**20190326公开课-潇潇分享德明健身治好了我的产后抑郁**

整理：云南开心

**潇潇:**大家好，我是德明健身的四期的甘肃潇潇。我今天分享的主题是德明健身治好了我的产后抑郁，产后因为无知发了满月汗导致身体大虚，再加上中药的误治，两个多月身体出现了虚汗怕风怕冷，停药修养后好了很多。但是因为心理不强大，身体的一点小问题就去吃中药，这次彻底的把我治坏了，不敢出门，怕风怕冷很严重。然后那虚汗呀不停的流，心里彻底的崩溃了，每天出不了门，大发脾气又哭又闹，每天睡在床上以泪洗面，客厅都不愿去。每次来例假前、中、后都特别难受，就想结束自己，然后老公经常看着我。后来是Amy推荐我报那个德明健身，但是当时还是不是特别信赖，就记得学到那个三俯的时候，我做了几个三俯，当晚就出汗特别厉害，就再不敢练了。现在想是拉到身体的瘀滞处了，只是进行简单的三走，四举，每天只能锻炼不到十分钟，就这样持续着，真是整个人状态特别差。然后看着我心爱的女儿变得又瘦，又不爱说话，我老公也老了很多，我想我一定要振作起来。就是在今年四月份的时候我加入了生活会员，认真看老师的视频，楚莲师姐不停地鼓励我，我记得最清楚的一句话就说是，唯一的出路就是晒太阳、健身。我把所有的希望都压在了健身上，每天早起晒太阳锻炼，还有像啦啦说的每天向东走，这个确实挺好的，慢慢体力好起来了，好像也不太怕风了，整个人看到了希望。就像我们组长说的，只要是方向对练就行了，身体也在不断的翻病中前进。

**潇潇:**今年七月份的时候，我好像感觉体力好了很多，每天走一万多步也很轻松，原来从我家到小区门口几百米，都走不到小区门口。锻炼量增加之后，尤其平举后都出现耳闷，自己说话有回音，出现胸闷，鼻炎也出现很严重。去西医那看说是耳门穿孔，说的挺吓人的，开了一堆的药，吃了一顿之后觉得胃疼。就找楚莲组长咨询，楚莲组长非常肯定的说是在翻病，坚持把它扛过去身体就能上升一个台阶。我对德明是百分之百的信赖，信赖德明健身，信赖楚莲组长，坚持锻炼。持续了一个多月之后，胸闷也消失了，鼻炎这块也好了，而且刮风下雨身体也没有什么不适，身体这些症状都好了，整体状态特别好，穿短袖的时候也没事。我平时最爱平举，平举的时候小区的人看我，我也不觉得奇怪，还是坚持锻炼。这次来例假我也能照常的做饭，上班，接送孩子，体力还是很好，这真的让我很开心。今天八月份的时候我参加了一个婚宴，亲朋好友看着我穿的那么少，看我高兴的又说又笑，因为他们都知道我一年没有出门了，跟所有人都不联系不来往了。问我是怎么好的，还有说我看我身板很直，因为我没生孩子之前就有了那种驼背，还整个人的精神面貌特别好。还有人说你是不是在健身，我说我是参加了德明健身，德明健身慢慢治好了我的，大家都非常高兴。其实我有个姑姑对我特别好，看到我这种状态就是高兴的都流泪了，现在我虽然身上还有一些小毛病，但是就像楚莲师姐说的，只要是方向对的，我感受到我的身体在一天天进步，我就非常有信心，还会相信越来越好的。

**潇潇:**前段时间我感觉我的那个脸色，好像比原来就是特别黄，发青。就是到八月份的时候整个脸色转变了，但因为还是因为一点小事，还是可能又生气了，生气后腋窝，胸还有后背整个胀疼。我就无奈之下又骚扰春春教练求教，教练了教我做那个说是三走，四举做了后，又加了一个火箭新学的动作，然后这样锻炼三天后，我的那个胸疼腋窝疼，还有后背疼居然彻底好了。心里真的特别欣喜，我是真的特别感谢我们德明健身，也感谢我们德明西北组的组长，教练，还有啦啦啦，Amy真的他们就像是我的家人一样的，给我指导和关怀，让我一步步地随着身体的好转，走出那种恐惧和那种害怕的状态。现在的我每天都笑呵呵的，有时候我每天早晨去晨练还会在操场吼几声，感觉天那么蓝草那么绿，整个人心情真的特别好，我也是不少打扰我们的组长呀，教练呀，啦啦啦，也是占用你们很多时间，真的再一次的谢谢你们。

**潇潇:**我很庆幸我选择了德明健身。更喜欢德明的我们西北组。我们西北组是一个正能力满满的，爱心满满的大家庭。我心情低落的时候和大家聊一聊就会感觉特别的有信心，心情一下子开阔。五期的学员特别的幸福，新出的一对一的帮辅，还有教练量身定做，这个特别的难得，这个有针对性，真的特别不错。前辈的指点特别重要比较关键的。以我的经验之谈指导是特别的重要的。像Amy在我生病初期我们就联系了，她见证了我的健身历程。就像我现在在操场上又蹦又跳，根本看不出我是心情抑郁特别严重的。好像那个啦啦啦那儿有一个我的那个健身前后的照片，反正真的我自己感觉脸上的，那个原来脸颧骨下面好像特别凹，现在随着健身我自己照镜子，觉得好像脸也饱满一些了，脸色也比原来好了很多。我前后的那个健身前后的照片就是希望大家都越来越有信心。

**主持人：**每天有三个时间段的进行直播。周一至周五上午11点直播产后风养生知识分享，每天下午3点到4点直播我与德明系列，邀请嘉宾学员分享他在德明健身中的收获，特邀我们可敬可爱的大千老师来直播间做客。晚上8点到9点直播德明公开课，由学员分享教练医师点评，并与学员进行互动，欢迎听众朋友们届时收听。再来一波，欢迎热爱生活追求健康的听众朋友们，微信搜索德明健身，关注我们。欢迎加入我们德明健身养生一群，QQ号是326258351。 也可以登录我们的论坛dmzy.org进一步了解我们的德明健身，六期初级班正在火热招生当中，欢迎大家加入。好，再次感谢潇潇的精彩分享。那么下面我们有请德明医师司辰医师为潇潇的分享进行点评。好，有请我们的司辰医师。

**司辰医师：**大家好，我是司辰。刚才听了潇潇的分享，真的又是一个满满正能量。好像到现在为止，我们这样产后风分享，大家好像都有一个共同的特点，好像把大家自己得病的经济，都讲得非常的简短淡化，分享的健身的部分都比较多，潇潇声音底气都很足，一看一听这个声音，就觉得现在身体状况都是比较好的。好像也满月发汗了是吧？然后身体有点变差，咱们说过很多次了，满月发汗真的不太适合现在人的体质。以前有传统，可能是因为那时候的条件不好，就是住那种平房，可能有湿气，寒气，就在坐月子，可能会感染湿气寒气，以前人体质可能会比较好一点。然后出月子的时候做一次那种发汗，适合那时候的产后的人，我们现在条件几乎真的很好的，几乎不会受任何风，也不会受任何寒。如果这样有很弱的这种体制去发汗，然后会气血大耗，体质就会下来，又出现各种各样的症状。

**司辰医师：**所以还是要提醒以后的姐妹，包括要二胎的或者是还没有是怀孕生产的姐妹，真的满月发汗了，都不要做。尤其是现在发汗他们做得真的是太到位，发汗把人争放在蒸糠里，发汗发的太多太容易发过了。潇潇好像后来讲到，她可能是中间有过来德明有过一阵子，其实每个人和德明的缘分都是非常奇妙的，每个人的都不太一样。当时是做三俯还是什么，可能是做了之后出现状况，可能是自己觉得不舒服，没有及时的解答还是怎么着了。所以咱现在比较强调一点，如果有任何的问题，你锻炼之后有任何的不适，都要及时在这里咨询，教练 组长都会给你非常明确的解答，告诉你这是什么状况，你应该怎么做，都是非常明确的。大家自己也不要自己在下面琢磨，然后就会可能产生迷茫，可能就放弃，就不敢再继续做，一定要在群里问了。然后后面潇潇对在德明收获了很多，身体状况都越来越好，也谈了很多健身的体会。 积极的健身，还特别的感恩，也期待着进入量子班，真的是现在量子班 ，练过都知道量子班的，尤其是对最基本的仙人走，都有了一个非常更深刻的那种体会。大家有机会的话，那个量子班还是要进去继续学。点评就简单这样说几句，大家有什么问题提问一下。

**主持人：**感谢一次的点评，那么现在观众听众朋友们大家有疑问的话，可以以文字的形式发上来，或者是点击绿色电话按键与直播间进行连麦，提出你的问题，由司成医师进行点评。我刚才说潇潇特别感恩，一直感恩爱米，一直感恩楚莲师姐，对她起到了很大的帮助，这儿不懂，那儿不会翻病什么，一直在问。西北组确实是很团结的一个组，对新来的人特别的照顾。

**司辰医师：**西北组的氛围一直都特别好，还有惠惠，我去西北游敦煌游的时候，然后做床四件套，她都给指导做的非常细致，非常贴心,西北组的团队真的是非常热情，真的深有体会。

**主持人：**大家有什么问题，现在就可以提问了。可以加入你们西北组吗？楚莲师姐师姐和惠惠都是西北组的问她们，西北组的群号可以发过来，感受一下西北组大家庭的温暖，大家可以记一下。如果能早点知道德明，我就不用花那么多钱买保健品，千金难买早知道，我们也都不知道有德明，都是后来才知道的，走过了很久很久的弯路，我是两年多以后才知道有德明，才知道有老师的存在。

**司辰医师：**老师上来了，欢迎老师来为我们讲几句。

**主持人:**有请我们的老师。

**师：司辰好。主持人谁？better师姐。这我先挑挑毛病，刚才西北组群号你既然说了，那你就应该是念出来对不对？**

**主持人：**欢迎大家加入西北组地区小群，群号是586129344，欢迎大家加入。

**师：这个是一个问题。刚才还有司辰，首先办事咱们医师分享的时候，你一定要是吧介绍咱们医师的基本资料，有请我们的山东邹平的中医师大夫叫司辰，上来给大家点评对不对？。**

**主持人：**对。

**师：比如为无为的是我们广州妇幼医院的无为大姐是吧上来给大家总结。这个起码是让大家知道是吧，咱们都是非常正直专业的，咱不是那种开老鼠会或者随便叫一个人上来就当冒充意识。这个是一个。还有刚才司辰你有一个问题，就是说关于产后受凉受风， 现在人这个环境都很不错，不受凉受风，这个你就是稍微有点武断了。比如说你这吹空调的那是啥玩意，还有家里它那什么？出门啥一下感觉一个风就钻进去了，是吧。**

**司辰医师：**对。

**师：这好多什么反应说，老师我这啥出门下地拿东西，这门缝一下风吹过来了，好像也钻进去了，就凉的不得了你说这个东西，他到时候跟你解释，我这个是不是受风了？**

**司辰医师：**对。是有的人她确实觉得那种很小的风都受不了，比如卧室和客厅有1度2度温差的时候，那种小风她也会受不了。

**师：枕边风都受不了，你从她身边走过去都受不了，你知道吗？就那风里头都睡不着。 这东西怕风，你不可想象那空气它不流动，啥简直她都觉得有风，你知道吗？你得解释一下是吧？她有的时候还出去当厕所，那个门一开感觉一下子她浑身神经一下紧，这个凉气就灌进去了感觉，对吧。**

**司辰医师：**对，这两个房间的气温差不一样，气温差比较大，她就感觉有风了受不了。

**师：她确实是已经到了弱不禁风的程度了，她的身体就有了这种风进去之后，你不要去排这种风是虚风。身体太差了，就把身体整好了，经脉打通了，这个东西他慢慢的身体强了，就被消化掉了。你得说一下，这不是古代身体特别强壮，在外头冻了一夜，那种现在不可能出现这种人。那种人受过大寒了，需要去寒，咱们不可能都吹一夜。但是有啥生产的时候被空调吹了，那个也是湿气，那东西进去之后也不好去，因为进的都深，宫口打开之后进的都深。就是说咱们那个产后风培养气血，正气起来之后再慢慢的排风，一点点这样的瘦了十斤。千万别去那啥我跟你们说，因为我治了那种太多了千万别去，产后恢复会所去汗蒸别去，十个人有九个人蒸，因为她们那些产后没有大夫，你知道吗？那产后恢复，那都是三脚猫是吧。 她们一看到市场有没有潜力，马上就去开拓这个业务，是价格不菲业务，就把病人往蒸箱里一放这整来整去的就这样。即便很多大医院的大夫，他也不知道啥叫产后风，你问他啥是产后风，他不知道，他当产后抑郁来治或者当风湿来治，这个东西都不对路子，咱不排除有治好的都是凤毛麟角。我就说这点。我就是那种房间时温差受不了的，总感觉膝盖，脚踝怕冷，对没错，就是身体太虚了，弱不惊风了，啥都经受不了。 别人说话声音大一点你都受不了都哆嗦。对不对？**

**师：所以说像刚才潇潇的是吧，我说两句，刚才关于潇潇的我就听完了，两点对她有啥恢复至关重要。第一就是信心，她不崩溃了，心里崩溃了，这个对人伤害极大。你崩溃了，你心理崩溃了，你的身体就完了。对不对。你崩溃过吗better。**

**司辰医师：**对，她这个信心确实很关键。你要说那就掉到水里了，你这瞎扑腾完全丧失信心，不抵抗是吧，天天躺在床上，那东西好人天天躺在床上，你想想啥后果？

**主持人：**是的，老师。那时候我还没有进德明的时候，就是查后两年多的时候，那时候简直就是人生的一个灰暗时期，身体特别差，差到什么程度。你在家里穿着羽绒服，每天的出汗一直在不断的换衣服，就是我妈或者说我对象从我旁边走过的话，都感觉风好冷，简直人生就是灰暗的，一点信心都没有。如果找到了一个说像老师这样的大夫，我觉得都是可以死马当活马医那种，也不知道明天会不会死掉那种感觉。

**师：这个是第一你们记住，凡是得了病是吧，永远不要失去信心，失去信心谁也帮不了，你就完了。为什么那么多病人一知得了绝症都死了，是吧？对，心乱了，整个神就完了。**

**主持人：**神就乱了。

**师：第二就是那啥正确的方式，你再有信心方式不正确，越治越重，这人也得丧失信心，对吧。**

**主持人：**对。

**师：你看不到希望。**

**主持人：**对，没有希望。

**师：所以说潇潇选择了，她非常幸运的选择了正确的方式，同时经过楚连春春她们的是吧，整体作战帮助打压是吧，把她的信心又恢复回来了。是不是潇潇没有这个团队，我估计她也很难真正短时间内走出来。**

**主持人：**我也忘了，好像潇潇有一段时间时间，是不是也在群里问了很多问题，对潇潇这个名字还是比较熟的，但是具体的症状都忘了。是的。

**师：不是她一个，那是个普遍现象。**

**司辰医师：**大家在产后风群的时候，刚进群都是这个样子，都是各种问题，各种我要活不下去了什么之类的，都是慢慢这样。

**师：我看着都活过来了。**

**司辰医师：**在分享课一看，这都是以前在产后群在抱怨那些姐妹，都是换了一个人似的。

**主持人：**所以我们特别感谢老师，感谢德明给了我们重生的信心和希望。

**师：看着潇潇带孩子一起健身的视频，这个也有成就感，这肯定了是吧？这放一百个心帮她也真正走出来，你觉得这感觉心连心，这东西心里特别温暖，这比挣多少钱心里感觉不一样，是吧。你说挣多少钱那是私心，挣这么多钱好高兴，但你真正帮了一个人，你公心不高头吗？我这个人生是非常有意义的帮着一个人了，心里那种甜就像吃蜜一样甜，那个是你自私自利获得的这个啥是不一样的。**

**主持人：**对，你真心实意的去帮助一个人，你获得的东西会更多。

**师：对，这东西你打开心扉，这个能够帮助别人，这个是人是吧作为人性，光辉的一面，每个人都有，能把这东西开发出来，挖掘出来，占据你身体的你心灵的主要部分。用公心帮助别人。**

**司辰医师：**对，这个公心帮助别人，有时候自己也是觉得非常感动。

**师：非常感动，你挥挥衣袖，不带走一片云彩，这一下子你，然后你消失在人群当中，回头看真不错，是这意思吧。你是不求回报，拾金不昧不求回报。这东西它不是说一句空话，就天天的弥陀佛，我佛慈悲，我利他人，这不是说挂在嘴头上的，是你实际的确实去想去做。**

**司辰医师：**比念什么文什么经的，回像那样更直接多了，也实惠多了。

**师：所以何必猫在家里念咒回像，没必要，你出去直接帮助别人就行了，帮助别人同时成就自己也帮助了自己。那种感觉特别好，人和人之间的这种互相帮助，那种感觉就特别好。**

**主持人：**对，我就特别开心，老师。

**师：你有你的阵地了就摆脱。**

**司辰医师：**对，better师姐就是群里那些小太阳小天使的化身，就是老师一个小分身。

**主持人：**靠天使，我挺高兴的真的。

**师：基本生存问题之后，就应该想着去回报社会，就应该学这个是要帮助别人。不然的话这一辈子过，这好多人他不明白，他觉得自私自利对自己有帮助，实际恰恰相反。你自私自利时间长了，面相都变难看了，相反。你都不光明了，天天的那啥贼眉鼠眼的是吧，利欲熏心，你看看神仙都不接触你了。咱说一个开玩笑的话是吗，谁找你玩你就只有说是帮助别人，慢慢的说把私心放下，你不仅生活的好，还有很多朋友，有很多尊敬你的人，你就越来越光明。这人生就走的越来越顺，越来越好，而且是这个啥无所畏惧！你还什么谈佛，谈道，谈这，谈那的，把事做好了说再说别的！**

**主持人：**感恩老师，感恩德明！

**师：是不能活成肉鸡，也不能麻木，不能行尸走兽。**

**主持人：**老师是我们的大太阳，这能量巨大的。

**师：是大太阳，对吧。我想明白这个道理，自然就那啥了跟你们说，这个道理想明白了，你自然就发光，你就变成太阳。这不用标榜了，这不管是大太阳还是小太阳是吧，只要发光都是太阳，我说对不对。**

**司辰医师：**对。

**师：这不发光，你没有爱心，没有奉献，那你就啥也不是这辈子白活。这人这一辈子不就追求自己能追求啥，就吃点喝点。**

**司辰医师：**对，吃完了喝完了之后,其实也没什么意思，就像很多人他自私自利，可能赚了很多钱，也有大家成年人那种社会地位，但是他自己可能内心也是空虚的，也非常不开心。

**师：你说挣了几千万上亿，你说那钱能吃了吗？他吃了能变成能量。他吃不了 ，他最后还是那一日三餐。像杨澜采访那啥陈佩斯说一句话。杨澜问挣钱这啥？这是聊起挣钱了，你挣钱你不买房子。这今不都买房子买车子吗？这陈佩斯回答非常巧妙，你知道他咋回答的。**

**司辰医师：**怎么回答的？很想知道。

**师：他说买完了房子。然后杨澜说那买车子，买完了车子，这杨澜不知道说啥了。就是这样，你都置办齐了，这生活咋过。**

**主持人：**他应该有精神追求，物质追求完了，还有精神追求。

**师：是吧，习主席不也说了吗？咱们现在整个的社会物质生活的追求，已经告一段落，下一个阶段应该是精神追求，这话说得非常靠谱。你人的幸福指数跟你的精神追求是挂钩的，当然跟物质追求也是有一定关系，但是它不会说是捆的太死，并不是说你物质越丰富越幸福。不然的话现在人应该比古人幸福的千千倍百倍，如果这样的话。**

**主持人：**我们现在生活好像跟以前的那些，富裕的人还是怎么说，跟那些达官贵人应该像齐平，我觉得应该你像皇帝好像生活的，那些水平房屋，好像都没有我们现在的好一样，我去北京故宫一看，他们住的那房子真是不咋地。

**师：你咋知道人家住的不咋地。**

**主持人:**我感觉他冬天不保暖，又没有什么暖气，然后夏天有没有空调。

**师：冬天他那有火炕，它有着地炉暖和的，皇帝能受罪，你也不想想**。

**司辰医师：**咱们现在去看故宫，它是因为没有人住，可能就感觉阴气重一点，因为当时的时候应该是很繁华，然后各方面物质条件应该是都是顶尖的那种。

**师：我跟你们说一个事儿，古人身体壮，天天体劳动，他抗风寒能力强。 所以很多房屋，你现在自己住你住不了，它冷平房屋。**

**主持人：**也是，身体素质。

**师：我记得小时候我们住平房，晚上那被窝特凉，我不知道你们小时候是不是被窝特凉，这个脑袋露在外边冰脑袋，那时候又冷，那时候零下20多度，还经常下大雪。**

**主持人：**那么冷。

**师：现在你要回到那时候你受不了，那房子要是那样的话，你感觉那房子里是个冰窖。**

**司辰医师：**就是我老家前几年还是那个样子的，回家就是特别冷，然后房间里牙刷，那个杯子，如果有水的话，第二天早上都会冻住，都特别冷。

**师：那时候人身体不好，天天体力劳动，他扛住你知道吗？现在人家不劳动。**

**主持人：**看来我们的天天住在暖气屋子里面，就冬天住在暖气屋子里面，夏天住在空调屋子里面，对我们的身体还是有害的，不利于身体的。

**师：那啥人弱化了，环境适应能力越来越差，所以说这房子都整得特别暖和，这其实就是那啥这个人退化。咱们看看有个人有个问题是吧？**

**飞鱼：**老师是这样一个情况，我有一个闺蜜现在是39岁，然后她前期是例假来九天以后一直没干净，然后去医院检查说是子宫内膜单纯增生，局部复杂性增生。 然后这个医生就建议她说动手术说把子宫割了。她说医生说如果不割子宫，可能下一步就会发展成癌变。因为她的小姨是子宫肌瘤，在40多岁的时候就做手术把这个割了。然后她妈妈又是子宫癌，二期还是三期，今年过年期间一直在做化疗，放疗，60岁左右，所以她自己压力也比较大。现在也在听她自己不好意思上来说，所以一定要让我上来问一下老师这个情况。她就现在压力比较大，老师你给解答一下，谢谢。

**师：那是那啥。她现在就听咱讲课？**

**飞鱼：**在哪。 她刚才已经打开上来了。

**师：起码冒个泡。**

**主持人：**可以打字，上麦也行都可以。

**飞鱼：**她是不是啥能听到以后，如果不下载喜马拉雅这个客户端的话，它是不是不能打字。

**师：让她QQ给你在不在，咱得确认他在不在，对不对？**

**飞鱼：**我确认一下在不在，好的。

**师：还有那啥better,你们为什么都把qq叫球球呢？**

**主持人：**方言。

**师：不是哪方言，不仅你，我看好几个人，都说请关注咱们的球球，这不是QQ吗？我都觉得怀疑我是不是念错。到底是球球，还是QQ。**

**司辰：**应该是山东这边方言。

**师：那不必要，还有一个谁哪天主持的，better，娜娜也是球球。你河南的也跟学山东，河南山东都一块了是吧都是这方言都是球球，我一个同事山东的也是这样说。在不在这胖仔下去了。**

**主持人：**她是应该是打电话去问了，可能是来了。

**师：你说咱们一会吓唬吓唬她，还是咋的。**

**飞鱼：**老师我确认过了她在，她没有下载喜马拉雅客户端，所以她能听到我们说话，也打不了字，也连不麦了。

**师：那我就说一下，子宫内膜是吧增生，而且她家属家里人亲戚说也有这病，而且是发展到比较严重的程度。首先我跟你说，这个人确实有家族遗传史，就说你父母辈或者说你直系亲属之类的，堂兄类似的，表亲这个要是有类似的情况，你有可能中招。就像繁殖狗一样，说短腿狗生了孩子也是短腿狗。同样说疾病也是这样，你父母得的疾病一样这叫遗传基因。首先说一下给你打个预防针，如果说你不注意也有可能朝她那方向发展，这都知道吧？ 你们想一想你们的父母是吧，你们的孩子啥的都是这样，就是你们身体不调的地方，生个孩子也带有。**

**主持人：**这种情况有。

**师：对，尤其是中医这一块他给你分析症状，分析原理，那准准的。你肝郁，孩子肯定也肝郁，娘胎带的，咱就是娘胎带的。胎里带的，其实你也可以说成基因，中医叫胎里带 一定要引起注意。那怎么办？那就两条路，一是正确的路和错误的路。对吧。你割了能解决问题吗？ 咱们说过多少次了，它就一个增生，手术割了啥东西都割了，那你长在重要位置上怎么办？长在身上怎么办？长在啥肝上怎么办？都割了，这条路是死路走不通。反正走这条路的是吧，你看看有几个那啥活得好，对吧。咱不能说割就割，卵巢割了，子宫割了，扁桃体割了，阑尾炎割了，牙都拔了，眼珠出问题拔了。那这叫医学吗，这不叫医学。**

**主持人：**那得骨癌怎么办？

**师：那得骨癌把骨头敲了，变软体动物。 我就不多说了，这条路肯定是走不通的，你也不要去走，另一条路就是说改变现状。她要有什么问题解决是吧。我们参加德明健身的都知道很简单，你那个地方由于下焦瘀滞不通，气血不顺，里面的各种组织不能很好地说代谢，呼吸它得有营养是吧，代谢的呼吸，它堆积在那化不掉就变成增生，对吧。还有增什么？就是细胞多聚在那，这堆了一团那就是癌变的前兆。这西医说的倒是可以。 她这个时候有可能往癌变走也有可能。你这调顺了，通了慢慢那个淤滞就化掉了，它就往良性方面走，它就不往恶变上走。这个东西取决在你。我说对不对？飞鱼宝贝。**

**飞鱼：**对，非常正确。

**师：像条路堵了一样，很多车堵在那。他是继续堵成大的交通瘫痪堵塞，还是很快被疏通开了，这取决于你将采取的措施。是不是飞鱼宝贝。**

**飞鱼:**是对的。

**师：而不是拿个炸弹过去是吧砰一下子，连路带车全砰了。对吧。这事我就讲这么具体咋做，你问飞鱼宝贝，我们已经完全的找到了一条可行安全有效的道路， 解决类似的问题，OK。**

**飞鱼：**好的，谢谢老师。

**师：是时间快到了，是唱歌，接下来是还是啥来一份广告，还是说是预报一下明天啥。咱继续讲什么，就交给你们，我就下了。**

**主持人：**好的，老师，感谢我们可敬可爱的大千老师。司辰师姐你接下来还要进行答疑吗？

**司辰医师：**有问题吗？

**潇潇：**我能请教一个问题吗？我是想问一下，我最近好像后背起了好多疹子痒的很。当时这事是咋回事？

**司辰医师：**后背起了很多疹子痒。

**潇潇：**红的，反正就一天挠几次，在上肩膀后背那地方，后背的上面的一部分。司辰：这个也是犯病。潇潇：我就去年的时候，胳膊半截子长了好多疹子，好像疹子翻下去，好像胳膊不冷了。现在就是后背就上半部分，反正又翻疹子又起了好多。

**司辰医师：**对，健身之后起疹子很多，把身体内邪气，淤气都给翻出来了。

**潇潇：**我感觉身上自从生完孩子叫二胎，生完二胎以后，我就感觉自从那身体不好以后，我身上还有好多红的血痣以后，我就上网查说血痣这对身体特别不好，知道是不是肝不好吗？还是就好多身上好多红痣就小红的。

**司辰医师：**如果身体内以前没有，后来又出现这种，它肯定是这个痣所在的经脉它有问题。继续健身就行，不用管它，等你身体通畅了之后，痣它会自己消失的。

**潇潇：**好，知道了，谢谢司辰师姐。

**司辰医师：**不用客气。惠惠武夷山的时候她疹子特别厉害，然后还让别的小伙伴给她那样挠挠得青了，他都不太行，很用力的挠。发过那一阵之后，身体也是又上了一个台阶。

**潇潇：**好好，我也是的每天让自己够不着，每天让别人家人给我挠。它就那一块，最近开始出现这种状况。司辰：发出来了就好了，邪气发出来就好了

**潇潇：**好好，我知道了，谢谢司辰师姐。

**主持人：**好，那么今天咱们的答疑部份就到此结束，感谢大千老师，感谢司辰。