**20211228得明育儿公开课五 遛娃让爱生气的孩子变得平和**

整理：Sandy

菠萝蜜：孩子的成长倾注了父母太多的心血和爱，当然孩子也带给我们数不清的快乐，孩子是我们生命的延续，是我们的希望和寄托。如何才能够教育出好孩子，什么才是正确的育儿方法？带着这些疑问，我们今天请来了得明金牌医师玄同，还有今天的分享嘉宾西北组的小禾，欢迎二位的到来。养育孩子是一场修行，我愿用我的爱心、耐心坚持遛娃，将孩子心中的乌云散去，拨开云雾见天日，守得云开见月明，迎来一个朝气蓬勃的孩子，让孩子做个简单快乐的人。这是小禾的心声吧？

小禾：是我的心声，这可能也是咱们为人父母，大部分家长的心声。

菠萝蜜：能给大家分享一下在幼儿的路上，你是如何拨开云雾，守得云开的吗？

小禾：好的。大部分的夫妻对生孩子都特别重视，会做很多孕前准备。我当时是10月结婚，我婚前身体特别不好，严重痛经，还有乳腺增生。后面1月我发烧了，没来例假，去医院检查就发现怀孕了。当时很无知，用了青霉素，医生说青霉素对胎儿没有影响，当时整个孕期我就特别纠结，再加上刚结婚和老公有磨合期，日常容易争吵，我也比较容易生气。到生产的时候医院检查出来羊水多，让我剖宫产，后来又让我顺产，又说孩子可能畸形，当时把我给吓坏了。我受不了疼，当时感觉特别难受，就选择了剖宫产。生完小孩后第三天医生说小孩黄疸高，要住院，还下了病危通知书，说胆红素特别高，要给小孩换血。我听了以后哭了，后面乳腺堵了涨奶，整个人特别崩溃，到了第五天医生打电话说娃没有事了，黄疸高要住一周医院。我当时就特别无助，也没有一个正确的理念，医生让干啥就干啥，孕期我精神也不好，孩子先天体质比较弱，刚出生又黄疸住院折腾了一个星期。

然后孩子六个月大时发烧去了医院，医生用了干扰素，当时我还觉得这个药好高级呀。孩子退烧了，然后脾胃就比较差了，不太吃饭，比较爱哭闹，不太好带。和小朋友玩时不大能跟别的小孩打成一片，不像其他小孩可以融入到群体里面，必须别人找她，她才跟别人玩，她不会主动找别的小孩一起玩。她先天不足，后天失养，在家还好一点，上幼儿园以后，一个月就病一次，不是感冒发烧就是咳嗽，最严重的一次咳嗽了三个多月，一直都不见好，我带她去西安的各大医院看专家门诊也不见好。后来结识了一位中医朋友，他给孩子推拿按摩之后，咳嗽缓解了。当时她就有点喘，一跑步一走路就喘不上气的感觉，当时我特别害怕。有了朋友指导之后，我觉得中医好神奇啊，观念上有了改变。以前我没有遛娃的观念，周末大多都待在家里。那时候工作也不忙，对孩子的关注度也挺高，孩子老是挤眉弄眼，到儿童医院花了三千多检查，我当时以为她是抽动症或者是多动症，医生检查一圈也没查出什么问题，医生可能为了安慰我，就开了营养神经的药，氨基酸之类的。

孩子小时候脾气也比较大。当时我娃跟春春的娃是一个班，春春的娃就比较听话，她就不行，要买什么东西就一定要买，不买就闹着不走。然后她就会说，妈妈是个坏妈妈，不是好妈妈，讨厌妈妈。我就特别崩溃，怎么就生了这么一个孩子呢？当时我对孩子也没有一个正确的养育观念，孩子在小的时候不懂分享，我就强求她把东西分享给别人。有时候她做事比较慢，我就不停地催她快一点。这可能也是导致她这种性格的原因，一是我自身肝郁比较严重，二是我对孩子的引导不是很得当，孩子身体性格各方面都比较差，尤其这性格让我特别头疼。我的朋友都说我娃，你看你妈妈那么辛苦照顾你，你能不能心疼一下你妈妈。小孩说我知道，但她实际上还是无动于衷的。

而且她特别黏人，离不开我，没有安全感，胆子比较小。我和她爸爸两个人照顾她，假期想送她到老家去，我弟弟的孩子可以，但我的孩子就不行。我和她交流过，我们曾经互相写信，她写妈妈你不要发脾气了。我也写信给她说，你不要再惹妈妈生气了，你也不要发脾气了。六七岁的时候刚上一年级她有些字还不会写，用拼音代替了。后期整理东西发现原来我和孩子都是那么爱发脾气。还有她写作业有点驼背，我说把背抬高。她就特别生气说不要管我。反正你一说她，她就特别反感。她脾气确实不好，爱发脾气，爱生气，这是我特别大的一块心病，特别头疼。我春春求助过，她说你不要强迫孩子去分享，喜欢给别人就给，不喜欢就不给。好像我属于老好人，下次孩子拿东西，我看到她有朋友过来，我又强迫孩子去分享。

当时在幼儿园我跟娃沟通，她说她心里都是乌云，没有太阳，乌云把她整个心都占据了。我听到这话特别震惊，这个年纪本来应该是一个阳光少年，怎么心里全都是乌云呢？我没有好的方法，也不知道应该怎么样去引导她。我看了很多育儿书，也加了很多育儿群，各种教育方法用在我的娃身上都没有改变。有时候为了娃的事情和老公闹别扭，感觉特别难过。

因为在教育娃的路上我一直在探索和学习，后来有幸加入了得明健身。得明健身以后我的体质和脾气有所改善，对娃的引导方面慢慢也有所改变，不太去强求她。她问题比较多，比较弱。她不光是脾气不好，长得又瘦又小还很爱出汗；吃饭吃得特别少特别慢；起床气特别大，还掉头发；而且她的指甲上有特别多竖纹。我看到这一系列现象就特别担忧。有了老二以后，我的时间精力顾不过来，对她的照顾也减少了。在很无助的情况下，去年老师红脸蛋遛娃计划，我终于看到了一丝希望。我早上带她走路上学，晚上带她下楼玩一玩。我看群里面好多小孩脸蛋都红了，她的脸蛋一直红不了，我特别着急。然后去年冬天老师的两球计划，我带她去院子玩篮球和足球，慢慢她的脸蛋有点红了，我看到了一点希望。后面我发现她的脾气也慢慢好了，以前妹妹把她的东西弄脏了，她会特别生气，现在她能够原谅妹妹了。我说宝贝有点驼背了，你把背挺起来，她就挺起来。我带她做得明的动作，她现在也做得挺好的。胆子也变大了一点，以前上学迟到了她就特别不高兴，板着个脸。现在有时晚一点她也觉得没啥，比较能接受。和妹妹相处得也比较好，今年假期我爸爸摔跤骨折了，她在家照顾妹妹半个多月。因为今年疫情比较严重，我在家待的时间比较长，我比较崩溃，她还安慰我说，妈妈你不要拿别人的错误来惩罚自己。

在遛娃的过程中，她的变化特别大，但是毕竟没有参加夏令营，还有一些小问题，希望通过继续参加红脸蛋遛娃活动，再加上将来参加得明夏令营活动，我相信她会变得更加开朗，更加心平气和。希望每个妈妈都能静下心来，耐心地和孩子相处。每一个孩子都是一朵小花，让我们慢慢地静待花开。

菠萝蜜：玄同医师，您能从医师的角度讲讲是什么原因引起孩子这一系列变化的？

玄同：小禾最后一句说得特别好，每一个孩子都是一朵花，我们只是需要等待花开的时候，真的是一个非常生动的过程。从小禾的分享来看，非常明显的一个特点，孩子最早特别爱生气，固执黏人，吃东西很慢，吃的也不多，有什么事情容易焦虑等等，从这些表现变成了现在能够体贴别人，有耐心，比较宽容；原来指甲有竖纹，现在竖纹变浅了；以前很瘦，现在身体也长好了，长结实了，长高了等等。她身体有一个特别大的气的变化，是由一种很紧很细的气的状态变成现在气比较宽、比较壮实的状态。她以前很紧很细就不能忍受一点扰动，因为太细她就弱，弱就容易生病。同时她因为细，就像一个空间一样回旋余地不够，就很容易生气，一受到扰动她就特别紧张，特别容易把那个气发出来，因为她根本经受不住需要她回旋的这种要求，对她来说这种要求是她达不到的，她会更加有压力感。这是一种非常细的状态，各个方面的表现都是这种状态。

现在通过运动之后，她的气就变得很宽很壮了，她的心态就变宽厚、和缓了，因为她有回旋余地了，她的气血就像花一样能够展开了，不像以前那样挤在一个很窄的空间里。她就像小苗的叶子一样慢慢舒张开了，她的气展开了，空间打开了，里面的气就变多，就会变壮实了。她以前的那些脾气，黏人啊，生气啊，不体谅别人等等很多都是因为她身体的问题导致的，她的身体一变，她的性格也跟着一起变化了。其实这就是老师经常讲的身体影响心灵，身心一体的体现。从孩子的总体特点来说，最明显的就是这个变化，当然还有一些小的细节，比如她指甲的竖纹，竖纹是气机一条一条折叠在一起的状态，竖纹变浅了说明折叠就变浅了，气打开变宽了，是身体里面的气机展开的一种表现。

小禾说了怀孕之前没有做好准备，孩子肯定在子宫里面先天发育的时候受到一些影响，子宫给她的生长环境就是一种又紧张又压抑的状态。孩子感觉有乌云没有太阳是身体的表现，说得非常到位，因为她的气机完全被压在里面，阳气展不开，就像天空始终被乌云挡住，看不到太阳。所以现在她身体变了之后，她感受的快乐会明显增多，就容易笑了，变得豁达了。之前她的先天影响比较大，加上后天不当的喂养。一般人不具备这种育儿的知识，觉得马上跑医院去找医生是正确的做法，很多小伙伴分享过，都是这样一步步听医生的去做，按照他的要求去治疗，结果发现孩子身体越来越差。有的人会一直往这条路上走到头，有的人则会思考为什么会越来越差呢，一直都听医生的去做，为什么结果是相反的呢，他就会开始反思或者遇到什么机缘。就像小禾那样遇到一个机缘，她的中医朋友给孩子推拿了，有效果了，她就开始反思了，从而转到另外一条路上。能够听到大千老师节目的小伙伴，如果在带孩子当中存在像小禾描述的这样或多或少的症状，都可以反思一下，是不是以前的那条路不那么正确，是不是那条路还存在一些我们可以改善的地方，尝试一下用另外一种方式，就像小禾一样。我们可能没有通过吃药调理，但是通过运动孩子发生了根本性的变化。可以尝试一下，给自己一个机会，不要一条道走到黑，这条道不一定是正确的。

小禾：讲得特别到位，就是这个道理，当你发现一条路不通的时候，你就要换一条路。我再补充一句，我的孩子不光是脾气变好了，身高还长了，从19年到现在长了20多厘米，体重长了30多斤。我和她爸爸都不高，孩子已经到一米五五的样子，都超过我的身高了。我带她运动，她说动了以后感觉心情比较舒服舒畅。因为我左边不太好，孩子的左边也感觉比较紧。

玄同：通过运动，阳气升起来，阳气就能出来，孩子就觉得比较愉快，不会感觉乌云笼罩。

菠萝蜜：孩子的乌云消散了，你心中的乌云也消散了。

小禾：现在是50%的太阳，50%的乌云。我相信用不了多久就能有100%的太阳。

菠萝蜜：孩子的成长过程也是父母的成长过程，我们在父母这个学堂里不断学习和进步，如何才能让孩子充满健康活力，做一个有智慧、有德行、有觉悟的人，拥有光明的未来。接下来请另一位重量级嘉宾大千老师从高纬度的角度来讲一讲，原来那么爱生气的孩子如何变得心态变平和了，不再生气了。

**师：咱们从高维的角度去考虑问题，从俯视视角去看到底是怎么一回事。刚才玄同医师已经说了气被压住了导致肉体出了问题，会影响心灵。咱们得明健身始终强调身心不二，就是你身体和心灵是互相影响的。这你们有经验吧，生气了身体不适，身体不适的时候情绪低落；或者你更年期五脏六腑不调导致你心烦意乱。你看西方老研究心理学，但是心理学跟肉体有什么关系，他会研究到脑子，你的想法可能是由于脑细胞放电产生的，目前他们研究到这里。但咱们中国古代就非常重视身体和心灵之间的关系。比如说气上则逆，听过这句话吗？什么叫气？他把并没有把肉体建立在物质的基础上，而是建立在气机的基础上。气也是一种精微物质，如果你身体的整个气往上走，顶到脑门了，你就会发怒。悲则气下，也就是气往下走，你就悲；同时如果你悲，你就气下。你说这是不是完美的结合？你的所有的思绪都会调动你的气机，这是其一。第二，你的气机的变动会直接映射和影响到你的情绪。中国古人就把这个东西参透了，太绝了，这种医学是高维医学，是现代西医没有办法比拟的。**

**那么小禾的孩子原先那样，她说头上有乌云，那其实真的她头上有朵乌云。从高维思维来看，她的气场，她的能量场，整个上边是被压抑着一朵小乌云。那怎么导致的呢？就是她的身心尤其是肉身，经脉出现了压抑扭曲变形，不能伸展，就像小苗被压住了一样，压住就不断地拱火，就产生了生气、着急、抑郁。现在小孩跳楼的很多，为啥？因为生机被压住了。**

**我们得明健身强调绽放，强调达生机，强调周易里面说的生生之谓易，成象之谓乾，效法之谓坤，极数知来之谓占，通变之谓事，等等。生机啊，生生之谓易。人是否幸福，要不断有生机，有奔头，这是最关键的。按理说小孩是有最有生机的，无忧无虑，我记得小时候真是无忧无虑。为什么现在的小孩都有忧有虑呢？为什么这么多自闭症、多动症、抑郁症的小孩？现代人全进入了集体无意识，集体漠视这个现象。为什么咱们要办育儿？就是要告诉大家，你那并不是心理疏导可以解决的，好多心理疏导班，包括小孩的自闭障碍通过西方那一套去心理疏导，人格分析，人格改造呀，最后会发现其实收效甚微。搞人格塑造和心理疏导有作用吗？有作用，但是能解决根本问题吗？不一定。**

**你们会发现，凡是有脾气的小孩，他身体都有不调。比如典型的三青、多动、肠胃不适、厌食挑食、腹胀、拉稀、羊屎蛋、走路腿软，总之你会看到这孩子长得不对，不顺。像小苗一样，别的小苗长得那么壮，这小苗怎么长得怪怪的？小孩长得怪，跟别的小孩一比较就能看出来，这小孩肯定有问题。有的小孩生气嘟嘟的，眼眉浓重往下压，整个人嘟嘟的，像要生气的样子。咱们不是有无余相法吗？你打眼一看这个小孩有没有脾气，经脉堵不堵，马上能看出来。我就特别爱观察小孩，我接送我小孩，就看孩子一个班一个班地往外走，你就把娃比作小鸡苗，真正长得顺溜的，长得宽宽大大的很少。大部分都有问题，不会养啊，鸡苗养得都不好，尤其是城里的小孩。农村的好多了，农村的小孩整天出去跑。**

**关键就是经脉，也就是能量场、气场。经脉通则思想通，情绪顺。经脉不通，则思想不通，情绪不顺和压抑。你们大人也一样，天天嗷嗷发怒的都是堵了。能感觉到吗？当你们配偶产生情绪异常的时候，你不要再跟他发脾气了，他已经经脉堵得很厉害了，他身体五脏已经出现严重不调了，导致他整个能量场失调失衡，进而影响到他情绪、思维、性格上，这些全都是一体的，你们仔细琢磨琢磨。这些日子我面试了很多人，一看这个长得乌云压顶的，面试的时候都低下了头，你说这人能要吗？应聘市场总监，他越聊越缩缩，最后把头都低下来了，你感觉他整个的气场是被压抑住了。这种人如果用了，你说他能开拓市场吗？**

**所以小孩要长得阳光、积极、乐观、外向，在这个基础上再配上他的性格、品性、学习等等。基础前提三条，身体要健康，经脉要调顺，人要阳光开放大方。你们也一样，凡是你们的性格内向、扭曲、自卑、怯懦、不爱动、懒言、不积极，其实你身体已经堵得厉害了，一塌糊涂。为什么咱们要倡导从小健身呢？就是他经脉顺了，自然就像小苗一样噌噌往上长，长顺了之后，整个思想格局各方面都打开了，再赋予学习，赋予性格，赋予教育，孩子就特别完美地长起来了。**

玄同：大家可以去想象一下这种感觉，孩子舒展开了之后，他可以往各个方向去流动，是特别好的扩展。比如孩子的学习，他就可以往各个方向去学习，他的好奇心就打开了，他对各种事物都感兴趣，并且可以学得很好，因为他整个人都开放舒展开了。就跟大圆小圆有点类似，大圆接触面更大，大家想象一下这种感觉。

**师：很多爹妈完全漠视这方面，还在那里教育孩子呢，孩子，你要大方一点，你要这个一点，那个一点，小孩的精气神都缩缩没有了，你还这样整，效果很差，还不如拉孩子出去锻炼去呢。小苗都干得不得了，还说小苗你不能这样啊。很多老师、家长都干这种事，你要这样，你要那样，天天逮着孩子教育，实际上孩子都快要干死了。**

司辰：孩子不爱吃饭，家长就在那里说多吃点，必须吃，使劲吃。

**师：孩子之前都没有任何运动，早上没运动，到中午也没有运动，他吃得下吗？简简单单，早晨带孩子提前半个小时遛一大圈，让孩子疯跑回来，你看孩子吃不吃得下去。**

司辰：你去想想为什么孩子做不到你想要的那样，而不是只是在那里提要求，逼着让他达到要求。

**师：为啥现在养孩子那么难，就是错了，整个的环境不适合孩子生长，你还逼孩子。这孩子后背背一个大秤砣，孩子被压得喘不过气来。你说，孩子你不能这样，你要直起腰来，你要举重若轻啊，你不能有压力呀。你把他后面的大秤砣拿走，问题不就解决了，道理就这么简单。孩子经脉搞通顺了，啥都顺了，五官长得好，也立体，也外向，啥都有了。经脉一顺，脑子也发育大了，脑子也膨胀起来了，记忆力也好了，反应也机敏了，学习也好了。**

**脑体结合，体为基础，脑为结果。五脏六腑顺了之后，脑是元神之府，总督脉，这些脉长好了，必然给这个脑子供应充沛的能量，而且不会阻挡脑子的发育，脑子一爆炸就开花了，尤其是青春期。你看钱钟书为什么能把图书馆的书都背下来，看一本书过目不忘，你说厉害不厉害呀？那你脑子都被捆住了，还去教育孩子，你得过目不忘啊，你得这个那个呀，最后孩子傻了。这个记忆法，那个记忆法都是细枝末节，真正让孩子记忆好就是让大脑绽放，让里面所有的神经突触传导达到最佳，孩子自然就过目不忘。我就想过目不忘，我现在记忆力也不行，就是之前整个大脑没有发育健全。青春期期间，一是经脉的展开，二是营养，我们大多数人的大脑的80%都没有发育出来。**

**超强大脑那个节目，有个人的记忆力惊人。他从一个城市走过之后，或者从飞机飞过之后，这个城市的三维图就印在他脑子里面，他就拿笔画出来。像三维相机一样，飞机上飞一圈，人家能够原封不动的画出城市来。就是他那个地方的记忆力的脑神经连接非常通透，非常好。我就有这个经验，画面的记忆是最厉害的记忆。记电话号码，咱们年轻的时候，给你一串号码，你看一眼，然后再让你复述出来，你是凭逻辑思维把它记住的，还是用画面记住的。一下出来的是立体的画面，而不是逻辑思维记下来的东西。你有视觉思维证明你大脑的感传能力特别好，就是存储容量大，才有画面感。**

**你们有没有这种经历？你平时想不起某个问题，当你兴奋的时候，尤其是别人要求你想出来，你一下子就能蹦出来。比如这个人的名字平时想不起来，但是别人一提起或者一个应激场面，就是你处在兴奋状态下，你一下子就把这个人的名字脱口而出。不激发你一下，你想不起来，激发你一下，你马上想起来，这特别有意思。你知道为啥吗？当你兴奋的时候，这个元气被激发起来以后，它的存储空间，你们所有的事情都被压在脑子里面的某个地方，你为什么提不出来呀？你因为它的通路是堵的，由于你经脉不通，导致提取记忆的通路不通，你就拿不出来，你老想你也拿不出来。但是为什么兴奋你就能拿出来，你一兴奋它那里一膨胀，就接上了，你一下子就能把记忆提出来。**

**还有通过联想记忆法，你也能够提出来。什么叫联想记忆法，比如我想李四，我想不起来李四，但是我知道李四跟张三好，于是你就不断念叨张三，你就能够想出李四来。从相关的人相关的事联想到你忘了的这件事，这也是顺藤摸瓜。你通过旁边的事物去牵动想不起来的这个记忆库，就很容易想出来，一下子就通了，就释放出来了。你经脉堵了以后，记忆力明显变差，就是经脉被压住了。你想要孩子有好的记忆力，你一定要注意让小孩始终处于激发、兴奋和活跃的状态。活跃的时间越长，他需要能量，中间就调一个合适的度，让他始终处在能量活跃和激发状态，而孩子不至于疲劳，孩子就一直长得好。本来想在育儿课告诉你们的，可惜育儿课被推了。时间差不多了，下面提问环节。**

**孩子经脉顺，性格就好。经脉瘀堵，肝郁气滞，一被压住了，孩子就发脾气。**

菠萝蜜：有小伙伴问，我儿子是招风耳，从小像小豆芽一样，但是性格挺好的，是不是被压抑到了？

**师：是怎么性格好？是安安静静的，逆来顺受的，还是怎么样的？有的小孩蔫了吧唧的，他的性格发不出来。什么叫性格好？开心果挺好的。有的身体弱，但他气比较顺，很容易出来，他问题也不大。压住了，一般都性格不好。不压住的，他就能走出来。这个病多种多样。当然还有一部分性格来源于注入孩子体内的灵魂，有很大关系，灵肉嘛，不完全是肉体影响心灵，心灵也影响肉体。心灵哪来的？就是灵魂注入肉体获得心灵。**

菠萝蜜：还有说娃的性格内向，不爱说话，性格倔强，后来调理好了。

**师：孩子倔强，一是身体的原因，以前讲过，耳朵硬、耳朵反，孩子都倔强。包括看眼神，眼神要是不柔和就倔强。眉毛过于浓，这孩子就过于执着。这是从形体来看，还有从他的灵魂来看，注入的灵魂不一样，获得的性格也是不一样。双方结合才能断定孩子的综合素质。有的都顺，但是孩子就是坏，怎么回事？他就是灵魂不行，邪恶的灵魂。原先我想讲如何投胎住胎，如何获得一个善良、高尚、智慧的灵魂注入到你的胎儿里面。可惜育儿课取消了。还真不完全是阎王爷指定的，就像停车位一样，有好车来，赶紧腾空位，好车就把车倒到你库里去了。**

菠萝蜜：四周岁，过敏性哮喘，能够调理得不留根吗？

**师：孩子有食根、寒根、恨根，三个根，这三个根要是扎根到孩子体内，一辈子好不了。就是一个消化，一个肺，一个肝。感冒发烧3%会转成哮喘，而且终身携带，太可怕了，现在中国有300万的哮喘儿童。你们很多人有哮喘的，可能都是小时候或年轻的时候坐下的病根。我调理过哮喘的，真是生不如死，天天憋气啊，上不来气，谁受得了，那不是人间地狱吗？想拔哮喘的根，必须重新经历翻病，从哮喘到剧烈咳嗽到发烧，反反复复。**

**哮喘是怎样？就是被压住以后，肺里面这个动脉、肺泡等等都变形了，弥漫性受到压迫，尤其小孩坐了这个病之后，他肺叶长得都是畸形的，可能拍片不好拍，只能拍到阴影，但是它里面会畸形生长，静脉丛、动脉丛、肺支气管都是畸形生长的，长期压住之后产生哮喘，一旦坐根极难调好。但是咱们得明健身就能调，得明健身辅以食药和理疗，你只要坚持，肯定能好。**

**还有食根、恨根。长了恨根，这孩子一辈子脾气不好。**

菠萝蜜：有人说，孩子从小喂养特别注意，不吃寒凉食物，常年保温杯水，不吃零食，不知道为什么特别容易生病？

**师：你可不能这样养孩子，天天喝温水，孩子一点抵抗力也没有。要不断地刺激，让他广泛地摄食杂食。冷水、热水都要给他喝，让孩子有个适应过程，但是要适度，慢慢地刺激孩子，通过外在不断地去刺激孩子，让孩子强壮起来。冷风也要吹呀，雪天也要出去呀。有的父母一看外面下雨了，就让孩子躲家里。一看外面太阳太大了，不让孩子出去。我看有的孩子爹妈给戴一个像宇航服一样的帽子，脸都遮上了，都是透明塑料，像奥特曼一样。孩子不见风，不见阳光能长得好吗？外边的寒风直接打到皮肤上，皮肤就有应激反应，他就不断地有血液供应，让皮肤更加强壮，抵御这种外寒，孩子就长得结实呀。如果没有这个冷风吹，孩子的皮肤娇嫩，特别不利于孩子发展。古人说孩子见风就长，风吹日晒雨淋，孩子才能长得壮。**

菠萝蜜：最后一个问题，寒根，食根，恨根，恨根应该怎么解？

**师：恨更不好解。两方面，一方面他的灵魂就带着恨过来的，这个太难解了，胎里面带过来的，这个孩子就是过来报仇的。一定要选好是报恩来的，还是报仇来的，直接关系到你后半辈子是否幸福。好孩子让你活生生养成报仇来的，本来是报恩的，你养得后天来报仇了，那这辈子就要报仇了，下辈子还得过来报仇。经脉不通压住了，不会带孩子，你就是在害他，孩子本来要健康成长的，你没让他健康长起来，你把他压住了，是你耽误了孩子。你怀孕期间的气场是明是暗，是正向还是非正向的，非常关键。**

**你必须有高维思维，才能看清芸芸众生的这些东西，要上帝视角，俯视视角，这就是得明最大的特点，有了这个你无往而不利，干啥都耳聪目明。**

菠萝蜜：得明育儿公开课已经成功举办了5场，我们能切身感受到每个孩子的变化。得明不仅改变了我们，同时也提高了孩子们的身体素质，唤醒了孩子的生命力。得明育儿，重在平常。如果您想了解如何通过经脉健身提高孩子的成绩，打开孩子的未来。小伙伴们可以加入红脸蛋育儿计划，学习更多育儿知识。晚安！