**20241014得生活3群师讲锻炼上肢的重要性**

整理：Sandy

卢彦旭: 现在的人，上肢运动少，不合理，我前两年就发现这个问题了，遇到大千老师视频，启发了我，坚持了十多天收获真不小。

**师： 聪明，知道思考。随着人们重体力劳动的减少，尤其是上肢运动的减少，导致一个非常严重的问题，上肢的退化，进而导致气血压在下面上不来，一系列的健康问题就爆发了。尤其现在孩子，四体不勤，五谷不分，上肢力量极弱，导致心肺胸部发育不全，孩子长得不壮，爱生病，免疫力差。**

呵呵: 我感觉做老师的动作提起来，伸展出去也很重要。

**师： 对啦，抓住要点了。就是让你们提起来伸出去，啥问题都能解决，现在大家是缩下来提不起。**