

## 前言

自 2016 年，大千老师创立得明健身以来，引领众多学员摆脱亚健康，提高生活品质。但得明健身不止是健身，它是对传统文化的继承，是对经典中医的发扬，是对高品质生活的倡导。大千老师传播的，也不仅仅是健身理念，其中包含着他对传统文化的去粗取精去伪存真，对生命实质的思考，对现代人如何高质量生活的探索。

为了让学员们能更直接高效地学习大千老师的理论和理念，我们将近年来，老师在各平台的讲课稿筛选、编辑、整理而成“大千杂谈系列丛书”，涉及到健身、育儿、中医经典、常见疾病、中医养生、艺术等众多领域，希望在引领大家追求强健体魄的同时，也能丰富大家的文化和生活。

本书收录了大千老师 2020 年在各平台关于育儿的部分讲课内容，涵盖溜娃与运动、教育、相法与诊断、推拿、学员育儿分享等内容，希望能切实帮助到广大妈妈和我们的孩子们。少年强则国强，孩子的健

康关乎个人成长和家庭幸福，更关乎国家的未来和民族希望。“野蛮其体魄，文明其精神”，培养出真正适应现代社会的“德智体美劳”全面发展的社会主义现代化建设者和接班人，是大千老师倡导得明育儿的初衷。我们今后还会陆续整理大千老师关于育儿的讲稿，也会推出得明育儿的系列课程，希望大家持续关注！

本书能整理成册，离不开各位文稿整理人员和文稿校对人员的努力，在此表示由衷地感谢。也感谢整理部、设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

最后，如果您在阅读此书后，有任何的意见和建议，或者想要加入我们的整理团队，欢迎联系

QQ:1532273097。

理论中心

2021 年 10 月 20 日

# 目 录

<b>第一章：得明育儿总论</b> .....	1
一、师谈计划办育儿班初衷.....	2
1. 要将孩子的追逐本能激发出来.....	6
2. 拒绝孩子做学习的牺牲品，养娃人士必看秘籍.....	7
三、得明学员育儿分享.....	11
1. 心月：如何培养一个健康快乐的小朋友.....	11
2. 大千老师：畸形的教育正在摧损我们的孩子.....	15
3. 飞鱼：自身成长带动孩子成长.....	18
4. 大千老师：培养孩子的自主性，顺着孩子天性培养.....	25
5. 小禾：溜娃后身高体重增长快，脾气性格变化大.....	29
6. 孩子脾气性格不好，与父母有直接关系.....	32
7. 大千老师：学业与健康的平衡.....	35
<b>第二章：遛娃与运动</b> .....	39
一、师聊孩子肝脾问题和每周末带孩子户外活动.....	40
1. 要重视孩子经脉的通顺.....	40
2. 要让孩子尝试各种味道和食物.....	40
3. 要让孩子坚持走路上学和户外活动.....	41
二、师聊孩子磨叽.....	42
1. 小孩的问题与活动不够有关.....	42
2. 小孩学习时间不要太长.....	42
三、师聊运动是孩子成长的必要因素.....	44
1. 利用上学、放学的时间让孩子锻炼.....	44
2. 孩子再不锻炼就废了.....	45
四、师讲要习惯在户外待着.....	48
1. 师聊孩子玩野了身体自然壮.....	48
五、师聊孩子要多走路上学.....	51
<b>第三章：教育</b> .....	53
一、师聊关于孩子的玩具.....	54
1. 要在生活中锻炼孩子的学习技能.....	54
2. 小孩需要的不是玩具，而是新奇.....	55
二、师讲育儿次序.....	57
1. 野蛮身体后才能加速孩子脑部发育.....	57
2. 孩子不爱吃饭的原因.....	58
三、师聊养孩子不能走极端.....	60
1. 孩子的身体、性格和学习要协调提高.....	60

2. 什么是“三岁看老” .....	61
四、师聊孩子孩子身体壮实后，写字会变样.....	63
五、师聊孩子早熟和学习的方法.....	64
1. 孩子过早发育和发育迟缓都是病.....	64
2. 让孩子动起来，对于异常，父母要学会等待.....	65
3. 小孩子的学习应该是快乐和自然而然的.....	66
六、师聊教育孩子要表扬与批评相结合.....	69
七、师聊孩子过早应用逻辑思维伤大脑.....	70
<b>第四章：相法与诊断</b> .....	71
一、师讲塌鼻子和大块快吃.....	72
1. 孩子要多吃萝卜.....	72
2. 孩子气脉正了，性格坏不到哪去.....	73
3. 塌鼻子和大块快吃.....	74
二、师聊鼻子.....	76
1. 鼻子的秘密.....	76
三、二期红脸计划开班老师讲话.....	78
1. 眼球变形是经脉拽的.....	78
2. 孩子为何会眼圈黑.....	79
3. 孩子的皮肤要长得结实.....	79
四、师给孩子相脸.....	81
1. 几个小儿相面的案例.....	81
2. 改变孩子的内部结构是关键.....	86
3. 育儿小妙招.....	88
五、师给孩子们相背.....	92
1. 背顺顺一生，相背问题全知晓.....	92
2. 胎记就代表先天有问题.....	101
六、师聊孩子脖子上的横纹.....	103
1. 孩子脖子有横纹代表胸腔堵了.....	103
七、师讲牛奶、鞋子、孩子的牙齿问题.....	106
1. 喝牛奶真的好吗.....	106
2. 要让自己的脚舒服了.....	107
3. 小儿退烧的小妙招.....	108
4. 看牙齿知健康.....	109
5. 要让孩子的经脉张开.....	111
<b>第五章：小儿推拿</b> .....	113
一、孩子肚子疼按哪里.....	114

# 第一章：得明育儿总论

## 一、师谈计划办育儿班初衷

整理：sandy 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

师：育儿班，为师有大计划。孩子要想幸福一生，脸上必是和悦光洁。每个人都有缺点，不是完美的。既然知道了缺点，为什么不改正？难道任由缺点发展？就像一个汽车，知道有一个轮子不好使，为什么不修？我们不可能做得完美，但必须在追求完美的路上，就这么简单。很多癌症患者，那都是20年前30年前有一个小问题，不加以注意导致的。

包包：为啥要单独开育儿班？老师就这样讲不好吗？我们都受益。

师：就这样讲，你不觉得怪怪的吗？就像卖包子的一样，你直接吃不就得了吗？你到饭店看什么好吃，你就吃什么不就得了吗？这说话都不长脑子。

包包：那不是毛毛弄的吗？

师：什么叫毛毛弄的？你给老板打工，老板说你好好干活就好了，领什么工资？不都是毛毛闹的吗？

包包：行吧，老师你是对的。

师：本来就是。你知道多少人为这个育儿准备着呢，要付出多少辛苦和汗水。得明启动这么一个大的计划，付出多少人力、精力。办一件事儿都很难，何况办一件真正有益于我们后代的事呢。是忽悠，是为了赚钱，还是真正为了帮助你们解决孩子的问题，你们在这里观察呀。

包包：老师说的对。

师：关于收费，我们正在策划和调研，要做长期计划，让我们可以长期办下去，把心思都用在孩子的培养上，而不是天天想着招生和钱。得明所有做的事情，都不是为了赚钱。得明所有做的事情，都是为了有助于别人，都是为了长远发展，都是为了共同进步，这个你们一路走来应该都清楚。

佳慧：孩子身体健康，心情愉快才是关键。

师：讲几堂课，忽悠大家，收点钱好收，但是要真正帮助到孩子，就得下大功夫。这是吃力不讨好的事情，但是我们要做，就像健身一样，真正给你扶起来，而不是耍嘴。得明健身走过4年，带你们一起成

长，难道还没发现？办这个育儿，你们知道下了多大决心，这不是一句话的事，这是一种承诺和责任。既然要办，就要办好，就要真正帮助每一个孩子，也不枉他们叫我一声老师，光耍嘴的事我从来不办。

包包：嗯，老师，我错了，是我辜负了你的良苦用心。

师：本来就是啊，现在这个社会上做点事多难，尤其是好事，尤其是别人不理解的好事。为了办这个育儿，我把大家期待的中医课都推了，把说好的手诊课也推了，为了啥？

嘻嘻：老师别生气啊，讨论一下嘛。

师：我没有生气，我会明明白白告诉你们，为什么要办育儿？并且明明白白告诉你们，孩子有啥问题？问题在哪，怎么解决。我们还有一个计划，给你们每一个孩子建立健康档案，定期跟踪，定期给予指导意见，而不是简单办班。得明帮助你们孩子成长一直到青春期，希望能尽可能帮助到你们的孩子。我们一直在研讨，如何切实、有效、方便、快捷、务实地

帮助到想要帮助的孩子，讲清道理，付诸行动，长期坚持不懈努力，真正改变孩子的格局。你们的孩子的毛病都不是一下能好的，也不是听两堂课就能解决的。

养心养生：学会育儿班，大人问题也解决了。

## 二、师计划二期红脸蛋

整理人：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：  
67890

### 1. 要将孩子的追逐本能激发出来

师：我大概说一下，不管老人新人，拿球出征，就是最小号的那个足球。然后就让孩子踢球追球，你象征性地跟他一起追，让孩子学习追逐能力。你们看所有小动物都喜欢追逐，给他一个球，不停地让他追，你就在后边不停鼓励他，或者是恐吓她，或者说“宝宝跑得真快”，或者说“我快撵上你了，你的就是我的了”，把小孩这种追逐的本能激发出来。或者一大脚踢得很远，让孩子找球追球，培养孩子搜索的能力。最好在土地上，土坡上，草地上，不要在水泥地上。如果孩子不感兴趣了，你就把球抢过来自己踢。不让孩子玩，反复逗孩子，一直玩到孩子脸蛋变红，这个火候就差不多了。让孩子从认识球到追球，到喜欢追球，当孩子跑起来，腿有劲儿，他就愿意

跑，愿意追，这是需要耐心的，需要大人尽量耐心。  
早上5点起来，玩一个小时。

## 2. 拒绝孩子做学习的牺牲品，养娃人士必看秘籍

生：我家老大从幼儿园开始就喜欢足球，小学也是校足球队的，现在初二已然宅男一枚了，但是学习上确实不让大人操心，青春期很叛逆不听话，怎么办啊老师？

师：孩子要废，反正该说的说了，管不了那么多，能不能发动起孩子就看你们了。你喜欢，孩子自然会喜欢，就这么简单。昨天的课都听了吧？

贴上课程要领：

①孩子户外活动，每天超过3小时。

②不要只在晴天出去，各种天气都要遛一遛，风雨无阻。让孩子从小适应各种天气。让孩子暴露在阳光下。

③要放在户外的自然环境下玩耍。远离人工环境：水泥地、公路等。接触土地、草地、坡地，爬矮树。

④跑、跳、追逐、打架各种游戏，不要限制孩子的本能。

⑤不要怕脏，不要玩人工泥，玩天然的泥巴、沙子。

好好领悟，到了户外不要让孩子老蹲那玩，就让他跑，跑累了，稍微蹲一会，就跟遛狗一样，没事就遛，少量多次，持之以恒，风雨无阻，时刻注意红脸蛋。稍微有点儿惨白，就赶紧出去溜，让红慢慢撤下来的越来越少，最后能挂在脸上，始终保持，你们就是最好的爸妈。

生：但是作业太多。

师：不要但是，拒绝但是，忽略但是，给我出征。



师：孩子拒绝一切遮盖，孩子能长成“一居、二居、三居”，就看你们的努力了。如果长成“三

居”，以后课业啥东西装不下呀，如果老师逼你让孩子写作业，你就揍他，老师都是欺软怕硬，你一定要挺住。记住了，孩子是你的孩子，不是学校的孩子，不是校长的孩子，不是老师的孩子，从现在起，树立身体第一的养孩政策，而不是学习第一。身体第一，性情第二，学习老三，懂？对孩子的成绩不要太严苛，考个中等偏上就行了，尽量给孩子减负，然后拿出大量的时间，投入到孩子的锻炼上来。

生：但是学习不好，也不自信啊。

师：身体不好就不仅是不自信的问题了。我没看学习好的有多自信？问问全班考前几名的，有几个自信的？我记得好同学都是极度自卑的，不信你们问问。

生：身体好了真的很自信，我以前一直学习很好，但是也不自信，这是事实。

师：是吧，学习的牺牲品。你们自己健身，看看遇到多少阻力，遭受多少人白眼。想有一个正确的带娃方式也一样，孩子欢实最重要。让孩子大声说话，

勇敢表达自己，不要嫌孩子吵。基本的规矩要有，在基本规矩的之外，尽量放养。最后再说一下，关于让你揍老师，怼老师，那只是形象比喻，你不会傻的真去揍老师吧？还有，学习好才有出路是个伪命题，大家要当心。比较一下，比你学习差的，现在都怎么样了？一目了然。还有，比你学习好的都怎么样了，身体都如何？尤其现在，想靠学习好出人头地，不可能了。当初不爱学习的，光长身体的，身体强壮脑子灵光，到社会上不是特别差，都能混得开。

### 三、得明学员育儿分享

整理：源寶 一校：风清 二校：雅雅

#### 1. 心月：如何培养一个健康快乐的小朋友

心月：咱们今天晚上继续聊育儿这个话题。今天聊如何培养一个健康快乐的小朋友。培养孩子对于父母来说是非常关键的。以前我是产后风，生完孩子自己的身体都自顾不暇，更没有精力去管孩子，把孩子扔到家里，自己跑出去到处寻医问药，孩子差不多六七岁的时候我才遇到得明。现在加入得明3年了，孩子正好10岁，我的身体也练好了，也有更多的精力回来专心照顾孩子，以前真的是看到孩子就很烦躁的那种感觉。

比如说孩子感冒发烧了，以前都是急急忙忙地带着孩子去医院，打吊针，吃西药。现在回想起来当妈妈真是太失职了。来得明这三年自己整个状态起来了，而且得明有一套正确的养育孩子的方法，比如说红脸蛋儿童健身计划，我们才能在大千老师的带领下，把孩子养得棒棒的。

以前孩子学校有车接送的，学校里孩子们不让打闹，又不让走远，就稍微活动一下又就进教室，每天都是这么一个状态。孩子很少有活动的空间、时间，晚上放学回来又一大堆的作业，有时晚上甚至能写到12点以后。要想孩子学习好，那就得抓得严，作业多，很多学校的理念就是这样的。

今年我回来了，发现孩子身体越来越差，学习也没见得有多好，整体都非常弱。上节课我也提到了，我家孩子当时有便秘，口臭，睡觉不踏实等等一系列问题。今年老师讲到了养孩子的观念，我第一时间就给他转了一个学校，没有车接送，我正好陪着孩子，每天走着跑着去学校。有一次跑到一半的时候他出现了腿抽筋，肚子也剧烈地疼痛，一路上我就陪着他慢慢地去做抻拉，活动阳明经，孩子虽然疼，但也还是很懂事的跟着一起呲牙咧嘴地练。过一段时间慢慢就好了，回家后他又开心得活蹦乱跳的。孩子就是这样，不舒服的时候，他马上表现出来，好的时候立马就精神起来。

我一般早上提前起来做好饭，大概五六点的时候孩子也就起来了。我现在每天早上给孩子读大千老师推荐的《增广贤文》，文字简单，顺口，还容易记。孩子每天早上起来，也会站着读上一篇。经常读完以后很快就会背了，还背得很顺溜的那种。他现在有看《包青天》的电视剧，发现有些台词竟然都是《增广贤文》里面的，孩子看到以后会兴奋地说，我学过我会背。他也能根据那个场景理解了那些句子的用意，我觉得还是挺好的。《增广贤文》伙伴们如果喜欢的话也可以买来看一看。

这段时间陪伴下来，孩子的身体真的是有明显的变化。他跟我说，以前腿抬都抬不起来，现在能翘到墙上压腿，腿又撑得更高了。孩子胆量也起来了。我们每天锻炼基础班的动作，能抻拉到侧面胆经。他读完《增广贤文》就自己在那练，特别是三走四举练完以后，马上就要往厕所跑，说要上大号，非常顺畅。他现在饭量非常大，吃得挺快的，每天我还会配好粉粉泡给他喝。吃完饭我们走着到学校，差不多有半个

小时的路程。我们村还有另外一个小朋友跟我们一起走着上学，他说他喜欢跟我们在一起时那种欢乐的氛围。一路上我会带着球，正好我们有经脉两球活动，我经常会把各种各样玩球的图片发在群里面，两个孩子你追我赶着玩着球，路上非常欢乐。孩子说以前上课总是打瞌睡，提不起劲，现在早上跑了一段时间，到学校以后精神状态可好了，几乎是没有打瞌睡的时间，中午也是经常会出来走一走。

现在基础班的所有动作他都熟记于心，每天一下课就来上几个，他说练的时候经常会有小朋友问他做的什么动作。他在平台上面压腿，引的其他孩子们也跟着他玩。有的孩子竟然抬都抬不起来。有时在学校孩子调皮捣蛋了，老师就罚站，站在后面他也是高抬腿、平举、上举做这些动作。他觉得做一做挺好的，以前不喜欢罚站的，现在挺乐意站在后面，包括罚扫地，他说可开心了又可以锻炼。

这个孩子的状态是大不一样了，得明游天下，我陪着孩子参加了三次。去年的内蒙古大草原游，今年

的泰山游、黄山游，孩子的变化真的太大了。今年黄山游的时候，正好是孩子上课的时间多请了三天假。很多家长都说，你这样请假会影响孩子学习的。我的几个好朋友也说这样做不好。我觉得还有其它小朋友一起，这正好是锻炼他成长的好机会，孩子也非常乐意去，他想去看一看黄山，因为他们学过一篇黄山奇石，他能背下那篇课文，他说，我要到黄山去看那个地方，那棵松，那座山，哪一块石头是非常奇怪的石头？我果断地去找老师请假，老师也同意了。在这几次的游天下当中，孩子得到了很多与其他人融洽相处的锻炼机会，胆量也增加了，身体越来越好。

## 2. 大千老师：畸形的教育正在摧损我们的孩子

师：我稍微说两句。你做了一次大胆的尝试，什么尝试？不惜耽误学习出去旅游，冒天下之大不韪，很多人把你这个行为说成愚蠢，但是咱们大千老师明确告诉你，你做得非常对，为什么？古人说了一句话，读万卷书，行万里路。但是现在我们的孩子只是不停地在读书，却从来不去行路，别说万里了，10里

都行不了，就像让人用一条腿走路一样。原先我们作为一个自然人是双腿走路，一边实践，一边学习，而现代人只是学习，成了一个地地道道的书虫。你想想一个孩子从五六岁幼儿园开始就不停地学，每一天占领他大部分时间的全都是学习，一直到他成年，上大学。从五六岁一直到 22 岁，10 多年了，你想想可怕不可怕？这太可怕了！光学不做，从来不去实践，可能家务也不会做，外边的世界也不知道，所有的家长数十年如一日，就是盯着孩子的卷子，这绝对是畸形的教育。

我发现老师布置作业，现在大量的刷题，其实语文尤其小学主要的任务就是识字。识字能读书，但是却出现了认 20 个字 20 个词要刷 200 遍题，这是一个比喻。他这 20 个字本身都认识了，但是还要不停的重复刷题，你说说有这个必要吗？

数学，比如说低年级的就是一个加减法，然后就是一个乘除法，他其实都会了，但是又要重复做 100 遍 200 遍题，太可怕了，大量的耽误时间，本身

6+7=13，孩子已经掌握了，但是却不停地占用孩子时间，反复地重复 6+7 等于几，7+6 等于几。还有大量的题，它跟 6+7 完全没有关系，完全是在考孩子的脑筋急转弯，就这一点就极大地浪费了孩子的智力。你想想可怕不可怕？太可怕了，最后所有的孩子都变成了刷题的机器，而那条腿从来没用过，就是孩子身心健康的成长，脑子在没有完全发育成熟的情况下，竭泽而渔。

心月：所以说现在很多孩子厌学、逃学、不想上学，小小年纪甚至有跳楼自杀这种现象。

师：对，孩子跳楼的越来越多，不仅是高中生、初中生甚至小学生，都结伴去自杀。这什么原因？畸形的教育在不断地摧毁我们的孩子，就是这么简单。我也是孩子的家长，我也非常痛心，这个问题已经到了非解决不可的地步了，国家现在不断地发文，三令五申要求减轻孩子课业负担，咱们拭目以待。

### 3. 飞鱼：自身成长带动孩子成长

飞鱼：听到心月的分享和老师的讲解，心里的底气越来越足。对于今晚这个话题我深有感受。我是因为生孩子产后风结缘老师的，然后慢慢了解得明中医，同时在孩子养育过程中一直遵循老师的理念，所以孩子养得很顺溜。

综合起来有三个阶段，第一个阶段就是自身成长阶段。产后风结缘老师是2010年，首先我觉得我可能完全符合老师所说的现代人的身体素质和特点，所以老师的药很对症，24副药，我非常严重的产后风就好了。由此对老师特别地信服。老师的理论，虽然我不是很精进，但是很愿意在实践中来践行，践行又恰好百分之百地验证了它的正确性，所以更加地相信老师。我在理论实践这方面完全没有中西医之间的拉扯和能量的损耗。所以整个是比较贯通的，这是第一阶段。

然后第二阶段，自己好了以后，在孩子这方面就开始遵循老师的理论。其实刚开始我也是比较呆板和

固执的，只是觉得老师说的一定是正确的，并不知道其中的原理，但一定坚定的用这个方法去做。我觉得孩子 0-3 岁的时候，每一个父母对孩子关键在养，三岁以后关键在育，通过养更加树立了育的根本点在哪里。

比如说 0-3 岁，孩子最多就是感冒。我们家孩子刚生出来就比较瘦弱，脾胃也不太好，出生 13 天就开始感冒，中药西药都有在喂，但效果特别不好。因为我是吃老师的药好的，所以转而开始用老师的感冒方来治孩子，三天时间就完全好了。所以后面养育过程中更加百分百相信老师，老师说发烧要解表，我就用大米稀饭加白糖，然后滋阴，然后就搓后背，搓脊柱。

我印象中最严重的是孩子三岁的时候有一天晚上发烧特别严重，都开始说胡话了，我特别地惊恐，咋办？万一发生惊厥该怎么办？然后我开始给他搓脊椎，一晚不停地搓，一摸身上有汗的时候，我觉得应

该搓了有三个小时，然后第二天早晨就好好的了，发烧再也没有出现过。

孩子小时候以动为主，每个孩子的天性就是以动为主，他怎么动我不会去过度的束缚。比如说他玩，我就会在四周看看有没有影响到他安全的地方，把安全隐患处理好，那么他随便玩就好。这样他行动很自由，也放得很开，养的方面咱们的得明中医理论用的也很好，所以我的孩子截止现在 11 岁多了，没有打过一次针，除了生下半个月的时候吃过点药以外，没有进过医院，我养得真的很轻松。相比而言我同事他们一年可能会有两三次陪着孩子在医院的经历。

再说一下三岁以后养育的过程，因为孩子 0-3 岁的时候放得很开，等我们家孩子上幼儿园的时候虽然年龄比较小，但他对自己关照得特别好，从来没有尿裤子，从来没有吃不到饭，老师经常会说，你们家的孩子为什么自理能力那么强？每次老师说这样的话的时候，我内心无比的坚定，是因为我相信孩子能照顾好自己，而且我在养育的过程中一直在遵循一个原

则。我会给他树立一个信念，那就是你一定能照顾好自己。他有时候做事也会有怀疑，比如说去买个面，他很害怕，妈妈我行不行？我说你一定行。第一次可能会有担心，比如说会告诉他跟阿姨要怎么说，如果钱丢了之类的要怎么办等等。所以我的孩子现在对外的沟通能力相当地好。

前两天家长会老师给我反馈（他现在五年级），他说你们的孩子特别的纯真，笑起来特别地甜、特别地开心，好像你们家的孩子活在一个非常童真的世界中，受外在的影响很少。我说其实不是我把他养育在真空地带，而是我告诉他这样事情的发生以后，用理性的视角可以找到很多的原因，比如说感冒其实与自己内在的身体能量强弱有关系。那么你自己身体好了，你肯定不会受病邪的侵扰；你自己身体不好，就肯定会容易受到侵扰，所以说你的感冒与否都是你自己来决定的。

同时对于学习方面也是一样的。学习好的时候，他会得到认可，那么他就会自信。反之，各方面不行

的时候得不到别人的认可，他的自卑感就会形成。在这个过程中，其实不仅仅是学习，比如在班上做分享的时候，比如说和同学的交往的时候，你有一个流利的表达，包括其它各个方面形形色色，都可以影响到孩子一个自信心的建立。

为什么我会放得这么开？其实产后风是我人生的一个分水岭，在此之前我是一个非常固执呆板的人，我认为是一绝对不可能是二，绝对不可能是 1.5。自从接触得明以后，才发现生活有无数的可能性，我才不会把他拘束在一个笼子里，放到一个罐子里面。当妈妈的心放开的时候，孩子的心也会放开，所以不管老师怎么说，那么我的内心给孩子是有底气的。

有人会一直抱怨老师怎么样，其实我是有 10 年的从教经历，我也当过老师。老师也是一份职业，每个人内在的心智、特点就决定了他的教育方式。那么我们做家长的就不要用一种固执的社会角色来定义老师必须要做什么和不能做什么。而要想我作为孩子的最直接的动力，我能做什么，我能给予孩子什么，我能

让孩子发展成什么。你一定要支持孩子，让孩子知道，不管什么时候都有妈妈在后面来支持他，给他一个温暖的动力，而不是妈妈替你做。当你替孩子做的时候，孩子会觉得妈妈最厉害，我不行，我是依靠妈妈的。而当你以第一种方式来做，孩子会说我内心很温暖，我有能力我有力量，那么他就会走得越来越开，飞得越来越高，而且会越来越自信。

然后第三个阶段我要说一下咱们得明健身的红脸蛋遛娃计划，以及咱们开展经脉篮球足球以后，我和孩子的一些变化。因为我用的是咱们得明的养育理念，所以我是以动为主的，但他需要做一些事的时候，我会说你需要专注下来一心一意地才能做好它。比如上次他分享的跳远跳得非常的嗨；比如他现在打羽毛球也打得特别好；比如他特别想打篮球，说篮球怎么这么好玩；还有足球。其实在这个过程中就是给予一份支持，你觉得篮球好，我们做完作业就去玩篮球。有人会说时间太迟了，十一二点作业还没有做完。其实作为家长，你如果在旁边说，快一点赶紧

做，这是给孩子一种压力。如果你换一个方式，你说孩子今天做完以后我们去打篮球好不好？那么有他喜欢打篮球做动力，他是不是做作业就会很快？这时候在他的程度范围内会以最高效的方式来做作业，这是一。

第二点，有时候确实时间紧或者其它情况玩不了篮球，那怎么办？前天我们在上学路上，发现有个白酒瓶子，然后我就把瓶子捡过来，我就踢一下，往前跑一下，踢一下跑一下。孩子有好玩的天性他自然就愿意参与，他背着一个那么重的书包，迅速地超越我，来和我抢着踢，当时我就内心觉得好美。

其实我觉得我们对孩子不仅是身体的养，而是我们内心里面希望孩子做什么，我们自己先做什么。正如心月刚才说的，为什么他孩子对压腿，对增广贤文没有抵触，是因为他妈妈百分之百的接受，他就在那很好奇，妈妈这么喜欢我也来尝试一下。在尝试的过程中，自己尝到甜头的时候，他也会加入进来。

我们有没有把这个理论学到手？我们有没有把握得明健身的精华，对咱们的身体的感受有没有到位？孩子总有一条适合他自己的路，妈妈完全敞开，那么他就有可能被吸引过来，吸引过来当然是很好的。那么不过来，以后他是不是有一条更宽广的路，有一条更适合他的路，我觉得这个对于我们父母来说是一个更好的思考。同时有时候也不要把自己局限在一个筐子里面。

#### 4. 大千老师：培养孩子的自主性，顺着孩子天性培养

师：飞鱼这个案例，我想说两点，第一个培养孩子的自主性，任何事情都要努力让孩子去尝试，而不仅仅是做作业。

咱们得明健身理论有三个重要要素。第一个是生命能量，一定要培养孩子的生命能量，一定要注重孩子的生命能量，这是所有一切事情的前提。第二就是生命活力，有了能量必须展现出活力来。第三就是绽放，让孩子自由绽放地生长，什么事都得做。

作为一个生物，就得什么事都做。人，是自然人又是社会人，社会上的诸多事物都得去做。培养孩子出去买米、买面、做家务、包包子、蒸馒头，所有的大人要做的都要尽量的让小孩去会做。而不是给孩子创造一个儿童世界，不要给孩子封锁在儿童世界里，要让孩子尽快适应大人的世界。什么意思？比如说勺，完全可以用大人的勺，筷子，用大人的筷子，何必用小孩的筷子，小孩的勺，小孩碗呢？明白我意思吗？尽量让他熟悉这个世界是怎么回事，对不对？

飞鱼：我们都想让孩子成为一个人才，那么人才先是成人，然后才能成才。是人就要参与社会活动，那么我们在教孩子的时候，宝宝、小碗、小筷子、小凳凳等等，你想他接受这样一个儿童式的语言，到底是儿童式的语言，还是你创造的所谓的儿童式语言？当他掌握这一套后，等他再大些的时候，他是不是还要再置换？这叫碗，不叫小碗碗；这叫凳子，不叫小凳凳等等，是不是人为的给孩子创造了一个沟壑和一个障碍，这是一点。

还有一个例子，是我孩子在上小学时，我们大部分都是接送，但是从7岁开始，因为我自己家庭的原因，也没有时间去接他，他自己上学放学，有一公里多，三个红灯，在这个过程中不是说我放心，但是在开始之前我会告诉他，你看你坐公交车非常好，如果在路上遇到坏人的时候你要怎么办？我们经常接收到好多信息，说什么坏人把孩子怎么样之类的，当然在这个过程中，你教会孩子怎么来应对？小孩子的灵活能力，除了他身体小以外，其实他的大脑思维灵活程度要比我们强很多，那么他更早地掌握，他就更能适应社会。

师：有些等到大学，他还不知道什么叫坏人。

飞鱼：像现在好多新闻说大学生坐火车被人骗走，去什么山沟，我觉得好幼稚呢。

师：让孩子尽量地多做家务，有时候比学习还实用，同等重要。一定要让孩子多做家务，而不要溺爱孩子，让孩子只知道学习。这样长成的孩子就废了，

大人做什么，孩子要做什么，尽快让他熟悉大人生活当中的所有东西。

第二点我跟你们说每一个孩子出生之后，他都不是一张白纸，他也是一张白纸，什么意思？后天所有记忆的培养要重新来，但是孩子的特点特质与生俱来，也就是你是豌豆，你是黄豆，你是绿豆，还是茄子，还是辣椒，生下来就是。

所以要顺着孩子天性培养。它能长成什么样你要观察，顺其性去让他生长，既不要给孩子太多的压力，也不要过于宠溺。有人说要挫折式教育，这个肯定是错的；有的人说溺爱式教育，或者是捧杀式教育，或者叫鼓励式教育，也不完全对。其实是什么？七分鼓励三分要受到一些挫折，在不断地鼓励和小的挫折过程当中，孩子才能真正茁壮成长起来。在一个春天里，孩子像小苗茁壮地成长，在阳光雨露适宜的温度下，但是同时又有风，甚至还有狂风，小的狂风，还有小雨，还有阴天，这些东西对小苗的锻炼非常有用。但是总是狂风暴雨，从来就没有个晴天，孩

子长不起来。所以中间掌握一个度，我们讲过阴阳做事，什么事情都不能极左，也不能极右，绝对不能一边倒，做任何事情都是这样，不能一边倒。是白还是黑？从来没有。都是有黑有白，黑白相间，这个世界才五彩缤纷，我们才能茁壮成长。

### 5 小禾：溜娃后身高体重增长快，脾气性格变化大

小禾：我带孩子到泰国玩，孩子是请假去的，回来以后考试成绩还考得很好，确实也是一次突破，放在以前我是肯定不会这么做的。大家说的特别好，我特别受益。

其实我之前做得特别不好，因为我这个人就属于那种老好人形式的，什么东西都是想着别人，为自己想的特别少。孩子小的时候，比如说孩子拿个什么东西，遇到别的小朋友，我就说把你东西给别的小朋友，孩子不给，有时还强制从孩子的手里把东西抢过去分享给别的小朋友。我家孩子小的时候，爷爷奶奶帮我们带，其实还蛮外向的，还带得蛮好的。我自己带了以后，其实我公公婆婆也常会说我没把孩子带

好，当时我还特别不认可，现在回想起来，确实我自己没有带好。我家孩子和春春孩子从幼儿园到现在都是在一个班，春春就告诉我，她说小禾你不要这样，孩子愿意把东西分享给别人，就让孩子给，不愿意就不要强制非让孩子给，然后我就努力改自己的毛病，但是好困难。直到现在我家孩子10岁，我这个毛病相比之前是改了好多，但是还有时会出现这样的情况，我自己反省一下，以后努力做到不要强制孩子。

我孩子从小体弱多病，跟咱们得明遛娃之后，确实不管是体重、身高，还是脾气、性格方面改变确实是挺大的。但是我也遇到了好多问题，有一段时间就感觉他脾气特别别扭的那种，我也不知道是翻病，还是胎里带的，或者后天养育受我的毒害太深了。这孩子从上幼儿园开始，起床气特别大，每天叫他早上起床上学，都能把我气得半死，叫一次不起，起来以后还不高兴，不高兴还要让你给他穿衣服。我觉得养个孩子就感觉养了一个罪人一样的，弄得一天心情都不好。以前他还特别爱生气，都是因为一些小小的问

题，比如说本子不小心弄脏了或者是滴了一滴水，或者是不小心撕破了一个角，他就会特别生气，然后就跟妈妈发脾气。现在他遇到这样的问题，会自己处理。上次他把卷子不小心给撕破了，就自己拿胶带粘好。

以前我让他干个啥，他非得说不行，或者得要你陪着他一块去。现在有时帮我下楼去买东西，取个快递啥的，他还挺开心的。以前他一个人不敢独自在家呆，以前不是给他找个托管班，就是我带去单位，今年暑假假期我和他爸爸上班，他一个人在家呆了几乎两个月。还呆着挺高兴的，虽然在家他玩游戏也玩了不少，但是首先是他独立地迈出第一步，后边我就打算让他自己独立去上学。

现在结合老师的遛娃和两球活动，最近每天晚上我带他下楼玩半个小时的球，他现在脸蛋相比以前要容易红一点了。从今年五六月份开始，我也知道自己孩子身体特别差，一直在遛，但是不像大家坚持得特别好，但我周末最少抽出一天时间带孩子户外活动，

今年爬山比较多，爬了有十三四次。现在每天我和他拍完球以后，我说来拍上红脸蛋，他有时还搞点怪表情，还挺开心的，挺配合的。去年9月份到现在长了22斤，身高长了13厘米，

遛娃以后孩子也出现了不少的翻病，咱们的奇家产品，我家孩子也一直在喝，奇壮壮出来以后他就没有断过，奇壮壮加上遛娃，他身上出疹子，后背、两腿的侧面、脸颊、额头，还有头上起血痂，翻病还挺厉害，还拉过稀，还流过鼻血。国庆的时候，他的腿上出现了两个特别大的水泡，最后水泡弄好了以后，现在有点疤痕，但是也没有影响，我觉得是翻病。

我再说一下有关孩子生病，以前孩子生病，我特别着急、特别紧张，现在我特别淡定，就是咱们奇家产品，一两包就搞定，现在他每天都在喝，他们班里边有出水痘的或有流感的孩子，我一点也不害怕，有咱们奇家产品和老师，还有各位师姐们，为孩子们保驾护航。我这个做妈妈的心里特别踏实放心。

## 6. 孩子脾气性格不好，与父母有直接关系

师：我大概说一下你孩子情况，性格脾气的失调。那么你们记住，家长脾气不好，肝郁气滞，五脏不调，一定会传给孩子，你孩子从小脾气不好，跟父母有直接关系。

现代医学所讲基因的遗传，基因的遗传也一定会遗传性格，你们应该知道，你看我们家小孩脾气怎么越来越像我，还有就是说你们老了，你配偶指着你说，你看你越老了，你越像你妈，越像你爹。

小禾：是的，老师。因为得明健身以前我的脾气特别暴躁，特别容易发火，为了一个小事，跟老公闹半天，有时恨不得把对方给弄死的感觉，现在想起自己好搞笑。

师：这个一定会传染给孩子，这个传染当然不是细菌病毒的传染了，而是基因的传染。那么孩子在锻炼的过程当中搅动了这种情绪，刚开始就会情绪异常，甚至更加恶劣。你们健身也有这感觉吧，突然间情绪都压抑住了，但是现在又爆发出来了，根本就不受控制，必须发出来，孩子也一样。比如这孩子已经

控制住一些了，压抑住一些了，但是缺乏升级，当你不断地运动，加大运动，不断地活动孩子的时候，这孩子的脾气就见长了。

你觉得怎么整得孩子脾气更大了？其实这是一种正常的生理现象，就是经脉在五脏六腑里别住了，它是别着的，你不断地搅动它，它在那不断地动，它就会导致你情绪异常。

你们也一样，我怎么老是感觉我情绪异常控制不住，其实都是身体出了问题了，你知道吗？这种经脉异常就是你通过基因传给孩子，这种经脉异常有可能是根深蒂固的，就是先天的，它的改变、改善非常困难，必须持续地、日积月累地、年复一年地，你才能把你带给孩子的这种情绪异常或者基因变异慢慢地扳过来一些，还不可能全扳。一个关键期，最后一个关键就是青春期，青春期是孩子真正绽放的开始。这个时候如果你不调，它不是很明显，在青春期的时候他会给带好了。你必须处理好青春期，知道如何应对？青春期有的叫发病了，发，发散的发，发病。很多孩

子的先天有问题，都会在青春期带出来，你看很多刚拔节养到 16 岁的孩子怎么住院了呢？最后这个孩子死了，这就是孩子他生命力往外绽放的过程当中，碰到了自己原有的宿病，正邪打起来了，打不过就坏了。打过去孩子长成了，长起来，打不过就会有各种各样的问题，再加上治疗失当，会给孩子造成终身遗憾，甚至夭折，既是机遇也是危险期。

很多孩子，包括你的孩子也是，要长期、长年累月地让孩子去改变，改善你基因带来的问题，要有针对性地知道如何改变。同时要等待孩子青春期发育的时候，用正确的处理办法，让孩子顺利地度过，并且根本治愈这个问题，这个是一个严肃的话题，有机会可以给大家专门开专题告诉大家具体应该如何应对。

## 7. 大千老师：学业与健康的平衡

但是有个问题，青春期的孩子正是初二初三高一高二学业最重的时候，这是一个不可调和的矛盾，要真正地处理好的问题，需要课业压力不能大。最透劲的时候却是各种压力最严重的时候，也容易把孩子压

出问题。我的建议，如果我是教育部的领导的话，我建议在孩子拔节的过程当中，应该课业往后靠或者提前，我更建议往后靠，孩子长身体过后再加强一些学业负担，比如 18 岁，上高中，不是往前提，尤其拔节的时候，孩子长身体就两三年的事，男孩子 16 岁，女孩子 14，这期间应该是把课业降下来加强运动。

我再说一下，其实我倒有个设想，轻视高中教育，重视大学教育，你们琢磨琢磨，非常有意思，轻视高中教育，重视大学教育。

飞鱼：现在初中升高中，像我们这边只有 55%，就是说 100 个学生里面只有 55 个人能上高中，那也可以说只有 55 个孩子能上大学。

师：一半上高中一半上职高，上职高的可好了。上职高的人的身体素质普遍比高中生的身体素质好多了，脸长得宽宽大大的，肩膀头都起来，谈恋爱，什么该做的事都做了，职高的孩子就是风气不好，因为都是一些差生去，大家都放弃了。如果去了职高那样宽松的一个环境，孩子普遍长得非常好。你看看职高

的孩子，社会成熟度、活力、灵巧劲都比高中生强，女孩子很漂亮。这正是五官定型的关键期。啥叫漂亮？五官顺，长得开，绽放了，孩子长得就好看。正好是要绽放的时候全都压在学业上了，那女孩读高中的时候长得就不行了，桃没长开啊。职高的都长开了，没有学业压力了。

飞鱼：当然职高的孩子确实像老师说的长得好，刚刚老师还说了一点，他们是放弃自己了，所以作为人啊，哀莫大于心死，如果自己放弃自己，家长对此感到绝望，整个学校职高又办得不是很好，其实对于孩子也是一个毁灭性的。

师：我觉得得明办职高算了。

飞鱼：这个可以，非常好。办职高可能比办小学之类的更能发展得好一点，也更有利于这些孩子。确实把孩子放到职高里面，我有一些朋友就是职高的教师，真的是，他们内心里面从来不会相信孩子能有多优秀、多好，所以这些孩子也真的没有特别优秀、特别好的。

师：孩子身体太重要了，长心智，我觉得好，以后得明职高比啥大学都强。

飞鱼：说到支应孩子，表面上看是在让孩子做家务，那么内在的心理动机是什么？其实孩子出生后，一直是父母亲在关照着，他没有为家庭付出过什么，那么他的价值感是很低的。我们身边有些人光做坏事，我们所认为的坏事，正是因为他们在家中找不到自己的价值，找不到自己的位置。那么让孩子参与家务活动，他会觉得他也是家里的小成员，他就会有为家庭的整个规划，或者说为了家族的整个命运而努力的一个动力。

## 第二章：遛娃与运动

## 一、师聊孩子肝脾问题和每周末带孩子户外活动

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶

三校：67890

### 1. 要重视孩子经脉的通顺

师：很多孩子脾气不好，都是由于肝脾不和，气色也会变得难看。当他们经过锻炼和喝奇壮壮，随着肝脾的调和，孩子的脾气也会变好，脸色变得明快，五官变舒朗，这点极为重要。孩子的五官很容易改变，比大人容易多了。所以你们要引起足够的重视，把孩子的经脉调顺，把孩子胸腹的经脉调顺，孩子就长得宽大、漂亮、和顺。

### 2. 要让孩子尝试各种味道和食物

师：关于孩子喜欢喝什么？全在于培养，他长期饮用，熟悉了那个味道，就能接受了。很多人不习惯喝奇猛，那是因为他从来没有喝过，一直喝外边的饮料，一旦奇猛喝习惯，就喜欢这个味儿了，外面的饮料就喝不了了。我现在喝奇猛就感觉味道特别好，刚

开始也是不习惯，现在我也喝上瘾了，一天不喝点都难受。

雅雅：没错。我以前很挑食，现在啥都吃了，现在知道孩子加辅食的时候就得尽量让她接触各种味道。

师：这样孩子好养，各种味道、各种食物都得让孩子培养着吃，你们看见宠物狗了吗？要是从小吃一种狗粮，那么别的就吃不了了，一吃就拉稀，肚子胀。

大树：挑食是不是肝脾有问题？我家遗传挑食。

师：对，挑食都是肝脾不和，挑食的孩子长不壮，并且性格异常。

### 3. 要让孩子坚持走路上学和户外活动

师：你们都带孩子走着上学了吗？我们家孩子刚开始极为不适应，课业铺天盖地来了，那一个月孩子气色难看，我们及时做出了调整，现在脸色又转回来了，变得明快舒朗，跟每天坚持走着上学和每周末户外活动有极大的关系，每周一定要让孩子玩透一次。

## 二、师聊孩子磨叽

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶

三校：67890

### 1. 小孩的问题与活动不够有关

师：其实小孩磨叽，这是病，如果特别磨叽，跟现在的年轻人佛系一个道理。为什么小孩不爱学习，家长不反思？死活不愿意做作业。为啥孩子晚上不睡？就是白天没有一点活动量，带孩子疯玩一天，晚上倒头就睡，不用一天，两三个小时不停地爬山，回来就睡。

### 2. 小孩学习时间不要太长

兰兰：家长得有时间带孩子出去玩三小时呀，现在冬天了怎么遛娃呢？

师：所以说要自由办公，比如像得明，好好锻炼，经脉通顺，五脏调和，自然能安安静静写作业。

孙鹏钧：昨天下午在威海城市书房写了四个小时作业，这是刚写完。

师：4个小时，中间没休息？你这个一看书4个小时太长，半个小时就必须活动一下。一般人，半个小时不动，气血就开始初步淤滞，所以必须动一动，哪怕上趟厕所呢。

王伟玲：老师，有个问题，小朋友刚从玩转到写作业状态就到半小时，会不会打扰她。

师：不会，养成习惯就可以了。

### 三、师聊运动是孩子成长的必要因素

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶

三校：67890

#### 1. 利用上学、放学的时间让孩子锻炼

师：今早我带孩子走着上学了。现在孩子课业太多，必须让孩子锻炼，走着上学就是绝佳的机会，见缝插针，让孩子跑起来。

春春：我们家也是每天走路上学、放学。昨天运动会，跑了第一名。

师：完美。孩子早上起来就吃东西，很多都没胃口，其实应该早晨带孩子遛一大圈，然后回来吃东西，孩子吃得就香，然后再走着上学，这早晨的锻炼基本就够了。中午再接着走回来，下午上学再走过去。同时，在车少的路面，可以玩追逐游戏，或是让孩子双手举起来跳舞，大人做，孩子就会跟着做。学校控制不了，家庭作业也得做，那么只能抢别的时间锻炼了，太多的家长忽视了运动是孩子成长的必要因素，是身体发育、五脏六腑发育和脑部发育的基础。

悠然自得：我们每天早上出去溜达一圈再回来吃饭，篮球或足球或爬山坡，为这个特意搬到离学校3分钟的地方住，为早上有锻炼时间。

师：完美。孩子身体素质的培养，必须每天一点一滴，绝不能忽视，功在长久，利在千秋，不要孩子长大了，得这病那病再后悔。

剑胆琴心：知雄的基础上才能去守雌。

师：对啦！孩子身体好起来，都是每天日积月累，一天都不能耽误。

## 2. 孩子再不锻炼就废了

师：我记得小学的时候，大家都是走着上学，记得那个时候早上起来就吃饭，不出去活动，早饭最难受了，吃不下去啊，大米饭生生往嗓子里咽。幸亏还能走着上学，还有活动的机会。现在孩子不是电动车送，就是汽车送，送到学校一坐一上午，一点活动的机会都没有，这还好得了？

晴天：是啊！走着上学都是土路、庄稼地、小河。

悠然自得：老师说的让我想起来，我小的时候在齐大腿根深的雪地里走了将近一个小时到学校。秋衣秋裤都湿了，但那个时候身体真好，也不感冒。我小的时候老家还很能下大雪，这几年都少见了，以前孩子放学都在外面疯玩，天黑都不回家，家长打手电筒出去找。

师：是呗，那时候上学要路过小河，要走过高坡，下雪了，还要在积雪里走，这都是锻炼。你爸妈打手电筒找过你吗？我们一定要想办法改变。现在是恶性循环，孩子不锻炼，身体素质越来越差，学校担心这样差的身体出问题，更不敢体育锻炼，那么孩子身体更差，谁都不愿意担责任，学校也委屈，对不对。跑个步都能猝死，学校还敢让孩子跑步吗？最后学校能想的办法就是要孩子坐那儿一动不动，出了事儿学校也没有责任。孩子再不锻炼就废了，小苗成长的过程当中最关键，不然真的一辈子就毁了。

芒果：体育课都被其他老师占用了，深有体会。

师：哈哈，太有意思了，体育、美术、音乐，最后都变成了课外辅导班，都变成了任务，而不是享受其中，孩子的负担会越来越重。

晴天：老师说的很对，课外辅导机构开心了，学校也开心，不用担责任，随便教点，在学校还是像副课一样，无关紧要。

师：你们看着吧，体育达标还是难，为这是一点一滴，功在平常，循序渐进的。给予宽松的时间和社会上的正确的教育理念，孩子自己就会玩起来，锻炼起来。说白了还是教育理念出了问题。

#### 四、师讲要习惯在户外待着

整理：sandy 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

##### 1、师聊孩子玩野了身体自然壮

viki：大千老师，孩子晒黑没事吗？不会晒伤吗？我家孩子本来就黑呀，我可注意了，咱们毕竟是女孩啊！

师：你就晒，啥事没有，壮得很，就是彻底改变生活方式，天天带孩子在外面玩，不回家。我孩子说，回家有啥意思啊，就喜欢在外面玩，这就对了。

生：老师，你一天具体怎么遛娃的，能分享一下吗？

师：没有其它捷径，就是每天不停遛，风雨无阻，扮大灰狼，扮大鳄鱼，抓她到处跑，并且让她跟小男孩玩，玩野了，身体自然壮。

不二：下雨天出去玩啥呀，淋雨玩么？

师：玩，我们家孩子下雨也不回家，还要玩，就是把孩子玩野了就对了，玩成黑泥鳅，让孩子在阳光下奔跑。

师：不想出去玩儿，有一万个理由。阴天不出去，风大不出去，太阳热不出去，疫情来了，更不出去了。我是发现了，不愿意干的事儿啊，理由太多，关键是他们在这个事上找不到乐趣。其实人就应该在外面待着，睡觉才回家，你看看动物，哪个天天钻在洞里待着。

乘风：老师，脸上有块白斑，捏它有用吗？

师：明显胃经不好，按摩颧骨，看看疼不疼？疼就不对，你家孩子山根有问题，不挺，倒是挺宽。

骆驼：我家山根有横纹，还有救吗？老师？

师：这么小就有横纹？

骆驼：就是呀，愁死我了。

师：愁就对了。那个横纹必须消失，横纹是生理结构问题，这个必须慢慢改变，而且要有针对性。

骆驼：懂了，育儿班报起。

师：这就对了，聪明。遛娃将改变孩子的一生，也改变你的一生，要习惯在户外待着，不回家。记住了，家就是一个睡觉的地方，摆脱以家里为中心的生

活方式，上午 8 点带娃出去，11:30 才回来，下午我自己又出来玩了，晚上 8 点要遛娃到 10 点，几乎就是回家吃个饭。

孙鹏钧：为啥不带孩子出来？老师。

师：家里人让她学习和睡觉呀，这总得照顾一下家人的情绪吧，每天都要让她学习一会。

## 五、师聊孩子要多走路上学

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶

三校：67890

师：今天狠揍了我们家孩子，揍得她哇哇哭，知道为啥吗？对你们极为重要。今天中午接孩子，故意没骑电动车，让孩子走回来，这孩子开始大闹了，说啥不走非得坐电动车，说他们班的都骑电动车，这一路上撒泼打滚，跟我保持10米远的距离。过路口红绿灯6个都没过去，还往回跑，还不让我领着，说我手脏，这给我气的。回到小区，一通揍，直接踹屁股，一路踹上楼，回家见到她妈，哇哇大哭，头一次这么狠打孩子，你说这能惯着吗？下午乖乖地跟我走着上学了。

阳光：踹屁股挺好的。揍一次，就要起到效果，别天天揍，她都不害怕了。

师：我揍得不狠，就是架势吓人，鞭腿打屁股。我家孩子皮实，没事，你们不知道，太气人，假小子一个。

幸运草：老师也有克制不住自己的时候。

师：不要集中在我打上，看看现在的孩子都是爸妈电动车接送，要不汽车接送，有几个走的？我跟家里人商量好了，一天4次都走，不能惯着孩子。走路超过10分钟的，我就没有看到一个家长领着孩子走，这还了得，其实都是附近小区的，你们觉得应该走还应该骑？

雨蝶：我们从一年级开始一直坚持走。

师：完美。她班上现在就有两个近视了，这才刚上学。

## 第三章：教育

## 一、师聊关于孩子的玩具

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

### 1. 要在生活中锻炼孩子的学习技能

师：都出征回来了吗？出征好玩不好玩啊？我们家孩子刚回来，每天保证户外至少三个小时以上，雷打不动。

笑一笑：回了，没下雨有六小时，晒的可黑了。

师：养成习惯，持之以恒，改变从每天开始。不错，习惯户外，晚上睡觉才回窝。看那动物了吗？都是天不亮就出窝，哪有天天在窝里待着的？对不对。看那鸭妈妈带着小鸭子，都是在河里面游来游去，到处找小虫子、小鱼吃。鸡妈妈带着小鸡，全都是四处蹦哒。

雪花：对的。

师：哪有天天让小鸡坐在小桌前学习，学习的技能都在生活中锻炼。从小教小孩各种技能，比如买菜，买零食，找钱，认路，认路边的字，在城市各种

地方转，出去带孩子旅游，认识各种小朋友。从小就得培养各种生活技能，这才最重要，买米、买面都让小孩参与，总之大人干啥让孩子尽快学会，对孩子有莫大的好处。

## 2. 小孩需要的不是玩具，而是新奇

师：不要给小孩儿买太多玩具，大人的生活用具就是小孩的玩具。比如教会孩子开门，拿钥匙，扫地、拖地，泡方便面。我给孩子买的玩具都很便宜，从来不给孩子买贵的玩具，就是外面小超市有的小玩具，没事给孩子买一个，哄哄她得了。

大风：我也发现小店里玩具便宜。

师：因为孩子玩几天就不玩了，何必花很多钱买好玩具呢？孩子童年有几个好玩具就可以了，没必要太多。比如小卡片，几块钱一打，经常给孩子买买，小孩需要的不是玩具，而是新奇，和更多小朋友一起玩耍，千万别觉得这个是缺点，这是孩子的优点，喜新厌旧，这就对了。如果孩子老抱着一个玩具没完没了，这孩子有问题，往往有自闭症，我说的对不对

呀？又找到理论基础了吧？一成不变的生活有啥意思？我就追求新奇和刺激，所以让孩子过一个轻松、快乐、有趣的童年很重要，时刻观察孩子脸上的变化，要让孩子的脸像花儿一样绽放，这才是核心。我现在带孩子玩藏球游戏，就是把球踢到草丛里，让孩子找出来。然后她踢进去，我再找。

包包：看来，遛娃也得多制造新奇的东西，要不他不玩，会特别无聊。

师：就是不断地让孩子生出各种好奇心，这个好奇心可是好东西。我这人特别好奇，要不咱们以后玩个游戏，把你们空投到一个陌生的城市，给你 100 块钱，生活三天。如何？

大风：挺刺激的。难怪我家的总说要去不一样的地方。走来走去就那几个坡地。

师：你就缺少激情，我就喜欢在陌生城市的陌生小巷子里走来走去，总能看到稀奇古怪的东西，到了一个城市，尽量去乡下城市，尽量不要走大路，就转小巷子，乐趣无穷。

## 二、师讲育儿次序

整理：sandy 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 野蛮身体后才能加速孩子脑部发育

册册：跟师学育儿太见效了，我娃在一期的时候，遛了半个月，流了三次鼻血，整个人精神了好多，我现在还盼着他流鼻血，是不是有些变态？

师：变态。首先要野蛮身体，然后才能加速脑部发育，脑袋发育成熟，学啥啥快。如果反了，身体发育不起来，脑子干瘪，学啥啥不成，这就是次序。

八千：对，次序。

师：现在城市里的爹妈都搞反了，累死孩子也不聪明，最后还把孩子的身体耽误了。何苦呢？看看现在城里的孩子，一个个病殃殃、无精打采的，一堆毛病，家长还逼着学习呢，傻不傻？都希望孩子变成霍金？我跟你们说，孩子脸上红，脸上没有黑气，没有青，这时候脑供血充足，给脑子提供了良好的生长土壤，脑子发育健全，这才是爹妈应该做的。经济基

础决定上层建筑，经济基础就是你的身体，上层建筑就是你的脑子。

Suki：跟师育儿就是我目前最大的重任。

师：千万别搞反了，人体能量的发动机在下面，你必须迈开腿，通过不断奔跑，让下边发动机开动起来，气血就往上转，最后转到头部，让大脑始终处于充分的气血当中，脑部就能很好得发育，这是关键期。

小科：走路行吗？

师：走走跑跑。还有奇壮壮要喝，把肠胃通开，气血转得就更顺，孩子就蹭蹭长身体。

## 2. 孩子不爱吃饭的原因

师：孩子胃口必须壮，你看小鸡小鸭都拼命吃东西。如果小孩挑食，不爱吃东西，那肠胃肯定出问题了。调孩子，先调肠胃，肠胃通畅，到处撒欢地跑，没个不壮，这跟养小动物一样。

大凌：我家的就是嘴不壮，吃东西慢、少。

师：少阳憋着。还挑食不爱吃东西的，你就不停出去遛，啥时候饿了，啥时候回来，一天吃两顿饭也成，你就给他遛饿了。你们可以试一试，孩子不饿不给吃，不要惯着孩子了，比如孩子中午不想吃饭，那就饿他一顿，不要勉强让孩子吃，然后下午继续遛他，直到他喊饿。

乘风：饿了也挑食。

师：孩子不爱吃饭就俩原因，活动太少，吃饭太勤，惯的。那就继续饿着。狗不也是这样吗？天天吃好的，就挑食了。我从不催孩子吃饭，孩子不爱吃就不吃，然后出去遛她。母鸡啥时候催过小鸡吃饭？

易贞：大点的孩子不好溜了，玩了一会就要回来。

师：可以呀，让他一个人回来，你接着在外面浪，孩子要善于引导，你的行为决定他的行为，你要天天在外边浪，他也要跟着你浪。

### 三、师聊养孩子不能走极端

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

#### 1. 孩子的身体、性格和学习要协调提高

师：养孩子绝对不能走极端，要么完全放养，要么管得严严的，都不对。放养有放养的好处，管教有管教的好处，绝不能一边倒。孩子管得太严，具备了社会属性，但是抹杀了孩子的天性。放养太多，孩子自然生长，但没有社会属性了，二者都不行。

花盼：应该是在一个圆里面，不越线吧，还是得把握好度。

师：有的家长就倾向于严格教育，觉得棍棒下出孝子，很容易抹杀孩子的个性和天性，就是应该圈一个范围，定一个基本的框架，在里面放养。很简单的道理，一身体，二性格，三学习，这就是大的框架。孩子身体稍微好一点，就要抓性格，性格好一点，就要抓学习。

Suki：老师，说得对。我以前一直都很在乎孩子的成绩，一会上这补习班，一会上那，搞得孩子对运动失去了兴趣，自从加入得明后，改变了我的想法。

师：让三者协调提高，孩子的性格是身体的反映，也是自我灵魂的反映。调好一个性格很难，但是必须做。就像调一杯羹一样，需要大人用心，有一个好的身体是基础，但不是全部，人之所以为人，就是人有性格和有思想。如果小孩子脾气暴躁，这就非常要命，会导致一辈子性格不好。现在好性格的孩子越来越少，暴躁、怯懦、执着、胆小非常常见，好的身体就像土壤一样，有了土壤还要种花。这个种花就是他的性格、灵感、灵魂。

## 2. 什么是“三岁看老”

八千：老师，调一个好的性格很难，“三岁看老”，这是啥来龙去脉？能否赐教一下。

师：三岁看老很准，孩子是豆苗还是瓜苗？其实出生就注定了，通过观察孩子的性格和身体，了解他秉的是什么气，你就知道这个气长大了能做什么事。

就是气度、气量、气场、气象，其实你们的绝大多数孩子我都一眼能望到他老。就像种下一个松子一样，会长成参天大树，而一个瓜苗种下，它只能匍匐生长。你们看看，这是毛主席 13 岁写的诗，咏蛙，所以说每个孩子的一生都是注定的。

独坐池塘如虎踞，

绿荫树下养精神。

春来我不先开口，

哪个虫儿敢作声。

再看看朱元璋两首著名的诗，再看看黄巢的两首诗，这普通诗人都写不了，都是气度，这都是与生俱来的。所以你家孩子现在什么性格脾气秉性，这决定了长大是干啥的，培养孩子的和种花、种草一样，需要有好的土壤，这就是肉体和家庭环境，然后就是剪枝，这就是教育。

#### 四、师聊孩子孩子身体壮实后，写字会变样

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

师：我家里人对孩子越来越不满了，说孩子越来越野了，我却暗自高兴，还拿出她写的数学作业给我看，说这是孩子批评之前写的，这是批评之后写的，结果我一看，之前写的字又大又开阔，批评之后写的又小又规矩，你们觉得谁对谁错呀？孩儿他爸他妈们。

坐看云起：当然是孩子老师做得对，将来随着孩子功课的增多，分歧会越来越大。

师：这个没有办法，我影响孩子的一半就可以了，不去求全责备，其实孩子把字写大了，对孩子特别好，可惜现在的铅笔字都特别小，而且过于拘谨，对孩子成长不利。孩子身体壮实了，脉开了，写出的字又大又结实，而且还开阔。

## 五、师聊孩子早熟和学习的方法

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶

三校：67890

### 1. 孩子过早发育和发育迟缓都是病

师：孩子越早发育寿命越短，谨记，你看动物，几个月到一年就长成了，寿命都不长，比如狗、猫。大象和人差不多，小象也是长10来年长起来。小孩千万不要过早进入青春期，因为在青春期之前，小儿都在积攒能量，这是一个漫长的过程，就是积攒生命能量在青春期爆发，如果过早爆发，就是拔苗助长，这样的孩子寿命都不长，千万不要给孩子打生长激素，谨记。

自救：经常吃肯德基鸡翅会不会引起过早发育？  
基本每天都吃！

师：会。

Heart yoga：我家的弟弟就长得慢，5岁比同龄孩子都矮小，邻居家孩子补钙长得高，推荐给我果断拒绝，就想让娃自由生长。

师：孩子发育迟缓也是病，说明经脉不通，尤其是阳明胃经，并不是个子长得低，小孩长得小，关键在于，小孩子是否有活力，如果没有活力，个子还矮，发育不良，这才是关键，如果活力满满，就是个子矮，这属于基因问题，孩子不怕瘦小。所以说别瞎干涉。

## 2. 让孩子动起来，对于异常，父母要学会等待

平常心：小孩有隐睾，肝经的问题？

师：对，一边儿的经脉憋进去了。

平常心：亲戚家，吃药打药做手术拿出来的，孩子很聪明。

师：关键就是让娃动起来，放在自然的环境中，不要老抱着，娃自然长得壮，而且很多娃都有先天基因问题，随大人，这个就具体问题具体分析了，不是一句话两句话可以说清楚的。还有就是不要过多人为干预，不要去过多吃药，要学会等待，不要有点异常就往医院抱。给你们讲个笑话，我的亲身经历，之前我们养过马呀，买了两匹马，回家之后一匹马倒地不

起，吓得我们赶紧问马贩子是怎么回事？马贩子其实知道怎么回事，但是他不说话，他要过来看看，顺便蹭我们一顿饭，结果你猜怎么回事？其实那匹马躺着休息呢，不愿意起来。

### 3. 小孩子的学习应该是快乐和自然而然的

师：我也每天晚上教孩子成语故事，想知道我是怎么教的吗？其实特别简单，我觉得生活都老简单了，为什么你们这么烦恼焦躁？其实，就是每天给她念几个成语故事，也不要求她掌握，就是她感兴趣的记住就可以，引起她的兴趣，让她愿意你给她念着听，并且一问一答，让她产生记忆，这就完了，每天坚持，不停熏陶，不要定任务，这个难吗？不要求她全部掌握，你就跟着她的兴趣走，她只要爱听，你就每天去念，然后定期复习，这不就得了，所有学习都这样去学，不要强行定任务，一定要背会什么，慢慢都会了。

孙鹏钧：我们古诗就是这么搞的，现在幼儿园学的全都变成长效记忆了。愉快的氛围下学效果最好。

师：我讲完成语故事，再给她讲讲地球的故事，这不挺好吗？父女气氛融洽，我有步骤有计划地把觉得孩子应该知道的慢慢都读给她，孩子也乐意，你也轻松，这不就是教学吗？孩子关键就是陪伴。为什么要督促孩子不停学习呢？搞得关系都紧张，本来学习是快乐和自然而然的，非得当个任务，今天晚上必须完成。那搞得苦哈哈的，干啥？

师：数学更好办了，锻炼小孩子到小卖部花钱，花钱就会有找钱，时间长了就会了，我就经常给孩子零花钱，让她到小卖部买自己喜欢的东西，最早我带着去买，后来我带着让她自己去买，现在我不去，她去小卖部买，这不就成长了吗？以后橡皮、文具、书包，都让她自己买。在生活中锻炼学习，以后锻炼她买菜做饭，必须让她会算钱，要对钱有概念。只要孩子愿意动手，只要没有危险，你就让他去做，不要害怕孩子做不好，多做几次就做好了。

桂圆：我们买东西从来不算钱，做饭已经培养了，现在我规定二十元以上要申报我才能买，所以她

自己出去很努力地计算在二十元以内，这样就可以不用申报。

师：完美。今天给她两块钱，她自己到小卖部去买奇趣蛋，奇趣蛋8块钱一个，她就买不起，这样她就有概念了。

胖妞：孩子是不是都应该有自己的零花钱？但是又担心买不干净的零食。

师：买到不干净的东西，有的孩子能吃出来，吃不出来的你可以告诉他，你说这样养孩子，教育孩子有什么难的呀？早早就帮你做事，不知道现在爹妈怎么这么焦虑。

## 六、师聊教育孩子要表扬与批评相结合

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶

三校：67890

乘风：教育真是个学问，老师是不是认同觉得应该帮助小孩成长，养成比较正确的人生态度，过好日子。估计有一半的人是挫折教育长大的吧。如果自身先天比较强的是不是适合挫折教育。但是又听说很多人即使通过挫折教育长大而且发展得比较好，但是人格也是不健全。估计还是要阴阳并重，既要表扬又要批评，而且要有同理心辅助小孩，让孩子有安全感。

师：就是表扬与批评相结合，焕发孩子的生机和提高抗压能力。如果光打压就没有生机了，那孩子完了。如果光生机了，不懂得任何抗压，那孩子早晚遭受重大挫折。我现在就想怎么让孩子不断地经受小的挫折，知道危险，这个必须教，不然大了更麻烦。

## 七、师聊孩子过早应用逻辑思维伤大脑

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶

三校：67890

未央：体育越来越受国家重视了。

师：关键是孩子的大脑发育，而不是脑部没有发育完全就拼命使用，这跟拔苗助长一样，得不偿失。发育大脑的关键是把五脏六腑、四肢先长起来，大脑就像果实一样，躯干四肢就像果树一样，果树好了才能结果。身体好了，大脑才能发育健全，现在的人都希望小苗刚长起来就结果，想吃果子，这傻到啥程度？

飞龙在天：都不懂这个，而且学知识也不是那样用题海战术学的，作业越多的老师越是没有学懂。

师：大脑的天然运作方式是形象思维，而不是逻辑思维，过早的让孩子去应用逻辑思维考虑问题，就会伤到大脑。

## 第四章：相法与诊断

## 一、师讲塌鼻子和大块快吃

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

### 1. 孩子要多吃萝卜

师：不要给孩子吃太多香蕉，这东西，腻、凉，不是什么好东西，小孩吃多了粘在肠子里。小孩多吃萝卜，出门在外拿个生萝卜，花心萝卜，或者水萝卜，给一根让孩子啃去，还练习磨牙，并且让孩子把萝卜叶子都吃了，就这个，一边一个。



师：我现在给孩子喝啤酒，她可喜欢喝了，不过不给你们推荐了，她非得要喝，我要把孩子养得粗粗壮壮，皮皮实实。

自然而然：老师，醪糟汤可以给孩子喝吗？

师：可以呀。

龙音璇：我娃叼根吸管说，看我，等我长大了，我就要抽爸爸的烟，这三岁多的孩子什么想法哦。

师：有出息。

## 2. 孩子气脉正了，性格坏不到哪去

师：小孩还是要让他恣意妄为一些，天天让孩子大声嚷嚷，知道为啥吗？我说过，一身体，二性格，三学习。先让孩子经脉长得粗粗大大的，然后再调他的性格，最后抓学习，这样一本万利。

自然而然：性格咋给孩子培养呢？

师：气机调达之后，稍微剪枝剪叶。

璐璐：怕习气养成不好修整啊。

师：气脉正了，性格坏不到哪去。你如果上来教育培养孩子性格，而不注重身体的不调，身体气脉不调会反过来影响孩子的性格，到时候就抓瞎了，这叫舍本逐末。让孩子充满活力。让孩子长得粗粗壮壮。让孩子经脉长得条顺，第一身体，第二性情，第三学习，这才叫顺了。

### 3. 塌鼻子和大块快吃

NA：老师，红黑好明显，啥情况呀。

师：好事，在翻。

舒阳：我能知道老师说的是对的，我小时候塌鼻子，但是很爱疯跑，在外面玩不回家，后来鼻子长起来了。真的。

师：就是。如果孩子塌鼻子，拼了老命都得纠正过来，一塌塌所有。

舒美：老师好，想听听塌鼻子的原理和深义，怎么纠正过来呢？

师：鼻子塌，就是中脉塌，中脉是生命的根本，能量的通道。

一片雪花天上来：侧面不塌，正面塌。

师：这都弱，整个鼻梁都不顺，包括印堂，眉毛一高一低。

心月：以前从不吃肉，现在吃得可香了。

师：吃得不错，孩子一定要嘴壮，大块快吃，千万不要细嚼慢咽，鼓励孩子，吃到嘴里的东西尽量下

咽，不要在嘴里多嚼，懂？吞吃食物，可以极大改善肠道功能。

## 二、师聊鼻子

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

### 1. 鼻子的秘密

师：鼻子不挺，小猪鼻，没财运，自己也不主事儿，怕老婆，鼻为财星，鼻子没长好，毁所有。

阳光：鼻子会变吗？为啥有的人鼻子也很大就是没钱？

师：鼻大而糟就不行，鼻大无势也不行，鼻大歪曲更不行。

睢遥：有的鼻头有块黑痣，我是鼻根没起来，但鼻头大。

师：鼻头黑点败一生。

薇琪：那如果有人整容后整成面相上标准的鼻子，这样的怎么办呢？

师：这就是自欺欺人，五脏六腑的经脉结构决定了面相，光改变面相，五脏六腑的经脉结构没变，这就好像没钱的，你带个大金项链就有钱了？

阳光：关键还得健身改变面相。

师：别着急呀，不是脸上长不好的东西就马上应验，有一个流年和大运，到了年景就发作。

### 三、二期红脸计划开班老师讲话

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

#### 1. 眼球变形是经脉拽的

熊猫：早上去遛了一小时回来了。

师：熊猫，你们看这个孩子，有啥问题？咱们今天就这个孩子，说一下遛娃的重要性。

金儿：眼眯眯着，心脉不展。

师：这个孩子看似很正常，跟普通孩子没啥区别，但是却有很多隐患。第一，给孩子戴上了眼镜，这就走向了万劫不复的深渊，可能一辈子就是眼镜女了。想过给孩子摘掉眼镜吗？如果你能坚持遛娃，现在就能摘掉。知道为什么会出现散光吗？所谓散光，就是眼球变形，不聚焦。知道为什么眼球会变形吗？

高真：经脉拽的。

师：对，人的眼球受很多经脉控制，如果经脉出现异常，就会导致经脉抻拉眼球的拉力出现异常，从而使眼球变形，进而出现散光。懂了吗？通过遛娃，

以及育儿班教大家手法，把眼球周围的经脉搞顺，眼球不受到异常压力的挤压，就回正了，散光不治而愈。就这么简单，你应该让孩子马上摘掉眼镜，只有上课的时候看不清字戴一下。现在还让她戴这干啥？

## 2. 孩子为何会眼圈黑

第二，你没有发现你家孩子黑眼圈了吗？虽然很淡。但是已经有了，这么点孩子就黑眼圈？那就是明显胃经堵了。现在由于孩子户外活动太少，还有饮食不当。大部分孩子都有黑眼圈，这是极不正常的现象，对孩子一生都有影响，肠胃是后天之本，肠胃不好，孩子不可能长得壮。所以你们必须遛娃，和用必要的手法把胃肠道搞通畅，不然一辈子弱。把肠胃拉开，孩子黑眼圈就消失了，身体就茁壮成长了，就这么简单。

## 3. 孩子的皮肤要长得结实

第三，你们家孩子脸皮发白，皮肉太嫩，一看身体就不壮实，温室中的花朵。一定要孩子长得黑壮黑

壮的，皮肤结实，不然孩子弱弱的像豆芽菜，以后没有竞争力，脑子也不行。

viki：我家孩子黑红。

师：你家孩子皱眉，有问题。

viki：热。

师：不是热的原因，是神态，所以说，咱们活动叫啥名字？

花盼：嗯嗯，不舒展，红脸蛋计划。

龙音璇：老师，我家的娃黑得发亮好不好？

师：有活力就好。

#### 四、师给孩子相脸

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

##### 1. 几个小儿相面的案例

师：大凌子，这是你家孩子？跟你一样一样的，这地方瘪呀。



大凌：真的，我自己都没注意，还有机会改变不？

师：有啊，咱们这套东西就可以改变身体结构和经脉走向，我就是为了这个而来。

元元：孩子左眼旁边生下来就有这几条明显的血管，运动后还不怎么明显了。

师：不错。小儿头角必须起来，生机才壮，以后才会有出息，就是动物长角的地方，也就是我们俗称的太阳穴，这是个秘密。

元元：这个血管是怎么回事啊，问了西医，说没事，但是今年近视眼了。

师：少阳经不通。

师：鼻子短小，要通过针对小孩的健身，把鼻柱拉长，从小就得练，到时候青春期发育就长开了。

大风：好硬伤，是中脉不行，对吗？怎么拉长，除了锻炼还需要配合手法不？听老人说从小捏鼻子。

师：育儿班会讲的，你们先遛吧，遛开了，教你们针对性的手法和改变方式，我家孩子也有问题。所以必须在小的时候把有问题的经脉整开，不然就带一辈子，一辈子受影响。

龙音璇：我们连续两个月不断出征。

师：完美。

小桔灯：请老师看看我家娃。

师：三角眼，嘴小，要改变格局，一张大嘴吃四方。如果嘴小，以后食禄不行。

嘉琪：老师也看看我家的。



师：有点朝天鼻，以后孩子自主能力差，社会上不容易混开。

君君：请老师看看，感觉我家问题比较多，黑眼圈重。

师：你家这个孩子要注意了，问题大，不仅黑眼圈儿啊，眉毛有问题。

君君：老师说说，眉毛怎么了？

师：扫帚垂尾眉，倒霉事连连。

沐沁：倒霉事连连，说的这位母亲可就要着急了。

师：必须着急，我不会都说好话，在育儿班我都告诉道理，既不会吓唬你，也不会哄着你，实事求是，说出你们孩子的问题。不怕睡不着觉的就来听，防患于未然。并且告诉你解法。

熊猫：大千老师，眼睛小能变大不？

师：眼睛不在于大和小，而在于形状和是否有神。

自然而然：



师：孩子嘴唇发暗，肠胃不好，而且眉心有个痣，幸亏长偏了一点。

熊猫：老师，我问一句，我家遛了几天总觉得累，壮壮也每天一袋了，怎么办？加点奇真可行？

师：继续，别心疼。



师：这地方暗，啥时候这地方亮起来，才是改格局了，加油！



师：啥时候这地方通红起来，才是真的好。

花盼：我们也是这个地方很难红。

师：会红的，不过很难。

小科：师糊看我娃的塌鼻子，山根也能长高吧？

师：



师：你这个孩子鼻柱一个纵条怎么发青？可怜的娃。妈有问题，孩子一定有问题，想都不用想，鼻子要塌，塌所有，快去看看自己的孩子吧，这就像屋子一样，中梁塌了，还好的了！看看明星，还有官员，有几个塌鼻子的？还有长相好的，鼻柱挺立起来，五官就张开了，格局立马不一样。不仅长得好看，而且

充满自信，做事儿开朗乐观。鼻子一旦塌了，五官内陷，一辈子有可能狗屁不是，想让自己的孩子狗屁不是吗？没有爹妈会想吧，这并不是你学习不学习的问题。

小科：老师，咱这年纪一大把的还能立吗？

师：这是格局的问题，先把学习放一放，解决鼻子塌的问题，把屋子的中梁立起来，孩子学习自然好，这才是根本，我说的有道理吗？育儿班见。

## 2. 改变孩子的内部结构是关键

师：为师要动真格的，教你们真家伙了。第一，教你们如何看自己的孩子，问题在哪，什么格局，手把手教。第二，告诉你们如何改变，具体方法，这个估计要长期坚持，是一个系统工程，就看你们有没有毅力，这和健身一样，必须有针对性，系统性，长期性，等到孩子青春期发育才有可能换品种，换成换不成，就看你们毅力了，我只能帮助你们到这里。这才是你们爹妈真正关注的地方，而不是天天吼着写作业。

米多：为啥现在感觉做不写作业都行，考不考大学都行。受千爸爸影响，我不吼作业，想啥时做啥时做，昨天的作业是今早早起写的。

师：你觉悟了，培养孩子最重要的一点，就是改变孩子品种，说白了就是改变内部结构，由一居室变两居室，由两居室变三居室，虽然难，但有办法，根本不是学习，结构一变全变，包括孩子的性格、智商、活力。古代把这个叫器量，首先你们必须知道你们的孩子问题在哪，然后找到办法解决，长期坚持不懈努力，一直到孩子青春期发育，孩子才彻底改变。孩子换了品种，海阔天空，孩子原先是吉娃娃，打得过谁呀，你再训练也没用啊，对不对？换了品种了，变德牧了，你还用练吗？比如前面那位小朋友，鼻柱塌而且短，如果把这个比作能量，你想想哪有什么生命能量，你必须想尽办法把它拉长挺出，对应到胸腹里面，就是中间的主动脉变宽、变长、变大，能量就爆棚了，懂？脑袋也供血充足，相当于原先的两车道变八车道，这就是真谛，就是这么简单的道理。

大风：那就要把外面的压迫给解除，同时里面也要主动拉长。

师：就是改变胸腔、腹腔里面五脏六腑经脉的排列顺序。

大风：每天说自己肚脐痛，前几天说胸腔痛。

师：对吧，这就对了。

### 3. 育儿小妙招

枫叶子：爬楼回家也是不错的运动。

师：对了，还有，能爬楼，不要坐电梯，能买不带电梯的楼，就别买带电梯的楼。比如家里住3楼，每天爬楼，别小看这3层楼，对腿部的锻炼非常重要，如果不爬楼，改为天天坐电梯，腿废得非常快，懂？小孩更是，一有电梯了？人自然就懒，不愿意爬楼，索性干脆住没有电梯的楼。孩子一样懒，啥东西都是用进废退，不要安逸，人一安逸就玩完了，客厅里不要放沙发，扔掉沙发，板凳、高凳子不要有靠背。还有中午吃饭，尽量不要坐着，站着吃饭，非常

好。还有孩子，一边吃饭一边玩儿，不要太管，站着吃饭气顺，边走边吃也行，这才是真正的好习惯。

易贞：我家吃饭话太多了。我们都快吃完了，他光说话。

师：孩子话多好事儿，不要打击，说明小孩生命力旺，就是一句话，别让孩子老呆着，孩子都应该充满能量，就需要不断让其释放能量。别嫌孩子闹，让他疯跑疯玩，累了自然休息，一定让孩子大声嚷嚷，别怕扰民，声音越大越好，把中脉能喊开。

双庆：我两娃也是话多，经常同时喊妈妈！然后一顿说，我都不知道该听谁的。

师：教训孩子的时候打屁股，千万不要打头和脸，容易把气闷回去，没事就打打屁股，将屁股打红，让孩子哇哇叫，都是好事，增强孩子生命力，或者揪脸蛋儿，扯嘴，揪耳朵，都可以，给他揪得直叫，好事。千万不要扇耳光和打头，容易把孩子打愣住，打闷住，一旦孩子懵住，经脉就堵了，影响孩子发育，懂？

且悟且行：老师，揪脸蛋是啥道理呢。

师：等育儿课你就知道了，都是大秘密，还有孩子吃东西，一定要吃一些硬的东西，磨牙，看小动物了吗？都得磨牙，现在爹妈都是傻子，都给孩子吃软东西。

议乐：晚上睡觉咬牙，是经脉紧？

师：到时候都告诉你们为什么，说的清清楚楚，明明白白，经常流口水，脾胃不好。流口水湿枕头，都是脾胃、肝胆不好。

刘若云：我家娃自从不用去幼儿园了，就不磨牙。

师：完美。跟着为师走，孩子都长得壮壮的，带得不费劲。想生几个生几个，还不用怎么花钱。

自然美：老师，如果不给孩子去幼儿园，会不会以后不合群呀？

师：孩子经脉开了，性格开朗，自然不可能不合群。商家的话不能听，都是要你钱的，并不是真心想让你孩子壮，刚才看了个广告，拔牙广告，种一颗送

一颗，你不觉得听得怪怪的，这相当于卖棺材的，买一口送一口。本来非常简单的事情，现在搞得乌烟瘴气。

## 五、师给孩子们相背

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

### 1. 背顺顺一生，相背问题全知晓

师：你们之前养娃养得不好，导致孩子阳气拧结，肠胃不通，一旦开始这种正确的遛娃方式，各种翻病就接二连三来了，一定挺住，并且知晓原因。

朵朵：师父，孩子遛遛湿疹起来，痒的厉害，有啥止痒吗？

师：挺住，好事。

师：这里有一个凹陷，应在胃，看看你们孩子的背，有啥病一目了然。



自然而然：一片青。



师：天哪，这孩子还好的了？



师：你们这些孩子呀，生来就是受罪的，品种不行，后背青一块紫一块，这还好得了！

胃上，膈中不通啊。



师：这些青不化掉，孩子没个好。这脊柱有问题呀！问题大了去了。看到你们的现在，就看到了你们孩子的未来，三个字儿，可怜儿！每个家长都想望子成龙，都对孩子报以无限的期望，但是看看后背，啥都明白了，哇凉哇凉的，就这小身体，还天天催着写作业？能活下来就不错了。

师：脐周有硬块。



路卡卡：原先只以为我家孩子太惨了，我昨天在别的群分享不吃牛奶和酸奶，然后被踢了，说我负能量。

师：心里平衡了吧，那帮父母还是天天喂牛奶、酸奶呢，看看给孩子喂成啥样。很简单的道理，天天那么喝牛奶、酸奶，孩子怎么还长得那么弱？天天送医院，这些父母从来不反思，他们最后想一想可能是喝的酸奶牛奶太少了，必须插管子喂。



师：这怎么还长个大包？以后孩子下焦还好得了？

高真：老师，那尾巴骨凸出来的也是下焦不好了？

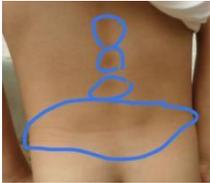
师：他是先天发育就有问题，这个骶骨联合有问题，以后影响孩子终生。

师：你这孩子都是问题，上焦板结，下焦板结。



安静：后背青是什么原因啊，我也想知道。

师：到时候育儿班都会给你们讲道理。孩子的背非常重要，背顺顺一生。必须让你们心惊肉跳。中焦、下焦都不好，腰那儿有个菱形框，还有条横纹，这现在就这样，大了咋整？愁。



师：孩子整个背都是青的，这个很严重。



我是农夫：菱形框说的是啥意思呢？

师：育儿班会讲，部分还会教解法，背顺顺一生，鼻塌塌所有，真理。



师：这有俩大包还好得了！气都淤在这了。

大风：小孩出汗后手冰凉是怎么回事。

师：大风你发现了吗？其实不调从孩子就开始了，你们当时也一样。

乘风：是不是小孩比大人容易解决一些，

师：肯定啊！

哇哈哈：天天想着怎么溜娃，都没心思上班了。

师：这就对了，啥重要啥不重要，要衡量清楚，关于带孩子，一身体，二性情，三学习，不要搞反了。鸡苗都打蔫儿了，多背两个单词有啥用？

雪花：



师：这后背太不通顺了，像 80 的，你家孩子上中下三焦全堵了。

师：这是啥东西？



大凌：不知道啊，抓痒抓的，最近出疹子出的痒。

师：你们孩子的背，就没有一个顺溜的？惨。

雪花：



师：你家孩子这么小就水牛背呀。

师：可怜的娃。我在想，孩子为什么不能站着学习听课呢？罚站的孩子是幸福的。

高真：老师，我觉得三角区域这块肚子里都是疙瘩，石头一样，整块的石头。孩子不让揉肚子，睡着了也不让碰，而且根本揉不动，真的是石头的感觉。



师：是，妖怪早已占据了她的肚子，太可怜。

高真：以后英语、语文作业也不做了，锻炼。

师：这就对了，不然身体不就好了。



师：这都啥玩意。黑！！



师：这都啥玩意，翅膀长得不好，以后飞不起来呀。



师：汗毛过重啊，里面都堵了，左边肩胛畸形。



师：气挤在这里。



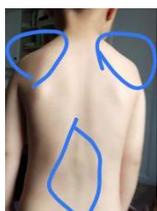
师：多大呀，腰就塌了。



师：从小就塌腰，你们二三十年前也就这样，所以注定今天的命运。



师：地基塌陷，双翅折断，完美人生，小男孩大溜肩，一辈子扛不起事。



易贞：看来性格事业是和身体息息相关的，一叶知秋啊。

师：对啦。

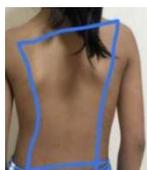
易贞：看懂了，就尽人事，听天命。做自己力所能及的，不要苛求孩子事事完美。听老师的话，把遛娃当做一项大业开做，兴许还有改善的机会。



师：胃那儿是堵的，上下不通。

秋风冷月：是的，饭不吃，小时候很能吃的。

师：必须不能吃饭，这还吃个啥，都堵死了。



师：高低肩，左边里边都堵住了，长成这样了，鞋拔子。

lily：不晓得正常的啥样了。

师：有正常的，但不是你们家的孩子。

阳光：老师这一次就说了这么一丢丢。

师：每天说一点足够了，别吃撑着拉稀。“背顺顺一生，鼻塌塌所有，小孩脸上有青筋，一生凶灾不断。”



师：地基不行，你们记住，后面脊柱沟，要通上通下。如果这条沟断续、歪曲、不正，孩子都有健康大问题。

玉兰：我儿子也是腰那里黑，屁股有青，生下来就有，没办法，爸爸就是这样的。



师：随爹。感觉这个比例失调，身子有那么长吗？还是屁股太靠下了。腰左边还有个黑点，这妥妥是下焦不好，肾区也一样发青。

## 2. 胎记就代表先天有问题

孙鹏钧：我家这算顺么？



师：这里面先天有问题，左侧腹部里。

山楂树上的蝴蝶：胎记表明一般是什么问题呢？

师：一般代表所在部位和所在经络出了问题，先天基因的问题。胎记就代表先天有问题，这个你们不

知道？基因层面，不然好端端出个胎记？只是我说了点实话，关键要告诉你们如何解，我既然敢告诉你们，就有办法，不会光吓唬你们，懂？这就是在青春期发育前需要努力的，而不是天天关注学习。包括我家孩子，也有先天问题，我必须想办法在她青春期发育前解决掉，现在孩子有几个没问题的？关键是如何改善。现在你们天天遛娃，把一些浅层次的病都翻出来，你就知道孩子啥德性了。

舒阳：我相同位置也这样，结果现在左侧肚子里面竖着一条很紧的条索，已经上下贯通了，整个左侧发紧。我现在整天搞这条索，也是有作用的。

师： 对吧。

## 六、师聊孩子脖子上的横纹

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

### 1. 孩子脖子有横纹代表胸腔堵了

雪花：老师，牙龈老自动出血，咋回事？内热引起的吗？

师：胃不好，压的。孩子脖子上有纹啊，问题所在。

双庆：老师，能说多几句不？横纹代表什么？

师：气机不开，颈椎不好，有自闭症的倾向，家长们，孩子脖子出横纹一定注意，胸腔堵，脖子不顺。

思宸：大人横纹也是这样断吗？

师：对，上岁数长很正常，因为都堵得差不多了，小孩儿长，那就异常。思宸，看到异常了吗？从小小孩子就有问题，同理，你们自己很多病啊，都是小时候就有。

思宸：不顺，小小孩子颈椎就不好，若整天坐着学习，孩子多受罪啊，气血上不去，脑部供血不足，学习效率就低，压力一大，人多难受啊，我就这样。前几天摇肩，后脖子一紧，有股热流刷就上去了。以前卡得多紧啊，若小时候知道这些该多好啊。

双庆：老师，这孩子鼻炎多年，影响到睡眠了，也是这原因吗？

师：对，胸腔堵造成的鼻炎。

自在：脖子有横纹是前面吗？爱哭的娃是不容易抑郁自闭？容易有横纹，我小朋友也是鼻炎，从小生下来就多病，没带好。

师：赶紧看看自己的孩子，脖子上有没有横纹？脖子有承上启下的作用，必须通顺才好。如果小小年纪就有横纹，说明颈椎就有问题了，一辈子注定是悲剧。

师：你们注意观察，凡是早早成名，早年发达的，没有一个脖子上有横纹的，脖子长得都特别好，

脖子长得好，代表头部的气血供应充足，人就容易聪明。

龙音璇：出汗了，有灰尘，这脖子有一圈黑项链。



师：这就是问题啦，比普通的横纹还要命。

花盼：老师，横纹怎么破？

师：先好好遛娃吧，每天养成好习惯，把孩子经脉通了再说，然后再告诉你针对性的解决办法。

## 七、师讲牛奶、鞋子、孩子的牙齿问题

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

### 1. 喝牛奶真的好吗

师：有人说不让揪孩子的脸蛋儿，容易把嘴扯开了流哈喇子，纯粹胡说，小孩就必须不停揪脸。我再说一下饮食，有多少家长还给孩子喂牛奶？如果孩子三岁之后继续喂奶，尤其是牛奶，容易得奶食症，腹胀、腹泻、厌食、呕吐、怕冷、便干，这些有可能都是由于过度饮用牛奶造成的，我说过很多次了。

三十三：偶尔奶奶会偷偷给他鲜奶。

师：全民喝牛奶是个阴谋，或者说是无知，你们看所有的动物界，没有一个动物成年之后天天喝奶的，为什么要鼓励儿童和成人天天喝牛奶？就是商家的阴谋。为了卖奶，就是这么简单。所以说并不是商家推荐什么，就要买什么。比如卖肥皂的，拼命说细菌有害，手碰到哪儿都是细菌，让你们产生恐惧从而增加肥皂得销量。对不对？

乘风：是啊，还有卖牙膏的。

师：对，为了卖牙膏，天天说牙齿过敏都是不刷牙造成的，实际完全不是，就是为了卖牙膏。这些商家用心险恶，都从理论层面布局，让你们上套，牙齿的所有问题都归结到不刷牙。这不是有毛病吗？现在全民都刷牙了，也没看牙齿好到哪儿去，反而牙齿越来越差。对不对？

花盼：我不刷牙后牙菌斑反而没了。

## 2. 要让自己的脚舒服了

师：天天说科学结构鞋底，人造生物工程鞋的。其实呢，完全让脚慢慢失去了适应自然环境的能力，直接导致脚的退化，把脚包得严严实实，你说这鞋能穿吗？坚决不能穿，这些例子太多太多了。所以千万不要听商家忽悠，一定要听大千老师的，告诉你们真相。记住我说的一句话，一定要让脚舒服了，脚是根本，如果为了好看，脚弄得不舒服，不划算。还有，你们有条件多做足疗，好东西，一周要捏一次脚，自己捏也行，外边捏也行，要对得起自己，孩子的脚也

要经常捏。多捏脚背和脚踝，还有脚趾，少捏脚心。其实，自助式捏脚挺好，一周至少一次，捏脚要养成习惯，坐那儿一呆着就开始捏，没事就捏，好东西，捏舒服为止。

### 3. 小儿退烧的小妙招

师：我给你们讲，尤其是小儿推拿，小儿发烧，要搓三个地方。

自然而然：老师，孩子发烧时可以搓脚心吗？

师：我就说一个吧，你们之后回去试，百试百灵，再也不用深夜去医院排队。

一片雪花天上来：捏脊。

师：你说说啥叫捏脊，是整脊柱吗？

一片雪花天上来：老师，我不专业，大椎两边往上捏，刚开始疼，捏开了就不疼了，尾椎到大椎。我们只是皮毛，您说吧。

师：其实，我这个方法也是搞背，但不是捏脊，也不是刮痧，就是搓揉按压，后背的两条足太阳经

脉，就是脊柱两边隆起的肌肉，给孩子揉搓热，甚至疼痛，一出汗就好了。



#### 4. 看牙齿知健康

师：好像有条纵的青脉吧，而且门牙有缝，大忌。



独孤伊诺：我们这边说门缝大有福。

师：知道为啥门牙有缝不好吗？

独孤伊诺：不知道。

师：为什么两个门牙不能长在一块？因为中间有东西堵着。

小邱：中脉本来就是通道，中间有东西堵着门牙缝隙就出来了。

师：聪明。教你们看牙齿识健康，龅牙是胃堵了，顶出来的虎牙小代表胆怯，尤其虎牙小薄。

哈哈：我家就是尖牙，胆子小。

师：对吧，如果虎牙突出来，长歪了，代表一侧胆经瘀滞，胆经把这个牙顶出来了。

一片雪花天上来：我就是胆结石，虎牙爆出来，歪了。

小邱：把中脉打通，门牙的缝隙自然合上。这得从小开始练得明健身。

师：对。门牙有缝，一定肚子中间有硬块，你马上摸你家孩子，顺着心口窝，往肚脐下边摸。

自救：肚子是有一块儿硬硬的。

师：现在不消，要带一辈子，可怕吧，你以后无论带孩子多好，都无济于事。

## 5. 要让孩子的经脉张开

葫芦：以前孩子脾气特别大，奶奶带的，经常吓唬她，后来就老实了。

师：看看，生生在摧残孩子，孩子可不能吓唬，一旦吓唬了孩子，老实了，孩子的生机就没了，可怕。

花盼：老人都喜欢吓唬孩子。我妈吓我儿子，我儿子到现在都怕她。

师：你看看都心理阴影，男孩子小时候一旦经过反复吓唬，就会导致原本张开的经脉关闭起来。

小梦：老师多动症是不是有问题。

师：孩子多动、厌食、调皮，要正确疏导，千万不能打压，适当地批评教育可以，但重在疏导，小孩出去活动多了，经脉开了，回来自然能安稳学习，如果不出去，经脉瘀滞，反而不容易静下心来学习。

花盼：难怪以前班上那些成绩好的看着玩的很多，有道理的呀！

师：反而有些学生，在那坐着看似学习，实际都是浪费时间，脑子根本不学，孩子坐那死活不学，不如让其放飞天性。

## 第五章：小儿推拿

## 一、孩子肚子疼按哪里

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶

三校：67890

师：知道这是什么穴吗？刚才孩子说肚子疼，具体在肚脐周围，一看就是胃经的问题。我要揉她肚子，她不让，我建议就找穴位呗，于是，就揉了这个足三里，一揉孩子就疼得受不了。然后我就不管那个，任由她叫唤，两边各揉了不到半分钟，我问她肚子还疼吗？她说不疼了，完美。然后孩子说了一句话，爸爸你真厉害。



般若：胃经要穴。

师：育儿班会讲一些小儿按摩的课，要揉对了，立竿见影，省去父母去医院奔波之苦，没有什么不是

揉两下不能解决的。知道足三里在哪吧？要是肚脐以上疼，按揉足三里，要是肚脐以下疼，按揉脚缝。

Shuyuaner：大人胃不好也可以揉这个吧？

师：这不是单揉一个点的问题。越疼越揉，找那些紧的肌肉，按理说这一块儿的肌肉应该饱满，有弹性，如果有发紧、发僵，按一定会疼，这也是病。

高真：前两天打孩子屁股，打得挺重，第二天屁股起来好几个小粉刺，露白头那种，看来还得打。

师：完美。小孩的脚背也经常揉一揉。

高真：我女儿脚背一碰就很疼。

师：是吧，按摩脚背可以通阳气，理胃气，达三焦。