**20200704得明有话说 大千老师讲看腰知健康**

整理：源寶

问：家徒四壁好吗？

**师：我上次跟你们说过，咱们这个得明健身啊，不仅是健身，它还是一种生活方式。让大家从城市不健康的生活方式当中走出来。让你的生活方式健康起来，这个家居啊，你看所有的动物，很少在家卧着，都出来，有洞的。天不亮的时候就出来觅食了，就不停的觅食，他一天都是劳作，觅食嘛。我们虽然摆脱了这种原始的觅食方式，就是到那个草丛里面找虫子啊。捕食猎物啊，但是我们现在仍然很辛劳，都在外面。所以说这个家呀，他只是一个是回家睡觉的地方。我认为，大多数时间不要在家呆着。这你们认同吗？你天天在洞里呆着，你说你能舒服得了吗？也就是说这个家呀多大是大呀？原先我记得小时候那时候也就是五十来平吧这个房子。农村的房子，矮房子，小房子。七八十年代就大家都在工厂啊，都在田间，都劳动是吧，这个回来就是睡个觉。那个时候一家也够住，而且那时候很多有大院子。我记得我小时候的房子就一间半，就是单位盖的房子一间半有个大院儿，一家人都住在一间房里，一个大通铺，外边有一个厨房，这厨房啊，就半间，都是这种，也没觉得特别挤。夏天都在院子里，小时候好像是都在外边跑外边玩。所以说你们对房子的要求现在越来越高，为啥？因为你们大部分时间都猫在家里，周六周日是吧？很多都是在家呆着不动。那这房子多大，你都嫌小，你要出去之后你房子多小，你都不觉得小。因为你大部分时间都在外面，有的开发商骗你，他也不是骗了，就是这一楼啊，一楼有个院儿，给你介绍卖房子。可劲儿介绍那个院儿，你看看前后有院儿啊，这是为了这个院，得花上一百来万二百来万，那个破院很多人觉得这好幸福啊，终于有那么自己的十来平米二十来平米的一个小院了，巴掌大点啊。其实他那个院你知道吗？他们整完之后利用率高吗？不高，而且可怜巴巴的就那么点。你说在农村，你包一亩地才多少钱？五百块钱一年。人只要稍微勤快一点，周六周日你在乡下租上一亩地，两亩地，你稍微放一个简易房子，这个国家都允许的，五千块钱投资够一简易房子的，你在这休息，喝点茶水啥的都可以，你何必呆外边这十来平米二十来平米这小院儿？而且你想得好。其实啊你在那个小院啊，那小院儿那么点你能干啥呀，啥也干不了。其实就是在你们小区的社区啊，或者说沿河公园啊，你天天去那个地方就特理想。你想想是不是？没有跟你争。这就涉及到一个问题，所有权的问题。啥叫所有权呢？你说使用权重要还是所有权重要啊？这个东西你们要想清楚，什么东西都不是你们的其实。能使用上才是你们的。这个哲理啊，我觉得太重要了。自从想通了，你到河边河边就是你的，到操场操场就是你的，大树荫底下乘凉大树荫就是你的，觉得我说的对不对啊？大家把这个思维调整，那种感觉就完全不一样了，特别的开阔。小院现在管得很严，你不能烧烤是吧，不能冒烟，不能敲锣打鼓，不能刨地。这个东西你最后觉得没权利。真是这样，自从我想开了这个，我发现去哪，哪就是我的，你只要不跟人直接争利，有个摊位，你说这是我的，就被人打跑了，这也不行。避实就虚。我们的爱好就是健康爱好，你就会发现健康的爱好大家并不跟你争。那娱乐场所类似的，那不是健康爱好，那你去了，说这是我的啊，那肯定不行。但是你会发现亲近大自然的。亲近土地的，亲近动物的这种健康爱好，你会发现没人跟你争，种菜，我跟你说啊，我们那个河边儿，都没主的地儿啊，你随便开垦地这个种菜了，你还在你家十平方米的种菜？没必要我跟你说，还有那个阁楼上种菜，那你能种多少菜呀？如果你稍微勤快点儿，你出去找一个没主的地你种种菜。有人说不行啊，我在上海这种大城市，那就完了。那真是完了。那没办法。钢筋混凝土这个环境里面一呆，那就成金鱼缸里养的金鱼了，那你就受着吧。一点儿办法没有，为师也救不了你。没人争的都是好东西，你会发现没人争的都是好东西。简单，合理，阳光，通透，我觉得可以了。把更多时间留在户外。要走出去。**

问：房子两个卫生间，一个卫生间做储物间。

**师：这个说过很多次了，能稍微改变一些，但是你改变不了你的楼上和楼下他们的气场，上面有个茅坑，下边一个茅坑，这两茅坑相对一夹，你说你好的了吗？这些个问题非常不正常，你知道吗？并不是说大家都干的事儿就是对的。你说你一个花那么多钱买个房子，为什么要建那么多厕所呢？你是买厕所呢，还是买商品房呢？你不傻吗买俩厕所？你说方便，那方便那床吃床拉更方便嘛，中间挖个坑放个尿盆，太方便了。你连你们家这么大一个屋子走过去上个厕所你都不愿意，这你说你懒成啥样了？有时候来人人多呀，可能偶尔会觉得方便那么一下。那整个尿盆也一样啊。这个应急啊，实在不行的话，你拿那个可乐罐也行啊对不对？应急，一年没有一两次的应急，你却在那整了一个大厕所。这人呢他就不会算账，你知道吗？还有说哎呀早晨起来，这俩厕所方便呢，他上厕所，我上厕所不用排队了，这个也是一个谬论，为啥是没有用的？你那几分钟都等不了，他能上半个小时厕所吗？互相错开完全是没有问题的。如果说太急，你整个尿盆不更好吗，就是这么回事儿。有人说那还是不行啊，味儿大呀，你不会来一个带盖的吗？你这问题是这不是问题，这哪里是问题。便秘是真有半个小时了，还有就是马桶坐便那个事儿，我说过多少次了，为了一些老年人和身体衰弱的人，他长期蹲便，最后蹲不下去，起不来这个问题而牺牲了正常人的锻炼开胯的机会，都变成了坐便。就为了照顾少数人，牺牲了大多数人的利益。你觉得可取吗？就像照顾着几个老人上楼梯不方便的问题都加装电梯，就剥夺了大多数人爬楼梯锻炼身体的机会你觉得正常吗？有一部分人腿脚不好适合坐轮椅。那么全国推广说大多数人都就去做轮椅。那你觉得正常吗？要当一个老人了，他还能坚强的每天坚持爬楼。比如说三到五楼，那虽然爬得很慢，但他坚持爬，这样他腿脚衰弱得，变成废物这个时间会大大延长，你知道吗？一旦坐上电梯坐上轮椅，他腿脚废的就快。医院呀，商家啊，他们会给大家灌输一种什么理念。就是比如说有的老人膝盖疼，他会给你说你这是磨损嘛，那你就不能再用了，他是给大家就是往这个方向，那大家越来越变的，就是你这不行就越来越不行的这样一个状态。为什么他只认为人会磨损，他不认为人会在运动中修复的。你们知道自行车啥的，你要老骑呀。你这淋雨啊雨天骑这个自行车没事，你要不骑就往那一放，没半年这自行车就坏了。你看还有那个雕像啊，铜雕像啊，或者说是铁雕像是吧，就是古建筑啥的，这个寺庙里面的。老是有那个香客呀。或者说游客他过去摸，你知道吗？摸肩膀啊，摸哪儿啊，对吧，你以为这不行啊，这不是磨损吗破坏吗，但实际你会发现那越摸越亮，特别光滑特别亮，就你手上的油脂啊，人气去摸它，它越摸越好，反而是没摸地方，锈迹斑斑。就是从这些你们都能悟出道理，什么道理？就用进废退。但有人问那玩意儿拼命用也不行啊，谁让你拼命用了？要适可而止的去应用。你语言不应用就退化了，脑子不转，知道就废了，腿不走，就不会走。你就你看看你们现在谁还能说拿张纸，还能写一篇字儿啊，我问你，你们有多少人没写过字了，都是打字。你找笔都不知道到哪找，你现在你拿张纸写字，你看看很费劲了。记住啊，一定用进废退。**

**就是说咱们原先有生活，有劳作，有些体力活，这些东西啊你不要抱怨，都是好事，都是让你用进废退，不至于退化。但现在我们的生活崇尚安逸，崇尚享受，崇尚便捷，反而让我们失去了动手动脚动身体这个机会，导致我们身体越来越退化，机能退化，灵活性退化。整个生命力退化。你们开车一样，这开车方向盘都是助力的是吧，车窗都是电子的，从手动挡变成自动挡，想想都是方便了大家。但实际上剥夺了大家就动一动的这个好习惯。手动有意思。这个右手哐哐哐那干活。所以我建议你们尽量不要泡在现在科技给你们带来的这个温柔乡里，从这里面跳出来，让自己的生命活力去重新通过手脚去控制去掌控周围的环境，而不要让机器代替。还有就是这个开车稳定性，我强烈建议，你们开一些颠簸的车，尤其短途，对这个震荡五脏六腑通经通脉，有很大帮助，相当于坐在车里头蹦蹦跳跳了。我建议你们恢复到七八十年代的时候那个生活方式对你们有帮助。那时候人身体多好，现在人身体多差啊，差距太大了，你真的就一代一代你去对比。**

**师：腰这个问题啊，咱们说过很多遍了。那么我用最简单的话是吧，再给大家综述一下，腰胯是人体最大的关节对吧，起到了承上启下的作用。上边他端着整个的上身，胸腹脑袋，下边他承接着人的大腿，小腿、脚，他在中间，大量的血管神经肌肉要通过腰胯从上边到达下面，让我们腿部健壮。能够承受我们的上身进行灵活的走跑，跳蹲等运动，对不对啊，这是最重要。如果我们的腰胯出了问题，首先我们行动受限，那走路就困难了。为什么会出现这种情况？很大的原因就是我们腰胯关节的灵活性出了问题。关节，关节嘛，关卡，关节这个地方出了问题，直接影响我们身体下面的所有功能的正常发挥。血管被压住了，神经被压住了，肌肉被扯住了，对不对？类似这些导致我们大腿、膝盖、小腿、踝关节、脚相应出现问题。那么也就是说，当你膝盖出问题的时候，当你是踝关节出问题，脚站立不稳的时候，你首先要想到是不是我身体上这个最大的关节出现了问题，出现了堵塞啊。不通顺不灵活？所以说我们得明健身，非常注重对腰胯的训练，要把腰胯打通，让经过腰胯的所有经脉变得通顺，血管神经肌肉变得通畅无阻，让腰胯变得灵活。这腰胯真正变得灵活，你的腿才能真正灵活，才能释放你的腿。所以说最近呢我们也做了一些关于腰胯方面的小测试小测验，让大家检验自己的腰胯的灵活度，你是几分。**

主持人：大家俯身，然后用双手够自己的脚面或地面，看自己能弯到一个什么程度，大家可以试一试啊。咱们的会员应该基本上都这个动作对大家来说难度都不高啊，但是很多没有去锻炼的人啊，身体僵硬的人，这个就很难做到。有的就是九十度完全就下不去了。

**师：现在还能走，证明你还有一定的活动能力。但是你可能已经丧失了很多更高级的活动能力。比如说你做一下俯身下够，这个膝盖不打弯的情况下，你的手是否能很轻松的落到地上，指尖摸到地啊，你看看摸得摸不到。很多人连膝盖都过不去了。过不了膝盖的，是零。过了膝盖是一，摸到地的是二，能够掌心着地的是三。大家打一下分。过不了膝盖的就是个废物啊。过一段时间呢，我们把这个测试啊，腰部测试啊，这个肩部测试啊，还有身体是各个零部件的测试啊，慢慢的都公开,你们去做，然后打分。比如说腰部测试，我们可能有四五个典型的腰部测试，这个项目你们做，然后把所有的分给累加就能看出来你腰部怎么样。我们打算做百年健身，我们又成立了理论中心。这是我们的整个理论的完善，向整个社会所推出我们的考级和测评，这个目前已经是下了很大的力气。就是为了把大家带到健康之路上。很多女士爱美，爱美她就需要细腰。细腰代表顺溜，但不完全是。有的人腰部细身体也不好，腰部一定要顺溜和没有赘肉。很多女士两边，后边出赘肉。你看凡是年轻的，不管男的女的，两边没有赘肉，但是过了三十，两边赘肉也越来越多，后腰变得板结，慢慢变成水桶腰。活动受限。腰两侧有赘肉了这就坏了，这就说明废物了，老了，两边是不能有赘肉，两边经脉是足少阳胆经，足少阳代表生机，人一旦生机变差。被压住，生命力变弱，这两边就开始出赘肉，人一旦腰部两侧出赘肉，说明生命力开始往下坡路上走。肚子一旦起来，你这人也废物了，你知道吗？有人很瘦，但是小肚子大，这也废了。代表下焦瘀滞，你看年轻人都没有肚子，是健康的，一旦出了啤酒肚，腰同时肯定也出问题。腰连带着肚子和两侧，就是说出现赘肉啊，是吧，不正常的肉，这就有问题了，证明你就是瘀滞了堆积了，我说得病虚积雍，虚，虚弱，积，堆积，雍，壅塞，这都是连带的。一旦你这个腰开始堆肉，这个就是出问题了。第二我们看这个腰啊，腰是否顺溜，你就看后腰是否顺溜，如果顺溜，这脊柱腰椎啊明显的一个直线的一个沟，这就可以。若不顺，出现坑坑洼洼，很明显的凹陷或者凸起，不正常的凹陷。凸起，坑坑洼洼证明，你的腰出现了板结不通扭曲的现象，同时应在腰里面的小腹，肠子这一堆东西。也就是我们中医讲的下焦出现了严重的淤阻和不调。反射在你的后腰上，坑坑洼洼，不平整，该凸的不凸该凹的不凹，没有沟，磕磕绊绊，这个腰好不了，这可以理解吧，像柏油马路一样，通透，跑起车来不晃荡。柏油马路坑坑洼洼的，留水泡鞋子就坏了，明白了吗？这个人啊，比如说腰部不适，腿脚不利索，一般没有好腰。他后面一亮，一看腰，绝对坑坑洼洼，凹陷，这是第二。第三看颜色，一看有暗区，看颜色和纹路，明显的不正常的发暗发黑，有时候发白发黄，不正常发黄，这个都是说明你腰功能不好。腰所对应的下焦腹结出现了功能性障碍。跟其他颜色对比发黄、发黑、发暗、发褐、发白，甚至有不正常的纹路和黑点，斑块，都代表你腰出问题，要引起高度的重视。下面就是触诊，拿手去按这整个腰吧，到处按，感觉有硬块有结节有筋节，疼，凉，痛，甚至按上去发麻，这腰都要出问题。后腰一按刺痛，那有的腰痛不可按啊，一碰都不行。你赶紧参加德明健身是吧，兴许还能救你一条小命，抓紧时间啊。腰是人的中流砥柱啊，腰是人的根本是人的根基。腰出问题了，你啥都不行。腰伤了，你马上就不能动了，躺床上呆着吧。这个很多人啊，他一动，腰还容易抽，为什么会容易抽啊？这个都是由于你筋别着导致的。这个都是由于腹结牵引腰的肌肉，导致肌肉变形，拉力出现了不平衡，导致很容易出现腰抽的情况。那还有很多人跑步爱岔气儿。这个岔气也是由于足少阳胆经两脇出现瘀滞，一跑起来就翻病，使气不能正常的从正常渠道出来而积于两脇产生岔气。岔气都是胆不好，肝胆不好。还有人肉颤，簌簌簌簌，有的眼皮跳，当当当当，腮帮子蹦蹦蹦蹦蹦蹦。这个东西啊，很大一部分原因都是自己身体的经脉出现了不调而产生的牵拉性的这种变动。还有就是睡觉蹬腿儿，砰，好家伙好像从楼上掉下来。这个东西特别小心啊。你知道这是为啥啊？你要感觉持续掉，你赶紧的，你容易得大病的，你知道吗？这些就是身体的一个气机出现严重不调和力的不平衡。到晚上放松的时候，他再转一下，你的整个契机出现了紊乱，知道吧。经脉通顺，这个四肢协调，这个五脏六腑的气机运转通畅，人不会出现出现这种情况。就地震一样，为什么会地震呢？那就是由于压力不平衡嘛。要反复出现这个问题，就说明这里面压力很大。爱抽筋的也是，都是一个道理，动不动就抽筋儿，动不动就崴脚，动不动就咬舌头，咬腮帮子，这都是身体有大毛病，你知道吧？流哈喇子流一枕頭。说话说错话，这样的话，你赶紧的吧啊，赶紧想办法，都是大问题。你别看这些小问题啊，是吧，积攒时间长了，都是大问题，还有不停的口腔溃疡。这都不好。那心脏一下子压住了，你知道吗？赶紧来得明好好锻炼，这个毛病，慢慢小毛病去了之后，你身体才能真正健康。不然的话这个小毛病最后都变成大毛病。大毛病不是慢慢来，他一下子就变成大毛病，你知道吗？**

**流口水不是湿气大。记住，身上有红点越来越多，都是血管堵了。瘊子和鸡眼，看他在哪条经脉吧。那证明这条经脉有严重的问题啊，瘊子越大，问题越多，猴子数量越多。说明你这个结节越多。病灶点越多，两个就是两个，三个就是三个，这都是对应的。尤其是在一些中心线的。比如说身体的正中，脸面一条线上有这些破玩儿特别不好。后边一条正中线，还有手臂中心线，内侧中心线，外侧中心线，腿也一样是吧，凡是你贴到中心线的，一定要引起十二分的警惕。偏点儿还好点，中心线特别糟糕。比如说我们正中出现一个大黑痣，还有夹脊穴，后心啊，两眉心出一个，鼻尖出一个，山根出一个，很常见啊。我经常看到这样的人，人中出一个，比如肘窝，出一个，腕子中间出一个，手心，出一个，出一个这个东西，都会出现严重的健康问题。一般长痣啊，好痣不容易长，一般长的痣都是不好的，痣也有好的啊。眉心叫美人痣？啥美人痣啊？那后边那个包还叫富贵包呢。很难找出好痣，好痣饱满，光亮或润泽，看的赏心悦目是吧，这就好，一般都不是。痣上长毛了都不好，痣上长毛没一个好痣。记住了。少长这种赘生物，比如说耳朵，耳朵长的啥呢，这个一堆就附耳，这知道吗？耳孔里头嘟嘟一碓，这都是足少阳经脉瘀滞导致的。还有这个鼻毛外翻，不自觉的，那鼻毛都出来了啊，这个不好，鼻毛外翻说明足厥阴肝经出问题了。眉毛长得过长，不是上岁数，而眉毛长得过长，这都是有问题的哦，突然出现一根很长的。身体差，胸毛过多，哎，这就不好。你身体特别壮，长胸毛，这个说明浊气盛。问题还不大。还有腹毛，你们看看肚脐以下会阴以上，长毛哎，这就不好，下焦瘀滞，还有女性腿毛过多这都不好。那就这样吧。**