

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

得明健身<http://dmjs.info/>

目 录

一、颈椎病剖析.....	1
1、颈椎病的分型及治疗现况.....	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
二、腰部问题原因详解.....	22
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
三、腰部疾病自调以及相腰背.....	36
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
四、膝关节疾病分析.....	52
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”	66
五、脊柱问题的关键	68
1、脊柱非常重要，可国人的脊椎病越来越多	68
2、脊椎出现问题的关键——身体其他病变的牵引.....	70
3、脊椎出现问题的关键——身姿不正.....	72
4、人体核心力量的两个来源	75
5、凡是在脊柱及其周围进行治疗的都非常危险	76
6、脏腑、气血的流通性是第一位的，与身姿互相影响	77
7、心口向外发力的重要性.....	79
8、心活、身活，才能健康长寿.....	80
六、脊柱疾病的治疗探索	82
1、现在科学在突破一个临界点.....	82
2、强直性脊柱炎的成因及西医治疗思路	84
3、通过《纸团悟道记》说出人体解结的秘密	89
4、正脊的危害.....	94
七、骨盆前倾和小腹的问题.....	96
1、骨盆前倾的成因及危害.....	96
2、小肚子要饱满且有柔韧性	100
3、父母的经脉脏腑不调会传给孩子	102
4、如何相下焦.....	103
八、O型腿、X型腿、内八、外八.....	106

1、十二经筋的重要作用	106
2、人体是全息的	108
3、O型腿主要是由于腹部内结、发紧所致	110
4、X型腿和内、外八形成的原因	113
5、大腿代表命根，小腿代表性根	116
九、O型腿、X型腿及脚内八、外八的矫治	118
1、电磁辐射将严重危害人类的健康	118
2、中西医对O型腿治疗的理念	119
3、O、X型腿的成因及解决方法	122
4、为何会产生无力感	124
5、后背不通,健康亮起红灯	126
6、年轻男性的“外八”是不是病态	127
十、平板脚和脚气等脚部问题	129
1、平板脚的成因及其治疗	129
2、足弓起到减震的作用	131
3、踝关节不要过于往上提	132
4、脚气的一般治法	133
5、垫足弓的鞋子不利于脚的健康	134
6、脚气是脏腑不调导致的	137
十一、灰指甲和拇指外翻	141
1、末梢是生机所在	141
2、灰指甲形成的原因	142
3、指甲上的纹路可以反应身体的状况	144
4、大脚趾外翻的成因及危害	146
5、感而遂通天下以及如何做到	149
十二、肩、肘、手腕问题的探讨	152

1、拇外翻也与肝经有关	152
2、由肩周炎谈到西医对炎症的认识	153
3、封闭治疗的危害	155
4、如何与身体里的 boss“斗争”	157
5、一定要区分不同的疼痛	160
6、头皮屑形成的原因	162
7、健身后出现头皮屑是将阴邪顶出来了	164
十三、落枕的秘密	166
1、鼻子的秘密	166
2、生长性疼痛是由于气血不足或不调	168
3、落枕的原因及颈椎问题	171
4、下边不好，哪都有问题	173
5、书法和身体的关系	176
6、有利于孩子成长的小妙招	177
7、老有感觉不安全的念头也得治	178
8、中医面诊的几点知识	179
十四、在其他课程中关于一些骨关节疾病的问答	182
1、得明健身与膝关节疼痛	182
2、得明健身与腰疼	183
3、得明健身与尾骨疼、股骨头坏死	186

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。你想想正常的一个，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。