**20220727大千老师讲开元穴补阳气肩颈与健康之间的关系**

整理：源宝

微蓝：今天继续听老师跟师姐告诉我们有关肩颈的大秘密啊。我在说之前，先问一下大家，昨天有没有人像我一样，课程结束以后先对着前面看有没有上吊纹？再对着后面看有没有砍头纹，再对着侧面看我的脖子是不是符合那六个字，是不是好脖子。有没有小伙伴是这样的啊？有啊。确实是。老师看好多都有。今天晚上老师跟师姐继续帮我们揭露关于肩颈的大秘密啊。我昨天上完课锻炼了20分钟，结果肩胛这就疼啊，疼到我这个前后胸这里头。哎呀，一晚上我都没睡好，疼的我。我说这个病终于给翻出来了。

师：两天你的病就翻出来，你看很多人，他动不动一睡觉睡落枕了，他说，哎，我疼。然后问咋地，落枕了，他还嬉皮笑脸呢，他就觉得就是落枕了，他不会追求询问，为什么会落枕，实际如果反复落枕呢已经证明你是肩颈，尤其颈部非常不好啊，知道吗？为什么别人不落枕，你老落枕呢？这些都不是无缘无故的，如果说你经常落枕，一年得落那么两回，你要有严重的颈椎病和脑部供血不。落枕就像富贵包一样好像很轻描淡写，实际落枕就说明你颈部已经非常不好了。

微蓝：说起落枕啊，今天我们办公室两个女孩子20多岁，一个脖子这样，一个脖子这样，她俩刚好就对面放。涛哥说，你俩干嘛呢，她们说昨天晚上落枕了，就是这样，才上班儿的，20多岁。

师：尤其小年轻在一起，哎呀我又落枕了，哎呀怎么老落枕了，咱买一个好点枕头吧，花1000多块钱2000块钱，买一个好枕头，有用吗？现在的枕头越来越贵。

微蓝：老师你说的话跟他们说的话一模一样，就说这个枕头不行，我买个什么什么什么，然后就开始搜。

师：你说傻不傻呀，就像脚崴了怨鞋一样，老崴脚，老崴脚说明什么呢？鞋不好是不是？

微蓝：还有老年人经常足跟痛，所以得穿足力健。

师：对对对，足跟痛啊，是严重的下焦不通啊，气血无法灌注到足跟，导致足跟失养而产生疼痛，知道吗？甚至足跟长骨刺，长一些筋节导致压迫痛。现在人呢，都不找自身原因，都往外找，你看见了吗？鞋不行。这个普通牙刷不行，普通牙刷不行啊，得需要电动牙刷，还有洗牙。前阵子有一个梗儿嘛：洗完牙之后，牙就完了了。不洗牙还行，还能坚持，一洗牙就完了。

微蓝：枕头我以前就睡得比较高，后面我就受不了了，觉得这个高枕头，我就甚至不枕枕头都可以，后来但我是觉得我的脖子啊，颈椎这方面，肩颈肯定是比原来好，然后我就睡不了这么高的，不睡也行，但是要睡得很晚很晚，您说这种情况是？这种有的人他就必须要睡高的，有些人呢，他不睡高的，睡矮的，这个是因为什么？

师：他颈部柔韧性降低嘛，他保持一个病态的生理曲度，它必须在这个曲度下这合适的枕头才舒服，稍微换就不行了。这些人，你比如说我们平常就爱这么前倾的，他经常这样，然后相对来讲，我们的时候这头就你要把它垫高他才舒服。它有一个曲度，这个曲度变得僵直了，他不能这样，他只能这样，也不能这样，那么只能将就，他这样对不对啊，他才舒服，他稍微这样，他感觉不舒服，你想怎么办。

微蓝：对，因为我以前要睡矮的，我就会觉得晕，绝对不能不枕枕头，现在我不枕枕头都可以。

师：但是如果说他这个生理曲度柔韧性很好的话，那么它高的低的睡什么样的都行。我就怕你肠胃好了之后，你撸串撸多少串儿，喝多少瓶啤酒，也百无禁忌，你要说肠胃不好，你喝一口生水都马上要泛。

微蓝：上个月我们出去徒步去，然后中午特别热，我老公就说，嗯，来一个冰可乐，我说你不要喝冰，没事儿。他以前都喝，那天也就喝了半瓶儿，结果礼拜六去的礼拜天发烧，拉肚子，发烧，胃肠型感冒。

师：你看前些日子有一个小孩儿打篮球，刚打得很热呀，灌了一瓶冰镇饮料，冰镇饮料咕咚咕咚全喝下去之后，然后引起热射病，猝死。

微蓝；猝死啊？热射病猝死吗？

师：他不是热射病猝死，他是因为打球太热了，喝冰饮料，然后可能是心脏骤停了，急剧凝缩啊，导致心脏突然不能泵血啊，他那个心脏是吧，周围那个血管儿，突然一下子阻断。那天看有个新闻讲东北的，好像是他也是喝了冰之后吐血。我还经历一个病人呢，他虽然没死，捡回了半条命。那他也是劳动完了之后喝冰镇的，喝完之后就开始犯心脏病。他这个心脏凝聚在那儿之后到处都没看好，然后他就一直带着这个病。这是什么病啊？就是这个心脏是非常敏感，稍微运动啊，稍微多一些运动或者情绪波动都会引起心脏的异常跳动和胸闷气短，甚至有濒死感。完了，三十来岁，你想想，这就一直带着吧。这去不了，这病根儿就完了，他那个经脉由原先的舒张状态经过这个冰镇一刺激，啪它一打卷儿，那一定会打卷儿，它打卷压住之后，如果你不能短时间的解开那个地方，它就长死了，人家打卷只是啪一下，如果长时间它就开始粘连硬化，就病态的正常化，那么它就掰不回来了，病态的正常对病态的代偿。就是说一个人弯腰，他一下弯住，如果不动了，那么他回不来了，对不对，那么他长时间就这样呆着。这个叫病态的正常化。非正常的正常化。可能这样时间长了，他都觉得这是正常的，就是他觉得他就这样生活了，他一辈子就这样生活，他如果一旦打弯之后，他掰不回来，那么他一辈子就这样，可惜去医院看病，你要是说我之前有个什么什么啊，喝了冰了之后或者是什么我才这样的，那大夫肯定说跟那没关系。他不认为这个啥，这个西方人因为身体壮，还有它这个粗暴野蛮和只知道对抗他就不认为这个冰是回事儿，因为他常年都喝冰饮嘛。但是咱们国人不一样，咱们国人的体质很多人不适合去大量的冷饮，这个是对身体有害的，容易伤阳气啊。

微蓝：那么咱们拉回话题，继续说这个颈椎问题吧。

师：好，我们说颈椎问题吧，今天我看写的标题是小脑和颈椎的问题的关系，脑干，间脑和小脑上还有一个大脑，共同组成我们的脑系统。那么，什么叫脑干？脑部的树干，大家知道，后脑勺，脑干，摸一下脑干上边儿，有这个小脑和我们的大脑。脑干下边儿延髓，延髓上边儿是脑桥，脑条上面是大脑。大家可以搜一下，就是我们拳击是不能击打后脑的，知道为啥不能击打后脑吗。这地方儿，脑干的呼吸中枢在这，生命中枢就在这儿啊。什么意思呢？你把大脑挖了，人可能变傻，那人不会死，还能活着。也就是人类大脑大，实际上其他很多动物大脑很小，人类的大脑是两公斤。那大脑两公斤，那别的动物可能是几百克甚至几十克。但所有动物脑干这个地方都差不多大的比例。它起的啥作用啊，就你基本的生理活动，心跳、呼吸，肠胃蠕动等等的基本活动都是受这儿控制。这里很重要呀，极其重要，也就是我们整个的神经控制着中枢神经啊，他这个控制你的生理活动，最基础的生理活动，能保证你活下去的生理活动就由这儿控制，最基础的基础，就相当于一个国家产业的农业一样，保证你能活。咱不说活得多好，活得多么小资，先保证你能活，你要有心跳吧，你要保证呼吸吧，你肠要蠕动吧，这三个有你是不是就能活呀？基本的生理活动得有啊。你想想重要不重要。农业为本，极其重要。但是很多人都忽略了对它的照顾。它在脑子里面怎么照顾它。我们简单做一个实验，你们上去按一按，你们可能有的去做过足疗的是吧，做过这个按摩吧，当他给你按摩这个地方的时候，我们看一下两边，看看两边是风池，中间是风府。你们找你们的家人们给你们按这地方，疼不疼？先按风池，反反复复按这两条沟里面，找那个最深的地方啊去按。我跟你们说啊，基本每个人都能按到嗷嗷叫，浑身出汗。肯定都嗷嗷叫，头顶也疼是吧，啥叫风府，风府是在中间，督脉上的，这个地方的风府你们使劲按，酸胀麻僵，几乎都是这样啊。因为你们从来没有去真正的去养护锻炼保护疏通，你的脑干决定你的心跳、呼吸、肠蠕动的最最基本的生理活动，你一直在压迫它。我怎么呵护它呀，我怎么去锻炼它？在这个位置上按，能够解决的问题。

大家记住啊，这个地方是慢慢的让你拿死的知道吗，一旦后脑勺你感觉僵紧，它就往里面压迫，压迫你的脑干，压迫你的延髓，这都是极其重要的，控制你生理活动的区域和上下传导的区这里面遍布立交桥。为什么说是遍布立交桥啊，因为你的后边还有小脑，还有间脑，上丘脑，前面还有大脑。它们的神经网络都要通过你的脑调和你的延髓向下传导到你的全身脑壳，通过脊柱。你想想重要不重要这个地方？太重要了。太重要了，道家修炼就开这个地方，由于我们长期这个地方不知道如何养护和疏通，马桶还得通一通呢，这个地方你们从来就没想过去通的对不对啊？导致长期受到压迫之后，你们的生命能量就受到压抑了，没有一个强大的心脏，没有强大的肺，没有强大的消化系统，你想想你们还好得了？为什么你们一弱弱一辈子？你那个中枢神经都被压迫住了，你想想你的整个的生理活动还能好？这就是上层建筑决定，指导下层基础。指导下边的经济基础对不对，上层建筑嘛，我要干什么，我要告诉下边儿啊，搞什么样的经济活动啊，那同样，经济基础也会决定上层建筑，就由于你们比如心肺区等等的跟这个地方都联系着，跟这个地方都连接了，比如说我们的足太阳膀胱经，它就是盘着这个地方，两边的胆经，前面的阳明经，前面的胃经，它都是通过脖子到上面儿拽着你整个的头部、脸部和脑部。上下都是一个整体。那下边儿要不断地打折，拧，你这些地方，你觉得你的头部脑部和脸部好得了？

事无事医师：老师我刚才在想，就是好多时候我们其实联系不到脑子里面，当然我这个思维可能也有点儿固化，就是我们学解剖学这个，临床医学脑袋就是脑袋。那么这个脑供血举个例子，比如说脑供血不足的，它会出现头晕，他会做什么检查的，最后检查出来，可能你的脑血管细，比如做个造影啊，或者CR啊这些，他发现某些部位可能是有点儿缺血，或者说血管儿细了，说你脑壳供血不足。这种情况他不会跟我们下面联系起来。他就是局限在脑子里面。

师：这个就是西医极大的局限性，里边儿他就是里边儿，外边儿它就外边儿，上边儿上边儿，下边儿下边儿，它不能很好的建立这种统一的有机联系这个概念，没有这个概念。所以我们有时候讲道理。他会觉得我们很牵强。你看比如说这个胸腔，这个地方发紧，他会说影响到你里面的心脏啊。他会你看这个胸腔外面，胸廓，外面是要长这些肌肉，胸廓里面，胸腔里面有高热的心脏和肺，那么他不会把外边和里边联系在一起。同样的，脑袋，颅骨，颅骨里面捧着个大脑，那外边儿有头皮，它不会把头皮和头皮的里面，头皮里面有肌肉，不然你这表情都哪儿来的呀？

事无事医师：所以其实西医他也向我们学解剖啊。你说他没有注重这个行吗？他很注重这个形学解剖。学了解剖，到后面还会学局部解剖，这个神经、血管他都会解剖，到这个时候他反而没有了整体观。

师：他就是太细致了，他就看到了那个点，而且你会发现你头颅，脑子里边儿，头颅里边儿它必然通过神经血管要走出来呀，包括这后边儿前边儿他从那个头颅，他不是一个完全封闭的一个球体啊。它会不断的从里面伸出来很多小枝，血管神经，筋脉都会伸出来，就是通过这些，外边儿跟里边儿建联系，你动外边儿就会影响到里边儿，而且这个跟你们大家说一下，比如说那种很简单的中风。那为什么会突然出现中风？什么叫中风？我跟大家说一下啊，什么叫中风。所谓中风，你脑子里边呢，有一块儿区域受到不断的压迫，这种压迫是来源于整体一条经脉或多条经脉对他影响，最后他产生了压迫和凝缩啊，到了一定时候，40岁，50岁，60岁之后在那个地方，它凝缩到一个临界点，它突然一凝，压迫住了血管和神经，不通了。如果压迫到语言中枢，那么他就丧失语言，压迫到运动中枢，他就丧失运动。明白吗？就这么简单，它是你大脑里边出现了凝结证。也就是说你会发现你的大脑，大家的所有大脑虽然结构是类似的啊。但是它结构之间的状态。是千差万别的。那么这个西医他几乎是无法检测到的。为什么呢？比如说我大脑是这样啊，这是大脑，那么我没有任何病变啊但是我大脑这样，这所有的组织啊，大脑里面组织这样了。原先是这样。现在这样，你说让他怎么检测出来？

事无事医师：个体差异不同，你是这样的，我就是这样的，老师笔画成这样，但其实他他做CT或者MRI他会有一些他的解释的，比如一些钙化呀，什么什么什么什么梗啊，什么白石化的话，其实那些组织他就是就像老师说的，就是他这样之后，那个局部它就血液循环不好了，它那边的功能可能是慢慢的就不好了。

师：哎，对了，你看他有的身体的某些部位受了刺激，就是下边儿他会去拽这个地方。他有根绳子拽大脑啊，你老出现病变，这是神经下来了，上面控制你的胃，但是你胃越来越不好，因为这拽上边儿的中枢神经，导致下压，那么这个地方，比如说有一个血管或者有一个神经的时候，他下到一定程度啪压住了。脑部病变马上就出现了，比如说中风，脑溢血。为什么会出现脑溢血啊？脑拴塞和脑淤血什么区别？就是压住之后这个血液，血管的血液流动之后，这个东西都顶住了，压力突然增加，它就在那儿破碎了吧，这破裂了，还是由于不通，如果你把他抬起来，他血管里的血液正常流过去吧，他不会产生脑淤血，知道吗？

微蓝：好像师姐一般都说的，像这种脑淤血呀，三高引起的多，找这样的原因。我们的老同事就是他就有糖尿病，然后去年就脑溢血。

师：当脑部发生病变的时候，其实证明你下边儿已经非常不通了。像一个国家一样，如果国家领导人出事儿了，那说明这个国家已经开始乱了。也就是遇到这类疾病的时候，你们千万不要认为某一个神医能解决这个问题，包括找到老师我，我讲的道理条条是道，你能不能给我爹看看呢？我说不能，知道吗？已经是病入膏肓，木已成舟了，这个病20年30年，治疗很困难。懂了吧，就是已经能够影响脑子，影响你心脏了。这叫啥？中脏。古人讲中经络，中脏，邪气已经中到了你关键的部位五脏和你的脑部，那就没治了嘛。嗯，慢慢恢复，拿出五年十年的时间去恢复，你觉得可能吗？你有那么强大的心理承受能力吗？所以说有时候给你们讲病，我也不一定能给你治病，懂吗。我能给你讲得很清楚，但是这个病怎么一步步得的，是你自己常年积累导致。明白吗？千万不要认为大千老师简直神啦，能够妙手回春吧，一针见效，我直接跟大家交个底儿啊，不能啊。

我只能把道理告诉你。那么大家已经知道了颈部的重要性了吧，它直接是控制我们的心脏肺的呼吸心的跳动和肠胃的蠕动，是直接着管理我们最基本的生理活动。

那么接着教大家一招去疏通我们的后颈。同时调理我们的富贵包，这个就是大千老师目前一直在做的，就是咱们的八项得明健身里面重要大招，就是拔项，也叫拔脖。顾名思义，我们要把我们的脖，从我们的胸腔里啊，记住是胸腔里啊，胸腔里拔出来，你看见乌龟了吗？缩进去，乌龟缩脖儿要给它拔出来，这是大招中的大招啊。就是身体中正，然后从脖子呢向后靠，相当于是大椎这个地方往上向头顶。往后靠后边儿衣服领子啊。其实不要这样去做，不要这样去做。这很简单，我教大家一个最简单的办法，你感觉你个儿过于矮的时候，你跟别人比个儿啊。你就是发挥人的本能啊，你觉得想比他高一点的时候，你怎么做啊？我使劲往上顶。使劲往上，比你高，就比你高，我就比你高了一厘米，嗯，就这个状态啊。就是想尽一切办法去比高。除了踮脚尖。

就像一个公鸡一样，一个以胜利的姿态，后脑勺你只有不停的往上搓才能把它拉开，始终保持后脑勺向上拉，你就把脑干拉开了啊。

微蓝：哇，这么拔了一会儿，我觉得我后面整个都是热热的感觉，就张开了，一点点的那种感觉。

师：你后边一定要使劲往上走啊，后脑勺往上走，拉，往上拉。后脑勺往上提，同时脖子上拔。累就对了，一定要坚持。眉骨提起来了，脊椎有拉伸感，胸椎有拉扯感，胀疼，拉到背心儿了，感觉后边特别紧，脖子外侧后侧都紧了，打嗝了。肩膀都扯住了，感觉像杂草拔出了每一根，OK啊，高真的反应非常好。后脑勺发晕。肩抬起来了，后腰椎有感觉，侧面酸辣兼备，头顶胀，OK啊，反应头晕，反应的非常不错。把你的控制你心跳呼吸和肠蠕动的脑干拉开拉直拉顺。

整个胸腔抬起，你们再晃一晃，是不是感觉轻松了很多呀？现在左右晃一晃，我今天拔脖真抻到这，这本来就疼，抻痛，我都使不来劲儿了，也就是说中心思想就是一定要让后边处在激发状态，拔开状态。这个是大招儿。拉到后腰了。肩膀要往下，然后我们站立，走两圈，拔住了走两圈。这个感觉胸腔后背和腹部这个地方全都有抻拉感，屁股都热了是不是啊？也就这个时候，你们真正的激发了你们的中枢神经了，你想想重要不重要啊，就是说把米国的农业开始盘活了。轻松打嗝，今天才领到是拔项的要领，OK，好累啊，累就对了，一定要坚持，千万这个地方不要松懈下来啊。这才是真正的传武的精髓，那些传武的，几百年传武的都是假的啊。这才是真正的精髓。

事无事医师：我感觉我这脖子太难值了。

微蓝：姐，加油。

事无事医师：一拔这有点疼。

师：OK，太好了，这个说明你直接从中枢神经出发去拔动了你的胃的神经，从而胃的神经得到了松解之后你的胃就开始正气开始攻病了。这才是真正的高屋建瓴啊，从上至下的大招。比如说你反映的问题，你层层的从下往上反映。难不难啊？办完了，太难啦。上面一个领导要向下推进一个事情，是不是相对来说容易啊。今天拔了实在是太舒服了，大蓝都年轻了十岁了啊，而且脖子还注意啊，整体脖子上拔吧，除了这个脑干上拔之外，我们整个脖子要上拔，就看大千老师这样的。是不是感觉整个人都坚定了很多啊？

哎，真的是。感觉有气势了那种感觉，看大千老师，你看这个气势，无所畏惧，勇往直前。充满力量的大千老师。就是说后脖子不要松劲儿，一直往上拔。

微蓝：头脑清明，脑袋好像都清楚了。

师：哎，这一拔开之后啊，你的颈动脉啊，你那个椎动脉啊，源源不断的血液就供给你脑子，你脑子像海绵一样开花了，血液注进去之后，脑子开花，里面的所有的神经，神经元受到了气血的滋养，你马上感觉神清气爽，而且记忆力变好了，也变成了一个聪明人。

微蓝：跟着老师当聪明人。之前没有觉得自己那个地方会被压得这么紧，拔了之后。稍微正常一点，才知道以前被压迫的多么的死。大家有没有这感觉哈？

师：脸紧啊，通过一个动作你就会感觉到你脑子里面的经脉是紧的。为什么你们那么紧张？记忆力那么差？思维那么混乱？做任何事情感觉不顺吧，你脑子本身就是紧张。大千老师教你这一招，马上感觉到脑子里面是紧的。紧，那你脑子里是紧呐。为什么不转轴啊，他都箍住了，里边儿紧的都箍住了，你脑子里面怎么转呢。然后拔住脖之后晃悠晃悠。然后体会里边那个紧的变化，能感觉到脑筋了吗？什么叫脑筋急转弯啊？脑筋你看都是筋，有感觉了吗？里面就是一团这样被拉着这样拽一拽动一动，开始有一点点往外窜的感觉啊。哎哟，今天差不多了，答疑吧，时间过得太快了。

微蓝：小丽让你抢到了啊。

小丽：老师，我想请问一下，我就是脖子老是不好，我失眠了，然后右边的很酸，很胀。我要去睡觉，就很害怕，因为我怕自己睡不着。就是不知道怎么解决。一直就很焦虑。而且我右手边这里有一个印记，不知道跟颈椎这个有没有关系。因为我听你昨天讲的课，这个印记我看一下。

师：靠近摄像头一点。中指，这里有一个印记。手少阳三焦经啊。你这个有淤滞，手三焦经和手少阳，正好连着足少阳，正好走这边，你可以试一下这个地方，耳朵，耳下这个地方，有一个穴位叫完骨穴。这里有一个大骨头，大骨头下边，你往里按疼不疼。这个大骨头，耳后有一个大骨头，最高的高骨啊，这就叫完骨，高骨下面有个穴，叫完骨穴，你按一按疼不疼？

小丽：很疼很疼。非常疼。我就是晚上本来就是很困很困了，要睡下去了，然后睡了一会儿就老是睡不着，我不明白是为啥。不知道哪里出问题，然后之前有让您开药，然后吃了。有吃就好，有吃整天的精神状况就好。

师：首先这个问题啊，我大概跟你说，咱们这不问病啊，咱不问病啊。首先今天给大家讲的是，这两堂课给大家讲的肩膀的问题和这个颈椎的问题啊。只是说整体出问题当中的局部的表现。我知道咱们是一个整体。你真要把这个地方调好，下边儿也要搞通。

小丽：那你意思就是说腹部有不通吗？

师：对，下边有不通，连带着这个地方共同产生了不通。一旦你颈椎出现严重不通，一定是这些地方里面不通了，知道吗？

小丽：可是我这里没有出现任何疼痛的状态呀。

师：哎呀，当你出现疼痛状态就晚了，知道吧。因为很多人腰椎有病，颈椎有病，都是肚子里有严重的这个问题，你不信你问问事无事医师是不是这样的呀。

事无事医师：腰疼厉害，其实你肚子里已经出问题很严重了，只不过他一直处在代偿的状态，就是说所有的压力它替你扛，它只要能扛住，它就不会抱怨。

小丽：那晚上我是不是得必须揉腹啊比较好一点？

师：接下来，具体问题具体分析吧，建议你继续练咱们的得明健身，通达五脏六腑，疏通脏腑疏通十二经络，慢慢就会改善了。

微蓝：下一个问题。手指麻是颈椎的问题吗？

师：那个手指麻，一般不是颈椎的问题，是肩部的问题。神经从这儿过，你看神经从这儿下下来之后，都要通过肩膀，最后到达手指。你们记住，又告诉你们大秘密了，很多人睡醒觉小手指麻，小手指非常容易麻，因为有条经脉叫做手少阴心经，你们有心结，忧郁、心理疾患者往往导致受伤，心经不通，从而产生了小手指麻，你麻了之后这个地方会有抻拽感，如果你去拉这个小指的话啊，会有抻拽感。来，大家跟我一起抻小指，你会感觉很舒服。就这样。还有这个地方，这边儿不是小鱼际嘛，这边不是大鱼际嘛，小鱼际一侧的背面这个地方啊，你们拿手推按一下，看看是否有很疼痛的感觉，而且这个地方就是小指和次指，小指和无名指中间这条沟，这条沟，让你们推一下，是不是很疼？

微蓝：哇。

师：大蓝啊，干什么呢？你完蛋了是吧？不是说了吗？听大千老师看大千老师直播之后就觉得自己完蛋，还是你说的呀。

事无事医师：她之前说的，然后我加一，我也觉得完蛋了，哪都疼，完了。

师：完了对不对啊？这个地方这条沟，你看从这儿过来，这条沟你们去揉啊搓啊，是不是发麻发涨发酸呢，同时往这边转移，看着这个侧面，这个凹的这个地方，手掌立起来的侧面儿，你去拉一拉，有没有感觉这个点有点痛？往骨头上按，往那骨缝里按。再这样去抓。这几招结合，就可以有效的疏通手少阴心经，包括外边的手太阳小肠经。完了抖一抖，这就说明你心气严重不疏了啊，因为现代人生活感性，家庭教育子女压力越来越大，他一定是心情不疏的，往往会出现小指麻胀沉，小指伸不直，当然，你做了刚才的动作后再伸小指，看看是不是舒服了一些。你会感觉今天都能是一个美美的香香的美容觉了啊，是不是小指发热了啊，再抖一抖吧，就非常舒服啊，没事儿你们自己就可以做一做这样的小手指操啊。

微蓝：哎呦，真是，我右手越按越疼。疼，好疼啊，我记得以前我那个手指，我休息不好或者什么，它不是麻，它是那种针刺一样的痛。

师：当你的四末，什么叫四末啊？就是手指的末端，脚趾的末端，叫四末。四肢的末端叫四末，当你四末出现了很多疼痛麻胀，起水疱，痒，甚至出现了功能障碍啊，一定要倍加小心啊，一定是你身体的某条经脉，连带着五脏六腑出了问题了啊，包括痛风。包括甲沟炎，灰指甲，这些东西都不是你在这个指甲上抹点药能够解决的问题，都是五脏六腑不调，通过经脉感传下去，在那个地方表现出了病变，OK？尤其灰指甲，一般大脚趾灰指甲都代表你有严重的肝郁气滞，肝上已经开始出现了病变了啊。来，告诉我谁有灰指甲，来，大脚趾有灰指甲的？我看看有没有。我们要诚实的面对自己啊，有没有灰指甲啊，这么多啊？哎呀哎呀，那么多大脚趾有灰指甲啊？中国人是严重的抑郁，知道吗？肝郁气滞啊，你从小孩儿童的时候就受到管束，年轻的时候仍然没有放过自己吧，然后就开始不断地灰指甲了，除了大脚趾外，还有呢？对，必须有。孩子手上都有了，这么多人有，你们看一看你大脚趾，二脚趾，是不是颜色不正啊，不再白亮红润，而变得发青发暗，甚至你脚指甲的时候发脆，没有韧性。这都代表你离灰指甲不远了啊。第二个，你看一看你的大脚趾是不是亮，是不是油亮油亮的，有韧性啊，你剪指甲的时候倍儿倍儿的有韧性。如果剪指甲嘎吱嘎吱的没有任性，而且表面是八棱纵棱，纵的纹儿太多，甚至出现凹陷，脚趾甲长不出来。这些都代表你有严重的肝郁气滞，上面有黑点，有这个血丝血道，长歪了，他往歪了长，大脚趾往歪了长，都代表着严重的肝郁气滞啊。我天天看人的脚丫子，我发现，那个脚长得好的，这灰指甲的也是特别多，都是年轻人特别多。

如果手指甲过软过薄过脆，你拿指甲剪崩一下就掉了，一点韧性没有，很薄，像纸片一样，有时候一撕就掉了，代表你严重的心肺不足，严重的心肺不足啊无法有效的像肩部啊，手臂和五指供血导致指甲长期处在缺少气血的状态，它就发育不起来，它就变得又薄又脆，像纸一样的，而且缺乏血色，血色体现在哪儿啊？指甲里边的肉是吧？要有血色，如果指甲过于发白，甚至这些节都是白的，那你就危险了，很多人到了中年，这一节是白的啊，那手指甲是特别特别白的，看不着血，一点血色都没有啊，好吓人。

还有，以后给你们讲斗啊，十个手指头，斗好啊，簸箕不好啊？知道为啥吗？按理说，比如说大指长斗，好。一个斗都没有，全是簸箕，不好。比如说你这边是斗，这边是簸箕，那么代表你这边身体不好啊，因为斗需要更多的能量，正能量才能形成斗。斗和簸箕什么区别啊？斗圆的没有开口，簸箕是扁的有开口，开口就泄气儿，你知道吗。

对，所以说双数好代表平衡，一般都是双数嘛，双数代表平衡。单数代表不平衡。簸箕多，你就偏气多。斗多就是整体多。像咱们家生孩子一样，你要说气儿足生男孩儿，气儿不足生女孩儿，对不对？这个一斗穷二斗富，三斗四斗开当铺，这个东西虽然有时候不准，但是它有一定道理。一斗穷二斗富嘛，左边三右边二，那你左边就比右边强知道吗？你哪个是斗哪个是簸箕，这个直接就关它关系到你五脏六腑的具体情况。你看我，我这两个大拇指都是斗。然后大拇指是斗是有福，大拇指斗，大拇指代表中脉啊，一般都比较有福啊，如果你别的有斗，大拇指没斗，那就不一样了。

左手指大拇指是簸箕，就说明左边不好啊，左边失去阵地了，整个左半身是要出问题啊。

生：对啊。我右边儿出问题了，我右边儿好多簸箕。

师：你看看，对吧，这特别准，这东西你知道吗？它为什么没有聚成斗啊，它聚成簸箕，这气儿不够啊。明白吗？经脉正，你为人正，它就聚成这样，也包括头顶这个旋儿，往里边旋，几个旋，这个都有讲究。一个旋儿最好啊往前后左右都代表，什么叫旋儿，就你那个气旋呐，身体的整个的气旋旋旋到上面之后，它停留在哪个位置，这个决定你整个一身的气场呢。靠前靠后那个气场啪出三个旋儿，你想想这三个旋打架你知道吗？一旋宁二旋愣，三旋打架不要命。咱们今天就差不多了。已经超时间了吧，只要说大家多接触大千老师，大千老师就会给你讲很多不为人知的有意思的知识，这都是咱们古人智慧的结晶啊，一直能够指导我们的生产生活，帮助我们恢复健康。

微蓝：真是舍不得啊，跟老师在一起又度过了一个美好的时光，大千宝库，大千宝藏，我们跟着真理走，跟着老师走。咱们下周五七点接着聊，大千老师聊健康。

其实今天晚上我这边还没有介绍得明健身呢，我们的得明健身是依据中国传统医学理论，结合现代人身体素质和生活特点创立的健身方式，我现在想说一下不一样的，你看，我们得明健身有五个点可能是大家平时听不到的。第一个我们是中国健康管理协会单位会员。第二，我们去年和中央数字电视国学频道是合作单位，第三，我们是世界五百强某大型国企千万客户云健身指定的服务商，做了一年，第四，我们是中国健康管理协会运动健康管理专业委员会常务委员单位，而且我们得明健身是有使命的，老师带着我们是有使命感的，得明寓意着获得光明。得明的努力就是希望大家获得健康和光明，我们是以海南得名健康产业有限公司、道恒得明天津体育有限公司和甘肃卧松雪生物科技有限公司为载体，依托底蕴丰厚的经典传统文化，秉承品物流形，健运不息的核心价值观，肩负着弘扬经典文化，强壮国人体魄，陶冶情操，澡雪精神的企业使命。主营基于传统文化的健身、健康、养生及其相关行业的综合企业联合体。我们是一种全新的生活方式。老师不要那么低调嘛，也许有一天，老师的得明果园的视频在B站上也会破千万的流量，让更多的人了解我们得明健身，让他们的健康和生活充满光明。

好，谢谢老师，谢谢师姐，谢谢所有的小伙伴们。

下周五同一时间与大家相聚。大家拜拜，大家晚安。