**20220820大千老师讲牙齿那些不得不知的健康知识**

整理：Sandy

主持：今天继续有请大千老师和司辰医师来讲解牙齿的健康知识。

司辰：我先回顾一下，昨天讲的内容是各种牙齿的问题，还有西医的一些对治方法。牙齿的问题基本上就是牙本身容易牙痛；牙龈出血，有牙龈肿痛，甚至里面有脓肿，牙龈萎缩，这是牙龈的问题；然后就是牙不整齐或者斜着长；还有牙垢、牙斑，基本上常见的牙齿问题是这一些。然后西医的对治，昨天也讲了西医对牙齿的问题没有给出个明确的病因来，然后他建议大家要多刷牙，其实大家都很听话啊，坚持刷牙，牙齿也没有好。不让吃糖，其实很多小朋友也没有吃糖，但是那牙齿也是黑黑的，然后一片一片掉。我今天接诊了一个小孩，就是五六岁。问他吃糖了没，他其实也没吃糖，那个小牙齿就这样齐齐地掉了好多，这样也挺常见的。

西医治疗牙痛很多时候就会给你把那个牙拔掉。你有牙斑或者牙垢、牙结石都会给你洗牙，这个昨天大家也讨论了，洗牙也不解决问题，洗牙会让我们的牙齿更敏感。昨天还讲了牙齿不整齐，然后西医会给你矫正牙齿，给你戴个牙套，有时候给你戴牙套之前会给你拔掉几颗牙，尤其那个智齿，还有他觉得不合适的牙，就是很正常的牙，他也给你拔掉，为了整成那个形状，总体来看西医那些治疗方式其实对大家来说不是一个很好的选择。

老师也给我们讲了牙齿的问题其实跟我们牙齿往下走，到心口的整个这一个区域，包括脖子都有关系。你牙口不好，牙齿不好的时候，其实与这个区域整个出了问题有关系。然后我今天突然想到之前有一个病人就是食道不好，食道癌嘛，他的牙齿就特别不好。我后来也发现其实很多常年心脏病的病人，他牙齿也不好。从这一点上去讲，咱们这个理论其实可以一以贯之，就可以应用，经得起推敲，经得起反复地验证，都是这个样子。上次还讲了睡觉张口也是身体内里不调，牙齿不整齐是体内五脏六腑经脉不调导致的。上节课主要就是这些内容。

**师：昨天咱们说了一下牙齿的问题，从刷牙引出来，告诉大家牙齿好不好的关键在于牙龈和牙床。牙床、牙龈的好坏跟什么有关啊？跟经过它的经络最终导致是否有充足的供血有关系。那么整个的牙龈、牙床是受我们整体的系统的影响，也就是牙齿的问题其实是我们整体不调的一个表现。中医对世界医学的重大贡献就在这里，也就是它远远高于西医的地方也在这里。**

**给大家举个例子。画了个圈，这是一个湖面，在这个湖面打上格，列上数字，是不是九个区域啊？九个区域共享一池水。如果这个地方受到了污染出了问题，你光治这有用吗？**

主持：肯定不行，它是一个整体。

**师：如果这个是牙齿，我们天天刷它有用吗？非常简单一个道理。**

主持：可是原来就没有人认真想过这么简单的道理，大家就这么刷牙，就是接受，然后都没有往深处去思考。

**师：一区，二区，三区，以至于九区，这是一湖水。你感觉这里水脏了，你去治理这个地方的水，有用吗？他不断在那里换水，企图让这里的水重新变清，你觉得可能吗？那么如果把这比作我们的身体，这是我们的牙齿，我们牙齿坏了，不断地在这刷牙，只是单纯的刷牙去保护我们的牙齿，有用吗？**

主持：我亲身经历过是没有用的。因为从小到大我的牙不好，我真的是非常认真地刷牙，但是我还是牙齿烂得不行。

**师：牙齿是种在牙床上的，受到牙龈的保护和滋养。牙齿是活的，还有牙神经，牙血管，牙床给牙齿不断输送营养。这牙齿坏了，刷牙有用吗？**

**道理非常简单，这个地方出问题了，牙齿的土壤，牙床和保护牙齿的牙龈出了问题，导致牙齿裸露在外边，怕风怕冷，不能嚼硬的东西，酸甜都不能嚼，刷牙有用吗？**

**为什么现在那些牙膏厂家还在糊弄我们呢，你们说为什么？对。Money。你们知道钻石的骗局吧，人工钻石研制出来以后，钻石就不稀缺了，为了使钻石的价格不跌，就像现在房价一样，为了防止房价不跌，要炒上去，不断控制房价。钻石商联合起来把所有的钻石资源都握在手中，不去开采，然后再通过不断地营销，让每一个家庭都必须买钻石，不断地造噱头，结婚必须用钻石。又防止钻石间买卖流通，又说爱情恒久远，一颗永流传，就让你压箱底，不要卖出去。你们的结婚钻戒会卖出去吗，会转卖吗？这就是商家的招数，让你们结婚必须用钻戒，这是第一。第二，拒绝你们买卖。怎么整呢，就是一颗永流传这个广告，以后就谁也不卖，代表爱情的忠贞。你把钻石卖了，你这爱情就不忠贞了，这就是道德绑架。**

**同样刷牙也一样，你中招了吗？所有人干的事情，不一定是正确的事情。比如我们100年前的裹小脚，是不是所有女的都在干，但是它正确吗？。**

司辰：也可能过上100年之后，我们的孙子什么之类的说，哎，以前那个人咋那么傻呢，那么好的牙怎么拔掉。

**师：刷牙这个习惯在中国也就近三十年开始普及，普及率应该是达到百分之五六十，甚至更高。你会发现刷牙虽然达到了历史最高，但是我们的牙齿坏的程度也达到了历史最高。这是为什么呢？集体无意识和商家的推波助澜，和那个钻石是一个道理。**

**那么我通过湖面九区的道理已经非常形象地给你们解释了为什么牙齿坏了是不能通过刷牙的办法解决的。牙齿就像一棵树一样，它是需要土壤去供应营养的。这个土壤就是我们的牙床和保护牙齿的牙龈。你们会发现如今大量的人出现了牙齿萎缩。牙齿萎缩表现的形式很明显，牙齿开始怕风怕冷，开始松动，牙根开始外漏。**

司辰：有很多年轻人牙龈萎缩，我见过最年轻的牙龈萎缩的是高中生。

**师：牙龈萎缩是牙床得不到充分的供血，而牙床得不到充分供血主要的原因是它所通过的经络出了问题。我们说过牙周跟胃的关系，非常明显，胃的病变会直接通过经络影响着唇周，你们按一按唇周，都很疼痛。**

**今天可心带小朋友冠冠来果园了，这个可爱的小朋友的牙齿虽然是乳牙，但是他上面的牙有很多黑的。那么我把孩子抓过来，按了按他上面的这个地方，这个小孩就啧啧乱叫，说明什么呢？他上边的牙龈出现了不通的现象，牙龈深层次出了问题，导致土壤出了问题，土壤板结，长的东西能好吗？**

**你们就记住哪颗牙有问题，你就按它周围的牙床、牙龈，向周边搜索，你一定会产生疼痛。来，你们现在就做这个小实验，比如这个牙不好，你就按这，你看疼不疼？都是对应的下边，对应的外边。你觉得哪颗牙不好，你就去按。甚至出现虎牙的情况，一会给你们讲为什么会出现虎牙。**

主持：老师，虎牙也不好吗？虎牙多可爱呀，

**师：我说的是不对称虎牙，比如这边没有虎牙，那边顶出一个。就一颗，这边没有，另一边顶出了一个，这个就是多余牙，有时候你会长出多余牙来，那边有两颗牙，都顶在那。就多了一个牙，长双排牙。你看这一颗牙，又挤出来一颗，呲出来。**

**其实牙齿就是一个全息。这是我们的嘴，这是上面牙，这是下面牙。那么实际这个牙就是我们五脏六腑排列的顺序。下牙是下焦，上牙是上焦，同样的，牙中间整个是中焦。**

司辰：那我懂了，我今天见的那个小孩，他就是从中间断开牙那种掉法，他就是中焦的问题。

**师：同样，整个的牙齿，前面是胃，两边是胆。你们知道这个就行了。那么我们来检验一下你们的牙。**

司辰：小邱问心呢？

**师：你先别管心不心的，我就告诉你，这边下牙是腹，上牙是胸。那么如果你下牙不整齐，代表你下边五脏六腑的器官拧着不整齐，容易出现下腹部疾病。你们看一看，如果有严重的妇科病和下腹部疾病，甚至是性功能障碍的等等，你赶紧看看自己下边的牙好不好。如果下边牙严重不整齐，那么你整个的下焦，小腹、肚脐以下都不好。而且你会出现家庭不和的现象，下牙主内主家庭，上牙主事业。而且下牙不整齐主不宁，一生不宁，不安宁，东奔西走，家里内讧。也就是你们让孩子找对象，一定要找下牙整齐的，家庭和美，生育能力强。**

主持：今天第一个知识要点出来了哈，孩子找对象要找下牙齐的。

**师：“现在掉了算糊弄人家吗，人家会发现吗？”牙齿掉了看不了的，咱还可以看别的。我只是告诉你，看原生牙怎么看。那么你看有的人上牙很整齐，代表外在比较光鲜亮丽。因为牙一露主要是露上牙。但是不管是小姑娘、小伙子，你一定要看她的下牙。下牙才真正决定你家庭是否和美，是否有良好的婚姻基础，是否能生大胖娃。如果下牙不好，她生娃都困难，因为下牙代表小腹，代表生殖，代表下焦，代表活力。**

**那么上牙代表我们的外在，代表我们的心胸，代表我们的事业，代表我们的信心，代表我们的雄心。如果你上牙长得很整齐，宽宽大大，那证明你外面的事业很好。你看有些女的脸长得好不好，跟上牙关系极为关键，就是牙齿是否整齐对五官影响非常大。你看有很多女的戴着口罩，长得特别好看，眉清目秀的，一往下，完了。一是因为鼻子，二是因为牙，牙齿是骨骼。**

**“门牙比其它牙长得长，怎么办？”那么你会发现有一种人门牙是突出来的，像个兔子，甚至跳出来或者凹进去。门牙是什么啊？门牙就是你的旗帜，门牙好不好至关重要。如果门牙长差了，你这一辈子事业就完了。门牙就是你们家的两扇大门。你看看自己的门牙，如果你住小院，你再看看你家大门，很容易对应上。如果你是户主的话，你就拿着你的门牙跟你家那两扇门对比，你就看，如果一边门高一边门低，跟你的牙是完全对应的，你的门牙也是一边高一边低。赶紧的，有两扇门的赶紧看大门去。门牙就是你的形象，门脸，就是你的两扇门。所以门牙就是门面，门牙长不好，你整个事业就趴窝了。**

**如果我门牙有缝代表什么？门牙有缝，代表你的大门漏风，门关不严，说话都漏气。漏财，漏气，招灾，招小鬼。所以我们大牙一定要紧闭。凡是找对象，处朋友，我强烈建议你们不要找门牙漏缝的，中间有条缝，缝越宽，财漏得越狠。所以老了开始漏风了，四五十岁大牙开始出问题，就是你们家门面不行了，就开始漏财，漏福，漏气，事业变得很差。所以一个人一旦牙齿漏缝了，就废物了。那么无论是大牙突出来，还是凹进去，都是对事业有很大的影响。**

**知道为什么有的人大牙会往外突出吗？好多都是大龅牙。是这个地方堵了，它回不去，往外拱出来，就是代表我们的中焦，胃是有问题的。凡是龅牙，胃都是有问题的。你们去想一想准不准。**

司辰：我就是这种情况，我这牙就往外突。

**师：肠胃堵了，它没有空间缩回来，它堵在这了，牙回不去给顶出来了。**

主持：那还能回去吗？我现在就特别关心还能回去吗？

**师：可以回去。大千老师不久就要开讲中医课，我们要办传统与中医大学或讲堂，你报这个课，就可以让你回去。**

主持：有希望就好，太好了。老师，你说的牙突出这个问题，他们都去动骨头，就是整形，把这的骨头给取掉，特别恐怖。

**师：你看凡是这个地方突出的，人中也突出，整个往外突，牙也突出。往里收怎么收，我会在中医课上给大家曝大秘密，这是能收回去的。**

**那么还有眼球突出的，为什么眼球突出？传统中医上讲是由于真精外露导致眼球突出。尤其到了中晚年，眼睛一定要缩回去，不能凸出来。凸出来代表真气神光外露，不容易长寿，甚至不长寿。很多明星追求大眼睛，大眼睛是往外走，就像孙俪一样大眼睛。但是你上岁数之后还是大眼睛，并且往外走，就是真精外露的一种表现。我们的真气要藏在肚子里，不能外露出来。实际上是里面整个的中脉堵了之后，堵得压力太大，把眼球顶出来了。对于中医来说，是你的中脉里面越来越堵了，真精回不来，回不了家，老往外走，导致眼球突出来。**

**牙齿也是这样，如果出现地包天，下牙大于上牙，包住了，地包天。这样的人容易出现下嘴唇大，上嘴唇小，是新月形脸。我们把下巴作为下焦，那么上面这个地方作为中焦，眼鼻作为上焦。新月形脸，也就是说你的中焦和上焦没有长出来。下巴这个地方往前走，中间这个地方往里凹。你会发现这种孩子是非常没有自信并且是内向的，心肺功能差。你们想想对不对。我见过好几个这种孩子，一般都没有志气，而且人生的路很坎坷，因为他的心肺都没有打开，大牙长得也不行，外面的整个事业都是一塌糊涂，就相当于长残了。这个地方没有起来，而且这种人中年非常波折，没有事业。**

**咱们说“天覆地载”，一般人是天大于地，你们牙齿也是这样，上边大于地，这才叫顺。一旦反了之后，代表阳气不足，天气不足，心肺不足。你觉得这样的孩子有未来吗？**

**要改命，都有办法，但是需要有心人，需要常年坚持，没有一招马上见效的，不存在。就像培养一个天才一样，不可能一下培养出来，都得数十年如一日去坚持，你才能逆天改命。也就是我曾经很多次跟你们说，人生就是两个字“修行”，人生就是修行。我们也说过多少次了，我们不是一辈子的人，任何生物都不是一辈子，都是累世。不论佛家道家宗教都讲过这个问题，只不过我们现代人接受了现代物质文明不相信而已，其实古代人都知道累世这个概念。古人说了一句话叫做“死生如昼夜”。如果把你的一生比作一天来说，你第二天是不是还会醒来？晚上睡觉，第两天你还会起来，不会说起不来了，你会惧怕睡觉吗？**

主持：不会啊，睡觉才能恢复体力呢。

**师：那为什么死亡不是恢复体力呢？**

主持：因为对这一块是未知的，所以充满了恐惧。但是进了得明之后，开始有转变了。

**师：如果有人告诉你们，千万晚上不要睡，一睡就没了。然后你看这些人都闭着眼睛一动不动，就特别害怕。**

主持：那肯定使劲睁着眼睛，我也不敢睡。

**师：但是最后你还得困死了，最后还得睡。明白了吗？**

司辰：老师以后给我们讲讲死亡吧，我看大家都挺有兴趣的。

**师：有机会给你们讲一讲生死轮回，那些不为人知的事。就像没有人能证明有来世，你怎么知道没有人证明有来世呢？你见识了多少东西呢？就像我不承认有大象，因为我没有见过大象。可以这样说吗？我也没有登陆过月球，我为什么要承认月球的存在呢？你所说的月球，我所看到的月球，它可能不是月球，你也会这样想。所以千万不要再说没有见过死而复生的人，有谁说清楚，你怎么知道没人说清楚。**

主持：对。我觉得进了得明之后，尤其我听老师讲的道德经，我真的是很多的观念发生了颠覆性的转变。

**师：这个很明确，我们要对未知世界存在敬畏。你作为一个个体的人，你是如何去了解你不知道的世界呢？两个办法，一个是传承，二是看书。人传人，不断有人告诉你，我去过哪哪，我见过什么，我告诉你。**

**第二就是书籍，你看过多少书，书上记载什么你知道吗。你这一辈子经历过多少事情，你都不知道，所以我们要对未知和很多人不停地说的一件事情保持敬畏。比如一个概念“龙”，龙存在吗？问你们。**

主持:存在，没亲眼见过。

**师：为什么古书上大量地记载着龙的传说？他们傻吗？他们故意糊弄后来的人吗？屠龙术、换龙术，这些东西哪来的？如果我们没有恐龙化石，你们相信有恐龙吗？你也不相信，因为你也没有见过。有了化石，你才相信有恐龙。那么再进一步，1934年有一个营口坠龙事件，上万人都知道这件事情，这个当时的官方报纸都报道了，也有照片，你们可以搜索营口坠龙事件。而且这个龙的尸体腐败之后的骨骼也拍下来了。还有日本也有保存的龙的尸体标本。就是说你不去了解，只是听你周围的人说，你永远不知道后面的真相。**

**就像经络一样，你要不听我说经络，你知道有经络吗？你要不听西医说你有肠子，你相信你有肠子吗？你没有看过自己的肠子，你怎么能相信你自己到底有没有肠子。**

主持：就是这么多年在成长的过程当中，被别人灌输了这样的概念，就自然而然接受了。

**师：对，被灌输，古人都相信有鬼，现代人还不相信有鬼，为什么呢？古人被灌输了是有鬼的知识。而这个知识你没有被灌输，但到底有没有，你知道吗？**

主持：就是我们现代人已经习惯接受别人说啥，尤其是现在流行的一些说法。就好像今天这个主题刷牙一样，刷牙对牙好啊，就刷。就是没有去想过你刷了牙真的好吗？没有去想过这个问题。

**师：跟裹小脚一个道理。如果你在100年前，你也照样裹。必须裹，女人怎么可能不裹小脚呢？长那么大脚，怎么出去见人呢？所以固有的观念，你们要大大地去打一个问号。就像为什么现在那么多人去做放疗、化疗，最后医院数据里的那些人怎么样了呢？**

司辰：医院会公布几年生存率，那个意思就是都去了呗。

**师：那几个著名的主持人，你看他们是有权有势的公众人物，他们放疗化疗之后都死掉了，你觉得你的生存率高不高呢？为什么大家还是疯了似的放疗化疗？因为只有这一条路，会给你第二条路选择吗？就是你得了癌症之后，唯一的路就是放疗化疗摆在你面前。**

主持：老师说的从来没有人跟我们讲过这些，以后老师还是要多多给我们讲这些知识，我们要跟着老师进行更深入的学习。还有人问牙结石是怎么回事？

**师：我给大家讲一下为什么会出现牙结石？**

**看清楚，牙龈紧紧地包住牙齿，会有结石吗？当牙龈和牙齿中间产生缝隙，牙龈不再饱满的时候，那这个地方的空隙由谁来填补？钙化的结晶就在这两边出现了。那钙化的结晶出现了之后，可能会长时间没有表现，只不过是牙龈开始萎缩，这边大量产生结石，但是你牙齿依然很坚固。只不过是你这里原先饱满的牙龈由牙结石代替了，护着牙齿。如果你把这些牙结石都掰了，那么这里是不是漏大缝子了？那这大缝子由谁来填补？你把牙结石都撬了之后，你的牙齿开始出现怕风怕冷，怕酸，怕凉了。**

主持：那有牙结石，不应该弄掉它吗？有它在，还会好一点，是这样子吗？

**师：你的牙龈不够饱满了，退而求其次，让牙结石固定在这儿保护牙齿。**

主持：那有没有又可以把牙结石去掉，然后又让牙龈饱满的方法呢？

**师：我记得咱们的学员健身，有很多人健身后，最后牙结石是自己脱落的，你知道吗？**

司辰：真的，我就是右边的牙结石都掉了。

主持：我越来越相信小黑教练给我们带操的时候，经常说的一句话，我那个时候不相信，但是我现在越来越相信，她就是说得明健身，神奇而伟大。

**师：你知道为什么牙结石通过健身会脱落吗？就是我们经脉顺了之后，牙龈和牙床就恢复了功能，开始饱满，饱满之后这地方就开始长肉，它长肉之后碰着结石怎么办，它就会顶那个结石。**

主持：就像小草顶石头一样吗？

**师：你的解释非常正确。小草顶石头，蘑菇顶纸，顶到一定程度，结石就被顶掉了。**

主持：也就是说，我们其实通过健身就完全可以自愈。

**师：要是牙结石很大，特大结石，你也不拿掉，它就起到代偿作用，替代作用，你把它拿掉了，这个大缝隙没东西填，因为你这个牙龈不够饱满。你不要担心这么大的牙结石会永远长在这，你气血足了，慢慢也能顶掉。牙结石本身就是异物，只不过这个牙龈是你自己的，它永远有一颗涌动的心，有一个心愿，就是等我身体强壮的时候，我要把上边的牙结石给顶出去。我们身体所有的器官都是智能的，它就知道这个牙结石是不应该长的，但是我没有办法，因为你把自己下面都堵了，给我的供血供养就那么点，我没有能力顶这个。那么只要你把道路都通畅了，当我有能力、足够强壮的时候，我那个愿望就会再次出现。这个牙龈就会不断地去顶这个大结石，结石就掉了。当你的牙结石被顶掉了的时候，其实你这个身体素质已经很好了。你真正想让牙齿好，满口牙好，你一定要把所有的下层基础搞好，这才是根本，而不是天天用高露洁、黑人牙膏这些。**

主持：佳洁士的、安利的、云南白药的，舒适达的，好多牌子我都用过。

**师：有什么用啊？就像口香糖一样，你觉得你口臭吃口香糖管用吗？你觉得浑身臭，你喷香水管用吗？都不管用，因为这狐臭是由你身体里面向外散发的臭气。你天天在外头喷两下管用么？那只能掩饰。所有的东西你都要去内在找，外在的形式不解决问题。**

主持：老师你讲到这个狐臭，我们家孩子参加夏令营了，他就有狐臭，他在得明夏令营每天活动量很大，狐臭就几乎没有了。

师：**那必须没有啊。**

主持：我就觉得特别神奇，但是回来之后他又不动了，然后我每天带他运动，尽量跟着夏令营的节奏，但活动量还是差太远了，然后那个味就又出来了。

**师：对，他就是还没有断根。只不过通过夏令营，他能够很好的把里面的淤气散发出一半或者一部分，但里面那个臭根还在，必须拿掉臭根。知道怎么拿到臭根吗？就是坚持不懈地锻炼，最后那个臭根就不治而愈，就是身体结构的改变是非常关键的，**

主持：我真的是看到希望了，我前一阵儿就是遇到得明之前，我很发愁来着，我还想着以后要不要带他动手术，但是真的这一个月的夏令营给我带来很大的希望。

**师：你们记住，一个人有狐臭之后，千万不要做这地方的汗腺封闭，西医做手术是把这里的汗腺给干掉，这个很要命。为什么会很危险？咱们下节课给大家讲，这就衍生到另外一个话题了。**

主持：有人问，牙齿上有白点是怎么回事？

**师：牙齿上有白点，就像我们的指甲上有白点，道理是一样的。都代表这地方营养不足，前面不通，产生白点。和你整个的面部有白斑道理一样，胃的问题。**

主持：好几个人说腐蚀的这个牙变黑，为什么会变黑？

**师：牙为什么变黑，一个原因是衰老导致阳气不足。肺气不足，肺主白。阳气不足，它不能很好的把这光彩往外走，所以产生牙齿变黑。就像你们会发现，有时候人的大舌头会突然变黑，尤其产后风身体很差的时候，肾气很差的时候，舌苔会变黑。牙齿一旦变黑和舌头变黑道理一样，这说明根基不行了，肾气不足。很多小孩先天肾气不足就牙齿变黑。一旦你舌头出现黑苔，也是肾气出问题。**

主持：那黄呢？

**师：黄，脾啊。脾湿，脾热，脾气瘀滞就会黄。**

主持：牙髓骨、牙床腐蚀是怎么回事？

**师：那很简单啊。那个地方出现了严重的不通，不通导致里面的气血过不来，走不掉，就有可能出现两种情况。一种化热，这里红肿热痛，里边就烂了，往外流脓。很多女士乳腺癌，乳房流脓叫乳痈，咱中医就叫乳痈，西医都认为是乳腺癌，一挤都流脓了，最后还变成乳炎，急性慢性乳房类问题都是乳腺结节、乳腺癌。变黑呀，牙髓都出来了，那就已经是相当严重的问题，一定是伴随着肝脾肾出现了严重不调。**

主持：老师，那么严重，要跟着您练得明健身是不是一定就能好？

**师：那应该是，但我不敢打保票，不过肯定是走在一条正确的路上。**

主持：我刚才摁牙周之后，这边特别疼，我这边现在就有一颗坏牙，在练得明之前我都想去拔了，然后我练了这四个月，不疼了，不像以前那么容易塞牙了。

**师：为什么现在人们牙齿的问题非常严重啊，就是因为人们五脏六腑，尤其是肠胃出现了严重问题，表现在牙齿上，现在何止牙齿，你五官哪有好的呀，你琢磨琢磨。**

主持：所以现在你看那个整形科是最火的。

**师：他在脑袋上整来整去，又走到了一条不归路。下边都不行了，你光整脑子有什么用啊。你就会发现一个很严重的问题，那些整完形的你看她们都是什么脸呢？那叫僵尸脸吧，她没有表情，都僵住了，而且鼻子整完假体之后，可难看了，那鼻子也不能动。**

主持：看到一个综艺，一个女明星哭了半天，一拧，然后鼻子这里变形了，好可怕。

**师：我们得明健身以通畅经脉、活化五脏六腑为主，身体都活了之后，脸自然就光彩照人。**

主持：我们用的是一个治理根源的最有效的方法。

**师：这个看似慢，实际一劳永逸啊。得明健身就是一劳永逸。拿出一年、两年、三年的时间，你就大变样。**

主持：身体变好，然后变漂亮，变自信，变得积极向上。大家可以直接下载“得明健身”APP，然后在这里面去了解得明健身是一种什么样的有效的运动方式，也可以听老师的公开课。老师今天讲了好多我从来没有听过的新知识，长了好多见识啊。

**师：给你打开了一扇神奇大门，让你看到和认识到与众不同的世界。咱们现在14期在招生期间，一年只整两期。大千老师这五年都是致力于推广得明健身。得明健身实际是一种经络引导术，通过通畅你的经络，活化你的五脏六腑，让你重新活一遍。十四期得明健身基础班结束之后，我会亲自来教大家传统文化和中医，我们要办传统文化真正的讲堂或者大学。我将把我的主要精力放到传统文化和中医的教书育人上，大家敬请关注。**

主持：工作人员已经把得明健身APP的二维码还有网站地址发到聊天记录里了，新来的伙伴可以去下载得明健身APP。相信大家听了老师的讲座之后，你会发现老师在教给我们这些知识的同时其实是在指导我们如何去更明白，更清醒地活出我们的世界，活出我们的风采。

如果对老师的课感兴趣的，老师以前讲过大量的内容，这些资料在我们得明健身APP里面都能够找到，绝对不仅仅是最近关于牙齿的，关于肩颈的，还有很多方方面面的内容。所以对我们得明健身有兴趣的，有疑问的都欢迎您来多多了解。

今天老师讲了好多大秘密，大家可以再看回放，好好琢磨。牙齿好了，身体好了，我们的生活就会变得更好，跟着我们得明健身，真的会活出更精彩更自信的你。感谢大家今天的陪伴，我们下周继续期待老师的课啊，大家再见！