**20190710公开课飞龙在天面相点评**

**语音转文字整理：江南**

**小邱：**大家好，先做一个德明健身的介绍，德明健身是一种独特的依据中国传统理论，医学理论结合现代人们生活特点的全新的健身方式，以通畅经脉为健身的手段，秉承身心同健，倡导生活即健身，把健身完全融入到生活的方方面面，从而快速全面地提高人体的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。德明健身创立于2016年，发展两年多来，经过广大学员的亲身实践，极大地提高了大家的生活品质和身体状况，很多疾病通过健身大大改善，甚至不治而愈。

今天我们来谈面相节目，很荣幸能够请来飞龙在天医师来给我们做一个讲解。这里做一下飞龙在天医师的介绍。飞龙在天，男。四川人，硕士。得名学习会员，得名健身一期学员，因家人身体不好，于2012年初开始学习中医。2013年5月开始追随大千老师，得以一窥中医之奥妙，为亲友治病。效若桴鼓，所以飞龙在天医师也是非常有经验的医师。欢迎他给我们做一个讲解。

请问王波同学到了吗？我们将会发一个他的照片，请飞龙在天给他做一个面相点评。

我介绍一下面相，面相是一种透过观看面部特征来任命的民间学问，其实是古典哲学阴阳五行体系学说的分支。阴阳五行之气化生天地万物，人禀命于天则有表候于体，一切外在体表特征均蕴含着不同的信息，所以古人认为只要把握规律，就可以从面部特征透出的信息推算出人的富贵贫贱，还有健康，还有命运变化！

我们有请飞龙在天医师对王波的面相进行一个点评。



**飞龙在天：**这个面相我是跟着大千老师学的，学得不怎么好，来点评了心里也比较忐忑。说的不好不准的地方尽量批评，但不要骂啊！

**小邱：**怎么会我们都期待着你的点评，尽管说。

**飞龙在天：**我们讲这个面相，它和气血中医是一脉相承的这种理论体系是一个问题。都是气学中医的理论体系里边出来的。人的气态就像一个喷泉，从下面往上喷，喷洒出来了，头发，肺、心、肝、脾、肾、内脏它喷洒出来，它能够反映内脏的状况，能量好不好？喷泉的能量柱好不好？运转的正不正常？能够从面部表现出来，这是一个很大的情况。

那么我们来看王波的面相，他整个三庭平等，发际线到眉毛，眉毛到鼻子这一个地方，鼻子往下这三个地方就分成了三个部分。如果是平等的话，这个人能量它就喷的比较均匀，王波的面相他就有这个特点。

神异赋有这么一句话，三庭平等，一生衣禄无亏。王波他天庭比较饱满，人比较聪明，我们四川这边说花圈子高，发际线比较高，就是说比如头发它是阴气所化，那么这个气能够把阴气顶开一部分，顶到它去的地方，那么头部的气足才能够聪明，气足气饱满。他这个眉毛是那种倒八字眉的。倒八字眉属于什么情况？倒八字眉少阳经有点被往下拉了，但是他印堂这个地方还是很开阔，有点往下拉，那么它这种倒八字眉少阳经开的不足的话，它有可能就比较胆小，是不是？胆经往下拉。

但是它在印堂开阔的话，它中柱气比较足，他很可能中间又迅速的开中间，为人有可能比较豪爽。但是他的眉尾比较淡的，老师说气穴就是把眉毛当成一个事件来看，比如说这个事件，他一个开头中间和结尾，那么开头它的颜色都比较浓，但是到结尾的时候他就很淡了，就是说到了晚年他就这个台有可能散。从现状来说的行，面相里头关于什么命运的，我就不说命运了，主要说跟身体相关的，你看他脸部，眼睛下边还有嘴唇，它都比较直。眼睛下边就是对应腹部，还有眼睛周围结了很多经脉！嘴唇主要是胃经在那，就是胃口和心附近结得比较紧。这种紫色胃经和心经受到了压迫，所以说它就会偏紫偏暗。他的白头发比较多，顶上的头发开始变得稀疏，说明膀胱经也有问题，也有堵塞的现象。总之这个人的情况就是生下来的条件还可以，比较好。可能后来的生活方式工作这些习惯不好，把身体弄得变差了。这就是王波的情况。我说到这里，你看王波，你看一下是不是这样？

王波：师兄说的这些我觉得都挺好的。好，现在的问题就是说，刚刚说到这个颜色，就是胃经、心经这个部分，我现在感觉自己身体偏胖，我现在是80公斤1米7，最近一直在减肥，但是这个减肥的效果也不是特别好，不知道师兄有什么建议吗？

**飞龙在天：**晚上少吃一点，而且我从照片上来看，这个年纪可能也是四五十岁了，

王波：我是75年的。

**飞龙在天：**还比我小几年，到了这个40多、50多岁，你这40多这个年纪要减就比较困难，你看颜色都变紫了，说明你那个堵的比较凶，比较厉害，堆的那些垃圾在里边，一下子不容易捡起来。只能说晚上糖分高的这些稍微少吃一点。我现在也是，我也在减，减得挺慢，我觉得慢慢减还好一点。

如果他嘴唇厚，就算脾胃好，消化系统、肠道这些已经开始出问题了，只能说它能够吃，但是这条管子肯定有部分出问题。

王波：我做过阑尾炎手术。

**飞龙在天：**阑尾也属于消化系统的，阑尾本来是以前人变到现在之前，它是消化毛之类的东西。

王波：这个阑尾切了影响大不大？

**飞龙在天：**肯定有影响，西医说没用，它在人生持进化成人之前，生吃东西的时候，它能够对毛有一定的处理、消化。

王波：生吃的东西？就是吃生的？

**飞龙在天：**长毛的一些东西，阑尾就是消化这个的。

王波：所以你说的长毛是不是发霉了那种的？

**飞龙在天：**不是，就是生吃有毛的动物，阑尾就是消化这些的。只是现在人不吃这些，它就退化了，退化并不是说没用。

王波：外我右腿的膝盖有一点静脉曲张，但是不厉害。现在是随着健身感觉也变好了。

**飞龙在天：**右腿膝盖也是在胃经，脾胃这些地方出了问题。你从嘴唇那里，它整条经脉都能够显示这种状况。

王波：我感觉这个不说别的，相面有点怪怪的感觉，不过感谢师兄，我这边没什么别的疑问了，同学们还有别的疑问可以也可以提！

**飞龙在天：**我对那些命运也不怎么信的，他警告我们啥，就是说你的身体好，干事情就好，实际上面相无非就是这个的。根本的道理就是这个。

王波：是，没有能量的人他能干大事吗？干大事需要大能量，干小事需要小怎么样？

**飞龙在天：**你长得壮精神就好，虎头虎脑的，一看就看出来那个是好的，那个是大的，它的道理是在这里。你的习惯决定你的能量会不会乱散，能量好了就决定命运，就像所谓的性格决定命运是一样的。说穿了没有什么神奇的地方。

王波：两眉中间的鼻根的中间这一块是不是有点窄。

**飞龙在天：**你鼻根不窄，挺宽了。你这个两眉中间挺宽的。而且你的鼻柱也比较直，就是鼻柱的颜色变了。

王波：好，我没别的问题了，努力健身。谢谢飞龙师兄！

**小邱：**下一个轮到小土，我说一下老师说的话，你们想要长的好，要先从健身开始，可以调五脏六腑，五脏六腑顺的脸就变好看了。请飞龙在田医师点评小土面相。



小土眉毛弯弯的，眼睛大大的，而且眉毛比较修长离眼睛比较高，眉毛是滑盖的，眼睛代表心灵。它滑盖肺气能够张开，有文思。她可能在文艺方面有一定的特长，不对吗？

小土：对，我希望是这样。

**飞龙在天：**但是她眼睛属于杏眼，就是说挺圆的那种，这种眼睛就是比较有很地儿，然后你看那个鼻柱稍微有点弯。

小土：我自己没注意到这一点，可能是我照相的问题。

**飞龙在天：**你看我画的这个地方，是不是弯的。

小土：有，弯了一点点，向里凹了一点点。

**飞龙在天：**像一边凹了一点点，是不是？

小土：两边都往里头凹一点点。

**飞龙在天：**两边都凹是正常的，如果偏向一边就不怎么正常了。可能是照相角度问题，有一点点不是很明显，有轻微的一点点是看不出来，就暂时不说这个。但是你的嘴唇很暗紫的颜色，包括你眼下，眼睛左边有个眼袋、眼泡，这个对应的左边腹部有结，能够摸到吗？

小土：确实是，能摸到硬邦邦的，而且我吃东西吃到那附近的时候，我感觉有梗阻感。

**飞龙在天：**所以说它就是全息，所谓全息这个道理就跟河流是一样的，比如说的河流主干和枝干，它留的都是同样的水，那么这个水再形成的堆积，下面的堆积的东西是一样的，我是这么理解的。老师以前经常让我们去观察河流，我就看堆积物，所以说它是非常对应，一个局部成一个单元，成一个独立单元的局部，它就反映了主干反映了一个整体的状况。脊柱可能是弯的这个地方，有可能在胸部这个地方，你的胸是不是有点往前弯？

小土：好像不是很明显，但是我腰痛。

**飞龙在天：**腰痛从这个照片上还看不出来。腰有问题的话，它的三个地方胸椎、腰椎、颈椎，事实际上是三位一体的，如果等腰有问题的话，它会把这个地方拉下来一点点，别人给你照的照片，你自己注意一下是不是微微有点驼背，微微有点含胸这种样子。

小土：可能有一点。因为以前伏案工作、看书，感觉自己老是用胸口顶着那种感觉。

**飞龙在天：**胸口疼。

小土：不是，我感觉我长期坐在书桌前的时候有不良的姿势，一直会用胸口顶着，习惯性地撑着桌子，有这个毛病，而且在胸口这个地方曾经感觉特别憋闷的，我也没得过冠心病，我怀疑冠心病是不是像一个大石头一样压着特别闷气，特别难受那种感觉。

**飞龙在天：**对，就是把那个地方压着了。你平时锻炼的时候，直胸把剑突上面一点点直起来，就不要往前挺，往上直，我也有这个问题，往上直它就要好一些。我的背都有点弓，别人说我现在变直了一点。

小土：平时很少关注自己，平时也不是特爱照镜子。

**飞龙在天：**锻炼了要关注，这个非常重要，身形正了，它的气流流动起来就非常节约能量，它能够正常的运转。

小土：好的。师兄，您刚才说王波嘴唇是有点发紫，我的比他更严重一些，是吗？

**飞龙在天：**比他更重。

小土：也是肠胃积聚的比较厉害。

**飞龙在天：**因为胃口和心脏挨得比较近，你想一个地方它堆积了\堵塞了，是不是会影响另一个地方？它常常这样互相影响，你的颜色要比王波的更暗一点。

小土：我就是觉得肠胃特别不好，长期便秘特别难受。

**飞龙在天：**便秘主要还是腰上的问题，腰上很多地方胆结了，胆结堵塞的东西多了，很拥挤里边的内脏器官就不能正常的工作。所以说它就比较困难，如果进一步发展以后还会变溏。你现在是拉不出来，便秘是拉起来困难，便溏不是拉起来困难，是拉到后面是稀的，前半截干的，后面是稀的，或者每次给你定时定点的来一点稀的，不管你有没有吃那些凉的或其他的东西，它都会这样，那就是便溏了，便溏的话就更严重。所以要认真锻炼。

小土：行，我知道了，谢谢师兄。

**小邱：**下一位面相点评是一米阳光。



**飞龙在天：**我们看一米阳光的脸型比较国字的，比较长方的，这种脸规规矩矩的，做事讲原则，很规矩。她的照片上的可能有染发烫发的原因，她也喜欢这种。她头发长起来就像一团火一样，从脸的方和头发来说性格比较烈，而且办事耿直，做人耿直，办事要按照原则来。说一下她的缺点，她嘴唇和眼睛像王波那样，有点紫色。所以说有脾胃方面的问题。还有笔鼻柱上面右边有一颗痣，对应的脊柱或者中间这一条线上有个疙瘩，身体里边肯定有个疙瘩。这个位置要把它练掉是比较难的，在中间很不容易拉到。主要就是这个，其它没有什么可以说的。

一米阳光：我的问题不算太大？

**飞龙在天：**也不算太大，你的脾胃有问题，中间有深藏的结，不容易解决，因为结在中线鼻柱上面。

一米阳光：我最近一段时间总是犯困，平常还是可以，经期前总是犯困是怎么回事？

**飞龙在天：**经期前犯困，经期要来的时候，叫排出旧的环境条件要换新的。你的长方脸型做事是顶的上的，但是它顶到后面顶不住的时候，它就泄气了。这个脸型就和你的经期前犯困都有点像，最后不行了。

就是气不足，但是你能够顶到最后，但是它总的气不足，你看你的眼睛和嘴唇，这个地方说明脾胃或者是心脏，因为它连着心这些地方，它已经是出了问题。你便秘很明显的就是脾胃就出了问题。 那么它对应剑突往下一点点，应该是在右腹往中间一点比较深地方可能有个疙瘩。你的后面气顶不起来了，身体有问题，所以你犯困了，这仅仅是出现犯困了，还没有出现推迟或提前这些因素，那些是更重的，还是要注意。你有没有月经提前或者延迟的情况？

一米阳光：已经出现提前，有提前。

**飞龙在天：**有提前就是发出信号，环境不行了，我们要把它抛了，换一套，气血比较弱的一种表现。

一米阳光：我从一开始就是便秘，后来锻炼一段时间不便秘了，也不成形，应该是好现象。

**飞龙在天：**原来成不成形？

一米阳光：最初便秘好几天一次，但是成型的，现在是一天一次不成形。

**飞龙在天：**这说明你锻炼的不够，不是好现象，你的锻炼进步不大。

一米阳光：行，知道了。

钊柏：我也相同的病，嘴唇也是发紫，我想跟大家分享一下，我现在大便成形，初级班的时候，练了一个月之后，大便是变好了，有成形了。练我们的阳明胃经，多练高抬腿，立式拉腹这些动作，可以拉到咱们的阳明胃经。大千老师之前还讲过我们平时吃东西的时候，大口一点吞下去，不要细嚼慢咽，咱们大口吞一下，可以改善阳明胃经食道，可以把那些经脉都撑到，就是大口吃东西。这个可能对你有点帮助，你试一下。

一米阳光：好，谢谢！

**小邱：**下一个，请邹平上麦，谢谢！

邹平：师兄好，师姐好，小伙伴们好。

**小邱：**有请医师点评。



**飞龙在天：**邹平的面相，不知道是不是照相的原因，整体的往左侧偏，是不是这样的？

邹平：我的体型可能就有这种倾向，整个人的左半边不舒服！

**飞龙在天：**左边的瘀滞比较重，他整个往下拉了，你看左边的眼睛眼角都往下一点，对不对？他是左右高低不一样会导致你的情绪不稳定。而且你看眉毛、眉角一下就下去。这个地方说明比较有决断力。但是你的鼻翼就是最外边的自然鼓起来的小包，鼻翼比较小，说明不够胆大，但是你整个的鼻柱还是比较直的，说明中脉比较通达的。但是颧骨也不高，很多事情得靠自己，没有人来帮助，靠自己干。还有你的右边胃经的位置嘴角有一个痣，嘴角为足阳明胃经的位置，还有下巴这个地方，肉也突然起来一块，说明你的肠胃有问题，就说这些。你的左右不平衡比较明显，对肠胃有问题，你要拉着，刚才钊柏说的锻炼胃经的方法，比如说立式拉腹、高抬腿走，还有针对你不平衡的问题，要稍微侧重练一下左边，左边起码要占个六成到七成，不能占得太多了，他有一个整体的问题。

邹平：我就是阴阳肩膀、长短腿，按摩的时候师傅这么说。

**飞龙在天：**有可能是脊柱不够正，而且延伸这么长，它不仅是脊柱的问题，你的整个的左侧都比较板结，收缩那些肉要把它练活、拉长，你才脊柱它才能够正。你光去正骨是不行的，还要把它正坏，左边的锻炼多分配一点。

邹平：我最近腰疼的厉害，整个疼到左下腹，现在我这个状态腰也直不起来，直起来不敢弯腰，特别厉害，前几天还按摩、针灸、拔罐，结果第二天起床更厉害了，更厉害了以后，我让正骨的摸了一下，他说是筋出槽了，给我按进去了，说不要按摩了，你再这样按摩还更厉害，热敷一下。

**飞龙在天：**我的腰也不行，这个腰老师讲了踢树叶，这是一个招数。

邹平：踢什么？踢树叶？就高高抬腿吗？

**飞龙在天：**往上踢，还有其他的一些动作，比如现在我自己就弄了一个鞠躬的动作，弯腰就像鞠躬一样，弯的时候，腰部刻意的松下来再立起来。我觉得还是挺有效的，你可以试一试。

邹平：我可以问你一个其它的问题吗？我家姑娘20了，她鼻梁上两个眉毛之间从小就有红小豆那么大的一颗黑痣，这是哪里的问题，而且她情绪很不稳定，有点抑郁，大学里前段时间老师测心里说有点偏抑郁，我想是不是和这个有关系。

**飞龙在天：**两个眉毛中间，

邹平：对，印堂下边鼻梁上边。

**飞龙在天：**靠近印堂的位置，那个地方就相当于太阳，那个地方整个出现黑痣，它就把气挡住了，而且还越变越大，整个中期的不生，她这个气肯定比较压抑。她中间肯定出现了节，这就是体内的反应，这个节应该是在膈肌的上部，可能两乳中间往里的位置那个地方出现了板结堵塞的情况，这个照片不一定照的出来，她很多地方堵着了，你可以让她多练一下三走四举，你可以教她这些很有效的，通过健身有效。

钊栢：对，她山根位置对应咱们心口被压着的，所以长出黑痣了。

邹平：对，她很容易感冒、鼻炎。

**飞龙在天：**山根是对应膈肌这个地方，山根往上就应该是在两乳之间。有可能两乳之间，檀中往上对应的那个地方可能有点板结。你让她手往两边平局，尽力把那个地方拉开，一平一上尽力用，但下边也要练，三走也要练，活肩、举。你得仔细学一学，我觉得我们现在的开班的这几期教练讲得非常好，我们老学员根据老师讲的再自己摸索，新的教练把这些总结的比较好，因为他又结合到自己的感受，都可以认真听一下，让她也练一练。

邹平：行，谢谢师兄！

**小邱：**下一位欢快森林，麻烦医师做一个点评。



**飞龙在天：**欢快森林的她额头长得比较好，整个额头比较饱满，也比较长，而且比较光亮，加上的颧骨比较高，她平常做事比较有主见，但是欢快森林这个照片面上反映出鼻柱好像也是弯的，对应中脉或者脊柱有点问题，而且你的眼白这个地方比较灰暗，对应的说明体内有寒，还有眼神有点不集中精神，有点失神，人才有点差。鼻柱下半段感觉有点暗淡，左侧的眼角也是有点青筋吗？平时是不是这样，有可能是照相的问题。

欢快森林：左侧的眼角，你说内眼角是吗？

**飞龙在天：**外眼角，靠近太阳穴的地方。

欢快森林：我是两侧靠近太阳穴这一块青筋都会比较厉害，好像左侧会比右侧更明显。

**飞龙在天：**这就是胆经淤滞比较重。

欢快森林：那是不是测步走会比较拉伸胆经。

**飞龙在天：**对。侧步走比较利胆的，面部你可以顺着这一条线多去揉一下。

欢快森林：您说顺着哪条线？侧面吗

**飞龙在天：**整个的面部，包括脖子你都可以用手轻轻地揉，经常揉一揉，

欢快森林：对，我脖子、肩膀那个地方特别硬，我去美容院他们说感觉跟个铁板似的，而且我做平扩的时候会脖子难受，我不会觉得胳膊累，就是脖子很难受。这都是胆经的问题，是吗？

**飞龙在天：**就是，还有你的肩膀卡住了，你要整个把这个肩动起来。

欢快森林：我觉得脸上太阳穴这个位置也是比较洼的，我整体左侧的脸我觉得会比右侧的脸显老。看法令纹的话，好像左侧也更重一些。

**飞龙在天：**就是，你锻炼的时候左侧稍微多分配一点点时间。

欢快森林：正常的时候，其实都是右侧的能做的要多一些，量要大一些，没那么累，但是左侧相对就比右侧来说会相对累的厉害一些。

**飞龙在天：**一补自己的缺点，越是不行的越要花时间练，但是你不能老盯着那些地方，因为它存在一个协调性，你老是去练一边的话，它这边板结的不行的，你绞动它，它他动不了。内经针灸上他就有一个巨刺，巨刺是它的另一侧，刺动起来之后，比较健康的一侧，它循环更加畅快，它能够帮助不畅快的一另一边分担一些气血的流动。所以说不行的那边稍微多一点点就行了，不要偏太多。还有特别注意肩部，多练肩，然后用手指头揉脖子、揉脸脸的问题，肩活开了之后，你揉动的才有用。如果肩没有活动开的话，你揉它很多新的气血来不了，垃圾也赶不走。起的到效果就很小。

欢快森林：我单纯动肩的动作反而不会觉得脖子上不舒服，类似于平扩的动作！平举也不会感觉得到，但是平扩到30个左右的时候会觉得脖子上很难受，感觉有僵的感觉，不想再动了。

**飞龙在天：**可能就是这个前壁肌吗？前壁肌或者是你的冈上肌这些有问题。但是你说后面才感觉到，你可能没有练到那个程度，如果练的程度深的话，应该一动就会感觉到的。

欢快森林：我每次都是要做到30个左右才会觉得不舒服，不舒服之后就不想再做了。而且那时候差不多也累了。

**飞龙在天：**就是练得还不够好，你进了量子班没有？

欢快森林：没有，而且现在我发现腿上，我整体来说原来一直觉得上半身很热，摸起来温度明显觉得热的，下半身明显觉得凉，有很多那种紫色的青筋，其实这都是寒气在下边的问题，对吧？

**飞龙在天：**她是腰部堵，主要是这个腰，腰部还没有严重到你明显感觉的到的情况。如果往再往后几年，你就会感觉到腰出问题。

欢快森林：我曾经有一段时间因为生活当中有一个很大的波折，那个时候忽然蹲下来，或者弯腰，腰疼的起不来，但是我觉得可能会和情绪有关系，过了那段时间之后，腰上就不太难受了！

**飞龙在天：**对，你左边太阳穴眼角地方青就是反映情感问题的。

欢快森林：对，我青筋左边明显厉害，右边也有，但是相对少一些。这几年好像比之前还稍微好一些了，另外我右眼角内眼角那个地方经常会痒，而且痒了很多年了，特别痒。

**飞龙在天：**内眼侧心经从那里过的，你不是心火旺，我看你鼻柱好像是弯的，那个地方挡住了心经。看河流河弯的地方，它沉积的泥沙都比较多，时间长了把那个地方挡住。

欢快森林：您说我鼻梁弯能通过锻炼身体，还能再长正吗？我发现弯很多年了，不知道小的时候啥样子。

**飞龙在天：**量子班有大招吗？老师说他现在都能够把到生下来就有的那些节拉到了。

欢快森林：好吧，好神奇，我要想办法去量子班。

**飞龙在天：**也不知道什么时候开班，可能要过几个月了。

欢快森林：我现在先把高级班和火箭般的动作好好再练一练，另外师兄您刚才说我腿凉和青色的很多毛细血管的那种感觉到处都会有，而且很容易一不小心就磕到哪，也不知道磕了还是没磕就青一块紫一块的，你说这都是因为腰造成的?

**飞龙在天：**对的，腿的问题,因为躯干是大本营，它离得最近就是腹，重要的关口就在腰胯这个地方，这个地方堵住了，所以不顺畅，才会产生那些问题。

欢快森林：我应该在很早时候，生孩子之前，怀孩子之前那时候大多数的问题感觉都是在腰上，我孩子现在13岁了。比如说走的时间一长就腰疼了，或是你累了就觉得后腰两个深的那个地方很难受很不舒服，但是我生完孩子一岁之后基本上没觉出腰的事，除了是后边又有一个大的波折的时候，那是阶段性的感觉和情绪有明显关系，过了那段时间好一些，但是生完孩子一岁以后感觉问题全是在腿上，尤其是左腿，甚至曾经有一段时间，有一个冬天还是秋天，左腿觉得跟穿了湿裤子在腿上，凉到那个程度。

**飞龙在天：**那就说明腰上的问题，，它实际上并不是不见了，已经感觉不到它，但脚上它表现的更重了，腿上你感觉到了。

欢乐森林：我走路很少会觉得腰疼了。

**飞龙在天：**你如果是练得好的话，到量子班练的话，我估计你的腰还会练疼的。因为从你的那种描述来说，它只是隐藏起来了，它已经麻木了，你感觉不到，你看腿上都变得更严重了，腰上它不可能就是说就轻松，而且它不存在待产的问题，腰和腿。

欢乐森林：因为说实话整个过程当中我也是各种方式的不停的在调整自己，包括腰疼那一段时间，我在瑜伽那一块也有过一些动作，但是我后来我以为自己身体整体状况好一些了，就不会觉得那么疼了，我怀孕的时候整体状况就很好，也不腰疼，而且我都还能去爬山，爬千佛山我都爬得冲冲的。

**飞龙在天：**因为那个时候骨盆更开，怀孕要生孩子的时候，骨盆更大了，你的一些经脉就更开你觉得好一些。

欢乐森林：当孩子一岁的时候，就开始觉得腿和脚上有问题。

**飞龙在天：**它空间增大，但是堵的地方还是没有拉开。可能是这种情况。

欢乐森林：我最近一段时间练老师说的踢树叶艺术夜，踢树叶加上踹的动作，还会侧着去踹，会发现跨这一块，就是两侧靠上边的地方和靠下边的地方好像都有一些疼，那是不是拉抻着了，还是说用力有点大了。

**飞龙在天：**动着，有问题的地方给你搬出来。

欢乐森林：我是不是可以继续练？

**飞龙在天：**可以继续练。

欢乐森林：您刚才说腰的问题，是不是把跨上了这些东西就练开了，腰的问题就好了，我有点分不太清楚腰和胯。

**飞龙在天：**这个胯是屁股往上的那个地方，有的时候又包括了往下的一部分。

欢乐森林：我是不多多练德明健身里边那些动胯的动作就可以。我现在不知道哪些动作是能动腰的。

**飞龙在天：**适当多一点就可以了。

**小邱**：最后一位沐风同学，麻烦医师点评！



**飞龙在天：**我们看她的额头也是饱满、明亮，而且发际线比较高，属于那种聪明的，再加上圆形的脸，做人做事比较乖巧，但是他的眼睛是属于杏眼，女同志发狠的时候就是杏眼圆睁，所以她这个杏眼有一股狠劲儿。它的山亭也是比较平整的，这个就不说其他了。

说一下她的缺点也是右边嘴角胃经的地方有一个痣，再加上鼻翼，小鼻子这个地方略微有点偏小，胃经这个痣反映里边有节，鼻翼偏小卵巢附件可能也是偏小或是胆小，可能有妇科方面的问题。这个照片还比较年轻，可能暂时没有显现出来。就这些，你有没有什么问题？

沐风：对，我胃不太好，我平时散步就在平路上走能走好久，但是爬山或者爬楼梯几下就不行，现在在练高抬腿也是，而且我现在是孕期六个月也没有什么妊娠反应，就是爬山不行，胃的问题。

**飞龙在天：**我们学员重庆的文君怀孕了也在练，她选择一些不剧烈的这些都可以继续练。

沐风：我平时散步、走路比较多，自己刻意的练一些，比如说三举之类的，反正能拉伸的就拉伸一下，就这些运动。

**飞龙在天：**对，让宝宝住的宽敞一点。

沐风：对，高抬腿比较吃力，爬山特别吃力。

**飞龙在天：**爬山你就不要太努力去做，但还是要做，你的缺点还是要去做，因为你怀孕了就不要太努力做，你现在怀孕做十个感到累，那么你做七个八个你就停下来，不要等累的时候再停。

沐风：高抬腿的话我基本上想起来就做，但是我去爬山的话还是一样的，爬山、走楼梯最多两分钟就累不行，但是我也有刻意的在练，比如说我回家的话，我们家在十楼，我就爬楼梯上去。

**飞龙在天：**能够爬十楼还是挺厉害的，这其中你要多注意休息，比如你爬五楼就会累，那么爬到二楼三楼你就歇一下。

沐风：对，就是爬几层歇一下，然后继续爬，因为我知道有这个弱点，所以要练，平时走路还是挺多的，没有恶心不能吃东西，或是累之类的一点反应都没有。

**飞龙在天：**这个应该和你的锻炼有关，继续练，控制好节奏就好。

沐风：对。谢谢！刚开始的时候基本上一天没停，一直在运动锻炼，我们单位跟我时间差不多的一个孕期的，她就比较吃力，我体重涨的不是很多，看的比较轻松。我觉得多运动还是有好处的。

**飞龙在天：**对的，它里边流畅，你给肚子里的宝宝提供的环境比较好，你自己不动，水都不流，肯定环境就比较差。

沐风：她非常吃力，体重长得也比较多，我刚开始反慢跑都能行，现在慢跑也能跑几下。

**飞龙在天：**我都很少跑。

沐风：跑步的话我其实跑的比较少，因为我觉得可能伤膝盖，但是现在感觉挺轻松的，散步的时候我就跑两下，从锻炼以后我觉得是有好处，因为一些个人原因没有加入，但是我看群里面公开的资料，我觉得非常有用。比如三举之类的。

**飞龙在天：**还没有加入德明健身吗？

沐风：对，还没有加入，属于观望，也不是说观望，就一些个人的原因暂时还没有加入，但是我觉得这些动作特别有用的，虽然并不是每天都在做三举，但是我觉得这些动作非常好的，我想起来就做一下。踢腿、侧踢。

**飞龙在天：**而且它不剧烈，也不会伤到人。

沐风：对，做起来也挺轻松的，也不难受，做完了还感觉挺舒服的。

**飞龙在天：**我觉得你还应该加入，老师说的身心同健很多方面的理念，你受益的不仅是现在，而且你的小孩也会受益的这种锻炼的意识，还有很多种动作能够保持你在日常生活中都可以用到，让你的学习、工作、身体受到这方面的影响，随时都可以动。

沐风：对，我觉得是比较好，但是有一些个人的原因。公开的那些资料我都得看了，因为之前我上大学的时候想考医学院，自己看过、了解过一些中医方面的，我觉得动作都挺好的，说的都比较有道理，很在理，因为我没有加入，说话比较少，但是发的东西我每天都在看，觉得挺好的。

**飞龙在天：**因为锻炼它是一个团体。你看我有一个亲戚都加进来了，你说我的亲戚资料我不给资料给他看，我让他加进来干什么，因为我没有时间指导他，群里有专门的教练教学，组长组织活动，有老师、医师经常给大家讲课，你练的不对的地方有教练指正。还有个比较重要的氛围。我们这里边有很多人都把自己的亲戚带进来了，就像上面我说的那些原因，我觉得加入德明健身还是挺值得的。比如说一个很好的朋友，比如说我亲人，我没那么多时间去教他，但是他有教练教，这就是好处之一。

沐风：对，条件允许的时候，我还是想加入的，再等等吧！

**飞龙在天：**好的。

**小邱：**欢迎做客德明健身直播间，还有问题的朋友，请大家加入德明健身养生一群，会有教练和医师给大家答疑。好的，谢谢大家！晚安。