**20190721公开课-医师课腿肿脚肿原因**

整理：一丹

**主持人：**大家晚上好！欢迎来到喜马拉雅德明公开课直播间，你现在收听的是，每周日晚8点半到9点半的医师课栏目，我是主持人微兰。今天做客我们直播间的嘉宾，是飞龙在天医师，我在这里简单的介绍一下：我们的飞龙在天医师，硕士，德明中医资深学习会员，德明健身一期学员，因家人身体不好，于2012年初开始自学中医，2013年追随大千老师，得以一窥中医之堂奥，为亲友治病，肖洛夫古，欢迎你飞龙在天医师。我们今天掌声很热烈，我们今天邀请的另外一位嘉宾，也是我们公开课的一位主持人，是最近新进的一位新星圈粉无数的金牌主持人刚子欢迎你。

刚子：大家好，受宠若惊，不敢称金牌，今天很高兴能够在这和大家共同的学习和互动，很高兴，真的很高兴，谢谢大家。

**主持人：**好，再次欢迎二位！两位现在应该都很了解我们德明，这两天有一件大事就是又一次的游天下，在内蒙的锡林郭勒草原，看着分享出来的图片或者视频，真让人羡慕。祖国的山河大地处处都有美景，像我这个不能去的，我不知道师兄能不能去。想要游历祖国的大好河山，我们身体资本最少也要步伐轻盈！可是其实我现在看到我身边很多的人，包括我自己练健身之前都是车坐久了，腿会肿，走多了脚会肿，这已经成为一种非常常见的现象了。这本来应该是在中老年中出现的，但是现在也越来越在年轻化发展了。人都说人老先老腿，但是这些有点太早了，现在三四十岁的甚至20多岁的人腿脚都出现了问题。到底是什么原因呢？今天我们有请我们的飞龙在天医师为大家揭秘腿肿脚肿的奥秘，有请飞龙在天医师。

**飞龙在天：**主持人好，大家好。这个要说腿，首先这个腿是长在人的身上了，要说腿就要说到这个人的整体。人主要的大致的划分，躯干，头、四肢，腿脚在下边，手在上面。那么腿脚生病，他有的是局部性的问题，比如说打一下碰一下，或者是受到什么意外伤害，这个地方就肿了。他被伤害的附近，它那些组织通道被破坏了，那么他的气血过来，然后走不掉，那些淤的东西走不掉，那么这就是局部性的肿。如果是从整体来看的话，脚肿腿肿，和这个人的躯干内部是非常有关系的。那么躯干特别是胯它连接着腿和躯干，这个是最大的通道。很多时候腿肿脚肿，是卡在这里了。比如说我们的内经，次腰痛论这篇，就特别明确的指出很多方面就是说腿脚和腰的关系，腰痛很多时候都是腿脚引起的，由此反过来看腿的问题，就像老师说的，很多他在腰腹，比如说刺腰痛，它里边就说了有什么？太阳脉这个地方引起的腰痛，那么它的特点是背上比较感到重了，少阳它也会引起腰痛，少阳这条经他的感觉引起腰痛，就像皮刺一样，那么少阴脉它也会引起腰痛，少阴脉出问题了。这些经脉它出了问题，引起腰痛。厥阴经也是会引起腰痛。但是他的腰痛说的症状，就是说这些经脉引起的是不一样的。它还有分了，这些经脉的，别走别落，你可以联系到12经脉和经脉别论，看这个次腰痛论。那么还有什么解脉，令人腰痛，落痕之脉令人腰痛，会阴之脉，背阳之脉，沧阳之脉，闪脉等等这些，它都会引起腰疼。那么它疼的时候，它的具体就是说吃的部位它是不一样的。他所说的这些支脉某些离开我们12经脉之外的那些小脉的话，它是指的是这一片，就是说它的分支出了问题，那么它返回时分支受阻了，就像一个小巷，堵车，一个小巷堵了车，那么他就会返回到大路，又引起大路堵。大路就在腰部。你去摸它，有的地方会发青，有的地方会有疙瘩，在内经上就说了。那么它就是说这些支流和主流，还有腿和腰这些相互关系。所以说他交代了很多方面让我们去辨别。那么现代人的腰痛有很多，就是说它不是这种很局部的单一的那种引起的腰痛，而是长期的，比如说长期久坐，坐下去，那人就折叠起来了，现在人多数是这种原因造成的，久坐久躺那个地方不动了，然后他才会发生肿痛，这些肿，它有水肿细肿。有的还是水分这些出了问题。比如说单纯的水肿，他就是你看着那个脚步这些局部的问题，他就有点水的样子。如果是比如说是像糖尿病的那种水肿，那种它就不止不仅是水，糖尿病，还有痛风这种，你就看着他就是很光亮很油亮的那一种。就好像油渍都要浸出来了。这就是水分这些都出了问题。所以说它的肿是不一样的，有的突然是肿了一块就是气氛的问题，就是一团气暂时在那过不去了。那就是暂时性的表面性的问题。

**主持人：**是这样，那师兄我可以问一个问题吗？我就想问一下，就像我们有一些女孩子爱逛街，经常就溜溜达逛一下午，等到下午就会发现脚踝的地方就非常的肿，就一按下去一个坑。您说这种的是水分还是气分？

**飞龙在天：**他这种是气虚了。你不是说逛一下午，他就是这个腿经常在运动吗？但是他的那种能量跟不上，跟不上的话，他运过去消耗的垃圾，他也弄不走，你摁下去一个坑，他是不是弹不起来？弹不起来，她那地方就没气了。没有气过来，我们通常它能弹起来的都是马上他有气在那。说有的不塌，比如说扭伤的那种临时性的扭伤的那种，它还能够起来，像他这种走了下去，摁下去，它不起来了，就是说他的气消耗了，然后就没有新的补充。它主要是这种是气虚的。

**主持人：**还是气虚的原因，还有一种情况就是像前面我说的，有时候我们坐长途车时间比较久，然后到下肢的时候也会肿，是跟这种情况是一样的吗？也是因为气虚了过不去？

**飞龙在天：**坐长途车肿他还是身体比较差，就是说你坐长途车长时间的不动，他有一个弯折，坐的时候是不是膝盖和股大腿基本上是90度，而且屁股后边膀胱经他就始终被压着，而且压得紧。你看和坐垫现在软软的坐垫吗？他和肉贴得很紧，不容易通。特别是后边的膀胱经，他就是去不了，然后九十度这个90度，特别是胯关节这个地方就形成了堆积。这个地方就堵塞了，这个地方它就有一个是堵塞的原因，就是说平时他可能就不怎么好，然后身体就不怎么好，然后到这地方，长期弯的话堵塞，然后加上后边压着，他就这样和逛街的还不一样。

**主持人：**您解释得非常清楚，我了解了。刚子你有没有会碰到这样的情况，我身边的女孩子会有这样的情况，我不知道男同志是不是你们气要气血要旺盛一点，一般不会有到腿肿脚肿的情况？

刚子：还真碰到过。 是这样子的，就是在大概在大三那一年，我有个同学是在新疆石河子大学上学。我暑假是去他那，一下30多个小时。当时我还好，反正是稍微有一点肿，但是我对面坐了一个女的，他当时小腿和脚直接已经很肿。当时可以这样说，鞋子脱下来以后已经穿不上去了。这是我在生活中碰到一个真实的情况。因为当时也是火车上人也比较多，是不方便，再一个他这个是也没有那个意识。这个是主要原因。所以就一直坐在那看看手机这样子。然后很严重，真的是肿得很严重。道兄，你讲一下，你看一下这什么原因？

**飞龙在天：**这就是时间太长了，这么长的时间，除了冬眠的动物，那个人，真是受不了，车上他环境又差吗？呼吸进去的空气，估计大家都在，你吸我的二氧化碳，我吸你的二氧化碳，空气质量又差，他很多方面都耗气的。你休息不好。

刚子：其实我觉得我直观的感觉，我觉得这一块应该还是气血的问题，气血你说的气血淤堵，然后你再不运动，长期的下肢不动，因为咱们德明不是一直在倡导以走为基吗，从这就可以显而易见的知道走对人的重要性，你这30多个小时刚好是反的肯定造成了恶劣的后果。

**飞龙在天：**比如说这种一般的像这种脚水肿，有的时候它利水，也都是水肿，利水能够好一点，有的也用一些水份的药，也能好。比如说用上丹皮，或者是以前治脚水肿，还有那种什么用鲫鱼汤的，还有鲤鱼汤，赤小豆鲤鱼汤，这种它是临时性的，某些经脉它主管的某些地方，他回路上回去的时候，或者是你在水里边泡久了，然后或者是压着的，比如说主管的这个是膀胱经脉被压住了，然后回去三焦这些受影响了，主管部门受影响了，那么用这种能够管一下用，都是比较单纯的，它能够起作用。如果是复杂的像这些现代的这种久坐，在古代比较管用的这些赤小豆鲤鱼汤，鲤鱼汤，用这些药都不怎么管用。现在人的体质跟古代人的体质差别还是很大的。像古代人他是劳动为主，主要是很多都是体力劳动，然后他又没车平时在走，现在人就完全不一样了。然后比如说古代他比如说脚水肿，他还在古代它还比较好鉴别，比如说次要通的里边，他就提到了很多地方，比如说有的地方是轻的，有的地方它能摸到隔道，都是局部性的，你把局部性的针对性的开关打开了，就好了。现在就是说你要开很多开关，这就非常麻烦了。一把钥匙开一把锁，你要很多，他慢慢的侵到周围去了。你不管是它出现的青的或者是什么紫的，可是甚至有的时候你要分，它还有那种温度的差别，但是这些很多有的人在身上，在腿上他都看着都不明显了。就是说有的人你去比如说像刮痧，有的时候人是通畅的，他很快能刮出痧来。像有的堵得很死的，他就刮都刮不出来了，那个气很久很难出来。很多地方就是说肌肉组织他都板结了，脉道变细了，很多渣滓都是不光是充斥在腿，充斥在腰部。那么像这些比如说腰部堵的很厉害的，你想用现在的什么治疗手段？什么艾灸，针灸放血刮痧，这些基本上都起不到什么作用。堵的浅表的时间短一点的，它能够有作用。像这种现代人很多赌的久的厉害的，还是要用最科学的锻炼方式，每天持之以恒的去弄他不断地抗争，要找到很多把钥匙开，把很多方面的锁给他打开，才能够起到作用。

**主持人：**师兄您说的太好了，我就觉得像您说的像在古代的人，如果肿的话，我拿一把钥匙开着一把大锁就可以了，但像现代人的情况真的太复杂了。就好像密室逃生一样，你还要找到各种机关和按钮开关来确定，对不对？然后还要去试才能把它这个通道给它打开，是这样吗？

**飞龙在天：**他还不是密室机关等于说都是叛变了，本来这些腰腿都是你自己的，完全由他都叛变了，都是敌人了，你可以一个把他们争取过来，这个难度就很大了，难度又难上加难了。你去开锁的时候遇到都是敌人，那个东西就太难了。

**主持人：**您说的次腰痛论，说到很多的，就是因为您刚才提到腰腿的问题，其实就是腿的问题，是腰部这边影响到的。

**飞龙在天：**实际上它是腿上影响到腰部。这腿上某一个地方它堵了，他能够摸到它能够看到那个地方它堵了，然后他有的是一片吗？有的是比如说一条经脉，或者是这条经脉的主要经脉的支流，它的支流堵了，然后回过来他就把大路给弄堵了，然后影响到腰部，它是一个连续的。腿和躯干的跨这个地方吗？它是个大关节。主要的关键是在这里。就这样理解的，就好像他的小河流细的河流没有水了，然后向上一下影响到大的主干了，还有更严重的，它就影响到更上面的主干，那么在治疗的时候，你要把更上面比如说脊柱比如说你按摩刮痧这些，就要把他脊柱给他弄展，就像老师说的吗？展其背，我们的健身里边的展其背，然后这个用药吗？你要往上面提，比如说用杏仁用什么东西，把这些东西给它提上来。然后你再动下边，他就是说上下一起动，你这弄复杂了，你就是说动下边动腰部没用，你要上下一起动，这个和我们健身是一样的。你想要靠治疗手段，你就很麻烦了，就很非常困难的事，还是健身是最根本的。

**主持人：**就之前可能看到我们今天的话题的时候，我也会在群里问一下小伙伴，就有人提到，你看现在都说是肿了，那可能是不是就有失，我现在比较流行那种红豆薏米汤，现在听龙兄这么一讲，这只是杯水车薪，这根本不起到任何作用的，也许在古代那个时候可能是有一些用处，但到我们现在这么复杂的情况，只是说我知道有这么个方法就可以了。

**飞龙在天：**这些很多它古代起作用的，或者是现在有的人起作用的，对很多人都不起作用了，因为它的造成的原因不一样。

**主持人：**文兄你看我们要不然继续我们的内容先继续，等到后面我们留下十分钟左右的时间来答疑，好吗？

**飞龙在天：**好的。我基本上都讲到，他的主要的结构组成，还有它的一些成因，还有一些治疗大概的都说了。比如说治疗，我以前看过名医类案，翻名医类案，就是说治脚肿腿肿的它有很多，有的它是什么治肾，有的是这个什么提心肺，但是他说是这样说，但是我看那些有些东西我觉得和他的用药不是怎么一致。有的他说治肾它就是说主要是采取一些补的方法，有的可能是就是说采用了一个通鳕鱼，然后有的再往上提一下，比如说用的开肺这些方法，但是我感觉像它见效的一些方法，到现在来都非常困难。比如说现在叫什么冯世纶，他还好像是胡希恕伤寒大家，他的学生，他就说腰出问题了，他这个没法治，特别是腰，如果是腰大关口出了问题，然后在腿肿的话，那么你的治疗就是说去治疗，可能就是说开始几乎要能够管用，后边就管不了用了。

**主持人：**呢：看来用药只是一个方面。

**飞龙在天：**它只能救急，和暂时性的缓解或者是消除一些东西。比如说他给你开了一个口子，或者是比如说某一个人，他觉得看到我很穷，他给我扶贫，是不是？但是他说长期的给我扶贫款，就某一天他不给我了，那我肯定还是贫。要也得靠自己。要靠自己锻炼锻运动。他就最关键的就是刚才我已经透露了大秘密了，已经透露了大招了。上下齐练，你要就是说，比如说踢腿开跨，打开这个关节是比较重要的。让踢腿这些它把甩出去，让四肢比较舒展。还有的就是说他的相关的你看解剖上他腰部，她的肌肉是非常复杂的，有很多个方向的。那么新形成的，比如说你的很多地方沾着出现问题的时候，很多地方都板结了，到处都是黏呼呼的，就像一个钉子，一个铁丝，它生锈了，就全都是秀。那么你要从很多角度，不光是多角度，那么还有要分秩序，对吧？哪个地方你先解救过来，他都已经投敌叛变了，是不是？你要把他争取过来，生锈的地方，让他重复光亮，重新活过来，变成自己人，从这个自己人再进一步去争取更多的一步一步分层次让他缓过来，分层次分步骤，虽然多方向，你还得考虑到这个不能够局限在腰腿这个地方。因为我以前就有点局限，因为我以前也最早的时候以前不知道，年轻很多时候，写文章，熬夜都是长时间坐，然后出现问题了。后来后跟就是膀胱经经脉其实就感觉要要稍微弱一点，然后腰疼腰酸。后来锻炼的时候，老师不是教了很多，就被我腰的问题抓住了，我就专门去研究腰的这个办法，就盯着那个地方猛练猛练，就是虽然说理论上知道整体一旦被这个问题抓住的时候，就你两下把它弄下来，就是说自己创了些招式，一两个小时的猛练，不光是练伤了，局部性的地方，它很多地方它没走开，那么你要给他相联系的地方，不光是让他的要有一个出路。你练出来的那种气血，他要有一个出路，你光是把他动着了还不行。你所以说就要了解经脉肌肉的这些走向，它不光是个联动的过程。现在我就变老实了一点，就是说很多地方是跟着老师学，跟着这些健身比我做得好的，我参考他们的，就是说最近一个月来效果我感觉还不错，就是说很快，不像以前把腰练得很疼了。现在练的是经常感觉到腰开始有力了。

**主持人：**在西安见到土地哥获得大招了，我们还是最终练的是整体，不能按一个部分！好，龙兄，您先休息一下，刚子你在吗？你看龙兄是量子班的高才生了。我们现在在火箭般，但是你能不能根据你自己健身的经验来聊一聊，你对这个的理解呢？

刚子：可以，我首先先给自己确定一个小目标，力争成为火箭班的高材生。好，先给自己一个掌声。作为我们德明人必须要正能量。其实我通过健身这一块，就是谈一下我的理解和感受，还是我们一直在强调的那一句话，为什么我们要反复地说，其实就可见它的重要性，就是说我们依据中医传统理论，结合现代人的生活方式。 而我们现代人的生活方式是啥呢？就是贪图安逸！能坐，尽量坐，能睡，尽量睡，能躺，尽量躺。其实我们的话理念正好和这个是相反的。这也是符合传统理念的，一直在强调，其实真正的有时候就是真的道理是反的。有一句话是这样说的，就是躺着不如坐着，坐着不如站着，站着不如走着。所以还是我们那句话就是以走为基，当你真正的走起来的话，你这个就是咱们老师说的那样，带动你全身的能量，就是肝脾肾，整个我们的五脏六腑是我们的一个核心，这样通过走的话你的肌肉不断的拉伸和揉动，这样你能量就会慢慢起来，燃烧起来，真的最后实现就像他们昨天晚上说的那样，双核cpu，大家加油。

**主持人：**对。就好像老师说的盘活小宇宙，让我们的下焦能量爆发出来是吗？我想问一个问题，在我们这边有一个俗话，我不知道师兄那边会不会有这样俗话，就我们这边说男怕穿靴，女怕戴帽，这一般指的是中老年人好像有了疾病之后发生这种状况。这个指的是什么？这种说法是不是真的有科学道理依据呢？你能结合今天我们讲的主题，跟我们聊聊。

**飞龙在天：**我也好像听过我们这边好像也是有这种说法。像这句话就是说穿靴带帽，它就是一个是指的是脚肿，一个就是头肿脸肿，但是它是不是就是说分男女，因为他古代人他或者是民间他的这种话，他用了一些修辞手法，比如说是互文见义，比如说男怕穿靴男怕带帽，它实际上是表达女怕穿靴，女怕戴帽，他是有可能采用的这种修辞手法。如果是这个东西非要分别男女的话，我觉得他有可能是指什么，我记得难经上好像讲的话，吸入是肝与肾，呼出是心与肺。那么脚上他那个人由于重力的原因，很多东西，比如说阴的东西，它往下之后，他就靠那种肝肾的那种力量吸进来的，提起来的力，这个力没有了。因为男的是肝气主，内经刚开始的时候，上古天真论的时候就讲过了，五八男子是鬓死白吗？好像就是说侧面，太阳穴耳朵旁边，其实这就是肝胆经所过的地方，男的就开始这个地方就开始白了，他是肝气用事。那么女的就是说玳瑁马上就是上面一团阴气水肿的，那些浮肿从上面压下来了。那么那个女的她心更不容易开。就像千金方上面说的，就是说女的实施以后阴气服役，百想经心，他的思虑更重，靠心气把他打开就更加困难。可能这个谚语他的所谓的它分出男女分出这种阴阳，有可能是指的是这两种方面。但是比如说像头肿，还是不管是头肿还是腿肿，不管是男的遇到了还是女的，遇到了都是比较很困难的一件事。还有的小孩，然后我一下想到那个叫什么痄腮，比如说像小孩，他的腮帮子肿，小孩容易得。我以前观察了一下，它就这种小孩多数西医把它就是说，因为它发生在春天，好像很流行的样子，一个人得，很多人得了，就西医把它弄成传染病流行病。但是我的观察她不是那种，而且我治过，我就不是按那种什么流行病来治的，因为他这种小孩的他都虚弱了之后，他经过冬天，冬天他气脉变细了之后，那么春天它的大部队开始他在的气足，它是来年他又开始涨了。他是气发动了之后，然后由于比如说我们就用这个西医的这种概念，就是说那种心脏的它的收缩压要比舒张压更大，力量更大。 他这个气往上冲，冲上去的时候，他就要容易点，他的压力大吗？然后回来的时候，它的力量就小了，遇到那些他的脉很窄的话，他就回不来，所以说那个地方就肿了。我都治过两个小孩，就是用当时刚刚学医，我都就是猜测的去治都比那些西医用的效果还好。用补中益气丸还加了一个什么，补药，就是一个疏散一下，然后补一下，很快就好了。你这就和我的猜测是一致的，当时还没有跟着老师。不是乱想，我的小孩也得过，就是说他的脉细了，你去给他一点营养补充一下，帮他疏散一下，撑开，他的回路恢复了，他就这个肿，它就变好了，而不是说你去打击他，让他吃苦的吃消炎药，让他各个细胞的生产，像那个细胞，就像各个车间，内脏也是一个大车间，你让他到处都剪彩，好像你肿的没有那么厉害了，但是你这很多的时候是托好的，根本不是他治好的。你不断的打击他，越来越差。

**主持人：**原来是这样。我注意到您说了一句是拖好的，不是治好的。这个还可以自愈吗？

**飞龙在天：**就是人，他自己有他的恢复能力吗？你拖的时间久了，是不是？你就打击他打击的不是很厉害，他慢慢的，他人自身它还是很强大的，他过了很多气血的周期，他就能够自己产生一些东西，产生一点一点的挣扎，还能够挣扎开，特别是小的小孩，像老年人，他打击他就更不行了。

**主持人：**小孩气血那时候正在生长充盈中还是比较旺盛的，你几下打还是不容易打压下来，他就自己又恢复到活力了。好，谢谢龙兄，还给我们捎带了一个讲一下小孩得腮腺炎的问题，来给你一个掌声。我们现在是9:25分。有没有朋友来提问？刚才他这个提问他没有过来补充？不知道这位朋友还在不在。

**飞龙在天：**我就只能说他就是像你说的那种逛街逛久了，或者是久坐了。那么就这两种情况，这种两种情况就是说是前面就已经提到了。比如说他早上起来，早上你平躺着睡了一觉之后，他重力很多东西它就不是往下嘛，它重力的因素，他就腿上的，他就被其他一些承担了。有这种情况的话，她身体都比较虚的。就是说要靠睡觉，他分散的重力因素来恢复它自己的身体。

**主持人：**你已经给他解释得非常的清楚和详细了。如果你想了解每天锻炼的话，那就先加入我们德明健身，这位朋友来了，刚才给您解答的，您都明白了吗？您如果还要有什么疑问的话，可以上麦来问一下。

学员：你好，我就是之前左腿我看见肿的，早几个月前小腿就是白天，因为我是基本上站的时间多，偶尔坐一下，然后小腿到晚上回家看上去蹲下去都好像紧紧的一样，用手去按了，就是一个印在那里，弹不上来！

**飞龙在天：**这个情况就和我刚刚开始**主持人：**问的是一样的吗？走街上走久了，它就是有虚的成分偏多，还是有堵的情况。而且你久站，它不是由于重力的原因吗？它是往下，然后你在站着很多地方它实际上没有活动到，你不是走动，是吧？基本上站着就活动的范围很小，很多肌肉他就没动到，气血也不够，气血不够，因为你没有整体的，它是一个整体的循环，你很多地方没有动到的话，他就是说那个地方的气，他不是在用力，主要在支撑你，对不对？很多重量都在，它就消耗了之后，他就没气把它撑起来，所以说按下去他弹不回来。你睡觉之后他就是靠你平躺着腿上的承受的压力，就是说他就要变小一点，他靠这个来恢复。

学员：现在基本上腿好像也不肿了，每天还是坚持锻炼的，然后从昨天开始，我这边头靠右边，那个头好像有点麻木一样的，这是什么原因？就是偏头痛吗？

**飞龙在天：**偏头痛就是你这个胆经堵了的情况。比如说你堵的不是很严重的话，这种你就可以按足临泣，你可以在网上查吗？第五会足临泣，这个地方，点揉就能够解决。因为他经脉就是一条龙，头部你按它的尾巴，他一样的见效，甚至你按照另外一侧，比如说你右边疼，你按他的左侧，他内经上边就有头疼和另外一侧的有关的地方，哭泣的泣。就是说他为什么取这个名？好像就是说你掉眼泪的时候掉到脚的地方，从眼睛上掉下来，就一直可以到小脚趾那个地方，你在网上搜一下。面临的临，哭泣的泣。但是你揉这个你还不如多做一下体转侧，做这些运动比这个更有效。广播体操不是有体转运动吗？往一边挥的吗？你加入健身德明没有，初级班的动作，你都可以非常有效地缓解你所面临的问题。比如说你锻炼了，锻炼了之后，脚肿这个问题解决了，但是头痛开始了，这个头痛是你练出来的。就是说你以前隐藏着的这个问题，你把它动到了，敌人出现了，你肯定要追，继续把它干掉，但不要追的太猛。

学员：我感觉好像这个偏头痛就是昨天开始，我以为一下子不会痛的了，今天还是这样子，但是还是做三够，对偏头痛好像有点效果！对，做侧面的，好像动作是有点用的，我今天确实也做了几次，好像头好像又轻松一点，痛的也不是很痛，就是有点麻木。

**飞龙在天：**麻木就说明你斗争还久，他感觉很迟钝的，敌人刚刚露头，而且是长期的，可能以前你是根本就没感觉到。

学员：现在感觉到一点都没什么，从昨天开始还以为头发扎起了，把头发放下来还是这样子，今天还是有一点，做三够也好一点，我就是每天早上出去初级班动作全部做完，要做到一个小时的。

**主持人：**您记着我们德明健身有一个特点，就是少量多次持之以恒，轻松惬意，这个是非常重要的。您坚持做，你会发现有一天不知不觉很多小的问题，小的毛病都没有了，这个需要时间。

学员：是的，德明健身真的是对身体很好，这一开始真的还不信，以为这样拉一下拽一下，小毛病真的还是减少了好多，我跟你说我原来是股骨坏死的，我好像现在好了很多，我原来盘腿都不能盘，现在可以盘腿了。

**主持人：**健身的效果还很厉害吗？你应该写一下，写到论坛。

学员：我没有文采写不好。

**主持人：**不需要文采，讲述一下具体情况就可以。

学员：对，反正也堆积了也不舒服，有时候还股骨痛，所以现在从去年10月进来的这差不多快一年了，真的这样一拉对身体是大有好处，原来肩颈什么那些麻木，我的手原来也是麻木的，脚手都是麻木，我原来都是吃药，后来吃一下，停一下。加入德明健身，就不吃药了。

**飞龙在天：**你就是股骨头坏死很多都和胆经相关。生这个病的人，环跳穴附近就是胯那个地方，环跳穴附近那个地方肯定是塌下去的就是一个大大的凹进去的。环跳地方，比如说你现在摸一下旁边屁股侧面，侧面稍微往后一点点，正中稍微往后一点点。那个地方肯定是，是不是那个地方就是凹陷进去的？

学员：对，是凹进去的了。

**飞龙在天：**对，胆经主要是胆筋，所以说你要稍微多练一下侧面，拿个四分之一三分之一的时间，还有体转体侧，特别把胯部这些地活开，后面老师还有大招，比如说在量子班那些针对性的文件，要把这些练鼓起来，好多就是那种打针打多了，连续打针就把肌肉给打死了，经脉就别了。

学员：我打针打得很少，打针的就是股骨坏死，我都不打针，只吃药。吃药吃了一年，我小时候好像也没有伤到哪里，又没打针，也没吃什么药，我那个时候股骨头坏死，我现在我就做那些高抬腿，三够，就好像都好了，没痛了！

**飞龙在天：**可以看出来老师的这些动作非常简单，但是它非常有效。你看他这些动作非常大气，而且就是说有效的拉伸经脉，然后给五脏六腑一个更好的空间。所以说看起来很简单，它是很高效的。

学员：是确实效果真的好，德明健身，对身体不好的人一拉一下子，一拉一扯，真的是对身体非常好，我来说一下，我是莲花，我的偏头也痛，怎么治疗？

**飞龙在天：**偏头痛我刚才不是说了，就是说多练一下侧面，然后你比如说头部，你可以拿个梭子或者刮痧板，或者是用手指头经常去揉侧面。你不要我只揉疼的地方要扩大到一片，然后远远的颈部。就是他一条线它堵上了，一片堵上了就才引起了，所以说你不要只盯着头部，你整条线都要给它疏通。老师的这些动作疏通整条线的吗？你还可以用这种直接性的用手去揉它是不是经常揉？来开展，把这条线给它疏通一下。

学员：谢谢，感觉到了，我进入德明了，我的甲状腺结节也比以前好了，整个人就没有那么没力气，好像精神好多了。现在的人最怕死了。

**飞龙在天：**死，我觉得死的没什么可怕的，就是说那种拖着是不是像受刑一样痛苦难受？我们都想要话，我们都想要更好的生活质量，更美妙的让自己活着。还有一个说三走四举一套，刚开始20分钟，现在能坚持40分钟。这样也可以，但是不要拼，拼尽全力去坚持，你感觉到舒服了就休息一会，待会再弄，并不是要拼的，让他绞起来绞动起来，觉得很舒畅。

**主持人：**好，养成了习惯，让我们生活即健身。因为时间的关系就不能再回答其他朋友的问题了，如果您还有其他的问题的话，请您关注到我们的德明公开课或者微信搜索德明健身，进一步关注我们。我们公开课结束之后会有回听，您可以来回听一下，会有非常详细从原理到方法到后面一个疗效的一个非常完整的一个介绍。好了，因为时间的关系，我们不能再回答问题了。如果还有什么问题的话，请大家加入人民健身养生一群，会有教练和医师给大家答疑。

刚子：刚才听了这两位，应该是大姐他们年龄应该比较长一点。因为我听感觉是这样子的，他们讲得很热情很高，也很真诚。其实真的是这样子的，德明健身就是看起来很简单，其实真的是很神奇。 中国传统文化有一句话四两拨千斤！大道理往往是很简单，有时候也是无言的。现在不是刚好也是我们7月招生季，就是那些公开动作，有兴趣的朋友可以练一下，给别人的机会的同时，有时候也是给自己一个机会，只要你做起这些简单的动作，坚持方法正确，我相信收获肯定会超过你所想象的。

**主持人：**好，谢谢刚子。也非常感谢我们今天的飞龙在天一时给我们讲了这么多，在最后您能不能跟我们的听众朋友们说一句话。

**飞龙在天：**练就是了。没有多说的，我现在讲的时候正在练，大家一起练。

**主持人：**对，我也在练，真的，今天要非常感谢我们的飞龙在天医师，龙兄今天加了一天的班，刚子也是为了直播做了非常多的努力，要谢谢大家，所以在德明里面总感觉是温暖的。它会告诉你很多的道理，他会告诉他会告诉你怎么做，才能让你的身体更好。所以最终我觉得我们是要树正气，理三焦通百脉的建设，用这样的健身方式把真气培养起来，重新符合我们自己。好了，今天的医师课就到这里，要跟大家说再见了。谢谢大家，晚安。