**20190324公开课-师聊闲拔牙午饭后贪睡及现代医疗环境**

整理：天使

**师:瑜伽教练都过来学，舞蹈老师都过来学，还有体育老师，你就知道咋回事了。**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:还有专业习武之人，河北武师。

**师:现在可是白菜价。**

山东-多多:还有太极达人。

广西一如意:还有那么多医生。

**师:本来就立足于公益，向大众普及经脉健身常识，不过来看看瞧瞧，体验体验，悔终生。**

广东-心月:进来，才发现太多宝贝了。

**师:这些练的人都是傻子？？全都是人精子，对不对，了解了解再说，问问练过的人，别等着以后给你装心脏支架，一个就三万，哪一次不给你装上三个5个的。**

广西一如意 :有些了解了一年，最后还是进来了。

**师:当失去健康，你会发现失去了一切，再用钱买也买不来了。**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:一个心脏需要安那么多支架么。

**师:@火箭四期-皖鄂组-贺子友 对呀，为了赚钱不会就给你装一个，就像牙医一样。**

福建~na:想想就难受身子里装了这个东西。

**师:都建议你拔满口牙，种一颗牙1万，多种几颗不就赚多了吗？**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:那再加把火。就是串烤鸡心了。我们的心脏就这待遇。

琳蓝尓:怎么说话的啊，健康人就不能进来了解，难道你们群里都是危病号吗？

ゞ﹎墒以光年丶:@琳蓝尓 德明健身就是为了自己的身体，你觉得瑜伽做的到吗？我们群里的人不是傻子，没有受益过，不会说德明健身有多好。

湖南一梦想启航:是啊，最近两天朋友圈里有两三个发众筹款救命看着真揪心。

**师:主要让你们未雨绸缪，都病危了还能健身吗？这咋说话呢？还不是为你们好。**

山东-多多:去年夏天的时候我还心悸，心跳快的，呼吸都不畅，晚上都没法睡。

ゞ﹎墒以光年丶:@琳蓝尓 那你能保证你一辈子不生病吗？我们都是做在做防备。

琳蓝尓:都是你的意思啊！

**师:不明白你在说啥，都是我的啥意思？**

琳蓝尓:就是为了强身才进入这群的，那个大千说话太过了。

**师:哪句话太过了？我怎么没觉得呢？现在30多岁装支架的还少？？**

山东-多多:后来努力调理了心灵健康，又加强了锻炼，心悸的毛病好了，如果没有这个健身，我可能真的要去做这个手术了，想想都可怕。

琳蓝尓:你一向如此说话又怎能感觉到呢？

**师:我哪句话说的不对了？来来说说，我哪句话说的过分了？**

琳蓝尓:懒得理你，睡午觉。

**师:道理越辩越明，别睡觉呀。**

琳蓝尓:要吹的继续。

火箭四期-皖鄂组-贺子友:你懒呃

**师:哪里吹了？你给我指出来？**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:他睡觉去了。

**师:我虚心向你学习，咱们这里假一罚10。**

陕西。。:老师，前天到昨天，到今天，终于体会到了做三俯的好处，腰中间脊柱那疼都好多了，平时都是爬一会儿，坐一会儿起来腰就是直的疼的，就不会走路啦。

**师:要是有一个托揍死他，@00 你是托吗？**

陕西。:平时做的动作都太快了，没感觉，我才不是呢。

上海-小新:我不是托，我刚上来。

陕西。。:我都病了多少年了。

上海-小新:还没说过话，就发了几个表情。

**师:新来的小伙伴们，大家可以畅所欲言，道理越辩越明，希望分享交流。**

陕西。。:动作不能做太快了

火箭四期-皖鄂组-贺子友:希望讲讲怎么健身提高反应速度。

**师:动作不能太快，要轻松惬意。**

上海-小新:估计听说要拔牙吓跑了……我也觉得有点吓人。

火箭四期-皖鄂组-贺子友:反应速度。

陕西。。:太快没感觉，这几个月都练的太快了。

**师:@上海-小新 啥吓人？？不是我吓人，牙医吓人，我只是说了一个现实，难道现实也不能说了？**

上海-小新:把嘴里的牙都拔了吓人。

陕西。。:我咋没改名字呢，刚发现。

山东-多多:所以趁着在疾病还没有加深加重之前，早点把经脉拉开，就不用浪费钱浪。费时间浪费精力了，去了医院我就不是几千的事了，十万都不够。

火箭四期-皖鄂组-贺子友:昨天梦见牙掉了。

上海-小新:我赶紧把嘴捂上了……怕牙被拔了。

**师:拔满口牙的人多了，你可以问问牙医同行。**

上海-小新:是的。

**师:牙齿有点问题，一般牙医都会建议你拔牙。**

陕西。。:好多年轻人都拔牙了。

上海-小新 :我上海爸就被拔了好多牙。

**师:只有拔牙才赚钱。**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:自己牙齿都有问题。

上海-小新:一说疼就拔了。

**师:一个两个三个，还不过瘾。**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:顾客特地要云南白药的也多。

**师:如果你还不好，就建议你拔满口牙。**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:白药牙膏越来越贵。

上海-小新:上次一个靠谱的牙医说别拔，拔了还瞅着给种牙呢，不然怎么赚钱。

**师:他们就这个套路。**

火箭四期-皖鄂组-贺子友:问题很明显的。

**师:牙齿有问题找牙医，拔牙种牙是收入最高的。**

上海-小新:补一个便宜，种一个可贵了。

陕西3-微蓝:一般是一颗牙出问题要弄三个。

**师:那个睡午觉的呢？**

上海-小新:睡了。

陕西3-微蓝:出来聊天啊！

**师:理发的也是。**

上海-小新:没看手机了。

广西一如意:@琳蓝尓 每天坚持练一练三走四举动作，好好体会，你的身体会告诉你真相。

**师:先拼命给你忽悠烫头，最后把头发烫坏了，再建议你局油，不都是这个套路吗？好好的头发就都烫坏了，烫坏了再来头发护理，收你个几千块钱，我说的没错吧？要不理发的都喜欢女的呢，男的挣不了多少钱。**

陕西3-微蓝:说要对自己好一点美丽从头开始。

上海-小新:我因为牙的问题年都没过好…后来人家介绍了个医生，帮我补好了…还给我讲了很多关于牙的知识，就是告诉我不管谁忽悠都不要轻易拔牙。忽然觉得这个世界到处都是危险。

陕西。。:老师，我表示我从来没染过头发

**师:你看看很多女的，烫几次发质就坏了。**

广东-心月:生完孩我的牙齿松了，到医院，人家说只能拔了，然后听医生的就拔了，现在老后悔了，如果早遇到德明就能保住了。

火箭四期-皖鄂组-贺子友:染过两回。

**师:然后做各种焗油护养，但感觉根本不自然。**

上海-小新:我的头发就是以前乌黑浓密顺滑有光泽，现在都糟心…开叉了。

陕西。。:@火箭四期-皖鄂组-贺子友 你才知道。

山东滨州-司辰:我办了张理发卡，剪头发用，剪了两年，去年腊月，理发店小美眉给我打电话，说这个月系统升级，卡不能用。我又找了一家，更便宜。

**师:拔了牙才能种牙。**

上海-小新:从此只剪不烫。

**师:烫坏了才能护养，这样才能收钱。**

上海-小新:是啊是啊！

陕西3-微蓝:扎心啊。

**师:这都是行业秘密，就像微软一样。**

ゞ﹎墒以光年丶:@大千 老师，如果60岁老人长了智齿，痛了3年，该怎么办？牙医肯定说拔牙。

**师:操作系统年年升级。**

山东-多多:不烫。

**师:为了啥呀？其实对于绝大的人来说，xp足够了。**

山东-多多:烫了几次头发都快掉光了。

火箭四期-皖鄂组-贺子友:好像收物业费的人，年年换门口禁一样。

**师:好像我是危言耸听，言过其实，其实现实就是这样，只不过我说了实话，有些人就受不了了。**

上海-小新:反正总有坏到不能的就只好拔了…

**师:还要去睡午觉，一看精神头就不行。**

陕西3-微蓝:没听过真话，跑了。

火箭四期-皖鄂组-贺子友:其实我在想系统总在升级打补丁。就像被子打补丁应该早就烂了。为什么还能存在？

陕西。。:对，我妈从来不睡午觉，精神头超好。

**师:凡是中午吃完饭非常困，必须马上睡觉，这叫做食困，这是病得治。**

陕西。。:我也要治。

**师:现在人都当正常的生理现象，其实就是严重的脑供血不足。**

陕西。。:我一吃完就想睡。

陕西3-微蓝:咋办呢？

**师:吃饭之后，血液跑到胃那去了。**

上海 陈炳霖:食困原来是病啊。

**师:相对来说脑部供血就不行了，这以后都是得大病的倾向，你们记住吃完饭犯困绝对不正常。**

上海 陈炳霖:我还总觉得吃完午饭遛遛弯睡一觉美滋滋呢！

上海-小新:我现在吃完饭不困了。

**师:吃完饭一定要活动活动，活动开了，可以小睡一会。**

上海-小新:原来困。

**师:不要超过半个小时，要是吃完饭就困的不得了，这身体没有一个健康的。**

ゞ﹎墒以光年丶:我周末下午我要睡2小时。

**师:以后等着得心脑血管疾病吧，又说实话了，不好意思。**

ゞ﹎墒以光年丶:不能睡那么久了。

陕西。。:实话爱听。

上海-小新:没事，我没病。

上海 陈炳霖:我午饭后一般三走四举一遍，肚子就感觉很轻松了。

**师:要是很多人下午一睡睡两个小时，这是明显的阳气不足。**

陕西。:肚子没感觉，身上犯困，脑袋不清楚。

**师:白天哪能多睡？**

上海-小新 :我原来也这样。

广东-心月:我现在就没睡过午觉，晚上睡的香，白天锻炼，一天都很精神。

上海 陈炳霖:我白天躺一个小时脑子都会疼。

上海-小新:睡不醒。

上海 陈炳霖:躺不住，非得蹦起来不可。

广西～江南:我现在中午都不午休。

ゞ﹎墒以光年丶 :@大千 我就周末睡，平时上班，午休睡一小时，有时候又不睡。

陕西。。:四点以前没精神，一到下午精神来了。

**师:名色财食睡，这是五阴，容易伤人。**

陕西。。:阳气太不足了。

ゞ﹎墒以光年丶:就是睡下去就不想醒的那种。

上海 陈炳霖:不是说睡觉大补么。

**师:咱们参加德明健身，练了一年，要是还是中午犯困，那就白练，对不对呀？老铁们？**

凤凰～上海:我从小不爱睡午觉。

陕西。。:想睡不要睡。

**师:经脉通畅，人不爱睡觉。**

天下第一懦弱胆小鬼:四肢发达的人少想事，气血就足。

**师:这个不爱睡觉，不是强迫自己不睡，是本来就不困了，想睡马上就能睡着，晚上沾枕头就着，对不对老铁们？**

陕西。。:@师老师说的太对了，我妈妈就是这样的体质。

**师:身体好的一个重要标志就是，白天不困，晚上倒头就睡，早晨6:00多就醒，醒了就能爬起来。**

深圳的小邱:幼儿园不该午睡的…

**师:晚上睡不着，早上起不来，白天犯迷糊，吃完饭就困，这都是病，得治。**

上海陈炳霖:符合，练了半年，现在七点准时醒准时起床。

陕西。。:得治，我病的不轻。

上海-小新:给我治吧……

上海 陈炳霖:根本不赖床。

广西一如意:我初级班那会经常中午困得不行。

**师:让小孩幼儿园睡午觉啊，不是啥好习惯，嗯，孩子应该多蹦多跳，想睡就睡，不想睡，不要强迫孩子睡。**

陕西。。:我妈就是老师说的，白天精神，晚上倒头就睡，早上早早就起。

**师:吃不下睡不好，没有一个身体健康的。咱们那个7年顽固性失眠，不是参加咱们德明健身几个月，就治愈了吗？**

上海-小新:还有顽固性便秘。

北京-henry在法国:终于逮着老师讲睡觉了 老师好 问个问题。

**师:这些毛病都是小case。@北京-henry在法国 问。**

上海-小新:哎，我也问一个小问题。

北京-henry在法国:入睡尚可，1:00多3:00多醒，醒了不易睡着，到7:00又困了，是先起来呢？还是睡饱了再起？

**师:@北京-henry在法国 你早点儿睡，3:00醒了之后起来，不要再睡，试试很多老人都是3:00多就起来了。**

上海-小新 :拉一次便便，一开始还成型的，后面就拉稀了……这是什么怪毛病。

北京-henry在法国:白天中间都不要睡，然后撑到晚上再睡吗？

**师:@上海-小新 问医师。@北京-henry在法国 对，太困就打个盹儿白天尽量不要睡觉。**

上海-小新:拉一次便便，一开始还成型的，后面就拉稀了……这是什么怪毛病。练德明健身能改善吗？

**师:特别困的时候不如运动，动一动就不困了。**

陕西。。:打个盹儿特精神，比睡一两小时管用。

北京-henry在法国:白天困起来实在很难受啊，心慌慌。

**师:@上海-小新 大中午说这个好啊？？？心慌慌给我挺着。**

果果:跑跑跳跳就是不睡。

陕西。。:我几天没睡，晚上还是睡不着啊。

**师:一定要挣扎，你昨天，既然睡觉了，人就有白天不睡觉的能力，你不停犯困，这是经脉不通的表现，给我挺住了阳气就会通去。天天哪有那么多觉？懂了？？**

广东-心月:我现在晚上就是粘床就睡，早上6点左右自然醒，白天很精神，不用午休。

懂了。

**师:为什么人们爬山？爬一天也不困，为什么在家呆着就困？还是自身能量没有转起来，并不是能量不足。**

阳子:能量呆了。

上海-小新:这样啊！恍然大悟。

北京-henry在法国:对师讲的气学 也就是能量循环有了进一步认识。强迫它正确循环起来。

山东-多多:原来是能量没有循环起来。

阳子:得训练训练。

山东-多多:看来不能想睡就得睡了，尤其是白天。

阳子:能量越炼越有。

快乐:老师膝盖积液是怎么形成的，不敢多活动。

陕西。。:不能午睡了。

**师:茅塞顿开吧，不要觉得我说话难听，想想有没有道理。**

空空:一到晚上十点钟，整个人就像那个机器电量不足一样，话都累的说不出了。这是咋回事呢。师？

**师:手机马上没电，回家充电，越不活动问题越多。**

陕西。。:晚上回来睡觉充电。

**师:什么都是用进废退，有问题也要动，动了之后，促进血液循环，就会去修复，如果你不去动，那个地方血液循环越来越差，问题就得不到，很好改善，你那个地方可能越来越严重，就像走路一样，你要感觉腿不好，不去走路，你过一段时间还会走吗？要是躺在床上一年，腿就萎缩了更不能走了。**

快乐:奥，走的多了就疼的厉害，就不敢走了，还有点肿。

上海-小新:对的。

山东-多多:是这样的。

**师:@快乐 贯彻德明健身的生活即健身的理念，见缝插针，少量多次持之以恒。**

上海-小新:我同事骨折有个腿一周没动，两条腿明显粗细不一样。

山东-多多:越来越没劲了。

**师:循序渐进，享受惬意。**

上海-小新:骨折的腿细很多，明显萎缩了，吓得我现在没事就到处溜达，再也不嫌我的腿粗了。

**师:肯定萎缩。**

漠:我也容易累，下班躺床上就不想动。

上海-小新:腿粗至少比细好啊。

**师:什么都没干就累得不得了，这是病，二三十岁就天天累，那五六十岁怎么办？**

广西-可乐:累得不想说话，也不想听见别人说话，嫌吵。

漠:就是，才二十多岁，感觉累的没精神。

**师:这不是温水煮青蛙吗？@漠 你确定你不是托？能以人格保证你不是托儿吗？**

漠:我肯定不是啊！我是你的超级粉条。

**师:有多超级啊？**

北京-henry在法国:比丝粗。

漠:@师超级超级，有空就听你的喜马拉雅。

山东-多多:我喜欢，逆风翻盘向阳而生的人。

上海-小新:我也是你的粉丝。

漠:@师老师，你是让我重生的人。

阳子:德明粉.

**师:就喜欢听这样的话，perfect，没毛病。**

漠:@师所以我的德明会员号是重越.

**师:你怎么还跑这里来了？4群不都是新人吗？你来跟着凑啥热闹？**

漠:我怕漏了什么。

北京-henry在法国:老师到哪里，粉跟到哪里。

漠:万一你在这里面撒了宝，我不在就亏了。

山东-多多:虽然我脑子不好用，有些人还是莫名的熟悉，@漠 铁粉

**师:今天捡到宝了吗？不喜欢走到哪儿，粉丝都跟着的感觉，还不给不给人家私人空间。**

北京-henry在法国 :不管别人捡没捡到，我是捡到了。

**师:所以确定自己不是，严重睡眠不足的话，白天犯困了，一定要坚持，你要随了，就是向他投降了。**

漠:我中午不睡，下午要死。工作都不想干，还有脾气。

**师:死不了，你做啥工作呢？亲爱的小粉丝。**

漠:办公室。

**师:怪不得。**

漠:坐办公室，一天到晚塌椅子上那种。

**师:又是办公室的肉鸡，咱能不能站着办公啊？**

漠:今年才28。

**师:28豆腐渣。**

江苏-乘风:同事27，刮痧拔罐推拿，中药，都上了。

广西-可乐:现代人好惨。

陕西。。:十几岁的都有。

**师:@广西-可乐 别说大实话，现在人们多幸福，医疗环境多好，想手术就能手术。**

陕西。。:让我再去拔罐刮痧我肯定不去。

**师:你看看医院楼盖的多高啊？这之前哪有这条件？**

江苏-乘风:仪器设备先进。

**师:想拔牙就能拔牙，而且拔牙设备多先进，之前可是用炮崩了，那时候老百姓多苦。**

陕西。。:不知医院是治病了还是致病了，医院夏天空调呼呼的吹。

**师:你们现在生活在好年代，想拔几颗牙都行，对呀，住院还给你开空调，这幸福生活多好啊，走廊都有空调，美不美？**

广东-心月:最讨厌医院了。

山东-多多:生个孩子也给你吹空调。

**师:@山东-多多。对呀，就怕你生个孩子热着，多关心你。**

山东-多多:还给你加湿器，最后出院的时候没吹风也会感觉浑身凉嗖嗖的。

**师:咱们赶上好时代了。**

山东-多多:是不是很惊喜，更多的是无奈，回家后继续吹，吹到你再也站不起来了，人生的拐点就出现了。

快乐:老师，积液是怎么形成的呢？

**师:腿部不通，腿部经脉不通，水液代谢不掉。**

陕西。。:左边有积液，右边没有。

四川~一一:谁说是拖啊？一期铁粉都还没说话呢，要是都出来说话是不是认为我们都是托啊！

快乐:我是两边，左边厉害，现在适合做什么运动。

皖鄂组-心蓝:@快乐 ，加入德明健身吧。

**师:@快乐 你是会员吗？**

快乐:还不是。

**师:@快乐 进来教你。**

陕西。。:顺便看一看，平凡的世界拍摄地。

四川成都-玄同:不过，最好你进德明健身，这样找你就方便了。

陕西。。:我就是德明健身啊，五期的。

四川成都-玄同:真哒?那太好了，会员名也是这个?

陕西。。:清清

四川成都-玄同 :下次游天下认识认识吧

陕西。。:我不敢去外边啦

皖鄂组-心蓝:@快乐 ，咱们会员里腿部问题比你严重多的多的去了，通过健身都得到改善了。甚至完全康复了。

陕西。。:刚才不刮风，我鼓足勇气跑出去的。

四川成都-玄同:坚持锻炼，很快你就敢了@陕西。。

**师:@陕西。。 迈出第1步就敢了，在家呆着不是个事儿。**

陕西。。:老师，现在又跑回来啦！

皖鄂组-心蓝 :不吃药不打针，玩着玩着病就好了。

广州--英姿飒爽 :想做手术做手术，想换关节换关节。

**师:@陕西。。 别害怕，你比你想象当中的更强大。**

广州--英姿飒爽 :像机器一样被折腾来折腾去。

**师:关键是你要有勇气。**

陕西。。:@师脸难受的痛的没办法保护，其他的都可以忍受。

**师:出去5分钟可以吧？千万别说自己一分钟都出来了。**

山东-多多:像右边这位妹妹也可以。



**师:我再告诉你一个心理暗示，越想病病越重，要战胜心理恐惧，坚持住。**

皖鄂组-心蓝:太棒了，勇敢地战胜自己。

山东-多多:中间那位也是产后风，是一期学员。

漠:@山东-多多 右边也是产后风，是五期学员，德明治好的。

皖鄂组-心蓝:俺也是，曾经的产后风病人，看到她就心疼。

漠:不要问我为什么。

山东-多多:又一个治好了。

漠:因为就是我。

山东-多多:原来是你呀！

漠:大千的小粉条。

空空:注定要载入史册的，三位产后风。

山东-多多:我觉得产后风姐妹们个个都貌美如花，等身体健康后肯定个个赛花木兰。

**师:@漠 哪个是你？**

漠:右边的。

山东-多多:左边红色衣服美女。

**师:到底左边还是右边？你说你穿啥衣服就行了。**

漠:右边。

山东-多多:右边粉色的是希望。

漠:红的。

**师:照片的右边还是当时的右边？**

漠:当时的右边。

**师:原来还是个小美女。**

漠:嗯嗯。@师好巧，今天又被我偶像认识了。

**师:多露脸，多让老师认识认识。**

漠:@师老师，真的特别感谢你。

**师:那不得在这里唱支歌？**

陕西。。:我家外边的每一位都比城市人健康。

漠 :@师最美的歌儿献给你吗？

陕西。。 :不符合生存环境。  
**师:|@陕西。。 别跟我说这样的话，听不着。师:@山东-多多 巧不巧，我也正喝.**

****山东-多多:同步，我还在运动中，我要掉肉肉，过年给自己定了今年的目标10斤肉肉。

陕西。。:你爬山去呀。

山东-多多:如今8斤就离我而去了。

陕西。。:@山东-多多

漠:都怪老师在线，午觉没睡。

山东-多多:没有山，只有海。

漠:眼睛睁不开了，大脑昏昏沉沉。

**师:@漠 坚持住，小美女。**

陕西。。:@漠老师说了不能睡，你要感谢老师了。

山东-多多:我也不睡了，我们一起。

漠:@↑大千下午还要上班 喝袋粉粉了抗吧。

**师:必须的，一定要多动腿，去爬楼，上下来两次。**

漠:@山东-多多 姐，一起，好，我趁着上班爬几次。

皖鄂组-心蓝:@漠 ，聊了半天还不知您是哪个城市的朋友？

漠:@皖鄂组-心蓝 甘肃省的。

皖鄂组-心蓝:@漠 ，甘肃的盆友很高兴认识您！

漠:@皖鄂组-心蓝 很高兴认识你！