**20220812大千老师讲解决肩与颈问题的元穴**

整理：源宝

冯宝：今天我们讲的是解决肩与颈的一些问题，有时候我们一直把肩颈混为一谈，但是其实它们都是分开的。所以今天我们要来讲一讲这些。

在讲之前，我们先介绍一下老师和医师，先介绍一下小丸子医师，小丸子医师是硕士，副主任中医师，一四年就跟我们大千老师学习了气学中医，比较擅长常见的感冒，发热，咳嗽，腹痛便秘等等一些的问题，还能结合多种治疗的方式，让男孩女孩的肾亏、月经不调等等亚健康状态都得到很大的改善，所以小丸子医师还是很厉害的。

大千老师是得明健身的创始人，从小酷爱中医，后来创立了得明健身，让我们改善了很多的亚健康，比如肩颈不好的，肠胃不好的，产后抑郁的……各种各样的问题都能解决，就是反正就一句话，特别厉害就对啦。

你看老师在喝的这个奇猛，他手上拿着的这个精油，都是我们老师自己研发的，都是我们得明自己研发的，是不是特别厉害？喝奇猛后现在别的饮料都不喝了，就喝这个啦。那个精油真的也特别好，我记得特别清楚，我们单位有一个小朋友，被蚊子咬了，然后我给他抹了一下小雷，我问他痒不痒了，过了一会儿就不痒啦，我也不知道这是什么原理，反正就是这么神奇。

师：你们是不是也特别想从老师这儿学到点啥？

人的手一定要抓握，要时常去抓握，像猴子一样。你买一个大蒲扇，每天拿着就扇啊，特别锻炼腕力。

以后我们的肉会越来越弱，对环境的适应能力越来越差，对环境的承受能力也是越来越差，什么叫手无缚鸡之力，现在变成了现实。

冯宝：老师讲的太有道理了，就是现在人体格越来越差，身体状况也是越来越差，亚健康会越来越多，那今天我们就是讲的这一块，想问一下医师，从这个医学的角度来讲，比如说肩膀不好，脖子不好，晚上落枕，这种情况是为啥呢？为什么会有这种现象出现，还是跟我们身体的其他一些什么某个开关有关系。

小丸子医师：说到开关，确实也跟开关有关系，具体来说，也是我们身上的这些穴位。

那我们其实也发现了这些穴位以及穴位之间有关系啊，像我们目前现在正在给大家介绍的就是我们的元穴。元穴，刚才大千老师也说了，什么都要大，我们得明健身，规模也变大，我们的理论中心已经给我们总结出元穴一个非常全面的资料，我现在把这段话完完整整跟大家说一遍，因为我怕转述可能会漏掉一些。

我们的元穴，其实就是我们得明健身通过多年对经络的摸索研究，创新性地提出的人体重要的数十处关穴称为元穴。穴位，它只是着眼于一个点，比如合谷只有一个点，延续的范围就更广更大，而且它的层次也会比穴位更深了，那它都是在数条经脉的交汇处，那就像交通要塞一样，非常的重要，那如果我们把穴位比作城市的话，那我们元穴就好比一个城市群。

那目前大家可能也了解到一些国家政策，像发展了像成渝经济圈等19个城市群，那其实就是为了通过这种规模的效应，聚集的效应，合理的布局城市的资源，那我们元穴，其实也是着眼于我们整个身体的流通，为了盘活身体的一个经脉，为生命能提供长久的活力而提出的一个名称，就叫做元穴。这个原，我们刚才也说了，全身有数十处，像刚才我们主持人提到的，颈肩处痛，那其实颈肩部位也是有元穴的，比如像我们的颈部呀，像我们颈前这一块儿，胸锁乳突肌前方这一块儿，其实就分布了我们的穴区，那像我们的肩膀呢，它也分布了几个元穴，比如我们的肩胛前窝，我们的肩胛有，我们的肩上也有，我们的腋下区，它也是有一些穴位的。

具体的穴位，我先说几个，比如说我们肩膀前面的肩前区，比如云门，中府，这些都是。你看老师拿的经络穴位的模型，接下来让我们老师具体来跟我们说一说。

师：刚才小丸子医师介绍的非常清晰明了。我们开创性地提出了元穴的概念，到底什么是元穴呢？刚才已经说了，它是数个我们传统穴位的集合，也可以说是我们的穴位群，像城市一样，诸暨杭城市群，江浙沪城市群，到珠三角上去。

比如肩胛前面，你们一摸这地方是不是有很多穴位，我们可以看一下有什么穴位啊。给大家看一下，有缺盆，气户，库房，周荣，屋翳，神藏等等的一堆穴位，如果不是专业的很难记住。这些穴位都位于我们的肩胛前，那么这个地方整体的形成了一个气血群，我们就把这个气血群叫做元穴。明白吗？

正是类似这样的重要的气血，也就是重要的交通枢纽，大的交通枢纽有数十个之多。刚才小丸子已经说了，我们这儿是肩胛前窝，这些群叫做肩前窝原区；脖颈侧面，你看有这么多穴位，有天容，扶突，人迎，天窗类似这样的穴位，也很难记，就很难摸。我们给他整体命名成，颈侧元穴区。

我们得明健身和无余技法都是立足于整个元穴，定位元穴对它需要进行疏导，而不是针对这一个一个的穴位，能明白吗？当我们把整个园区拉开，拉活，疏通开之后，那么这上面有的穴位就全活了。

冯宝：哦，那意思就是它是一整块的是吗？

师：对。大家知道咱们整个身体是全息的，经脉是互相联系的，那么他现在人得病了，已经不简单的是一个穴位有问题，而是多个穴位，多个片区，甚至整体的多条的经脉都出了问题。

古代张仲景《伤寒论》上有二阳合病，二阳并病，三阳合病，什么意思呢？比如说太阳膀胱经和足少阳胆经，有时候受邪并不只是胆经，比如说足少阳胆经受邪，有可能足少阳胆经和足太阳膀胱经同时受邪，我们把这样的两条经脉同时受邪叫并病或者合病，三条经脉同时受邪，我们叫三阳合病。

比如河流发水，黄淮河的流域发大水，那么它就是黄河淮河两条河流并在一起发。那么这个就给我们一个启示了，就是说我现在的得的病啊，都不是单经单穴的毛病，所以我们开创性地提出了元穴是解决重要能量枢纽的整体的一个打通，并且是深层次的。

比如说我们的这个穴位，他入，比如说是入三分，就这么多，三分五分，最多五分，六分的很少见了，六分八分九分很少见，这三分五分就这么高。

但是我们的元穴，你打通的深度这么多，甚至这么多，你知道吗？它直接能深入到我们的脏腑，也就是无论从元穴它的层次，它的定义，它的范围都远远的跟普通穴位是不一样的。也就是说我们所有的得明健身，主动的健身和被动的理疗，我们的无余手法，都是基于身体的十个大的关隘，比如说颈侧，颈前，肩前窝，肘窝，关元，少腹等等这些重要的能量枢纽，我们都有很好的办法给他打开。

第二个就是快，快速，有针对性，深层次的打开我们这些元穴之后，我们的的生命能量在整个的身体里就欢快地流淌起来了，你们的精力会爆棚，你就感觉有无穷无尽的力量注入你身体，你可以快乐的玩耍了，知道吗？

冯宝：老师讲的很通透哦，就是把这些区域打开了之后，你这个能量就能够流动起来了，流动起来之后，你整个身体都会有无穷无尽的力量，然后比如说你去玩去跑去跳，或者做任何的事情，你不太会感觉到累了，是这样子吗老师？

师：对，你看看大千老师从早忙到晚，刚刚又接待学员，大千老师又能量爆棚啦为什么？因为这些都打开了呗，大千老师把各个园区基本都打开了，已经蹭上了生命能量的高速快车向你们驶来了。

我们讲肩前窝园区，让大家体会一下，教大家一招，就拉一拉，让你们体会一下，打开这元穴，你看这小人儿，都动起来了，大千老师将带着你们插上能量的翅膀，给我继续舞蹈啊。来，小丸子来一段。动一下，动一下，把这个拉高一点，所有的定置都代表你的瘀滞。

动一下。发现了是吧，你们不爱动。我觉得什么东西都不如一个枪，那枪子儿一打，死了，对不对？很多人你会武术有什么用啊，啪一枪撂倒了。但是，你会发现，随着你的动作灵活性，整体力量的敏捷性越来越好，你会发现一个奇妙的现象发生了，是什么呢？你发现你精力体力都好的不要不要的，同时你脑子的灵活性起来了，也就是说我们身体的灵活性直接决定脑子的灵活性，你们会发现，当你们身体要变得僵硬迟缓的时候，你的脑子也是僵硬和迟缓的。

想想我说的对不对？

你们要记住，当你们觉得你脑子不好使的时候，你看看你的身体吧，已经严重不好使，这是一个危险的信号，但是现在所有人都忽略了这一点，他们只是拼命的教小孩儿一定要聪明，再聪明，记忆力再好，却忘了肉体的灵活性才是导致脑子灵活性的根本。

冯宝：哇，太对了，老师说的太对了，真的，提高灵活性，肉体要摇起来。

师：一定要灵活，千万不能像现在很多人在那傻。跳起来，舞起来，动起来，这才是生命的源泉，生命能量才会汩汩的从你的身体深处冒出来。

现在是不是马上就想high起来了，马上就要high起来，音乐给你们一放的话，是不是就可以蹦起来了，然后摇起来晃起来，就不想坐在那里聊这种感觉。

很多人很安静，怕这个怕那个，怕噪音，放一些动感的舞曲又觉得很烦躁，为什么呢？因为你们身体堵的很厉害啊，经络不通啊，你对外界任何干扰的消解能力变得非常的差，所以你们喜欢安静啊。

冯宝：所以是不是可以理解为，有些特别喜欢安静的人，他可能身体就没有那么的通透。

师：对，你看那个古人讲，佛呀，佛道，他在闹市中修行也可以，但是你这个人，你只能在安静的环境中待着舒服一些，一到一个很喧闹的，声音很大的地方，你觉得非常的烦躁，而且受不了，为什么呢？并不是说你已经心态平和啦，受不了这些乱糟糟，根本的原因在于你身体很差了。

冯宝：哦，原来是这个理儿，怪不得有的人他就是受不了，原来是身体状况有问题呀。那老师我能不能问，比如以前接触小朋友的时候，小朋友很爱吵爱跳爱闹，就以前的时候接受不了小朋友，但是我感觉现在能接受了，是不是证明身体有好转？

师：可以这样说。还有一点，就你皮了，你跟他闹不产生反射。

冯宝：我感觉现在的接受度会更高啦。你看老师又跟我们玩，我们都没有这么放得开，我没有像老师那么放得开，真的太厉害了，难道不要脸天下无敌？就是只要我不尴尬，尴尬的就是别人？

师：对，这个东西是一点点培养的知道吗？你开放的新能量，开放的这个心态一点儿点儿培养的，刚开始我也不行啊。但是身体全都动起来的时候，你就不在乎了，你知道吗？你看很多这个歌，影视的，歌舞的，你让他表演，他马上能表演出来，但是我们为什么表演不了，就是说你会，你也不好意思表演。

就是说你始终不在一个开放的状态，如果我们能经常让自己进入一个开放的状态，这个也就习惯成自然吧，就相当于可能那些人把这个已经当成是常态啦，他的生活就是这样子啦，但是我们普通人的生活可能一直都是处于一个紧张的或者是紧闭的这种状态，都没有打开呀，所以就不可能一下子，可能就要预热一下啊，可能慢慢的就开启了这样子的模式。

冯宝：然后也得有人带着你，旁边有个这样的人在动，有可能我们也可以了，动着动着也就起来了，所以说跟对人也是很重要的啊各位朋友们。

师：对，你看前些日子咱们读书会的主持，你会发现通过一段时间，这都不用时间长，你半个月一个月，大声朗读的时候，在咱们这个直播间，你就可以敢大声说话了，是不是？放肆，她放肆，她大声说话。

冯宝：不，我现在不太方便，我在房间里面，我怕楼上的投诉，如果是早上的话我就可以，白天我也可以，我觉得我现在胆子大了好多，真的。

师：你给你个机会，让你放肆一次，大声的主持一下节目好不好？

冯宝：好的，来，各位朋友们，我今天真的是太嗨了，我跟你们讲，就是现在给我的这种感觉，就是跟老师讲话，比如说跟医师讲话，以前我还会紧张，现在完全不会，真的不会，我就觉得，有时候我会觉得自己是不是知识面不够广，跟不上老师的节奏这种感觉啊，现在不会，我觉得啊，那不知道就不知道呗，不知道我就多学习一点咯，那天我还公开在读书会被批评啦，我不知道有没有人看到。他老是叫我示范一下，天哪，我做的完全错误的一个示范。

师：咱们拉回来，之所以大千老师这么灵活，从哪开始的呢？从后边开始，那么咱们讲过，力从后起，我们的劲儿从后起，所有的能量，阳气从后起，从后背起来，因为我目前就一个，不然我无法给大家展示后边，后边整完了之后整前面，后面是督脉，前面是任脉，我们可以看一下啊。我们的脊柱这一条叫督脉，但是其实督脉是三条，你们知道吗？这三条贯通督脉，就是贯通我们的脊柱啊，脊柱是一条，夹脊是两条，总共我们的督脉是三条，知道吗？其实还有一条，还有入腑。其实是四条。很多人都不知道。

前面有个任脉，任脉从下颌，承浆，从这儿一直到会阴，这是我们的任脉。任脉两边有阳明脉，我们前面这个肩胛，去开前面肩胛是可以打开我们的阳明脉，是可以打开我们里面的经脉，同时往里面掰的时候，还有利于促进我们任脉的打开。大家有没有听懂？

冯宝：就是要先把肩打开，这边打开，其实可不可以这样理解，就是我们肩这一块，就是带动着我们身体的整体，打开了之后就您说的那几条都能够带动着打开。

师：对，很多人啊，这个地方你看很多人你看看他往里扣，然后云门啊这个地方是锁死，那缺盆云门这个地方锁死的就是间前窝元穴，肩膀前窝元穴，这地方是锁死的。你们有多少人感觉？来揉一揉吧，揉一揉看看是否疼，你这个地方是否不够饱满啊？按理说应该是很饱满。但是如果你出现了凹塌下去了，说明有问题了。

你们可以揉一揉啊，整个区域你揉一揉，看看疼不疼，你看大千老师已经完全不疼了啊，完全不疼了，完全打开了啊。

那咋办呢？我再教大家一招，抓住这地方往上搂，看看疼不疼，然后晃一晃看看疼不疼啊，大千老师已经不疼啦，怎么拽也不疼啦。这两边儿都不疼啦。

有的说不疼的，不疼的恭喜你，太好了，你已经变成僵尸了。

我觉得可能80%以上的都是疼的，大家都还有进步的空间。都是疼的，说明你整个的肩前窝原穴是处在紧张僵硬的状态，所以你这地方都会很疼，知道吗？这个地方如果很疼的到了晚年很有可能是肺癌的潜在用户。哎，小丸子，你给大家介绍一下肺癌吧？

小丸子医师：应该是以肺为中心，周围都有气血淤堵不通，表现了一大片范围的一个疼痛。是这样吗，老师？

师：哎，可以这样说，对对对，这边肩膀莫名其妙的很疼，或者这边疼或者这样疼，如果这边疼会辐射到我们的左肺，如果这边疼，会辐射我们的右肺，我们两边疼他会使我们的两个肺都有可能发生癌变。

很多人觉得癌变是由吸烟导致的，在这儿大千老师跟你们说，这观点是错误的啊。大多数癌症都由于肩膀及胸前两胁及后背不通之后，向里压迫导致肺局部缺血缺气进而官逼民反，产生癌变。是不是这样啊冯宝？

冯宝：样子的吗？我也不知道，老师我真不知道，但是我现在知道啦，我相信老师说的是对的。我就是不会想到说，肺癌是跟肩有关系，就是感觉就根本就联系不到一起这种感觉啊。

师：哎，对，肩膀跟你的肺跟你的心跟你的肝跟你的胃有关系，非常密切。

等一会儿我给大家介绍一招，让你们能够如实地感觉到肩前窝元穴是如何打开的。大家跟我一起做，效果非常显著。

我们上抬肩膀，上抬肩膀之后，我们的另一只手抵住肩膀前面这个位置，顺势向后掰扯，顺势向后掰。掰住之后别动，然后你们有没有感觉这地方有撕扯感呢？有什么感觉？小丸子医师？

小丸子医师：有拉扯，拉开的感觉，就是比较痛。

师：哪地方痛啊？

小丸子医师：就感觉这个手的，都真的，这里都感觉都，都是有一股一股一根筋一样的这种感觉。

师：对吧？一定要掰住了，不要松起来掰，不要抬起来再掰开，你们深呼吸，感觉出气儿顺了吗？有撑胀感是吧？感觉出气顺了吗？感觉你的左肺出气顺了吗？掰过来，别动。还有打嗝的。

冯宝：我感觉我这个肩膀还是不够灵活，真的还得多练。

师：然后你深呼吸，来，跟我一起深呼吸，我们就体验我们的左肺啊，使劲深呼吸，然后再继续掰这个地方。你们有什么感觉，有没有感觉这个地方你深呼吸的时候，它是吸不饱的吧，感觉这地方有压胀感呢？酸胀的感觉，深呼吸，有没有？然后大家整完这边篇之后，再从这边把这个打开，往后打开之后拿手去推这个地方，两边用双手同侧去拉，待住，别动。体会一下往两边掰开没有，原先是这样，这回往两边掰，看到没有？看到我的衣服的条纹的变化，关注衣服条纹的变化啊。就拉直了，条纹就拉直啦，刚才直接就是往里的。然后我们再深呼吸，你们感觉是不是整个的气息都顺了？

肩膀上抬，再深呼吸口气。告诉我，你们有什么感觉？扣在公屏上。

闷的感觉减轻很多。开始打嗝了。呼吸顺畅了。眼睛不累胳膊累，累还打嗝，打喷嚏。

所有这些东西啊，都是你顺畅之后带来的，要么是反面的反应，要么是正向的，通顺的表现。

还有流鼻涕的。什么都有。

然后我们轻轻地把手从这儿拉开之后伏在桌案上。其实这个才是我们真正的胸部该有的感觉和状态。

冯宝：哦，我明白老师的意思了，其实我们本身就应该有这种状态，只是因为我们身体受到了影响，所以可能会每个人都有不一样的这种，比如说窝着的啊，或者气不顺的这种表现，但是时间久了，我们一直以为那个就是正常的状态。其实舒畅才是我们应该有的。

师：对，这个才是我们正常该有的状态，懂吗？你原先都是这样窝的，那么我们提起来之后，这种打开，你看这个变化了吗？我们该有的对不对？这东西里边这地方还都是堵的死死的，这次只是初步让你们尝到了这打开肩前窝元穴的重要性，目前你们所做的只是银样蜡枪头，只是很初步的，就是一丢丢，就是临阵磨枪，不快也光，表面功夫。还要经过艰苦的努力，把这个地方由浅到深全部打开，由表及里，全部打开之后，我们整个的胸腔就获得了解放啊。

冯宝：好羡慕呀，你们有没有很羡慕老师啊，这种很随心所欲，很自在，很放松，这种感觉大家都想要。但是你看我还这么小，但是我都觉得我的身体很僵硬，做不到像老师那样子，他这个动起来真的很顺畅啊。老师好像永远18岁一样，好像越来越年轻了。

师：各位小伙伴，为师的生理年龄已经逼近50大关了，身体就还像一个孩童一样啊。

冯宝：对啊，你怎么做到的，真的，我同样也是这么动，老师也是这么动，一看我就是很僵硬的，老师就是很顺畅的。这个是下了真功夫吧？

师：我跟你们说啊，为师执着于中医知道吗？脑子也是坚定的，虽然所有东西我把精力都扑在中医的学习上，不由自主脑子僵硬吧，只有这五年来，真正的通过年复一年，日复一日未曾停歇的咱们的得明健身，才让为师这么灵活的像个猴子。无论是身体还是心灵，完全的放飞自我。

冯宝：哇，哎，真的，我那天看到老师的那个视频哦，他拉那个单杠，就是一个手，单手噌一下子就晃过去了，真的就是猴子爬山一样，真的太灵活了，而且他一点都没觉得累，还有那个躺在那像个小鸭子上面游泳的，你们有没有看到过，天哪，太灵活了，一点都不像是这个年龄的，就感觉特别年轻。

那么现在请不二师兄介绍一下得明健身14期。

不二：晚上好，我是咱们14期基础班的总负责。非常高兴借这个机会特别是给咱们刚了解得明不久的小伙伴介绍一下咱们14期基础班。得明健身基础班已经开办了将近六年了，已经到第14期，这么长时间里面实践证明这套健身方式特别有效，已经有广大的学员都从此受益，所以我们这次如期的一年两次的基础班，这次九月份如期开班啊。

首先咱们这个开班时间是9月4日正式开班，课程形式是线上课程为主，线下指导为辅。一年的健身学习时间，其中9月4日开始连续三个月为集训期，其余时间为日常学习期。

咱们德明健身有三大特点，第一是咱们德明健身是经脉健身，它可以开元穴补阳气，是以中医传统的中医基础理论为指导的，结合现代人的身体体质，独创性地提出了元穴概念，通过一整套完备的内服外练的方式，可以迅速的打开元穴，补充阳气，进而畅通经脉，振奋精神，恢复生命活力。第二个身心同健，就是得明健身不仅是教你如何健身，还会教你如何舒缓紧张压抑的情绪，改变你的生活方式，从而发现生活中更多的美好，充分享受人生的乐趣。第三，咱们德明健身生活即健身，很多人现在生活压力很大，工作很繁忙，那么得明健身的第三大特点也就是在这儿，随时随地可练，在任何生活中的碎片时间，任何的生活场景下都可以做得明健身动作，哪怕你再忙都可以锻炼。

同时我们通过多期的开班实践也证明，即使是使用碎片化的得明健身锻炼，依然可以取得非常不错的健身效果。

那么整套基础班的课程，它的目标有什么呢？首先是让大家初步地养成健身的习惯，很多人之前是长期不锻炼的，在这个基础班过程中，可以打开身体元穴，补充阳气，通调12经脉能量场，让能量自由畅通到身体的末梢神经，让自己动感爆棚。

那么具体对于亚健康人群有哪些改善呢？根据长期实验实践的发现，一周基本就可以改善身体的懒困、晨僵、麻痛等现象，让大家能初次体验元穴的打开经络疏通的神奇过程，然后两周锻炼，两周之后，就能改善肩颈、腰胯、脾胃，然后肝淤，睡眠等各种不适，连续锻炼得明健身一个月集训，免疫力会得到大幅的提升，身体逐步进入正常均衡的状态。不过两个月之后，身体就变得异常矫健。虽然做不到大千老师这样，但是已经比你原来会有很大的很大的改变。然后你的心态也会变得积极阳光，人体由内而外焕发青春。三个月后基本上就可以全面地摆脱亚健康状态了，可以熟练地掌握得明健身基础班的动作，形成健身习惯，并融入到生活中，开启新的生活方式。

我们得明健身基础班面向的人群，就是只要有亚健康问题的，包括自己感觉有不适，但是去医院检查不出问题来的，就是这些人群，都可以来参与得明健身基础班。特别推荐30到60岁这个人群，这个年龄段，实践证明，这个年龄段练习得明健身的效果最为显著。

具体怎么报名，大家可以登录得明健身的官方论坛，去论坛注册，然后缴费。如果觉得注册很麻烦的话，一个是可以联系咱们的客服，也可以直接联系当地的组长，这一切都可以让组长帮你们代劳。

关于得明健身的介绍就到这儿，如果还有不清楚不明白的，想了解更多的，也可以联系咱们客服。

冯宝：谢谢我们不二师兄。讲得特别容易让人理解，我就是13期基础班的，所以就是跟老师比，跟医师比，我还差很远，但是我自己感觉已经改善了很多了，我觉得不光是身体的一方面，心态方面真的也改变了很多。

然后身体的灵活性也改善了，以及没有那么累了，也没有那么爱睡了，没那么困了，改善真的很多很多，身体的灵活度也提高了很多，心态也好了很多，真的改善特别大，我已经报了火箭班，只是还没开而已啊。

师：来，让咱们小丸子医师说一说她的改变。

小丸子医师：我以前可能还是偏内向一点，来了得明健身以后，老师一方面是把我的专业方面给我提升了，让我有信心去面对病人，我感觉以前也有一些含胸驼背，厉害的时候也会导致胸闷，跟老师练了以后，感觉胸口已经明显打开了，胸闷的感觉已经是完全没有了，那肩膀呢也没有像以前那样内扣的那么厉害，现在也有舒展的感觉，每天也喜欢去多动，然后感觉身体好了以后，心情也会好，真的是身心同健，心情好了以后，我感觉跟外界交流，可以获得的信息也更多，自己感觉外界也不是那么可怕了，也不像自己以前想的，外面可能都是坏人，可能怎么样，要保护自己，现在感觉外面，你是什么样的心态面对别人，别人也会有同样的态度或者情绪来反馈给你，就感觉好像世界也是很美好的，不像以前可能就自我封闭。确实是有这样的感觉，确实是身心同健。

冯宝：对，我也是这种感觉，胆子也变大了现在。

师：说起自我封闭啊，现在人由于经脉不同，脑子不好使，抑郁症强迫症狂躁症啊等等的双向人格障碍诸如此类的越来越多，就心理性疾病越来越多。走出心理阴影的办法固然有，让他放下很多东西，想开很多东西，但是，大千老师给你们出一个良好的高招。这个高招是什么呢？就是练得明健身，把经脉打开，转换气场，影响你的思维情绪，负面的变成良性的，非常好使。

小丸子医师：真的好使。确实是，我也是深有体会，也是以身作则，平时跟病人也是要讲，一定要多动，一有负面情绪，尽量去通过运动去释放这些压力，不要堆积在身体里面，就像家里倒垃圾似的，每天家里都要倒垃圾呢，我们有没有给自己的身体每天释放一下，倒一倒垃圾呢？就是做得明健身，认真来做到这个事情。

冯宝：来咱们看看大家有没有什么问题吧。

那这位朋友就问一个问题，我今天跟着练的时候，右手的中指有针刺感这样的痛是什么原因？问一下我们的大千老师。

师：这个让小丸子医师来回答，看她能不能回答上来。

小丸子医师：针刺感，一般我们来说就是气血想要过来，但是通道又有一点狭窄，又没过来的那种感觉，同时针刺感也是一种血淤的表现，代表你这里原本不通畅，那你通过做畅气操了以后，可能这里想要打开一些，但是又没有完全打开，它就会出现一些针刺的感觉。那我们的中指，其实是我们右半边身体中脉的一个表现，也代表你可能右半边身体有不通畅。这个其实不是不好，而是一个好的现象哈。

师：对对对，是一个好的现象，你可以坚持再练练这个动作，应该这个感觉会慢慢消失，或者也有可能慢慢越来越明显，那代表通的力量更大了。

生：是，我以前跟你们做操跟了有将近半个月，觉得还蛮舒服的，就今天老师在这里，就刚好问一下他这个情况，左肩膀也有痛，上次我问过那个冒冬医师，因为我练的时候练到左边就也是，左边本身也痛，但越练还就越痛，还更痛，还有麻，以前我的手还没有麻。那我就问过这个冒冬医生，他说这个说明气血现在正在通畅，他说可以继续。

师：对对对，这个手指也一样的道理。这个就是我们得明健身练了之后特有的排病翻病现象。你原先不麻不痛，练之后又麻又痛，甚至冒凉气，或者说冒热气，都是病由里向外走的必经的线，必然出现的一些现象。明白吗？

生：他就叫我继续练，我现在继续练了几天，确实好像肩膀也没怎么痛了，这个麻也没有那么麻了，以前我没有麻。

师：如果说原先不麻，现在变的麻，正好是气血通畅排病的一种表现，不要害怕，继续坚持练习，不要害怕。

生：然后我也有这种想法，反正看看加入14期吧，争取加入14期。

师：我跟你讲，你如果已经考虑好了要加入的话，那你就还是早加入，早早系统性地练比较好。

冯宝：对，我也是刚加入，我是13期的，就比你早一期而已，加入我们的大家庭。那我们再连一位。

生：我看老师在，我最近有点犯病，主要是想请教一下老师，我咋最近有点手脚特别热，手和脚特别热，就有时候有点发烫的那种感觉，我不知道这是翻到哪的病了，怎么锻炼能好一些，效果好一些。

师：你整体状态怎么样啊现在感觉？

生：整体状态好多啦，我坚持两年了，比以前好很多了。

师：那你就是有一股淤气，淤气化火走到四肢，所以说手脚感觉热，再进一步，淤气从手脚出去之后，这股热气就散了。然后你整个的身体会再上一个台阶，明白吗？

生：老师，我现在需要再做哪些动作稍微好一些。

师：你就坚持得明健身啊，你是量子班了吗？

生：量子班两年了。

师：你接着练量子班的，而且这些日子咱们会频繁带操，在果园，你一定要跟住了，并且细心体会咱们动作的重点在哪里。

生：知道啦。还有，我前一阵子翻病啦，长带状疱疹，特别疼，特别想让老师给我开个药，老师说你坚持一下不要吃药了，然后锻炼就行，我就忍住了，买了药也没有吃，就一直反正特别疼，还是一直在练，现在又好，就没有吃药，就通过锻炼好了。

师：对，带状疱疹是吧，长在腰间的，所谓的带状疱疹，都是你身体的淤气，这是足厥阴肝经和手少阳三焦经，还有阳明胃经向外发出的淤堵所化产生了带状疱疹。中医有很好的对治办法，西医他就是一个免疫治疗。有没有好的办法可以想明白吗？

生：就是把我疼的，那时候疼的，就觉得哎呀，我就自己就说折腾不死就往死里疼吧，就这么就忍过来了，不过忍到现在真的特别好，我感觉我这个结这一块，比以前活了好多，感觉每次回家的时候，那个关节一直在响，就觉得比以前开了好多。翻过这个病，我感觉心情特别好，又上了一个台阶。你看我整体状态是比以前好多了，两年前我没有状态，也不敢说话，经常手脚冰凉，两年，现在现在手脚都发热，有时候有点发烫。刚才老师说我这是淤气化火了，好现象，由阴化阳了，由原先怕冷到现在怕热了，由阴化阳了，现在就是跨越了，那我继续坚持，谢谢老师，谢谢主持人。

冯宝：咱们今天就到这儿。谢谢老师，谢谢我们的医师，各位拜拜。晚安，大家晚安。