20241130得生活-将得明健身进行到底（避坑篇）

整理人：江南

**足下生：**大家晚上好啊，今天是我们得生活第四期直播，也是11月份的最后一天，相信昨天晚上很多伙伴都聆听了得明健身传统文化篇，人气相当火爆。大家可能都听到了大千老师独到的见解，针对我们传统文化的一些独到的见解，市面上听不到的，让我们耳目一新，心潮澎湃。

我们得明健身从周一到周日，每天晚上八点都有丰富多彩的直播节目，包括健身篇、产品篇、育儿篇、无余篇、传统文化篇，得生活篇就是今天我们周六的，明天晚上的中医篇，旨在传播得明文化，希望吸引更多的文人志士加入到我们得明健身中来。

我们先简单的回顾一下上周得生活的内容，大家还记得上周六大千老师在我们本期节目当中针对健身老师总结了五个字，大家还知道哪五个字吗？大家可以打在公屏上，我们先来复习一下，温故知新，看看大家有没有听课呀？老师在下面观察着我们呢，看看大家谁能答上来，信、行、持、交，教五个字，但是别看仅仅只有五个字啊，老师给我们讲了很多的内容。

那简单的跟大家回顾一下五个字的具体内容，我就摘取老师针对这五个字总结的几句话吧，信，老师说的重点词语，就是信任，眼缘，信根，不渡无缘之人。既然信任就要付诸行动。

那行呢？就是一旦信任，那就去做，老师借用了陆游的一句名言，就是一句诗，

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，就是要我们付诸行动去实践它。那既然信任了得明健身呢，那你去做，看有什么收获嘛！

那第三个字就是持，一定要去坚持，把得明健身当成生活的一部分，生活及健身，老师提到了生活及健身有两层含义，上周没听的伙伴一定要去听回放。我简单的跟大家回顾一下，生活及健身有两层含义，其一，只要生活就要健身。其二，把健身落实到生活的方方面面，碎片化健身，时时关照自己，这是持。

交，老师说到了也是一句名言啊，独乐乐不如众乐乐，那我们要抱团，多交流，线上线下交流，互相促进，才能成为一个大我，这是交。

然后是教，教学相长。老师提到了教学相长，就是带着责任感，带着你的体会心得去分享给新的伙伴，就会汇聚成信息的海洋，就会培养出一种气氛。老师还提到了，让我们打开格局，学会奉献，这对于我们健身是极其极其关键的。

为什么咱们得明健身的大咖称之为大咖，特别是果园的那些大咖们，他们就是一直在老师的跟前，接受老师的一些言传身教，把他们学到的教给我们各个省各个地方组的教练，再由教练教给我们的本站的小伙伴，就是代代相传嘛，一层一层的教下去。这也是我们得明健身的一个宗旨，星星之火可以燎原。好，这是简单的回顾一下我们上周的内容。

接下来今天晚上大千老师将会带给我们怎样的内容啊？老师上周也说了，在锻炼过程中会出现很多各种各样的情况，也是五种，不适、适应、平台、翻病、上升这五个阶段。特别是量子、量子高阶的伙伴，锻炼过来的人都有深有体会，这个过程可以说是跌宕起伏，让我们应接不暇，甚至会产生怀疑。

那如何去解决这些问题呢？大千老师将在今天晚上一一给我们指点迷津，让我们如何在锻炼过程当中去避坑，不踩雷，如何去解决这些问题。今天晚上大千老师将给我们一一做解答啊。那接下来欢迎我们得明健身创始人，无余按摩气学中医创始人，人见人爱花见花开车见车爆胎的大千老师闪亮登场。

**师：今天是关于将得明健身进行到底的第四讲，第四讲就相当于实践篇。咱们第二讲给大家讲的十二级，很多人很激动，很神往，希望能够逐级去修炼。那么在这个修炼过程当中，你们会遇到什么呢？大千老师就结合自己的亲身经历和一些小伙伴的一些反应，大家的共性给大家聊聊。**

**那么刚才足下生已经跟大家说了，不适、适应、平台、翻病和上升期，我们大致要经历过这些阶段。我不知道你们小伙伴啊，尤其是时间长了，是否都有这么几个阶段，我觉得这个是有共性的啊！包括练健身、健美，包括人生阶段，多少都是有这些。也就是我们在没练得明健身之前，你可能沿着自己的轨迹在走，可能是比较舒适区，也有可能困难区，总之各种境遇的人都有，这时候你们还没有练得明健身，也就是没有处在觉醒阶段。**

**那我把得明健身暂时叫做处在觉醒阶段，就肉身觉醒了，你看我们大部分人得毛病，其实你提前稍微预防一下，这个问题都解决，都不会严重到把你放倒，一查晚期了，突然心脏病突发，实际你要提前觉醒都不会走到这一步。**

**像悬崖边跳舞一样，跳跳跳跳跳，你都跳到悬崖边，你稍微往回撤一步，你就不会掉下去。我觉得现在人太可怜，他们不知道自己在悬崖这边跳舞，离悬崖可能只有一米、半米，甚至马上就掉下去。就你们家人、你都是这样，处在无明期，我们可以把这个阶段叫无明，从无明走向觉醒，那么需要很大的慧根和善缘的，我用这些词儿来表示。**

**为什么很多人接触得明，又离开得明，很多人压根儿就接触不到得明。我跟大家说什么叫得明？获得光明，为什么把道德的德改成得？回归更加朴素的一个用意，就是让你们获得光明，所以叫得明。**

**从蒙昧期、无明期走向觉醒期，你们练上得明健身，得明健身看似，只叫得明健身，实际它是肉身，甚至心灵修炼术，肉身和心灵的修炼术，先从肉身开始练习。**

**那么你从一个自身的状态，自身的惯性去接触得明，得明相当于帮你逆天改命，帮你一把的时候，一定会产生不适。原来你低着头，得明告诉你抬起头来，是不是产生不适啊？一个习惯改变到另一个习惯的时候，你一定是不适。原先左手写字，让你右手写字，是不是产生不适？马上就不适应了。原先趴着拿笔，你让你立起来拿笔，是不是不适啊？原先天天喝酒，突然让你不喝酒，原先不喝酒，突然让你喝酒，任何一个你的生活习惯的改变都会产生不适。**

**早起，原来晚起，现在让你早起，你肯定不愿意，我长期坚持的一个习惯为什么要改变？我凭本事养成的习惯，凭什么让我改变。都一样，让你学英语，原先不学，现在让你学英语，产生不适。**

**为什么上次我讲了要信呢？信、行，信才能行。其实以后我们也可以加一个词叫愿，就你愿意、愿望，发愿要改变自己，要自立自强，你才能发勇猛心啊，才能精进，才能去执行。所以从不明状态、无明状态到觉醒状态，必然不适。原先是锦衣玉食，突然让我干什么，不行，甚至你处在一种困难期，让你从困难期解脱出来，你都会产生不适。**

**原先在黑暗的房子拉出来到阳光下，是不是刺眼？在猪窝猪圈里生活一段时间，让你出来洗洗身子，换身衣服，是不是也产生不适？一定的，而且还会遇到激烈的抵抗。**

**庄子里面有一个故事，敌国的女的被嫁到齐国，出嫁的时候死活不愿意去，这不完了吗？羊入虎口了，对未知的恐惧，撕心裂肺，这就相当于一个人处在无明，让他去觉醒之地的时候，他产生了恐惧一样。去了之后发现开变成妃子，开始乐不思蜀了，从黑暗之地到光明之地都有这么一个过程。**

**你们自胜者强，你能主动改变，你才能真正的逆天改命，所有被动的改变都差强人意。一定产生不适，我们很多人一练，哎呀，难受啊，上不来气啊，老没劲，我累了一天了，晚上很累，你还让我练得明健身，这是人做的事吗？**

**足下生：**对，太普遍了。

**师：太普遍了，我都累了一天了，你还让我练，还有说我都没什么气血了，你还让我练，不越练越干吗？我哪有劲练呢？我哪有时间？其实你有的是时间，让捡票子啊，那手快着呢。所以上节课讲要信，一定产生不适，就像我们爬一次山一样，小腿是不是发酸啊？**

**足下生：**对，发酸发胀。

**师：很多人怕，我都这样了，你还让我锻炼啊，那不更虚吗？就是把所有的动都理解成消耗，所有劳动，所有运动，所有活动都理解成消耗，这是巨大错误。**

**我们曾经讲过，老师一个重要发明，人体是个通道，既然有通道，就是这边进那边出，就动来动去嘛，才能保持通道的稳定性和通道的使用性，这观点一定要转变过来，越动越耗，这是不对的，要会动，生生不息。**

**很多人确实是最开始的时候都是一动就累，动一会就累了，就得躺着了，完了，又消耗了，一动，哎呀，好累呀，累死我了，又消耗了，大千老师害死我了，又少了多少卡路里，精气都耗没了，肾都耗空了。尤其是学传统文化，喜欢养着，养气，我养着，我待着，躺着，闭目养神，我跟你说，都是死路一条啊！**

**大汗亡阳呀，汗血同源这句话说的对，但不是不让你出汗啊，大汗亡阳啊，大汗上津液，什么叫大汗呢？哗哗的，汗如雨下，这叫大汗。你到桑拿房里蒸上一个小时，这叫大汗。**

**足下生：**那完了，那肯定不行。

**师：劳动人民拿锄头，刨地出点汗，出点透汗，这叫大汗啊？那完了，那劳动农民早就都死了，天天都亡血。那扛沙包的，扛楼的，搬家公司的，打篮球的，那不都得死了，你跟他们比比你有汗马？你连汗都没有，你还大汗呢，稍微出一点汗，你那叫虚汗，里边不通导致的出汗，一天好几身衣服换着呢。**

**还有人说冬天要藏精，不能动，我跟你说，这个你得有一个指标，动到啥程度才叫过，冬天，那冬天你躺床上呆着，不能动，这话害死老多人了，冬天那你冬眠去吧，给你冷冻起来行不行啊？给你冷冻起来吧！**

**足下生：**对，现在很多人一说让他动的话，他说冬天了不主藏吗？要少动，很多人就这种观点。

**师：你就这样比较一下，现在人跟三四十年前的人谁动的多，现在人连动都不动，还去说，哎呀，冬天不能动，一动不动，那一动不动，干脆给你天天床上吃，床上拉吧，撒尿别撒了，那撒出来多少能量啊，那一泡尿下去多少热量出去了，多少水液出去了，我说没错吧。干脆把肛门也塞上得了，别拉，因为那都是能量。**

**正常的动，你们都达不到，正常量的动，我们现在人都远远不够，别说八千步了啊，你看每天劳作的人啊，原先的人得动成啥样啊，我记得小时候上学，就得走上十五分钟，天天的，至少二十分钟一个小时的多了去了。天天的上学下学，中午要放学啊，还得走上十五分钟啊，那时候没有带饭的，很少，路远的人才带饭，半个小时能回家的都回家。**

**足下生：**我们那时候骑自行车四十五分钟。

**师：对，我记得我小学初中高中中午都是回家，十一点半放学骑车，十二点回家，半个小时才能骑回来。我们现在动的太少了，你还在要求别动，本来就吃的时候，你再说别吃，本来就吃一个鸡蛋，你说冬天不能吃，完了，一个鸡蛋也吃不到嘴里。你们跟原先的劳动人民比一比，你们不是动的太多，而是动的太少。**

**所以说你真正做起来得明健身啊，发现会有很多的不适，包括现在让你别开车了，骑自行车吧，你是不是马上产生不适啊？从舒适区走到觉醒区，你们一定经历不适，从困难期，黑暗期走向光明期，你还是经历不适。**

**你过得很好，我干嘛要得明健身呢，让你上一个台阶，上一个维度，你一定是困难。同时你处在一种黑暗状态的时候，你已经被黑暗笼罩了，你看不到光明，光明一来了就刺眼，你赶紧躲避光明，有这个经历吗？**

**比如说你原先不爱说话，说话蚊子声，然后让你大声喊，你喊得出来吗？我就是不想喊，还给自己找理由，话不能多，找一系列佐证，不能说话，不能大喊，要文明，找一系列的理论依据来支撑你这个不正常现象。**

**就人们吸引力法则嘛，你干的所有行为，你几乎都会找到有理论依据，都会找符合自己的理论依据，不想改变，所以说第一个就是一定要改变，穷则变，变则通，通则久，一定要改变。**

**从不适到适应，只需要一周的时间，这一个良好的习惯的养成只需要一周。走到哪儿都得安静，小声说话啊，要温文尔雅，要做一个文明人，我说话一定要细声，生怕惊醒天上人，他就把大声说话归为野蛮人。**

**关于不明走向光明，走向觉醒可说的东西太多了，然后就适应期，一周就适应了。早起三天就适应，生物钟就调过来了，早起三天就调过来，大声说话两天就调过来了，让你大声说话呀，所有从不好变好，从好变不好，三到七天，七日来复，《周易》里面有句话“反复其道，七日来复”，七天养成一个好习惯，你只要坚持坚持再坚持，很快你就入道了。**

（去万象城遇到老外，英语说话声音可大，美国人用后面发音。）

**师：你会发现老外说话都张大嘴巴说话，我们都是蠕蠕嗫嗫的说话，这个说话声音，说话声调，说话方式你都可以通过不断的练习，每天坚持直到适应。**

（我老公戒烟戒不了，男的到底能不能抽烟？）

**师：能抽，但不要多抽。**

**适应还用说吗？我们锻炼很多人适应了，真的挺好啊，天天早起，天天都很好，这是对于普通人来说，而且适应期它会马上见效，适应有效期，他感觉接触得明。我们很多人基础班练上一周，练上三天就开始见效了，这个都是缘分，我感觉缘分顺的人练一练就有效果，我们总结，从基础班开始，你会发现很多人一练就有效果，没怎么出力就翻病，练了就有效果，人也精神了。**

**昨天还有一个潜在，跟依依带操，一周时间，血压一百五一下就降到正常了，体重二百斤减到一百八十九斤。你说厉害不厉害啊，几天的时间减掉这么多肉。你都不可理解，很多人很顺的就进来了，说明他本身经脉相对来说本来就顺，他的气场跟我们相合，没有抵触。**

**想说的东西太多了，接下去就是困难的平台期，平台期怎么练没有效果，我们很多人也是这样，开始没效果，你会发现，不如我前两周锻炼的有效果，包括吃药也是一样，很多人吃药，哎呀，老师太厉害了，第一次吃效果杠杠的，肠道也顺了，睡眠也好了，问题也解决了，也缓解了。再抓药，当抓到二十剂的时候，你们会发现，效果开始没那么明显了。锻炼也是，当锻炼到二十天的时候，三十天的时候，效果没那么明显。你们有一个明显的没有效果期，怎么练都没有效果，有没有？**

（肚子瘦了，瘦了八斤）

**师：你看顺心顺意也没有节食，就靠运动减肥。我想做一次减肥节目，因为也积攒了大量的病例和我的一些想法。减肥关键就是顺气，通经络顺气肥就下来，有机会给你们讲讲。皓月瘦了五斤，瘦出尖下子来，**

**足下生：**减肥也可以做个专题。

**师：哎，对，小刚都有。这平台期有大平台、小平台，小平台可能是这个一两个月，大平台到半年一年，都有可能，啥叫平台期？就是怎么练没有效果，而且还会反复，这个期间最磨人，也最让人容易退回。什么叫退回？刚开始有点效果，再也没有，不练了。我们很多人都卡在平台期了，顺的时候，有效果的时候，天天练，一旦进入平台期没有效果，不练了。一有这事儿，那事儿就招呼过去了，不练了，一样没效果，最难熬，最容易掉粉的就是平台期。**

**那为什么会出现平台期？最开始为什么快速有效果。你们记住，吃药吃产品都是这样，就是你最急迫的时候，最不适的时候，突然有个人来帮你，给你十块钱都有效果。**

**哎呀，我饿的受不了了，没钱，别人给你十块钱买个包子，救急，最开始救急的时候，效果特别明显，才能解决你表层的很多很多问题，表层啊！但是再往下练，你的胃口就大了，你想再改善生活得需要二百块钱，三百块钱，五百块钱，要求高了。**

**最开始的最迫切的那要求很低很低，稍微给你使点劲儿，你就看出效果来，再往上走，需要经脉更进一步通顺，需要能量更进一步加强，才能启动你身体素质上升到2.0，1.0很容易达到，稍微吃上药，吃上产品，稍微锻炼，1.0很快达到。但你想从1.0跃升到2.0，需要几何倍数的能量，储备能量和经络通顺性，它才会人气的真气元气才会启动迈向2.0。**

**解决温饱问题相对来说还是容易的，想共同富裕，那就需要一个漫长的时间。打怪升级一样，刚开始过关很容易啊，很快就过关难了，很容易卡，卡住之后需要时间来磨，还需要正确方法，需要人带，平台期卡不是只有一个，是每一个阶段都会有一个平台期，这个时候就考验人了，就需要你坚持，不断的去反思。**

**有人他是真的平台期，有人是假平台期，有人练错了，到了面壁期了，什么叫面壁期？不是面壁思过，是前面有堵墙挡住你了，你无法过，你走错路了。**

**足下生：**闭门造车，这时候就应该出来了。

**师：这个时候就需要有人带你，告诉你怎么去走，你哪儿练错了，你再去练。咱们这个太多太多了，为什么咱们要有教练，要有四班，要有老师去指导，有可能是练错了。平台期有真平台，有假平台，真平台就是你练的是对的，就不断去练，继续能练，准备升级到2.0、3.0、4.0、5.0。那假平台期就有人给你指出来，从平台期就到了翻病期，这个东西可是惊天动地的翻病期了，有的人会上来就翻，一练就打嗝不止，是不是翻？一练就头晕，练两天肚子就疼，三天就拉稀。四天就出疹子，五天就便秘，再练胳膊就抬不起来了，有的再练就发现脾气变得暴躁了，搂不住火了，甚至有极端的情绪出现，就情绪翻病，肉体翻病，五脏六腑翻，四肢翻，你整个的消化管翻，消化管从嘴一直到肛门，消化器官、消化管翻，脑子翻，各种的翻病。**

**你回忆一下是不是都这样，发烧、咳嗽、出疹子，各种上火，各种肠胃不适，肚胀，甚至食欲不振，不是便秘，就是拉稀，甚至拉水，然后就是流脓，长疮，两踝、两个手腕、肘窝、肘尖、大腿、小腿，前前后后的，委中长疮、流脓，挠了之后结痂之后再烂，烂头顶、烂耳朵、耳朵里流黄水，这东西和妖魔鬼怪都出来。这翻病期呀，平台期难熬，到翻病期更难熬，难熬到你怀疑人生，骂大千老师，骂得明。**

**足下生：**甚至怀疑、放弃都有可能。

**师：肯定是练坏了，脑子也锈了，你说多难，九九八十一难啊，这得翻多少？九九八十一种翻，咱得一百零八种翻。**

**大方也怀疑过，脸坏了，包括我本人都怀疑过是不是练坏了，我唯一次怀疑是啥时候？就操场踢球啊，一个大甩腿去踢球，一下子嘎嘎一声，腰不行，我谁都没说，我回去躺在床上就起不来了。我就开始琢磨，我在想，哎呀，这咋坏了，头一天我从床上根本就起不来，我说完了，高位截瘫。我说我练坏了，我说没有啊，我就一甩腿，咔吧一声，我腰完了啊，唯一一次。我脑子反应过来想了一下，我是不是练坏，我这个练了这么长时间，我没有经历过，我没有怀疑过，也没有重大损伤过。就是那次，那时候感觉真是绝望啊，我睡了一宿之后，第二天勉强的支撑我，我现在都记不清，反正我感觉就是一动不能。但是到了第二天，我脑子过电影，反复感觉，哎呀，这个应该是翻病，因为没有一个大千老师之上的告诉我，你们都帮不到我，你问我，我可以给你说，你都有个依靠。今天还说来着，你都可以依靠我，但我没人可以依靠，我只能依靠老天，上讨于天。**

**虽然不能动，但脑过过了几遍，我说不应该，有可能是翻病。到第二天我就能慢慢的起来了，就能扶墙，我歇了三天，我就去园了。我不跟大家说了吗？他本身那个地方啊，一甩腿，原先后腰是卡死的，那一整掰开了，拉开了啊，它不是折了，它是久的淤滞，让我通过那么多年的锻炼，掰开，掰开那一刹那产生了不适，你得经历，一下子那地方。**

**我再给你们说一遍，一边七次喘息，浑身出疹子，腹部出疹子，后背出疹子，大腿出疹子，发烧，无故的发烧，突然就发烧，没量体温，肯定是发烧，发烧过数次，剧烈咳嗽，天天咳，咳了好几个月，不停的咳，不是招寒，叫做内咳。“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”这是《黄帝内经》一句话，通过这个咳，我就充分体会到了，咳过，情绪失控过，不停的失控骂人。**

**我原先年轻的时候在北京待过，突然从身边走过一个女的，骂骂咧咧的，不停的骂，我说这人有毛病。我发现我在得明健身过程当中，我也喜欢骂，有时候也单独的破口大骂，旁边一个人没有，就骂，越骂越舒服，越骂气消得越快。**

**肩膀抬不起来过，就抬不起来了，突然降落，第二天就抬不起来，手腕使不上劲儿，也是抬不起来，突然脚也抬不起来了，脚也抬不起来，脚面折了的感觉，这两脚踝外脚踝流脓结痂，持续好几个月。肚子又大了，大了又小了，小了又大。还有好些呢。**

还有程娟说的一练粑粑粘的不得了，那个黏劲都拉不出来，包括浑身起黏汗，知道啥叫黏汗吗？你们有起过黏汗的吗？练练发现一摸有一片区域这么黏呢，甚至全身都是黏的，黏汗、黄汗，黏汗，很粘手，不清爽。

**足下生：**我是有的。

**师：包括蒸笼头，喝点水，那脑袋像蒸汽一样，也不是说高温天气，暑湿天气啊，蒸笼头，吃碗面，整个的头全都是热气，浑身爱出汗，极其爱出汗，洗也洗不干净，夏天最多，这些不一一列举啊！**

**你们有的，老师七七八八都有，因为老师也是个普通人，也是有肉身的，肉身有毛病，也四大不调，按中医说，经络不调，脏腑不调，都不调，从不调到调，你必然要你死我活斗争，必然经过惊涛骇浪的翻病，毛病越多翻的越狠。有人问，毛病多我不翻，那你坏了，敌人压的死死的，你正气攻邪，你说邪气他会善罢甘休吗？**

**足下生：**肯定抵抗的，攻不动它。

**师：肯定啊，都是你死我活呀，中美之战，中美之间的斗争是不是也是一样你死我活，你看现在美国，你要成为世界中心，要取代美国，你觉得可能吗？**

**足下生：**没那么简单。

**师：你身体的这么多毛病，天天这个压着你，像熊一样压着你，你想起来，你不经历艰苦卓绝的斗争，你能起来吗？在斗争过程当中，是不是不断的出现状况问题，是不是就是翻病？有机会让你们都上台说说你们的翻病和坚持。**

**最后翻开之后啊，海清河晏，你一下就是上升了，那种感觉，以胜利者的姿态站在高峰了，那高峰肯定会一层层的，山外有山，天外有天，一层层的高峰，你每站上一个高峰，那种感觉无与伦比的，战胜了自己，战胜了艰难险阻，战胜巅峰，尤其是对生命的改造，生命的跃级，生命的升华，不仅是肉体的，还是心灵的，你感觉之前所有的努力都是太值了。那种感觉就是大丈夫行于天地之间，豁然那种什么感觉？**

**足下生：**如沐春风，反正是挺舒服。

**师：你回头一看芸芸众生都在你家，匍匐着寻找光明，当你站上光明顶的时候，你才知道人生的意义在哪里？真是脱胎换骨，重新做人。春暖花开，一溪初入千花明，万壑度尽松风声，一溪出入千花明，你们很多老学员听我说这话，万壑度尽松风声，这个人生的意义就在于此。**

**我大概就说这些吧，咱们得明健身进行到底四期节目就做到这儿了。如果我说了这些，你们还不动心，那么老师苦口婆心就一江春水向东流。**

**足下生：**大家可以听回听咱的四期节目，从头到尾把四集听下来，会有很大的收获呀。这个翻病反正是从基础班到火箭班到量子班，每一个阶段都有翻病，翻的不同层次的病，大大小小的，大家一定要有思想准备，不要害怕，不要担心，有情况就及时在群里交流，我们教练、组长都会跟大家解释答疑。只要明白了那个道理，我们就不惧怕。

**师：19期基础班是12月21号冬至那天，我大概大概说一下吧，咱们健身班是四班制，基础班、火箭班、量子班、量子高阶，明年的开班计划马上就要出来了。**

**我大概跟大家说一下，基础班一年开四次，选择的日子是冬至、夏至、春分、秋分开办；火箭班一年两次，是春分、秋分之后的第一个月，春分秋分就是春秋两季开；量子班是冬天，冬至日之后一个月开；量子高阶是两年一次夏至日开**。

**同时明年还会继续开无余班，无余班是从以气学为基础的，通过着眼于气脉的经络推拿，也是开四次班，两次小无余，两次大无余。小无余是立春后和立秋后半个月开，春秋交际的时候两次；大无余是立夏和立秋之后半个月开。**

**基础课程还有文化课，其他的都没说，健身班和无余班大概是这么一个安排，大概就定下来。**

**足下生：**大家哪里不明白，可以在组内交流。一定要记得听回放，一二三四次，我们分了四个阶段，每周周六晚上八点的，大家一定要听回放啊！

（骨折保养有啥注意事项？）

**师：骨折，我最后再说一遍啊，骨折关键是保持经脉的通顺性，它才能不断的去故取新，就是排除，经脉通顺嘛，经脉通顺之后，骨折这样的废物能够有效的带出去，心血才能有效的蠕养过来，骨折最关键的就是保持骨折那一段地方经络的通顺性，这是最重要的。**

**足下生：**再跟大家强调一下小平台，大平台。我也是刚刚有这个概念，以前只知道是平台期。老师说到小平台可能是一个月两个月，大平台期可能是半年甚至更长，大家一定不要着急，不要慌，淡定的去面对这个平台期，一定要跟上大部队哈，不要掉队。

那就到这里，老师，拜拜。