### 20190306公开群事无事医师讲腹痛

整理：热心

**事无事：**又到了半年一次的德明医师团队的分享时间，德明健身开展了两年多了！这两年多凡是坚持健身的小伙伴都取得了特别好的效果，身体素质也都上了一个台阶。这是大家有目共睹的，是吧？两年时间不算短也不长，为什么能取得这么好的效果？一方面当然要归功于大家的勤奋，生活即健身这个理念贯彻的特别好，那另一方面也是很重要的一点，就是我们有这么高效的健身效果，是因为我们的健身原理、理论基础是非常深厚的。那我们的理论基础是来源于哪？就是黄帝内经，黄帝内经中的经脉循行理论。

所以我们这个健身的动作每一个都不是白做的，每一个动作都有它的深意。我们这么多动作加起来，就帮我们将自己的身体提升到了一个非常高的一个高度。我们都知道人体有12条经脉，从下到上或者是从上到下贯穿人体。如果说把这个经脉比作一条公路的话，那么12条公路都很通畅的情况下，它是不会出现拥堵路段，对吧？那么这个身体通畅的情况下，身体各个部分它也都会运作正常。如果说这些公路因为某种原因出现了路面损坏也好或者是车辆发生故障，那么这个堵车的状况就会出现了，对吧？那么这个身体其实跟这个马路、车辆行走一样，是一个道理。那我们德明健身的理念就是让身体通畅无阻，那么疾病就无处安身。

在这个健身的过程当中，我不知道大家有没有体会，因为我们一直是从学中医，然后跟着老师健身。一路走过来，就会发现我们的这个方法其实是把一个复杂的问题让它简单化，而不是说把这个简单的问题复杂化。这怎么说呢，比如说我们去看病，这个可能是个题外话了，去医院看病比如说某一个症状，比如说就是我们今天讲的这个腹痛，那么去了之后，医生可能就会给你做一些化验，做一些检查，最后才得出一个结论，然后看该怎么做。我本身是个医生，我觉得我作为一个医生，我现在是很不喜欢这种套路，因为在我们跟着大千老师学了中医之后，很多问题其实一看就知道他出现问题的原因到底是什么了。所以呢，今天为什么讲腹痛呢？这个在我们日常生活当中也好，我们在临床工作当中也好，遇到的非常多。所以今天把这个腹痛这个话题拿出来跟大家聊一聊。

那腹痛我们德明是不是会有很好的办法来解决它？这个腹痛估计地球人都曾经有过，应该没有人这辈子，活一辈子没有肚子痛过的，是吧。只不过是程度轻重不同而已。那腹痛的原因有很多，比如日常最常见的这些着凉啊拉肚子是吧，会腹痛。周围亲戚朋友的病，肯定也听说过胆结石，肚子痛得特别厉害，要急诊去医院。阑尾炎、肾结石，或者说我们女性很多痛经，是吧，来个月经痛得直打滚，甚至要去医院拿止疼药，那这些情况其实是很多见的。我不知道平时大家遇到类似的情况，是怎么去处理，自己或者是亲戚朋友。我们用我们的这个中医的理论和我们德明健身对身体的这个认识，从这个角度来分析一下这个腹痛。

俗话说啊痛则不通，通则不痛。那这句话在肚子痛这个上面也是一样成立的，这是个绝对的真理。因为我从事的这个专业，没有男性病人哈，那么平常我们常说的叫妇科病。像以前大家可能理解为这个妇科病就是已婚女性，这当然是比较狭义的理解，其实如果广义的来说，第一它没有年龄限制，只要是女性，因为她有子宫卵巢，输卵管这些女性特有的器官，那么都有可能会发生一些疾病，可以这样说。那讲这个呢，你说子宫卵巢，输卵管这跟腹痛有什么关系？

那在讲这个之前，我先讲两个病例。一个病例是我刚参加工作的时候，至少也是15年前的。那个时候有一个病人30多岁，她腹痛大概有三年多，到无法忍受，她就是下腹胀痛隐痛，这种持续的不能缓解的痛，非常痛苦。她到处去看，基本上在来到我们医院之前，西药吃过，中药吃过，各种治疗方法她都尝试过。来到我们医院也一样，也开始基本上都是开一些中成药，后来实在不行用理疗，还有我们院应该有一些灌肠的方法，其实是针对这个盆腔的一些慢性炎症，类似这样的一种治疗方法，一些灌肠的中药等等。用了一段时间仍然不好，腹痛持续不缓解，因为本身很痛苦，非常影响生活质量，后来医生也觉得一直这样检查都发现不了问题，实在没办法，就做了一个微创手术，就是腹腔镜。这个微创手术，当然它称为一个手术，在这种情况下它也属于一种检查手段，一种有创的检查。就是要看一下她这个肚子里到底是怎么回事，到底是什么原因引起她持续的腹痛这么多年？到我们给她做手术的时候，镜子进腹腔一看（腹腔镜就是肚子上肚脐附近大概一公分左右那个小洞，然后进去一个镜头连到电视就可以看到整个腹腔里面）。当时我们进去一看，大家都吃了一惊，是一种什么状况呢？她的整个盆腔，子宫是在中间啊，处在中央的位置，那她在这个子宫的两旁的这个盆腔的血管全部都是迂曲的静脉丛，就像一条一条的大蚯蚓趴在那。我为什么这么多年都记得她呢？因为当时我们的主任也吃了一惊，她说，唉呦，我做这么多年手术，没碰到过这样子的。我当然还是年轻医生，当然也是第一次见，盆腔里面其实光溜溜的，除了这个迂曲的血管，其他没有任何问题，没有粘连，也没有肿块，没有其他异常。所以当时那些年长的医生后来想了想，这种情况也没有办法去处理它，无从下手，也就结束了检查。

那么她这个胀痛其实可以解释了，因为看到盆腔血管迂曲的那么厉害，确实会引起下腹胀痛。但是为什么会这样？这个当时我有没有没想，我不记得了，反正主任后来跟她交代，就说你这个病我们没法帮你治，后来当然也没有去随访，不知道她后来怎么样，也是挺遗憾。这是一个。

还有一个印象比较深的是一个17岁的小姑娘，高中生应该是算成绩比较好的，因为她当国际交换生交换到加拿大。去了加拿大之后，应该去的时间不是很长，她就开始腹痛，就跟家里人讲。家里人就觉得是不是饮食不太习惯，出国嘛，或者是初到国外焦虑啊，或者其他的因素，最多就是安慰安慰她。

后来她还是痛，就又去了社区医院。国外好像就是有病要先去社区医院，她就诊的步骤就是这样，去了社区医院后，社区医院的医生就给她开一些止痛药，她回去吃了也没用，过一段时间又去看，看了呢又说你可能是胃痛，要开一些胃药，反反复复这么过了大概有四五个月都不好。在加拿大她任何检查都没有做过，那边的医生没有给她做，后来可能家人觉得这么长时间了，会不会真的有什么问题，就把她接回国了。

回国之后去医院一检查，发现盆腔有一个很大的肿块，当时就高度怀疑可能是卵巢的一个肿瘤，所以很快就住院了，住院当时刚好是我管床。后来做手术开腹看到的情况是（因为她那种情况，腔镜都没有办法做，太大了。就是说没有办法做这个微创手术，所以就直接开腹了）。开腹以后看到的是大概有12公分的一个卵巢囊肿，而且质地比较硬。当时也做了冰冻，冰冻切片是交界性的肿瘤，我印象当中是把整个的这个附件切掉了。附件就是包括这一侧的卵巢跟输卵管。术后因为我是管床医生，每天跟她接触，小姑娘长得很高，人很瘦，看上去体质也不是很好。那个妈妈很后悔，如果没耽误这接近半年的时间，也许孩子的病可能不会那么重。

这是我印象比较深的两个例子，就是两个妇科病，这属于妇科病了。那讲这两个比较典型的例子是想说明什么呢？头一个例子，其实现在看来，因为当时确实没搞明白，现在让我再来看，其实这个很简单，就是一个很典型的下焦淤滞。其实我们简单来讲就是说血流已经不畅了，回流受阻淤在那里。那么后面那个例子呢，小姑娘才17岁，她长了十多公分的一个肿块，这其实挺可怕的。你想想，这个肿物长出来，其实它需要很长时间，想想它长了多久啊！

现在这个妇科病发病率逐年上升，而且也呈现出一种年轻化的趋势，这真不是一个好现象。所以在我们平常工作见得多了之后，忍不住就想，为什么现在医院越盖越大，可是病人却越来越多，到底是什么原因导致这么多的状况，这么多的病？之前呢，我们大千老师在公众号也讲过，就是我们发出来的，他分析过现代人和古人这个体质上的差异，我们就可以参考这个来分析一下，现代人跟古人最大的一个差别是什么？现在人不爱动，对吧？古人交通工具很少，行走非常多，而且要经常劳作，所以动的比较多。那现在人呢，出门就靠车。上楼有电梯是吧？而且普遍的，现在你看孩子学习压力大，到了工作呢就业的压力大，到了结婚以后，这个生活方方面面压力也大，家庭的氛围如果又不是太好的话，整体给人所带来的压力要比以前的人要多得多。所以这也是一个很重要的原因。现在人们往往去寻找一些外在的原因，比如说这个东西污染，空气污染，有农药啦之类的找这些原因，其实这些有没有这方面的因素？应该是有，但是相比较而言，这个肯定不是一个主要的原因。

主要的原因应该还是从我们自身来找，所以你说这个身体变成了那个样子，这怎么说呢，冰冻三尺非一日之寒啊！这不是说一天两天它就能变成这个样子，这不是说我今天喝了杯冰镇饮料，我马上会拉肚子，这种情况很容易解决，是吧？喝一碗生姜红糖水，可能它就好了。这种淤积的时间久了之后，这些病就不是说可以用一个很简单的方法能马上把它解决得了的。

这就像刚才举的那个例子一样，就是我们这个马路，路窄了对吧？路窄了，你车过来的多的话，你肯定就堵在那了，身体也是一样，你身体为什么会出现这些肿块？为什么会出现这些血管的变化？其实根本原因就是因为身体的经脉不通畅，被堵住了。那这个为什么堵？大家有没有想过这个问题？就像刚才说的那些原因，但是也有的人他同样也压力大，我们在同一个单位上班是吧？我们承受的压力也是一样的。那为什么他长我不长呢？或者我长他不长？当然了这个人本身先天的体质也是会有相当大的差别的，这就像我们常说的，他是富二代，我是穷二代，那我要拼命的努力去赚钱可能都比不上他。他一天不用动，他有的是钱花。身体也是一样的，有的人先天体质就好，确实是存在这种情况。他先天体质好，那你体质差的就相当于一个穷二代，所以你就要去想办法怎么努力的把自己的身体给建设好，努力的不要差的太远。

这也就是为什么会有这个德明健身，这也是我们大千老师创办这个德明健身的一个缘起，他希望带给大家健康的身体。这个身体就像我们这个公路一样，我们想让它保持通畅，需要方方面面都要做得到位才可以。比如说我这个公路要通畅，起码这个路不要坏，然后这些车上了公路以后车不要坏，车你也不要太慢，太慢你就堵住后面的车了。身体也是一样的，大家肯定都有这个体会，今天生了一次气，是不是觉得身体发紧，都皱皱巴巴的，或者说吃了些什么不健康的，因为现在我看街上的那些小孩子放了学，基本上都是拿着饮料，而且是冰镇的。像这种情况，小孩子可能相对来讲身体还会好一些，他没有立刻表现出来，但其实这个反而更糟糕。这个寒气入体，他自己都没有感觉，所以其实对他的影响会更糟糕。今天生了一顿气，没有发泄出去，那这生的这个气，这叫什么？气结，定在那了，这个气血已经在你的身体里面运行的速度至少是慢了，对吧？你一生气，血管都收缩了，所以为什么有的人一生气，高血压、脑溢血了？其实就是这个道理。其实是很简单的，对不对？

我跟着大千老师学了中医之后，就觉得人体其实很简单，只是大家因为不懂，把它给搞的复杂了。搞得复杂了之后，反而觉得人体为什么会有那么多奥秘呢？搞不懂。这条路其实有点走偏了。那我们懂得这个大道理之后，其实种种的问题是很容易去解决的。

刚才讲了下情绪，负面情绪太多的话，容易导致这个身体缩紧，缩紧了之后，经脉就相当于是狭窄了，不一定闭塞，就是窄了。还有一些不太好的生活习惯、饮食习惯。还有外界加给你的生存的各种压力，自己又不会减压的话，最后就导致了我们身体哪里相对来讲最薄弱，哪里就出问题了。

出了问题，现在这种主流的解决办法就是你哪里有瘤子，我给你切掉就得了。外科医生最爽的就把你这个东西切掉，嗯，你这个问题解决了，你的病好了。但事实上好了吗？那子宫肌瘤挖了五个，过了两年又长出两个，这种情况太常见了。现在你看人们其实很很注重养生，我就看到我身边的很多人，吃海参都是一大碗的来吃，我一看到都不知道该说什么好，当时跟她开玩笑，说你分我一条吃吧。养生，很多人就觉得该吃好的，什么好吃我吃什么，那是不是这个好东西吃进去就真能把你的身体给吃好？我想我们这些德明的人肯定都知道不是这样的。如果说希望靠吃能有一个好身体，我也常开玩笑的说，如果靠吃就能把身体吃好，那有钱人那应该会长生不老了吧。所以怎么样能让身体健康这些道理，我们懂了之后，需要怎么做？这是一个关键问题。我们德明健身不光是教给大家一套健身的方法，还有一些正确的健康理念。这些健康的方法，其实都是一些以前大家遵循的一些老规矩吧。比如说早睡早起，吃饭要吃七分饱，少生气，少动怒，这些都是。可是现在的人都看不上以前的东西。所以有时候你跟她说这些很简单的道理，其实是很正确的大白话，她不见得会听。这其实也是我在临床工作中特别困惑的。也不能说困惑，就是特别困扰的，就是你教给她的这些，就是我们平常说的这个大道至简，这个最简单的大道理其实是对的，她反而听不进去，她就最希望你告诉她，你说我该吃点什么，我应该多吃什么。这个是问的最多的。她一问这个我就会告诉她，我说靠吃是不会健康的。当然有一部分人是能听得进去，她慢慢听你说，有的人她可能觉得这个已经话不投机了，她也就不听了。所以我经常也是抱着这种心态，我能改变多少人就改变多少人吧，能帮助谁就帮助谁，也是没办法。所以说加入我们德明健身的人，我觉得都是很幸运的。

那你说我们德明健身是怎么能帮助大家解决这个肚子痛的问题？大家有没有想过健身嘛，肚子痛，我们并没有整天让你在肚子上做文章。我先从经脉讲吧，经脉呢，因为是贯通全身的，有从脚开始的，有从手开始的，有从头开始的。无论起始在哪，基本都是贯穿我们身体。那么我们的小腹就跟脚上面四条比较大的经脉关系比较密切，前后两侧还有内侧深部，分别是阳明经、太阳膀胱经、少阳经，内侧是厥阴经。这四条经脉是人体很重要的经脉。这个经脉由腿入腹，这入腹是从哪里入呢？就通过我们这个小腹跟腿连接的地方叫腹股沟，学名叫腹股沟也可以叫大腿根吧。那这个一定要从这里经过的，那经过这里，大家可以试一下，你没练习过的人，你去做一个高抬腿，就是把这个腿抬高，看他能不能抬得高。如果没练过的，我可以说几乎所有的人都抬不高，可能有的人稍微高一点，有的人是很低的，为什么？他为什么抬不高啊？都是因为过这里的经筋经脉缩短了，就是因为前面我们所说的这些原因导致的，我打个比方，比如原来它应该是一米长，它现在就变成了0.7米。太短了，它揪住你的腿导致你这个腿根本迈不上去。那这个筋短了之后腿迈不上去，跟肚子有什么关系呢？这个经脉啊它是通过胯连到小腹里面的。你外面的短了之后，其实里面的也短了，所以这些经脉缩了之后肚子里面也缩了。缩了之后，就像我们刚才举的那个公路的那个例子一样，那个路又窄了，然后车又坏了，就堵在那了。所以这个路就没法通了。久而久之，有的人可能她没有形成一个有形的东西，比如说子宫肌瘤、卵巢囊肿，但是经脉缩了以后啊血运，它会流通的不畅，不畅之后会怎么样？肯定就像刚才说的不通则痛，它就会痛。所以这其实才是腹痛的一个根本原因，就是说相当于我们这个经脉短缩了。

我们知道这个根本原因之后，你就知道该怎么样去把这个经脉给它弄通了，我把这些车先修好是吧，然后把这个路给它整好，然后看看怎么样把这个车按照顺序让它出去。也就是说其实这些堵在那儿的东西在你体内其实就是些垃圾。经脉不通畅以后，真正有营养东西过不去，去不到该去的地方，不能去濡养这个比如子宫、卵巢，你不能濡养会怎么样？你说瘤子是怎么出来的？瘤子不是说因为营养多了它才长瘤子，有的人就说，我长瘤子是不是不要吃鸡蛋啊？是不是不能吃那些有营养的东西？其实不是，它是淤积。这个因为不通，所以形成了很多垃圾堆在那。这些垃圾最后堆的时间如果越来越长，那它肯定是越变越坏的，所以为什么现在那么多恶性病、恶性肿瘤太多了，而且有一些是是很年轻的，让你看到了会很心痛。

这个一方面就是说垃圾在这存的多了，因为新鲜的血过不来。另外一个，就是这些废物，因为道路不通，交通不畅，废物带不走，有营养的东西来不了，所以最后你这个身体只能是垃圾越来越多。那为什么单单就说这个女性的这个小腹呢？一个就是女性本身生殖系统的特殊性，另外从体质方面来讲，女性气血偏虚弱，所以更容易发生这些问题。本身女性也比较敏感，情绪也容易波动，有一种病叫情志病，女人的这个情志病特别多。所以说女人在这个社会生存确实也挺不容易的。

还有痛经，痛经太常见了。现在痛经从初潮开始就出现了，周围的亲戚朋友都经常来咨询，你说她将来怎么办？才十几岁，到了她20岁，30岁……想想太可怕了。这个痛经接下来会怎么样呢？月经不正常，再接着到了婚育年龄，不孕的现在特别多，还有一部分卵巢早衰的。卵巢也是一样，就像我刚才说的，营养过不来，垃圾出不去，现在卵巢早衰的也特别多。

这些问题目前西医只是一个对症治疗，没有对因治疗。对症治疗是什么呢？就是你痛经，就给你点止痛药，你卵巢早衰，就给你激素替代。反正让你吃了药症状缓解，化验指标基本正常，但你说这个能算是一个正常人吗？能算是一个健康人吗？肯定是不算的嘛，对不对？

德明健身根据经脉巡行的这个原理，通过四肢的抻拉抻拽，把身体的经脉慢慢拉伸到正常的长度状态，顺溜不扭结，你的这条经脉通畅了，你的各种痛就会缓解，肌瘤也缩小甚至消失。那这些也都是真实存在的。我们健身的两年以来那很多同学这个身体各种各样的毛病很多都消失了，是吧？

所以说这个为什么讲肚子痛会讲到腿，这个是相关的。如果是在医院里，是不可能这么联系的，这个感觉有点八竿子打不着的，肚子跟这个腿有什么关系啊？肚子疼去看肚子，腿有问题去看腿，这个不会在一个地方看的，其实这也是我们现在人很悲催的一点。所以现在医院分科是越来越细，把一个人分的细到不知道该怎么说，我那天在下班经过公园在那锻炼的时候，我就听到三个老大爷在聊，他说我一个牙痛，去了口腔科，他居然让我去了三个科室。我当时听了也挺好奇，想想口腔科确实也分了很多科，看牙周病的，什么矫正牙的，然后那个老人家就说，这个西医太差劲了，你应该去看中医，中医可能几副药就给你搞定了，中医才是把一个人当成一个整体来看待的，我想他这句话说的很对啊。但是现实当中，现在中医院也分了很多科，也是让人无所适从。所以我觉得我们能够跟着大千老师学中医，跟着健身，实在是一件幸福无比的事情。我今天就讲这些，谢谢大家！

娜娜：好，谢谢事无事师姐带给我们的精彩讲课！刚才有同学问到，我们的公众号怎么加关注和加好友，然后大家可以点上面德明健公众号，点开这几个字之后，然后再点房主德明健身的头像。点开头像我们可以看到右边有一颗星，然后可以加关注。然后下面有hello的ID的这个号，然后大家可以加一下这个账号，加一下好友，然后下次我们再有课的时候呢，就可以直接在自己的hello语音里面就可以收到这个听课的通知了。好，我们今天的课就先讲到这里，期待着我们的下次课。谢谢大家，晚安。