20190404德明公开课-分享《黑土地-我想嫁给德明》

整理人：初心满月/江南

**清音：**大家下午好，亲爱的大千老师，各位德明的小伙伴们，大家下午好。欢迎来到我们的德明公开课。今天外面的风特别大，我想起一首诗叫做春风又绿江南岸，用到现在应该是这么说，春风又绿大北方，给了我们生机。我们德明也是一样，给了我们很多生机。今天我们要提到一个分享，是我们新晋女神黑土地的一个分享，待会由蝶舞来朗读，接下来有请我们来自河南的蝶舞为我们分享一下今天的文章：来自黑土地的《我想嫁给德明》！

**蝶舞：**hello，亲爱的大千老师，亲爱的小伙伴们，大家下午好，我是河南组三期会员蝶舞。今天很荣幸有机会来这里朗读黑土地教练的优秀文章，题目是《我想嫁给德明》。下面我来朗读吧：

“健身治好了我的咽炎，治好了我的中耳炎，治好了我的失眠，还治好了我的头疼。可，这些收获对于比起两年来我在德明的所有收获，仅仅是屈指可数的一小部分。此生遇见大千老师是上天对我的恩赐，我也有同感，跟着大千老师，我知道了什么是真正的道，道是什么。它让我明白在真正的道的领导下，你的人生之路走起来是那么的欢乐轻松而又高效。基于此，你的人生之路又充满了希望。就拿我的健身来说，之前的五年的效果，赶不上我在德明仅仅半年的效果。如今经过两年的锻炼，我现在的效果已经远远超出了我的预期，也超出了我的想象。那天，骑士组长问我，你现在感觉你的身体素质在什么状态？我毫不犹豫的告诉他，已经超过了我大学刚毕业的状态，我感觉现在的自己，整个身体柔软而又充满了力量，精力饱满，怀揣梦想。跟年轻时不同的是，年轻的时候不知道如何去实现梦想。现在的我知道了，努力就会有收获需要有个前提，你需要在正确的道路上，你需要有高人指点，这种在正确的道路上，你努力取得的收获，有可能会远远超乎你的想象。想学任何东西都要在正确的道路上，大千老师的高明之处，就是他会在潜移默化中教会你去学会很多事。学到什么才是真正的道。真正的道有多重要，我举一个简单的例子，小孩子受寒感冒发高烧流鼻涕，按道理你是需要喝点温辛散寒的药，把寒气散发出来，再补补正气就好了。

在这种情况下，一般小孩子睡一晚，出一身汗，早上起来发烧自愈，也不会出现什么后期咳嗽流鼻涕等症状。然而现在的我们小孩子发烧，一半水进去了，消炎的、退烧的、祛火的，小孩子整个正气被打的轰然倒塌。一个小小的感冒中，一个星期，两个星期绵延不绝，而且，在误治中，小孩子的脾胃被伤害，长大脾胃不好，这只是一个小小的感冒。如果你的人生在错误的道路上行走，健身、学中医、教育孩子等等，你会发现到时候你后悔莫及！我很幸运没有在自己身体垮到不能自理才遇见德明，我也很幸运。

在许多事情没有碰到之前，先明白了道理，这或许会让我以后的人生免去许多挫折。再次感恩！此生遇见大千老师，在德明呆得越久，越喜欢德明，越舍不得离开德明，因为你会感觉德明，可以处处给你的人生指明道路，此生与德明密不可分”

**蝶舞：**这就是咱们黑土地教练的优秀文章。

**清音：**读的蛮顺畅的，你昨天还跟我说你比较害羞，会很怕的，现在读完感觉怎么样？

**蝶舞：**反正可紧张可紧张了⋯⋯

**清音：**你不应该从黑土地的文章中得到很多的力量吗？

**蝶舞：**对，其实黑土地她说的这些我深有感触，我也特别感恩咱们大千老师，因为我也是因为产后风前两年特别严重，来到咱们正能量满满的德明大家庭，还有老师的吃药调理，我现在已经是正常人一个了。

而且还有一点就是小孩子的感冒发烧。以前我儿子大宝每年都会打吊针，特别是冬天的时候，因为吃药打针根本治不住。每次发烧、扁桃体发炎。自从来到咱们德明以后，这两年我也在老师这儿学了一点孩子感冒发烧的对治，就是把感冒扼杀在萌芽之中，以前我也很无知的，感冒了就去医院，觉得医院能解决所有的问题。

所以我们也都是受益者。特别的感恩咱们大千老师，真的。我觉得以前特别崇拜我的父亲，觉得我的父亲就是我的骄傲，但是父亲教会我的总是让我去包容，所以才导致长久以来的压抑，产后风爆发。但是老师他教会了我明理辨是非对错，真正的能够做自己。我昨天读黑土地教练的这篇文章的时候，我真的是热泪盈眶。因为她写的每一个字也是发自我内心的，发自内心的感恩大千老师。我觉得大千老师对我们真的是大爱无边，在这个社会里。真的激动的我不知道该说什么好了。

**清音：**好。我刚刚从蝶舞的感想里面得到两点。从德明受益，一个就是自己变好了，从一个亚健康状态恢复到一个正常人的状态，其实我们知道就是你从健康到不健康这个状态，你就是走下坡路，那是很快的，就是坠下去就是一落到底。但是你要从不健康到健康走过去的话，就需要一个上坡路，每一步都会很难，现在你能够达到这样一个突破，我觉得真的是非常欣喜。除了有咱们大千老师的指引，还和你自身的努力是分不开的。还有咱们整个大组织的这样一个积极的互动，拉动，对吧？

**蝶舞：**对。

**清音：**还有第二个你提到的关于育儿方面的一些改观，之前的那些错误的观念转变过来，包括自己的一些观念转变过来之后，发现育儿真的是很轻松的一件事情，就是因为老师给了我们一个正确的方向，其实在黑土地师姐的分享里面也提到了，老师给了我们一个道，一个方向，一个思路，这是我们及我个人也是这样深深理解的。因为像我之前的话对孩子可能会比较严厉、严格，因为自己是读经学堂的老师就比较严格。后来跟老师学了几招之后，就发现跟孩子可以这样相处，这是一种全新的方式。

**清音：**谢谢蝶舞，我非常感谢。我想问一下黑土地师姐，现在在直播间吗？在，那就请你上麦，我们聊一聊，好不好？刚刚我们一直在讨论你这篇文章给了我们很多的感动和共鸣，我想问问你师姐，你从什么时候开始加入了德明的呢？

**黑土地：**应该是2017年初春的那一次，两年之前，二期。

**清音：**我也是您之后的半年加入的德明。我现在就是比较幸运。我觉得你是在春天进来的，我是在秋天进来的，一个是春天，一个是秋天，

**黑土地：**一个季节转换的时候。

**清音：**对。我看到你这个名字，我就觉得你文章的名字我很震撼，你说《我想嫁给德明》这种心理，是从什么时候就开始有的？觉得德明这么重要，有一种想将全身心投入付出进去的那种感觉，是从什么时候感受特别深刻的？

**黑土地：**我觉得在加入德明之前看了很多大千老师的文章，感觉老师的文章写得好通透啊，就对德明就特别喜欢。但是在初级班锻炼之前的时候，也没有这么深刻的感觉，应该就是到了火箭班、量子班之后，跟的老师时间越久，越来越发现自己觉得是离不开德明了。

这两年的时间里，我感觉自己每天都是沉浸在老师的文章当中，在看老师的文章的时候，我就感觉它可以让我的心灵宁静下来，还有那种打通自己思维的那种感觉，这种感觉特别爽的感觉。

**清音：**我能够体会到。那我想问问你，你是在感觉自己身体上随着健身的这种变化，然后自己心里才会出现这种变化，就是同时的这样一种节奏，对吧？

**黑土地：**对，这就是我觉得自从当了教练之后，越来越深刻地感觉到德明真的是一个很有包容性的组织，它允许任何人可以犯错，你有错不怕，你可以在错误当中依靠德明这个平台一点一点去成长，我觉得这是德明更伟大的地方。

**清音：**在这个集体当中都能够让自己得到一个成长的突破，

**黑土地：**一点一点成长起来，你感觉自己不但身体上是越来越好，感觉思维上也越来越严密，越来越灵活，同时你感觉自己不管什么方向，什么方面的能力都在提高。虽然只有两年的时间，我感觉自己整体的素质收获很大，应该说越来越离不开德明的那种感觉，自己如果离开德明，会不会停止了，会不会就掉下去，我就很害怕离开德明。

**清音：**真的是很难，一说起来就觉得有滔滔不绝的话，心里话想说。

**黑土地：**对。我跟你说，感觉老师他真的是在潜移默化当中去教给我们道，而且你所能学到的东西，我觉得远远超乎了我的想象。比如在教练培训的时候，老师讲手三阳、手三阴连着你的心肺，如果你心灵比较巧的话，那你的手也会比较巧。你如果想让你的心灵变得灵活起来，你可以多去锻炼你的手，他后面加了一句话，这就是阴阳，它们之间就是这样相互影响，相互解决问题的。我当时听到阴阳这两个字，立马感觉好像知道了阴阳是什么东西，感觉自己思维通透了很多，在碰到许多问题的时候好像有了思路，知道了该怎么去处理问题。我就是觉得有了收获一直到现在。这节课讲了没多久，但是这个思维上对我的提升，我觉得到现在都是印象特别深刻，我就感觉看许多事情，解决许多问题的时候制造了一个路子。我觉得这种思维上的提升真的是对我来说，我特别喜欢这种感觉。

**清音：**越来越上道的感觉，上了高速列车一样，奔驰向前，对吗？

**黑土地：**对。

**春春：**小黑，你的语速怎么这么快？

**黑土地：**我这个人说话语速比较快，其实我就说为什么喜欢德明，其实我之前算是比较宅的人，也不喜欢聊天，不喜欢交往，感觉在德明以后，第一次和外界交往，应该就是我的形成期。组长拉我一块吃了个饭，我当时以为线上的朋友就是线上的，千万不要见面，免得上当受骗。她拉我出去一次之后，我突然发现原来线上可以和线下一样这么亲切，就像一个大家庭一样，走出去之后我就感觉特别喜欢和别人交往，特别喜欢和德明的人交往。而且我感觉自己说话说的多了很多，今天感觉我这次的表达能力比我之前讲的三次课的表达能力强了一点，大家有没有感觉？

**春春：**对，说的比较自然。是吧？

**黑土地：**对，我就觉得你在德明，你有什么缺点不怕，它给你提供各种各样的平台，让你在这个平台上去进步。真的是老师有这种宽广的胸怀，他容纳任何一个有缺点的人，在德明有这种环境，我就觉着真的是一个家庭一样那种感觉，他有宽广的胸怀，接纳你的任何缺点，所以说我觉得把德明当作自己家的那种感觉。

**清音：**就都要嫁给他了，肯定是一个家。

**黑土地：**对，你会感觉这个家有时候可能比你现实当中的家，还自由、轻松，舒服痛快的那种感觉。

**清音：**对，有了一个可以徜徉的空间，自由飞翔的空间。是吧？

**黑土地：**对。

**清音：**我觉得师姐分享的时候我们也特别感动，特别有共鸣。

**黑土地：**还有我就说老师的思维，他在教我们健身，在帮我们治病，同时他还在教我们去做事情，我觉得对我收获特别大的，他曾经说过一句话，‘你不要害怕去做事，你要把自己游离于事之外，透过事情让自己去成长’。我觉得这句话真的是开启了我的人生之路的那种感觉。

**清音：**你现在开窍了是吧？

**黑土地：**对，以前的时候可能就会去畏惧做什么事情，现在我就感觉不害怕了。事情好坏无所谓，我就是想通过事情让自己得到成长，我觉着我一直这样不停地努力下去，我就是对自己的人生有了希望的感觉。

**清音：**我觉得就像昨天老师说的，就像师姐刚刚说口才变得比之前好了，昨天我们培训的时候老师也说以后在德明呆久了，就会拥有三大技能，一个是理论，二是实践，三是口才。师父说的都没有虚语的。

**黑土地：**虽然感觉上次讲课的时候，我回听了一下我感觉自己从心态上有进步，从表达上我感觉自己稍微有点进步。

**清音：**每一天都在进步。

**黑土地：**对，还有神奇的是什么？你这种进步你会感觉比较快，为什么？因为通过健身你的身体灵活了，身体灵活了之后思维也会灵活。思维灵活了之后，你发现你再去学某些东西的时候，就稍微简单了一点，外加老师告诉我们做任何事情都要放平心态，放松，我觉得这两点对我来说真的是也是收获特别大。感觉老师就是我的人生导师的。

**清音：**是的。接下来要不我们邀请一下我们可爱的大千老师来登场！

现在上来的就是我们老师，可亲可爱人见人爱花见花开的独苗大侠，而且是产后风的终结者。老师一向倡导玩耍与学习两不耽误。教给我们各种享受生活的技能，教给我们真正幸福的秘诀，让我们远离郁结，远离焦虑，远离不健康的雾霾，让我们自己做会发光的太阳，下面就有请我们大千老师隆重登场！

**春春：**无所不知，无所不晓.

**师：Ladies and gentlemen’s！大家晚上好，我就是人见人爱，花见花开，车见车爆胎的独苗大侠的大千老师！掌声在哪里？！**

**清音：**在这里！

**黑土地：**感觉特别喜欢大千老师，有大千老师在，整个天空都亮了一样。

**师：这必须的！今天是黑土地，你要嫁给德明了。**

**黑土地：**还好不是嫁给老师，有可能这是二婚姻。

**师：咱得有见证人，公证人见证人吶？**

**黑土地：**老师当作公证人还是见证人，

**师：还有那什么证婚人，你嫁给德明，今天给你办个婚礼了。**

**黑土地她这个感觉我觉得不错。上道了，知道这咋回事，这个非常难能可贵。她说的在道上走，就她这个道字，什么叫道？就道路。人这一辈子不容易，你得知道这个路咋走。很多人有的有力气、有时间、有精力、有体力，但他就不知道道咋走。跌跌撞撞，来来回回他找不到正确的道，所以说道是非常重要。**

**春春：**太重要了。

**师：谁还要嫁给德明，那就二婚了，嫁给德明就二婚了。大倩也来了。**

**春春：**大倩已经是直播间的名人了。

**师：成名人了？他来过几回了？**

春春：他来过很多回。老师你看里头来了一个练武的，好像挺厉害一个人，

**师：还有厉害人物。**

清音：可以用拳头敲一个窟窿。

**师：咱们明天有个专场，健身与太极拳是吧？水资源主持的，上周说完瑜伽，这回聊聊太极拳，到时候可以听听。**

**春春：**武术太极拳。

**师:那挺好，到时候可以听听，今天咱就不聊武术。**

**刚才在聊啥?跟黑土地聊这个道,他这个写的要嫁给德明，也没说啥那个症状。**

**清音：**以前有鼻炎，有咽炎，各种的炎症就消失了，他说对这些收获来说都比不上他在德明得到的那种收获大。

**师：黑土地，我跟你说一个，就是说想继续上层次，一个很重要的就是思维方式的改变。思维方式怎么改变？就是打破你以往固有的思维方式，让你的心灵真正解脱出来。不仅是锻炼的问题。**

**黑土地：**我现在看您的文章，感觉思路灵活了很多。

**师：是，没错。很多时候人被困住，都是思维方式固定把人给困住。你其实稍微一变，你马上就感觉就非常明朗了。**

**黑土地：**能不能举个例子呢？

**师：你看比如说很简单，刚才我吃饭，我吃两顿饭，中午饭不吃了，这个不就是一个改变吗？为什么一定要中午吃饭，不能下午吃饭？**

**黑土地：**我知道了。

**师：还有，为什么得固定吃饭呢？不能随时吃？想啥时候吃就啥时候吃，你看动物哪个有固定吃的，动物界的动物不得有一口就吃一口是吗？**

**黑土地：**对，我突然明白了。

**师：懂我的意思吧？**

**黑土地：**我突然明白了，你之前经常告诉我们，动物是怎么样子的，人却为什么要这个样子，其实就是跳出原来思维的感觉。

**师：对，就是很多这种固定思维的大背景困住了你的思维方式。比如说，吃饭为什么一定要拿筷子？拿手抓不行？你嘲笑印度人手抓饭拿手抓，拿手抓他活动五个指头，你拿筷子他就活动两个指头。能一样？**

**黑土地：**如果这个样子，那岂不是原来的思维格局全部被打破了？

**师：那可不，就是这么回事，怀疑一切。你如果没有这个精神，你很难往上突破。**

**黑土地：**我知道了。

**师：还有为什么我们要明确的分主食和辅食？为啥要有米饭和炒菜？为什么要有菜和饭？为什么不能是混在一起呢？就不分什么菜，这到底是菜还是饭？我不考虑，我就是填饱肚子。很有意思！**

**黑土地：**对！什么事情都可以变这，不要按原来的路子去想。

**师：对，我为什么一定要在桌上吃饭？不能在地上吃饭？**

**黑土地：**我突然明白了老师为什么思维那么灵活。

**师：怀疑一切，打破一切常规，你看行不行？虽然很多会尝试失败，比如说我能不能倒着走，这倒立着走，拿手走，但是发现不行，对不对？那就退回来，但是能走通的我就要试试。**

**黑土地：**对，你说起来，我就感觉我们在招人的时候，有的人他没有打破原来的思维去尝试一下，在他们的思想里可能觉着健身治病这是不可能的。其实我很想告诉他，你可以试一下，试一下你就知道了，它真的可以治病。

**师：对，就像为啥一感冒发烧就要马上挂水，你都要问，你问的越多，说明你开始成长。**

**黑土地：**如果脑袋里每天那么多问号，会不会很累？

**师：刚开始肯定累，这就是寻道的过程，说为什么要这样？不能那样，为什么要这样那样？不能这样。就不停的问，为什么不能去尝试一下。比如说我在吃葱，为什么葱一定要洗，不能直接吃？**

**黑土地：**我现在做菜基本上就是冲一下就完事了，有的时候葱也不洗了。

**师：这些东西在太阳底下晒，我跟你说师：所有毒的已经都降解掉了，你洗出去的那是非常微量的一些毒素，这种毒素对身体损伤没有那么大，甚至没有。还有很多东西，你拿明火一烹饪，那都是几百度的高温，剩下那点毒素也都降解了，这个洗它在其中起破坏毒素的作用有多少？其实没有多少。**

**黑土地：**也就是冲了一下土而已。

**师：还有那土怎么就不能吃呢？拔葱拿手一镐，明显的泥土下去，但还有一些泥土直接吃不行吗？**

**黑土地：**老师这么一说，我突然知道为什么老师懂那么多，而且能找到那种正确的道，都是老师尝试出来的，思维又先放开再去尝试。就像教给我们可以不刷牙一样，可以不洗头一样。

**师：对，所以说把人们所有的规矩你重新再捋一遍，就像写代码一样，越写越多，越写越乱越杂，最后成为一个负担。为什么要背着它呢？为什么不能重新来？你看所有动物都能吃土，为什么人不能吃土？中医中药里面明确有很多土人都能吃，都是治病。**

**黑土地：**我想问一下老师，就这种突破性的思维用在健身上的例子，我感觉怎么和健身好像没大有联系呢？

**师：怎么没大联系，太极拳讲曲屈肘，我就问了，为什么要曲，不就是这个东西吗？太多了，用在健身的，所有的不良的健身方式和错误的健身方式，你都要怀疑它！**

**黑土地：**那应该是。

**师：对吧？你不也接触过原先那些健身方式？很多都是不对的。**

**黑土地：**当时其实没有想那么多，只是希望自己的身体能上台阶，根本就没有想到它们是错误的方式。

**师：对，很多土它都有矿物质，何必你吃钙、铁、锌、硒、维生素这东西，天天吃土挺好的，这些矿物质不都补充了，对不对？**

**清音：**对，以前就是讲如果去到一个地方水土不服的话，都会从故乡带一把土，过去冲点水喝，就能够不压抑了。

**师：人是自然环境中产生的人，人还怕自然环境了？**

**清音：**对，就是一方水土养一方人。

**师：对，你这些想清楚了，那些商家也好，错误理论文章也好，一下子看它他了，知道咋回事。**

**黑土地：**今天收获又好多，感觉自己思维放开了很多。之前的时候一直处在老式的思维当中，感觉现在可以放开更多的感觉。

**师：对，我也并不是说是啥都不对。你们开动脑筋去活出自己，放松自己脑子就行了，比如说洗澡到底应不应该接受，这东西没有定论，我也并不是说完全一个倡导不洗澡的人，但是我做了这个尝试了，我觉得还行，仅此而已。**

**黑土地：**我还试了一下不洗头，感觉头发还挺好的。

**师：头发也挺润泽，天天梳头就行了，何必要洗头。并没有说像洪水猛兽一样，你说你不做这个了简直就不能过了，最后你发现还是过得挺好。**

**黑土地：**对，我忽然想起来当你的思维特别开阔特别灵活的时候，心灵其实也是可以放得开，更自由起来。对不对？

**清音：**然后身体也会更灵活，对吧？

**黑土地：**对。

**清音：**通过不断的健身，心里会放开，心里放开健身更加灵活，就是这样相辅相成，不断的这样良性的循环，不断的上一个新的台阶，对吧？

**师：是，就是这样，不管是谁你们就这样考虑问题，我为什么要这样？我不能那样。我40多了，我为什么不能蹦蹦跳跳？你这么老大人了，你还蹦蹦跳跳，还打脚趾。就是这么回事，每一个问题你们都要考虑它对还是不对，或者说它是不是一定要这样。**

**黑土地：**这种思维就没有什么局限性了。

**师：对，你说我这厉害那厉害，其实我最厉害就是怀疑一切，敢于怀疑，我从怀疑开始迸发自己，开始知道怎么回事。你要说这也信，那也信啥都信，你就成他奴隶了。**

**黑土地：**对，我之前还想为什么老师能懂那么多，老师的老师又是谁？

**清音：**好有深度。

**师：原先也拜过师，也不叫拜师，就跟过师，那老师也是有局限性，他也困在那里出不来。你只有把老师打破，你才能跳出来。你们把我打破，你们才能真正活出自己一样的道理。**

**黑土地：**老师你说这个，我想起那天大婷她在我快手上给我留言，就是找到自己灵体的感觉。

**师：不要说啥都是老师说，你干啥去了？你得跟着自己感觉走，我只是跟着我感觉走，你不能跟着我的感觉走，你要跟着你自己的感觉走。**

**清音：**对，老师给我们的是一个方向做一个参考。

**黑土地：**就像健身的时候也是跟着自己的感觉，老师是一个大的方向，自己还要跟着自己的感觉去走适合自己的思路。

**师：是，你现在打破不了我，你先跟着我呗，迟早你得打破我。要不你什么都不干了。天天老师说这个了，又说那个了。又啥老师。那时候我觉得应该这样做。然后你吧唧吧唧说为什么？**

**黑土地：**嗯，我先跟老师再多学些再说。

**师：所以你必须做事儿，做事儿就练心锻炼自己，你不去做事，你怎么知道自己行不行，能不能锻炼？人的潜力都是激发出来的，都是从不断的实践实践再实践总结出来的。没有绝对的真理，我只代表我自己对世界的认识。那你们的世界认识是你们的事。**

**清音：**对，不断打破传统的框框。

**师：对，就是这么回事。**

**清音：**就像我们一路从初级班到会员群，再到火箭班，量子班健身的动作也是不断的在扩展的，不再像加入进来的时候那样去做了。

**师：教学体系和所有的动作，都是我发挥创造力整出来的，我不是第多少代传人传承下来，要不咋叫独苗大侠呢？**

**清音：**是经脉健身独此一家。

**师：对外边我就说没有什么第多少代传人告诉我。但是这个东西就好使。**

**清音：**对，现在都相信多少代老中医，多少代传人都讲究资历。

**师：德明健身要是能传承下去，那我就初祖是吧？**

**清音：**对。

**黑土地：**我在心里感觉老师将来会要成为伟人。

**师：你要想成为伟人，你成不了伟人，你就想把这个事儿做好了就行了，我以后就成为伟人了，对吧？**

**清音：**就做自己该做的，

**黑土地：**起码现在是我心中的伟人。

**师：我就说那些，自由思维是最重要，把话语权给你们。**

**黑土地：**好，谢谢老师。

**清音：**这个简直就是一盏明灯一样。

**黑土地：**对，突然之间亮了很多。

**清音：**其实老师给到我们说一个观念的转变，其实从我们健身开始，我们观念就一直在改变，随着身体的变化心理也在变化，包括我自己在柔韧性上面和力量上面都跟之前就今非昔比。

**黑土地：**对，清音其实当你身体柔韧性好了很多之后，你确实能发现自己的思维也会灵活很多。

**清音：**对，有时候就是灵光一闪，有东西就会冒到你脑子里来，你就会觉得这样也可以，就可以把这个事情扩展开来。有人像之前的话就可能会转到死胡同里面，这样也不行也不行，都把自己弄到绝地上面去了。

**黑土地：**对，老师真的是懂得人身体奥秘的那个人。其实我还觉得人生其实很快，每一个人都有一种取得成就的可能，但是我觉着关键是要找一个高人引领。当有高人引领你的时候，你会发现你会减少很多弯路，而且速度会比较快。

**清音：**对，就是有一个正确的方向的话，这个是最关键的一条，一件事情如果没有正确的方向，咱们走的越多，反而离道越来越远，那就是更可怕的一件事情，还不如不动。

**黑土地：**对，说不定你还受到伤害。

听众：对健康饮食，比如不吃辣椒食品身体就好？

**清音：**这个应该没有特定的去要求不吃辣椒。

**黑土地：**这个老师讲过，当你的身体比较好的时候，就是吃香的喝辣的，吃啥都没事。

**清音：**对，就喝凉水，像咱们中国人体质可能不太喜欢吃凉的，喝了有的会拉肚子，但是你身体好了之后，这些东西它能克化得了。

春春：他说的是垃圾食品。

**清音：**这要看你构建的什么垃圾食品了，有的人把方便面归垃圾食品，我觉得其实偶尔吃一下也没关系，但是像炸鸡那一类的我就很不感冒。像麦当劳肯德基的那种炸鸡，如果归类为垃圾食品的话，我就真是很不感冒。这个也是根据自己的感觉来，你觉得吃了不舒服的话，你就肯定不要吃了。

**黑土地：**我记得这件事情老师曾经尝试过，好像他有一段时间尝试一下这些垃圾食品对身体有什么害处，最终结果，我记得他得出来结论最好还是不要吃垃圾食品。

**清音：**对，有的人身体很弱的情况下是克化不了的，对肠胃瘀阻，对吧？

**黑土地：**对，你有没有觉得老师真的很伟大，关于垃圾食品到底吃不吃，他要亲自去尝尝试一下。

**春春：**你看我爱吃火锅麻辣烫，其实爱吃这种刺激类的食品的人一般多少都会有一定的肝郁问题，通过吃这种刺激的，他对肝郁有一定的舒解的作用！所以吃东西很多时候它是跟人的身体是对应的。

其实当你身体相对来说通透性比较好的时候，你对吃的选择性就宽泛了，不是那么拘泥于不敢吃，吃了会难受，吃了会怎么样，相对来说吃上就会很自由，自由度就会高一点，但是整体来说的话，垃圾食品肯定是不太好的，添加剂太多，这个是没法说的。

**清音：**尽量还是吃原生态的健康的食品，

**春春：**首先还是要保证身体的一个通透，吃的东西我们肯定是尽量去选择一些相对来说安全一点的食品，要把更多的功夫下到你的调理身体的通透性上，这个是根本。

**清音：**这是关键的。

听众：聊聊中耳炎，

**春春：**耳朵的这个问题主要是在胆经，你针对肝胆经的动作可以多做一些。通过德明健身耳朵好了挺多的，可以在咱们网站上都可以搜一下。

耳朵流水你要从身体的整体去调，我们有同事也是这样的问题，你要是不调脏腑的问题，是很难彻底治愈的。

**清音：**对，一定要找根。根本就是我们身体整体已经出现问题了。

**春春：**是的。如果不是会员，你可以做一下公开动作里头的侧步走，可以多做一做。如果是会员的话，你可以让教练给你增加更多的动作。

听众：纹眉毛有什么不好？！

**春春：**人的本身五官包括眉毛鼻梁它肯定跟你的运势有相关性的嘛？不确定人为的修改对命运是改好还是改不好，所以这尽量少在自己身上动刀子。

听众：说月经前几天想吃麻辣，现在天天想吃麻辣。

**春春：**月经前如果有这个想法，月经相当于是身体排淤的一个过程，为什么很多女的在月经前会感觉脾气暴躁，因为要集中力量去解淤的时候，如果有不通顺或者排瘀的过程不通畅的话，它会攒出来这种劲。你想吃麻辣烫其实是一样的道理。想去解淤，淤气散，往出憋，你就会有想法，如果说你现在是常常的话，那就说明你现在的瘀的程度应该是比之前严重一点。

**清音：**对，其实现在我们女性肝郁的情况特别严重，还有一个就是妇科问题比较严重

**春春：**现在当今社会的女人最不容易了，我觉得太不容易，养儿育女，家里头的一摊子，还要上班跟男人去打拼，家里头该有的这些都得有，所以说女人真的是挺不容易的。

**清音：**现在的女人出可以征战四方，守可以相夫教子。

**春春：**说这个湿气，其实你们要想一下，为什么会有湿气的问题，为什么同样的环境，同样的饮食，别人没有湿气，而我有湿气，大家一定要去这样子思维。吃薏米排湿其实它不适用于现在的整个社会的。打个很简单的一个比方，你们可以想一想，什么样的环境它容易潮湿干不了。其实很简单就是阳光照不到的地方，这是其一。第二空气流通不起来的地方，这两个是最主要的原因。那么对人体来说湿气也是一样的道理，当你这个人一天静大于动的，基本上常态属于一个病者的状态，咱们说了动生阳，首先你的阳气肯定是不够的，尤其现在人本身在户外的活动相当少。一个体内的阳气越来越弱，没有动起来让整个生机周流起来的话，湿气是因为你内化环境的原因。这个时候只要你积极的动起来，慢慢的阳光照进来了，空气流通起来了，它自然就干起来，就不会存在这个湿气。

**清音：**对，就是要改善大环境，而不能够执着于那一点小症状。

好的。美好的时间总是这么快。时光如斯。跟大千老师再见，跟各位伙伴们再见！