

## 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

<b>一、颈椎病剖析.....</b>	<b>1</b>
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
<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” .....	66
<b>五、脊柱问题的关键 .....</b>	<b>68</b>
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
<b>六、脊柱疾病的治疗探索 .....</b>	<b>82</b>
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
<b>七、骨盆前倾和小腹的问题.....</b>	<b>96</b>
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
<b>八、O型腿、X型腿、内八、外八.....</b>	<b>106</b>

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
<b>九、O型腿、X型腿及脚内八、外八的矫治 .....</b>	<b>118</b>
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
<b>十、平板脚和脚气等脚部问题 .....</b>	<b>129</b>
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
<b>十一、灰指甲和拇指外翻 .....</b>	<b>141</b>
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
<b>十二、肩、肘、手腕问题的探讨 .....</b>	<b>152</b>

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
<b>十三、落枕的秘密 .....</b>	<b>166</b>
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
<b>十四、在其他课程中关于一些骨关节疾病的问答 ....</b>	<b>182</b>
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。