**20200809微信群享受生活讲手诊（一）**

整理人：江南

雅雅：亲爱的小伙伴们，大家晚上好！为了答谢广大朋友们对得明健身多年来的支持与喜爱，8月7日---9月4日开展大型公益讲座活动。讲座课程设有得明学员分享，医师课，手诊等，每天微信发布的经络健身小视频是围绕本周医师课主题而量身定制，欢迎大家来听，来看，来练，来分享……我们也为群里产后风的姐妹们单独设置了完善详尽的产后康复课程，详情请咨询各群得明客服。今天是我们活动的第一节手诊课。传统中医诊断讲究望闻问切，而手诊就是望诊中的一种。今天担任我们手诊课的导师是**享受生活**。得明中医师团队，由几十位来自全国各地三甲一线，拥有博士或硕士学历的中医师组成，擅长内科、外科、妇科、儿科等。他们临床多年，不仅医术精湛，还能引导病人自立自强，调整生活习惯和心态，并最终通过经脉健身走出疾病，重获健康。

**享受生活：**德明三期会员，前任天津组组长，资深中医爱好者，高级中医儿童调养师，高级康复理疗师，得明高级手诊师。曾师从多位民间医师，后追随大千老师，对经脉健身有独到的见解。擅长通过灸、刮痧按摩、小小方调理儿妇内问题。手诊活动正式开始！！！有请我们的手诊导师**享受生活**。

**享受生活**：大家晚上好，我是今晚的主讲人**享受生活**，下边我们正式开始，第一位是蝶恋花。

蝶恋花：在。

**享受生活**：看手整体形状下宽上窄，手指尖尖，这样的人年轻的时候是文艺青年，比较比较敏感，容易多思多虑。是不是呢，蝶恋花同学。

蝶恋花：文艺青年。

**享受生活**：从左手背看无名指下的少阳经脉凸起扭曲，这就反映你的肝胆淤滞比较严重。肝气不舒。表现为爱生闷气、容易多想、胃胀不消化、睡眠不佳等等。这些情况如果不能得到很好的解决，胆囊息肉、乳腺增生结节、甲状腺结节等也是会很有可能发生。同时小指侧边从手掌到手指有很明显的向里收趋势。这就说明背部太阳膀胱经也是塌瘪的。通道不畅通。

尤其是臀腰两侧这个部位是塌憋的。会有腰痛背通腰无力状严重一些。左手手背阳明大肠经出现隆起。大肠会有淤滞结节的情况。同时脾胃功能不好。是这样吗？

蝶恋花：表现为爱生闷气、容易多想、胃胀不消化、睡眠现在好多了。

**享受生活**：你的这些症状通过锻炼得到改善，真是恭喜你。

蝶恋花：乳腺增生结节很多年了。

**享受生活**：这个还需要继续锻炼，会员里有乳腺结节通过锻炼好了的同学很多，后期也有嘉宾分享。

蝶恋花：有腰痛背通腰无力状严重一些。大肠也有淤滞结节的情况，脾胃功能也不好。

**享受生活**：右手食指阳明经出现塌瘪，也肠胃功能不好。从手掌看，中指无名指已经扭转变形。脊柱旋钮侧弯。腰椎胯不通畅，下焦比较淤堵。同时大鱼际下方有一个痣，也是说明下焦淤堵有结节。

蝶恋花：全身都是病。

**享受生活**：手指肚从下往上看，第一指节明显比上边粗大，第三指肚不饱满，这也是下焦淤堵的表现。也说明能量气血不能很好的上达中上焦，第三造成心肺功能较弱，会有心慌气短乏力等情况。进入得明的基本都是亚健康问题很多的。通过不断的锻炼，一点一滴的身体的就会由量变到质变，很多深层次的问题都会得到改善，这个就需要不断的坚持。

比如我妈妈是子宫腺肌症和子宫肌瘤，我姐姐也是，我在没有加入得明前已经有这方的倾向，幸运的是我加入了得明，所以这些问题都不会再发生了，这就是治未病。

蝶恋花：是的，前两天半夜又有心脏不舒服的症状，例假之前就会出现气短乏力的情况。

**享受生活**：至于已病那就更不用说了，月经后期中耳炎，乳腺增生甲状腺炎都好了，对，你需要少量多次，一定要轻松惬意。不要为了完成锻炼目标而锻炼，出现你些症状就说明身体整体不通畅，所以通过锻炼调达身体身体经脉，调达三焦。

推荐动作：三走四举、八面踹、畅气功、开贝壳、三扩、耍棍、吊杠、俯卧撑、三俯、蹲起等等。重点做疏肝解郁的动作。因为上焦能量不足，所以一定要遵循少量多次，量力而行的原则。多走多动胯，激活生命原动力，通过拉伸将下焦能量引入中上焦，再通过活动肩背拉伸，让能量流转到下焦，形成一个完整的生命能量圈。流水不腐户枢不蠹，这个能量圈能运转起来，身体很多的不适都会改善，心脏不舒服的时候要多做扩胸和畅气功，身体不适时可以减量，以轻松舒服为原则，这位同学还有什么疑问吗？

蝶恋花：是的，加入德明之前是产后风患者，通过锻炼很多症状都有好转。

**享受生活**：得明很多产后风患者都康复了，你是哪个组的？

蝶恋花：浙江省的。我想问下来例假之前人为什么会感觉比较虚

**享受生活**：因为气血流失，人就会觉得比较虚。

蝶恋花：心脏不舒服多做哪些动作比较好。

**享受生活**：如果气血较足的人反映不会很大，气血不足就会有一些反应，心脏不舒服的时候要多做扩胸和畅气功，但是还是要走，可以少走。

蝶恋花：最近来例假左右脸颊和下巴长痘痘了。

**享受生活**：也可以拍打肘窝缓解，经脉不通畅，气血下行时受到阻力，放应到脸上，基本就这样，还有其他问题吗？

蝶恋花：不知道是不是最近喝了奇真加壮壮的缘故。

**享受生活**：翻出来总是好的，憋在里边更糟糕。

蝶恋花：好的，谢谢。

雅雅：@蝶恋花如果还有没讲的，我们下面再接着交流，亲直接给我留言即可，我会转达给咱们的导师。那现在我们开始第二位同学的吧，@忆往昔 亲到了吗？

忆往昔：我在。

**享受生活**：和第一位同学类似都是下宽上窄的手型。性格比较敏感，多思多虑的。

忆往昔：对啊。

**享受生活**：从手背上看三阳经阳明少阳太阳都已经塌瘪，出现酸胀沉痛等情况。可以重新听一下周五的医师颈肩课，也可以关注之后的腰部疾病的医师课，少阳经塌陷表现肝气淤滞，脾胃吸收不好。

忆往昔：我有妇科病，阑尾炎。

**享受生活**：另外中指也已经出现变形，有脊柱侧弯的表现，指节粗大，说明中焦不通有结节。自己可以摸一下腹部是否有很多硬结，另外因为中焦不通造成上焦气血不足，会出现心慌乏力记忆力减退、睡眠不佳等情况。

忆往昔：睡眠不好，老做梦。

**享受生活**：从手掌看整个手不饱满，节气血不足，尤其腕关比较塌瘪，下焦亏虚，肾气虚，会有腰酸腰痛下肢无力妇科问题等现象。

曹社艳：对应了妇科问题。

**享受生活**：同时大鱼际也不饱满，还有很多疙疙瘩瘩筋节的东西，这都对应脾胃的结节，脾胃不好。是整个气血不足，同时身体淤堵，造成气血不能到达上焦，造成记忆力减退容易忘事。

忆往昔：是啊，健忘

**享受生活**：针对你的问题，给你的建议是一定要动起来。肯定你之前也治疗过很多。中医西医的，但效果估计都不理想。所以还需要从自身生活起居调节，动起来是必须的，一定要多走，多动腰胯。动作如公开的三走，既能增强下焦生命能量，又能打开淤堵的下焦，同时给中上焦以能量。

忆往昔：对，吃了很多药。

**享受生活**：不要小看这些公开动作，简单一个三走四举走就能解决妇科和肠胃腰部很多问题。这个是有大量学员案例的。同时给中上焦以能量。另外畅气功开贝壳这些疏肝利胆的动作也要多做，四举开胸开肺，增强心肺功能。吊杠也可以拉伸肩背，改善肩颈问题，同时拉开腹部的结节。同时注重后背的拉伸疏通，双够蹲起这些都可以做，具体可以在群里提问，也可以在快手教练跟操。  
雅雅：@忆往昔这些动作我们都将在群里逐渐没教练讲解，每天关注群里课程就能学会，教练会在群里逐一讲解，亲可以多关注群里课程，@忆往昔亲还有哪里要问的吗？

忆往昔：我每天都要练吗？月经期间呢？月经期间肚子疼，腰疼

曹社艳：阑尾炎做了手术吗？

忆往昔：没有，昨天开始打吊瓶

曹社艳：你的问题严重，我们可以逐步帮你解决，前提是你要动起来

**享受生活**：月经期可以减量，但起码的三走四举还是应该做的。

忆往昔：下午肚子疼，上午肚子疼的不厉害，就练练。

曹社艳：走起来，第一步。

**享受生活**：顽固痛经太多了，都好了，通则不痛，痛则不通，打吊瓶只是缓解一时。要想改变还是需要自己做一些努力。好了，忆往昔还有问题吗？

忆往昔：我这样不疼了就可以锻炼了，我有鼻炎。

**享受生活**：估计练着练着就发现下次不太疼了。

忆往昔：也可以锻炼身体调理吗？

曹社艳：鼻炎也有好的，两位同学到此结束，导师休息一下，然后下一位。

雅雅：@刘若云在了吗？

刘若云：在的。

**享受生活**：左手右手食指和拇指都有变色红肿爆皮的情况。不太清楚具体是什么问题，但和阳明大肠经和太阴肺经肯定有关系。

刘若云：湿疹，健身后集中爆发了，这是第二波。

**享受生活**：那是好事情，身体的湿气和淤滞之气在往外排。

刘若云：每次湿疹出来的还不一样，有时候是水，有时候是脓，有时候鼓包，但基本以两手食指和左手大拇指最严重。

**享受生活**：每次走的经脉估计也不一样，想想这些东西在体内得多么恐怖。

刘若云：其他的发完，几天蜕皮剧没有发过。

**享受生活**：嗯，这两条经脉问题最多。

刘若云：估计是。

**享受生活**：中指已经出现变形，对应脊柱已经出现侧弯的情况，同时指关节比较大，中焦也是淤滞不通的。

刘若云：右手是小时候抄书姿势不对变形了。

**享受生活**：小手指也是侧弯变形，这个是背部不通畅，估计是坐姿不正确造成得。

刘若云：对啊。

**享受生活**：也可能是脊柱侧弯得原因

刘若云：好硬的一层皮。

**享受生活**：大鱼际横纹很多，也是脾胃不好的表现。

刘若云：长期不好

**享受生活**：生命线中下段出现一个比较大的岛纹，下焦淤堵。

刘若云：也对。

**享受生活**：整个手型方正，右手是断掌，性格上比较坚毅，有韧劲，同时又很正直忠厚不圆滑。

刘若云：小便偏少。

**享受生活**：表现在身体上就会有身体板结，生机受压制，肝气不舒的情况，也就是常说的肝脾不调。

刘若云：有时候会有暴脾气，忍不住那种，发完脾气性格可以温和很久一段时间，我都受不了自己这和月经一样的脾气。

曹社艳：经脉淤堵身体在帮你通。

**享受生活**：该爆发还是要爆发，原来男士也有这个问题。

刘若云：都是人啊。

**享受生活**：锻炼后脾气会慢慢变柔和，不容易发火，这个以后可以自己体会。

刘若云：最近发得少点，而且心态比以前宽不少。

**享受生活**：整体看因为还年轻，症状表现得不是很多，主要表现在肠胃和肝胆上，多做一些活动中下焦得动作以及开肩背开胸的动作。

刘若云：多做高抬腿，压腿？好。

**享受生活**：高抬腿脾胃不好得多做，非常好，同时也开下焦，利腰肾

刘若云：每天一瓶奇猛。

**享受生活**：推荐三走四举，三压、三扩、畅气功、开贝壳、三俯、太极揉腹等等。

刘若云：好的。

**享受生活**：初级班得动作是最最经典的，需要细细体会，越练约会有新得。

刘若云：好

**享受生活**：心得。

刘若云：我觉得很不错，最近家人都说我有点变化。

**享受生活**：随着运动和学习的深入，慢慢打开身体的深层次问题，就会越来越好。

刘若云：每天都坚持练。

**享受生活**：年轻就是资本。年轻非常容易上台阶。

刘若云：那必须练到老了。

**享受生活**：这个是必须的，锻炼和吃饭睡觉一样重要，还有问题要问吗？

刘若云：暂时没有了。

**享受生活**：那今天基本就到这了。

雅雅：今天的手诊活动到此就要结束了。感谢我们的手诊导师耐心的解读，也感谢三位参加手诊的小伙伴的热心互动，大家辛苦了！！

曹社艳：健康的身体在未来等着你。你把你的手相照片存着，练着练着会有变化的，很神奇，让你不得不信。

雅雅：接下来的每周我们都会有手诊活动，想参加手诊的小伙伴，请在群里报名接龙，把手诊照片发给我们客服，我们的客服团队会根据报名顺序给大家安排相应的手诊场次。大家刚刚有没有试着练练我们的推荐动作呢？家里没有吊杠的小伙伴，记住这个测试动作，明天一定试试哦！同时也欢迎小伙伴们把自己的锻炼过程录下来，发到群里，我们会有专业的教练对您的动作进行点评。要点做到位，进步更快哦！！！

**享受生活**：后期除了微信开展手诊业务，在快手得明有话说也有手诊开展。可以同手诊师语音互动，更为直观。欢迎大家报名快手手诊，今天就到这里吧，大家晚安。