20190418德明公开课-告别产后风和亚健康

整理：广东天使

**主持人：**大家好，欢迎来到德明公开课，每天下午3点分享德明健身的收获。大千老师是德明健身的创始人，他深研易经对古中医有深入的研究。大千老师秉承气血足则百病消的道理，对很多疑难杂症，现代健康及产后月子病等治疗有独到之处。老师依据人体经络走向，根据走向理论，独创推出德明经脉健身，无场地，无年龄限制，随时随处可以练，将健身理念真正的融入生活，长期坚持身体心理得到很大的好转，直至完全获得健康，真正的实现享受人生，快乐生活。德明健身从16年开始创办，虽然是仅仅几年的时间，但是有很多人都益。好多人在坚持德明健身以后，成了德明健身的忠实铁粉。这其中还有很多医院里面的医学医务人员，他们好些也面临着身体健康的问题。那么在身体碰到状况的时候，我们好些伙伴就是在医院工作的，在我们老师的帮助下也走上了真正的健康。今天我们公开课主要就是聊一位中医人，她之前的身体状况也是非常的不理想，在大千老师的中药调养和德明经脉健身下，身体有了质的飞跃。我们这位学员很想把她的经验分享出来，让更多的伙伴受益。今天我们先把她的健身收获分享出来，然后我们再一起聊聊，为什么会有那么大的变化。首先我们有请德明的教练rbj给我们分享一下曾经是一位亚健康患者，也是产后风患者的医务人员，她如何在德明健身得到了身体健康质的飞跃。

**Rbj:**德明健身治好了我的产后风，鼻炎，胃口不好，牙疼，牙龈出血，口腔溃疡，笨，记忆力差，精力体力不好，拖延症，肠胃不好，失眠多年，顽固痛经，颈椎病等。跟大千老师学习多年，学中医，学做人，学易经，明白些道理只是身体一直跟不上灵魂的进步！后来老师教健身，毫不犹豫的报名了，貌似老师总是及时雨缺少啥老师就教啥。转眼两年过去了，健身初期虽没太用功，也是之前身体业力太重，进步总是很小，小的看不出来，即便这样和两年前比，身体已经发生了翻天覆地的变化！首先产后风虽然请老师给治好了，但多年一直处于要下来的边缘，一不小心症状就会出现，敲打着我本来就紧张了神经，现在通过健身可以确定的说我彻底好了，所有一切都像正常人一样。鼻炎貌似中学就开始有，学习一累了，就头疼头晕难受，那时要知道德明健身就好了，高考就能考个更好点的大学了。现在健身过程中不知不觉鼻炎好了，胃口不好，从小就这个毛病，健身后慢慢改善，后来发现不只是改善，是胃口太好了！牙疼也是很多年了，不知啥时开始的，只是生孩后压重了，现在健身好了，喝粉粉又翻出来一次，之后非常好了！精力体力以前非常不好，一天就几个小时的精神头，出去玩半天回来得睡半天，还不想做饭，现在出去玩好几天也没事，回来多晚还可以收拾，整理，做饭，洗刷。笨，以前精力体力不好，经常忘事，做事效率极低，人很笨，健身后肢体灵活了，思维也跟着敏捷了，拖延症通过健身也逐渐改善。以前肠胃不好，经常拉稀，一吃不对一天好几次，现在几乎啥都能吃，大便大部分都是黄金塔一天一次。痛经算算也有20多年了，吃药调理过很多年，只是结太深，健身后不断翻病，终于我也可以负责任地宣布我的顽固痛经彻底好了。颈椎病也是多年，做不了面食，一低头就头疼欲裂，前几天发现我做了一家人的面条，没有一点障碍，这个是我多年的硬伤。健身改变我的还有很多，现在的我积极乐观，对生活充满信心，我本身跟大千老师学习中医多年，现在在医院坐诊，平时这些毛病自己都知道，但医生都有一个毛病，不喜欢吃药，如果你身体也有很多问题，也不喜欢吃药或者吃了中药想让身体更好的更快的好起来，一起来健身。

**主持人：**我一直都知道师姐是医师，但是我没想到之前身体有那么多的小毛病。Rbj你看了师姐的总结以后有什么样的感想呢？

**Rbj:**我也没想到医师也会有这么多的毛病，我觉得可能是医师这种读书的，大家都有点不太注意身体，后面因为跟了大千老师，所以身体才会慢慢好起来。

**主持人：**对，我一直也觉得作为医生对人体应该是比较了解，然后自己应该有个能够比较好的认识和把握。看了思辰师姐总结，通过健身对身体有一个质的飞跃以后，我也更加的相信身体还是靠自己，你有没有这种感觉？

**Rbj:**有的，因为现在很多医师还是存在这种问题，只不过因为我们医师部的医生都跟着老师才慢慢重视起来了。

**思辰：**以前确实身体有很多的小问题，可以说是从头到脚哪都有不舒服的地方，其实还有很多都没列出来都好了，已经都没太有感觉了。以前出去走路，可能走几步脚就会痛，可能超不过半个小时脚就会痛。现在出去游天下，连续好几天就爬山走路都没有问题，脚没痛。

**主持人：**我这一点挺佩服你的，好像每一次天下游目前来说你都参加。

**思辰：**对，到目前为止是每次都参加的。因为身基础状况一直是不好，这个自己也一直清楚，之前也是做过很多挣扎，很多努力。没有认识老师以前，在中学的时候，在大学的时候也会和室友一起去跑步，爬楼也去过，爬山也去过，当自己出现很多不舒服的症状。当时也不懂中医，也不懂健身，自己就着算了，比如有时候走路走着脚会痛，就不知道怎么办，可能就会停下来，这个过程中也是一直在寻找出路的，但是都没有找到合适的方法。

**主持人：**师姐，你以前大学的时候是学哪一方面专业的？

**思辰：**大学时与医学相关的，是学的药学，应该是西药占大多数，中药占一小部分。

**主持人：**可以理解，因为现在学院里面我知道就是学这个还是分得比较细。

**思辰：**对，他分得比较细的。

**主持人：**对身体这一块因为你接触这个专业，可能就知道身体的状态，但是对于怎么样去处理，可能也是比较迷茫。

**思辰：**这真也是经过了一个很漫长的过程，因为大学精力也没在这方面，还是以工作还是继续考研这方面会注重一点，对于健康真的没有什么重视。后来07年老师在民间中医讲课，那会儿开始接触中医，对中医大致有个了解，慢慢学了之后也知道自己的身体情况是这个样子的，也会让老师帮忙调理一段时间，自己也是偶尔的开的中药吃调理，但是不可能每天都吃，我当时集中吃了三个月，之后偶尔过一段时间会吃上一段，现在也会吃，也会自己给自己开方子吃，但是持续的那种我们都不会，因为那个药确实很苦。

**主持人：**对，我也有这个感觉，即使是师给开的一些药方，配起来总体来说比以前我吃过其他的要好吃，味道好闻的多，但是中药还是感觉不怎么好吃，是吧？

**思辰：**对，因为当时还有一个原因，因为我大学专业是学西药的，对西药太了解了，太了解之后就不想吃这东西了。如果生病的话，我就会不想吃任何的一片西药，除非很特别很特殊的情况下，我才会选择去用它，因为对这个东西真的是太了解。

**主持人：**我看到你的分享里面说到，就是说很多医生都不喜欢吃药，是不是都是一个共识，在医生里面？

**思辰：**我也是比较特殊的，很多东西是听我自己的感觉总结出来的。比如说这个系统同一种药，会有好几个作用把点，就是四五个。你在这个地方出问题，这个药可能用它作用把点的时候，剩下的四个作用也是在发挥作用的，如果另外四个地方你没有问题的话，这个都叫副作用。在享受它这一个带来的好处的同时，也要承认另外四个给你身体带来的那种损伤，所以我特别不喜欢吃药，这个是其中一个方面。还有一个方面就是很多药物研究过程特别费事，而且研究出来之后副作用要很多年才能够被发现。现在也知道经常国家发一个什么批文，什么要禁用了，什么药不能用了，大概主要基于这两点，我是尽量能不用药就不用药的。因为这个原因也导致中药有点到了万不得已才需要的时候，我才会想吃一点，当然中药那个原理是不一样的，这两个问题是不存在的，可能当时观念是不一样的，受影响太深了，不想吃药，而且还是有点小小的自负在里面，就想靠自己身体自己强壮起来，尽量少借助外在的力量，也是有这么一点点的小偏执。

**主持人:**我觉得也挺好的，现在我也是这个理念。跟老师学习了以后，学了经脉，学了气血，知道经脉通畅百病消去，我也一直相信身体内有大药，能够有自我调节。你参加健身了以后，有没有感觉德明健身很值得推广给更多的病人去受益，有没有这种感受？

**思辰：**太有感受了，中医真的是博大精深。咱们主要是抓住病人病机病理之后，可以用很多方法治疗，比如中药针灸按摩这些都可以。比如开方药，开方的人是有要求的，有资质的，也需要学文化课在里面。针灸按摩都是有技术要求的，但是老师创建的健身就是很容易，大家都可以做，都可以学，而且随时随地都可以练，我觉得这个非常好。现在人身体结是很深的，不和以前的人，以前人是生病之后，可能三服药甚至一副药就能好，现在人那结非常的深，需要每天去一点，每天去一点，每天拉开一点那个病才好。所以说每天都吃药的话，都不如每天健身，这样可能对大家都感觉更好一点，包括我自己。我痛经其实非常严重的，每次翻病的都是那种很大的血块，每次翻病的过程都经历了好多好多年，健身之前自己也是经常开汤药吃，就是因为结太深，病程是非常长的，所以说这个时候如果每天都吃药的话，可能就是不容易坚持，但是每天坚持健身的话还可以。每天健身状态自己随时调整，需要加大力度了，或者需要休息了都可以自己去感觉，自己都是个医生那个样子自己调整。

**主持人：**你现在月经痛这一块基本上都没有痛了吗？

**思辰：**现在都没有了，中间就会觉得我这次痛出来很多血块，下次不痛，但是下下次会痛，就是间歇性的。因为有结在那里，你气血足的时候就会去攻病灶，就会痛会，排出下来，下次可能身体状况是需要休养了，就相安无事，可能会不痛，是这个样子循环。这是个非常长期的庞大的一项工程，它真的是需要拿出几年的功夫来做这个事的。我给别人看病，看痛经什么的，我从来没遇到过我这样顽固的，我给跟她们开几服药，可能就一个月经周期的，他们就能调好，最多两三个月就没有。她们病都很浅，但是它这方面浅，别的地方可能就可能会深。我曾经有个病人，春天的时候给她调乳腺结节，几个月调好了，就到春天她就生银屑病，然后又调了几个月，她生银屑病的时候非常焦虑，每次去找我的汇报能不能好，我说一定能好的。因为她家里有亲戚得了这个病得了好多年到现在也没断，然后她好了之后过了年正好也招生了，因为关系也是特好，我就跟她说你每次生病都可以再来找我，但是我不能保证你不生病了，所以就这样把身体调理好了，把深层次的病灶就都慢慢的给调过来给解决掉就不会整天来找我了。我觉得这个真的是一方面预防，而且把你存在的很多节，身体的淤堵的地方都慢慢地给理顺了给拉抻开，这样身体就慢慢变好了，就不用整天去跑医院了，其实医院都那么费事，都能花好多钱。

**主持人：**像你在医院里面做医生，我觉得能够跟病人介绍德明健身的话，真的更加叫教服役人，我一直都感觉这样真正的帮助病人。

**思辰：**人类的医学本来就存在这种多元化，就算是在美国的话，就算是在西方国家的话，它也是存在很多种的治疗方法，印第安人的那种自然疗法，还有民间的很多治疗方法，西医只是其中的一个分支，后来给写入法律，它就慢慢占主流了，但并不是说别的东西它不存在。像咱们这个健身也是其中的一种方法。到目前为止，我感觉这个方法比其它的很多种都要好，更适合现代人的体质。一般人都是生病了才去，还有一个非常奇怪的现象，就是生病了，去医院了，感觉浑身都不舒服，但是做检查都检查不出任何问题来，像我们很多产后风就是这个样子。从头到脚，各项指标都符合，就可能给你下个结论诊断神经精神官能症。其实就是他医学的一个局限性，检查不出问题了不代表人体它是没有问题的，可能别的很多医学可以给他解释，也可以给他治疗。

**主持人：**我也感觉德明健身这一块整体来说相比很多治疗方法更加适用于很多人，更能够普及，更方便的去养身体。我现在也深刻的意识到，毕竟依靠医生也只是一时的，吃药的话效果也是也是暂时的，身体强壮好还是要靠自己。平时你班的时候方便锻炼吗？我也接触过几个医生的朋友，他们都是说好忙。

**思辰：**一般我上班的时候就是给病人开方子，就会聊几句，我就给讲注意事项，药怎么服用这些，我再教她几个健身动作，就是三走四句，仙人走这一些，示范一些动作，她听着也会跟着我做，给她示范的过程自己也活动。

**主持人：**真好，就会把工作和健身结合起来。

**思辰：**就是自己找一切机会练，有时候也会忙，但是还是见缝插针的练一练做一做。每天都做一点，其实时间久了都会不一样的。说实话，我前期的时候对健身做没太好，不管是数量，还有质量上都不太好，但是每天都这样坚持，这样坚持下来之后时间久了慢慢也会有果。就像咱产后风有一个七年失眠的姐妹，她刚开始初级班的，每天中午拿出15分钟时间来做初级班动作，做了三个星期的时候就看到效果了，很多年都睡不好觉，做了三个星期之后，中午就有困的感觉了，就能睡着了。很多人初期的时候可能会有点对这个东西没有深刻的认识，可能做的也是不太到位，但是你只要做每天都那样，坚持时间久了，可能就慢慢出效果，就更有动力做了。我现在每天比较固定的就是早上爬山一个小时，边走边做做动作，一个小时是能保证的。下午在单位以随时穿插着做一会，有时候没病人的时候抽个空，就两分钟的时候你要做也能做好多了，只要你想做的话，就像吃饭睡觉一样，把它作为生活中的一个必需品，你总能找到时间。  
**主持人：**师姐是真正的把健身融入到工作和生活中，真了不起。

**思辰：**也是从健身当中自己对这个东西慢慢有了解，对动作我一直属于那种领悟比较慢的类型，所以感觉一直进步算是比较慢的，感觉有时候精力体力跟不上老师要求做数量，最后要考核了才突破一下那种，但是慢慢这么下来，感觉收获还是蛮大的。

**主持人：**身体也有很大的变化，这个就是德明健身它的威力，我现在总结最主要的还是一个坚持，德明团队大家相互鼓励形成这种习惯，这个价值真的很大。

**思辰：**我觉得有些可能坚持不下去可能有那么几个原因，第一个原因动作可能不到位，可以自己多拍视频发给教练，让教练给你纠正一下。教练能一眼看出你问题在哪，如果你停止不前，教练会根据你的状况给你制定不同的方案，会建议哪个动作每天需要做多少，怎样交叉的那样来。我们山东黑土地教练就会给你这样，加上火箭班还有量子班动作，都可以给你制定这种个性化的督导。还有的人练着出现问题，比如头晕或者是很多翻病的状态，如果自己不问的话，可能就坚持不下去了，然后觉得这个动作不适合我，然后慢慢就不做了，就停止不前了。所以说一个是要多拍视频，第二个要多到群里问，互相交流。每个人的身体基础都不一样，每个人出现状态的时间也不一样，有的人一练可能就打嗝，就放屁，出痰，时间长了就没有，老是出问题的人也可能会害怕，老是不出问题的，觉得练着好像也没劲似的，其实都正常做很，如果那个动作没问题的话就继续做就可以了。

**主持人：**对，师姐总结的很到位，就是一个是要拍视频，这一点我也很赞同。拍个视频，自己感觉看视频的时候不仅是给教练帮指导，自己看可能也容易发现自己的问题。

**思辰:**很多时候就是自己做不出来决定，自己看自己视频就能看出来。

**主持人:**这个我也有感触，如果是没有进展的情况下，或者是自己该怎么做，很难看清自己的前身，拍个视频还是很必要，我也很鼓励。

**思辰：**其实我更鼓励的是多参加线下活动。

**主持人：**师姐应该是感触很深，特别是天下游，是吧？

**思辰：**开始的时候可以多参加小组内的线下，因为小组内的交通相对来说比较方便一点，路程近一点。多参加几次多，请教练给你指导，面对面的那一种，真的比自己在家闭门造车做药要好很多，效果好很多，可能有时候网络交流可能有时候不那么清楚，但是面对面的时候教练可以直接给你指出哪些要怎么做，你做不到，教练可能就是上去用手给你帮扶那个样子，就这样效果都特别好，而且聊得特别透那种感觉。

**主持人：**师姐你们线下活动的时候小黑也经常给你们指导吧，小黑总结能力也很强理解能力也是比较强。

**思辰：**对，因为她练的比较好，因为我们这个状况她可能都是经历过的，我们有什么问题她一看就能看得出来，就像老师看我们一样，老师就站得比我们高，看低处的哪个地方有问题都很清晰，一眼都能看的出来，你需要再炼什么立马给你指出来。

**主持人：**德明健身就是这么一个团队，大家都很积极的相互帮助，只要你有问题，伙伴们都能够尽可能的可以去解答，团队的力量，克服个人的惰性非常好。

**思辰：**有时候一个人练可能会比较苦闷，但是一群人在大家气场都特别好。就像每次游天下一样，好像不是自己爬上去一样，就好像整个氛围拖着自己上去的一样，真的非常好。我为什么每次参加游天下，因为我整个身体的状况从头到脚结得比较厉害，整个人就像一块冰一样，包括思维也一样。健身后我觉得挺好的，感觉千年寒冰就一点一点融化。大家都来自天南海北，本身每个地区的学员，他们都有本省或者是那个地方气息，大融合就感觉特别好。包括泰山游，大西北的姐妹们粗放豪迈加上江南小女子汇聚在一起，这种先天自身带这种人民的气氛都比较好，都比较开放了，对我这种性格这种体质帮助是非常大的。之前游天下，我好像就是一个旁观者在一边一样，但是气氛确实一直在熏洗着我，慢慢的浸泡那种，时间久了才发现参加其实感觉挺好的。我们组长是西北人，那几天他都没睡好，但是回来之后发现这个心情比以前好很多，就特别开心。他那个时候还经常失眠，回来之后参加别的地方的活动，可以两个人一个房间都睡得很好。以前他经常会要求一个人一个房间，因为他睡眠太差。有时候带给你的东西当时可能都看不出来，但慢慢的都会变好。

**主持人：**长期慢慢的潜移默化的变化，这种氛围下就是人人高兴，心脉感觉就打开，很多问题可能就会情不自禁的就去掉了。

**思辰：**也有学员身体比较差，比较内向，也是不太出门了，我就感觉看到了几年前的我，她对我说有一点点那种小羡慕，说我性格挺好挺外向的，可能自己没有意识到，但是别人会给你很多信息反馈，说我没有以前那么内向了。

**主持人：**德明健身对人的改变真的很神奇，我自己也体会，真的就是润物细无声，不管是身体生理的变化，还有心理的变化。 很多不接触的人感觉我们夸张或者是传销，实际上用心去体会，像我们思辰师姐都是作为医生的都能够很真诚的这么表露，毫无半点虚言。

**思辰：**真心讲如果是没有跟着老师学中医，学健身这样一路过来，我来这个群里这样一听我也会以为是传销。所以有时候关系不是特别好的那种，给他讲德明健身还是有点小小顾虑，换位思考那样想也正常。后来我就这样想，咱们是什么样就是什么样，我们该告诉她了就告诉她，她加入不加就是个人机缘，如果有这么好的东西咱们不说也不合适，我就这样想也不纠结这个事儿了。

**主持人：**我们也不能够太纠结，也影响我们的心情，影响我们的身心也不好。还有一个疑问，你在医院里面坐诊，跟病人介绍德明健身的时候有没有一些忌讳，有没有怕那些病人会有其忌讳的一些想法？

**思辰：**还是有选择性地介绍的。有很多病人就是要吃药，要求要做什么治疗。我从来都不开泻药的，有的病人要求给开点，需要让我立马好，医院里面这些病人，确实是每个病人思想确实都不一样的，所以还是有区别，有选择性的会讲一些的。因为很多东西都根深蒂固的，很难一两句话给扭转过来的。老师讲很多东西要拐个大弯，不要拐直角，像这种医疗过程中很短的时间内，这个东西其实很难做到的。推荐进来的都是很多长期的朋友，就是很多病人后来慢慢成为朋友这种，会给讲的多一点，或者直接告诉她进来，就可能会这个样子。

**主持人：**这个确实也是因为现在的环境接受的东西还是比较多，也不能够太强求，也是随缘。跟师姐聊我收获还是挺大的，我自己都有感触。

**Rbj:**我也是学中医的，我也一直在思考这个药和健身的问题以达到身心健康。老师也说过，人总不可能总靠别人扶。我们德明健身为什么能够治很多病，因为百病都是由于脉不通，吃药健身都是通过调达经脉达到健康。健身是一种由外到内，通过四肢去拉扯到里面，通达经脉。喝药喝到肚子里面，是通过药的能量从里到外，一个是从外到里，一个是从里到外去通畅经脉。为什么喝药呢？我说一下我个人的想法，喝药应该只能达到百分之四五十的作用，就算喝药把里面的脉给通了，如果人体有三层，从里面通了一层，可是外面人体箱子外部结构还是不通的，它是被压了的，所以就算你里面暂时的通了，可能通了一两年，但是外面不通还是会压回来。健身其实就相当于从外部借空间，把外面最外层的空间给扩开了。健身和吃药的一个思考，我觉得病得很深肯定要辅助一些药，但是不可能光吃药。一些不是很重的疾病，完全可以通过健身去达到身心健康。还一个健身的氛围也是很重要，大家都有一个惰性，就是内心深处的一种惰性，很多人希望通过外界，比如今天酸痛，那么让人给我推拿按摩，或者是扎针灸，其实这种情况自己通过拉抻一下基本上没什么问题。喝药也是，希望通过一种被动的方式，比如说减肥，大家就想通过吃减肥药，就是通过吃的这种状态去达到一个身心健康。真正想达到身心健康，必须肯定得靠自己，大家要一起的氛围，你才能一起去奋进，就像线下活动之类的，在你想懈怠的时候，大家都会提醒你一下，然后又可以往前继续冲了。

**主持人：**像之前老师讲过的一个例子，我们五脏六腑在内，就像一个狮子在笼子里面，你想要笼子里的狮子发威起来的让它强壮起来，必须要把笼子打开，先把外在的禁锢把它拉开松开。

**Rbj:**像很多流行的正骨的，因为现在很多人存在脊柱不正常的弯曲，其实那些骨头是因为你的肌肉，你的经脉都给它瞪住了，你挣扎一下形状是可以恢复。但是可能没过几天又回去了，所以还是得从外到里去借空间从根本的打开，老师也是从医药走到健身，之前也是从事了很多年医了，最后发现还是健身才能真正的拯救健康。

**主持人：**我总是很感慨，老师真的是一位很用心去思考身体健康问题的人，更难得的是老师自己用心思考总结找到出路以后，又能够大公无私地说出来分享出来，让更多的人受益，真的很难的。真正的依靠还是自己，老师也是从医这方面想着去帮助去救很多人，最后发现这个路不好走，才想把健身推广开，我们很多伙伴都是受益以后，又希望把这个方法能够让更多的人受益，团队的激励确实很重要，很多身边的朋友他们也意识到，其实坚持才是最主要，关键是一个人克服惰性能量真的太弱了。

**Rbj:**我发现很多的外治法都只能起到一时的作用，比如说针灸刮痧拔罐，就是只能起到一时的作用，因为它那个层次都比较浅。现代人和古代人的身体有点不一样了，现代人其实结是从内到外的结，像针灸拔罐就是从皮肤表层，去用一种微弱的能量去通开，其实已经通不到你深层的结了，因为深部组织它已经结了，所以效果不太大，而且现在人病的比较深。可能放在古代一些小小的疾病通过针灸，拔火罐可能很快解决问题，但是现在人真的身体太差了，不行。

**主持人：**我也感觉我们是幸运的，能够遇见老师，遇见德明。但是有时候又很感慨，很多人还是没有这个意思，没有意识到自己问题的存在，甚至没有意识到这种状态持续下去对身体的影响。

**思辰：**刚才提到了针灸，拔罐，按摩，刮痧这一类。Rbj说的确实很对。它是很浅层次的给你通开一部分，就是深层次的给你通不开的。尤其是产后风的很多患者，做这些东西来对他们来说，通开的给他们带来的那种身体的辅助的积极的作用远远不如给他带来的那种消耗多一点。很多人就是做理疗做的会越来越重的，它是耗气血的，因为很多姐妹产后它本身就是气血很弱，做这些东西会给她们病症会更加加剧的，整个身体差了之后内部的结会越来越大，会加重。

**主持人：**今天听到大家的总结，我自己都感觉层次也都上去了。以前我刚开始想学中医的时候，一直觉得针灸艾灸这些很神奇，很厉害，感觉就是治病的那种，比较重要的法宝那种，听你们那么一说，我也才真正的意识到也是浅层次的一个干扰。

思辰：应该也有一部分从事这方面能动到深层次的那种结的医师，但是咱们大多数接触的很多，通过咱产后风姐妹治疗之后效果来看，大多数都是不太合适的，至少是对产后风这一类人是不太合适的。也不能说把这些东西全部给人家否定，也有动的深层次的经脉，也有的。

**Rbj:**我觉得产后风它不是某条经脉的问题了，它是整个气团弱了。像针灸的话，我以前也听老师说过，就是比较深层次的结可能是癌症，我不知道现在存没存在这种人，说这种针灸师可能都能够把结通开，但是我觉得这还是局部的一种结，如果是产后风这种整体的一个症状，我觉得不能通过针灸去治疗这一类的。

**思辰：**我们去找这样的医师其实很难。

**Rbj：**对，特别难，基本上应该绝种了，老师都说基本上他都遇不到。

**思辰：**对，所以说健身的话对咱来说非常简单可行，也容易操作，也不需要什么正式场地，也没有这种安全隐患之类的，安全有效的，简单高效，真的特别好。

**Rbj:**还是回到对人的根本的一种习惯性，一种是惰性，一味是追求快，就像健身基本上是日积月累的事情，但是基本上很少人会去做这种选择，去坚持。

**主持人：**这个还是观念的问题，可能也是社会发展以后比较快的节奏，很多人就是比较急的那种心态。社会的环境影响还是有，但毕竟我们都是中国人，还是受中医的影响，骨子里面还是追求相信以前一些文化一些东西的存在，很多中国人这里面应该还是没有丢，就像我们老师又吸引着我们。

**Rbj:**我们要泄气的时候又给我们打打鸡血，然后再走几步，后面回头发现其实比之前的自己已经走了很远了。

**主持人：**每个人都感觉变化很大。回头一想都不会再想回到过去的自己的那种状态，你们有这种感觉吗？

**大婷：**我觉得不管是吃药还是正骨，这些都是给你一个拐杖的作用，最终还是自己得站起来。

**Rbj：**医生不可能每时每刻都在你的身边，现在很多人有钱，会聘个私人医生巴不得一天24小时都待在你身边，其实你自己有一种方法就是可以每时每刻，去促进你的健康，我觉得真正的就放开拐杖，自己站立起来的。

**思辰：**包括现在累的时候，或者是看病人看多的时候，自己就找个时间，会出去去运动，健身，精神立马就会很好。之前咱们学员分享的时候也有这样说的，每当觉得累的时候，就去健身，为什么呢？并不因为气血没了气血消耗了，而是因为经脉不通了，又堵了，所以会觉得累。现在我也是觉得累了，觉得不舒服的时候就会去健身，回来之后立马就精神抖擞，满血复活。真的自己是自己的医生，但是不会给自己扎针，不会给自己吃药，就是靠健身的方法。

**主持人：**健身就是最好的药，健身就是最好的法宝。说实在话，我个人以前也不是很善于聊天，也不是很善于说话，特别像这种大的场合上，这种公开的场合。虽然我是一位老师，以前我一直觉得走错行了，我觉得说话是一件很痛苦的事情，在德明真的突破很大，就是在心理这一块突破很大，收获也很大。跟伙伴们聊，我觉得大家都是很有思想，很会思考的人，从大家聊天里面都能够收获，我们同学之间都能够相互促进的学习和成长，真的很难得。你们有这种感觉吗？我以前做学生就很渴望能够遇到像我们大千老师这样的老师，真的很渴望，又幽默又有智慧，又懂道理。也很渴望有我们德明现在的一群伙伴同学，大家几乎都是思想的碰撞，又很认真的去锻炼，认真的去学习，很难得，真的很难得。我特别佩服思辰师姐，天下有活动，你都能够抽得时间出来，也是比较付出努力。

**思辰：**一般游天下是提前一个月都要报名的，基本上那一个月我都是先报名再请假的。刚开始出来那几次孩子真的是一个很大的问题，对自己来说还是放不下那种感觉，后来慢慢调整好了。到现在为止，孩子也比较理解，也比较支持，家人都比较支持的，这个也是很大的突破。

**Rbj:**今天是你第一次主持吗？平常人？

**主持人：**不是，好像也几次了，但是说实在的我还是不是那么放得开，我觉得现在在网上还好点，有时候在讲台上面看到大家讲话就比较紧张。

**Rbj:**有时候想起老师的理论，他们都是屁就可以放心一点讲了，我讲的好不好那又能怎么样？他们听不听，他们认不认为怎么样，反正他们都是个屁，然后我也是个屁，二屁理论。

**主持人：**rbj你也是做老师是吗？

**rbj:**不是,我还是学生，有时候发表观点之类的也是特别紧张，还没有上去的时候，就已经心都是感觉要跳出来了，然后该怎么样就想的比较多。

**主持人：**还好，其实大家都是为了健康走在一起的。

**Rbj:**之前治病也用过很多方法，也是针灸拔罐刮痧，还有吃中药，所有的方法都用了,就是不好,最后看了大千老师的书，那时候比起治好病来说，更想知道这个病的缘由，人为什么会生病，特别想知道我为什么会生病，因为知道怎么生病，才能去彻底治好的。

**思辰：**你们知道我当时来是为了什么吗？为了学中医，当时老师虽然讲中医，但是我记得申请德明会员群的时候是我是这样填的，就是寻找一种内心的平静，就是解释为想明白事理那种，这个健身完全是一个副产品。当时想知道这个病是怎么回事,想知道这个人生是怎么回事，虽然老师在讲中医，我就想通过这个东西了解一下老师说的理是什么。

**Rbj:**老师也说过，很多的读书人都会忘记，都会忽略对身体的一种锻炼。我觉得到现在咱们德明医师部的，像20岁的可能有时候还是偏向于看书，然后对健身可能还是放在第二位，读书人感觉根子里还是有一点点把健身有点忽略，我有点这样的感觉。

**主持人:**可能还是陷到那个病或者是陷到药里面，会不会有这样一种观念？

**思辰：**因为我参加健身以后，很长一段时间之内相对来说动的比较少，最近一年，尤其从去年下半年9月份以后到现在这段时间，我现在健身的时间比看书的时间要多很多，比例就有所倾斜。以前真的是健身时间和对老师讲动作真的是用的功夫都很少的。

**Rbj:**反正就是身心两方面，一个思想的升华，还有身体的升华，我觉得能做到两方面都协同基本上特别难,感觉大千老师还是第一人能做到这个方面。

**主持人：**老师也是苦过来才感悟到，老师以前也是比较陷到书本里面去的。是吧？

**思辰：**对，目前为止，反正我接触的人当中就是觉得老师对身体，对心灵那方面的追求，是从理论上到行动到具体实际上,都是比较好比较完美的。我遇到了很多的可能理论很多方面都比较突出，但是身体很差。包括我认识一个台湾的一个老师，他也学太极也打很多拳，而且对佛家的道理了解都很多的，但是用老师讲的那些东西让往他身上一套，就感觉还是不行，因为他少阳太阳穴那个地方明显的往里凹的，就少阳不展，身体问题非常严重的.感觉跟着老师学了一段时间之后，你再看外面的人都感觉他们是有问题的，真的老师真的确实很厉害。

**主持人：**老师过去陷进去能够跳出来，然后站在更高的高度上面，发现这个问题的不对，又能够把这个分享出来拯救我们，真的很了不起。我也是今年初身体有些翻病，才更加深刻的意识到健身比吃药喝更重要。身体受到比较大的考验以后才更加的珍惜健身，因为自己感受到其中的收获。我发现好多身体状况稍微好一些的伙伴，反而没有那么强烈地意识到德明健身的好，德明健身的优势，不知道大家在本组里面有没有感觉到有这么一个状态？

**Rbj:**还是会,尤其以年纪来考虑的话，应该也是这样的，偏年轻一点的大家还是没真正放在心上，想放在心上还是没有真正放在心上的感觉。

**主持人：**对，好些还是真的没有深刻的意识，就是苦过来的人才知道。

**思辰：**我感觉很多人没把这个心思放在上面，可能与生活状态有关系。比如很多学生肯定是把心思放在学业上，很多人工作之后把心思全部放在工作上，可能就是日常的生活就让他疲于奔命，每天都很忙碌，好像没有那么多时间精力，再关注一些让它看起来它目前为止觉得不是特别重要的问题，我觉得这可能是一个原因。

**主持人：**对，这是一个原因，我也在思考这个问题。还有一个社会环境，一个家庭教育的引导，我觉得也挺影响的。我接触的年轻的父母也好，或者是老一辈的父母也好，能够有意识的去引导鼓励孩子锻炼身体的真很少，基本上都是以学业为重的多，大家有没有这个感受？

**Rbj:**有的，像那种思想高度比较高的人，基本上都不太去挖掘身体，就只有去挖掘自己内心那种感觉了，都是只偏重一方面。

**主持人：**对，好多人还是有这种观念感，感觉花时间在锻炼身体，花时间去玩是一种浪费光阴，可能很多人骨子里面还是有这种意识。说实在，以前就是花那么时间去锻炼而不看书，自己也是做不到。现在我也很少看书了，我们一期的时候，老师是禁止我们看书的，到现在为止我很听话，到现在为止我发现我看不下书了。我从16年跟着老师健身以后，我现在很难静心的去看完一本书了，以前还没遇见德明的时候，我很想学中医。我自学中医，买到一本书基本上都是坐在那里不看完不想放下的那种状态，现在很难看的下书了！

**思辰：**我这段时间也是这个样子，就是从去年9月份一直到现在，看书真的很少，就主要是看老师的书，现在看得也是比较少。其实我觉得我挺佩服大婷的，大婷她健身练的比较好，而且她一直在不停的背书，隔一段时间就背一次，隔段时间就背一次，我觉得真的是大婷怎么就撞得老师，真的太有缘份了。

**主持人：**我很难想象，我做不到，其实我也逼过自己去背一点东西，但是我发现我做不到。你锻炼的时间很多吧，大婷？

**大婷：**我其实没有单独集中锻炼多长时间，我都是分散在一天不停地动，但是我也不是说集中在一个小时两个小时，就是分散的整天都锻炼，分散的那种。

**主持人：**你早上一般几点钟起床？

**大婷：**七点多。

**主持人:**中午午睡吗？

**大婷：**中午有的时候午睡一个小时，

**主持人：**挺好的。

**思辰：**我其实我有点意外能选我这篇文章，因为我感觉你都很年轻的，症状有产后风，我感觉相对于你们这些年轻的人来说都大妈级的人物，没想到你会选上我这个？

**Rbj：**作为医师，然后出现这种症状，就是该是一个怎么样的状态。

**主持人：**这好奇心比较大。

**思辰：**你是来揭秘的，是吧？

**主持人：**挺好的，rbj这很好学，你是什么专业呢？

**Rbj:**我是学中医的。

**思辰：**很好，年轻又有思想，又遇到老师，真的挺好的。

**主持人：**你们学业重不重，上课时间多吗？

**Rbj：**我是属于那种就算一天上很多课，但是我不想上了，我就会逃课，所以对我来说我还比较轻松。

**主持人：**真好，有这个意识真好，不要陷到书本里面去。

**Rbj:**学校的课我觉得听得又比较烦，又不想多坐，有段时间我还买了个那种凳子，我想放在教室，老师上课的时候我就把凳子放在桌子上面，然后就站着，为了健康我可以不顾一切，但我还是没有这么做，又没有找到好的凳子。

**主持人：**说出来只有我们德明人才能够听得懂，旁边的人可能怎么说都会觉得很奇怪。我的同事现在已经拉她进六期了，之前我也都不敢跟她说，现在她感觉真的很好，也是每天锻炼。她老公是体育老师，她老公也是很满意，很支持她去动。她老公以前也一直说她身体不好就是一直瘫坐在那里造成的，现在德明健身以后，她也尽可能的去坚持。现在的身体状况跟以前的人真的没法比，以前的人30多岁年轻力壮，现在很多特别是不务农的白领或者是上班族的都是亚健康人群，好多人都不理解为什么会这样子，还是要通过锻炼身体，不锻炼身体真的不行。