**20220726大千老师讲开元穴补阳气肩颈和健康之间的关系3**

整理人：小邱

微蓝：今天还为了一些事情感觉郁闷，看到老师就心情飞扬。

**师：人生有多少天呀？3万多天吧。事无事你好呀。人生要过得有意义啊，有意义的标志，就是过的每天都快乐。**

微蓝：看到老师就很开心了，老师跟师姐稍微等一下，因为我们今天换平台之后，有些伙伴还不知道，正在陆陆续续进来，我们稍微先聊一小会儿。先说一下。腾讯会议室是有最高人数限制的，今天老师讲大秘密，我们从视频号转移过来，我们可以讲得酣畅淋漓，讲得透彻一点。

事无事：第1天要是在这里好多人都进不来了，第1天讲课的时候。

微蓝：好多人大家赶紧分享出去啊。赶紧进来。要不然一会儿就没有位置了。老师今天在果园里面吗？后面的风景真厉害。这是广场，还有好多人呢。远远看着好舒服呀。老师那里热吗？北方下了一场雨，很多地方都凉快了。

**师：想把地方打造成一个大千老师喜欢的乐园，小朋友们喜欢的乐园。也是得明人喜欢的乐园。**

微蓝：真的是解解馋哦。我们再等一分钟等到7:05。现在已经有90位小伙伴进来了。看一分钟时间，我们能不能邀请到100人。老师和事无事医师都是重量级的大咖。我知道今天很多小伙伴都是冲着大咖来的啊。我希望我们今天晚上跟大家度过一个有趣有收获的美好时光，我记得上次主持说如果如果不要错过，如果你错过了呢可能会错过一个亿吧。

**师：对对对，今天咱们度过的不仅仅是good time，而且还是beautiful time。**

微蓝：突然在老师面前英文都不会了。

**师：就是wonderful time，nice time。 Fantastic time.今天晚上是我们的开元穴，补阳气，大千老师说健康，大家来说一说肩颈那些不为人知的大秘密，我看了一下，因为有邀请进来的其他的小伙伴，所以在介绍医师和老师之前要的介绍，一下得明健身，得就是得到的，得明就是光明的明，从这面意思来看就是得到光明，得明健身是依据中国传统一些理论，结合现代人的身体素质和生活特点创立的一种全新的建设方式，以人体经脉理论和人体能量基础为指导，通过独特的运动方式达到通畅经脉，调达五脏六腑，激活人体潜能的目的，从而快速全面的提高人的身体素质，让亚健康和疾病人群获得健康，我们可以这样说，治已病，防未病，得明健身是一种全新的生活方式，它有三大特点，我们有一些会员知道，大家能不能说出来第1个是什么经脉健身，第2个身心同健，第3个生活即健身，这是我们将健身融入到生活和工作当中从而改善身体素质的同时，让我们拥有积极健康的生活理念和工作方式，就要从根本上帮助偏离轨道的现代人重新拥有积极健康活出自我的崭新人生。这么伟大的得明健身是谁创立的呢。我先介绍一下我们的事无事医师。我们的事无事医师，她是广东省三甲医院的主任医师，内科专家从医20余载，对内科病多发病有着丰富的临床经验，我觉得事无事医师就是那种需要黄牛才挂得上号的医师吧。网上预约也是不容易约到的。第二位是我们专家老师。**

**师：咱们尽快进入正题，两句话说清楚就可以了。**

微蓝：大千老师是事无事医师的老师，也是得明健身的创始人。人见人爱，花见花开的大千老师。2016年创建得明健身用中医和经络知识和道德经来建立得明健身体系。

我们今天的主题是讲肩颈之间的大秘密。肩颈是心肺的窗户。已经深深的印进我的脑子。请事无事医师娓娓道来。

事无事：上次我们讲的是肩膀，今天我们讲的是颈，那么肩颈其实连在一起的。一个人肩颈不好的话。俗称脖子，他脖子也不太好，脖子不好的话，其实他的肩也不太好。他两个是相互影响的关系很密切部位。肩颈离得就很近，它的组织结构其实肌肉啊，都是肩颈联系在一起。一个地方有问题，另外一个地方连接的也有问题。前两节课大家已经讲了这个肩了。这个俗称颈椎病。颈椎活动度比较大，相对整个活动度比较大。它周围的组织对它的保护和束缚相对会少一些，所以它可能更容易受到外界的一些影响的话，那更容易出现一些损伤和创伤，所以我们这个颈椎呢，从这个角度来讲呢，需要去保护它的。那么我们平常看到那些人锻炼。公园有些人会把脖子给吊起来。我也见过这个颈如果有一些颈椎病在医院里面做治疗的时候，它其实会吊颈，有那个颈托相当于把你这个脖子给拉长一点，这种压迫相对比如说它有一些颈椎骨折，颈椎骨质增生压迫神经或者是血管之类的，主要是神经出现手麻之类的，它就会有一些治疗方法，一个星期做几回吊颈给你拉一拉，它拉了之后呢，可能会有一点点改善，比如说手麻这些症状头晕这些症状它会有一些改善，这是其中一个指导方法，但是其实在我们看来这个方法是有点危险的，而且作用是比较有限的。是吧，老师。

**师：你太谦虚了，没错。我感觉是很危险的，一会跟你讲，人身体是一个整体，你不能单单去拉脖子，很危险。我看很多那个理疗啊，他在脖子上面咔咔的来回整，这个你们有经验吧，很多人都经历过。拉来拉去咔的一下，一般都非常危险，还有拽脖子。这都是之前自残的一种行为。我马上就告诉你们为什么很危险？看得手法都瑟瑟发抖，很多抖音之类的视频为了博眼球，包括压腰椎也是一样，治疗的时候咔咔响。我感觉这个有很大问题，这个东西为什么危险，你要从根本的道理去知道，一会儿等事无事大咖，等一下我给大家简单介绍一下，事无事她从专业角度上介绍，我从很形象的简单的角度去介绍一下，这个颈椎的重要性，和为什么会得颈椎病和如何治疗颈椎病的正确方式是什么？**

事无事：颈椎病可以说在40岁以上是一个常见病，为什么界定一个40岁呢？就是在年轻人，我们看这些文献都是以前的啊，就是40岁以下年轻人比较少见，年纪稍微大一点比较多见。为什么会这样呢？就是人们长期尤其是伏案工作的，他这个姿势比较固定，长期呢，这个地方肩颈这个地方，得不到活动，那么慢慢的这个肌肉呢，就会比较僵死。束缚住了我们颈椎的脊柱的一部分的活动的活跃性，这是一个。

另外呢，其实现在。这种病有一种年轻化的趋势，尤其是手机出现了之后，大家的姿势特别固定，永远低着头，看这个手机的姿势很固定，这个姿势的异常，我记得上一次。二总发了一个图片，我也留意观察了一下，那就是说我们这个颈椎其实是有一个生理弯曲的，大家知不知道这个弯曲是朝前弯还是朝后弯的呢？

这个弯曲是朝前弯的。这个后脖颈椎应该是凹进去的，所以这个脊椎应该是向前弯的，很多人几乎跟后脑勺平了，这个后脖子都是平的，他没有这个弯曲，他那个曲度都没有了，他曲度没有是有两个原因，一个是本身他颈椎的这个曲度可能是变平了，还有的有的人相对来讲，他偏壮实一点，肉也比较厚，所以看起来就很平了，我特别留意观察了一下，其实在年轻的男的里面很多，他这个生理弯曲已经没有了，所以这个呢，我们长期这个姿势导致颈椎的结构已经有点改变了，这是一种。还有一种呢，就是原因方面，比如说我们着凉，脖子这个地方，不注意保暖，比如说，一直对着空调吹，长期吹呢，慢慢这个脖子肩颈这个地方呢，就会形成一种我们中医的角度上来说叫做寒气侵占，到这个地方之后会导致气血过不来，慢慢这个肌肉组织不灵活，最后引起颈椎活动障碍。或者气血过不去过不去之后，通路出现问题之后，无论是结构上的还是刚才说的那种受寒引起的，导致这个部位的这种。我们讲的啊这个经络不太通畅，当然从西医角度上面来讲它有压迫神经血管，有压迫就会出现手麻或者脑供血不足，导致这个地方脑供血不足就会眩晕，所以这个就是他一些主要的症状和主要的原因，引起症状就是比如说我们局部脖子活动的不灵活。有一次留意到老公开车的时候，他回头，我说你完蛋了，我说你脖子都不会向后转了，整个身子都转过来，后来他也意识到了。

**师：咱测试一下大家有多少人现在不会转脖子。你们不动肩胛骨，不动肩膀，你们往后看。来回看看三遍，每次各看三遍，你看看有什么感觉。你们都会吓一跳。你看事无事她这个还是不标准，你看她还会稍微动一下。马上感觉受限了吧？这不要动。很多人都这样。你控制一下。来连续三遍，向后瞧。感觉脑袋晕不晕呢？**

微蓝：不晕就是觉得脖子好紧，从来没有过的紧。

**师：感觉脖子简直是太紧了。很灵活的一点问题没有的扣3，勉强的发紧的扣2。能够非常勉强的转扣1，完全转不动的扣0。**

**1和0都非常危险的，我跟你们说。大多数都是2，1和0的都非常少，3也很少。这说明你脖子已经出现巨大问题了。脖子的灵活性，丧失之后你就会发现它不仅是脖子的灵活性丧失，它会往里面侵润。他就会往里面攻啊，往里面渗透呀，当你不能转侧的时候，它已经攻到中间去了，知道吗？事无事：不是说表面的组织的。**

**师：2已经攻到一半了，如果是0和1的话已经攻到里面去了，就是说你颈椎完全被盘住了。有很多大筋啊，后面有筋，你们吃鸡脖子。啃鸡脖子的那些。那些肉全都约束住你的颈椎，颈椎有几节呀？大家说一下。有七节颈椎。你整个的颈椎呀，因为这鸡脖子很长，你的脖子不长，但是和鸡的脖子的原理是一样的，你啃鸡脖子你都啃那些肉啊？那些肉都死了，都僵了，你知道它会带来什么严重的后果吗？不仅仅是转不动，还跟你们说啊。因为脖子上联着头下连着胸腹，会带来一系列的，非常严重的问题，你们可能都有。**

**第1个感觉就是脑供血不足，对不对啊？精力差。这很常见的对不对呀？事无事：但是大家应该不会把精力差归因在这个地方。师：你比如说你中午吃完饭还没吃完饭，就觉得很困，必须马上睡觉，这其实都是脖子出问题了，明白吗？事无事：这个真是大秘密。一般头晕啊，困困啊，犯迷糊啊，没精力啊，都觉得是脑袋出问题了。**

**师：脑袋、头所有的东西都过脖子，脖子就是一个桥啊，这桥卡住了，你觉得你还好得了吗？说白了，上传下达，上面是中枢，整个大脑的中枢神经。中枢神经它需要丰沛的气血供应啊，就是你心肺泵的血，肺部部吸的氧气都是要向上供给你的大脑，让大脑能够正常工作。大脑，小脑，脑干，脑桥这些都要氧气和血液，需要下面从下往上送，两肩和脖子一旦卡住之后，是不是氧气和血液运送得很艰难呢？导致你整个头部供血不足，比如说眼睛没劲，鼻子发育不良，嘴巴没血色，耳朵聋，五官都说明了，头发白，头发稀少，记忆力减退，像那个鸡那样三秒记忆。一切头上的东西，包括你的决断力，判断力，记忆力，敏捷力，这些东西都慢慢丧失。衰弱丧失。也就是脖颈的重要性啊，太关键了。同时大脑通过脊椎，往下控制你整个身体，中枢神经嘛，控制你整个身体往下传导不力，这压迫，手麻、手的灵活度降低。动作有一个精细动作和粗糙动作，这个是粗糙动作，这个是精细动作。首先你们精细动作变得很差，弹琴弹不了了。整个的手也变得不灵活。包括整个的脊柱下边，通过脊柱、马尾，腰骶神经丛来控制你的下身，都是要经过脖子的。包括迷走神经、交感神经都是要通过脖子去控制，你的身体的蠕动，心肺功能的强大都是要通过大脑，通过迷走神经、交感神经和其他什么中枢神经去控制的，如果这个地方卡住了，你想想后果有多严重呢？下面的营养上不来，上面的指令下不去，这个地方一紧住，比如说这条神经上去盘绕到你胃口，胃这儿，它盘在你胃这儿，这个地方一卡住一夹住，它整个神经是不是处在紧张状态呀？**

**非常关键啊，这压迫始终受到这个地方的压迫。压迫到你那个地方的神经主干，神经主干受到压迫之后导致整个的神经传导出现了延迟和紧张状态。迟滞和紧张状态，那么这个神经它，比如说它控制你的胃，那么就会导致你胃的功能的减退和胃功能的紊乱。**

事无事：这个我有体会。其实就是喝水不是吃东西，我喝水的时候我喝前两口可能就很顺利的吞下去，我喝到第3口的时候，我有时候就不敢一下子吞下去，我觉得会卡一下。有一点梗阻一样。最近就这一段时间，突然有一天我连着喝好几口水，好像没出现这种情况了。

**师：这个咱们的事无事医师提出这个现象，那么我们再做一个小实验，你们拿水，找到水。我告诉大家，你们大口地往肚里灌水。嘴里灌满了之后，咽下去，你看顺当不顺，但还是从0~3啊。直接灌下去。考验大家的时候到了。你们觉得哪个地方不顺当？一会儿打在公屏上，同时你觉得很顺利的能够把水咽下去的扣3，比较勉强的扣2，非常勉强的扣1，完全会呛住的扣0。喝一大口水啊。2的比较多。你看晚期的肺癌胃癌病人很多癌症病人，他喝水都呛。喝一口就开始呛住了，为什么呢？就是整个这个通路啊，出了问题了。**

**咱们把那个食道比作是皮管，皮管是拧着的弯着的。所以喝水呛住。你们就是有个现象，吃饭喝水爱呛到，你绝对是有问题了，就从这一段到这一段是有问题的。一喝就呛住，有的还会呛到肺里面去，绝对是你这个地方出问题了，按理说正常的情况下你不会呛到，你看动物狼吞虎咽的，有几个呛到的？有人吃饭说话能够呛到，你看真正身体壮的，怎么吃饭都不会呛，怎么吃饭说话他都不会呛住，而我们有些人很容易吃完饭就呛住。回去你们还可以做一个实验，就是吃大馒头，很大的馒头，吃完之后咽下去，你看你能不能咽下去。原先我们做这个实验很多人都咽不下去，他就是这个食管越来越细，越来越小，而且还拧巴，你吃东西要细嚼慢咽，你才能咽下去，稍微大块吞咽。你失去大块吞咽能力了。这个都是连带的，颈椎前侧咽喉这个地方不好了。**

微蓝：现在社会上不是倡导要细嚼慢咽吗？

**师：现在社会上倡导要躲避太阳光了。是不是感觉要把血管张开呀？**

事无事：我那天突然感受到觉得你长期呀，长期处于一种状况你不觉得怎么样突然你要改变的时候，你才觉得原来那种感觉，你看看多少年都是这个样子，不正常的那么多年终于通过锻炼，把它给撑开点了，虽然现在还不是很好。

**师：你们发现我这个坐姿有啥不一样？能看出来吗？**

微蓝：老师坐得好挺拔呀。

**师：比如说这里有个柱子，是不是感觉老师很直呀？有一点很关键的就是拔项，这是咱们得明健身的一个基本功，也就是说如果你这里不通，它一是堆在那儿了。很多人脖子为什么越来越粗，越来越短呢？又粗又短没脖子。比如说他脖子都塞进去了，要拔出来。现在很多人，尤其是男性同志，你会发现他的脖子越来越短。不是大款就是伙夫。你会发现我们中国人，你特别会发现我们中国人脖子尤其短。你发现了吗？先天好像就没外国人的长。我跟你说一个现象。由于我们原先是一个传统礼教国家嘛。大家都讲谦虚谦让，和不让漏其锋芒。中国人不敢露富，不敢露富，见人都喜欢谦虚，还喜欢由于从元朝清朝对中国汉人灌输奴性文化，类似这种东西都是奴性文化。我们基因里面，就有奴性的成分了，这几百年把我们给基因给改造的，再加上儒教文化。我们都变得缩。**

**低头塌腰是一个典型的特点。低头塌腰。低头缩脖塌腰，不敢气血轩昂，你在领导面前、老师面前、父母面前你敢这样吗？你敢在你领导面前这样吗？领导说你想干啥？！你想找事吗？别人都点头哈腰的时候你趾高气扬的，我感觉你有地缝都要钻进去，对不对呀？要是这样就被领导打压死了，那样领导就要收拾你了，你别说这个了（把脚放桌子上）。这个就更加不允许了，导致我们始终处在一种缩的状态。你们想想，尤其是男同志啊，你说男同志是不是让领导和社会给教的都缩起来了，你们琢磨琢磨。当然得志的大老板大领导不算啊，那咱们放一边啊，普通人普通老百姓一般都是缩起来的。再加上不运动不锻炼，你的脖子啊可见的速度就往下变短了。往里面塞了。一个很简单的现象，你们脖子你的下巴下面有囊囊的肉，这就叫双下巴，出现双下巴的同时脖子这里会有纹路出现，我们叫做上吊纹，有没有上吊纹？你们赶紧照镜子，看看有没有上吊纹？上吊纹非常可怕啊，有一条代表这一节阻断了，两条代表两节阻断了，三条代表三节阻断，上吊纹在前面嘛，把你胸腔和头部连接的通道卡了三道，三道相当于你要闯关三次，两道闯关两次，一道闯关一次。但是一道你也别高兴，它有一个程度，很深的和很浅的，它是有很大区别的，你知道吗？这地方有上吊纹。**

微蓝：这地方传说就是一个颈纹实际上就是这边塌陷了。

**师：尤其是女同志，爱美的你，要是走在大街上，看着哪儿都很漂亮，一动脖子看着很多上吊纹，男士们就不喜欢了，你知道吗男士们不是看脸吗？男生们很挑的，你知道吗？ 诗经上面讲领如蝤蛴，脖子对女性来说非常重要，对男性来看这个脖子它还是一个比较敏感的地方，脖子要是长得好看，天鹅颈嘛，脖子长得好看，很加分的。你会发现脖子好看脸也好看，它都是一体的，没有说一个大粗脖子，长一个特别精细的小脸，也就大蓝这样。就这个颈纹特别影响这个男士的观感，你要是脖子长得不好看，穿衣服各方面都得露脖子，你不能不露脖子吧？那么更扎心的来了。尤其男士们。我们看看后脖颈啊。后脖颈你赶紧让你的家人们看看，你看看后边有没有纹？有没有砍头纹？我眼见的太多人后边有砍头纹，整个一道纹把脖子给切了一样，赶紧让你的家人们给你们看看，后面有没有砍头纹？没有的扣0，有一条的扣1，有两条的扣2。很多，尤其是胖的，一般砍头纹跟富贵包是孪生兄弟啊。**

事无事：砍头纹有的是弯的，有的是平的，然后它一直起来。

**师：你不要低头去看砍头纹啊，这样低头大多数都没有，你就正常的竖起脖子，你让你家里面的人看看你有没有砍头纹，就像多了几块肉一样。尤其是这个地方啊，也就是有大椎包的，肯定有砍头纹，你放心吧，你们别扣0，别那么自信去扣0。等一下讲富贵包啊，有富贵包的人，一定有砍头纹。经常看到砍头纹就想把它给摁平了，那条纹都陷在那个肉里面了。非常多，不是一个两个，千万别觉得自己没有砍头纹啊。两岁的娃都有砍头纹了，太可怕了。也就是说后脖颈啊，你看看小孩的后脖颈，啊，这个是非常顺的，下边是非常顺畅的，尤其是六七岁的小姑娘小伙子，他这里头是非常顺的，肩膀是挺拔的，后面这个地方是挺拔的，但是你会发现我们稍微上点岁数的人有很有很多大量的年轻人也是这样的，他后边是不顺的，他不顺在哪？第七颈椎，大椎这个地方，你知道大椎在哪吗？就在第七颈椎这个地方，你摸后边最突出的地方，它的颈椎那个地方是大椎，大椎那个地方有个大椎穴。你们摸一摸啊，你看你们家人们给你们揉按一下大椎穴，看看有没有鼓包啊，严重的就像一个小馒头一样。你们揉一揉大椎下面啊，大椎下面你看看让你们家里人去揉一揉，看看有没有酸胀麻疼的感觉。**

**来咱们再次做一个测验啊，感觉这地方很平顺，没有任何问题，恭喜你这个颈椎病少了80%。很多非常优美的跳舞的人或者是那个网红啊类似的，后脖梗子长得都特别好，绝大多数这个地方都有问题，尤其上了30岁以后。你摸摸这个地方，看看疼不疼？麻不麻？胀不胀？有没有鼓包？很简单，咱们这完全平顺的非常自信啊后脖子非常自信的人扣0，然后还是稍微有点问题的感觉扣1，比较有问题的扣2，觉得有个馒头大的扣3。如果你到40岁还保持0，恭喜你，你身体没有大的问题啊。你摸摸你自己啊，看看有没有自信。来你转过身来让大千老师来看看，大家来给他做个体检。看侧面背面看不清楚。大千老师的眼睛很贼的啊，有什么问题一下子就能看出来了，把领子往下扯一下。离近镜头看一下。大蓝的脖子还是很好的。来事无事大主任医师你来给为师看看。**

事无事：我的这个可不好摆呀。

**师：你看看事无事她有包。再转过来一下，看到没有？大家看到没有？有个鼓包在脖子后面，有个小馒头。小馒头产生了，恭喜你。**

事无事：我每天摸这个小馒头，心情都不好。

**师：来来来，谁再测一下？来，刘芳你在第三屏啊，你还挺霸屏，来来看一下刘芳。来转过来，侧着看你的脖子。完了，她听不到了。换个人。谁想让大千老师看看脖子呀？4841**

**你就不要看镜头，用侧面对着镜头，不然老师就看不到你的脖子了，现在不是看面相啊，今天晚上讲大秘密啊，也不需要你开麦，你转过来。有的人说自己脖子好着呢，你转一下，你不转一下，你怎么能看到脖子好不好呢？你看小粒这个没包啊。 OK，过了。最后一个，，太暗了，啥也看不到啊，来看一下，望龙湖的脖子，你侧着，侧着对着镜头，不要对着我。镜头往下走，镜头对着你的脖子看侧面，你看柠檬这个脖子有点问题啊，你柠檬的脖子有点前倾，你不要看镜头，看到没有？有点前倾，她有点驼背啊，看到没有？柠檬的整个的后背有点驼背，脖子有点前倾啊。望龙湖的脖子也是，你看有包啊。你看那个地方是有问题的，不顺的，脖子和后脖颈大家记住啊，就看到这里啊，大家记住后脖颈一定要顺当，平滑而挺直才是好脖子！对不对？大家记住6个字啊，凡是违反这几个字的，你的脖子一定会有问题。很简单，让家人们按按你的脖子，脖子中间、脖子两侧一定会出现酸胀麻痛的感觉。**

**差不多了，咱们进入答疑环节，明天同一时间告诉你们更大的秘密，对你们脑干的影响，脑干、延髓、小脑、脑桥、下丘脑这些东西都是你生命活动的根本，如果这些地方堵了，那么你们一生一事无成。而且身体伤痕累累。**

**重大的秘密啊，这个道家讲的，小周天里面不是有通三关吗？这个就是玉枕关，这是一关。可见玉枕关的重要性。这里有风池风府，许多重要穴位都在这个地方。**

**明天同一时间给你们讲一下，你这个地方，脖子对你整个生命活动的重要影响，想不想听？**

微蓝：到答疑环节了，我们接进来一位观众，给他一个能得到跟老师互动的机会啊。好的，望龙湖。给你开麦了啊，抓紧时间，机会难得，后脖梗子有小馒头就是你的健康大忌啊，必须马上着手去解决，这就像十字路口中间堆了很多堵塞的东西，堆得成山了，你想想对这个整个交通是不是产生巨大的影响啊？

望龙湖：我就是长期那个脖子周围不能吹空调。一吹空调就疼痛。

**师：刚才就看了，你这个后脖颈啊和两肩有很严重的问题。就是你所有不能吹空调，不仅仅是不能吹空调，就是你整个的这个气血循环啊，包括生命旺相这一块啊，都出现了相应的问题。包括影响你的整个的大脑思维神经啊。**

望龙湖：对对对，整个的头。幸好遇到得明健身了，已经练到火箭班了，现在是原来睡眠不好，现在睡眠很好，

**师：心烦意乱的，失眠啊跟你的颈椎有直接的关系。好好锻炼吧，一打眼一看你的后脖子就知道你问题很严重啊。你看你的肩膀是缩着的，你看你的肩膀你是这样的。应该拉开，你看这区别多大，很多人是这样的，没脖子，肩也是这样的，很多人是这样的，我告诉大家一定要通过练得明健身，看着啊，神奇的一幕出现了，刚才给你表演的，你看是不是变成长脖子大平肩啦？**

微蓝：哇，老师的肩拉的好开呀，

**师：OK，是不是呀？这就是功夫3~5年，好好下功夫3~5年以后也可以像大千老师那样由缩的状态变成舒展的状态，胸口这个地方由凹进去的状态——很多人是这样的啊——变成平坦舒展的状态，始终保持这种状态啊，OK，这个地方由这种状态，变成这种状态啊，有孩子的家长你要注意了，一定要让孩子有一个正确的身姿，直接关系到孩子生长发育过程当中，骨骼肌肉五脏六腑，包括他的性格命运的定型，知道吗？极其关键啊。没有一个良好的身姿，没有一个身体结构，五脏六腑的合理的分配空间，那么你的孩子将面临非常不确定的人生。没有竞争力啊，身体不行啊，肉身不行啊，肉身不行造成带来的脑部发育，大脑要平衡发育，大脑有很多区域啊，左半球，右半球，各个语言语言区域啊，运动区域啊等等等等的，大脑像一个球一样，必须鼓起来，里面的所有的神经元神经区块，不会受到压迫的前提下，它充分的生长，这个人才会变得聪明，思维敏捷，记忆力强，他的整个的脑部智力发育才会发达，知道吗？你们要想让自己的孩子脑部发育得发达，像那个高速公路一样，你们一定要想办法，让他的脑部充分的发育展开，这个咱们得明健身就有诀窍了，知道吗？因为人身体由12条经脉组成。有相当的经脉，它向上盘绕到脑部它抓住脑部，你只有把这个经脉打开，它会扯动你的整个脑部，让脑部充分的发育和绽放，懂吗？是不是想重新再回到童年，再让大脑重新发育啊？**

事无事：我觉得我从小就没清醒过几天。现在比以前还要清醒。

**师：也就是你们记住我啊，凡是是你们感觉你的思维怪怪的有强迫症，有心理疾患，有阴影有童年阴影等等等等的，都是由于你脑部受到了刺激发育不良，整个的神经结构扭曲，导致产生的不良的思想情绪意识。甚至你认为的知识。这就是你的肉体对你的大脑神经意识的影响。OK?**

微蓝：这可是大秘密。我们真没想到这是肉体对大脑的影响。

**师：这是作茧自缚，它对你的影响它压着你，比如说这一块感情中枢如果始终受到压迫，那你的感情，你的情绪，就不会感觉很幸福，就会感觉受到压迫，知道吗？总感觉被什么压着，自己得不到伸展，知道吗？**

微蓝：我们来到得明健身，我们就要充分的伸展，我们要把我们都释放开，我们要去绽放，谢谢老师创立了这么好的得明健身。在康庄大道上勇往直前，在正确的路上勇往直前。再来一个问题。很多人脖子上有扁平疣怎么去掉？

**师：凡是有疣，扁平疣，你扁平疣长哪里啊？长哪里呀？脖子这里。我见过很多人，脖子正中间长疣子长痦子。这代表什么呢？还有人说这里长啊，天突穴这里长。还有侧面长的，我跟你们说凡是长在身体的中轴线上面的，中轴线的正中线上面的。都会对你产生深远的影响。就看你长在哪了，比如说这边叫锁喉痣，一般长在这里的，都会在人生当中经历大的挫折，和致命的打击。很多年轻的女性，我感觉女性要多一点。长一个锁喉痣就能断定她要经历非常沉重的打击。如果是后面长，脖颈上面长，也就是你的脊椎上面长，代表你的深层次的，和会出现从后边对你的打击，而不是前面。是你的后面你的后院会起火知道吗？是你意想不到的，你的后方会出现问题。你深层的外缘看不到，但是宝宝心里苦呀。**

事无事：我有一个亲戚的小孩，刚好就是正中间有一个黑痣。因为我知道他妈妈怀他的时候心情特别特别不好，

**师：前面长大家都能看到的，后面是不为人道的，你自己会有苦说不出呀，叫做宝宝心里苦啊，或者是你的后心膻中穴后面这个地方，很多人后心会有一个黑痣。那个也是你会受到别人的突然的袭击，从后面击穿你，对你的打击会从后边来的。身上长红痣，是血管堵了，随着年岁的增加，你的红痣越来越大，越来越鲜红，代表你血管堵了，哪天你那里变得又大又亮又鲜红，你小心你很快就会犯心脏病。**

微蓝：老师，我发现我身上的红痣慢慢变浅了，变成褐色了。我锻炼了以后，红痣慢慢的也就小了。

**师：有的人慢慢一碰就掉了，这是你们练得明健身之后经脉通了之后，那边的血管通了，那个红痣都掉了，红痣越大越鲜红。越在主要的部位，比如说中心线，这些部位就导致会出现重大的心脑疾病，知道吗？现在好多在问痣的，有机会单独给大家讲解痣的学问，比如说长奸门痣，比如说长在这个嘴下边的饮食痣，等等等等。长在任何地方它都有特殊的意义。比如说女的这边长一圈痣都代表有不顺的非常不顺的情感问题。比如说这边是泪痣，那绝对是情感不简单。**

微蓝：老师真是宝藏老师呀，有好多的秘密。

**师：如果你嘴唇周边这边长痣啥的，代表你有严重的胃病。有没有嘴唇周围长痣的？或者是嘴唇上面长黑点的也算啊。都代表严重的胃病。**

微蓝：有人说长在这儿是馋猫痣。

**师：嘴唇上有褐色的斑点，左侧有褐色的斑点代表你有左侧的问题，胃上有结节有肿瘤啊，都有可能。**

事无事：我碰到有一个人刚好嘴边有一圈白癜风。

**师：还有有一些人有鹅口疮，鹅口疮就是典型的胆胃不和，胆胃不和，就容易长鹅口疮，包括你经常吃东西啊，吃东西咬嘴唇咬腮帮子，有没有咬腮帮子，咬腮帮子，咬舌头，咬嘴唇的。大家来一波。很简单，经常咬卡巴一下子，你妈可能说你馋肉了。实际上都不是。你爱咬左右两边的你肯定胆经出问题胆经瘀滞啊，胆经就这样走嘛胆经瘀滞它导致我跟你说啊，它导致你腮帮子的这个地方的肉啊，它出现皱褶突出，按理说我们的腮帮子应该很平顺的。但是由于胆经瘀滞，它这样啊，牙齿就咔嚓咔嚓，如果它它很挺，你牙上下不会咬到腮帮子，它慢慢胆经瘀滞之后往外顶知道吗？他就咬着了就这么简单。说明你肝郁气滞，肝胃不和，就老咬腮帮子，老咬左边，左边不和，咬右边，右边不合，老咬前嘴唇的胃不和，爱咬舌尖的心不和，有心病。为啥咬舌尖呢？舌头都不灵活了，黄帝内经讲舌者心之苗，知道吗？当你舌头不灵活的时候，说话打卷，要给你们捋直了，烫平了，证明你心堵了。知道吗，就是说人是七窍玲珑心，心堵了舌头说话就不利索了，心管语言知道吗？**

**尤其是你一上火，舌尖有口疮有溃疡。这里面学问非常大，都来源于我们宝贵的中医理论和中医经验，这些东西的确是正确的，而且是它应用的方法，给你们提的建议都是确有效果的，所以中医遭受过几次灭顶之灾，仍然奇迹般的复苏了。**

**就是因为它代表着真理。真的假不了，假的真不了，我们终于遭受打击，忍辱负重，稍微给点阳光就灿烂，不给阳光还努力灿烂。咱们得明健身是基于中医理论的倡导让我们身心健康，身心绽放的一种健身方式，它既传统又现代，符合我们现代人身体特点的，帮助我们恢复健康的一种健身方法。**

微蓝：谢谢老师。

师：今天差不多了吧？

事无事：大家还有好多问题呢，每次听老师讲课就是涨知识。

**师：明天7点同一时间再与大家相见。还想听是吧？讲他三天三夜咱们都讲不完，但是，咱必须一点点喂啊，不然你的大脑该爆炸了啊，知道吗？**

微蓝：再聊一会儿不行，我们明天见啊，是不是太有意思了？老师讲课真的是非常有趣，大家是不是度过了一个非常完美的夜晚，既有趣又测验还讲知识，还知道这么多大秘密，我们明天7:00同一时间在这里跟老师一再次相约，谢谢老师，老师的课很好懂，老师特别厉害。

**师：大千老师是一个知识的宝库，你们有问题尽管去问。**

微蓝：我现在把大千老师前面没有介绍完整的，现在介绍完整啊，大千老师自幼喜爱传统文化，年轻的时候熟读易经，大家知道老师知识为什么这么渊博了？遍及诸子百家，爱好中医，熟读经典，而立之年之后在网上专业从事传统文化的工作，历时10年，于2016年创立得明健身，运用中医经络道德经天人合一的宗旨教授人们如何从身心两个方面的锻炼，以获得健康，创办以来，其实像我们很多都是被老师惠及学员，广受众多好评，真正帮助很多人走出亚健康和疾病的状态，恢复活力和精神。老师都没开镜头了，老师，还有什么要说的吗？大家可以添加我们的微信号和我们的工作人员进行联系啊，老师休息了，好了，谢谢老师，也谢谢医师，谢谢今晚所有的小伙伴。我们明天晚上不见不散。度过了一个完美的夜晚。

**师：你要像大千老师那样积极的寻找真理与真理同在。**

微蓝：紧随大千老师。我们明天同一时间相约直播间，不见不散。

**师：大千老师的果园 Wait for you。谢谢大家，再见，拜拜。**