20190419德明公开课-疾病的根源及如何恢复健康

整理：广东天使

**主持人：**各位朋友大家下午好！欢迎大家如约又来到我们喜马拉雅德明健身公开直播间。我是今天的主播楚莲。我们今天要分享的是德明健身皖卾组的会员贺子友加入德明之后的感受，她分享的是走出人生阴影，靠正能量也得靠健康的身心健康常在心明眼亮，人生就充满了阳光。这篇稿子由我们三点档负责人婷婷准备朗读的，下面有请婷婷。

**婷婷：**已经不记得是什么时候加入德明的。好多年了。光是徘徊在德明前身外面就有七年了。高考前夕填报志愿时就对中医的神秘感吸引。想报名。但当年天真纯朴的我看到视力不好不可以填报。于是就没有然后了。后来想想真是天真。哪个学校里面不是近视眼一抓一大把跟蝗虫一样多。包括医学院校。不过想想。不被体制教育毁了遇见大千老师也是一种善缘。

主要原因是学医的要见血看尸体害怕。而且学会了还不是得去药厂买药,鬼晓得人家怎么生产出来的。万一使用说明书要大价钱呢,那我岂不是白学的。况且一个厂是不会便宜卖给个体用户的。都是走批发路线的。学中医就不一样了。如果太笨学不好中医。至少以后病了也有个方向啊！不至于像我外公外婆一样,七天两万一,最后人也没救回来。最后几个月甚至几年都是在病痛中度过的。

最初见到大千老师是在民间中医网,当时看到了气学中医。看过一遍。实在是无法理解气这玩意儿。后来转而看jt叔叔的讲座。他的老师是倪海厦。同学是金城武。没错就是那个金城武。也是跟我一样爱好的人。原来他是日本国籍,妈妈是台湾人。后来相继了解了徐文兵三申道长米晶子道长黄元御等等,黄元御是乾隆的宫外御医,皇帝还愁找好医生那。还有行者的药学等等。还有好些民间中医的现在都不记得了。

兜兜转转两三年后还是回到了大千老师这里,此时心态要稍微沉静一点了,陆陆续续的看过几遍五部基础教材,似是有一点感觉了。这期间老师开过很多课堂,周易伤寒道德经等等。当时最努力的是当时本来就已经是医生的师兄师姐,我当时太懒,不想背书,没得老师亲传。现在这批师兄师姐已经比以前厉害很多了。

刚开始搞健身时,没有开班都是直接报名的。有幸我加入了,虽然生气伤身,但我生气才会有动力,但终究为别人生气而板,火力不长久。练完一个月初级班项目,我又惰下来了,不过印象深刻的是同样都是动,跟着老师的方法来动与狂送外卖的,劳动相比差别是明显的。动起来很重要方法亦同样重要,前者通筋舒脉后者劳累。

像咸鱼一样在初级班呆了一段时间后,明白了被别人气的狂板,不如为自己而板,这样才能初心不断。后来又进入了火箭班逐渐发现,融入生活健身才能不断,因为计划永远赶不上变化,找了份工资奇低的超市工作,但离家近闲暇时间可以自己掌控,我的体质也在一点点变化中。

想来自毕业后,跑一会儿就喘气,跑久了腿极酸的毛病没了。现在就算跑起来几分钟,上述问题都没有了。在深圳上夜班攒下的姨妈痛,发烦热易燥怒易亢奋的毛病也改善了很多。大前任老板说自己年纪大了,眼睛不再像小孩子的眼睛一样清澈了,就是我那双眼睛。她才比我大两岁,锻炼后眼睛变清澈了,不黄浊了。冻疮的问题也没了。后来锻炼懒了加上骑车不戴手套,又有点了,不过只在皮上,开春后很快痂皮自己掉了又长好了。

人家都说女孩子十九岁后就不会再长了,但我感觉自己又长了点。至少我看别人,觉得别人都比以前矮,原先胸口上的像猫挠过的五爪白印子也没有了,皮肤也要白些了,我这么懒的人,能收获这些“瓜果”就像是上天恩赐的一样。同组甚至后期进入的弟弟妹妹勤快的比我变化还大。因为先天禀赋不强,后天疏于锻炼翻病没那么明显。我最期望的是体质的变化,真正的质的变化。后期我将更加努力,成为一个不掉队的老前辈,不能光顾着看书,身体畅通头脑才能灵敏无碍。进而有实力去看清人生的方向,也才能有胆气无所畏惧的去走未来的路。

**主持人:**虽然你读的有点有气无力的，但是这个稿子前期我还真的看过两次。万念谈不上特别熟，但是它来德明德明前怎么回事，德明后怎么回事，我基本上都清楚。因为她会费的续费是我跟她沟通的，贺子友以前叫万念，老德明人都知道，而且是个特别有意思的人。

**婷婷：**因为这个觉得挺有意思，我才选这一篇。

**主持人：**你是觉得有意思，你在读的时候其实我是笑的，我控制不住所以把麦给关了。因为泰山我们又见了，还相跟了一段路聊了聊。这丫头挺有意思的，年纪不大，但是她是个老德明她也说了，老师不是也点评她了，很老的一个德明人了。我在峨眉的时候就见过她，峨眉那时候她还是单蹦的一个人，喜欢一个人上山，一个人下山那种，老是一个人默默无闻的。那时候她还扎着个辫子，我记得我还对她有印象，皱着个眉头，心事重重的。但是这次在泰山见她就不一样了，变了样子了，包括穿的衣服也鲜亮了，上次在峨眉的时候，她就穿着很素色的衣服，简简单单的，我都不知道这是一个很年轻的小孩子，当时我和人家不熟，也没太多的交流，但是这次在泰山就沟通的还挺好，聊了一路，还拍照片了，大家可以看看。

**婷婷：**上面春春发的是不是她？

**主持人：**对，你看这颜色衣服亮起来了，去过峨眉的小伙伴见过以前的万念肯定都知道，以前万念就属于那种颜色特别素一个，经常藏在一个角落的一个。但这次不一样了，她冲在第一排了，万念变化挺大的真的。我也知道院鄂组以前也是因为历史原因，就是比较沉闷，后来阳光师姐到了院鄂组当了组长之后，万念也跟着慢慢的阳光起来了，积极起来了，目前万念在皖鄂组是担任组长助理。

**婷婷：**我没想到她也是看了这么多的书。

**主持人：**那天春春分享的时候就是绕来绕去绕了一大圈，然后滴溜溜转了好几圈，最后又来了德明就不想走了，很多人都这样。

**婷婷：**我发现很多人都是因为自己生病了，想从中医这方面找到一些解决之道，也看了很多的书，最后都没有得到解答，最后兜兜转转还是回到了大千老师这里。

**主持人：**万念算有福气的，就这么年轻就关注中医，兜兜转转也没脱离开德明。你看她说看老师的教材看了那么多遍，我觉得在德明这圈里看这么多遍的不多，大家可能认可老师，但是真能静下心来去这么认认真真的看好多遍，可能万念应该是算一个了。我怎么老说万念，贺子友才对。她在一群经常和人聊天，尤其是8000或者问道之类的，她说出来的话，绝对是一个有思想的人，她不是那种浑浑噩噩的那种人，她很有思想，很有感觉的一种。阳光师姐是咱们德明健身皖鄂组的负责人，虽然是外调的负责人，但是去了之后咱们就像换了一片天一样，整个土从一片死水变成现在特别有生机。而且四期五期之后，皖鄂两省涌现出了很多积极人才，像雨荷姐姐，像还有心兰，当然还有咱们今天的主人公贺子友。

**阳光师姐:**我刚才一直在听，谢谢楚莲对皖鄂组的大力表扬。大伙一起努力的，老师也早就说过，大伙也都一致认可这个观点，一个人是走得快，一群人才走得远，一个人想做成一件事是很难的，都是大伙一起努力的结果。我也习惯叫她万念，最初认识她的时候，她的名字叫万念归来。当时这个名字我还思考过，当时觉得好怪，我觉得人一般都会觉得心无杂念，不要心里有多余的念头，就是应该不要有那么多念，她既然还万念，这个有点不懂。

**主持人：**万念可能是以前纷杂的一些念头，最终都归结到一个点上了，反倒是她是越活越简单了，我是这么理解的，不知道对不对？

**阳光师姐：**我觉得那个念应该是生机和希望，后来我觉得应该是念头或者是希望让这些都回来，现在她应该实现了名字最初想法了。我跟万还是有点渊缘的，当初在进德明之前在别的中医群里，因为也是自己身体一直也是看病，在别的中医群里混的时候就跟万念认识，知道有对方这个人。后来我们又来到德明跟大千老师学习，之后我们又在一起了，最后我到皖鄂组去管理这组。万念她虽然是一期的学员，但她当时练的程度是很一般的，当时应该是退出不在德明练习了。

**主持人：**后来进的会员还是老师特批的。

**阳光师姐：**后来我到皖鄂组之后，她有想法要归来，我当时记得是跟楚莲说的，说完之后也是特批了。回来之后重新练习，一点点从基础班动作开始练习，感觉她健身也在一点点的认真了。她之前练的不到位，回来后基础班重新又捡起来。当时班子架构都没有完善，对一些管理人才求贤若渴的，我比较熟的就是万念，我就跟她说了，我说组长助理有没有啥想法，没想到是她特别支持，感觉人也是一下子就焕发了。

**主持人：**开了感觉，是吧？就和换了个人一样？

**阳光师姐：**刚才你还提到峨眉，她当时是和江西的乔月一起搭车来的，有点没有把自己完全融入团队的感觉，但是她那种想学习想进步，想获取正能量那种感觉是特别明显。之后我们一直就在皖鄂组有一些交流，关于组织管理的一些事，比较明显的感觉就是她说话越来越幽默了，她说的话明显是自己的心开了的感觉，能幽默自己幽默别人了。刚才说她在群里的一些发言，就是那些观念，我也是很认为，那些观点真有理论基础的，至少有些观点我是阐述不出来的。最近就是去泰山，她这期间在皖鄂组做了组长助理，做了很多有效的工作，比如组织线下，很认真又拿小旗子，觉得要证明自己是德明人要拿小旗那种荣耀感，我觉得这感觉好好。在泰山天下游的第一天，微信群里看见她分享了和雨荷姐的合照，我感觉就立刻不一样了，她脸上线条就特别的顺了，就是柔了顺了，和在网上微信交流那种文字交流的感觉正好吻合上了，这人真是有变化了。今天分享这个事我不知道，后来我一看才知道，她总结我是早就看过，老师在下面还评论了，说她确实资深的学员。今天贺子友本人是不是因为工作原因没来，她在场的话感觉就更好了。

**主持人：**对，婷婷刚才不是说请她了吗？可能是工作原因，如果待会能来的话最好了。贺子友从我知道一直到现在，我就觉得变化很大，就像这个帖子里所说的，不单是身，她的心和神都在变，就不单单是我看到的整体，她的心和神让她通过健身真的改变了。她前期在初级班的时候，第一次没好好练，就刚才阳光所说的她真的是那样，想改变但是没有动起来。当时皖鄂组就她一个人报名去峨眉，你想想，我觉得那也是需要勇气的，她是想改变的，但是她那时候的身体可能不是很给力，但是这次看就不一样了，真的是完全不一样了，就是心在带着身体走这种情况。

**阳光师姐：**今天听说贺子友在分享，悠然也发表自己的观点，就是感觉贺子友就像脱了一层壳的感觉。我也是这种感觉，因为她刚开始去德明感觉有点愣愣的感觉。

**主持人：**对，咱俩好像背地还说过这孩子怎么好像有点阴阳怪气的，你记得吗？因为每个人我们都要观察一下都要聊一下，但是当时她也不愿意主动和太多人亲近，聊两句她就又闷闷的自己走了，现在给我的感觉完全不一样。

**阳光师姐：**完全不一样了，现在真是变化太大了。

**主持人：**对。但是我可不知道人家兜兜转转这么久，你看她学到的这些东西有多少？杂七杂八的，这是个老中医了，老中医粉，说金城武的时候就在那乐了。今天的男嘉宾，你刚才听了贺子友的身心的变化，你作为嘉宾给点评一下。

**gambler:**我觉得基本上参加德明健身的都有一个感受，基本上你要是健身起来了，开始上了道了，一般情况下一切就会都变好，各方面都会好。人也是，如果一个人得病，你发现他哪方面都差，如果一个人比较厉害，哪方面都好。大家健身的这么久，真的是身心都是很自然而然的就好很多了，不会说我今天这个好了那个好，有一天你会发现好像哪个都没什么问题了，我觉得就是整体性的。