**20190714公开课司辰医师讲鼻炎**

语音转文字整理：江南

**微蓝：**大家晚上好，我给大家朗读一下德明健身依据传统中医理论，结合现代人生活特点而创立的一种全新健身方式，经络健身，通过锻炼来通畅经络，倡导生活即健身，实现真正的身心同健，从而快速全面的提高人体素质，让亚健康。 疾病人群重新获得健康，请问今天你德明健身了吗？您现在收听的是每周日8:30~9:30的医师栏目我，是主持人微蓝，今天做客我们的司辰医师，在这里给司辰医师做一个简要的介绍。司辰中医师，现工作于邹平市中医院中医科，自幼酷爱中医，师承大千老师，现主要从事中医内科，擅长鼻炎，咽炎，感冒发烧，老慢支等呼吸系统疾病的对治，还有牙痛，胃痛，腹痛，口腔溃疡，失眠，便秘，拉稀，耳鸣，眼花眼干等常见病的治疗，乳腺类妇科疾病还有长期慢性病的调养，以及亚健康人群的保健调理。并指导病人配合健身，疗效甚好，深受患者的喜爱，师姐是一位医者仁心的大夫，给我们师姐一个掌声吧！

我们今天的话题是关于鼻炎，我这有一段在百度百科上找到的介绍，鼻炎是由于各种刺激影响在鼻腔粘膜和粘膜下组织产生的炎症，患者经常会出现鼻塞，鼻痒，流鼻涕，咳嗽，咽喉部不适，会引发头痛，头昏等症状，根据病程的长短、基本因素，症状表现不同，可分为急性鼻炎，慢性鼻炎，过敏性鼻炎，药物性鼻炎，萎缩性鼻炎，干酪性鼻炎，干燥性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎。

**司辰：**在临床中遇到的患者太多了，这病在医院不算什么大病，像心脑血管之类大病，没有危及到生命，但是很多人都会反反复复，还会做手术，给人们带来了很多的痛苦，年龄大一点的，鼻炎反反复复的一直都不好，几个月几年甚至十几年，几十年。

我现在接诊的患者鼻炎病史最长的有20年了，一个50多岁的大姨，她有鼻炎都20多年了，她整体状况都不是很好，调理起来比较费时，但是还是可以调理，一直在慢慢好转的。我就在想为什么这个简单的鼻炎，看起来是小病的病症这么棘手呢，反反复复总是不好？我个人觉得可能治疗方法有问题。我讲下自己的建议，大家可以参考一下。刚才微蓝讲的，其实鼻炎病程的长短可以分为两种，一种是急性的，一种是慢性的。急性鼻炎一般就是受了风寒，流鼻涕之类的，其实这个可以按照感冒来治疗，三五天就可以好了，有的甚至是一两天，把寒气疏散一下就可以痊愈。还有一种慢性的很多天，几个月，几年十几年的时间比较长的，这个原因有很多种，其中有一种就是急性鼻炎，治疗方法如果存在问题的话，可能就会反复。如果急性鼻炎不是按照风寒治，按照风热来治的话，就容易把病邪留在体内，因为它受寒了，应该是用热药的，但是很多人觉得要清热，用了凉药。其实就是治反了嘛，就会造成鼻炎迁延不愈，但是也跟肺、脾脏和肝脏有关系，鼻炎跟肝经有关系的。

**微蓝：**鼻炎还跟肝经有关系？

**司辰：**对，肝经存在很大问题，刚才说到的那个阿姨，她血糖有问题，通常说的糖尿病患者带有鼻炎症状，与肝肾关系的。所以她不单调理鼻炎，还要调脾肺肾，那个是深层次的。

**微蓝：**鼻炎只是一个症状的表现？

**司辰：**对。这这是一个小病，但是反反复复的，很多人觉得很难干治，有的人就彻底放弃了。我讲个朋友鼻炎的经历吧，刚毕业那会儿我还没有跟老师学中医，我有一个年轻的朋友，他鼻炎就特别严重，他每天晚上就会憋着睡不着觉，实在睡不着觉的时候，她就用级别的外用药，用之后很通快就可以睡着了，但是用了几个月之后，发现一个问题，药不管用了，而且憋得更厉害了，她也不太喜欢找大夫看，因为也听说鼻炎容易治，很多都手术了，一般人认为比较严重的手术就可以治好，但是很多手术也是反复，所以她不去医院，她每天晚上睡不着觉的时候，就起来跑步，在半夜里跑啊跑啊，跑了几个小时回来就可以睡着了。她经过一段时期，她觉得不能每天半夜跑，所以就提前跑。跑了一段时间之后，她觉得鼻子那个地方特别痒，而且特别难受，终于有一天在跑的过程中突然打了个喷嚏，鼻子里面出来一层很薄很薄的透明的东西，之后她的鼻炎就是彻底好了。

当时也没跟老师学，我感觉这个至少是比很多其它的治疗方法都是可取的，后来也给她分析原因。他当时那个应该是血管扩张抗生素之类的东西，开始的时候是管用的，但毕竟是个异物，身体其实是很聪明的，它慢慢的分泌东西，排除这个药物，慢慢就形成了一层薄膜。她那个时候病情算是比较浅一点，又通过跑步。咱们知道通过跑步肯定是活动下焦，她整个人体质比较好的，把经脉全部通开之后，把鼻部的异物排出来，鼻炎就彻底好了。

**微蓝：**气血充盈，一下子顶出去了。你的朋友好神奇!用了一个这么歪打正着，实际是最健康最合理的一种方式，把自己的鼻炎治好了。

**司辰：**在当时那种情况下，因为我也没有跟老师学中医，也没有德明健身。她整体状况还是可以的，她用这种对她来说比较好的一种选择方式。后来跟老师学习，就知道原理。对于现在很多人来说，跑步真的不适合很多人，不是适合所有人的。我可以说这只适合很小一部分人。

**微蓝：**问题是跑不动呀。

司辰：对，有的人一跑就难受，一跑肚子里就感觉肚子里有水晃，那里又疼，头也晕。

所以说鼻炎很简单的，刚才说的急性的就疏散一下，可以吃点驱寒的药。但是长期慢性的真的是与五脏六腑有关系的，五脏六腑不调之后，比如受凉，慢慢的就迁延不愈，反复病发，整年都不好。所以说鼻炎虽然看起来是小病，但是要治起来，就要调理整体五脏六腑疾病，还有四肢的疾病，就要向六腑寻找答案，六腑要向五脏去寻求。看看跟在哪？把最核心的点给打开了，照开了，然后慢慢一层一层，最外围的症状慢慢就解决了。今天晚上我想表达的就说完了。

**微蓝：**我有一些问题想请教一下您，因为对于别人来说，其实我发现身边朋友鼻炎越来越多，我在一个小单位，但有鼻炎就有四五个，当问他们为什么会得鼻炎的时候。有的说感冒之后留下的根，就像您说的，因为受寒了，可能不恰当治疗方式。还有的说就是空调吹的，但是在同一个环境下，有的人得，有的人不得？我想不明白引发鼻炎的原因到底是什么？您在这方面跟我们讲讲吗？

**司辰：**引起鼻炎的原因，很显然单纯性的有的人的体质有关系，就像流感一样，有的人就没事了，有的人每次的流感或有点风就会生病。其实鼻炎也是，有的人体质好就没事了，有的人体质差，一吹空调就开始流鼻涕打喷嚏，单纯性、急性鼻炎是这样的。但是他体质好，五脏比较调达、顺达就没事，他虽然吹空调，鼻孔有点寒气，但是他出去太阳一晒或走走寒气就抖上来了。但是体质弱的，五脏、经脉又不通达的，他很让通过晒太阳或者是运动把寒气抖出来，它根本还是调理内部的五脏六腑，这是治病根本。

**微蓝：**自己可能慢慢的气血没有那么旺盛，正气不足了，有一点邪气进来，就在容易在里面留下来了，是这样吗？

**司辰：**对，是这样。给大家分享一下我在治病中的一个心得。我同事来找我看病。小伙子挺年轻，30来岁，在吃中药，因为他是属于五脏不调的，肝脾都有问题，导致鼻炎。他还年轻，也去健身房，吃中药吃了两个月的时候，我感觉吃两个月应该很好的了。但是他总体来说也是有效果，但是见效都非常缓慢。我就问他，我让你爬山，你爬了没有？我让你做三走四举，你做了没有？他说他没有，我说你做吧，我都吃这么久的药了，还不好，你自己不主动一点，效果真的是会打折扣的，这个真的是一点都不虚的。他后来还是听了每天爬个山，爬山的时候后背阳明经脉全都能拉伸到，前面的也可以做三走四举可以活动很多经脉，这个时候再吃药的话，药效会增长。他就这样慢慢的又吃了一个月就好了，所以说中医治病有很多种方式，针灸、按摩、吃汤药再加上合适的运动。就像刚才我分享我朋友，她就单纯的跑把鼻炎给调理好了。找到根源之后真的是可以采取很多种形式，很多种方式的，健身真的可以拉伸。可以调理五脏六腑确实挺好的。

**微蓝：**我觉得这个健身还不是一般的健身，得是我们德明健身才可以，就像您刚才说您朋友那种跑步方式，并不是适合现在大多数人的身体状况，但是我们德明健身就可以。

**司辰：**因为他身体特别棒，而且才20多岁，现在很多人真的是跑不起来。但是德明健身可以，它真的适合大多数人，只要不是躺着起不来，都都适合的。

**微蓝：**还有一个问题我想请问一下德明教练，刚才司辰医师说了鼻炎的成因以及一些有效的治疗，那么你能不能从德明健身的角度上来聊聊鼻炎的这些事呢？比如说为什么呢？我们又通过什么样的方式让它得到这么有效的缓解呢？

**不二：**我说两句，不一定说的全面，之前没准备，刚刚司辰师姐也讲了一个是鼻腔受寒，肺部受寒，我们通过德明健身锻炼上焦。增强上肢的运动，通过上肢的运动把心肺张开，让寒邪可以通过上肢的运动，舒开张从身体里出来。另外还有肝经，涉及肝经的可以同时加强一些下肢的运动，下焦的运动如扭胯，肝经厥阴经比较深，通过锻炼肝经也就是上下齐力，上面下面都练，通过拉抻这些经脉把寒邪从身体里走出来。可能从上面走，也可能从下面走，不过鼻炎多数还是会从上面可以慢慢走掉，我们德明健身公众号里面有治好的系列，我记得有不少学员都分享了通过参加德明健身鼻炎治愈的或者缓解的。

**微蓝：**好，谢谢不二师兄，原来德明健身有这么神奇的效果，通过这些动作再配合正确的疗效和方式，治疗效果非常的好。

**司辰：**刚才不二总讲的也非常好。

**微蓝：**关于鼻炎我还有一个问题，鼻炎不是难以治愈的疾病，但是为什么那么的迁延不愈和反复呢？

**司辰：**应该还是方法的问题，一件事如果方法对了，剩下就是时间问题，只要坚持下去就可以了，但是方法不对的话，那么离目标越来越远，浪费很多时间。

**微蓝：**那就是说他们一开始就没有走在正确的路上是这样吗？

**司辰：**这是我的个人理解啊，因为我自己也饱受鼻炎的痛苦，你看我个人简介是我自己写的，我擅长的第1个写的就是鼻炎。我从中学开始鼻炎特别严重，这么多年都受它的困扰，后来也经过很多治疗，但是觉得也没什么效果，就直接放弃了。后来慢慢的跟着老师学中医，健身，状况越来越好，鼻炎不知不觉中就治愈了。你看很多人都受过鼻炎的苦，如果那个没得过鼻炎的人，尤其是我们的孩子，好起来不受这个苦呢？想起以前大千老师讲道德经的时候，讲过一句话：善行无辙迹，大善是没有痕迹的，当时他讲了一个小故事，说一个地方的官员，那个地方很容易大旱或者是大涝，旱的时候一点水都没有，庄家都会旱死、干死，颗粒无收，涝的时候水都给淹了，庄稼都被淹死了，也会颗粒无收，这个官员去的时候，他每年固定的从村里增加很多义工修河道、修水库。然后这个地方每年都是旱涝保收，旱的时候，有去年或者前年存下的雨水在水库里。如果涝的时候河道不至于庄稼被淹掉。但是这个时候呢，因为这个地方一直都很安宁很平静，人民生活很幸福，大家也觉得也没有。上面那些领导也觉得这个官员没有特别突出的政绩。

后来在另外一个地方也是旱涝，一个官员他就采取很多措施，帮助大家能吃上饭之类的，把自己家的东西捐出来，自己在工作上也勤勤恳恳，涝水的时候他也是每天也顾不上家，还把自己的薪水都拿出来救济百姓。出现这种情况，他肯定会往上报。上面都知道这个官员很清廉，很爱护百姓。但是这个事情发生的时候，老百姓其实受损伤其实很大的。老师讲善行无辙迹，真正的善其实没有痕迹的。第一个大家都不知道他是个大善大善人。但是像第2种那种，大家都觉得他是个大善人的时候，其实大家自己想想，如果我们选的话咱们选哪一个？**微蓝：**我一定会选第1个，让我尽量少受损失，让我不要经历那么颠沛流离的痛苦。

**司辰：**他就是在那个事情发生之前，把这个工作都做好了，把该疏通的都疏通了，所以它就不会发生后面那些问题。其实咱健身的也是，当然如果去做这个事情，他肯定是能看到这个事情，而且知道处理的方法。这个善真的是那种大善，这种人真的是需要一种大智慧的。其实咱们身体是这样的，健身就是平时你把这些工作都做好了，就像刚才主持人说的，为什么同样在一个办公室里吹空调？有的人就鼻炎喷嚏流涕，又特别难受。有的人为什么没事呢？当然可能是人的先天的体质不一样的，如果你体质不好的话，你可以提前做些预防改善体质，人的体质是可以改善了，就是在一定程度上一定范围之内我们是可以改善的，这个方法能改善就是德明健身。虽然看德明健身都是很简单，这些动作真的是简单易学，但是它的效果真的是高效，你说为什么站在很高的一个层次上能看到，也知道具体的解决的方法，剩下的就是我们的事。

**微蓝：**简单高效。

**司辰：**这就是最好的方法。

**微蓝：**师姐，现在有没有时间来回答一下大家的提问？还是我想再问一个问题，因为我刚开始准备鼻炎的时候，我突然发现了有一个症状，跟别人相关的空鼻症，不知道各位有没有了解？这个空鼻症是一次不太好的一个事件，就是几年前那个温岭伤医案就是因为空鼻症患者造成的，当时我在想这个到底是什么原因能让空鼻症的患者都绝望了，后面逐渐发现有空鼻症患者自杀的新闻报道，而且还有愈演愈烈的一个趋势，说空鼻症快要赶上抑郁症的趋势了，我就想知道这个空鼻症跟鼻炎有什么关系呢？因为它说是一种异源性的疾病，能把这个稍微讲一下吗？

**司辰：**空鼻症这个原因简单说一下，它确实是跟医疗有一定联系的，鼻炎很多人发展到后面就会长出鼻息肉，还有治疗的方法，有那种手术把吸入鼻腔里很多东西都清除了，但是病人每天晚上都会有那种窒息感睡不着，很崩溃、生不如死的感觉。医生他没得过这种病，他没有经历过，他确实也不能理解。我给你手术完之后，你鼻子里面什么都没有了，为什么还会有鼻炎呢？觉得是病人的思想问题，但是患者确实很难受。中医它讲气的层次，黄帝内经，它其实在气的层面上讲的，真的是不一个层次的，虽然鼻腔里面没有东西，包括很多本来有的很多组织都给它给切除了，但是气的层次是经脉不通、扭结，五脏六腑不顺达，气混乱了造成他很难受，就很憋闷有窒息感。

举个简单的例子，不是只有形的东西才能让你能有感觉，气的东西也会，比如你考试你会紧张，受气场的影响，但是我们的身体和这个不能说直接对等，但是确实也存在这种东西的，五脏不调达的时候它产生的气扭结的瘩，确实让人很不舒服的。它是从气的形式来讲，西医是从形上来讲，可能就会造成纠纷问题，就是医患问题。

**微蓝：**经常说的西医看病，他的关注点是在病逝，症状，但是我们中医看病，是整体的来看的，按照师姐说的，我大概理解我们的经脉，包括我们的五脏都要好生长要饱满要流畅，你看是这样吗？

**司辰：**说的非常好。

听众：我是慢性鼻炎，流鼻涕，打喷嚏，但是不堵特别痛，一通道鼻子什么味道都能闻到特别灵，一闻到异味就打喷嚏流鼻涕，我这种通和大多数堵的在病上有区别吗？他问的是病因。

司辰：他说这个通和堵的问题，这个堵它也是相对的，他说的这个通也是相对的，他这个痛也是在形上，他自己那种感觉，特别通，一直通到嗓子那地方。两个层次，但是一味道气味他就能惹起来，他还是在形的层次上，他应该还肝脾问题，经脉不通达，脏腑不调和，你看他闻到气味就能惹起，也可以说在气的层次上有不同的凝结。他是德明学员练到后面肯定会改善的，他不通的层面不一样。

**微蓝：**还是某一条经络出现了扭结不通畅，只要加入了我们德明健身，你坚持练就好了。

**司辰：**有的人味道花粉也会过敏，都是和肝和脾有关系，这个其实是可以调理的，通过德明健身就可以。

**微蓝：**他说现在吃小柴胡颗粒特别管用。

**司辰：**那就吃呗，再加上健身，事半功倍的效果。

雎遥：我说一下我的鼻炎典型的症状是今年6月份有因为是感冒受寒了，感冒引起的有点鼻塞，晚上睡觉的时候鼻子往嗓子里咽引起咳嗽。

这个鼻涕往嗓子里面咽，是不是也是鼻炎的一种症状？

**司辰：**你参加健身多长时间了？

雎遥：一年半。

**司辰：**你整体状况和以前比呢？

雎遥：比以前好多了。

**司辰：**以前有没有鼻炎呢？

雎遥：我的鼻炎是16年犯的，第一次打喷嚏，流清鼻涕，每年7、8月份有花粉的季节我的鼻炎就犯了，去年去敦煌游的时候鼻炎又犯了。**司辰：**你们现在那边吹空调吗？

雎遥：不吹，我们这边气候凉，不吹空调。

**司辰：**如果是这样的话，可能还有一种情况就是你一直坚持健身，整体状况在好转，7、8月份对你们那边来说是整年天气比较好，比较暖和比较热的时候是吧？

雎遥：7、8月份是最热的时候。

**司辰：**你这个情况有可能是在翻病。

雎遥：6月份的时候还有一个症状就是鼻子里面流流鼻血，而且流的是那种血疙瘩，一块一块的，流了好多天。

**司辰：**我感觉你这个是翻病，你继续练。

雎遥：如果说是翻病的话，它翻的是哪条经脉上的呢？

**司辰：**那应该是肝和脾的。你的鼻子受寒，有寒血粘在那个地方，你整体状况好了后，再加上天气比较暖和、比较热的时候，你没有开空调，也没有受凉，然后整个气就会攻寒邪、攻邪气，往外攻的时候就形成了鼻涕往外流，还有你刚才说的流鼻血。

雎遥：症状有不一样，没有流清鼻涕，就是晚上睡觉的时候有点鼻塞，鼻涕往嗓子里面咽，白天感觉头脑昏沉沉的，人比较乏力。持续有十多天。我三十多年来没有这么严重的感冒过，感冒引起的。

**司辰：**你最近累不累？

雎遥：不累。

**司辰：**最近没有做太消耗能量的事情，是吧？

雎遥：没有，就6月份的时候正好有点感冒，鼻炎又犯了，那段时间人比较累，比较乏。

**司辰：**现在的症状就是鼻涕往嗓子里咽，刺激嗓子咳嗽。

雎遥：那是6月份，现在没有的。

**司辰**：那可能是感冒惹起来了，那里还是没有好利索，继续这样翻，雎遥：我也觉得，现在正好是7月份，鼻炎症状也没犯，现在正好花也开了，我也没反应，比去年好多了。去年的这个时候去康乐草原碰见草原上花粉的味道的确过敏，打喷嚏，流鼻涕，今年7月份还没犯，6月份的时候可能就是翻病翻出来吧！

**微蓝：**遥遥翻病暗自开心，加油练就好了。

雎遥：这翻病的滋味也不好受啊啊！太痛苦了。

**微蓝：**我记得老师说过，在经脉通之前是很难受的一个阶段，感觉好像练得还不如从前了，特别的艰难，但是你把那一段熬过以后，你会觉得豁然开朗，加油吧！

雎遥：就是没有遇见过，30多年没有这么严重的感冒症状，现在算是挺过来了。继续加油吧！

米加：我妈妈年轻的时候有扁桃体炎，她做过扁桃体切割手术之后就一直有过敏性鼻炎，鼻炎很多年了，应该是20岁就开始有了，一直到现在，我不知道有没有遗传，我也没有症状，但是自从生了二胎之后，我发现跟刚才一位学员一样的，如果闻到不好的气味，我不是对花粉，我对南方梅雨季节的被子霉味有反应，一闻到马上打喷嚏，而且喷嚏打得特别难受，一定要躺下来才可以缓解，如果不躺下来打一天都有可能这样子的，我这也属于鼻炎吗？

**司辰：**也算是吧，你去医院的话，给你归为过敏性鼻炎的。

米加：我没有去医院看过，因为我每次一发作躺下来睡一觉就好了，只要平躺下来赶快睡觉休息，就不打喷嚏，慢慢就好了。

**司辰：**那就说明你那个身体还是可以的，二胎之后有一个非常大的特点，你气血比以前亏了。

米加：我估计是这样子，我以前没有这种症状的，还有一点大热天的我每天晚上洗完澡出来也拼命的打喷嚏，我躺下来就好了。

**司辰：**你最大的问题，就是生完二胎之后，你气血下了一个台阶，整9个身体状况下了一个台阶，你的状况都是睡一觉就好，在养着。

米加：那我这还不属于过敏性鼻炎吧？我又怕我遗传我妈妈的体质，每天打喷嚏。

**司辰：**你这个问题不算严重，从长远来看，如果想让您的身体体质更上一个台阶的话，因为什么呢？因为你现在靠睡觉能解决问题，现在还年轻，再下去几年你身体气血弱的话，正常的生理现象，你睡一觉这个问题还好不了。这种方法就解决不了你的问题，所以说还是提高你整体的社会素质，提高综合国力吗？

米加：那我通过健身可以缓解吗？

**司辰：**可以，你看咱们这个健身真的是很多精力、体力，通过健身整体上比以前都上一个台阶，我今年都快40了，我现在身体体质比我30岁甚至二十几岁的时候体力都好，因为那个时候也不懂这个。

米加：真好，我也36岁了，我就觉得现在锻炼让人感觉还是挺舒服的，出出汗感觉蛮好的。

**司辰：**对，还是要坚持健身，经脉通达了之后，你身体的能量才能运作到你需要的那个部位，你就可以抵抗各种各样的问题。

没米加：对，还是身体的抵抗力整个气机够充盈，所以有点敏感。

**司辰：**应该是这样子。

**微蓝：**加入德明健身，修路挖渠，把这些工作都做在前面。

米加：对，我现在就是在修路挖渠，时间还短了一点，慢慢来吧，我只要坚持锻炼还是会有效果，像师姐一样身体到40岁之后肯定会比现在或者之前可能还要好。

**司辰：**一定的，自己做身体的大善人。

米加：好的，我没有问题了，谢谢师姐，谢谢主持人。

听众：我家那个小孩是3月份感冒一次，开始张嘴巴呼吸。调理下，仰着睡还是张嘴巴呼吸，侧着睡还好，上次去耳鼻喉说是鼻炎，所以我想问一下是不是鼻炎？

**司辰：**上次感冒是怎么治疗的？

听众：刚开始是打吊针，打了五六天吊针，后面还吃了2、3个的中药来调理。

**司辰：**那个中药是在你们当地开的？

听众：对。

**司辰：**因为你中药具体的方子我不知道，根据你的描述推测，之前用药有一定损伤的。

听众：他以前没打过吊针，就这一次。因为后面发烧，所以打了吊针，**司辰：**这个还有问题的，如果很严重的话，我建议还是中药调理，当然方法、思路要正确，可以去老师的诊室。平时你可以做三走四举，五岁的小朋友也会模仿大人，带他一起做。

听众：我现在有做，但是感觉不对。

**司辰：**你可以拍视频，让你们组教练给你指导一下，组内的线下活动也可以去参加，面对面的指导。

听众：好，他这种情况是鼻炎吗？

**司辰：**应该算是吧！

听众：白天都正常。

**微蓝：**关于这个，因为毕竟我们是在线上啊，我们医师也没有见到小宝宝本人，也没有见到这情况，也不是非常的了解。您如果非常想确定是不是鼻炎的话，我还是建议您到医院再去做一个检查，但是就不要做其它的治疗了，您加入到我们的会员了吗？还是正在观望的，您不要犹豫加入我们吧！

听众：因为我也是4月份才知道你德明健身的。

**微蓝：**你先三走四举的练着，小朋友也跟着你一起练。

听众：行，谢谢啊！

**微蓝：**喜欢我们节目的朋友们，可以关注德明公开课或者微信搜索德明健身，进一步关注我们或者访问德明健身的论坛，或者加入我们的养生一群。还是有很多朋友对这方面有需求，但是直播已经到了跟大家说再见的时候。再次感谢司辰医师。

**司辰：**还是想重复下老师讲的善行无辙迹，希望大家做第一个官员，对自己身体的预防和保健养生，对自己对家人都是提前的一个保护，希望大家都可以健康平安。谢谢！

微蓝：师姐说得真好，师姐今天晚上给我们从别人的定义分类及成因，还有别人的对峙，还回答了这么多问题，真的说了很多，我心里也特别的感动。鼻炎虽然是一个小问题，但是它每一步都让我们有会呼吸的痛，希望您加入德明健身，让您神清气爽的每一天。

今天我们的医师课栏目就到这里，要高跟大家说再见了，谢谢大家，谢谢师姐，谢谢二总。