腰不好的深层次原因

师：其实问题还不是这个，春宝你来说说。

春春：肚子里头的结节越来越多，越来越深了。为什么肚子会大，其实就是因为那个地方不通了以后，垃圾一直往那堆，肚子大是结果，原因是里面的结越来越多。

师：完美！肚子是下焦，前面是肚子，有气海有关元，这后面对应的是命门，命门就是腰，它们之间有亲密的关系，肚子里是五脏六腑，学过针灸的应该知道，五脏六腑在背上开的小窗户叫腧穴，在肚皮上开的小窗户叫募穴。后背有太阳经、督脉，五脏六腑在这都开，你连着我，我连着你。人的内外是一体的，只要五脏六腑出了问题，它会反映在后背和前腹。

比如，下焦肚子里是瘀滞的太严重都打结了，比如说膀胱打结，大肠打结，小肠打结，盆腔打结，卵巢打结，子宫打结，这些东西以扭结、结聚、板结的状态出现，那这些组织器官你也不通，他也不通，互相挤压碰撞，它就会通过韧带、肌肉、筋膜、血管、神经去抻拉

到你的腰。

这个东西就把后边全拽住了，摸后腰的痛点腧穴，摸到哪痛，对应的内脏那个地方有问题，包括后腰腰椎的骨节之间，椎间盘的哪一个点痛，它对应在里面就是哪个内脏有问题？以外揣内，痛点在中医经络上对应的五脏六腑是哪个，就能判断五脏六腑哪个出问题。比如按肺腧疼，那肺肯定不好。按肝腧、三焦腧、小肠腧，哪个不好对应的就是哪个脏器不好，这非常重要。

左边腰塌陷，是由于左边腹部结的厉害拽住后腰，导致把后腰拽塌陷进去。塌陷、发青、发黑、发硬，一定是左边腹部瘀滞更加严重，产生抻拽感，就给你那抻凹进去。

水之源：这个其实占的成分更多，是对腰最深的一个影响，对吧？

师：对，里面腹结太严重之后，直接影响到腰部的气血运化，把腰部的肌肉、韧带都拽住了，使之不能正常发挥作用，进而产生不应该产生的压力压迫腰椎，久而久之使腰椎变形。西医都知道，五脏六腑有病灶，比如癌症就会通过神经辐射到身体的表层，比如辐射到后肩胛、腋下，疼痛会窜。所以如果腰椎有问题，很有可能腹结也很严重，比如卵巢囊肿、子宫肌瘤、盆腔积液，

整个下焦瘀滞都会辐射到后腰。

很多后腰某一个区域是发黑的，或者发青、发红，或者有异常的热和冷，比如腰冷，人一摸，手一搭，周围皮肤温度正常，但是有一块、一点，或者有一片，它的温度低。为什么会低？一定是那气血循环不好，血液过来的少才会低，为什么血液会过来的少，一定是所在的经络不通畅。

水之源：还有一个会长皱纹像褶子一样，就是一条一条的那种皱纹，那种也是有问题，对吧？

师：那也是问题，咱没讲。凡是在后背，腰上看到的异常情况，比如不正常的冷，不正常的热、麻、酸、黑点、黑斑、皮肤发黑、皮肤粗糙、还有横的纵的白纹，就像妊娠纹一样，就是刚才你说的腰纹路太多，这些东西都代表腰上开始出现异常。这种异常一定是出现了病变，具体是怎么回事，你就找它所在的经络。

人的后背就督脉和足太阳膀胱经。贯穿脊柱和靠近脊柱的两条夹脊，这三条是督脉；脊柱旁开 1.5 寸和 3 寸，又各是两条足太阳膀胱经，人的后背共有四条足太阳膀胱经，又与足少阴肾经互为表里。同时，前腹是三条阴经，两侧是足少阳胆经，这些经脉出现问题共同导致了腰椎不好，也就是刚才飞龙说的，就是一个整体。

这个不用体检，直接看就行，把后边一掀，我就知道你啥毛病，这背就是典型的人体地图，你还用照 X 光，还要整 CT？根本不用，背一掀啥问题都给你说出来。

## 5、腰的问题不能回避

**水之源：**有一个人问，类似于慢性腰肌劳损，其实这种是不是可能跟长期一个动作导致肌肉损伤有关，是不是跟内在的五脏六腑关系没有那么大，还是跟老师刚才说的理论一样的，也是五脏六腑出问题了？

**师：**很多体力劳动者和单一姿势的保持者很容易腰部受伤，因为腰部长久处在一种姿势或者几种姿势并反复进行，同时腰部过于紧张，时间长了腰肌就劳损了，比如说割麦子，就那么一个姿势，你想想，好多都是这样。

**水之源：**对，我父亲年轻时候是修车，开吊车，主要就是两个活，他就是腰肌劳损，但是练了我们得明健身以后，也就两三个月就好了很多，他自己都觉得不可思议。

**飞龙在天：**不用就萎缩，过用就伤了。

**水之源：**这些人就是伤了以后不敢动的，只要一弯腰就痛，所以就从来不做弯腰的姿势。

师：腰的问题不能回避，不能说你不能弯腰就不去弯腰，走路不方便你就不走路，这人不就完了吗？你吃饭吃得少，你还不吃饭了吗？有好多腰不好，卧床休息吧，别动了，越动越玩完，这东西要信，你就是傻瓜了。

学员：腰出问题，是腹中内脏先有问题，还是腰出问题后造成腹中内脏的问题？

水之源：我觉得这个先后是互相在影响吧。

师：为啥会出现腹结？还是一个相关性，为什么一个爱运动的人不爱出现腹结，就像两口子吵架一样，一个巴掌拍不响，这都有问题，懂了吗？腰弱导致腹结更加严重，腹结更加严重导致腰部更加弱和不通，两者互相扇风点火，懂了？

## 6、一般的肾虚都是假性肾虚

小桥流水：长期腰肌劳损就容易腰椎突出。

1829188：腰不好难道不是肾出了问题？

水之源：是不是有一部分腰酸跟肾关系比较密切？

师：一般的肾虚都是假性肾虚，这人的心肾不一定很快就会出问题。古人说心疼叫厥心痛，什么叫厥心痛？不是真心痛，就是由于是厥阴心包经受邪导致疼痛，而不是心脏本身。肾也一样，肾一般不出问题，出问题

的是膀胱和周围的盆腔组织，一说腰酸肾虚，其实都是腰部不通利造成的。很多人上下感觉断了，感觉上边和下边是两节，他以为虚死了，虚的都断了、折了，腰酸无力，其实都是假性肾虚。就是说那地方上下盘结的太死了，气血流不过去，导致像折了似的腰酸，其实抻开拽开就好了，一抻开拽开气血过去，肾得到气血的充盈，肾脏肯定好了。

这会表现出一些像是肾虚的症状，比如怕风怕冷、没劲、没精力、阳痿早泄，但是主要原因还不是由于肾脏本身太过于虚弱导致，实际是它周围组织堵塞了，气血过不来，濡养不了肾脏而缺血导致的一些相应的并发症。

所以这时候你吃六味地黄丸不好使，不信你问问有几个吃六味地黄丸把身体吃强了的？把肾吃壮的极少。如果肾虚，你吃金匱，也别吃六味，六味纯阴不化，会进一步加重肾虚，我大概给你们科普一下。吃金匱上火，那是下焦太不通了，下去之后直接反弹上来了。

### 7、得明健身可以改善强直性脊柱炎

袁夏静：想问一下强直性脊柱炎有什么好的办法可以缓解疼痛？

师：现在强直性脊柱炎非常多，什么叫强直性脊柱炎，它的一些症状是哪些，这个必须具体人具体分析。啥叫脊柱炎，啥叫心肌炎，啥叫肾炎？你有症状对不对？一个病名对应多种症状，你把症状说出来，我们才能对症论治。其实强直性脊柱炎主要就是后背的太阳经不通，足太阳膀胱经、手太阳小肠经不通畅，压迫脊柱导致一系列的脊柱的问题。

袁夏静：我弟弟他就是遗传性，我爸爸也是强直性，我爷爷也是强直性，他现在用的是生物制剂，就是看的西医，一针一千多块钱，今天碰到这个机会，就想请问一下老师，咱们中医有没有缓解他疼痛好办法？

师：如果是先天基因的问题，这个根治还是有一定困难，但是可以通过得明健身极大改善症状，只要坚持。咱们得明健身这么多人受益，如果你父亲或者你弟弟能够参加得明健身，进行系统化的训练，我觉得会得到极大改善。

袁夏静：他现在 26 岁，20 岁开始犯这个毛病，六年了。

师：主要啥症状？

袁夏静：骨头变形了。

师：我建议你弟弟参加得明健身，骨头的问题要先



顺筋，筋顺了骨头才能正。

**水之源：**你弟弟还蛮年轻的，他现在健身效果也会比较明显，相对来说，年轻的去健身取得的效果也更快和更好。

**师：**咱们得明健身不是普通意义的健身，咱们是根据中国传统医学理论，结合并应用经络循行走向进行系统的健身。

### 三、腰部疾病自调以及相腰背

整理：天使 一校：fenger 二校：67890

三校：飞龙在天

#### 1、腰部疾病病的根本原因以及如何自我调理

师：关键点就是腰的问题不要去治腰，上边下边里边都欺负它，都打它，你说你治它有啥用？不管采用什么方法治，针灸也好、拔罐也好、理疗也好、椎管注射也好、打封闭也好、打激素也好，只要是只针对腰的，效果都是差强人意。无论外边吹得如何天花乱坠，手法如果只局限在腰部或者周围，这个治疗方法一定有很大的局限性。

原先我看往八髻上扎神经根，强刺激神经根，一扎到神经一股热流一直到脚，人瞬间感觉舒服，但是回头还那样，就是强刺激整条神经，神经抖动一下，根本的淤滞没有解除，马上神经又被压住了。还有椎管注射，我见过好几例，扎完之后就瘫痪了。

飞龙在天：以前有学员还找老师求助，不知是自己没学明白，还是自己家里人没学明白，就去弄椎管注射，然后弄瘫了就回来找老师求救。

师：那没办法了，药都打椎管里了，还好得了。还

有做腰椎手术的，本身病理性弯曲，再强行给它复位，周围组织淤滞都没有解除，强行的给它复位会造成二次伤害，这人下半身就不行了，下半辈子就交代了。

这些治疗都没有看到腰病的本质在哪里？感觉就是腰在那哭，为啥哭不知道，腰疼腰痛就是腰在呼叫，一定要顺藤摸瓜，要知道腰为什么产生问题？无非是本身缺乏锻炼，最后大家都欺负它，上半身欺负它，下半身欺负它，肚子里边欺负它，你如果不解决这三方面对它的压力，而光弄腰不可能好，这才是根本原因。

我们既然知道腰痛、腰椎病的根本原因不在腰本身，而在于三个方向给它带来的压力，我们就要顺藤摸瓜，想办法解决这三个方面来的压力，缓解这种压力。飞龙，我说得对不对？你原先整天晃腰，光整腰，最后发现腰好像上下脱节了，是不是？

飞龙在天：不是光脱节了，我光整腰把问题加重了，走路都变形了，人都笑话。

师：都邯郸学步了。

飞龙在天：终于醒悟了，但是我觉得自己的动作做的比老师的动作更有感觉，就是直接动它更有感觉，而没有考虑其他的。

师：其实上边下边都挤住了，能量不流通，光去不

断的晃腰没用，晃完之后能量不能及时疏导出去，由于外面淤滞，气血不能及时到来，就会导致腰越晃越变形。

**春春：**治腰要整体去调整五脏六腑，把五脏六腑所受的压力给释放开，腰的问题自然慢慢也就解决了。现在人们出现腰的问题，其实都是背塌导致的，背塌了如何去解决，肯定是要把塌了的背提溜起来，把它整个再拉起来。咱们健身的动作把后背和肩搞活，通过活开了的肩膀把后背像掀被子一样给它拉起来。

我之前腰椎特别不好，是前倾式的骨盆，大家现在可以自己摸一下后腰的地方，那个地方很多人都是一个深坑，要么就是竖着的非常明显，现在我摸上去就明显比以前平顺了很多，这个非常明显，腰之前的那些问题也都没有任何感觉了。

很多学员通过锻炼以后腰的问题慢慢就缓解了。咱们动作的三俯，就起拉伸后背的作用，让整个后背的经脉慢慢被搞通，慢慢把锻炼不到位置抻拉开，腰部的问题也会得到缓解。

学员：剖腹产以后不能弯腰。

**水之源：**剖腹产后就会虚，本来那块也比较淤堵，气血就更加通行不利了，所以这种不能弯腰也是腰出问题了，是这样吗，老师？

师：那肯定的，很多腰疼病都是不能弯腰，或者腰不能转侧，不能转体，还有就是弯了之后直不起来，或者干脆弯不下，弯也弯不下，蹲也蹲不下，还直不起来。

水之源：腰不能俯仰，俯就是弯身，仰就是往后折，这是两个方向？

师：就是不能折，就是足太阳经出问题。《黄帝内经》讲不能自转侧，就是自己在那转腰转不动，是足少阳经的问题，不能转体了。少阳为枢，是阴阳表里开合的中枢。不能俯是足太阳的问题，不能仰是足阳明的问题，实际就是通过腰间的经络出了问题。现在很多人就逃避，不能弯腰咱就少弯腰，这就是医学更大的一个误区，腰不好，你得躺床上休息，不然会加重腰椎负担，是不是？

水之源：对，都是这样说。

师：还说你不要老弯腰了，弯腰腰伤了怎么办，就这样来说话。这是一个严重的误区，用进废退，所有的关节都是越适度活动越灵活，要不动就锈死了。你不应该因为它功能失常，锈住了，就回避不去动，这个是一个非常严重的误区，而是应该想尽一切办法，循序渐进的适度的去活开锈死的关节。

好多人为什么腰伤了养着迟迟好不了，就是在床上躺着，有的腿不利索之后就开始不断迁就自己，希望通

过养可以养好，实际上没有一个人通过这种养能养好。

**水之源：**有一种情况，就是腰特别疼的时候，在这种疼发作的时候，躺在床上休息两天确实能够缓解。

**师：**休息一两天可以，但不能老休息，你得想尽一切办法动腰。从开始简单地一点点地动，到后来慢慢加大强度，加大时间，最后把这个腰动好，你不动还了得，要是一个正常人腰没问题，这躺着腰也躺废了。

当然特别难受，一步走不动，休息一会儿起来试着再动，只要坚持都能动一动的，哪有动不了的。按摩其实我更倾向于主动按摩，什么叫主动按摩？就是你站着、走着、坐着，保持动的状态用自己的双手给自己按摩。腰后边有啥按摩不到的，你得非躺那让别人给你按摩，他手轻、手重、位置是否把握的住，这都成问题，而且人躺着之后气机壅滞，大白天躺着给按摩一个小时就好了？自己动动，高抬腿、压压腿、弯弯腰、转转体，比他那按摩一个小时强多了，人们总是习惯于消极的被动的接受外力对自己的“折磨”，还得给人家掏这钱。

**水之源：**我觉得这个是一种理念的问题，他们觉得花的钱越多，得到的东西会越好，被这个社会引导的一种错误理念。

**师：**谁比自己更了解自己，按后腰哪难受，哪不难

受，你自己摸摸不知道？拿自己的双手还利于自己的气血循环，你使劲了，做功了。你往床上一躺，爱咋来咋来，想开刀开刀，想椎管注射椎管注射，想打激素打激素，反正我这一块肉就交给你了，你想想会有好结果吗？谁比你更了解你自己？

米亚：我爸骨质增生就自己按摩好了。

师：那些按摩师身体壮、劲大，很多都是给别人按摩之后自己受益，天天体力劳动，手劲一个比一个大，在你身上锻炼了，你还得给他钱，我都想干按摩去，爽，在人身上又打又按又捏的，多解郁，还锻炼了，还挣钱了，按摩完了之后浑身一身汗特别舒服。当然以这个为生计，一天按摩太多那就累了，一天按摩两个，上午一个，下午一个，舒服。

## 2、千万别做无痛分娩

学员：生孩子的时候打麻药，然后腰就出了问题，腰疼。

师：千万别做无痛分娩，为啥？无痛分娩就是打麻药，打麻药就是麻痹局部神经，神经、肌肉、血管麻痹之后导致气血严重循环不利。麻能是好事吗，你都麻木了，生孩子是关键期，孩子生出来之后突然腹腔一空，

气血大虚，掉下肉了气血大虚，本身气血推运无力，这时候打麻药会导致严重的气血不足。

水之源：打麻药是不是就导致整个气血循环变差了？

师：马上就变差了，这还用说。就像坐凳上时间长了腿麻一样，肯定是气血循环不行了，你还无痛分娩，想做个梦孩子就生下来了，实际就落病了。

水之源：所以我们好好锻炼，生孩子也没有这么困难，不要想生孩子就要打无痛。

师：你越疼痛的时候，越刺激你的神经，越调动你的身体所有的气血，让你能够尽量地顺利地生孩子，这是身体的一个本能反应，激发你尽快调动一切潜能把这孩子生出来。分娩时候不疼了，就不会不断刺激脑子传达信息，脑子就不会发出新命令和信号动员一切力量，去让孩子尽快被生产出来。

就像手破了疼，疼才会刺激你的中枢神经，调动凝血机制和各种气血过来，首先是把血止住，然后调动气血产生红肿，开始进行修补，所以你才会产生疼。疼痛是人的本能反应，就是呼喊求救，身体不断向大脑发射信号，你一下给它阻断了，是不疼了，大脑说好了，太平盛世了，不过这样好吗？



就像以前的昏君，兵都打到城外了，大臣还跟皇帝说天下太平，无忧无虑，没有战况，咱们胜利，你觉得对整个国家有帮助吗？没听说过生孩子疼死的，都是难产死的，大出血死的，所以忍忍就过去了。

### 3、崴了脚--冷敷，大错特错

水之源：扭了脚是要休息等恢复，还是要适度锻炼扭转？如果把筋拉伤了，是不是也要经常动一动？

师：崴了脚之后会导致局部的气血淤滞失调卡在那，应该及时掰回来。很多人扭脚肿个大馒头似的，那咋整？冷敷，这就大错特错。扭脚会使毛细血管破裂从而产生淤血发生肿胀，这个时候如果冷敷，所有的毛细血管会急剧收缩，不出血了、不肿了，但是会产生一个严重的后果，那个地方所有的血管紧缩之后，本身的肌肉组织受到挫伤，挫伤之后导致局部的气血淤滞，血管又急剧收缩，形成了一个凝固的状态，导致新血来不了，淤血去不掉，那封闭住了，不参与整体大循环了。

就像一块冰冻在那，看似表面不肿，实际导致挫伤迟迟不能痊愈。壮的人还行，身体还会通开，上点岁数的身体弱了，冰敷之后那个地方就留根了，那地方会非常硬，成为一个硬结，而且有硬筋，硬筋可能一直存在。

**春春：**我以前也崴过脚，崴脚的时候养的时间特别久。今年的5月份，有一次早晨练跳高台就把脚崴了，当时崴得非常严重，直接站立不了了，回来了以后我该咋的咋的，健身没有停，出去走什么的都没有停，但是当天下午歇了一下以后疼痛加剧，动起来慢慢那个疼痛缓解。过了一天，就跟家人出去爬了两天山，在爬山的过程中受伤的部位就痒热，这个以前从没有过，两三天的时间，而且是在持续锻炼的过程中，崴脚的地方就自然恢复了。当时我就想，既然是在健身，就通过自己去恢复，刚好有这样一个机会，实践一下到底是养好还是继续去锻炼让气血更多到那好。结果验证了，即使受了伤，只要你能在急症期过了以后，在忍受的范围内，适当的动是更有益于这个地方恢复的。

**师：**对，没错，一定是要记住这种挫伤、外伤，关键一条原则就是保持那个地方局部经络的通畅，只要经络通畅，新血能够过来，淤血能够去除，那个地方的修复是非常快的。如果一旦出现气血淤阻，导致局部气血循环变差，那它的修复会非常慢，甚至坐根。

我崴脚从来不养着，即便疼我都起来去干这干那。你们一定要记住，咱们是经络健身，以经络的通畅为着眼点，经络通畅，百病不生。

#### 4、相腰背部案例（缺照片）

水到渠成：（上传两张背部照片）。

师：他这个腰怎成这样了，看起来问题挺多的，整个腰中间几个巴掌大凹陷发黑，不平整，这个问题就比较严重了。你们看看年轻人的腰的中间一条，两边比较平展舒畅。他这个整个凹陷，而且里面五脏六腑都不好，就是胃、肾、小腹，都对应在前面。

咱们看第一张照片，有一个关键，他背中间有两个大包突起，再往上看，有一个红点，脊柱上旁边发青，整个一片发青。红点代表血管有问题，应在前心，发青的位置代表整个膻中和膻中靠上淤滞。同时两个大包上面是不是感觉凹陷，两块全都凹陷，往远拿一看就会发现，后边两个大包像两个马猴，两马猴上面都是凹陷。你们知道为啥凹陷吗？整个背塌了。

春春：就是里头经脉结得非常严重，把形已经拽进去了。

师：后边两马猴上去正好填补那个坑就对了，那肉都耷拉下来了，而且前胸内结得厉害，红点都是结在血分，都结在血管上面。第一个咱说的多点，让大家基本知道怎么看背，就是通顺舒展，线条完美为好，如果不

是这样，出现这样的背，问题就比较多。解决问题就是正身形，练得明健身，把不正常的肌肉都恢复到正常状态。他这就非常符合咱们说的腰的问题的原因之一，就是上身压下来了。

水之源：对，他腰两边有游泳圈一样突出来的，那个也是堵在那里面吗？

师：少阳经提不起来，这和大肚子一样，它不是堆在那了，是两侧少阳经的问题。现在身体弱的或者上岁数的，整个后背都塌下来，背一塌腰没个好。

美好：（上传背部照片）。

师：这个颜色是白的，上边那些是照片的问题还是啥的问题，这么发黑？

水之源：它就是发黑。我觉得是她身体的问题，因为她拍了两次，我看就是发黑。

师：发黑的地方，相对于里面气滞血阻，不过这个背看着还比较顺。

水之源：她腰那块往下面有一块明显的发黑，也是一样的问题吗？

师：而且那个地方还凹进去了，发现了吗？就是胸罩下边中间那地方不仅发黑，不知道是不是因为凹陷导致光线发黑？她八髻那个地方没有形成勾，她没有腰沟。

水之源：没有沟说明她那块塌进去了吧？

师：不是，那就是堵了给鼓出来的，按理说胸罩下边那条沟应该一直下去。很多人那没沟了，填平了，证明那就堵了。

水之源：也是堵了，我记得腰往前塌得厉害是有问题，如果没有沟也是有问题。

师：人脊柱从颈项一直到下边应该是一条通天沟，脊柱沟，这沟越顺、越直越好。如果不顺、不直，中间出现中断和突出都代表整个脊柱上出问题了。她就是下边非常不自然，胸罩下边往下下不来，还有背的颜色发黑，这个真的不好说本色什么。不过还行，背没塌，但是脊柱上是有问题的，还有左右腰眼是被东西拖进去的，按理说中间不这么凹，所以说小腹有问题，小腹两侧少阳经扭结把那两个腰眼拖进去。不过还行，脖子没变粗，能调过来，两肩也可以，比刚才那个要好调，整个身型很好。她虽然看着顺，但是中间一条有问题，人的中脉非常关键，脊柱非常关键。如果脊柱顺两边即使不怎么样，问题也不大，如果脊柱出现比较深层次的问题就不好解决。

回忆：（上传背部照片）。

师：这个问题大了，肩膀像石块一样，尤其右边肩

胛都鼓大包了，那里头都是筋结。左边、右边全都是筋结，右边更多，而且对应膻中的后背肩胛肌那个地方，有一个火腿肠那样的东西，正好对应的前面膻中那里有结节。而且下边腰塌了发黑，腹结厉害。同时腰右侧又有个包，对应右下腹里面有深的结节，深的瘀滞。同时你们会发现，他的右侧肩胛还鼓个包，右边胀左边缩，肩膀一高一低，脖子也显得壅滞，左右两个背都发青了，问题都非常严重了。

俊匡：（上传背部照片）。

师：这帅哥腰有问题，腰那块有个V字形，整个腰的气就断了。那V字型的上边和下边按理应该非常通顺，由于里面有腹结拉动而形成两个V字形，导致中焦、下焦整个气血淤滞、阻断，腰胯不好，腹部不好。

上边还凑合，发现他左右手小前臂内侧，青筋暴露很明显。这种无故的青筋暴露都是说明五脏六腑瘀滞，导致血液向内循环受阻。而在外部是经脉里面憋胀出来。心窝靠后胃那边有纺锤型坑，对应的是胃脘部肯定不舒服，而且放大之后，会发现这个坑左侧有明显的红血丝团，反映在所对应的内脏出现了血瘀化热的情况，化寒就变青，化热就变红。这个不好，尤其是那个V字形是大问题，两边都堵住了。再放大，他背部有一个方块形

的，肩胛内侧都是发黑的，还有斑斑点点的，这几个都不好，这个就勉强排第三。

水之源：我们江苏那个美女可以排第四，还是比较好的，是吧？

师：她起码还比较顺，但她那照片太模糊，有没有深层次的问题看不清楚。江苏组的这个背算这里面最漂亮的，别的背都没法看，疙疙瘩瘩的，发青、发暗、褶皱。

水之源：我特意找了一个背，这个背我觉得很有代表性，之前没有看到过这种背，她有一块天生的胎记，特别大，像这种是不是天生这块就弱？

师：她左肺里面先天有问题，凡是出生后有明显胎记的，多主先天出生的时候五脏六腑里面的结构有异常。

水之源：像这种能够把它练掉吗？

师：很难，她这个基因缺陷，而且右边有一个黑痣，代表里面有问题。同时腰部左侧横纹，中间发暗，这就代表整个腰部折了，气血不通，过不去产生横纹，不过背还比较顺，还是年轻吧。

水之源：反正也是生过宝宝的，三十几岁，但是确实弱，天生的从小就弱。

师：还没到发病的时候，而且那块胎记往下中间那

一大片也是发黑、发暗、发青，代表中焦胃脘有问题。

水之源：确实这块很差，不好。

师：肯定的，这东西都是相对应的，绝对不是猜，就是这么回事。

水之源：那她排行第几？

师：还行，并列第四。她比较通顺，整个脊柱从上到下一条没有明显的问题。还比较顺溜，就是说有那个潜在的问题，刚才都说了。

小雨：左边背肩胛骨下面有瘰子。

师：是手太阳经或足太阳经不通，导致精气产生变化而生出瘰子，有时候手指上或脚趾上莫名其妙生出瘰子，多代表所在的经脉出现问题。

比如说大拇指出现瘰子说明胃出问题了，因为大拇指连着手阳明大肠经，肠胃系统出问题。小指生瘰子是手少阴心经或者手太阳小肠经出问题，以此类推。出瘰子、出鸡眼、出黑痣、血痣，这都代表所在经脉出问题，不同性状的东西应皮、肉、脉、筋、骨，是方方面面不同层次出了问题，这都是身体给你发的信号。

## 5、中医的望诊与闻诊

师：其实你只要学对了方向，观察角度正确，这个



中医不难学，望闻问切，望诊不难学，望而知之谓之神，其实这门学问也不是那么难，只是在于是否有人给你领进来，告诉你正确的观察方式，同时积累大量病案，慢慢就神而明之，做到望而知之谓之神，不难。

不仅可以相背，人身是一个全息，任何一个部分都可以相，面部、耳朵、前胸、后背、屁股、腿、手指、指甲、舌头、鼻子、耳朵，哪都能拿来单独做一个全息去看待。这是传统医学的精髓所在，但是这门学问失传了，能望之、闻之的人都很少了，望闻问切，闻是听声音，不是问你问题，你说什么话，发生什么声音，通过声音就能判断你有什么毛病。很多人觉得很假、很玄，其实一点都不玄，中医并不只是通过切脉才能知道病，切是最后阶段，但切也失传了，现在绝大多数中医不会切脉。

## 四、膝关节疾病分析

整理：天使 一校：fenger 二校：67890

### 1、膝关节病变的讨论和分析

**水之源：**我们一起来谈一谈膝关节方面的疾病，膝关节跟腰是密切相关的，很多腰不好的人膝关节也不好，而且膝关节疾病目前也呈现一个年轻化的趋势，很多年轻人出现了膝关节疼痛，特别是一些爱运动的人，半月板损伤等各类问题在年轻人中越来越凸显。

**飞龙在天：**膝关节从骨关节方面来说是人体最复杂的。大的骨骼包括股骨、胫骨、髌骨、软骨、交叉韧带、关节外的韧带滑液、半月板、关节囊、脂肪垫，所以它的构成特别复杂。人活动的时候，膝关节还要承受上半身的重量，跑跳投举都要用到，平时走路都要靠膝关节，它最复杂而且负重最多，活动量又最大，所以膝关节除了特别复杂外，还很容易受损伤。虽然它又负重又运动，但这些都不是膝关节病变的主要原因，主要原因就是上游不来水了。

随着人坐得多、活动少以及年龄的增长，加之地球重力的作用，我们的身体结构和脏腑实际有一个往下沉的

趋势，特别是胯关节。膝关节的上游就是胯关节，五脏六腑的精气从胯下来能够滋养到膝关节，随着胯关节越来越堵塞，膝关节的气血供应越少，气血消耗之后，一些代谢物又不能正常运走，这时候膝关节就特别容易受到损伤。现在老年人骨质疏松的问题也很严重，随着年龄增大营养慢慢就流失了，就像长年冲刷的泥土一样，营养物质慢慢流走了，变得贫瘠了，所以容易出现骨质疏松的问题。

膝关节出现问题之后，西医的方法比较常见的就是镇痛消炎的药。整个人体每个细胞都在新陈代谢，像一个车间一样在生产，消炎药就起抑制作用，把产量和效率降低，往来少了，好像感觉到症状减轻及膝盖附近堆积的东西也少了，它只是起到这样一个作用。

还有用抗风湿的药，还有激素，注射玻尿酸等等。现在很多半月板损伤了之后就切割，换上一个铁的或者是塑料的，外在的东西安在人体之后，很多东西并不能和人体相合，而且不是那么听命令，所以也会产生很多问题。

中医治疗有针灸、拔罐、贴膏药，这些能够起到一定的作用。膝盖出问题，根本是它的上游出了问题，很多治疗都没有找到这个方向。

**春春：**膝盖的问题大多数情况下都是阳明胃经出了问题，膝盖的问题好像女的容易多一点。主要原因是整体胯锈了，前面阳明胃经虚淤了，整个气血过不去了，对应的办法是要把淤口给排开，把胯给练活、练透。

我之前最早膝盖是疼的，按现在的思路我认为当时病是不严重的，疼说明还有对抗的能力，只是说这个地方堵了气血想冲过去却冲不过去，就以疼的形式出现。我那时候就用了扎针、拔罐的方式，也拔出来很多的液体，结果从疼变成了凉，凉伴随我很长时间，就是误治导致更严重了。

为什么有的地方会有积液，大家要想一想，这和炎症是一样的道理，就是因为正常的气血过不去，气血过不去才导致这个地方出现了积液和炎症。就相当于一个有潮气的地方，一般是因为阳光照不进去，阳光照不进去整个空气流通不起来，导致这个地方有积液，有潮气，这个时候我们应该让整个身体的阳气动起来。动则生阳，动起来以后，整个经脉流动起来，慢慢气血能够过去了，积液都是身体应有的东西化成的，它不是坏东西，当气血能够把它化开了以后会变成身体的能量正常运转起来。目前基本是一看到这些炎症和积液立马就要除掉，其实都是我们身体里的东西，我们应该让其周流起来为我们

身体所用。

如果膝盖比较疼，建议大家可以跨步走，走开了，该排出去的和不好的东西会随着痰或者二便自然排出去。正常的就会为我们身体所用，所以说不要害怕这些东西。

如果已经在整体练的，疼的时候可以多做一做高抬腿，高抬腿可以缓解一些膝盖的疼痛。我那时膝盖疼的时候确实真的非常难受，所以我能够体会很多人疼了的那种痛苦，它已经阻碍你正常的活动了，这时候人的心情确实是比较急迫的，就想赶紧把这个问题解决了，其实这时候往往还急不来。

**水之源：**用气学中医的角度去说其实挺简单的道理，就是整个中间腰胯这一块卡住锈住导致气血下不来，但是那块经常用，经常用又没有气血，相当于缺少滋养，缺少润滑油，自然就会产生各种不舒服。

还有一种情况属于少数，比如在河水中冰过的，我爸爸以前在河水中拉船冰过膝盖，真的是寒气透到骨里那种膝关节炎，后来他通过打拳锻炼好了，运动确实可以让它去变好，虽然很难改变。

还有另外一点，就是现在很多人很爱运动，爱跑步、爱暴走、包括以前我的朋友特别酷爱打羽毛球，他们很多人最后都有半月板损伤，他们典型的就半月板磨损，

这些爱运动的人也有了膝盖的问题。两方面去看，他们是过度的使用和没有合适的运动。

## 2、腹中淤滞、胯部锈死导致膝盖出问题

师:其实，除了你们刚才说的膝盖的问题的那几点原因，水主播说的这个也很关键，就是运动损伤和寒气外侵，不能以偏概全。内因、外因、不足、淤滞、不调、过用，多种原因导致膝盖损伤，咱一个一个分析。

现在很多人开始运动了，但是就在膝盖这个地方犹豫了，不动膝盖好像也好不到哪去，动了膝盖好像更差。现在的人大夏天时，电动车前面放一个挡风的布，之前冬天常见，现在夏天都常见了，女的有，男的也有，这就说明膝盖的问题非常严重。

膝关节问题的严重伴随一个很常见的症状就是下边凉，凉、疼、胀、肿、沉，伴随着下肢的不良反应越来越多，说白了就是阳气通不下去了。腹中淤滞，胯部锈死了，阳气、气血、能量下不去了，下不去直接导致膝盖出问题，膝盖是大关节，没有气血滋润能好得了吗？

很多人意识到这个问题了，想通过锻炼使膝盖问题得到缓解，结果越锻炼越差。大夫说你可不能再走了，所有剧烈运动都不能做了，膝关节的半月板越磨越没了，

这东西不可逆的，吓坏了。原先暴走，晚上放着音乐天天走，现在路都不敢走了，因为医院诊断出来膝盖有问题了。随着汽车、电动车、电梯的日益普及，人的腿脚会越来越缺乏运动、锻炼，以致于更加不利索，导致整个胯骨关节的通透性越来越差，胯关节、膝关节、踝关节通透性越来越差，使上游来水出现问题。

心脏泵血经过腹主动脉下去，但是泵到腹部往下泵就很艰难了，因为腹结就出来了，从腹动脉勉强下去之后，发现胯关节又堵了，很艰难地再往下挤着走，到膝关节又堵住了，就导致下肢凉、沉、麻、痛。再接着就感觉上重下轻，相当于倒三角，感觉重量在上边不在下边，腿脚越来越细，脚底板越来越薄。同时开始长灰指甲，下肢静脉开始曲张，下焦无力，这都是伴随而来的。为啥呢，水之源？

**水之源：**气血下不去了，所以下面越来越弱了。

**师：**气血下不去，血液分布就产生新的变化，上边的血壅滞过多，下边血变少，就导致头重脚轻。到医院一查，尤其到中医院，说这典型的上盛下虚，下边太虚，就开始给你补药。咋补也不好使，吃六味也不好使，吃金匱也不好使，吃十全大补也不好使，吃啥都不好使，这根本不是上盛下虚，虚是现象不是本质。30岁大虚，

开始大把吃枸杞泡水补肾，其实大错特错，不应该这样吃。现在人由于严重不通导致来血变少，产生假性肾虚和下虚的症状，补有啥用，补得进去吗？越补越上火。

### 3、经络错位会导致膝关节损伤

飞龙在天：有的不光是下边堵，一碰那个脚，一给他按摩就很疼，大腿的肌肉比较紧，比较硬。

师：阳明经、少阳经、太阳经，按哪哪疼，后来就是身体你按哪哪疼，不只单独脚疼的问题，你稍微使一点劲按，哪都疼。所有的经脉憋住了、错位了，导致非常别扭，所以按哪哪疼，按理说是按哪哪不疼才对。脚趾缝你们可以按，按足三里、巨虚、上廉、下廉、丰隆，脚踝内外侧，各个脚趾缝，包括脚掌、脚心、脚跟、苹果肌，甚至按摩腹部、大腿这些最大的肌肉，你们都会感觉疼痛。

水之源：我觉得疼痛是正常的，还有的人到一定程度都不痛了，已经都没知觉了。

师：现在骨关节长瘤的多少，完了之后都截肢了，可别小瞧下肢的问题，搞不好大概率就截肢了。现在人们应该打一个口号叫保护我们的腿，抢救我们的腿，或者叫拯救我们的腿。由于我们越来越丧失了活动腿的机



会，腿的功能越来越差，代谢越来越差，来血越来越少，导致下肢机能严重衰退。

复式的还要自家装个小电梯，楼梯都不愿意走。由于经脉的淤滞盘结，导致腿部的三阳经、三阴经出现错位，这个也是导致膝盖容易出问题的一大原因，除了咱们说的胯堵了、过用、外感寒邪等原因外，主要还有一种原因，就是经络错位了，经络错位导致膝关节受力不均，而产生的膝关节内侧、外侧、前侧、后侧出现不同损伤。

水之源：我想到了那个膝盖反折。

师：类似。中医认为包裹膝盖的六条线，三阳经、三阴经，前面足阳明胃经、两侧足少阳胆经、后侧足太阳膀胱经，内侧位足少阴肾经、厥阴肝经和足太阴脾经，在正常情况下是非常顺畅，协调工作，不会发生错位的情况。但是由于胯关节锈住，腹部结住，腰背淤结的程度不同，导致这六条经脉出现错位，不能很好地协同工作，导致膝盖受力不均，内拽的狠点，外拽的狠点，前拽的狠点，后拽的狠点，从而引起膝盖一些相关的病变。

你们很多人的牙齿为什么长不齐，重要的原因就是由于五脏六腑不调，导致联络牙齿的经络出现了抻拉、扯拽、受力不均的情况，就把牙齿拽坏了。同时，无论

手指还是脚趾，你们会发现不一直都是直溜溜的，指头会弯，指甲也会弯，向内侧弯、外侧弯，两个指头并在一块或者分离，反正是歪七扭八，能把脚趾长顺的人是相当厉害的，大多数人脚趾都不直。

当脚趾关节出现变形的时候，你其实病已经很严重了，大多数人都不能把脚趾打顺。我跟你们透露一个秘密，人是否幸福，看他的脚，找对象也是看他的脚，脚趾盖长得顺顺溜溜的，漂亮好看，一般都是命根好。

水之源：老师你可以叫我们看手、看脸、看牙口，看脚我觉得这个有点太难为我们了。

师：夏天穿凉鞋就看出来了，什么地方都可以相。腹部和腿为命根，胸部和手为性根。看手一样，手伸出来之后，五个指头是不是就比较不顺的，有人小指是不直的，有人中指是不直的，中指代表中脉，中指要不直影响一生，找对象握手的一瞬间，一定要看中指。

#### 4、运动损伤的分析——做事要花样百出

飞龙在天：脚趾、手指很容易看出来，但直接看膝关节还不容易看出来。

师：外感、下河摸鱼、月经期间下河、寒气上膝、咱就不多讲了，中医里面都讲过。运动损伤就是过度使

用膝盖，胯关节、腹部等一些重要的地方没有完全通畅，来血不是很丰沛的情况下，反复使用关节，盲目过用关节，导致关节产生损伤。比如说马拉松、暴走、蛮力的蹦跳，在没有充分把身体搞通透情况下，蹦蹦跳跳咔嚓一下子折了，膝盖就出问题。

**水之源：**老师讲这种比较严重，大部分还是运动损伤比较常见，就是半月板磨损，半月板撕裂这种更多。

师：就是长期关节疼痛。

**水之源：**对，反正就没法运动了，如果遇到这种情况的话，基本上医生就说不要动了，不能再跑步了，不要再打羽毛球了。老师说得很对，就是年纪大了，特别是男性运动得可能比较激烈，年轻时不会出问题，但是到30多岁开始出问题了，40岁就不能正常循环了。

师：原先年轻的时候没事，上岁数的时候还觉得自己是大小伙，出问题了就害怕了，就不用了，不用之后那地方就越来越差。

**水之源：**比如已经损伤了或还没有那么严重，但有疼的感觉，跑步的时候跑一会儿就会觉得膝盖酸困特别不舒服了，这时候到底是跑还是不跑？

师：很多人年轻的时候咋运动都没事，上了岁数之后运动都不行，其实他是不会运动。原先是粗旷式的运

动，粗线条运动损伤的特别严重，我们得明健身是细线条，细致的、科学的、合理的、符合你身体特点的的运动。原先我也是，感觉浑身僵，就玩命走，暴走，然后下来就损伤了，脚底板就难受了。

**水之源：**今天在群里看到，有一对夫妻，先生是有糖尿病，大概在 50 多岁的时候发现的，妻子想让老伴身体好起来，就陪着老伴一起走了十多年，结果膝关节出问题了，后来就换膝盖了。这个就是非常典型的过度用了膝关节，而且年纪大了，每天走好几十公里，同时还有别的病，最后就换膝盖了，换成金属膝盖。

**师：**这是半人半机器。很多人都是这样，有运动意识，有健康意识，但就是找不到方法，粗旷又不科学，最后把自己损伤了之后走向了反面，不敢运动，方式很重要，咱们要知道怎么合理的运动。

前些日子，我在门口跳远，一个比我大十岁的，我说你也来两下吧，他说我可不跳，说人膝盖的使用是有次数的，用多了就废了，不敢跳了，放弃了。你不跳了，以后永远不会跳了，看看咱们得明学员，包括嘻嘻姐，蹦蹦跳跳没问题，只要在合理范围内循序渐进，符合自身特点，注意保护，仍然可以蹦蹦跳跳。看动物界，哪个动物老了不能蹦蹦跳跳，十年老猫，它就一步一步踉踉跄

跄地走吗？它可能没有年轻的猫跳得高，但是它仍然跳出来。跑跳投举爬，这些功能到多大岁数都要保持，可以说量上、程度上不如年轻人，但你必须要有，这才是关键。用进废退，千万不要相信膝盖越用越损伤，千万别听这话，当然出去就 50 公里，膝盖废了，没让你玩命练。

**水之源：**这就是中庸之道，走到任何一极都不对，都肯定有问题，肯定要选择合适的方式，合适的量去运动。

**师：**孔子说：“小人反中庸”，“君子而时中”，很多人保持中庸的生活习惯和行为方式，一个月也做不到，“不能期月守也”。“民之从事，常无几成而败之”，马上要做成了却放弃了，都是一个道理，不能中庸。

**水之源：**我们得明健身有个特点，就是什么动作都有，不会一个动作让大家做很久，就像吃东西搭配一样比较营养，健康大餐，品种丰富，不会单一。

**师：**白葡萄酒知道咋喝好喝？我突然发现对瓶吹，没事来一口。就跟俄罗斯人一样，揣一个瓶子走哪喝哪，这东西既不醉人，又能享受以前古人的状态。这不就是少量多次，往往比喝大酒强太多了，咱没车不存在酒驾。这葡萄酒一天两天我就干完了一瓶，就是一会喝一口，

一会喝一口，这感觉太好了。

我就把少量多次、持之以恒贯彻到生活的方方面面，不仅是健身，干啥都是干一会儿还没累就停了，总是花样繁多，让生活方式，吃的用的百花齐放，这样老也不腻。你们可以试试，真是这样，我的所有东西都是各种花样穿插着去做，不执着一个事情一直干下去。

**水之源：**我以前就是这傻子，就想把手里的事给干好，干完了再做下一件事，都把自己累得吭哧吭哧的感觉。

**师：**对，这真没必要，你们一定要记住，做事花样百出，少量多次，持之以恒，反复不停的切换。

## 5、上下齐练很重要

**会员：**没咋运动，上楼膝盖就会疼，是咋回事呢？

**水之源：**应该是整体的气血下行比较弱，腰胯一块锈住了，如果20来岁的美女或帅哥不可能出现这种情况，十几岁孩子更不可能，肯定是稍微上了点年纪，三四十岁又不怎么动，平时整个气血就弱了下去，气血不够去滋养膝盖，这块可能来说是主要原因。

**会员：**跑步的时候，跑了一会膝盖有点不舒服了，有点酸困，这时候该跑还是不跑？

**水之源：**既然有不舒服就别跑了，没有不舒服之前你就停下来做别的运动，拉伸拉伸做别的运动，不要老跑。

**师：**要讲究科学地下肢运动，一定要在充分活动的前提下，再去做一些激烈的下肢运动，做下肢运动的同时要注重上肢的运动，知道为啥吧？

**春春：**得明健身 48 字箴言里有一条就是上下齐练。为什么要上下齐练，因为整个身体是一个通路，上中下三焦整个要运化起来，跟喷泉一样喷上去要下来，要是只动下面，喷到上焦的时候可能就喷不上去了，散的时候就会遇到瘀滞而散不下来，散的过程以及往上都会出现问题，所以也会影响下焦整个气血的活泛。咱们得明健身的动作基本上都是这样，先练下再练上，然后上下齐练，全部都动起来，这样上中下三焦都能够锻炼到，人体的大循环才能建立起来。

**师：**春宝说的不错。你在动下边的时候，再动上面会把整个循环搞得更旺，不要傻傻得就在那走。我发现现在广场舞跳的越来越科学了，平举、上举、转体都会，都来两下，我不知道是谁操持指挥编的。

**水之源：**说明大家还是比较用心锻炼，像老师一样发现好的方面。

师：还有一个病理性的，比如小腹堵了导致气血下去困难，这个时候你抻抻上肢，因为上肢经脉也连着小腹。比如说手太阳小肠经入小腹，手太阳小肠经抻通了，结就开了一点，开了血就下到腿里去了，所以有时候你会发现动动上肢，同时感觉下肢舒服多了，就这道理。

## 6、得明健身与广场舞的区别

不二：有时候我也会看我妈跳广场舞，我就觉得动作虽然都有，但是拉伸性不够。因为它是跟着节奏去跳舞的，动作强度很大，所以人容易很快瘦下来，但也要根据个人身体，气血比较足的能撑得住，如果很弱的人，可能跳不久。

另外一个就是广场舞拉伸性不够，里面淤堵的情况不能完全解决。随着年龄的增大，这些问题依然不能得到解决。后来我就教她三俯和踩高凳，让她尽可能拉伸，她一做还是酸，我说你不是之前也能扭胯，觉得自己很活，一做动作就不行了，所以其实还是也只是看上去像，咱们还是有咱的优势的。

师：说的非常对，我没事就看广场舞，形似。很多咱们的动作它也有，但是关键点就是拉伸不到位，它只是简单做一些肢体动作，而且没有经络理论做指导，



他们也就是活动活动胳膊腿而已。

## 7、要有一双“臭汗脚”

**水之源：**我爸我妈其实已经健身十几年了，也是身体不好就是在锻炼，在练得明健身半年多他们的脚开始出汗了，他们的脚以前冬天都是爆裂的，从来不出脚汗，但是练了这半年多以后，竟然出脚汗了。特别是我妈糖尿病都十几年了，所以我还是很开心的，非常开心，他们学得也很认真，我是典型的一人学得明全家都受益。

**师：**如果没有脚汗说明阳气下不去了，一定得非常注意。很多人 20 岁汗脚，但是发现 30 岁脚不出汗了，40 岁是干脚了，这时候阳气下不去了。汗血同源，没血了，脚出什么汗。所以要想生命力旺盛，首先阳气必须下去达到脚心，然后开始出汗，只有练到出汗，才是真正进入状态，天天都是汗臭脚才真正是好脚，脚要是很干，身体那就太差了。

**水之源：**膝关节有问题，胯关节有问题，髋关节疼，这跟膝关节应该是类似的原因吗？

**师：**都不通了。

**水之源：**腰出现问题，颈椎就会有问题，很多人膝盖也会出问题，膝盖的问题不全是胃经不好，其实是六

条经络，足六经从膝盖的各个方向通过，出了问题都会使它出状况，这不仅是胃经的问题，但是胃经可能相对会多一点。

**师：胃经更重要，一般出问题的胃经占大部分。**

## 五、脊柱问题的关键

整理:天使 一校: fenger 二校: 67890

三校: 飞龙在天

### 1、脊柱非常重要，可国人的脊椎病越来越多

师：人是陆生动物，是脊椎动物，脊椎动物又来源于脊索动物。动物分无脊椎动物和有脊椎动物，人属于有脊椎动物。昆虫、蜗牛是无脊椎动物，很多海洋里的生物都是无脊椎动物。

脊椎起什么作用？脊椎的作用非常大，它里面都是神经，可以说有着最重要的中枢神经传导系统，同时又是身体骨架的支撑系统，它直接把胸腹支撑起来，就“中”字的一竖一样。

所以古人经络体系里面有督脉，督脉就是脊柱，什么叫督脉？总督一身之脉叫督脉，督导全身，后背脊柱是督脉。前面是任脉，什么叫任脉？任养全身之脉叫任脉。冲脉，什么叫冲脉？冲养气血之脉叫冲脉，涵养、冲养、冲虚的冲。老子里面讲冲气以为和，意义非常巨大。

现在的人得脊椎病的非常多，包括强直性脊柱炎、

脊柱侧弯，颈椎问题、腰椎问题、胸椎问题层出不穷。脊柱是人体的柱子，非常重要，四梁八柱，柱子起到支撑整个骨架，保护神经传导中枢系统的作用，所以说脊柱好一生好，脊柱不好一生差。

肋骨、盆腔都依靠脊柱，还有颈椎顶着个脑袋，里头发射出来的所有神经都是由脊柱来完成。现在为什么这么多人有颈椎、脊椎的问题？过去有脊椎问题的人不是太多，尤其是我们父辈一代，到老了才会有脊椎问题。现在这个病小孩都有。

现在所有疾病呈爆发增长趋势，脊椎疾病也是井喷。看看按摩的、正骨的有多少，正脊的太多了，在你们身边，包括你们自己都是这样，颈椎不好，腰椎不好，胸椎不好，哪儿都不好。有的说是外伤导致整个脊椎不好，但是有多少是外伤，占的比例不高。

女性同志由于外感风寒湿痹导致脊椎不好，但是这个占比也不高，谁天天卧在有风、寒、湿的环境中，大不了就是一个空调不停的吹让后背发凉导致脊椎问题。

凡脊椎不好的人，身体各个方面也不好，腰部疼、胯疼、腿沉、失眠、活力差，五脏六腑都不好，反正一堆毛病。我总结脊椎不好关键两条：第一，其他疾病牵连到脊椎；第二，就是身姿不正。

## 2、脊椎出现问题的关键——身体其他病变的牵引

为什么脊椎会受到牵连，脊椎像是一个衣服架子一样，衣服不停挂在这个架子上，每一件衣服出现问题牵扯之后都会牵拉扯拽到脊椎，最后这个架子就歪七扭八了，甚至就塌了。

比如肩周炎，肩膀不好导致肩膀会牵拽到脊椎后部胸椎、颈椎，导致脊椎不好。再比如说胃不好，有人说这胃不好怎么会影响到脊椎呢？因为人是一个复杂的巨系统，各部分都有千丝万缕的联系。

古老的中医理论认为，五脏六腑由经络互相络属，在后背有腧穴，在前胸腹部有募穴，就是互相关联的。胃通过经络联系到后背的督脉和足太阳经。通过腧穴的联络进而会影响到后背相应位置的肌肉、韧带、神经、血管。如果胃出现了病变，会通过这些所联络的经络影响到相应局部的气血运行，以及韧带、血管、神经的分布及其性状。这就是通过了中医的经络理论和一定的西医解剖来告诉你胃部的病变是如何影响到后背的。

《伤寒论》上说过：“心痛彻背，背痛彻心”。心口有寒会最终导致心痛，这个心痛不一定是心脏疼痛，心痛彻背一直贯彻到后背，导致后背疼痛。后背的疼痛又

进一步侵蚀导致背痛彻心，导致心口产生疼痛。古人很早就发现后背和前胸之间的关系。

很多人后背巴掌一块凉，为什么会凉？因为在胸腔内，膈肌附近就是心脏膈肌，肺门和主动脉，还有胃的贲门，这个地方如果出现了气血凝结，组织扭结的状态，会导致气血上下循环不利，进而通过经络的联系阻碍后背局部的气血循环，导致后背巴掌一块是凉的状态，甚至出现疼痛的情况。这个就是我们某一器官出现问题直接影响后背和脊椎的一个典型的例子。

肺部出现肺肿、肺癌变、肺不张，肺部的问题也会放射到后背。比如说后背的肩胛区，后背的肺腧区，在督脉和足太阳脉上都有体现。肝会辐射到背，右背肋这个位置，敲击、扣击它，会感到疼痛。

五脏六腑都会在背上有相应的经络点，经络点可以表现成疼痛点、压痛感，或者温度上的差异，或者局部的韧带组织有病变，比如我们有次看照片发黑、起大包、凹陷、出现横条纹、黑点、红点之类的，都会在背部表现出来。我们的后背，包括脊柱的通顺性，直接反应我们五脏六腑的通顺性，这一点上非常明确。

今天咱们虽然不讲背只讲脊柱，但脊柱相当于蝴蝶的主干，背就相当于蝴蝶的两个翅膀，它们有密切的相

关性，背不好脊柱肯定不好，脊柱不好又连累背不好，它们是一个整体。

所以很多医疗方式，如果只着眼对脊柱的治疗，那么这个脊柱永远治不好。因为对于脊柱来说整个后背是脊柱的翅膀，互相络属关联，同样五脏六腑在里面又直接牵拉住脊柱。

脊柱就像藤条一样，上面挂着一个一个葫芦，每一个葫芦的变动都会影响到这条脊柱的状态，一个葫芦在那不断的晃来晃去，就会导致整个脊柱处在不稳定的状态。

比如肝有问题，肾有问题，大肠、小肠有问题，都会直接牵拉住脊柱，这时只调脊柱怎么行？始终有一条非常紧的韧带拉着脊柱，导致脊柱受到不该有的外力影响。做手术，正骨，刚正过来，第二天又给拉过去了，咋整？五脏六腑的不调，肩膀、肩胛、四肢的不调，最终都会影响到脊柱，所以说脊柱的疾病不仅是脊柱本身的问题，往往是由于身体各种病变最终影响到脊柱，这是第一。

### 3、脊椎出现问题的关键——身姿不正

第二是由于我们的身姿从小就不正，导致整个身体

骨架起支撑的脊柱一开始就受到不平衡的外力影响，慢慢的导致脊柱变形和受损。比如习惯性的一肩高一肩低，就会慢慢导致脊柱侧弯。身姿不挺拔，就是驼背的状态，就会导致脊柱长期弯曲，最后都想象不到这驼背能 90 度，甚至大于 90 度。

一个老人六七十岁就已经驼背 90 度了，这怎么可能，对于我们现在的人来说，可能天天 90 度弯腰吗？但这就是一个真实的情况，这就是一天天的日积月累的，刚开始是直的，慢慢的，20 度、30 度、40 度，不注意养成习惯，一点一滴到了 90 度，这叫所由来者渐也。

《周易》里面有句话叫“履霜，坚冰至”，意思就是外边天气寒冷了下霜了，离冬天就不远了，如果不加注意，候鸟不南飞得冻死了。

同样当你们有微小的驼背的时候，就要引起注意了，别不当回事，10 度的时候不当回事，很快由于人的衰老和重力原因，这个 10 度是要必然还会加大，到 20 度。包括脊柱侧弯也是，如果现在是高低肩，低的肩膀可能是由于胸腔内盘有结，组织韧带拉扯导致肩膀展不开，使之一高一低，那么这样拉扯脊柱就会不平衡，导致脊柱发生侧弯。当然脊柱侧弯的原因不只是这一个。养成了一点不良习惯，就会慢慢越来越大，最后不可遏制，



成为洪水。一开始你们就应该有正确的身姿，

为什么很多人做了咱们很多动作，会发现身体原来这么不通，没做健身之前还没感觉到不通，做了之后才发现非常不通。你们会发现练了一年两年怎么还扳不过去呢，心口的结怎么还这么大，这是你们 20 年甚至更长时间养成的结。

以前不知道，通过得明健身后才知道家里有这么大的老鼠，让我养了 20 年了，原来真不知道，它天天在门口待着，还以为是个箱子，就是习惯成自然了。

重视脊柱的问题和脊柱健康，现在老百姓非常迫切需要认识脊柱的重要性和如何对治脊柱疾病，今天只是进行科普。

春春：可以把脊柱想像成一棵树苗，周围都绑上一根绳子，它往哪边去长，肯定是哪边绳子用力大，就往哪边去长。人整体也是这样子，不管哪一条经脉出现了问题和不协调，整个受力不平衡以后就会导致朝某一边去或某一个位置偏，也就是不正了，不在中间的位置上。

现在很多人出问题，尤其是办公室一族，腰椎和颈椎上出问题的特别多，这不是换个凳子，稍微动一动就能好，一定要整个调五脏六腑，把整个 12 正经和奇经八脉给彻底练通，让整个身体、后背、脊柱处于受力平衡的

状态，这才能从根本去解决颈椎、腰椎问题。

#### 4、人体核心力量的两个来源

师：人的核心力量来源于两个，一个地，一个天，也就是小腹核心力量和心口核心力量。小腹核心力量会辐射到后腰，就是腰的强壮。如果不经常去使这个核心力量，用进废退，这核心力量就会关闭、虚弱，甚至萎缩常。

由于我们现在很多人没有重体力劳动，年轻的时候很轻松就能走路，就能游玩，抬腿就走了，不用腰劲，用大腿劲，小腿劲，脚丫往前一勾就走路。现在很多人都是这样，并没有注重两点核心的发力，直接导致胸部塌陷，腰部塌陷，给以后整个颈椎、腰椎埋下隐患。

水之源：老师，另外一个核心是心胸这一块，对应我们的肩背，是吧？

师：对，就是膻中。以膻中为中心向外发力，以小腹气海为中心向外发力，这两个地方都是生命至关重要的地方。膻中、心口、肺门都在这个地方；动脉、大动脉、主动脉、升降主动脉也在这个地方走；食管也在这地方，都是重要的核心交通枢纽，这个地方一定要宽阔通顺。

那么宽阔通顺的保障是什么呢？就是这个地方不能挤住，但是现在的人最容易挤住这个地方，稍微遇到事心口一紧，这个地方稍微一紧张就变形了。

我们要体会每天日用劳动时候的发力方式。就像咱们中国的散打队长跟外国人那场比赛，为什么输得那么惨？不是不努力，虽然在中国拿了几个冠军，但是我看他直播时，发现一个非常严重的问题，就是发力方式不对，他把劲都无端消耗在力与力之间的抗衡上，而没有集中从身体的两个核心去发力。大家想想，专业人士都犯这样的错，何况我们普通老百姓？

春春：去年老师给我们相背，当时我的后背淤得非常厉害，整个背两侧的淤包非常大，当时老师就说你怎么能把自己委屈成这样。今年老师继续相背的时候，我也相了一下，两个淤包小了特别多，有一边基本上已经看不太到了，当时感觉真的是太惊喜了。一般人都知道，后背是很难练到的地方，而且让整个背通透变好，这真的是非常难。

师：背很难练到，背你能咋整，敲背、揉背、拔火罐、刮痧、好像也就这样，然后就撞树，好像也就这些。

## 5、凡是在脊柱及其周围进行治疗的都非常危险

大鹏：我一个师兄以前年轻的时候一直在玩户外，背很多特别重的东西去走路，走路的过程中身上会出很多汗，基本也不会擦，用身体的热量焐干，走了几年以后脊柱出现严重的问题。后来他是通过小针刀做手术，整个脊柱从上到下用了一百三十多刀割断小筋膜，做完之后没有以前那么难受了，但是出现一个比较严重的问题，就是不敢受力，只要一受力就感觉整个脊柱会散掉或断掉。

后来我跟他讲，这种方式肯定是不太好的，因为相当于把紧绷的地方通过刀把筋膜给割断，这样操作只是释放了一下压力，这种方式肯定就是饮鸩止渴，希望大家不要急功近利。

师：凡是在脊柱和脊柱周围进行治疗的都非常危险，因为这是中枢系统和核心，不管是动刀、动针、做手术，都非常危险。为什么我们要练得明健身，就是我们知道了生命的规律，得病的来由，告诉你们如何抽丝剥茧似的一层层把身体打开，通顺经脉，最后才能真正释放核心。很多人说这核心怎么练？不是上去运动脊柱，运动小腹，运动胸腔，这东西南辕北辙。脊柱的问题太重要了，一会我教你们一个小测验。

6、脏腑、气血的流通性是第一位的，与身姿互相影响

**水之源：**有的人驼背都驼背到 90 多快接近 100 度了，躺下的时候，其实是可以伸展开的，是可以直的，但站起来就不行了，这种是什么原因？

**师：**只不过一种习惯养成，但他还能折着，还能弯，说明还有一定的通顺性。很多劳动人民，比如说捡破烂或者扫地的，虽然身形不正驼背弯腰，但是他的生命力还挺好，知道为啥吗？就是他的流动性还不错，虽然弯了，但是五脏六腑的流通性相对来说还可以。总体来说身姿放第二位，流通性放第一位，这两个互相影响。

**水之源：**其实脊柱的侧弯、变形很多人都有，就是微微的都会有一点，但是在年轻的时候哪怕是受过伤，都不觉得有影响，但只有到了气血不行，流通性变差的时候，才爆发出现了脊柱问题。在脊柱问题出现的时候，其实整体气血已经下来了，所以才会感觉到不舒服，其实早已经在那了，但流通性好的并不觉得。

**师：**对，没错，就这意思，就是说已经变形了，但是气血还行，还能撑住，一旦气血不行就垮了。

**水之源：**对，这时候反过来看这里不正那里歪，其实之前就歪了，但气血足、能流动还可以，这时人也不

会去关注这些问题，气血的流通性可能比身姿、身形还要重要。

师：很多年轻女性骨盆前倾得那么厉害，为什么还充满活力，就是她的流通性相对来说很好，那S弯那么严重其实已经阻碍了气血的通顺，但生命力强，强挺着，活力好一些。这个东西就相对来说抵消了，一旦气血虚弱，或者不爱运动，问题一下就爆发了。

水之源：是的，老师讲得特别对，也改变了我之前的一些观念，觉得身形有问题，其实更多的是气血有问题了，气血要么堵了，或者年纪大身体往下走了，应该把气血调好。得明健身把结给拉开一点，气血更顺一点，形是一方面，但是重点不完全是在调形，还是要调内在，形跟着内在的变化而自我调整。

师：对，没错，这是一对阴阳，这身姿是形，内在气血是气，形和气是互相影响，是一对兄弟。两个都要整好了，才能真正好，有一个差了最后都会发生严重的后果。

## 7、心口向外发力的重要性

师：我再简单说一下心口向外发力的重要性。很多人一紧张，心口、膻中就会凝缩，凝缩就会导致里面的

动脉、肺门、贲门、膈肌相应收缩扭曲变形。一次没事，要天天干这事，慢慢那地方就出现扭曲、狭窄、不通。

那个地方是泵血和一切消化、呼吸的关键中枢，那地方如果出现了堵塞、扭曲、变形、狭窄，会直接导致生命力下降和引发身体整体的不调，进而爆发出各种疾病。

中医把膻中作为中丹田，又作为上焦的枢纽，意义极其重要，而我们恰恰忽略了那个地方的宽敞通透。比如一驼背就会含胸，一含胸就会导致胸腔折叠下压，挤压住膻中和心口那个地方，进而导致肺门、贲门、心脏、肝脏受到压迫缺血、缺氧，整个气血循环受阻，相当于水龙头给堵住了，好受的了？

古人极其重视人身上几个重要的中枢点，其中膻中、气海、中脘、肚脐眼，这都是胸腹上极其重要的中枢点。咱们得明健身都会潜移默化告诉你们，如何把这几个点搞通顺，拉开、拉宽、拉活。别看咱们得明健身好像是广播体操，但是深刻的道理蕴含其中，我不可能天天云山雾罩讲这个道理，很多小白不明白，只要练就是了。

## 8、心活、身活，才能健康长寿

大鹏：其实人的生命力很旺盛的，就拿我外公来说，

他有 20 多年的驼背的情况，而且在将近 90 度的情况下还能活到 90 多，还是比较不错的。我是觉得人只要是在流通，哪怕是特别细小的一个溪流，只要是在流通，不是一般大的死水，生命还会继续下去的。

师：这个流通来源有两点：第一点是心活，有奔头，永远让心有生命力，有活力，有高兴的事儿；第二点身体要活，得不停地动，别觉得没事儿，人家大鹏外公都 90 度了能活 90，我这才 30 度能活一百，有可能吗？

大鹏：我姥爷他从来闲不住，八、九十还在地里除除草，弄弄什么东西的，反正就是从来闲不住，不能待着，他也待不住，他有那种勤劳农民的优良传统。

师：对，身体不能闲着，心也不能闲着，有人说心要闲，看怎么闲法，奔忙着时要闲起来，可是心不能“闲死”，心总是永远往前奔。

水之源：老师有人还在关注您的小测验？

师：你们回去让你们的配偶或孩子，顺着脊柱从颈椎开始往下摸，看看有多少个痛点，不用知道是哪个穴位，就摸相应的痛点在哪，痛点对应里面脏腑的相应点。如果脊柱很好不会有痛点，如果脊柱不好，五脏六腑不调，一定会在脊柱上有痛点。明显难受就证明脏腑相应的有一个地方非常不好，真正把脊椎治好，必须把下面



挂着捣蛋的瓜给摘了。

## 六、脊柱疾病的治疗探索

整理：天使 一校：小禾 二校：67890

三校：怀素子

### 1、现在科学在突破一个临界点

师：大鹏说的很简单，多次强调通了就好，很多大夫都知道通了就好，那怎么通，怎么才能真正通？大家都知道把孩子培养出来就好了，但是怎么培养孩子还是个问题。

血管神经就不听你的，它就不通。大家都知道通畅肯定好，就像一个城市，谁也不愿意交通堵塞，谁都希望交通通畅。就像市场一样，谁都希望市场有序，但有时候一抓就死，一放就乱。

我们身体也是一样，愿望是好的，经脉通畅，气血旺盛，但是如何做到经脉通畅，我们不可能拿一个小棍，把所有的大血管、小血管、微血管全通一遍。

人是一个巨系统，我们如何保持它通畅，促进它通畅？现在科技发达了，提出纳米机器人技术，吃一个药丸，里面释放大量的纳米机器人，他们就

像智能导弹一样，到达所在部位进行血管的疏理，这

知道吧？

水之源：第一次听老师说，不知道还有这么高级的。

师：这一定会实现。这两天谷歌发布了一条重要的消息，量子计算机已经研制成功了，它生产的量子计算机的三分钟算力，你们知道是多少吗？世界上最快的超级计算机需要运算一万年。三分钟对应一万年，这是什么概念？计算机从晶体管到集成电路到硅，而到量子是质的变化，在量子层面进行计算了，不是电子，不是那电路一开一合，正极负极。全世界都在研究量子计算机，谷歌率先取得重要突破，三分钟等于一万年，这太吓人了。

随着人类科技不断发展，这种纳米级的甚至更小的机器人会到身体里全面掌握、掌控你们的身体，再加上人工智能，你哪不通了，马上给你冲通掉，这个肯定会实现。

大鹏：就像咱们看的很多大片里边的事，实现了人体和机械的有机结合，我觉得将来发展到一定阶段，就是结合在一起跟变形金刚一样了。前段时间马斯克他们已经将大脑的神经元和他们的计算机的端口插在一起做测试了。

师：那个导线笔头比丝还要细很多很多，直接进入

脑子和脑部进行连接。还有一个爆炸性新闻，外国的实验室培养脑细胞成功了，把人外皮细胞拿下来之后诱导成干细胞，再由干细胞诱导成脑细胞，脑细胞不停分裂生长，自我调节，它在快速长大，最后突然出现了像早产儿一样的脑电波，这已经快开始培养出了有意识的脑组织了。

而且科学家在尝试通过这个脑组织外联微型小机器人，看能不能操纵，这东西太恐怖了。现在这个脑细胞还在不断地培养，这个脑细胞学会了自己在培养皿里面取食，不断地吸收营养，然后不断的分裂，不断壮大，又不断自愈，就差产生意识了。

我感觉现在科学在突破一个临界点，估计那些大片都能实现，科技生物、人工智能、人机结合，现在走上快车道的不归路了，这同时有一个反思，有利必然有弊，有能有不能。

## 2、强直性脊柱炎的成因及西医治疗思路

师：从字面上理解强直性脊柱炎是一种什么病？会有哪些症状？

水之源：听起来是脊柱没有自然的弧度，一些脊柱的基本功能丧失了，又有一个炎的话，就简单理解为会

疼痛，带来疼痛感和一些功能的丧失，我感觉是这样的。

师：西医起病名特别有意思，只要把炎字换成病字就差不多了。心肌炎心肌病，肝炎肝病，肾炎肾病。其实炎不一定是真正有细菌性的炎症，它不是炎症的问题，包括强直性也说了，没有外来细菌，它就是一种病。

为什么不把炎字换成病字呢？实际就是脊柱病，什么性的脊柱病，强直性的脊柱病。什么叫强直？就是活动受限，不能来回弯，左弯、右弯、上弯、下弯、前弯、后弯，强直了。所以这个强直性脊柱炎就是脊柱出现了运动障碍，并且伴有疼痛，强直性脊柱方面的疾病即强直性脊柱炎。

很多人容易误解强直性脊柱炎，认为既然有炎症就要消炎。那什么叫炎，有真菌、细菌、病菌产生叫炎，那么就要消灭这些真菌、细菌、病菌。这个炎是无菌性炎，那你还不如直接叫疾病得了，到现在他也不知道怎么得的，何必叫老百姓听不懂呢？所有这样类似的疾病的人进行抽血，各种 DNA 或者各种基因，反正是出现了某种异常，带有了某种因子，反正跟正常人不一样。

看脊柱就能看出跟别人不一样，咱们拿肉眼都能看出不一样，拿仪器在微观上进行检查一样会有异常，就像一堆臭肉，我们一闻特臭了，一化验，这个臭肉跟好

肉组织结构和组织状态就是不一样。所以西医说有这个因子，那因子实际上就是对异常状态的一种描述，至于为什么会产生这个异常，他们不知道，他们会说可能是基因问题，免疫问题，反正就是你不正常了，也找不出啥原因。

水之源：对，他说是酶系统紊乱。

师：对，啥叫紊乱，为什么紊乱呢？他找不着。像一个人精神失常，他说你神经系统失常，对，肯定是神经系统失常了，不失常怎么会精神错乱呢？这不用他说，咱们也可以说。但是后面的原因是什么，他们不知道。

西医采取的治法是什么呢？因为你后面强直了，猫腰的时候会疼，转体的时候会疼，扭头的时候会疼，就认为既然这样，那就只能缓解疼痛了，只要让你不疼就证明有效，是不是？

水之源：对，就这个思路。

师：就是这个非常简单的思路，他们不知道什么原因导致的这种紊乱，他们把后背不能转体、转侧、运动受限叫作紊乱。同时又不知道为什么紊乱，但是他们知道会产生疼，他们也会觉得你这疼，所以免疫抑制剂就出来，镇痛剂就出来了，疼那就来一针吧，就这个意思。

到现在西医也没弄明白为什么会产生疼痛，是免疫

系统紊乱，免疫系统为什么紊乱，他们不知道，所有的病你只要再往前问一步，他们都不知道。他们也很老实，在西医的教材里面，病因一般都会写病因未明，百分之八、九十都会写着病因未明。就是中毒的原因他们知道，什么由于肾中毒之类的，其他的所有的慢性疾病，一般都写病因未明。然后说有诱因，比如抽烟、喝酒、环境污染之类的，但是并没有证明有直接关系。

为什么他们不敢写病因，只能写诱因，不是我胡说八道，你们随便买一本西医内科学的教材，病因都是未明，他们也是比较诚实。他只是发现了比我们肉眼看的更微观一些的东西，从各个不同角度通过仪器检测出现了不正常，但是他们不知道这个不正常是什么原因导致的？

其实我们也可以看出来，像肉臭了一样，闻一下就知道臭了，不需要你选一些化验，难道显微镜化验最后证明肉臭了，和你鼻子闻一下肉臭了有不同吗？他比你先进一些吗？

水之源：听起来要先进一些，它会告诉你什么基因之类的，我们没听过的东西。

师：对，肯定由于什么肉臭基因在里面作乱最后导致肉臭，老百姓一下就傻眼了，肉臭基因，这和类风湿

因子不都一个意思。怎么导致类风湿性因子在体内增长，不知道，类风湿疾病到现在病因完全未明，和这肉臭基因有什么区别，肉臭因子可能还有遗传性，对不对？

我就告诉你们一点，不要听太多的名词解释，你要追根溯源，问到底怎么回事，他们马上就解释不出来了，说由于科学还在不断发展，关于具体原因是量子还是粒子，这个那个的，我们还在研究。

现在你疼痛我们给你打一针抑制剂，缓解一下疼痛。什么叫抑制，就是打一针之后那个地方停止生长，不管是强直性因子也好，还是血管神经也好，都使之停止生长，让你反应变得迟钝。有那个中枢神经阻断剂，周围神经阻断剂，就是让大脑跟疼痛神经的联系变弱，甚至阻断。

什么叫疼痛？疼痛其实是病变的部位不断向大脑发射脉冲，告诉你们这里有问题，产生了疼痛的信号。就像别人踩了你，脚疼，为什么要有疼？就是第一时间告诉大脑有人踩我，产生疼痛都是身体机能的应激反应，向大脑传递信号，发生了异常，需要你马上处理。

像小孩饿了哭，被人踩了哭，一个人在自己房间待着害怕哭，你给嘴上贴个封条别哭了，这个问题不就缓解了、他们提供的思路就是这样，疼就缓解疼痛。就像



狗咬了你，你大喊大叫，他并没有看到后面那条狗在咬你，他看到的只是你不停在叫，就直接拿个臭袜子往嘴上一塞，狗还在咬你屁股，这不就是麻痹大脑，麻痹神经？

### 3、通过《纸团悟道记》说出人体解结的秘密

我给你们举例说一下强直性脊柱炎咋治了。第一，你们谁读过我的文章《纸团悟道记》，其实《纸团悟道记》最后的答案就是现在我要说的，还有一会儿要纠正一下大鹏的一个问题。

人就像一张白纸，随着年龄的增大，这张白纸越来越皱，最后卷缩成一团纸，卷缩成一团纸之后里面的空间越来越小，人越来越凝缩，越来越抽，最后就病、老死。

健身也好，修道也好，悟道也好，人生的升华也好，就是反着走，就是想尽一切办法让这个纸团重新打开，让内心不留下痕迹，没有痛苦，没有悲伤，没有悔恨，重新绽放光明。就像王阳明说的“我心光明”，怎么做到我心光明？一心理上，二肉体上，就是让收缩起来的这张白纸重新展开没有皱纹，这就成了。

你展开的程度就是你境界的高低，小孩是一张白纸，

慢慢随着年龄的增加，阅历的增加，失败成功，社会各种诱惑，导致这张白纸越来越缩和拧巴。你说有谁天天乐哈哈，啥事没有的，心灵的场是扭曲的。

同样身体的场也是扭曲的，各个经脉都是扭曲的，扭曲着往回缩，凝缩在小腹、胸、胃、脑子、四肢，就会产生结，这个结有的是有形的，有的是无形的，有的形上有结，有的气态上有结，有的最后是长个瘤。刚才大鹏说了都是胸腹有结，要揉腹，我问你这个纸团团到一块，你揉这个纸团，这张纸能打开吗？

大鹏：除了揉还得拉伸，还得把空间展开，它已经团得非常结实了，你先得把它揉的稍微散一点，之后慢慢有点空气进去，这个时候还需要一个更大的拉伸，把他跟晾衣服一样晾起来。

师：对，你刚才为啥不说呢？咱不一定讲透，你起码要讲开。我跟大家说凡是单纯揉的，没有一个结能完全揉开，一个纸团放那你揉吧，揉烂了也揉不开。

大鹏：但是我有点不认同，就是说不能把人的身体光认为是一个纸团，因为人身体自身有神识，靠外力人为去给他揉开的同时，他自己也在通开，但是如果是个纸团的话，它自己是没法再去展开的。

师：纸团风吹日晒雨淋，它随时跟空气进行沟通，

人也一样，他为什么产生那个结，他如果外在不做大的改变，这个结能开吗？如果它本身气血能把结冲开的话，早冲开了，外在环境及其他各方面不改变，那些五年、十年由于思想惯性和生活惯性导致的结，光靠揉是不可能揉开的。

水之源：揉在这里起到了一个什么作用？

师：它就是稍微是疏通一下气血的作用，揉就是稍微别让它结的太死，但是这个揉腹的方法只是杯水车薪，都揉不开，我没有见过一个人的腹结是揉开的。有的说你看我都给揉小了，揉得只剩 1/3 了或是揉的只有 2/3 了，但是我没有听过一个真正揉开的。

你们可以打听，不包括小孩，以及局部的一些单纯的小结，就是那些小的有可能通过手法展开的结，问问谁是真正将那些长年累月盘结在在腹部、小腹、胃和心下的，慢性的，浸润性的，整体性的结给揉开的。这不是打击，你有一个完全成功的案例吗？全揉开了，太好了，人生简直改天换地，有吗？

大鹏我跟你说，刚才说那个纸团对应在人身体上是怎么回事，比如说腹部有结，这个结抻拉胯部、后腰、会阴，上拉到胃，这些地方所有的组织都变形了，变形之后往里凝缩产生一个结。胯都长死了，错了半寸或者

半厘米，是错着的，有手法的一按就知道，那筋错着横着有小拇指的距离，甚至更多，它都往中心上拉，没有回到自己原位，所以说揉有用吗？你能揉开？它外边空间都没有扩展，所有地方都是错位的，光靠揉肚子那一个地方，你能把整个的调通？

大鹏：这是不可以的，我是针对脊柱这块说的，脊柱这一块主要还是调理肚子腹部，真正调理身体的过程中是肯定是全身来做的，不是光做肚子。

师：比如说，很多人脊柱有问题，他只着眼脊柱，任脉有问题，他只着眼任脉，中脉有问题，他只强调通中脉，你们上的很多班都是这样讲的。打通任脉，打通督脉，树脊、正脊、通中类似这些东西，这些东西都是治标不治本，没说到点子上。为什么呢？就像一个纸团一样团在那，你怎么整这纸团也不能拉开，除非你给他拉开，把纸团重新平展开。

为什么咱们得明健身效果这么好，就是抓住了生命的规律，知道了疾病的大致成因，同时找到了真正解决方法，得明健身的目的就是把这纸团给你拉开。怎么拉？经脉和五脏理论说的非常清楚，经络外络四肢，内络五脏六腑，当产生淤滞、凝结、变形、扭曲的纸团，你们只有通过拉伸经络才能真正把五脏六腑的结打开。

督脉也一样，督脉被左边两条右边两条这四条经脉牵扯着，两边的四条足太阳经脉压制住了背部，压制住了整个督脉的运行，你如果不把背后足太阳经脉拉开，却想把脊柱打开，你觉得可能吗？像汉堡包一样，两个汉堡夹住一根肉肠而导致这个肉肠受到挤压压迫，你给肉肠里头通根铁丝，给里面注射激素，这个问题能解决吗？你不把两边压迫的汉堡包拿开，里边这根肉肠能好得了吗？

这只是背部问题的一面，牵涉到脊柱的问题非常多，五脏六腑直接的挂在脊柱上，五脏六腑不搞通脊柱不可能完全好。我们强身都是根本性解决问题，不会像贴膏药似的哪疼贴哪，不会哪疼就给哪打麻药，我们就是解决根本问题，让你重新获得新生，获得能量。五脏六腑通达，重新活个人样，这是我们要搞的，不会解决表面现象，所以可能时间要长点，但是会让你重新见到光明。

水之源：您刚才想说的还是五脏六腑比较深的结导致了强直性脊柱炎，这是最根本的问题，对吧？

师：嗯。你们健身是一层一层从表到里，从简单到复杂，从外到内，从侧面到里面到中间，层层打开你们僵死的地方，最后它会触及到你的整个脊柱，让你脊柱两侧的所有的肌肉、韧带得到解放。这就像解放军打南

京，先整辽沈，再整淮海，再整平津，然后百万雄师过大江，才能解放全中国，才能打到南京，不是上来就整南京府。

脊柱是人的中枢神经，是人作为脊椎动物最重要的核心的一条，它出问题了说明你已经问题很多了，这必须先从小怪打，再打中怪，最后打大 boss。你们不能上来摸大 boss，摸不动的，因为所有地方都堵了，如果上来就摸大 boss 会导致更严重后果。

就像很多人整脊柱整偏了、整歪了，就是脊柱里面和胸腔腹腔里面的板结淤结没有搞通，你们盲目又强行去梳理脊柱会导致严重的不调，很多搞正脊的不就搞坏了吗？

#### 4、正脊的危害

大鹏：现在有好多正脊的，不疏解周边的肌肉，清洁组织，直接愣掰是很危险的，即使掰回去之后还会再回来，因为他没有把根去掉。

师：不仅是再回来，有些还回不来了，那些神经一下子被按到，由于外力的牵引会导致脊柱变形，神经根顺势歪掉，掰回来之后，就像那掰筷子一样，那神经根二次损伤，你知道吗？

大鹏：好多会有一个病态的平衡，人本身还是很智能的，偏了之后，会通过神识计算，以一个最合理的方式，在你损伤最小的情况下维持病态平衡，那种平衡如果我们愣给打破的话，反而还不如他原来那种病态平衡的状态好。

师：对，没错，你这说到点上，不能瞎解决问题，你整体出了问题，最后是一步步牵引导致脊柱出问题。现在大多数尤其是上岁数都是这么回事，而年轻人的脊柱出问题可能是脏腑出现疾病导致的，这得具体问题具体分析。

水之源：为什么强直脊柱发病的时候，男的发病起来的症状会比较严重，女的会比较轻，年轻的人会比较严重，年纪大发病反而会轻，或者年纪轻的时候发病严重，到年纪大了反而变轻了，咱们就说症状。

师：疼痛证明你阳气还壮，还有抗邪能力，关键是看功能，看功能是不是改善了，疼痛减轻之后，会发现功能已经丧失了很多了，感觉变得麻木了。

水之源：也就是说疼痛是身体在做一定的抵抗，跟他抗争的反应，对吧？

师：对，没错，疼痛是好事，很多疾病到后来不疼了。

## 七、骨盆前倾和小腹的问题

整理:天使 一校:小禾 二校:67890

三校:飞龙在天

### 1、骨盆前倾的成因及危害

师:现在骨盆前倾的问题非常普遍,挺个肚子,然后腰是塌的,凹进去的,这种人基本都是骨盆前倾的。为什么会导导致骨盆前倾,包括整个背都塌下去了?由于现代人的运动太少,尤其是上肢运动太少,身体变弱,慢慢导致后背和腰部力量变弱。腰部力量变弱之后,不能很好支撑整个上身,这时每个人都会采取一种讨巧的办法来处理这个问题,腰累了,累了之后就想放弃去支撑整个上身,就随了,随了之后整个上身的重量往下压,压的时候腰部又不去持力,为了保持平衡,就必须通过挺肚子保持前后的平衡,身体往后走,腰部往前走才能保持平衡。

因为人的脊柱在后面,如果身子往前走肚子往回收,人就往前栽了。凡是骨盆前倾的基本都是这样,腰部没劲放弃支撑上身,采用一种“随”的办法让上身自然塌下来压住腰部,这时只有通过人往后仰,腰腹往前走才



能保持前后的平衡，久而久之就导致腰椎的变形和骨盆前倾。

现在男女都面临着骨盆前倾这样一个问题，尤其很多男的，年轻男性骨盆前倾太多了，腰部一不持力，又不愿意强壮腰部去支撑上身，久而久之就养成了坏习惯。

水之源：瑜伽认为，更多是因为女性高跟鞋穿高了以后把身体向前送，把腿向前送后身体必须往后仰产生平衡，这样才能稳住，久而久之也是导致了骨盆前倾。

师：现在你们抬起脚来往前送，为什么屁股不往前送，屁股往前送，只要腰部有劲仍然能支撑住整个上身。穿高跟鞋只是诱因，是有这样的可能，最关键的原因是腰部随着变弱而没劲，导致腰部放弃支撑上身，从而使腰部“随了”。而不想用腰，导致腰部越来越塌陷和折叠，进而出现更加严重的后果，就是整个背上的经脉向下吡溜。背下来之后，拉着整个肩膀和后颈的经脉都往下走，使整个太阳经出现不能挺拔的情况，这个就问题很大了，这一系列的连锁反应就使人后背上的阳气不行。所以说盆前倾只是一个现象，骨盆前倾一个很重要的原因就是人整个后背的阳气不行了。不过那个女歌手李某的“S弯”，那种骨盆是生理性的，问题还不大。

看身体腰部是否已经非常严重了，教你们一个好办

法，很简单的。把后背掀起来，腰露出来，那个地方是否平顺，是否有皱折，是否暗黑。有的人那地方气血不利、气血不通，腰塌、腰弱之后是发黑的，一圈全是黑的，颜色非常暗，没有光泽，用手摸不平顺，皮肤粗糙，这个时候要引起高度警惕了。

腰是命门，是命根，那个地方如果出现了刚才我说这些情况，你的生命力一定非常弱了，凡是强壮的人腰必须好。刚才我说的腰弱，而你又放弃了抵抗，让整个上身又压住了那个地方，这个就是恶性循环，你肯定没有力量，房事也不行，整个精神状态也不行，记忆力也不行，方方面面都会变差。

所以骨盆前倾不要小瞧，骨盆前倾可能预示着腰部有很严重的问题。你看年轻的男孩女孩，身体壮的，后腰都长得特别漂亮、柔顺、通顺、强壮，凡是身体很差的腰部一般都有问题。骨盆前倾就是一个现象，也有些是生理性的。

比如说故意去翘臀，锻炼身体锻炼的很好的也产生了骨盆前倾，但是这个骨盆前倾是自己刻意整的，同时她的腰部有通顺性，这个时候不能断定她的骨盆前倾很严重。包括很多穿高跟鞋的女性，走起路来趾高气扬，充满活力，这个也骨盆前倾，但是你会发现她们的问题

不大，我们主要从功能性和经脉的通顺性来看问题是否严重。

水之源：对，这种在她气血很好的时候没问题，等到气血衰弱了，能量不足的时候，肯定也会产生问题，这必然的。

师：也会，形上的不自然最终会影响到整个身体，还是骨骼骨架要端正才好。

水之源：这种问题怎么解决？

师：我觉得还得靠得明健身。我记得二十多年前去了趟北中医药大学，当时是想找个导师，结果碰着一个学伤寒的，我碰到他的时候，他已经拄拐了，就是胯部的问题和骨盆的问题导致骨盆风湿严重，整个腿走路困难。当时我就特别疑惑，学伤寒的，那么多方子就不用在自己身上，怎么会调理不好？当时就想都伤寒，大家怎么自己身体还调理不好，真是觉得奇怪。“风湿相搏，骨节疼烦”，用桂枝附子汤去治疗就可以了，附子甘草汤，这不都通经络吗？当时我就这样想，怎么还把自己整成这样，那时候他可能才50来岁的。

水之源：你问了吗？

师：我当然没敢问他，这东西你敢问，当时那样想，现在想想很幼稚。现在我知道药物不是万能的，不管是

中药还是西药，通过外治的方式不能解决根本问题，甚至很多稍微严重一些的问题都解决不了。所以为啥咱们要搞健身，就是从内在、从自身原始生命力出发，层层去打通经脉，由外到里，由浅入深，由表层到里层，由络脉到经脉，到六腑到五脏，所以咱们对治腰塌引起的骨盆前倾有一套行之有效的办法。

## 2、小肚子要饱满且有柔韧性

师：由我和水之源，你们有小肚子吗？

由我：我小肚子原来更麻烦，发沉了。

师：男性中焦大，问题还不大；小肚子大，问题就大了，发沉了，问题就更大了。

由我：那是以前的事，认识大千老师之后没了。

水之源：我基本上一直没有小肚子，只有在生完孩子哺乳期的时候会有一些，那时候我觉得有一个恢复期，到我正常上班或者去做事以后基本上都没有小肚子了。但是我在怀孕的时候有妊娠纹，现在我想到有妊娠纹是小腹有问题。现在苦恼的是要把我的小肚子练出来，把紧在里面的东西给练出来，我也是有问题的，只不过层次不一样。

春春：我的脾胃从小都特别差，在练的过程中，我

的肚子是时大时小。但是会发现一个问题，肚子越来越软，腹胀问题现在基本没有了。不像以前吃与不吃肚子都会胀，现在腹部虽然没平坦，但是和以前不是一个感觉了，以前我的肚子完全是靠紧的裤子勒住的，要是穿宽松的裙子都没法看了，肚子太大了。

现在我知道穿衣一定要以宽松为主，因为经脉不能被束住，束住肯定不利于肚子的通畅性。我现在穿衣服都非常宽松，现在穿着宽松衣服跟我以前用裤子勒出来的效果是一样，总体来说还是在进步的。

**水之源：**老师您有没有小肚子？

**师：**我也有，我小肚子也有结，我要身体壮壮的，我能发明得明健身？肯定有需求才有发明，没有需求怎么会有发明。小肚子特别重要，忽大忽小，虽然一会大一会小，但是它越来越软，这个是好现象，你要说越来越硬那就坏了，小而硬，大而硬，都不好。

《金匱要略》上说一句话：“少腹满如敦状”，什么叫“少腹满如敦状”？古代的一种青铜器叫敦，它是个尖的椭圆形容器，“小腹满如敦状”说的就是小腹突突鼓鼓的，指里面气淤血结。小肚子硬如石，硬得像石头蛋子一样，这个绝对有大问题。按理说小肚子应该像皮球一样既饱满，一按里面又很有弹性，这种弹性不是说

特别弹手，主要是非常舒服的那种弹性，有柔韧性，这就好。

### 3、父母的经脉脏腑不调会传给孩子

春春：是不是像小孩子那样子的？

师：没错，你们摸摸小孩就都知道了，但是现在小孩问题很多，现在我感觉先天基因不好导致小孩五脏六腑失调的太多，虽然没什么情志问题，但是小孩易怒，易哭闹，脾气易失常的太多了，又没有受过什么打击，他们的情志病都是先天带的，都是父母给的。

听众：娃娃的骨盆前倾咋回事，每天运动量很大，可肚子很大？

水之源：孩子很少出现骨盆前倾，往往都是天生基因带出来的，对吧，老师？

师：现在我治孩子，就发现了太多的基因问题，西医讲是基因，中医讲就是经脉。父母的经脉脏腑不调，传给孩子，孩子生出来也那样，母亲肚子盘结得像石头，生的孩子也是。孩子肚子大有病理的，有生理的。我教你们一招，脚踝前后，就是内踝、外踝和脚面，手就看手背，还有太阳穴附近，是否有隐隐的青筋，只要有，就证明这孩子腹内有节。

水之源：还有鼻梁，山根的地方，是吧？

师：是，看的地方很多很多，凡是小孩有不正常的青筋出现都证明这小孩有问题，包括眼下青筋，鼻梁青筋，额头上青筋，嘴角青筋，胳膊与腿上的青筋，指头上的青筋，凡是有异常青筋出现准代表所在的经脉有严重的问题。

孩子要是先天有问题很难调，可能带一辈子，一些基因病我发现拿中药很难调，里头长歪了，一条脉盘结在那了，你说咋整，手术也做不了，汤药也调不了，唯一可能就是通过不断的锻炼，在青春期发育的时候让它展开，不然的话很难。树长歪了，你还能给它掰直？

水之源：还有一种办法，就等到年龄大一点，自己有一个很强烈的锻炼意识就自己慢慢掰，但这很难掰回来了。

师：太难掰回来了，基本掰不回来，树长歪了你咋掰，都碗口粗了的那种树，你咋掰，没法掰。

#### 4、如何相下焦

草木间：一直没有小肚子的人是不是也有问题？

师：肚子不在大小，在于是否通顺和元气充足。有很多人骨盆窄小，肚子干瘪，这就不好，小肚子干瘪代

表下焦气血不够充足，下焦器官长得不够宽大，这同样存在严重的问题，命根不好。肚子看着干瘪无肉，摸着不润泽，不像玉一样滑润就不好。很简单，大家可以摸摸肚子，摸摸你肚子周围，后腰皮肤是否像玉一样滑润，如果摸着粗粗糙糙的，看着颜色不正，没有光泽，说明下焦不好了，气血干枯。

春春：以前没锻炼的时候，身上皮肤就开始粗糙了，锻炼后摸身上明显比较滑润，现在就更明显了，尤其小肚子、后腰、手这些很关键的地方，明显的比以前润很多。

师：身体气血充足，元气旺盛，一定会表现在体表，就是古人说的肤如凝脂，吹弹可破，皮肤状态必须好。那些皮肤保湿水都是表面上的，关键还是元气充足，绽放在皮肤上，皮肤自然像玉一样润泽。你们先看自己小肚子，然后找到自己的耻骨联合，耻骨联合就在外阴的上方，就是男性前列腺那个地方，耻骨联合住上看，那个地方都会有一个凹陷，就像心口的凹陷一样，那个凹陷就代表下焦的生命力。凡是那个凹陷饱满的，就证明下焦生命力很好。如果凹陷严重则代表下焦不行，不是内结严重，就是气血干枯得厉害。

人前边有几道横纹，这几道横纹非常关键，你可以



用来作为判定身体健康的重要标准。从心口一直到下边到耻骨联合的地方，看看你身上有几道横纹，每道横纹的意义都不一样，其形状、大小、深浅都反映你身体的具体情况。相法博大精深，任何跟你们相关的一点都可以拿来相，搭眼一看就知道咋回事。

## 八、O型腿、X型腿、内八、外八

整理：江南 一校：小禾 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、十二经筋的重要作用

**水之源：**我自己的腿就不是很直，有一点O型腿，还有X型腿。那么随着腿型出问题的话，其实脚也是有问题的，就会出现内八、外八，但不是绝对。那这个腿型如果已经成了O型或者X型，我们可以改变回来吗？

**师：**我打一个简单的比喻吧，这个人身体靠什么来支撑？因为人主要是直立行走，靠双腿支撑，若双腿出现变形，出现支撑力不均衡，竖不直，腿要竖不直，你想想，它对这个人支撑影响有多严重？是不是？

**水之源：**对。

**师：**水之源你啥时候开始感觉你开始外八的？

**水之源：**我是以前在3、4年级的时候练过武术，我发现走路怎么脚是往内八的，我看看别人，但是我还经常看到别人不是往内八，别人有点往外八，但不是很严重，但是我是往内八的，当时定义是因为我练武术了。所以我走路姿势跟别人不一样，我们学武的人应该是往

内八一点，我当时真的是给自己这样定义的，所以我就没把这当成一回事儿。但是在我练瑜伽前后这几年，包括来得明前，我的脚我有意识去调整了，那时候有点感觉关注自己了，经过几年的调整，经过各种运动，进得明前我的脚已经变过来了，已经没有内八和外八了，比较中正了，我自己刻意去调整了。但是我的腿一直是O型，到现在也没有调整过来，我想应该跟我那个脚是一起出来的吧。

师：我们感觉外八、内八，还有O型腿、X型腿，是骨骼变形，就是骨架变形。这个架子发生了变化，那么为什么架子会发生变化？不管是基因原因，还是外力原因，还是内在问题，总之通过我们的大量实践和理论分析，人的骨架是受到外边的肌肉、筋膜以及其他一些束缚骨头的组织所决定的。

《黄帝内经》讲过，人有经脉，同时还有一个很多人不知道的，人有12经筋，你们知道12经脉，还有一个12经筋，12经筋大致走向基本跟12经脉重合。那么为什么要单独拿出来叫经筋不叫经脉？这就是从约束骨骼运动功能的这方面来强调经筋的重要性。还有12皮部，什么叫皮部，这12皮部就是对人身上皮肤的分布进行的划分。那么经筋起到什么作用？一个最重要的

作用，约束骨骼并带动运动。这可以明白吧？

一般我们身体的骨架出现变形，你们先不要找骨骼的问题，先要找经筋的问题，因为经筋直接约束骨骼，决定骨架的形状和行使运动的功能，就像西医解剖上的肌肉范畴一样。比如说咱们这个腿，腿前边是足阳明经筋，两侧是少阳经筋，后面是太阳经筋，内侧是三阴经筋，这些经筋共同约束了我们的腿，小腿和踝关节，包括整个的脚掌，这你听过吗？

水之源：经筋我在学的时候看到了经络大部分是沿着经筋走向的，这个我确实也看到过，这个印象还蛮深刻的。

## 2、人体是全息

师：学的还挺多呀。比如，腿部的经筋是向上入于腹中，精心协调你的骨架，腿架才正。你看网上很多有双大长腿的，一个个的整个身条、身形都非常顺当直溜，当腿直的时候，你会发现手臂也是直的，手指也是直的，脚趾头还是直的，这个人的鼻柱还是直的。你发现了  
吗？

水之源：那就是腿直的话，其实他其他地方都长得很顺溜喽。

师：对啊，他都是展开、舒展的。你看那些“拜金女”，很多腿直直溜溜的，反而是些学习很用功的女生慢慢腿不直了，手也不直了，你们看看你们中指直不直？凡是你们觉得有O型腿的，或者有X型腿的，或者有内八、外八的，你们看看你们中指直不直？这个中指不仅是代表手中指，还代表脚的中指。

中医认为人是一个全息，任何部分都能反映全体，为什么摸脉寸关尺可以知道五脏六腑的情况，它就是一个全息。通过我们的腿型，不仅是直的问题。比如圆润，内侧饱满还是凹陷，外侧是否顺直，膝盖的形状，大腿小腿和膝盖之间的协调性，包括你的踝关节，整个的外踝内踝，前脚掌面它的形状大小，还有软硬度，都能反映你的身体的整体情况。所以说这就是中医强调的全息论，而全息靠无处不在的经络和经筋进行统摄，是不是感觉很高大上的？

水之源：对，一听就感觉好厉害，好神奇啊。

师：我们不仅相背，还可以相腹，还可相腿，任何地方都可以。如果你细致入微地观察，这些都可以反映咱们的全体，外部也可以反映内部的五脏六腑，以外揣内，以上知下，以小见大。这是咱们中医很神奇的地方，不仅有望闻问切这么一个概念性的理论，而且具体会涉

及到方方面面的。

这个腿关于基因、外伤、运动损伤、还有运动习惯，这个咱不谈，现在就说O型腿，O型腿的人非常多，包括我之前也是有稍微的O型腿，不是说40%的人有O型腿？

简心：我是看到了有这样一个数字，但是不太确认啊，因为这个调查的不多，因为这个也不是什么太重大的问题，我就看到有一个地方统计说大概有40%的发病率。

### 3、O型腿主要是由于腹部内结、发紧所致

师：这个就不用数据说话了，出去走走看看，我就特别爱看人，太多太多了，稍微上点岁数的都是O型的。先说O型腿，X型腿还少些，有些小女孩是X型腿。我原先也有O型腿，现在正常了，腿也长了，现在是大长腿了。我不仅个长了1.5厘米，我脚也长了，大趾、二趾、三趾、四趾全长了，它原先是抠的，现在全都长了，又伸展开了，我手也伸展开了，腿变大直腿了，不也伸展开了吗？真是这样，人真能长长开了，虽然过了青春期，骨头不会长，但是筋会拉着骨头给展开。它一定是有第二春的，我就是活生生的例子，你们也会接着有第

二春、第三春、第四春。

这个O型腿关键从经筋角度分析原因，就是腿内侧，大腿、小腿整个骨关节，还有膝关节骨连接，都受到经筋前后左右均衡的约束。当这种均衡被打破，变失衡，比如内部发紧，大腿内侧足三阴经发紧，那么久而久之会导致一种强烈的抻拽感，慢慢就把腿拽歪了，像弓一样。

春春：确实是老师说的那样子，现在的人特别多，从小孩开始已经很多，不应该小孩有的问题，现在都开始普遍了。

师：是吧？你把腿理解成一个棍，它内侧的皮筋拉的太紧，慢慢的这棍是不是就弯了？这道理非常简单。什么导致内侧非常紧？中医认为经络、经筋，外络四肢，内连脏腑，当脏腑，尤其你的肚子出现扭曲、板结、粘连和不通的现象时，它会从内产生一种内拽力，里面一打卷它就会拉动相应的经脉，导致经脉内缩。

很多人被抻着腿、被拽着腿，平时走路可能还感觉不到，但是你稍微做一些腿部的抻拉运动，你就会发现腿部是紧的，这都是长期形成的。你腹部太紧，小腹紧、小腹内结得厉害，从而抻动足三阴经脉，导致三阴经脉内缩、变短。大腿、小腿内侧的经脉变短，久而久之，

受到这种潜移默化的影响，是不是腿就变成O型了？这才是其中一个重要的原因。水滴石穿，尤其很多上岁数的，过了40以后的，开始明显感觉腿型变O了，甚至到老了之后，那可能O的很严重，成了一个大O了，并已经严重地限制走路。这些都是由平常一点一滴的小腹不通，小腹内结，小腹卷曲导致的，从而影响了腿部的形状，这可以理解吗？这不仅是O型腿，腿迈不开了。

简心：刚才老师讲了一个特别重要的东西，现代的西方医学认为的发病原因，其实除了先天遗传的之外，它都归结为后天的姿势问题或者运动姿势的问题。但是刚才听老师从中医的角度讲，你会发现有一个非常巨大的不一样的地方，我们会讲腹腔深部气机的郁结、内缩使腿上的的经脉变为拉紧的状态，引起腿型的改变，是不是跟西医会特别不一样？

因为西医的关注点始终在外面，它说你站的姿势不对，或者是坐的姿势不对，运动姿势不好等等，一般不会从整体性来考虑。这个人腹腔内部有一个很大的郁结或者经脉在那里缩着、盘着导致了腿上的经脉也是这样的一个状态，所以引起了腿型的改变，这是一个非常大的不一样的地方，中医的认识会更深一些。

师：对，没错，中医跟西医目前在这一方面有本质



的区别。第一，中医看到了人身体五脏六腑跟四肢的关系。第二，看到了五脏六腑结构性的不调，不是功能性的不调，结构性的不调，就是说你压着我，我压着你，不通顺。

比如大肠板结扭曲变形，小肠、肺、胸腔粘连、扭曲、压迫，这种不正常的状态，对人巨大的影响。它虽然解剖很厉害了，但是它还没有完全从这个层次来考虑这种不良的结构，这个不通顺、扭曲的状态对生理功能和对整个运动系统的影响，它也不会很直观去认识到胸腔、腹腔、脏器的形状改变。间接通过韧带的互相拉伸，通过压迫神经导致整个神经、整个系统性状的改变，包括对血管的影响，它没有完全看到这个层面会影响到你的四肢。

所以说西医的认识我感觉还是很粗糙。中医不是阴阳五行、四诊八纲这种所谓的空洞的概念，你们不要这样去理解中医，要更动态，更灵活的从本质上认识中医，看它是怎么认识疾病和生理的。

**水之源：**是个整体。我觉得老师想说的是咱们中医更看到里面一些东西对外面产生的影响，西医更多的就是从外面去观察，角度不一样。

#### 4、X型腿和内、外八形成的原因

师：我再简单说一下，刚才咱们主要说O型腿形成的原因，那么同理，我简单说一下X型腿和内、外八形成的原因。其实这个都是连带的，X型腿是由于我们两侧的经脉，足少阳经脉和足少阳经筋出现了弱势的情况，它变弱不能很好地把两边整个撑开，它不能形成良好的撑开状态，导致我们腿部膝盖向内凹陷，形成X型腿。一般发生在身体较弱的、性格偏软、内向、腼腆的女孩子身上，由于两边的足少阳经筋不够强壮，可以理解吧？

水之源：我身边见到一个人，跟老师说的一样，相对来说性格比较懦弱的那种，确实是X型腿。

师：还有娘炮不也是X型腿吗？做出那些动作，腿往里一拧，这都是两边的少阳之气不够强壮导致，扭扭捏捏放不开，它两边发夹、发紧，所以导致X型来。

我再说一下内八、外八，这个稍微有些不好说，尤其外八。外八主要是由于足少阳经所经的胯部没有很好展开、撑开，导致大转子下陷。知道啥叫大转子下陷？你们看人体胯骨两边有两个穴位，这一块有一个小凹陷，如果凹得很厉害，不能很好地撑起来，导致大转子带动整个的股骨产生外旋，那地方鼓起来之后自然内旋。

不知道你们搞形体跳舞的知道不知道？环跳这地方如果撑起来，也就是胯骨两侧如果撑起来，大腿是内旋的，如果撑不起来一塌就会产生一定程度的外旋，从而带动膝部和小腿向外旋转，最后连动到踝关节导致我们的脚尖向外劈开。

这个又像鸭子步，鸭子腿，这个都是腰胯无力的一种表现。你看凡是强壮的人，走路如风的人，或者你在爬山的状态下，当你两胯鼓起来的时候，大转子向内拧，膝盖顺着小腿就过来了，再带上踝关节和脚就会向内扣，微向内扣形成一字，人就不会出现外八？

水之源：老师我插一句，因为我在跨步走的时候，跨步走的比较大的时候，像刚才您说的，我用屁股这一块去发力把它带过去，那个脚会自然的往内，我得要稍微调整一下，把它给调整过来成一字脚。

师：是，对。

水之源：这是一种您刚才说的这种状态，是它发力了，所以会有一种往内旋的状态。

师：对，没错，这个外八并不是说你脚踝出问题，是胯这块出问题了。有人拼命往脚踝那扣，但是不去调整这个胯，这种调整方式意义不大，关键还是要把两胯外撑起。

还有一个原因就是这个人八髋过紧，拖动股骨头向后外侧外旋也是一个重要的原因。这两种原因一般是相辅相成同时出现，你看他两胯如果不行的话，他整个八髋后边屁股上侧也不行，它是整体的一种下陷、内缩的现象，这个连动通过股骨头、髋关节带动大腿、小腿、脚踝，导致外八。

#### 5、大腿代表命根，小腿代表性根

师：大家对腿的审美，我觉得还是有必要。腿长得顺溜、匀称、强壮，对你的身体至关重要，同时非常直观地反映了你身体的状况。相腿还是挺有意思的，腿能发现很多问题，我跟大家说过小腿和大腿的区别，大腿代表你的命根，小腿代表你的性格。

水之源：代表胸、腹两大块，是吧？

师：对。胸是古人讲的性，性就是性格思想意识情绪，都可以通过你的小腿表现出来。大腿是腹部代表你的生命力，代表你的能量，所以中医上讲叫做命根。所以你们大腿小腿都要长得好，你的性格和生命力才最好，非常重要。

你看腿不好看，你就知道这人性格怪异偏激，尤其小腿，小腿长疙瘩，有疙瘩，不顺的代表性格不顺。你

发现了吗？水之源，这个特别准，你看小腿长得不好的，他性格一般都不好。

水之源：我没老师这么专业，我发现小腿长得不好的人，我感觉他这段时间身体状况也会下降，现在看的比较多的就是那个小腿有很多静脉曲张的，我感觉性格不好。

师：小腿代表胸部，胸部堵得厉害。

水之源：他就不太开心，像老师说的性格，反正这段时间情绪也不太好，会有影响。

## 九、O型腿、X型腿及脚内八、外八的矫治

整理：天使 一校：小禾 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、电磁辐射将严重危害人类的健康

师：用电烤炉烤东西“很落后”，最好吃的还是明火，人类的文明起源于刀耕火种，文明的衰落也是因为人们最后不接触火。现在咱们家里基本都没有明火了，城市里面接触明火的机会也很少。

简心：大家现在不是用天然气吗？其实很多城市还是用天然气，天然气还叫明火吧？

师：对，那就是苟延残喘，那么一点点，快没了，你没发现天然气很不安全吗？以后全部都是变成电的。现在啥东西都电来电去，电会产生强烈的电磁场并往外辐射，这对人类脑组织伤害很大。

前两天我看到一个报道，有一个对电信号非常敏感的妇女，只要有微弱的电信号，她就浑身难受、过敏，她出门在外买了一个锡纸似的相当于隔绝这种信号的一个睡袋罩，做防护服。你说你不敏感感觉不到，就像喝地沟油一样，你喝点好地沟油能有啥感觉。

以后电磁辐射将严重危害人类的健康，因为电磁辐射随着互联网的大面积普及无处不在，导致思绪不宁，浑身难受不舒服，这可能都是周围的这种磁场对你的干扰。像前20年前我坐飞机飞回北京，在飞机上看北京下边全部被黑气笼罩着，那时候工业污染，黑压压的一层气压住了北京，但是降落之后回到都市里面这个感觉就弱了，你说那东西能好吗？在严重的辐射当中我们自己已经麻木了。

## 2、中西医对O型腿治疗的理念

**水之源：**在网上搜的西医的方法，他们基本上是那种套子或者一种东西矫正X、O形类似的架子，有的是捆住的这种，其实就是给你掰回来，从外形上去往回慢慢的矫治。还有一个就更夸张，还往腿上打钉子，我觉得这不一定真的，但这种肯定是有在推行的，所以看起来有点儿触目惊心的。这种矫治方法不管是对孩子还是大人，我觉得有点残忍。不知道大千老师从中国传统医学去看，我们有什么比较好的方法，让孩子或者年轻人的腿给掰回来呢？

**师：**这个当然有了，咱们有很多好的办法，比上面的办法强太多。从根本出发找原因，找到了原因，这个

问题就解决了，找不到原因，就从外在形式上做文章。比如说腿 O 型了，O 型导致后脚掌外侧压力增大，导致磨外侧鞋跟，西医采用把外侧里面的鞋垫垫高，让压力重新回到中间，看似解决这个问题，实际导致了二次伤害。因为 O 型腿导致踝关节出现外掰，从而引起脚掌外侧持力，它从大腿根影响到膝，影响到踝，一直影响到脚掌，你给它垫平了，垫回来之后原先因外力作用导致踝关节自然扭曲的状态给纠正成又往内掰了，你想想，是不是？

筷子弯了，你不是把筷子掰直了，而是把筷子往相反的方向又掰了一下，成了个 S 型，并不能把这筷子捋直，这不是二次伤害吗？本身就是一个弯，最后变成两个弯了，我说得对不对？

简心：对，其实西医看待问题整体的思路就是要控制症状，比如说这个人膝盖痛，现在就针对目前的症状来解决，就只解决眼下能看到的症状，它始终缺乏一个从整体上来看待问题的思维以及解决的途径，所以就解决症状，慢慢维持它不痛。

但是根本的东西没有解决，它会继续往下发展，等到有一天表面的功夫可能已经都维持不住就做手术了，手术可能会解骨做内固定。但是做了内固定这样很严重



的矫形手术，后遗症也特别多。手术的过程中有可能会损伤到神经血管，止血又有疤痕，后续就会很麻烦，所以它缺少一个从整体上来看待问题的思维以及解决方式。

师：对，没错，由于它对人体生命认识的局限性，导致它不得不从外在形式上，从治标上去解决问题，它也想治本，但是思想认识层次没那么高，觉得这样就能治。一个人老在那打喷嚏，那怎么办？说我们要控制症状，避免他继续打喷嚏，很好的解决办法，把嘴缝住呗，这还打吗？就是这么简单。我说的虽然不雅，但是非常形象，老拉稀怎么办啊？拿软木塞把肛门塞住，还拉吗？不拉了。

简心：好像叫蒙脱石散，是一种粉末状的东西，那个粉末状的东西进去就是吸收水分的。

师：它吸收水分，它把水分凝结形成像水泥那样的东西，是不是？

简心：对症治疗拉稀的原因，这个东西是解决不了的。

师：对，没错，它就是一下子将水分凝固成固体，我感觉还不如软木塞好使。那镇咳不一样吗？直接阻断剂，把那个咳嗽神经给它阻断了，不让你咳嗽。

简心：对，抑制。

师：抑制不了就阻断。

水之源：老师刚才讲的那个脚给他又掰了一下就二次损伤，如果戴上这种套子，其实就是一个外力的，就像以前我们举例子说治疗驼背就是把背夹直了一样，也不管后果如何，看着也觉得肯定不合适。

师：绑了之后活动受限，经络瘀滞就更加严重了，最后有可能给你纠过来，但是纠完了之后你腿就废了。人的关节韧带以灵活为目标，你这整完之后灵活性丧失了。也就是说我们治病，尤其这种运动性损伤或者运动障碍的疾病，我们以保持灵活性作为底线，而不是说完全的标准直溜溜，首先你要能走、能跳、能蹲、能起，在这个基础上再增加骨架的标准化。如果一味追求O型腿变直，其他的功能性丧失了，这没意义。

水之源：对，我觉得内在的好更重要。

### 3、O、X型腿的成因及解决方法

师：对，很多O型腿活一辈子也挺好，有的30岁就开始O，O一辈子了也行。

简心：他就是O一辈子，但到中老年之后特别容易膝盖痛，就天天需要去见医生，解决痛的一大困扰，所以有好办法能解决还是要解决的。

师：当然有好办法解决，传统医学有什么好办法？  
人内侧足三阴经脉凝缩导致内侧压力加大而形成O型腿，为什么会导导致内侧足三阴经脉过度凝缩，是由于腹内部结聚严重，导致它持续性抻拉足三阴经。就像毛线头一样，一边毛线头老在那缠绕，另一边毛线头是不是老往回缩呀？在你肚子里不停在缠绕，就会拉动足三阴经上拽，时间久了慢慢的就产生了O型腿。

简心：O型腿的人大家多注意观察，会发现一个很有意思的现象，就是中年以上40岁往上的O型腿的人，很多人都是大肚皮坠在下面，尤其是男的。

师：嗯，肚子特别大，一般O型腿肚子都大。解决O型腿的办法，咱们的一切立意是把腹部的结解开，同时通过抻拉足三阴经脉的办法，内外双治，腹部结我帮你解，同时抻拉足三阴经，把经脉抻开抻活，这样股骨、胫骨、腓骨，没压力了自然就会正，这个就是根本的解决办法。

说起来容易，但是做起来是一系列方法，因为足三阴经跟身体的大多数经脉又产生相关性，在解决一个问题的同时会受到其他经脉的抻拉扯拽，你又必须照顾到整体，这就是咱们中医高明的地方，整体解决问题，针对性的重点突破，明白了吗？

**水之源：**明白。外八偏向 X 型腿那种，侧面胆经无力导致的 X 型体和外八，是把这块锻炼得强大起来吗？

**师：**把足少阳经给整壮、整开、整活。它涉及到的很关键的一个地方是胯，很多人两胯都是死的，那个肌肉韧带都是僵死，它压住了足少阳经脉，破坏了其通顺性，从而导致足少阳经脉变弱，和它所循经的所有的肌肉、筋经变弱，那么它自然无力正常去支撑骨骼和让你能够正常运动，同时产生骨骼变型。

#### 4、为何会产生无力感

**水之源：**我们经常说经络会缩，还有一种是无力。什么情况下会导致它无力呢？我不太清楚怎么去理解这种无力，它是过度伸展，还是收缩、紧缩？

**师：**比如我拿胳膊肘压住肘关节，手还有劲吗？这就无力了，由于它压死了气血过不去，得不到滋养，没有能量补充，它慢慢就无力了。

比如很多重症肌无力，都是由于内部阳明经不通顺，甚至完全被压死导致的。包括前几年众所周知的“渐冻人”，就是运动障碍，越来越丧失运动的能力，最后导致肺部的自主运动都丧失了，就得憋死。外侧经脉压住之后导致周围神经传导组织没法控制运动神经，然后慢

慢向内侵蚀，就压迫内部中枢神经，压到一些重要的交感神经，副交感神经，这就出大问题。

**水之源：**其实它两者都是内部的一些经脉不通，被压住了导致无力。刚才说肝经的那种缩，其实是腹部有结导致缩，本质还是有些相似。

**师：**方式不一样产生的结果就不一样。它只是往里拽，没有完全压住，不断往里倒，这不就缩嘛。由于拽的过程当中导致空间狭小，肌肉挤压变形压住主要的经络，西医讲的压住神经和血管，这就会马上导致无力。一旦出现很明显的无力，这个症状很严重，中医叫四肢不运，四肢都拿不起来了。

有些人讲话时不停在那哆嗦，虽然不是帕金森，但有哆嗦症。为啥哆嗦，里面经脉紧压迫住了神经，导致神经传导呈脉动式传导，从而导致他身体整体出现哆嗦。压住了，但还没压死，压一下，碰一下，弹起来通了，一通了之后，又回来，又压住了，再压再通，就不停在那抖。

教科书上叫肝风内动，实际没有完全说清楚这个道理。刚才我表述的这个东西，压迫你那儿了，像火苗嘟嘟发电报似的。希特勒晚年也是这毛病，他打仗过度紧张焦虑和晚上根本没法睡觉，他的手和整个身体出现

**颤抖，控制不住，都是这病。**

**水之源：**老师刚才给我们讲了，其实这两种都要把我们的结给打开，之前我们聊过好多期了，不管是针灸还是推拿，包括吃药，肯定会有一定的效果。但它不可能把我们的结完全给弄开，最终我们一定要通过运动，也就是我们得明健身这种运动方式，从传统医学理论出发的方式，帮你把这些结慢慢拉开，老师最终还是要告诉大家，真的想把问题解决还是要通过得明健身这种方式来解决。

**师：**不一定是通过咱们健身，条条大路通罗马，你只要知道道理，发挥你自己的聪明才智，创造力，循着它的来路去解决问题，你也可以办到。但是经过这么多年努力和不断的实践，我总结出一条现成的路，这条路就是得明健身，如果你对自己的创造力不是特别自信，或者想直接坐享其成，那你还得坐上这车。

## 5、后背不通,健康亮起红灯

**听众：**后背发凉是怎么回事？

**简心：**后背凉首先就意味着那个地方的气血不够，温煦不了它，濡养不了它，所以就觉得那里凉凉的。如果只是背上一块地方，你就要想为什么这个地方气血不

够，为什么不是在脸上发凉，或者胳膊上发凉，为什么是在背上呢？很多时候就是因为局部地方的经络有瘀滞、有堵塞，压在这里了，没有办法让气血源源不断地充盈过来，来温煦和濡养这个地方，所以这个地方就会有凉的感觉。这时要想办法来解决局部经络不顺畅的问题，得先把河道修通了，河水才可以走过来，气血充盈了，发凉的问题就解决了，这是个根本的解决途径，要想办法来锻炼他，让这个地方的经络畅通起来。

**师：**背为阳，腹为阴，背是督脉所在，足太阳经脉循行所在，特别重要。很多上岁数的人背往后一靠，时间稍微长一点，后背就不通了。包括南怀瑾都说过这事，就是建议大家打坐不要后背靠东西，因为如果靠东西很容易导致背部受到压迫而产生不通。

其实当你发现靠个东西，后背就会不通的时候，你身体其实已经很差了。所以不管是男的、女的、老的、少的，一定要注意后背的通畅性，如果后背发凉、发紧、沉、使不上劲，你们赶紧注意，健康都明显亮起红灯了。

## 6、年轻男性的“外八”是不是病态

**水之源：**现实生活中能看到很多男性走路是外八的，但是我看他们都年纪不大，也就二三十岁那种，这种应

该不是老师说的胆经无力导致的外八，这种应该是男性的气比较旺，可能有一点冲出来那种外八，不严重，就自然那种状态，怎么理解呢？

师：这个就是他的不良习惯，如果一个人经常奔跑，他天天抓兔子，他很难养成外八的这个习惯。往往不是体力劳动者，天天撇着腿走来走去，颐指气使的小领导干部啥的很容易外八，慢慢的随着年数的增加和不爱运动，他这个外八就越来越成病态的了。



## 十、平板脚和脚气等脚部问题

整理：天使 一校：小禾 二校：67890

三校：怀素子

**水之源：**有朋友提出平板脚是怎么产生的，要不要去矫治它，以及跟我们脚相关的很多故事。我们的脚确实每天走路很辛苦，相信每个人曾经都可能得过脚气，特别是男生得的多一些，上了点年纪的人很多人都得灰指甲，包括那种脚趾变形，大脚趾凸出来，以及甲沟炎，这种情况很多人都经历过，所以我们专门来讲讲这些事儿。

### 1、平板脚的成因及其治疗

**永湛：**平板脚从字面上理解就是脚底平了，正常的脚底是有个足弓，足底有很多个小骨头，骨头与骨头之间跟附近的韧带肌肉，组成了像弓一样的一个结构支撑人体，对人行走、跳跃等动作起缓冲作用。平板足就是那些韧带、肌肉或者骨性的结构出现了一点偏差，使运动的时候足底的支撑重心改变，就会导致站立、行走时足底会疼痛。

**水之源：**其实平板足的人挺多的，一般有一点平板好像基本上不太有影响，不过可能走的时间相对长一些，比正常人要容易累，会痛一点。

**永湛：**因为骨性结构韧带肌肉的改变，比如肌肉的萎缩，或者韧带的短缩，脚本来的重心可能在足底的中心，因为平板足支撑的结构不够稳定，脚的重心就移到外侧了，就像脚外翻和O型腿，也会引起这种结构的变化。西医觉得一部分是先天因素引起的，后天的因素有人觉得是因为身体没有发育好，就过早下地，负重过多。还有些人高跟鞋可能穿得比较多，逐步使一些韧带慢慢丧失弹性，也会导致足弓的塌陷，这些因素也会引起拇指外翻。

治疗方面，西医很喜欢用矫正，足弓塌陷了，就帮你垫起来，让那个地方受力减轻，相当于用外力帮你去维持一个正常的结构，听上去很好，实际效果可能跟想象中有点偏差。那一侧塌陷了，就在内侧垫高，好像帮你维持一个正常的结构，让受力相对平均一些。一般人可能平板足不是特别明显的话，也可能不需要特别处理，一般到年纪大的时候，症状会严重一点。

## 2、足弓起到减震的作用

水之源：老师您从中医上能不能给我们简单的说一下，为什么会有平板脚，是因为天生的吗？还是哪地方经脉缩了呢？

师：有的是天生的，有的是骨骼、肌肉、韧带变形了。这个跟腰弓的生理弯曲，胸椎的生理弯曲和颈椎的生理弯曲是一致的，也必须形成足弓。足弓主要目的就是缓冲，为什么要有腰椎、胸椎、颈椎的生理弯曲，这就起一个减震的作用。

对动物来说，人的足弓和足跟已经变成了最后一节腿了，这相当于所有动物都是踮着脚走路，足跟是完全抬起来。所有的动物也有膝盖、踝，它的踝拉长到上面去了，踝和足跟完全是离地，而人是把最后一节这块变成了足跟，落到地上。你们看动物的图片，你们说狗膝盖朝后，其实那不是膝盖，那是踝关节，动物膝盖也是朝前的，用脚趾头在走，牛马羊都是脚趾着地，看着好像是膝盖朝后，其实那不是膝盖，那是踝关节。

只有人站立起来之后，为了行走方便才脚跟着地，就产生了足弓，足弓帮助减震，就这么回事。人的生理结构跟动物的生理结构是类似的，只是有些地方变异了，长长了，长壮了，所以说足弓非常重要，它起到减震的

作用。

水之源：如果是天生的平板脚是什么原因呢？可能是他这块天生就不好，就有点问题吧？

师：对，所以说我们一定要有完美的弓形，它才能产生强韧的减震和弹跳奔跑的能力。有些练功的不就专门练抬脚跟，抬起来用脚掌，就练脚掌的能力。还有一种说法是脚跟不走路，流走它乡，古人一直强调脚跟着地，脚跟不着地，有人说气浮起来，李小龙他不都是脚跟不着地走路，很多人这样练。

水之源：还是稳稳当当比较好，对吧？

师：这个是一种功夫，但是也是一种坏习惯，踮来踮去的，反正一点稳当劲没有，这也不好，既然人类进化成了脚跟着地走，一定有其道理。

### 3、踝关节不要过于往上提

师：高跟鞋或者垫上去东西，咱都不提倡。因为踝关节和脚跟连着足太阳膀胱经，足少阴肾经，足少阳胆经，内踝连足三阴经和足太阳经，前面的足阳明经不走脚跟，如果踝关节过于往上提，有可能导致经脉长提，缩短。

亚洲蹲外国人就做不来，为啥做不来？他们天生就

坐马桶，咱中国人天天蹲便，我估计跟这个关系非常大。他们习惯了，很少蹲便，一代一代基因培养，就蹲不下去了。亚洲人脚跟韧带能拉开，天天蹲，每天大便的时候都是蹲便，每一次蹲都是一次练习，一代传一代，相对来说后边足太阳膀胱经就拉得开，外国人他不练这个，所以就拉不开。

#### 4、脚气的一般治法

**水之源：**下面我们先讲脚气吧，我觉得好像更多的人有脚气。

**永湛：**脚气大部分都是一些足癣，足癣就是香港脚，一般观点认为大部分情况都是真菌的感染，导致出现一些皮肤的瘙痒和表皮的破损，或者一些有水泡，水泡破裂之后有流出一些渗液，有一些臭味，所以就叫脚气。现在大部分的治疗都是外用药，就是涂抹软膏，都是那些抗真菌的药，实际效果我觉得应该就算好了也会反复。症状轻的，就是不用药自己也会好的。

**水之源：**用一下好快一点，可能就是这样子。

**永湛：**脚气的定义都是真菌感染，只是真菌感染的部位不一样而已，它去到指甲，然后指甲变形没有光泽就是灰指甲，它有一个学名叫甲癣。治疗也是外用的多，

为了让药物更容易渗进去，将指甲刮一下或者剥掉。外面那些专治灰指甲的店是怎么治的，我没去了解过。

**水之源：**应该还是外敷一些药在上面，可能有的用西药，有的用中药，类似应该是这种。我婆婆她以前有过，它有一个很特别的招，就是用带醋的布包着手指甲，时间长确实能够变回来呢，还挺有效果的。

## 5、垫足弓的鞋子不利于脚的健康

**春春：**咱们脚底有一块儿是中间凹进去的，以前的老一辈人穿的都是自己做的平底鞋，咱也不能说这一点就决定了以前的人身体素质普遍好。目前来说大部分的鞋子都把足弓给垫起来了，这样大家好像穿着比较舒服，不会觉得累。

足底这整个有一根大筋，你一掰大脚趾就能够摸到那个大筋，其实整体脚的中间位置，它相当于人体的中脉。中脉对人体来说非常之重要。比如说一个人可能胆经弱，或者哪一条经脉不太强壮，但他如果中脉比较顺畅或比较宽大的话，就能够弥补很多其他经脉的一些问题，这是非常重要的一个点。

我们再来看穿着鞋子的问题，先不说现在人走得少了，可能即使走了，也达不到锻炼中脉的作用。它把你本应

强壮的位置给垫起来，弱化了这个部位，相当于展不起来了，这个地方始终让足底处于缩着的一个状态，没法整体展开。如果鞋底是平的，那么足弓的两端是一个抻拉的状态，这样我们在走路的过程中，就能够起到锻炼中脉的作用，这个非常之重要。

因此，这些带足弓的鞋子相当于在弱化人体本应有的能力，即使你穿着这个鞋去锻炼，对我们中脉的锻炼效果也是非常弱的。

师：垫足弓的鞋把人脚内侧悬着的这个地方垫高，使它能够接触到鞋面，几乎所有标配的旅游鞋，都是后边带气垫，带跟的那种，几乎都把足弓和脚内侧面垫高，拿手一摸马上就知道。包括很多布鞋、板鞋，也是把内侧面垫高，这是一个工业标准，这种鞋都要小心，因为这直接让足底那个地方接触到鞋面，变相减轻了足中间的压强，这直接导致中间一条被弱化了。

当穿上不垫足弓的鞋，反而会感觉中间一条受到了巨大的压力，这就是长期穿垫内侧足弓鞋的后果，它无形中就弱化了脚中间，这是非常要命的。那个地方应该始终受到刺激，变得强壮，那是地根所在，有利于整个身体中脉的强壮，不停的受到刺激，你会感觉到人更加精神，如果那个地方弱化了，刺激减弱了，直接导致

中脉变差，人就开始没精力，活力开始慢慢减弱。

为啥我想说这个，因为你一旦穿上不垫足弓的鞋，走上半天就会发现人明显精神了，那是对你脚中脉进行了强刺激，这个本来就是你应该享有的权利，但是随着这二十年工业化的垫足弓鞋的普及，这种权利被剥夺。

就像本身我们中国人有蹲便的权利和机会，随着坐便的普及，这个权利和机会慢慢变少，这就是集体无意识，大家都在一条错误的路上走。还有所谓的符合工程力学的坐椅的靠腰，它是不是把腰曲这个地方垫起来，有时候还加一个垫，同样这个对你的腰是二次伤害。

因为腰椎在疲劳的状态下，通过东西垫起来，反而会丧失腰椎自我调整和自我拯救的能力。腰椎那应该持住劲，一旦垫起来之后它不使劲，对它是一种弱化，比如人天天被架着走，他腿就弱了，时间久了就不会走了。同样腰椎后边老有一个东西顶着，说是对它好，腰椎却丧失了锻炼的机会。同样，脚底下垫起来之后轻松了，它就没有弓起来那种弹性的必要。

工程力学当然不好了，人有自然属性，人的生理结构和生理功能就是为了适应自然。身体弱了，不调了，是适应自然能力变弱了，你不能迁就这种弱，你应该通过锻炼重新适应自然。站着累那就能天天坐着？走不了



路就能天天躺着？这个道理能想明白吧，就是用进废退，你不用它就弱，所以穿鞋一是要穿手纳的鞋，第二不要穿垫足弓的。

有很多人问我，穿纳的布鞋不好，一是打滑，第二太硬。现在人身体太弱，长期穿硬底鞋，他受不了。其次，你们不要刻舟求剑，觉得古人穿硬底鞋没事儿，看看你们现在走的路。古代土路栽个跟斗都没事，现在那个马路上你栽个跟斗膝盖都够呛，路没弹性，硬底鞋又没弹性，你穿的觉得舒服吗？所以说不要刻舟求剑，古代的路和现在的路不一样，古代都是土路，草地啥的，都可以随便玩，现在草地能去吗？所以不能盲目崇古，一定要与时俱进。

## 6、脚气是脏腑不调导致的

师：你们都谁有香港脚、脚气？现在估计很多人都有，很多人说是穿皮鞋捂的，有这种说法吧？现在患脚气的人跟长白头发的一样，越来越多。现在市面上很多什么脚癣一次净，反正层出不穷，就和增发灵一样，这东西投向市场，看似有用又没用，而复发率极高，蜕了一层皮又挑起，这个东西非常难以根治，就和白癜风一样，还有说脚气传染，真菌感染，这其实这些都是表象。

**春春：**我刚上班时脚有时候就会痒，然后抠破就会流水、掉皮，但不是特别严重。后来生了小孩后就不长了，还以为自己好了，锻炼了以后，今年就开始在脚的侧面发，面积比较大，原来是脚缝，现在是整个脚的内侧，一茬一茬的。

在我们练得明健身的人来看，大家都知道这是一种好现象，它是在翻里头的一些东西，我属于肝脾不调那种，肝郁，脾胃也不好，现在翻的就是这个位置的问题。我想说明一个问题，在外面涂一些东西，其实解决不了根本问题，是在脏腑，在对应经脉上出了问题，所以肯定要调内，内部调开了，才能彻底往好的走。

灰指甲和脚气都有共通的地方，都是脏腑的不调导致的。同时我还要给大家强调一个点，它能发出来，说明它还是有能量往外发出的，就像我刚刚举的例子，我一开始能发出来，后来生了孩子以后，工作忙以后，年龄大了以后，身体弱了，发现发不出来了，以为是好事。

现在有的人年轻时候是汗脚，上了年纪以后发现变成干脚了，好像觉得是好了，其实是不好了，相当于已经不能把那里不好的东西发出来了，都已经结在了脏腑里头，这个时候是更加不调了。

**师：**春春讲得不错，就是这意思。内里的不调通过

经脉流转脚，往回返的时候返不回来，留在那了，之后发出来就是脚气。也就是瘀滞之气下去到四肢的末梢，就会往回返了，那地方瘀滞了，返得费劲，就发出来一些东西。

就像你带一车鱼拐弯，一急拐弯回来的时候，裹得不严那鱼就抖了出去，或者说水被撒出去了。还有你的手上长水泡啥的，也都是这意思，他为什么不在大臂长，不在小臂长，非得跑到手上长，它就在手那里回来呀，动脉要变静脉回来，回不来，很多东西就扔那儿了。

水之源：那灰指甲也是这么回事吗？

师：灰指甲不是，灰指甲比脚气严重多了。手上长泡也是这样，老是在一个地方长都要注意了，在哪个指头上长，都代表所在的经脉出问题，联系到里面的脏腑绝对有问题。

听众：小孩两三个月左右就开始长湿疹，这是怎么回事呢？

师：长湿疹是内里不调，像发毛的馒头一样。小儿黄疸，小儿湿疹的特别多，这个外涂药没用，还有用一些激素类药，或者一些抗过敏的药压回去，用激素还会容易导致神经、内分泌的失常。肠胃失调导致气血出现异常，循环到体表的时候，就以湿的形式向外发，其实

是里面出问题了，主要是脾胃，脾胃调好，气血舒达顺畅，皮肤自然就会慢慢好。

## 十一、灰指甲和拇指外翻

整理：天使 一校：小禾 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、末梢是生机所在

春春：老师你给咱们从中医的角度上，或者说从老师理解的角度上，说一下灰指甲的问题。

师：我先打个比喻，养花养草的应该知道，比如说植物长起来之后，它把里边的能量达到末端，它抽条的时候，长枝的时候，如果尖出了问题，尖发黄或者发黑，你说什么后果？就是说抽条它就长不了，发现了吧？

比如说文竹抽条的时候，抽条前面那尖的地方最重要，它要不停的往前长，一旦它那个地方出现异常，整个条就不会继续往上长，这尖一掐了就完了，它这一支就完了，对吧？这叫末梢，非常关键，末梢是生机所在。人的末梢在哪？

春春：就手指头、脚趾头。

师：对，就是四末，中医上管这叫四末，四肢的末梢。所以说你们要特别注重手指状态是否良好，如果手指状态出问题，就代表整个能量出了问题，因为经络内

连脏腑，外络四肢，一直通向手指，你们看十二条经脉是不是都连着四肢手指？

永湛：对，都是经过的，交接的地方。

## 2、灰指甲形成的原因

师：对，督脉任脉没有，但是十二经脉就非常奇怪，都过脚趾或者手指，没有一个不过，内络五脏六腑，外络四肢百骸，所以五脏六腑的状态就直接通过经脉表现在末端。一般哪会长灰指甲？

永湛：大脚趾那里会长的多一点，对吧？

师：对，一般都是大脚趾，一般都是哪个年龄段的？

永湛：好像看着五、六十岁的多一点。

师：过大脚趾的经脉有几条？

永湛：胃经、脾经、肾经、肝经好像都经过。

师：胃经、肝经、脾经都走大拇趾。什么叫灰指甲，你们知道吧？那感觉就像水泥块一样，不透亮。这代表它所在的经脉出现了板结。

中医认为指甲直接是肝气的表现。一般肝气出了问题，假如做手术开刀进去之后，摸摸肝脏，肝脏都是硬化的。它的整个肝气板结僵硬，输出到大脚趾，就会出现水泥块这个样子，不透亮，这就是灰指甲的本质。肝

经连着胃、连着脾经，都出现不同程度的板结，你去修脚趾，抹各种膏，杀菌，甚至要通过清热利湿的办法去治，能有效果？

永湛：不能。

师：你有没有灰指甲？

春春：我没有。

师：一般二、三十岁，四十岁以里的，如果不是病变，基本不会出现这事情，上岁数的才会。上岁数之后内脏板结，病情流转，留驻到脚，以至于指甲才会出现灰指甲。一个脚长得饱满，还有“臭汗”的，这样的脚会出现灰指甲吗？

春春：我觉得不会，它能发出来，还没到板结的程度。

师：对，一般都是脚干、脚皱、脚病变、脚萎缩、脚衰老，这些时候灰指甲直接就出来。

春春：不二说他好像是汗脚，然后也有点灰指甲。

师：那不是灰指甲，半透明也不能完全算，严重的是完全水泥块硬化。

春春：对，特别严重的那种，整个脚就感觉脚趾甲是烂掉了的，掉渣渣的感觉。

师：它也不是烂掉，反正就是完全失去光亮感、透

明感，水泥的那感觉。脚趾甲不光净、不光莹、不透亮，发灰、发暗，甚至有横纹，脚趾盖长不出来，或者短、凹陷、有坑、凸起，或者说脚趾甲往歪了长，你们都要小心了。你们看看是不是都对上号了？尤其是大脚趾。

### 3、指甲上的纹路可以反应身体的状况

春春：老师我以前没锻炼的时候，我忘记是哪只脚了，脚趾盖中间的地方有一道坎，上下好像分成了两节，现在就一点都没有了，以前有过一段。

师：这些东西都代表脚趾甲生机出了问题，反映了肝脾胃不同程度出现问题。为什么会出现横纹呢？横代表阻断的意思，整个经脉出现了生机的阻断。指甲会不断的长，长的过程中突然中间会停顿一下，真气顶过来之后，它又往上涨，然后又停顿一下又长，这样随着时间的推移，长出来的脚趾甲盖就会有横纹，就是生机推运不利被阻碍住了，它一堆积就出横纹。所以说你无论怎么长，无论怎么剪，只要生机出现堆积淤滞，经络出现淤滞，它就会留下横纹，就像树的年轮一样。树为什么会出年轮？

永湛：是不是在生长的过程中不断的往外扩大，然后有个痕迹之类的。



师：就是四季的交替，冬天长的慢，春夏秋长得快，长得慢的时候颜色会发生变化。就是说气候温暖湿润它长得就快，质地疏松颜色发浅，寒冷缺水时，树木的生长就缓慢，颜色发深，质地发硬，这样深浅和松紧之间交替就产生年轮。所以说咱们的生物学家通过对几百年，甚至更长时间的树木的年轮进行研究，甚至对古树化石的年轮进行研究，来推算当时的气候特点。

同样这也适合我们的脚趾，通过看纹路，甚至头发，还有骨骼，就是通过不同阶段的生长状态来判断身体情况。这个也就是《内经》上说的“相气不微，不知是非，属意勿去，乃知新故”。相术不是封建迷信，而是教你们如何能够符合规律的，细致观察身体，从而发现规律，解释现象。还有脚趾头长歪，你们有没有脚趾头长歪？二趾三趾大趾往一边长？

永湛：我感觉我从小有点趋势。

春春：我的两个大趾都是往外长。

师：按理说正常的都应该直直向上长，为什么会有人长弯，春宝和永湛你们抢答。

春春：我觉得长歪就是里头不顺了，脏腑里头对应的经脉不顺了，然后扯的不顺了，跟腿型一样的道理。

师：对，为啥会长歪，就是力量不平衡，它才会往

歪了长，咱们中医讲经络出现了不平衡。就像一个城市一样，一个地方堵，一个地方不堵，你说它发展建设能一样吗？通畅的发展得快，不通畅就发展得慢。

另外，再说一下舌诊，一般无非是判别一个白苔、黄苔、黑苔、地图苔。一看白苔发黄，就是湿中化热；水滑苔就是有湿；白苔有寒，现在就是这些。就知道舌质老、嫩、皱、有齿痕，别的啥都不会。春春都会看舌头了吗？

春春：基本会看。

师：舌头伸出来之后，你就看舌苔的分布、舌质、纵纹、横纹之类的，舌相就是一个全息，直接对应五脏六腑。

#### 4、大脚趾外翻的成因及危害

春春：我发现拇指外翻的时候，其实整个脚的其他几个指头，好像连带着都会往一个方向去，它整体都会有一个偏的趋势。小宝宝的脚非常顺溜，指头和指头之间的距离都是宽宽的，不是挤在一起的，几个指头都是分开的，每个指头都在直着往前长的那种感觉，很顺溜的一个状态。有的生下来脚趾就偏了，我是没见到，因为我看自家小孩就是非常地顺溜的一个状态。永湛师

兄给大家说一下指头形状的变化，比如大脚趾问题的形成原因和现在一般的治法。

永湛：一般的原因，大部分都认为可能是因为生活习惯不好，例如经常穿一些比较窄的鞋或者高跟鞋，然后不断的摩擦，令脚趾根部那里慢慢的就变大了，里面的结构也慢慢的发生了变化，拇指就往内侧靠了，然后越来越严重。一般没什么好的治法，通常都不管它，说是有手术治疗，但是也是非常少见。

师：其实这样的情况是胸腔两边顶住了，气血也是到大指的那边堵了，它不能把大指顶开，它就往那拱，就拱成那两个骨头突出来了。

春春：憋的。

师：对，那憋住了，和脱疽有点儿类似的，都是憋在大趾那儿了。

春春：我就存在大趾外翻的问题，然后发现我还有一个问题，我有鸡胸。

师：那就是对上了，大趾外翻多严重，胸肋两边卡的就多严重。而且两者移的角度方式和程度，完全能对应上。

春春：我的大趾外翻比原来的轻了，以前是一个大砖块，现在变成一横，面积往中间移了。我还发现一个

问题,有鸡胸的或者脚趾外翻的这类人,都存在不同程度的缩脖的问题。

师：大拇指没顶出来肯定缩脖，大拇指就是头。那些“物质女”长得好的，人家肯定不会有这问题，他们的大脚趾都长得开，大脚趾长不出来的，都是缩头乌龟。大脚趾非常关键，大脚趾就是根。

春春：大家关于脚丫子的问题，有什么想要问老师的，大家可以问问。

师：小孩脚趾外翻是基因问题，说白了胎里病，得早治，不早治，长起来之后毁一生。

春春：大拇指异常大是憋在前面，整个里头淤滞憋在了最末梢的地方。

师：大脚趾肿得大的，那都是胸口堵了，胸肌两肋堵得太厉害了。经脉走到大拇指那地方，出现了堵塞，气下去了上不来。

春春：大趾一般跟经脉相通，跟对应的部位相通，比如老师刚说到了会跟胸腔这块有关系，它跟对应的肝脾胃经也是有关系的。

听众：大脚趾上掉渣渣。

师：把大趾理解成整个胸，按理说气血应该灌注满大趾，它两边没灌注上，就导致两边出现干枯毛躁，而

出现掉粉。

春春：相当于是灰指甲的前兆吗？

师：对，说明经脉可能没问题，但是经脉两边出了问题了。

## 5、感而遂通天下以及如何做到

师：你们身体出现任何异常，什么叫异常，异于别人，异于正常的情况，都要引起高度警惕，这就是身体内部的不调表现在外面，给你们的提醒。比如说没感冒却老爱打喷嚏，一个接着一个，这就是有病。老打哈欠也有病，走路老崴脚也有病。

任何的一个小毛病、小动作，如果你们仔细观察，都会发现自己异于常人，这都代表身体带有某种不调。挤眉弄眼，别人一提问就开始挠腮帮子、挠头、耸肩，反正任何小动作都代表不正常，有病。

小动作特别能发现问题，比如你跟我一见面，任何一个动作都逃不过我的眼睛。你出现的一刹那，我就开始上上、下下、左左、右右扫描你，无时无刻，可怕不可怕？我就特别爱观察人，谁打个电话，从电话里说话的声音、语调、用词，我马上就开始“扫描数据库”。

你走过来的步态、身姿、动作、言谈、举止，过来

跟我握手，你手的大小、薄厚、凉热、软硬、粗糙不粗糙，在握手的 0.01 秒的这个时间内，我已经完全感知到了。这不是胡说八道，这东西我既然都能说出来，自然都能感觉到，这就是全息。

人大脑运转的速度远远超过所有量子计算机，人的感知速度通天彻地的，这个就是古人说的望而知之谓之神，感而遂通天下。你上个视频或照片，不管是动态还是静态的，只要关乎你自己的，我都能有相应的感知。动态的感知更明显，你一动我就知道，吉凶立判。

20 年前我也不认为能成这样，古书上写的都是正品。你看那个电视节目，有个女警察通过走路脚印来判断是哪个人，这东西没有什么神奇的，就是你细致入微地不停去观察。我就是这几十年一直细致入微地不停地从方方面面去观察，最后神而明之，这样才会练就你们的感觉、眼力、听力、触感、体感。

眼、耳、鼻、舌、身、意，每一个感官都是跟外界沟通的媒介，你们要不断地锻炼其敏感性，和从中找到规律，这东西越用越有，在气血很充沛的前提下，越练越灵。

比如，盲人眼睛不行了，但是听力上来，触感要比常人强好几倍，100 元的盲纹你们能摸出来吗？盲人手

一滑就知道了，这东西没有什么太多的玄的，都是靠平时用心去感觉而成的。

你看养马的，养狗的，养牲畜的，他怎么能第一时间知道哪个是自己的，外人就不行。外人看马长得都一样，但是实际都是千差万别的。100只金毛你一下就能看出哪只是你家的，都是这样不断培养自己的感觉。

我就是这样不断地培养训练，再培养再训练再实践，在你们玩耍的时候我在看书，在你们打牌、聊天的时候，我又在看书。任何一个所谓的天才都是用了无数的时间，聚精会神地去不断训练出来的。

## 十二、肩、肘、手腕问题的探讨

整理：天使 一校：小禾 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、拇外翻也与肝经有关

**水之源：**我先问老师一个小问题，拇趾外翻是不是与肝经缩得比较厉害有关，我觉得肝经是在拇指的内侧，脾经在拇指的外侧，我觉得是肝经缩得很厉害，所以会把它带着往这一侧拽，把它拽歪了，我这样理解，对吗？

**师：**你得直接看脚啊！哪种形式的拇外翻呢？

**水之源：**拇外翻不说是相当于大脚趾外侧有一个骨头顶出来了吗？这时大脚趾头整个是向二脚趾的方向去偏的。

**师：**可以这样理解，肝经给它往里拽了。

**水之源：**对，就往那边拽，所以它跟着这个方向就弯过去了。

**师：**对，就是这么回事。大脚趾趾根那里突出，你拿几条绳往里拽，你看看怎么把脚趾头拽成变形那个样子不就知道了。

**水之源：**这就是经络当时的状态，是吧？



师：对，只不过是一个慢动作、慢镜头，你拽的时候可能一下就拽歪了，但是脚这个过程是历时几年甚至十几年，最后才长成那样。

## 2、由肩周炎谈到西医对炎症的认识

水之源：好，今天我们讲的内容就是肩膀肘和手腕这一块。先讲肩周炎，也就是很多人说的“50肩”。一般到了50岁以后就会出现肩膀很僵硬或很疼。比如说举起来很费劲，或者背着手过去也背不了，以前认为老人多出现这种情况，但现在这种情况很多，30来岁的上班族，很多都出现肩膀抬起来好痛，然后突然哪天就觉得动不了了。

师：现在20多岁好多这样的。一个选手，在国内还挺出名的，他就是这毛病，他后来就把那神经切了，为了不影响，知道吗？

水之源：这就是为了他的职业付出啊！

师：不是，他是手出汗，把那汗神经给切了。

水之源：堵在那里就出汗。现代医学他们只能这样去解决，看到什么就给你治什么，简单、粗暴，我们看起来就这样。

师：我问你们几个问题，为什么把肩周疾病叫肩周

炎呢？炎是怎么定义的，我现在也没闹明白为什么都是？，腕膜炎、腱鞘炎，这炎那炎的。为什么既不是病菌引起的，也不是病毒引起的，他们怎么都叫炎，这炎是咋定义的，哪些疾病他们给定义是带炎字的？

玄同：像这种就叫慢性炎症，炎症它分细菌性和非细菌性的，像这种找不到炎症的就定义非细菌的炎症。

师：啥叫炎症细胞？心肌炎也是炎症，肾炎也是炎症，反正好像都可以把这个病字换炎字，这个炎症到底啥玩意？

水之源：网上是这样来解释的，炎症就是平时人们所说的发炎，是机体对于刺激的一种防御性的反应，表现为红、肿、热、痛和功能障碍。炎症可以是感染引起的感染性炎症，也可以不是由于感染引起的非感染性炎症。通常情况下炎症是有益的，是人体自动的防御反应；但是有的时候炎症也是有害的，例如对人体自身组织的攻击，发生在透明组织的炎症。

师：也就是西医说的红、肿、热、痛的疾病都叫炎症，对吧？心肌炎，它是痛吗？磕碰啥的也叫炎症？磕个包也叫炎症，这个可说不过去的，磕包也叫炎症吗？口腔溃疡也叫炎症？痘也叫炎症？这东西就是皇帝的新衣，这个词已经完全滥用了。

毛囊炎也是炎症？你直接叫毛囊性疾病就得了，毛囊异常，肩关节疾病，肩关节异常，这不挺好吗？为什么我要说这个？因为老百姓认为只要有炎就是消炎，就要打消炎针。这东西易产生误导，因为老百姓分不清炎症是无菌性的还是有菌性，明显就是为消炎做铺垫。

很多来一个无菌性的炎症，那无菌性的炎症怎么治，怎么来的炎症，就说这个问题？要高度警惕炎症这个词和炎这个字，所有疾病带炎的，你还不如直接带病字多好，这个更老实。

肩关节疾病，滑膜疾病，腱鞘疾病，这多好听。刚才说肩周炎在急性发作期用封闭，我问你什么叫封闭？封闭怎么做？老说打封闭，你说啥叫打封闭？一定要普及一下，什么叫封闭？本质是什么？这个西医特别会创造名词，实际名词后面的那个东西就特别简单粗暴。

### 3、封闭治疗的危害

玄同：封闭就是往痛点注射药物，一般都是激素。

师：注射激素之后目的是什么？

玄同：止痛。

师：怎么止痛？

玄同：激素就可以止痛，好像激素是万能药。比如说

咳嗽太厉害了，哮喘得太厉害了，也是激素上去就止咳、止喘。太痛了，激素上去也就不痛了。

师：为啥管它叫封闭？

玄同：切断了，疼痛不传递了。

司辰：封闭疗法就是用不同剂量，不同浓度的局部麻醉药，注射在局部组织内，治疗一切疼痛。

师：听懂了吗？啥叫封闭，封闭就是封存、闭合，在那地方放个炸弹，一下把所有东西都炸了，或者都冷冻了，都停止了，都静止了，道路封闭，车也别过，人也甭出来了，一下子全部结在那个地方。

水之源：对，老师这样解释就很清楚。

师：打进去之后，病人那地方处在麻木状态，那个地方的感官神经突然遭到雷霆一击之后，不再向大脑发射疼痛信号。你那天天的疼痛、天天发射神经冲动给大脑，告诉大脑我疼啊疼啊，赶紧派兵来解决问题吧。

结果一颗炸弹过去了，全给你灭了，全部封闭，所有电话线全部切断，鸡毛信也送不出去了，飞鸽传书也给射下来，阻断一切信息向大脑的投射，全部给你阻断。那地方当然不疼了，都麻木了，失去感觉，甚至失去一定的灵活性功能，兵也运不过去了，那地方啥状况你也不知道，这个就叫封闭。

**水之源：**西医定义里面说很多的炎症是对人体有益的，但是他们为什么去打封闭，把它给彻底打击掉，他们自己也是矛盾的，应该是怎么根据信号解决问题，不是直接把症状给消除掉。

**师：**他们手段简单粗暴。你胳膊天天疼，疼的死去活来，怎么办？干脆一刀切了。

**玄同：**就是这样，很多治疗就是跟着症状去解决症状，症状没了，他们就叫治愈了。所以不管是止痛的药物也好，或者是手术也好，或者是冰敷，物理的方法也好，只要症状停止就叫有效。

#### 4、如何与身体里的 boss“斗争”

**师：**然后他们会起个好听的名字，不叫把你胳膊砍了，叫肢体分离术，非疼痛性药物肢体分离术，或者说精密机械肢体分离术，起的名字都特别好听。咱们做个小实验，很简单，两只手，一个上，一个下，从后背两只手勾住，看看你们都能勾住吗？反复实验，先左手在上，右手在下，然后再换过来。后背挠痒痒，你们还能挠吗？

**玄同：**我是以前右手有症状的，右手是拉不到的，也疼，健身以后右不疼了，现在也随便能拉到了。以前左

手是一点问题都没有，结果练到最近大概一个月，我左手左肩膀出问题了。有时候做到某个动作的时候，就会明显感觉到那个地方疼，而那个地方正好长了一颗很大的痣，练着练着现在感觉不到痛了。

师：对，有时候你感觉特别不适的那个胳膊，反而不是病很深的胳膊。

玄同：对，只不过相对来说没发现，以前还以为它一点问题都没有。

师：对，病邪真正在你没有感觉到痛的那只胳膊里边蹲着呢，深深在那里蹲着，啥痛感都没有，现在能感觉到痛，说明你已经练到一定程度了。

玄同：对，它真的是埋在水里的石头，暗礁。

师：真是这样，叫做内结深故，它藏着像个老好人一样，你发现不了它；天天咋咋呼呼的，让你难受的，它不是最严重的，它不是大 boss。能感觉到的不是大 boss，大 boss 都是隐藏在最深处，暗暗的派它的各个手下去捣乱，深藏不露。

玄同：对，我有段时间还在想，我怎么会把这个手伤着呢？它怎么会痛呢？我洗澡的时候一看到我这颗大痣了，很多年前长的很大的一颗痣，一下反应过来，原来妖怪在这。

师：用咱们的得明相术，这个大 boss 也是无所遁形，你那有个痣准是里面有个大怪物，没跑。你看你们胳膊上臂下臂，有黑痣、红痣、青痣，还有左胸右胸胎记啥的，那东西里面准是有大怪物，天天没事再吐个泡泡，这个泡泡，一般人发现不了。

玄同：是啊，以前我都没往这方面联系过，现在知道了，等哪一天练到没了，估计这个根就被拔除了，我到时候再上照片。

水之源：这个痣能练没吗？

春春：我的右胳膊之前有一侧外侧全都是胎斑，现在发现那个斑比以前淡了很多。

师：胎斑都是藏得非常深，在里面藏着，就是与生俱来，天生与你相随。

玄同：我感觉那个痣能够被练没，因为现在好像比以前感觉要小一点，我估计能练没。

师：深层组织这一块，练咱这个东西，最后都能把藏在最里边那个大 boss 给它勾出来。咱有一套办法，这个办法非常简单，就是由表及里，由浅入深，把它的一个小喽啰全打掉，就是把大 boss 的触角一个个剁了，最后大 boss 就现身了。

你不着急动大 boss，你动不了，因为外部喽啰太多

了，你根本没法动它，你就是把所有外边能打掉的都打掉，一层一层扒皮一样扒，最后就给扒出来了。你一动难受，咱们有一套方法，通过经络，循着经络。

咱们为啥整经络？循着经络？就像交通线上跑火车、跑汽车一样，掌握了交通命脉，交通枢纽，运兵就方便，机动性又强，就容易打掉怪。

疾病，包括西医说的炎症，不能在一个地方傻打，腱鞘那地方发炎了，你就打那，那不傻吗？要后边有人指挥。比如有个炸弹，得专门去对付炸弹，有个人就包围了，歼灭了，打了这一个那边又出来一个，这不是让他牵着鼻子走吗？这样永远也打不干净，它是一层一层的，而且是沿着经络走向五脏六腑，是连带关系的，是一套非常精密的系统，你必须把这个系统研究透，吃透，你才能知道从哪儿下手，必须得有抓手，没有抓手就一团乱麻。

## 5、一定要区分不同的疼痛

**水之源：**我们这健身，咱们讲的更多的是把深层问题解决了，但很多人比如肩周炎疼、肘疼，或者网球肘，或者手腕疼，肯定还是想在比较短的时间内让它不那么疼。疼痛虽然是身体的信号，但是也不希望疼得让人受



不了。我们得明健身能在比较短的时间内，可以去把这个表层问题给解决了吗？

师：你抻拉一下经脉，抻拉之后疼得更厉害了，这时候千万别说休息吧，这就坏了。一定是忍住疼，再抻一下，马上缓解。不明白道理的，就让他休息了，就坏了。你们有谁抽过筋？咔嚓一下子抽在那了，疼啊，别动了，行吗？你得找一个人过去，咔嚓一掰，筋掰开了，马上就恢复正常了。一定要咬住牙，往那一掰，马上就好。你如果按西医说的，疼了赶紧休息，这样啥时候能好，时间就漫长了。

水之源：恢复就慢，或者再给你切一下，那就好不了了，那块就废了。

师：要分清疼痛，为什么会疼痛。第一，疼痛就是正气要努力帮助身体战胜邪气而产生的；第二，就是确实是支撑不住了，寻求救兵喊疼，包括骨折，这时候就不能说坚持住，这样骨折就更严重了，不能说我再跳两下，不听，这腿就废了。一定要区分出来，是否可以继续忍受，是否为正气强壮的疼痛，是否可以通过一些手法让你彻底战胜病邪。

还有一种疼痛就是翻病。比如，有些腕子的筋伤，筋错了，一拉筋正过来就好，好多疼痛都是错筋导致。

不是挫伤的挫，是筋被掰住了，不是骨头错，而是筋板住了，有很多慢性肩周疾病也是这样，板在那了。所以要通过一些手法使错了的筋被掰正。掰的过程会产生更加强烈的疼痛，所以需要经验，需要忍耐一下，通过几次掰，掰正之后你就特别舒服，疼痛症状马上缓解。

你如果说随了，错就错吧，就休息吧，那你永远也掰不正，它的力是不平衡的，使力方向是不对的，永远都疼。小孩脱臼很常见，老师傅一掰就上去了，要不掰正，休息着，那脱臼就好不了。有的可逗了，脱胳膊就一直脱着，一直长不好，那胳膊一直就废了。所以疼痛一定要区分是哪种疼，损伤性疼痛，还是翻病性疼痛，还是正气来复的疼痛，要搞清楚，不要蛮干。

水之源：对，需要我们自己要有一定的智慧。

玄同：对，我临床上碰到一些，比如因为腰痛来的病人，或者哪里突然疼痛的病人，那种疼痛部位我一般都不会去碰，万一他那个地方有骨折，你要碰了就麻烦了。一个会加重他的损伤，还有一个有可能出事。所以这种情况保险起见都可以让病人去做个拍片什么的，厉害的人摸得出来，我摸不出来，不知道他会不会有骨头损伤。

## 6、头皮屑形成的原因

**水之源：**先避免这个最严重的情况，确实这样更好。  
老师，很多人有头皮屑，特别多，能否解答一下？

**师：**从传统中医概念上说，从医学理论名词来说，头皮屑产生过多，是由于人的清阳不升，导致头皮上的浊阴不去，而产生了头皮屑，哗哗的。没有任何一种洗头膏可以真正去头皮屑，除非它腐蚀头皮，最后那头屑是没了，变成头骨外露了，皮肤都被腐蚀掉了，当然没有头屑了。

我用一个非常夸张的说法，实际是你们整体的生机不能很好灌注于脑袋，并且从脑袋上把需要新陈代谢的东西很顺畅地顶出去。就像你那个手，为什么老是会发干、起皮、粗糙。而真正身体好的人，手和身上的皮肤都是润泽的，光滑的？皮肤由于有旺盛的新陈代谢会把这些脏东西都很干净的排掉，手摸灰了脏，但身上不会自己变脏。你们可以做个实验，一周不洗澡，然后脱光光照镜子，看自己哪脏，哪脏哪有问题。

人的皮肤都会有一定的新陈代谢，里面脏器好，皮肤经络通畅的地方，它新陈代谢非常旺，会直接把这些泥和脏的东西都排掉，因为人会出汗。反而皮肤不好的地方，新陈代谢变差的地方，经络堵塞的地方，排泄的能

力变差，那个地方就会增加污垢。看看哪个地方脏，哪个地方不脏，你就知道了，准准的。

凡是有病灶的，比如肝不好，肝区外露的地方一定是颜色发暗，皮肤发干、发热或者发凉，长期不洗澡，那就会发脏，很准的。真正特别健康的人，一个月不洗澡也不会脏。

所以头皮屑也是，人旺盛的气血不能灌注到头颅，不能通过头上的皮肤把所有代谢的东西顶出去，就会长期积累头皮屑，导致那地方皮肤灰尘过多，都是自身出了问题。出油也是，一摸一头油那感觉，还有银屑病、白癜风、牛皮癣，那都是由于经络堵塞，气血不能灌注而致。

## 7、健身后出现头皮屑是将阴邪顶出来了

**水之源：**老师，有的人在锻炼之前头皮屑好像没有那么多，但是锻炼了段时间后，头皮屑反而变多了。我觉得这可能是一种好的现象，是吧？

**师：**对。把压抑的阴邪给顶出来了。

**水之源：**咱们讲到头皮屑，是因为气血循环导致头顶这一块新陈代谢速度没有这么快，产生了一些累积，就产生了头皮屑。如果再坚持练，练得更好一点的话，

就可以像脚气一样，顶出来的垃圾被顶完后就没有了，这个问题就解决了，对吧？

师：对，就像新陈代谢一样，一层一层的，人要不停蜕皮，能正常的不停的蜕皮，人就不会有那么多头皮屑。把非正常的死皮顶出来，或者说死皮顶出来不能很好散开，那不就是头皮屑？如果顶不出来，压在里面，一健身之后就会顶出来。

## 十三、落枕的秘密

整理人：天使 一校：小禾 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、鼻子的秘密

**水之源：**鼻翼两侧发干或脱皮以及会发红，还有些人会有一点黑头，毛孔变得比较粗大，请老师给我们解释一下，这是咋回事呢？

**师：**鼻子又叫中轴，鼻主脾胃，又主肺。鼻在中间，五行当中金木水火土，这个土在中间，应在人身上是应在脾胃，鼻梁、鼻柱、鼻翼都在人体的中间，其中鼻柱很关键。如果有黑头代表什么呢？黑头肯定代表邪气，正气是光明、明润的；邪气是肮脏的、扭曲的，没有生机的。鼻头和两翼有黑头，就代表肠胃出问题，肠胃的阳气出问题，被阴邪压住就产生黑头，鼻头代表脾胃。

**水之源：**我之前看到说鼻子两侧也代表胆。

**师：**我还没讲完。肝胆相照、肝脾不和，肝脾实际都是冤家，肝胃不和、胆胃不和，你们都听过这词吧？人家大鼻子，中间代表胃，也可以说代表脾胃，两边的小鼻子代表胆。看人胆气足不足就看小鼻子，两个小鼻

子小抠抠的就代表胆气不好；厉害的，胆量大的，小鼻子都是又大又圆又饱满，鼻孔也大，这个非常准。

所以看有没有胆子，就看小鼻子，要看人忠厚不忠厚，看大鼻子。如果两个都好，大小、薄厚和气质相当，那么它就都好，又忠厚又有胆。

如果小鼻子长黑头，是肝淤胆淤，邪气压住胆，使胆气不能外发，而形成小鼻子黑头。很多长油、长毛刺之类的，拿手一摸小鼻子旁边那个小鼻子沟，每次都特别脏，就是胆被压住了。每一个细节都反映身体的整体和某些重要部位的问题，别说这天没洗，或者什么的，这都是一种掩饰。

中医上说：“有诸内必形诸外”，也就是说五脏六腑的问题，必然在外面表现出来，无一遗漏。那地方长黑头，肯定胃不好，还有鼻毛外翻，鼻毛挣脱了鼻孔长出来了，这也代表某种疾病。

水之源：男同胞才有，我们女的好像很少有，我觉得男的才会出现这种烦恼。

师：对。真正好的鼻毛是不出来的，凡是鼻毛外漏的都是身体有问题了。

## 2、生长性疼痛是由于气血不足或不调

听众：孩子生长的过程会出现腿疼，医生说是生长性疼痛。

**水之源：**一般可能在青春期或者是八九岁发育比较旺盛的时候会出现，这个疼痛怎么来理解？

玄同：不管人还是植物、动物都是这样，在急速生长的时候，肯定是需要大量的气血来供应的。如果这时候气血供应跟不上，因为增长非常快，往上拉得非常快，那么有可能是整个脉道不够宽，或者没有足够的血气把它撑开，供应不足鼓不起来的这种情况就会引起疼痛。

还有的孩子可能本身身体结构上有一定的问题，比如脾胃不好，到了青春期的时候，就不能很好去吸收营养物质，转化为气血；或者有一些阻碍，不能很好的实现这个转化，就是供应不上了。在生长慢的时候，它是一个弱平衡，能够维持，到了快速增长的时候，这个平衡就被打破了，所以这个时候问题就出来了。

生长痛也不是每个孩子都会出现，有的孩子会出现，有的孩子并不会出现的，所以我觉得还有一个可能，就是跟自身身体结构有一定的关系。平衡打破以后又不能很快实现再平衡，个时候可能就会出现生长引起的疼痛。

**师：**玄同说的是对的，就是快速生长期，本身身体



有不调，像螃蟹蜕壳一样，在加速生长的过程当中遇到了不调的阻力，靠着旺盛的生机，要把这个冲破，冲破的过程当中就会产生疼痛，冲开了当然就把病冲好了。

春春：老师以前说过，比如人带的一些病，在青春期的时候，是一个特别好的机遇，就是有可能把有些问题能够冲掉。

师：随着生长把这个东西给带出来，但是带的过程当中，邪气必然会形成抵抗，抵抗就会产生疼痛，产生病变，产生不适的症状。不一定是疼痛，有的人不爱吃东西；有的是妇科的问题；还有很多其他的，青春期小孩出问题了，死掉的很多，知道吗？

水之源：死掉的我感觉是意外吧？不是真的生病在青春期死掉的吧？

师：是青春期死掉的。你到医院看看，很多青春期待得怪病，治不好就死了。

春春：也有误治的吧，老师？

师：就是误治。自然界的生物、动物有一定死亡率很正常，小孩出生期间死一批，幼儿期间死一批，青春期死一批，最后长出来的才真正是身体好的。真正能长大成人了，证明你身体可以，三次危机都挺过来了，证明你可以。像狗一样，三个月之后小狗才能真正活

过来了，留下来的都是壮的。

水之源：出现问题怎么治，这是一个大问题。

师：有的能治，有的不能治，看不到，那你就“回炉再造”吧，对不对？

水之源：平时疼痛反应的很多，不光是腿疼，腿疼可能是比较多的。我弟当时就是每次一疼，去医院就给你吃钙片，吃钙片真的就不疼了。所以我在想，难道真的是吃了缺钙好的吗？

师：你这个是孤证，有的可能就疼几天，而这期间你刚好吃了钙片，你就以为是吃钙片吃好的，你得能证明，孤证是不能当做证据的。你遇见的一件事儿，没有其他事情佐证，这在科学上是不能当做证据的，就像一看见他我就头疼，那是他引起你头疼吗？

水之源：这个都是一种大家的想当然，有的时候真的是一种安慰，他可能不吃钙片，吃点维C也不疼了，或者不吃也不疼。

师：这种碰巧而成为方法的例子太多了。

水之源：上次有人提了个问题，抽筋这个问题老师能不能跟我们简单讲一讲？

师：抽筋很简单。第一个就是阴虚抽筋，阴虚热盛导致的抽筋；还有一个是因为寒性导致抽筋；还有一个

受惊受吓导致的抽筋。凡是导致经筋的变化的，都会导致抽筋。古人有一个词叫“瘰疬”，突然抽了，这个问题很多，普通抽筋一般都是因为寒或者营养不良。

### 3、落枕的原因及颈椎问题

**水之源：**那我们现在回到主题，大家很感兴趣的落枕的问题。很多人都落过枕吧？那落枕是咋回事呢？玄同医师先给我们讲一讲。

玄同：以我自己为例，睡起来后，第二天突然脖子就没办法动了。症状主要表现为左右转动很困难。落枕主要还是左右转动困难，有的人就会伴随上下不能动，有的人就没有。这个基本上都是睡觉起来突然出现的，大家都把这个现象称为落枕。

从经脉上的主要原因来讲，就是少阳胆经转侧不能，如果伴随上下也出了问题，很可能就是膀胱经出了一些问题，或者说膀胱经本身有问题，可能在头部表现出来。

为什么是睡觉起来突然就不能动了呢？我觉得有一个原因，睡觉时我们的气血是往回收的，气血运行的速度也放慢了，睡了一觉起来之后不能再动，气血一是量不够，二是运行整体减弱了。

就像水流一样，如果水量减少，流动会更加缓慢，流动更加缓慢就容易引起阻塞，某些地方就会流不过去了，所以睡觉起来的时候，头突然不能动，其实也就是跟气血运行的不顺畅，或者与本身气血偏虚有很大的关系。

我临床上也碰到过一部分人，就是夏天睡觉开空调，正好又对着风口吹，受了凉，睡着以后因为我们卫外的气血少了，睡着以后寒气就进去了，导致经脉可能发生了凝塞，同时气血又比较弱，不能自然把寒气冲开，所以就落枕了。

**水之源：**其实并不是真正从枕头上掉下来的，是受了外面的影响。听这名字上像没睡好，其实根本原因不是没睡好，不是睡姿的问题。

玄同：我觉得应该不是睡姿的问题，一个是气血弱，还有本身有瘀滞，还有可能睡着的时候受了寒，比如穿堂风、空调风。

**师：**落枕和古代一个词非常类似，叫做颈项强直。强直性脊柱炎和颈部病变都有这样类似的地方。为啥今天说这个落枕的事儿，主要就是让大家知道颈部的问题是由于什么导致的。

一般颈项强直分内因和外因，外因很简单，遭受风寒，发烧感冒，容易导致颈项强直。还有一些外力损伤

了，这就不说了。内因刚才玄同已经说了，颈部所过经脉很多，后面的以足太阳经脉和足少阳经脉为主，还有手少阳经、手太阳经，这些经脉出了问题，都会表现在颈部的不适和病变。

所以很多颈椎病的颈部不适，尤其是不能转侧和俯仰的，就是抬头、低头、转头，不能做这些动作的时候一定要小心，有可能是所在经脉的问题连累到颈部。如果只是局部去做颈部的调理，比如推拿、按摩、拔罐、刮痧、对颈部有一定效果，但是效果不会非常明显。

玄同：对，这很容易复发，没多久又成那个样子了，其实就是暂时性的帮他通开、解开了，但是自己内部不调的根一直存在，所以很容易再复发。

#### 4、下边不好，哪都有问题

师：很多人太阳经脉出现瘀滞不通，所在的肌肉、血管、神经、骨骼出现病变，连带引起颈椎出问题，当时给揉开了，第二天又拉回去了。像以前说过的腰椎错位，经常错位，错位复位，错位复位，成习惯了，什么导致他不停的错，是那个地方出问题了？

玄同：不是局部有问题，实际上是整体有问题。

师：整体力的传导出问题了，导致牵引那个地方的

力不平衡，向哪边错，哪边的拉力就更大一些。你要找到力不平衡的原因，解决了之后，力平衡之后自然就会把错位的地方拉正，这说大了叫阴阳失调。

同理，咱们颈椎的问题也是这样，我看电视报道，有的不停去摇晃颈椎，想给那摇开，最后瘫痪了。经济基础决定上层建筑，越往上走，头、颈、五官，这些地方出了问题，一般都不是自身出了问题，除非受到外伤，都是因为经济基础出了问题，导致上层建筑变形。

所以说你们颈部有问题，不要轻易的去局部、剧烈、反复、不停去动脖子，不一定有好结果。要循着经脉，循着筋经去找问题在哪，逐步一层层打开。

像叠罗汉一样，十个、五个、三个、两个、一个，如果上边那个人不停在那摇晃，很可能是下边不稳，下边晃来晃去，上面那人肯定摇晃。所以老祖宗说培本固元，解决根本，根本有了，上边慢慢才能好。

玄同：确实是，很多颈椎病的人腰椎都不好，腰也有问题。

师：下边不好，哪都有问题了，颈椎不好的人走路打晃，很多40岁就开始像鸭子走路一样，不停左右摇晃，尤其老太太罗圈腿的特别明显。你们读过朱自清的《背影》吗？其中就有一段描写他父亲的，走路步履蹒

跚之类的。

当发现自己用鸭步走路的时候，感觉不平衡，在那儿晃，问题就严重了。身体里面的力不能顺利传导，经脉堵塞，压住了传导的力，产生鸭步。尤其是两胯，也就是说当颈椎出问题，转头怎么转都不动、难受，其实就是下边经济基础已经开始出现严重问题了，已经不足以支撑你们正常的脑袋和颈部了。来，水主播，你转个头，你看能转到后面去吗？

水之源：可以，我还行，我还没有老到不能转头。

师：上量子班，让你做点动作，你肯定不行。

水之源：做动作肯定不行，咱们的动作其实真的很特别，因为发力的要点跟外面接触的完全不一样，简单的形容就是把简单的动作发挥到极致，产生最大的效果。

师：咱们就是遵循生命的规律和按照经脉的走向去把动作做到 perfect, 做到最完美。当往这方面做的时候，你们就会发现，病态的气场不支持做得那么完美，身体就会产生抵抗，这个时候你们就知道了问题所在，这就是非常简单的问题。

当老师教你们把动作做到完美的时候，却做不完美，你们就知道，做不完美一定是有不和谐的力在对抗，敌人就出来了，然后你想办法消灭敌人，或者转化敌人。

**水之源：**是的，深刻体会到了动作做不完美的感受，本来以为很简单，能把它做得很好，结果发现自己很认真学习，也找到它的要点，但是就是做不完美，确实真正验证了老师说的话，体会一下感受特别深刻，以后确实对自己不要要求太高了。

## 5、书法和身体的关系

**师：**最后换来这样一句呀！为什么古代会写字的将军书法写得不错？带兵打仗的身体好、气魄足，才能把这种气场灌输到笔尖、笔端，写出那样的字来。现在书法家都是孱弱的文人，没有力气，气场弱，经脉扭曲，再练也很难写出那样的字。所以书法家上的第一堂应该是什么？

**水之源：**锻炼身体。

**师：**对，不要老在屋里边写字，写一辈子也写不出来。就像青蛙叫一样，它叫一辈子也叫不出百灵鸟的声音。其实就是把大部分精力用在增加眼界、开阔视野、强壮体魄上，这个东西有了之后，就有了源头，下笔如有神，你再拿起笔来写就不一样了。书法家都应该集中起来，天天跑操。说字如其人，这句话说的一点不假，有什么样的气血，什么样的胆识，什么样的胸襟，身体



素质怎么样，直接关系到写出什么样的字。

## 6、有利于孩子成长的小妙招

师：说起这个落枕，我跟你们说一个题外话。大人有时候逗小孩玩，有那个揪耳朵，还有掐嘴巴子，就是掐脸蛋，这个都是很好的关爱小朋友的方式。揪耳朵通经脉，你看那狗不是揪着耳朵吗？兔子不也揪耳朵吗？小孩也应该揪耳朵，不要打脸。但是可以揪耳朵和掐嘴巴子，掐嘴巴把嘴都掐开了，这都好。没事你们揪揪耳朵也特别舒服，揪耳根子，耳朵痒，耳屎多的，揪揪耳朵也特别好。

春春：有的耳朵里头什么也没有，也没有耳屎，但是耳朵就自己痒，我觉得这个应该也是胆经上的问题吧？

师：都是淤滞在里边。不二已经开始实践上了，刚掐女儿脸蛋，掐小孩儿脸蛋对开脾胃可好了，尤其在颧骨那地方，你掐完了之后肚子就咕咕叫。不二，你再掐掐你女儿脸蛋周围，你好好掐掐，看看哪有死肉，哪有死肉证明哪有问题。

春春：老师之前教了两个办法，就是打屁股，非常好用，尤其生病的时候，郁气散不出来的时候，我就上，

有时候屁股都打出痧，你想想我有多狠。

师：打屁股啪啪的，你也爽他也爽，打完都热乎得很。掐耳朵时不要去拽着耳朵边，要拽着耳朵根，把整个耳朵攥在手里，攥着了根往外抖。拧耳朵也是整个耳朵根往外拧一下，拧疼，耳朵两侧的胆经一下就疏通开了。

春春：我今天猛然想起，我以前耳朵整个挺硬的，现在发现很软。

师：对，软了就好。

## 7、老有感觉不安全的念头也得治

春春：老掏耳朵好吗？

师：一个是掏耳朵，一个是刮胡子，我特别害怕，万一手抖一下或者别人撞他一下就完了。尤其是刮到脖子的时候，我就觉得要是这个师傅当时有啥想法了，或者他有一时冲动，这可咋整？还有掏耳朵，拿那个耳勺往里一捅，正好这时候来一个顾客，拿肘一下碰着这个掏耳朵师傅的身体，这可咋整？

水之源：老师，你是心里有那种不安全感，看着别人做一些事情就会担心别人，这种也不好。

师：我确实有这个心理疾患，我也得治。我有几大

心理障碍。还有坐电梯，每次坐电梯我都想那电梯要掉下去，咋整？

春春：老师多亏不住高层。

师：对了，还有高层这个问题。

水之源：没想到老师心里面还住了一个小宝宝。

师：坐电梯、坐飞机、住高楼，我这个人天生有危机感，不知道怎么回事？这东西排解不开，我家人老说我就想着逃难的事情。

我跟你们说，排遣和理性认识都可以，没啥问题，这我都能做到，就是这种念头会冒出来，但是有的人真就不想，有的人就是傻大胆的，真不想那些事情。人家吃得饱，睡得着，坐着电梯稳稳的，就不想这些事情，这和想了之后能理性对待是不一样。

水之源：对，我觉得我就不太想，我就有点傻大胆。

师：心理没有压力的人，一般不爱想这个事情，有一定心理压力的人，由于压迫导致负面情绪产生，这就是抑郁症的来源，这是病，得治。

## 8、中医面诊的几点知识

谦德：西医上说的脂溢性皮炎，就脸上两边有时候会发红的那种，这个是什么原因呢？我颈椎也有一点点

问题？

师：两侧是靠外边，还是颧骨下，还是颧骨两侧？

谦德：就是鼻子两侧，快到颧骨这边，有时候会红，然后眉毛印堂这里也有点。

师：你要是鼻子两侧凹的地方，这是胆胃之间气不通，阳气顶住产生红；如果是接近颧骨高顶的地方开始红了，那是顶到肺上了，颧骨主肺，肺上有肺热，肺上有淤气，胸廓上有不通畅的地方，导致你产生这个红斑。具体还要看红斑的颜色、形状来判别到底它的性质是怎样的？

谦德：那下巴也有一点呢？

师：不是嘴唇周围的话，单纯的下巴应在腹部，甚至小腹。比如下巴连着整个脖颈都是疙瘩，很多青春期的孩子整个连着下巴都是疙瘩，这个就是主小腹不通。如果说脖子两侧也都是疙瘩，代表少腹不通。

什么是少腹？就是小腹两侧。人的三庭，上庭、中庭、下庭，正好应在人的上焦、中焦、下焦。眉眼以上是上庭，眉眼和嘴巴中间是中庭，嘴巴以下叫下庭。人中和鼻子这条脸上的中线代表人的中脉和肠胃，两边主要代表足少阳胆经，上面代表足厥阴肝经。在中医上是这样分的，然后再通过具体的五官和部位来确定到底是

在脏腑的哪个地方出了问题。

听众：为什么颧骨对应肺？

师：颧骨又叫高骨，又叫权骨，它对应胸廓和肺，胸廓有多高，颧骨就有多高。

## 十四、在其他课程中关于一些骨关节疾病的问答

整理：云南开心 一校：fenger 二校：67890

三校：飞龙在天

### 1、得明健身与膝关节疼痛

**水之源：**有一些人练过其它的一些运动，或者是工作中受到了一种损伤，比如像膝盖疼，有的甚至叫半月板磨损，西医定义就是不可逆转的，建议不要再动了，就给他们定义。

还有腰肌劳损、腰椎间盘突出、颈椎反弓、强直性脊柱炎，就是那种从结构上西医已经判断了的，都建议不要运动了，这些人被下定义以后，他们就纠结了，不敢动了。这时候他们能来练得明健身吗？

**师：**让春春回答。

**春春：**好，我来说一下能不能练，分析一下，为啥会出现这些问题？很多人跑步，包括一些驴友长期的爬山，膝盖出现了问题，出现问题的原因是什么？刚说到的经脉不通，不通了以后其实会导致什么问题，它的气血是濡养不到它这个地方的。这个地方缺少气血的濡养，但是咱们还不停在用它，这就相当于一个机器，它没有

润滑油了，我们用它，结果就会导致这个地方出现了磨损。

那么反过来我们把它整通畅，让整个气血能够濡养到这个地方去。那么，润滑油补充到以后，身体是一个非常具有灵性的一个东西，一旦气血能够到达那个地方，它会自行去修复一些问题。比如说这些磨损并不是不可逆的，现在现代医学我觉得有一种吓唬人的感觉。其实目前这个东西通过咱们的学员一个亲身实践，包括咱们从理上来讲，这个东西是完全可逆的。

## 2、得明健身与腰疼

**水之源：**我还想问一个问题，比如说腰疼，那么他们在训练时让你屁股发力，练你的臀肌，不让你腰动。他们目前的运动康复这一块，包括私教上，都这么做。我们练的话会用一种什么方式？我感觉我们好像不会回避它。比如腰，我们会说这跟咱们的三俯有关系，那我们是怎么去解决，或者怎么让他们去训练呢？

**春春：**其实我们病人自己也是这样子，发现这个东西疼，或者说有点不适了，马上就会相应去回避。

**水之源：**对，是的，会自动回避。

**师：**我说两句，我说一下这腰痛。现在人腰疼特别

多，是腰肌劳损，腰椎间盘突出。大部分腰痛是怎么得的？水之源，你知道吧？

水之源：腰疼我觉得有一部分是长期工作久坐导致的，应该是流通不畅，得不到气血濡养。

师：对，主要就是流通不畅。腰部和腰部周围，盘根错节，很多筋都在那了，那个地方非常复杂，又处在盆腔，髋关节都连带着去共同协调工作，压力都集中在腰，最后把腰压伤了。经脉拧得不通顺，气血过不来，疼的那个地方的代谢又出不去，就导致腰椎这地方错位变形。

水之源：现在年轻人 30 多岁都有腰疼的，其实这种腰疼不是所谓的肾虚，往往就是被盘住了。

师：盘住了。一般都不是真的虚，包括腰酸都不是。以腰部为中心点，周围的所有筋最后将它困住，因为那就是个关键点，不断弯来弯去，可以活动的都是关键点，所有周围的筋其实应该为它服务，最后都没为它服务，都是压迫它，就给压出问题。

水之源：原来是这样。

师：对，在腰椎那你拉腰椎或者说正位，怎么整都没用，因为旁边的人都欺负它，都压它，你说你整它有啥用。



水之源：对，应该整旁边的人。

师：你把旁边都给扒开，最后让其正位了，都为腰服务，腰就好了，特别简单的道理。你们看后边，膀胱经，督脉，足少阳经都过腰，足三阴经入腹之后，从肚子里拉住后腰。想想这么多经脉都过腰，跟腰有关系，你说你想搞腰，这些经脉都得搞好。为什么腰椎病难治？

水之源：因为要动的地方太多了，周围这么多都要把它给动开。

师：最简单的，起码你要把足太阳经脉上下和两侧少阳经搞顺，腰才能部分缓解。包括 12 经筋，人体经脉、经筋盘根错节，你得把跟腰相关关系的这些经筋都理顺，别让其错位之后过来压迫腰，腰就好了。把腰释放出来，这个是关键。你要说避免腰疼，你不用腰了，短时间内可能不疼，但是这腰也废了。

水之源：对，永远就解决不了它的问题，我觉得它就不能用了。

师：就像走路一样，脚疼那就别走，就不疼了，这不是治法。

水之源：是的，所以我们要改变大家这种理念，其实腰疼的时候，需要去把别的筋给它拉开。

师：这个关键，你做我们正常的动作，如果说感觉不舒服难受，你一定有问题了。你不能说这个动作不能做。好多都是一走路迷糊不走了，一拔脖打嗝不拔了，腰、肩膀疼的不整了。

水之源：确实是，被他给套住了，给他骗了是吧？

师：还有有的吃药，一吃药肚子疼，也是这么回事，也是触及病灶了。比如说教你一个拉腹，一拉腹肚子疼，完了这什么玩意，一拉腹肚子疼，我以后可不拉了，对吧？

水之源：对。

师：为什么正常人拉不疼，你一拉就疼，那肯定是你那有问题，你还不赶紧拉。

### 3、得明健身与尾骨疼、股骨头坏死

水之源：有一个人问，尾椎骨疼，是因为坐久了，导致尾椎骨疼吗？

师：后边屁股整个都堵了，跟久坐有一定关系，你就甬坐着站着。

水之源：站立式办公，你多站着。

师：多站着多走动，把那活开了以后就能坐。

水之源：就不要一直久坐，坐一会你可以站着动一

动，再坐一坐。

师：30岁以上的人百分之百屁股都不通，屁股蛋那块肉都不通。

水之源：30岁以上的人，经常不通，因为已经老化了，对吗？

师：现在年轻人不通得很厉害，除非是天天运动，是得明会员还行。不然的话屁股蛋子，你天天坐那儿，肯定不通。很多的人，例如女性不能坐凉凳子，为啥不能坐凉凳子，屁股不通，气血过不去，受不了那凉，都活开了之后，冰块都能坐。

水之源：好，我们再看下面有一个朋友问：“股骨头坏死，健身能治好吗”？确实，很多股骨头的坏死，去做手术换掉坏死的股骨头，用人工的股骨头。

师：这股骨头坏死，很多换钛合金的，受老罪了，你看过股骨头坏死的演示视频吗？太残忍！股骨头坏死现在是医学难题，没有办法。最多只要通过置换的方式缓解，很多换完就废了。

其实股骨头坏死怎么得的，股骨头坏死那地方是胯深层的地方，那个地方外边的，胯周围的所有的筋、肌肉都僵死之后，导致血管、神经不通，来血变少，股骨头那个地方获得不到新鲜血液的滋养，同时它代谢的废

物又出不去，沤在那就坏死了。

水之源：原来这样，真相大白。

师：你在股骨头坏死那个地方，你怎么做都没用，它是受害方。你要把它所有的通路打通，让新血能过来，打通可真不是一时半会能打通，你练得明健身没三年，那你不能完全通。但是，你练出来之后就会极大缓解。很多股骨头坏死的人不能走路，越不能走路，就越不通，越恶性循环。

水之源：那要遇到这种已经走路很疼了，但是还能走，但走得很疼的人，让他就慢慢的练，这样子还能够把它给通开了？

师：可以，我不敢保证根治，但是完全不会让你瘫痪。

水之源：太好了。

师：咱们初级班很多动作，尤其下肢动作和上焦动作的配合，你把前前后后，左左右右的筋一定程度撑开，让血液、血管能够通畅一些，新鲜血液能过去，它就不会继续恶化。

水之源：先把那个趋势给斩断，让它慢慢停下来，对吧？

师：对。

**水之源：**现有状态，再慢慢往回拽一拽。

**师：**就像开车一样，不可能急掉头，只能先减慢，再慢慢拐，拐个大弯再掉头。你先刹住车，先不要进一步恶化，然后保持住，慢慢一年、两年、三年、四年往回返，没问题。

你坚持几年整个身体素质都上来了，股骨头坏死也会得到大大的缓解。有的人股骨头坏死，不愿意走，一走腿就疼，越来越不愿意走。首先你一定要坚持走，同时做其他的动作配合，你会慢慢感觉走起路来不费劲，不那么疼了。这个就有信心了，以后就活得越来越精彩了。

**春春：**我再接着老师说的，我们这些学员尤其练到后期的学员，其实在练的过程中，不断的在找自己的一些痛点，或者说有感觉的点，一旦找到这个点，其实就知道它是病灶。我们就会用各种办法，各种不同的动作，不断的去刺激这个点，不断去通这个点，我们是哪痛专练哪儿。

**水之源：**对，这是我们得明健身的一个特点，有些人会自然回避那种痛感，去练那种简单舒服的动作，但其实这样的话不利于咱们身体的健康。一定是哪个动作让我们不舒服，练得酸、麻、胀、痛，甚至打嗝、放屁、

呕吐，这个动作好，有时间多练。

师：说得非常好，咱们有针对性的训练。针对性训练不是口头上的，也不是整齐划一的，是针对你自己的问题，你自己有啥问题，练上之后就知道了。你就找一练上后就有不适感，随着不适感越来越强烈，慢慢把它整开，你就会发现里面还有不适的，一层一层的，你会发现你的身体里面更多的问题。咱们循着这个问题，有针对性不停训练，最后把这个问题都解决了，你这个人就活力满满了。