**20241215十九期得明健身预备群师讲健康指标及健身答疑**

整理：紫水晶

**师：得明健身基本都是站着的，瑜伽、普拉提都有大量的垫上动作，我都不建议，为什么？想听吗？报数，我说说。为什么你们练各种健身动作效果都不是非常明显，而且还容易伤人，他们吹的好，其实效果没有那么好，得明健身为什么能治病？为什么效果这么好？为什么练别的效果没这么好？几句话就给你们说清楚，你们可以避很多坑，大家竖起耳朵听，什么叫健康，谁能回答？**

太阳：想吃能吃，想睡能睡，想动能动。

**师：能吃、能睡、能动、精力好、体力好，是不是硬指标？一切的健康指标是不是都围绕着这几个指标？**

**我把这几个指标再细化一下：能吃，代表消化功能没问题，能吃能拉，肠胃好；能睡，想睡就能睡，晚上一睡到天亮；能动，身体灵活，能够完成跑跳投举爬基本动作；体力好，有体力甚至一天有使不完的劲，身体不感觉乏累；精力好，脑子清楚，记忆力好，精力充沛；你们想想，作为一个健康的人，是不是这些是硬指标？有一个你都难受，医院给的理化指标，都要为他服务，如果理化指标正常，这5个指标不正常，你健康吗？比如，本来你高血压，吃了降压药血压正常了，但是天天乏力，没精神，你觉得你健康吗？吃了降糖药血糖正常了，也一样天天乏力没精神，甚至食欲不振，你正常吗？**

顺心顺意：我没有吃药，跟操做了四个星期，今天测量高压118，低压84，感恩老师！

蜗牛：肯定不健康，我目前就是吃不好睡不好，我感觉像电池没电了一样没精神。

**师：我说的这5个金指标，用它来判断你的身体状况最准确，不需要去医院判定，你们想想是不是？掌握了这5个金指标，你就常握了健康的核心。所有健康来源于自我感觉，就像幸福一样，所以不要太迷信西医的冰冷的指标，他们搞错了。很多癌症病人放疗化疗之后，有的确实癌肿缩小了，但是乏力没精神，吃不下饭，这方面恶化了，金指标出现问题，想想对不对？**

**现在所有人都知道教育出了问题，拼命卷孩子。所有人也都知道医疗出了问题，医疗出了什么重大问题，你们知道吗？我说出两个扎心的真相，第一，大批大批的人病了，非常不正常；第二，这些病人去了医院，医院不是在救人，而是在害人，方法不对，努力全废，这就导致急剧的医疗矛盾；有人说怎么可能呢，医院不是在天天救人吗，白衣天使，抛开利益关系，现在医院的医疗手段基本都是西医，你们见过哪个医院晒过他们的治愈率吗？我再说一个真相，西医的治疗思路是把你们当成机器，懂我说的话吗？而人不是机器，全世界都面临一个问题，现在的医疗科技不是在救人，而是在毁人。**

大米：不能设置参数，没有固定标准。

悠悠：现在的医院是商业化的，而且医学院培养出来的医生也不信中医。

**师：不仅是商业化的问题，也是人类认知的问题。**

爱慈：人心的问题，在安逸了，太有钱了，太享受了……。

**师：在与自然对抗的道路人，人类科技在狂奔，人类的健康都成为牺牲品，人类在朝着半人半机器的形态在发展。**

文华：老师说的太好了。

悠悠：是的，观念、思维很重要。

**师：你们只有先看到宏观，才能去看你们生活的点点滴滴的微观，再加上科技巨头，世界范围内的医疗商业巨头的加持，我们就像进入屠宰场的羔羊一样。比如降压药，是不是得终身服用？降糖药也是终身服用，他不仅不能根本治疗你的疾病，还能慢慢的损伤你的肝肾，慢慢的让你那5个金指标变得更差。**

大米：我昨天还看到一个视频说医院的治疗后面也会跟随美国的脚步，转向院外的营养剂模式。

蜗牛：病人是医院的流水线产品。

**师：还有所有癌症，让西医活活治成了绝症，请问放疗化疗的生存率有多高？极低，看看身边放疗化疗的亲戚朋友就知道了。**

爱慈：自己要觉醒，向内求。

悠悠：还有保健品，现在的小孩在妈妈肚子里就各种补钙、补AD、DHA，补叶黄素……，现在还多了几样。

**师：再看看小孩发烧，凡是不停挂水的，即便烧退了，孩子的身体素质也急剧下降，而且衍生出很多潜在的疾病，如心肌炎、肝炎、肾炎、尿毒症、白血病，我们现在太可怜了，完全被西医的医疗环境所裹挟，像牢笼一样，根本逃不出去，想想是不是？**

平安是福：是，老师说的太对了。

悠悠:是的。

**师：所以我们自己必须觉醒和自救，为什么上面这么强调要发展中医？但现在好的中医哪儿找去？太少太少了，比大熊猫都少。**

悠悠:被打压了。

**师:而且还受到西医的打压，我就这样说吧，你们不觉醒？你们就受罪。**

爱慈:培养不出好的中医医生。

**师:要想跳出西医的牢笼，你就先从正视你那5个金指标开始，我最近要讲这5个金指标，这就是破除魔咒的钥匙。中医和西医完全是两种世界观，两种方法论，两种对待自然的态度，中医是与自然相和谐，认为人是自然之子，要活在自然当中，西医正好相反，他是把人作为自然的对立面，它不断的把自然物变成非自然物，就是化学品，他不断的割裂和分析自然，把人当成机器。**

苏萨:他拿修人当修车。

**师:西医不认为人是活的，它来源于死尸的解剖，中医把人当活的，同时认为人是有灵的，完全是两种医学，要是你们，你们选哪种？西医的诊断来自于无数的理化指标，中医的诊断来自于5个你可以感受到的金指标，中医最终的目的让你自我做主，西医的最终目的你被别人操控，想想是不是？比如给你装个起搏器，给你来一个脑机接口。**

**我得吃饭去了，回头再聊，你们琢磨琢磨我说的话，别只知道拉磨，回头就卸磨杀驴。**

风中云飘:听老师一番讲解，感觉老师真如神一般的存在！

呵呵:老师，我有一事请教，为什么我做蹲起腿酸疼，会转移到胳膊大臂酸疼呀？

**师:上下一体。**

呵呵:昂，原来如此，练蹲起感觉腰比以前强了，不软软的了。

艺妹子: 蹲起用什么发力？

**师:跟操啊，里面啥都讲了，咱们跟外边的蹲起都不一样，咱们讲究后面发力，知道为啥吗？**

晓朝:让后背舒展，前胸放松，保护膝盖。

艺妹子:谢谢！