**20220813大千老师讲解决肩与颈问题的元穴**

整理：Sandy

冯宝：欢迎大家来到得明健身的直播间，我是主持人冯宝，今天我们请到的是大千老师和小丸子医师，昨晚我们讲了一些元穴，老师也教了我们怎样打开肩的方法，那么今天我们继续来聊一聊关于肩颈问题的一些改善方法。

小丸子：我们先回顾一下，老师昨天跟我们讲的肩膀前窝这里有云门、中府、缺盆。老师教我们的办法是肩膀打开，推这个肩膀头，往外拉，然后对侧也往外拉，大家有空的可以一起做一下，有没有感觉呼吸更顺畅？

冯宝：我今天白天的时候就在练老师昨天教的这个动作，我觉得可能是因为我的肩膀没有那么地舒展，就觉得还是有点僵硬。

小丸子：我感觉应该是在做之前，还是要把我们的基础动作都做一做。让身体松开些，然后再开始做这些，可能会拉伸得比较到位一些。老师，您说是不是？

**师：你说的很对，没错。**

小丸子：我们昨天是把肩膀前窝拉开了，那我们的颈部呢？

**师：今天我们要讲一下颈部的重要性和颈部元穴，并且教大家一招，如何打通颈侧部元穴。我们知道我们的颈部是非常重要的，脖子的横截面也就碗这么大吧，你们拿手，看看能不能掐住脖子？**

冯宝：可以。

小丸子：完全可以。

**师：有没有感觉自己的手掐不住自己的脖子的？**

小丸子：胖一点的人可能掐不到，或者脖子短的是不是不好掐呀？

**师：大家可以试一试。凡是手可以掐住了，说明你的脖子还不至于过于臃肿。**

**脖子是非常重要的，它上连头，下连胸腹，起到了沟通上下的作用。你们会发现，随着你们的年岁不停地增长和身体变差，脖子会越来越淤堵，我们讲过，后面有砍头纹，前面有上吊纹，都讲过，这个咱就不多赘述了。**

**咱们这边有足少阳、手少阳、足太阳、手太阳四条经脉经过脖子一侧。那么你们看到了我上次直播做了这个动作，你们可以掰一下，看看能不能做，好像是端着你的头。**

**来，你们感觉完全掰不动的，扣1。能够非常轻松掰到这种程度的，扣3。剩下的扣2。**

过客：1、2比较多。我感觉我不行，头太僵硬了。我有点不太敢掰，我感觉要折了。

**师：这两天带操有点密集，今天我们白天连续两次带操，跟过一次操的扣1，跟过两次扣操的扣2，没有跟过的扣0，我看一看。有的跟了上午下午的操，晚上还要过来听。**

过客：证明老师讲课干货多多啊。

**师：实际咱们胯不动，这个肩膀能过来的，你能充分过来，这脖子才可能这样。**

过客：这个跟胯有关系吗？

**师：对，都有关系，你知道为啥吗？**

小丸子：我想了一下，我觉得应该还是这边过的这四条经脉同样也跟胯是有连接的。

**师：你们有谁胯不动，肩膀可以旋转90度？完全转不动的，扣0。完全能转动的，扣3。剩下扣1扣2。胯完全不动，定死了，让一个人扶住你的胯，然后转肩膀。你看我的胯是完全不动的。看，手搁这儿，掰住了，我这手动了吗？没有。**

**在传武里面，这叫做腰胯旋转，基本上绝大多数人都做不到腰胯旋转。你没学过这东西，你怎么可能动得到呢？都动不到，你那个是动胯呢。你让一个人给你掰住这儿，然后你再去动，你就知道了，没那么容易动肩膀的。**

**所以黄帝内经里说，不可自转侧则取之于手少阳。什么叫自转侧？就这样转身，如果不能灵活转身。还有一个，你扭头往后瞅，你们谁能完全瞅到后边？屁股坐在那儿不动，往后瞧，头完全扭到后面去。一般都到这儿，很难看到后面去。你们看一下，我完全坐在这儿了，我扭到这种程度。看到没有？你们谁想要老师看一看的，就自己开视频。随风，可以，随风能转动。一看就能看出来，随风相对来说胯活。但这菠萝就是死胯，还在费力地挣扎。我们看活跃大姐。她也是死胯，她也转动不了。**

**中医里讲足少阳胆经走两侧，如果说这两侧的瘀滞能够解除的话，这条线一直走到这个地方。这边有个大肌肉群，肌肉韧带，胸锁乳突肌，一定要非常灵活，有韧性，能够拉长。只有它能够拉长，后颈的七节颈椎，就能够转动。有一些中老年人的头根本就转不了，脖子根本就转动不了，他只能这样看。**

小丸子：就是把身子也带着转了。

**师：颈项强直。有一个病叫强直性脊柱炎，他不能弯腰，也不能转侧，整个后背、整个脊柱是呈强直状态。那么你们可以测一下你们的家人，有多少人脖子已经不灵活了。低头，扬头，尤其是转头都不行。你们知道为什么转头不行吗？而且很多人转头会晕的，转两下就晕了。有没有？**

冯宝：肯定有，有人说不转都晕。很多人好像都有这种感觉，我也有。我转多了之后就感觉头晕晕的。

**师：凡是转头非常不灵活，而且很多人转头咔咔响，像一个机器人咔咔咔，他这个颈椎根本就动不了。那么你们到医院治疗有一个项目是牵引，把脖子吊起来，有没有人做过？做过牵引的上来说一说。**

冯宝：刘芳姐姐说，15年前做过。

**师：小丸子，你给别人做过牵引吧。**

小丸子：就是把他下巴壳和后脑勺固定住，然后就开始按仪器开关，那个仪器就开始拉伸，一点点把他调过来，还可能流口水下来，所以还要垫张纸，然后他们说做完当时会觉得轻松一点，但可能第二天又恢复原样了。就感觉不吊都不行了，也是一个上瘾的感觉。因为一拉，他还觉得舒服一些，不拉了，他就会觉得脖子很酸很困。

刘芳：我之前颈椎是有问题的，就经常去做牵引。有一次，可能我没有吃早餐去，扯得我晕倒了，所以以后我都不敢去做了。有的人很可怕的，把你的脖子扯扯扯，拉得很长那种，这样不好，那时我做了差不多有15天左右吧，我感觉是没有收获的。

冯宝：扯的时候会舒服一点，扯完了之后就又恢复原样了，是这样吗？

刘芳：好像是松了一点，然后过一段时间又回复到原来那个地方。医生说我可能太单薄，太瘦了，所以不能用的频率太高，以后我都不敢去做了，真的不好。之后，我有一年是有两次因为颈椎问题晕倒，打120去了医院，很可怕的。

小丸子：所以还是没解决问题，

刘芳：嗯，还是没有解决问题，这样子扯是不行的。

**师：这句话说到点子上了，这样扯是不行的。我们还看到很多公园里有的大爷喜欢做吊脖子的运动，然后来回晃，你们看过这样的大爷吧，非常危险，包括撞树的，包括一些理疗的，脖子咔一下，咔一下，有没有做过咔咔咔的？。**

冯宝：我的天啊，这么多人都做过。

**师：腰也一样，做理疗的，他给你腰这边咔，有一声响，然后录像放到抖音快手。**

冯宝：这个是传说中的正骨吧？

**师：比如这是你的头，拿着，咔。外面是不是都这样？**

小丸子：上学时学针灸推拿课的老师就是这么教我们的，考试的时候也是让我们同学之间互相掰，因为我瘦，大家都拿我来做实验，每一个人都把我掰一遍，咔咔响一响，老师一听响，就是100分，不响的就不合格。上学就是这样的。

**师：跟你们说，正骨先正筋。筋要不正，骨永远不会正。比如上边儿是一个骨节，下边一个骨节，这能拧转，但是它外边会有套上的筋，因为筋不正导致这样。你只有把这个筋捋正了，这骨头慢慢就掰直了，慢慢地掰。如果这个筋还套着呢，你上去就咔一下，然后由于筋的拉力第二天又给它拉回来了，再咔又拉回来了，然后多咔几次，这个地方就松了。那么筋的这个劲还是带着，就会出现习惯性脱臼。**

**这个腰椎间盘习惯性突出，这脖子也是咔咔老错，这有可能都是由于你们老去咔咔地正骨，最后导致整个的关节骨头变松。**

冯宝：原来是这么回事啊，怪不得有的人老是腰椎间盘突出，好像经常突出的人就老是突出，动不动就突出了。

**师：对，动不动就突出。是由于筋别着，导致骨头骨关节变形。那么你要想解决这个骨关节变形的问题，先把筋捋顺。筋捋顺了，骨关节自然就被回拉而回到正位。**

小丸子：经常碰到那种打个喷嚏就椎间盘突出的人，那应该就是他本来平时就容易松动，他突然打个喷嚏，一下就给它给弹出来了。

**师：对，但是如果你骨折脱臼，他咔一上，上去了，这个不是筋的问题，这就是骨头骨折了，脱臼了，咔，给上上去，这是可以的。如果是由于你的慢性病导致关节变形的，都不要去动这个变形的关节，而是要从先顺筋开始。筋顺则骨正，记住这句话。**

**那么我们脖子这个地方一样，当你感觉这个地方发紧。我们做一个实验，这一条是胸锁乳突肌，非常重要的一条大筋。那么这个大筋的上口儿就是这个地方，我们上次按过耳朵下边，耳后。那么你沿着胸缩乳突肌往上按，看看是否非常疼痛。**

冯宝：应该都疼。疼得很厉害。

**师：那么我们应该经常做什么样的动作呢？大家看清楚。你如果这边疼，你把这个胳膊向上抬，然后这个手顶住这个地方去揉按。来，跟我一起揉按，一直把这个地方揉开揉热，这个手继续上举，始终上举，揉按这个地方。好，我们换一个胳膊，这个胳膊上举，开始揉按这个地方。这个地方要放松，把这个地方整个捋热。整个胸锁乳突肌捋热，继续上举。再换另一套，继续捋按你的胸锁乳突肌。**

**疼死了吧，下不了手，这就对了。再换。感觉到浑身发热了吗？尤其两侧？脸发热了吗？继续去揉按你的胸锁乳突肌，同时这只胳膊上抬。我们再换另一侧。**

**双手向上推按。好，再简单地揪一下耳朵，把耳朵揪大，揪长，揪开。再揪按我们的耳垂。好，你们感受一下，然后你们再做这个动作，是不是感觉自己变得轻松了？**

冯宝：感觉我这个头灵活了一点。

**师：是不是感觉头热了，人也清醒了，甚至眼睛也明亮了，耳朵听力也变好了呢？**

**头热很轻松，脖子轻松，对，你再这样整一整，是不是感觉脖子很轻松啊？**

**其实就是由于足少阳胆经瘀滞，憋住了这两侧，导致我们的胸锁乳突肌和脖子周围的肌肉变得僵紧和粘连。我们要解决这种粘连，必须从中医的经络足少阳胆经者下手。也就是我们的整个身体的侧面都要进行相应的抻拉，再配上我们的无余手法，把身侧整个的瘀滞打开，那么你的脖子会变得灵活。而如果你只作用在脖子一侧上吊牵引，对我们的损伤是很大的。**

**胸锁乳突肌这块必须活化，之后这样来做侧弯就比较容易了。我用口罩给大家做一个示范，这个就是我们的脖子，这是脖子的两条筋，那么下面是胸腹。胸腹拽着我们这两条筋。这条筋被这个地方拽着，另一边这条筋被这儿拽着，都被下边拽着。那么如果你强行拽上面这个地方，又没把下面整个的拽开，会产生什么现象？会给拽脱臼了，强行拽这里就折了。那么怎么解决这个问题呢？我们必须把周围这些地方都解放了，不让它去拽脖子，那么脖子是不是就松了？ 松了是不是就可以这样了？如果始终拽着，你能这样吗。也就是你们会发现，无论是脖子两侧，还是前面，还是后面，都受着强大的力往下拽。我们的前侧是阳明经和任脉拽着我们的脖子前侧。那很简单，你们这样捋一下，你们感觉这地方紧吗？就这个地方，来，捋一下，揪一下，拿起来这个地方，感觉紧不紧？是不是开始咳嗽呀？来，把这个皮抓起来。抓得起来吗？抓起来是不是疼，酸胀，引起咳嗽和各种不适。你再抓这个地方是不是有结节疙瘩？**

**为什么现在甲状腺结节、甲状腺癌这么多啊，就这里，这脖子里都是东西，乱七八糟的。也就是说锁骨和脖子中间的凹陷处里面非常容易藏污纳垢。甲状腺、各种淋巴，在这个地方，整个的脖子下缘。有些小结节是正常的，但是你要是有很多大结节、肿块甚至拉的时候会酸胀麻沉，这个就都不正常了。然后这个地方用整个手抓住，去拉去扯，你们有什么感觉？沿着这个一直往下抓扯。换另一边来做一下，拿手攥住之后往外拉。是不是非常痛啊？是不是都麻了？小丸子，你有什么感觉？**

小丸子：特别特别疼。

**师：脖子灵活就代表你身体是否灵活。就抓这么一小会儿，是不是都把脖子抓热了？同样我们再用手抓一下后脖子，后脖子能不能抓起来？**

冯宝：能是能，但是疼啊。

**师：也一样是很疼的，而且感觉后脖子比前边更加紧硬，是不是？**

足下生：抓不住后脖子。

**师：你们想想为什么抓不住，之所以抓不住，是不是整个后脖子都是紧硬的。这两边颈动脉压迫了向上走的主动脉。为什么叫颈动脉狭窄、椎动脉狭窄呀？根本拉不动，是吧。皮和肉都粘在一起，你想想你们的血液神经还能很好的上下传导吗？你痴痴呆呆、浑浑噩噩、麻木，脑子也不灵光，也没有任何灵感，更没有艺术细胞，为什么？都是因为你整个脖子全部被箍住了，哪儿都是结，哪儿都不通。你想想，这么多不通，脖子就这么点儿，你这一圈都不通，你说你脖子还能通吗？**

**你们抓了一圈儿，发现脖子非常僵硬，尤其前面，一抓还会咳嗽，是不是？你看，顺着这往下抓，接着往下抓，来来来，跟我一起往下抓，抓到两乳之间的膻中穴，有什么感觉，是不是有一种心空的感觉呢？心空这种感觉特别奇妙。使劲扥，再喘口气，是不是呼吸非常顺畅？抓到膻中往外扥，从这儿一点点抓下去啊，你上来抓膻中不一定能抓到，当抓到两乳之间是膻中，然后狠劲往外扥，有心空的感觉么？实际抓起来是非常美妙的。**

**抓到咽喉的位置有痒痒的，肉疼，是吧，抓不住，对吧。**

**我们一起从这儿一点点抓啊，来来来，再来一遍，一点点抓，手倒着往下抓。再接着往下抓，再往下抓。竖着抓不住，横着能抓住，再往下抓，一直抓到两乳之间，这感觉太美妙了，太轻松了，就像杵了个支架进去，心胸感觉一下子舒畅了很多，你们有没有这感觉？原先你心上压个大石头，这个地方一旦抓起来之后，感觉这个大石头被掀起来了，出气都是这么地顺畅。这样动一动，感觉太美妙了。都舍不得拿开手了，这个感觉太好了。**

冯宝：太疼啦，大家只有疼的感觉，可能很少一部分人跟你有同样的感受。

**师：这地方堵死，会向上拽住我们的脖子，然后脖子上的所有的经脉向上抓住我们的脑子。你们记住我说的话，这个地方拽着脖子，脖子上面所有的经脉会进入脑子，如果说脖子这个地方被拽住之后，脑子也被拽住了。比如这是我们的脑子，它从这上来，然后压住你脑子，你脑子就废了。为什么很多人感觉脑子被压住了，压抑，感觉脑子紧。脑子里尤其这一圈，有的是这一圈儿，有的是感觉向下压，整个的脑子被盘住，箍住，转不动，压住。为什么现在中风的这么多？不是脑梗，就是脑溢血。就是从这儿开始，从两侧开始抓，压住脖子，凡事得这个病的，脖子都不灵活了。你们如果脖子不灵活，已经加入到了潜在的队伍。然后这边要是再抓住脑子，脑子里面的神经血管嘣嘣嘣跳不动了，不是啪一下子压住梗住了，就是压得过死，血液到这崩掉了。你一生气一着急，这里面压力过大就炸了，就脑溢血了。昨天新闻还有一个二十来岁的小女孩突发脑溢血挂掉了。**

**一动脑筋，脑子发紧，为什么？你们会明显感觉脑子紧箍着难受，关键它是处在一种压抑的状态，层层被箍住，就是这边不行，压住，拽住，再往上拽住，我们来看一看图。这里面的经脉上去，这个是你的脑子，这条线是不是拽住你的脑子了。这个地方一拽，这个地方就一紧，所以你会发现当你心口发紧的时候，你脑子也是紧的。这一紧，你脑子开始想事就变紧了。然后你就纠结在那个事情里出不来，为什么出不来，你脑子紧住了出不来。你这个地方也是紧的，这里一紧，脑子也一紧，就拽住了，你就鬼打墙了走不出来。慢慢地随着你做一些运动，或者时间推移，这里慢慢松了，脑子也开始松了，你就不会再去过多地想这件事情，就冲淡了，这是很正常的一种心理反应。**

**但很多人强迫症，为什么会强迫症呢，他这里紧住不松，这个地方也不松，两边都不松，导致你持续想一件事情出不来。这个时候要么你出去走一圈，要么吃一顿，要么让别人开导你，带你出去玩，慢慢地这里一松开，上面再一松，你就不想这事儿。我想开了，这事儿没事儿，昨天只不过特别着急，憋住了，又想自杀跳楼。其实自杀的人，只要能再数50个数，百分之八九十的人都不会再去自杀。这自杀冲动嘛，实际你数五十个数，接下来等我数完数，再决定是否自杀，很多他就不去自杀了。**

冯宝：如果是我们得明人的话，是不是只要自己稍微拉伸一下，可能马上就会换个方向了，可能就对这件事情没有那么执着啦。

**师：肯定会。实际你做做我们的得明健身操，就会改善很多，现在14期基础班正在招生，你不如行动跟我们做做得明健身的经络导引术，那么你很多问题就得到相应的缓解了。**

冯宝：我们得明健身14期基础班现在正在火热招生中，九月份就要开班啦。因为我是13期加入的，我其实特别有感触，我加入健身之后，改变了很多。现在十四期马上就要开始了，如果有想法的或者有各种疑问的朋友们，可以联系我们的客服给你解答。然后如果你们有认识咱们各组的组长或者会员的，也可以让他们给你推荐一下。

不二：大家好！我们是14期基础班的总负责人，我来给大家介绍一下咱们14期基础班。咱们得明健身有三大特点。第一个，得明健身是经脉健身，能开元穴，补阳气，它的理论基础就是咱们的传统中医理论，同时我们结合了现代人的身体体质，独创性地提出了元穴的概念，通过一整套完备非常系统性的、有次第的、内服外练的方式，可以逐步打开我们的元穴，补充阳气，进而通畅经脉，振奋精神，从而恢复生命活力。

第二个得明健身的特点是身心同健，刚刚老师也说了，很多人可能抑郁或者想不开，如果加入得明健身，那么你这方面的问题就不会有了，因为得明健身不仅是教大家如何健身，同时还会教你如何舒展紧张压抑的情绪，从而改变你的生活方式、你的心态。从生活中发现更多的美好，充分享受人生的乐趣。

第三点，咱们得明健身提出了生活即健身的理念，得明健身随时随地可练，任何生活中的碎片时间，任何生活场景下都可以做得明健身的动作，哪怕你工作再忙都可以锻炼。而且实践证明，即使是碎片化的得明健身锻炼，依然可以取得非常不错的效果。

那么，我们得明健身基础班的课程目标是什么呢？首先加入了基础班，我们可以初步养成健身习惯，打开人体元穴，进补阳气，通调人体的12经脉能量场，让能量自由畅通到身体末梢，让你动感爆棚。

对于亚健康的状况具体有哪些改善呢？我们可以说一周就可以改善身体懒困沉僵麻痛等现象，让你初次体验元血打开、经络疏通的神奇过程。两周改善肩颈腰胯，脾胃肝淤，睡眠等不适的症状。锻炼得明健身一个月，你的免疫力将会大幅提升，身体逐步进入正常均衡状态。锻炼得明健身两个月，你的身体将变得矫健，心态会变得积极阳光，人体由内而外焕发出青春活力。如果练习得明健身三个月，将全面地摆脱亚健康状况，可以熟练掌握得明健身基础班的所有动作，形成健身习惯，并融入到生活中，从此开启新的人生。我们的课程形式是以线上课程为主，线下指导为辅，一年健身学习时间，其中三个月为集训期，其余时间为日常学习。

我们的招生对象是包含所有的亚健康问题，也包括自己感觉身体有不适，但是去医院检查查不出任何问题的，在这里我们特别推荐30到60岁的这个人群。因为我们通过多期的开发，常年的经验总结，发现这个年龄段练习得明健身的效果最为显著。另外我再说一下开班时间是9月4日，然后就开始三个月的集训期，之后一年剩余的时间内，我们都可以日常学习交流，包括有线上、线下的指导，平时大家也可以在群里进行互动交流，分享我们得明健身的心得体会，大家共同营造一个氛围。

最后，我给大家再说说为什么向大家推荐得明健身，首先我们得明健身是专门针对我们现代中国人的健康问题所开发的一套健身方式，自2016年起，六年时间办班十几期，实践证明效果显著，广大学员从中受益，短时间内极大地改善了身体的不良状况，重新获得健康的身心。第二点呢，我们得明健身的教学团队成员都是从亚健康甚至疾病的状态中走出来的，知道获得健康的不易，由衷地希望把这些好的东西告诉更多人，同时他们也是最懂亚健康的人，在恢复健康的过程中会经历什么，没有谁比他们更清楚。在得明这里，你见不到利益熏心的商业套路，更多的是朴实真挚的分享和帮助，我们希望通过正确的理念、有效的方式，让大家融入到集体中来，用正能量感染大家，带领大家从不良的身心状态中走出来，从此享受生活，活出自己。

最后关于如何报班，大家可以登录得明的论坛，在论坛进行注册。如果觉得很麻烦的话，可以联系你们各组的组长。现在也可以扫码咱们聊天区的客服二维码，联系客服详细了解如何报班，这些客服和组长都可以帮大家一步完成。好，我就介绍到这。谢谢！

冯宝：谢谢不二的介绍，大家如果有兴趣有想法的都可以联系客服了解详情。接下来有两个连麦提问机会。

传音：我儿子走路不平衡，他现在17岁，不知道这种情况可不可以改善？

**师：你让他走走，我看一下。他这个问题，虽然画面很抖动，我看不到她孩子的情况是怎么造成的。但是这个孩子露了脸，你们能看出来有什么问题吗？**

小丸子：小孩子反正是瘦瘦高高的，肩膀好像也是有点高低不平，然后走路是有点打晃。然后我感觉他骨盆应该是有倾斜，应该还是腹部有结拽着他骨盆。

**师：很多人看到了他眼睛有问题，走路步态不稳跟肝经有直接的关系。你们会发现很多中老年人开始步态不稳的时候，眼睛发直的时候，就证明他的肝已经出现了严重的不调了。肝经扭结在里面捆着。肝经在哪啊？颃嗓连咽喉向下，夹食管和胃，一直通到下面。那么这个地方拽着他的眼睛，因为很多小孩斜视都是肝的问题。斗鸡眼、斜视一般都是肝的问题。这个孩子一看，从眼睛就透露出来是肝有问题，肝有问题别住了筋，走路就不稳。来，看一下你们有谁走路的时候步态不稳？有很多人啊。**

**给你们做个小测验，把一条腿抬起来，来，马上跟我做，是否能坚持住？坚持一分钟。你抬起来之后看看是否很容易掌握平衡。当你发现你的平衡能力变差的时候，西医说是你的小脑出了问题，小脑管平衡。但是我们中医不是这样认为的，中医认为是你的经络，尤其是肝经和肾经出了问题，导致你平衡能力变差。刚才这个孩子，很显然是肝经的问题，要把肝经打开。这个孩子我感觉是先天就有问题。因为这个眼睛是斗鸡眼还是斜视，这个现在不好判断，总之从眼神中透露肝的不调，是基因层面的，那么他通过练习我们得明健身，经过三年五年不停地去练和调，改善先天基因，从而让他整个的经脉调达，这个不平衡的问题就得到了改善。**

**斗鸡眼为什么会往中间走，就因为肝经过于挤，往中间一挤，两个眼睛就过去了。如果肝经往这边斜，他一个眼睛就斜过来了。如果往那边斜，这个眼睛就斜过去了。**

刘芳：老师，我胸腹部这里，经常发热，发热之后会痒，痒得好厉害，不知怎么回事？

**师：你是练得明健身前就这样吗？**

刘芳：我没有进得明前就有了，进了得明之后，有一段时间也会出现这个问题。

**师：这个问题是很普遍的一个现象，就是胸腹窒热。有很多女性在乳房下面不断地起痱子，不断地痒，往上蔓延，整个这个地方都痒，为什么？**

小丸子：还是因为里面的瘀滞化火又发不出来，所以它在半表半里皮肤之间就起皮疹，瘙痒。

**师：有一句话叫做胸中窒，窒息的窒，都堵在这个地方了，都出不来，既不能往上，也不能往下，瘀在这儿往外发作，化热化火，就这样。**

刘芳：以前这里发作时好痛好痛，很痒很痒，很辛苦，现在这个情况已经减少了。

**师：你已经避免了胃癌、肺癌和食道癌，压在这里都是三癌。**

冯宝：那就接着练就可以了。下周的主题是牙疼的那些事儿，牙齿疼、刷牙出血、为什么你会牙龈出血，为什么你的牙齿会变形，大家是不是都特别想知道的啊？说起牙齿，我也去拔了一颗智齿，然后旁边有个大姐，她就跟我说，她说我这整一副牙都可以买一辆汽车了，因为她牙齿全部都换了，好几十万的钱。所以我们的牙齿其实是很金贵的。

**师：一句话总结，为什么你们天天刷牙，牙齿还不停地坏？咱就把这个问题讨论清楚。**

冯宝：好的，为什么你一直刷牙，但是你的牙齿还是会蛀，还是会疼，还是会出血。我们下周同一时间再来讨论这个问题。今天我们就到这儿了，谢谢大家，下周再见！