

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、饮食等内容，希望能切实帮助到广大父母和我们的孩子们。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 11 月 1 日

目 录

第一章 遛娃与运动	1
一、带娃实操实验班开始报名.....	2
1.溜娃第一招：跑坡地.....	2
2.强壮肉体与长养灵性是孩提时代的重点.....	2
二、师讲红脸蛋养成记.....	4
1.每天就盯着孩子的红脸蛋.....	4
2.师点评娃的脸蛋.....	5
3.遛娃的首要条件.....	5
三、一定要让孩子充分的接触泥土和飞跃鞋.....	9
四、师讲带娃具体要求.....	10
1.时间要求：保证三小时.....	10
2.具体方法：找土坡，跑起来，并间隔休息.....	10
3.目标：脸蛋全红.....	12
五、师谈一定要把孩子撵起来.....	14
六、师讲红脸蛋与两颧红的区别.....	16
1.不论刮风下雨，坚持出征.....	16
2.一般大人脸红都是病.....	17
七、师评红脸蛋.....	18
1.长期坚持孩子才能保持红脸蛋儿.....	18
八、师谈遛娃后拉肚子、出疹子都是大好事.....	20
九、师关于小孩疝气等答疑.....	22
十、师谈溜娃分享大会以及下一阶段必备物品.....	24
1.必须从小唤起孩子追逐和寻找的本能.....	24
2.孩子日后的竞争力来源于哪里.....	24
第二章 教育	26
一、师讲锻炼孩子左右手持物能力.....	27
二、师讲让孩子大声喊出来以振奋阳气.....	28
1.大声喊出来，可振奋阳气.....	28
2.孩子应该学什么，如何学.....	29
三、师谈课外班.....	31
1.课外班的误区.....	31
四、师谈带娃大招：向后掰提大臂内侧.....	35
五、师讲孩子要早起及今日最佳遛娃照片.....	37
1.千万别让孩子养成睡懒觉的习惯.....	37
六、师谈课外育儿想法并评今日最佳.....	39

1. 疯跑疯玩的童年会让孩子一生自信、强壮、阳光.....	39
2. 放养的孩子天真自然，但是不谙世故.....	40
七、师聊攀岩和推新功能查询出征率.....	42
1. 手脚并用的攀爬是极好的锻炼方式.....	42
八、师讲孩子粗野的重要性.....	44
1. 孩子要粗野而文明.....	44
2. 善良正义不代表好欺负.....	45
第三章 相法与诊断.....	47
一、师评最佳照片以及娃面相.....	48
1. 孩子不好的面相在生长过程中可以被纠正过来.....	48
第四章 饮食.....	53
一、师相孩子背和喝奶的问题.....	54
1. 从小塌腰说明先天就有病.....	54
2. 凡是销量巨大的，工业化生产严重的食物都少碰.....	54

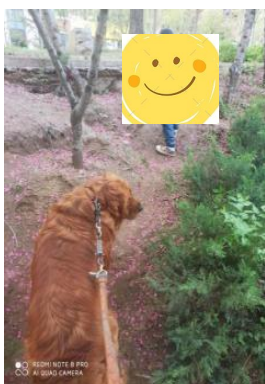
第一章 遛娃与运动

一、带娃实操实验班开始报名

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

1. 溜娃第一招：跑坡地

师：机不可失，失不再来，有孩子的赶紧报名，带娃实操实验班，只需要一个月，见证奇迹的发生，不用多说，干就完了。考验的就是家长的执行力，没有废话，告诉你们怎么做就怎么做，不要讨价还价，有这样的坡地就可以做。想让自己的孩子生龙活虎吗？想让自己的孩子脱胎换骨吗？不要再抠学习了，让孩子奔跑起来！只要每天照着老师说的去做，然后打卡上照片就可以了，一个月见证奇迹的发生。



2. 强壮肉体与长养灵性是孩提时代的重点

高真：从一年级，数学作业就是我帮着做。

师：好，让那些孩子一辈子也用不到的数学题见鬼去吧！平面几何、立体几何、解析几何在日常生活中有多大用处？你们还能用到勾股定理？我觉得只需要加减乘除，找钱找不错就行，其他的用处都不大，最羡慕的就只有职高女生。

阳光：为啥，可以真正的学习技术吗？

师：职高女生就知道玩，还有谈恋爱，多好，人的本性。以后得明会非常关注你们孩子的成长，关键要身体好。你们并不是喜欢学习好的孩子，而是喜欢有灵气的孩子，而这样的孩子一般学习都好，如果把这种有灵气的孩子用在体育上，一样好的不要不要的。有没有灵气第一眼就看出来。一帮小孩在一起玩，有灵气的一眼就能看出来。小孩子的时候，一定要拼命的强壮他的肉体，长养他的灵性，学习成绩都是次要的。

高真：运动好了，胆子就大了，喜欢从坡上冲下来，飞一样的感觉。

师：你家小孩长大有一股拼劲。

二、师讲红脸蛋养成记

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

1. 每天都盯着孩子的红脸蛋



师：完美，不过每天都要让孩子跑着玩耍。我说过每天都让孩子跑着玩，注意脸色的变化，每天都让脸红扑扑的，并且保持住。稍微褪色赶紧让他玩，从小坚持培养，一直到青春期，你就是一个合格的父母。

会飞的小猪包：我家的黑红。

师：不错，就这个效果！每天不要只盯着学习，每天都盯着他的小脸蛋。

柔和：老师，3岁以内的孩子也每天使劲跑着玩吗？家里老人说我累着孩子了。

师：对！就是每天不停出去溜他，至少一天三遍，

像遛宠物一样。

2. 师点评娃的脸蛋

柔和：



师：这个不行，弱豆芽。

师：这都啥娃？失败，颜色都不正。

会飞的小猪包：那我们家赢了。

师：目前你们家第一，太阳穴这么一条大青筋，玩完了，可真没吓唬你。太阳穴、眼下、鼻梁发青，有青筋，都 pass。



师：脸色发白。

3. 遛娃的首要条件

师：这个带娃没啥好讲的，就是去做，执行力。我

教你们怎么做你们就怎么做，做不到的，开除。我能把娃养好，你们也能，会给大家一个执行表，你们照做就行，打卡、拍照片、写心得。

静好：老师，最好把吃啥喝啥都列出来。

师：你就知道吃，还是老规矩，班里不问病，只讲带娃。通过足足的正能量把所有的病顶掉，别天天讲孩子的病。孩子在带的过程中会出现翻病，到时候我会说，一个月为期，我们做个实验，按我说的去做。

静好：老师，小孩玩的都不想睡觉，会长得好吗？

师：按我说的去做，关于孩子睡觉我都会说。先说两条吧，孩子必须接触泥土，必须接触阳光和风，别捂着、盖着。不要跟自然环境隔绝，不要嫌孩子脏，衣服玩的越脏越好，不要因此所以说孩子。

静好：在城里只能接触水泥和地板砖，行吗？

师：你觉得呢？先找一个有小土坡山的公园，作为每天带娃活动的基地，没有土的都 pass 掉。赶紧让孩子接触真正的土壤，这才是他快速茁壮成长的关键。找不到，你的娃带不好就别赖我了，完美！瞧我养的狗，

带狗，狗成功；带娃，娃成功；那就是成功人士。



师：必须勇猛精进。给你们的第 1 个任务，就是在方圆 3 公里内找这么个地方，能不能完成任务？我跟你们说，照我说的去做，这娃一个月就带出来，准准的。要是打退堂鼓犯懒癌，找借口，那就滚得远远的。

孙鹏钧：这林子不错，老师我这地方，合格吧？



师：这个地方不错，通过了，执行力不错。

Iris：师，这里可好。



师：不行，没坡。

花盼：我的能不能过？有坡有土有水。



师：不行，地方就这么一点儿？找!!!

花盼：有个地方好远，要开车去，我下午去。我决定了，上午就在这个小土坡，下午去远的。

师：开车也得去，我都骑电动车骑 20 多分钟，我也条件不行，但是必须创造条件。别懒了，每天雷打不动就到点带孩子过去。

进进：小孩喜欢玩。



师：完美！

三、一定要让孩子充分的接触泥土和飞跃鞋

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

师：一定要让孩子充分接触泥土，泥土里面有大量的有益菌，需要跟孩子的身体融合，就像植物需要泥土一样。不让孩子接触泥土，怕脏，这是巨大的错误，必须让孩子小手、浑身脏兮兮。还有孩子脚上必须穿不垫足弓的平底鞋，最起码是帆布鞋，绝对不能穿有跟的旅游鞋，这都不利于孩子的脚和足跟的发育，踝关节的活动直接关系到孩子下焦的发育。

四、师讲带娃具体要求

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

师：首先说一下遛娃准备工作：

1. 时间要求：保证三小时

师：每天至少三个小时，分2~3次，早中晚自己安排。上午必须出去一次，下午出去一次。晚上可以考虑再出去一次，晚上到小区就可以。权威机构论证，小孩三个小时户外活动和不足三个小时户外活动的，身体素质有截然不同的差别，所以务必保证小孩三个小时的户外活动，能不能做到？每天雷打不动，爹妈必须有毅力，不能吃完饭就躺着，哪也不去。这三个小时以上不需要你们长年累月坚持，首先先坚持一个月，看看效果。

2. 具体方法：找土坡，跑起来，并间隔休息

师：必须找坡地，这个已经说了，水泥地和平地都不能用。为什么？我说过多次了，不再重复。这个没有啥问题了吧？进入下一个环节，那么就涉及到玩游戏，上来玩什么游戏？这个至关重要，我说一下，大人必须参与，所以要有一定的体力保证，就是玩追逐游戏。有

两个孩子的最好互相追逐，一个孩子的你追他，必须把他撵起来。有的从来没玩过的孩子，撵不起来，或者不愿意跑，这个可以循循善诱，慢慢促成其跑。

如果体力不够怎么办？就是少量多次，持之以恒。慢慢大人和小孩就都跑起来了，大人体力不够可以不用真跑，就在后面不断吓唬他，让孩子去跑，让他体会到跑的乐趣和养成奔跑的习惯。并且不断让他往坡上跑，跑上去跑下来。不要怕他摔了，一定不要去扶，但要注意安全，大人要提前扫清，保证地上有没有硬物或者短树杈。追逐游戏每次玩 10~15 分钟，然后休息，休息的时候可以随意放养，或者带他遛，休息 10 到 15 分钟后，继续玩追逐游戏。

如果孩子大了一些，要鼓励孩子，你跑得非常好，鼓励孩子体育好，班级里面可以跑第一，他就更来劲了。很多孩子没有跑的习惯，要慢慢养成这个习惯，让他感觉快速奔跑是一种骄傲，是一种技能。稍微大一点的孩子，你可以给他读秒，做奔跑竞技，比如跑坡，一次多长时间能跑上去？然后反复练习，孩子都会有荣誉感，

你们一定要加强跑步对于他的意义感。

3. 目标：脸蛋全红

师：孩子能娴熟地奔跑之后，他自然会热爱上，这个是第一阶段。然后就是达到的效果。两个效果，第一，感觉他奔跑越来越娴熟；第二，密切注意他的脸蛋，初期可能不能泛红，但是每天坚持一定会红，尤其上午场或者下午场，以后慢慢的一定要让他跑红才算数。红并不是只是脸蛋，而是由脸蛋那儿慢慢扩散到整个脸。不运动很快就退下去了，那么你每天都让他红一次。作为爹妈还等什么？其他运动随意，但是追逐游戏必须做。你看小猫、小狗这些小动物，最基本的游戏就是追逐游戏，忽然恍然大悟吧。

游鱼：运动后脸会泛红，但是鼻子上下不会。

师：慢慢也会，只要坚持。你们孩子泛红了之后拍照片，我会点评，告诉你问题所在，如何解决。

悠悠：上班的怎么解决？

师：克服一切困难，早上早起一会儿，晚上早回来一会儿。街上给你扔一沓 100 块钱，你会以上班为理由

不捡吗？这可是你们自己的孩子，看着办。还有刚开始你们可能不会玩，或者不自在，这都是不习惯造成的，只要坚持一周，就会找到兴趣点，并且会找到窍门，所以必须坚持，我督促。

五、师谈一定要把孩子撵起来

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

师：娃活了，你们也活了，一定要坚持住，这上来就有效果，一个月效果得翻天覆地，就这么简单，So easy.

葫芦：孩子饭量猛增。

师：是吧，比吃啥药都管事。

九齐：孩子早上跑出去，现在还没回来，我回来吃饭，他爹去替班了。

师：最好爸妈。一定要把孩子撵起来，刚开始不习惯，可能腿软，坚持一周腿就硬了。很多亲子游戏都是让大人、小孩往那一蹲。开始做游戏时，体力不行的爸妈，就在后面吓唬孩子，或者鼓励孩子，象征性跑一跑，慢慢爸妈也能跑起来，就是恢复人的自然属性中的跑。所有动物的幼崽都在打闹追逐中成长，人也一样，撵孩子跟撵鸡、撵鸭一样，越撵越欢实。

每天必须这样红一次，天天连续接上，一个月之后就大变化，这才叫红透了，完美。

依依：红不起来怎么办？

师：慢慢就熟了。

六、师讲红脸蛋与两颧红的区别

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

1. 不论刮风下雨，坚持出征

师：孩子们开始出征了吗？

心随鸟飞：老师，今天外面下雨。

师：借口，打伞出征！

心随鸟飞：穿雨靴也行哈。

师：穿上雨衣、雨鞋，出征！！

心随鸟飞：新鲜刺激。

师：对，我记得小时候下大暴雨，我非要出去，还是全副武装，刺激。小时候那雨下得可大了，倾盆大雨，小孩都喜欢刺激。很多爹妈都是这样，天气稍微不好，都不让出去，貌似关爱孩子其实害了孩子。孩子必须适应外在的各种环境，只要不是太恶劣。这样加速孩子对自然的适应和应激反应，身体会变得非常结实。现在孩子养的跟大棚里的蔬菜没啥两样，真是全息。尤其南方经常下雨，难道只要下雨就不让孩子出去？没道理。随着每天坚持不停玩耍，红色会慢慢长在脸上，不运动的

时候也挂着，才叫真的红，喜欢这样吗？

2. 一般大人脸红都是病

清音：我从小脸红，直到 25 岁，这是在得明讲课
后，又出现了红脸蛋，当时讲双棍，应该是 2017 年。

师：这个红有点不对劲，这个是两颧红，不是脸蛋
儿红，两颧红是病，代表少阳淤滞不调。很多人这个地
方长斑，尤其是女的，说明少阳瘀滞入血分。

清音：嗯，产后肝郁很严重，所以我特别喜欢侧步
跑，胆经动得特别舒服。

师：对，你要让脸蛋儿红，大人很少了。

泥巴：不会红还有救吗？

师：红不起来的，一般大人脸红都是病。很多女的
脸粉红，但是身体差，这是一种病理性的嫩红，说明下
焦不通，阳气浮越于上，叫戴阳。

清音：那要多开下焦，引气下行，对吗？

师：对。

七、师评红脸蛋

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

1. 长期坚持孩子才能保持红脸蛋儿

心月：



悠然自得：康康脸色太令人羡慕了，我们好不容易出来些红色。其实每周都爬一两次山，每次都是三到五小时，但今天爬山时孩子突然说想吐，但又吐不出来。

师：行，锻炼要每天，一周只是维持。



师：这个地方没顶出来呀！



悠然自得：嗯嗯，今天自述说想吐的时候也是心口上面觉得堵，可能连着跑了几天跑出来了。就像老师说的得每天坚持，连着跑，这是第三天了。

师：你看看，这就像烧水一样，中间停一下水永远烧不开，小红脸蛋儿想保持，必须每天坚持，停几天就不行了，就跟呼吸一样，一停就憋死了。

八、师谈遛娃后拉肚子、出疹子都是大好事

整理：小薇 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

师：孩子们都出征了吗？

小禾：我娃五一天天遛着，现在背上出疹子，昨天放臭屁，拉稀了，早上也拉稀，喝了点奇真去学校了，说是肚子疼，喝了奇真没再说了。

师：大好事，在翻病，这要是不翻出来，长大以后终身携带。想想现在你们翻病多困难？都是那个时候没翻，做下病根了。把孩子遛的肚子疼、拉稀、出疹子、发烧，都是好现象。孩子有病，千万别留在肚子里，这相当于你对他的二次“谋杀”，让孩子一辈子长不好，终身携带疾病，痛苦一生。

龙音璇：老师，孩子遛的不爱吃饭了，还要睡地上，精神很好。

师：好事，病邪翻的都顶在胃口了。看看你们一个个病病殃殃的，就知道你们家的娃要是不翻病以后也就这下场。不经历一系列的翻病，你们的身体能真正好？那是不可能的。

文君：血压低还给我输代血浆，输完脑壳就晕痛了几年。

师：少给身体里输异物。生娃、带娃都是特别简单的事情，人为搞复杂了，你们溜娃班满一月之后，要出来现身说法，向人们宣说遛娃真经。

九、师关于小孩疝气等答疑

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

师：给你们引上道就得了，需要你们坚持，都会走了，还让抱着？那不成了巨婴了吗！

高真：早晨起来就玩，昨天玩一个多小时，说腰疼。

师：腰疼就对了，你孩子肚子里一堆东西啊，不疼疼能行？妖怪早就把你孩子霸占了。就是个“妖娃”，快去买奇壮壮。

自然美：老师，孩子有疝气适合跑坡吗？我老公说怕跑出来更厉害，小时候得过，后来好了，现在又从另一边出来。

师：小孩厥阴郁闭，下焦憋涨。小肠压力过大，被挤压出去，就导致疝气，小儿疝气是很常见的病。

平凡人：老师，这和痔疮原因类似吗？

师：对，所以要开上焦、调中焦，调达气机，减少下焦的压力，减缓腹腔内的压力，小肠不受到压迫自然回来。有小儿疝气的孩子，同时又伴随着肝脾不调的症状。有的孩子还易怒，山根发青，眼下发青，甚至太阳

穴发青。

自然美：我想多带着爬坡，但老公担心影响疝气，看来多虑了。

师：不能因噎废食，孩子有疝气就不能爬坡了？那吃东西打嗝还不能吃东西了呢，怪理论。

Iris：我们家也太阳穴发青，这段时间淡了很多。

师：带娃的必然结果。

大方：老师，我以前没痔疮，锻炼得明动作后反而有痔疮了，两个多月了还没有消去，这是怎么回事？

师：好事，郁气外发。

睢遥：我以前经常给孩子喝龙牡壮骨颗粒。

师：这东西千万不要喝了，龙骨、牡蛎有收涩潜阳的作用，小孩子喝多了，把生机阳气都闭住了。

十、师谈溜娃分享大会以及下一阶段必备物品

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 必须从小唤起孩子追逐和寻找的本能

师：要给每一个孩子买一件健康武器，这是下一个阶段的必备物品，你们能猜到是什么吗？溜娃班进入第二阶段。孩子要想长得壮、长得快、长得健康，必须阳气足。阳气足，必须从足开始，不卖关子了，每人买一个儿童足球。要把孩子培养成小小足球少年。我会教大家如何玩，大人小孩一起玩。必须练小孩的奔跑能力和快捷反应能力，让孩子学会追逐足球，奔跑，知道为啥吗？动物都有追逐本能，尤其是食肉动物，必须从小训练孩子追逐东西的能力，比如追一只兔子。而且任何动物都有寻找的能力，把球踢没了，然后开始寻找，追逐和寻找是所有动物的本能，必须从小唤起孩子这两大本能。还有训练孩子踢开一切障碍物的能力，这就是球。

2. 孩子日后的竞争力来源于哪里

师：一个刚毕业的孩子那么弱小，你让他到这个残酷的社会上去夺食，可能吗？动物的父母从小就培养孩

子捕食的能力。现在的教育呢？上了 10 多年学，学到捕食能力了吗？学到适应环境的能力了吗？孩子步入社会，才发现自己啥也不是。

就像动物园养的老虎、狮子，能放到野外吗？孩子最后才发现，到了社会，分数一点用都没有。独立思考能力、创造能力、勇于争先的能力、拼搏的能力、营造良好人际关系的能力、挣钱的能力从来就没有教过。从小就没有人告诉我们，要奋勇争先活出自己。我肯定是傻子，爹妈不喂我肉吃，我肯定吃不着肉。你们愿意不愿意，你们的孩子再当傻子，你们愿不愿意你们的孩子再复制你们的悲剧。其实别的不需要强求，底线就是身体要好，这才是真正的活路。

第二章 教育

一、师讲锻炼孩子左右手持物能力

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

师：非常简单，就一句话，锻炼孩子左右手持物的能力，所谓的左右开弓，这会直接影响孩子的脑部发育。比如发现孩子经常用右手拿东西，从来不愿意用左手，这就危险了。一定要注意，左右平衡发展，如果偏一边，孩子的脑部发育就出问题了，导致中枢神经发育不平衡，影响孩子一生。你们看看你们自己，是不是这样，有一半身体都不好使，就是你们的父母没把你们带好。

花盼：我爸我妈就知道压迫我学习，把我害惨了，还想来害我儿子。

师：他们完全不知道这个道理，带娃失败。

高真：10岁还能挽救回来吗？

师：青春期发育前都有救。还有比如玩滑板车，如果发现他只是用一条腿来蹬，不会换腿，这就危险了，一定马上扳过来。

二、师讲让孩子大声喊出来以振奋阳气

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 大声喊出来，可振奋阳气

师：你们不是天天开始遛娃了吗？捧着娃到处跑，这时候娃娃的阳气就起来了，有些娃娃会肚子疼，咳嗽、呕吐，甚至拉稀。如果娃娃会说话，有的还会感觉胸口闷。这时候你们就要再推一下，让孩子的阳气彻底出来。

我教你们一个大招，符合孩子天性，让孩子的阳气喷薄而出，脸立马就明亮了，孩子结实得不得了。特别好使，一用就灵，简单、方便、高效，这一大招可以振奋阳气，非常适合小孩，让孩子从怯生生的状态摆脱出来，变得自信阳光。就是在玩耍的过程中，不断让他喊出一些重复的话，大人不停地鼓励和刺激，让他喊的声音越来越大，越来越洪亮，反复多次、持之以恒。

这一招用在我孩子身上有奇效。每天出征，玩了一段时间，就要让她喊，开始可以喊一些很小的短语，或者一个字儿，让小孩乐此不疲。一定要让孩子声音越喊越大，最后小孩非常喜欢这种喊，这就到位了。然后每

天训练，这样他的心胸就敞开了。心胸喊开，气血马上上脸，脸上马上就亮了。然后小孩精神为之一振，小孩就变样了，这个你们先试吧。而且你跟孩子不停重复简单的口令，产生互动，你们俩越喊越高，越喊越嗨，大人也解郁。孩子3岁到7岁是学习语言的关键期，一定要让孩子大声说出来。

2. 孩子应该学什么，如何学

深蓝：为什么不要学武术？学传统文化啊。整天动，会不会屁股坐不住，我爸就是静不下心来，一定要去地里的，在学校里呆了几年，字都不认识几个。

师：武术的很多发力方式都不对。

深蓝：哦，那学传统文化呢，不是说小孩子记性好，多背背经典？

师：天天背大人都读不懂的《易经》有何用！你再让他背《弟子规》，那全都是奴性文化。必须理解着去背，《道德经》大人都读不懂，还有《弟子规》，大人的话小孩必须听，这就完了。有几个懂的？不过可以朗读，当成体育锻炼，朗读是一种运动。这些年出了很多国学

启蒙的读物，有很多读物，不但没有任何注解，那东西买了就等于“废纸”。就像上来给一架飞机让小孩开一样，难道小孩开开就会了？他连启动都启动不了，小孩的培养要给适合他的教材，多大岁数读多少岁数的书。

孙鹏钧：启蒙的读啥？

师：我觉得小猪佩奇就挺好，还有帮帮龙探险队。

孙鹏钧：那我还是读英语绘本培养语感吧。

师：大人都读不懂的书给小孩看？这就是国学教育的操之过急和盲目化。没有大学问家重新整理启蒙教育，导致非常尴尬，只能读历史上死的东西，注定失败。从《弟子规》中就看到两个字，顺从。到时候给孩子教育成傻子了，没有任何反抗和怀疑精神，这在社会上怎么生存？恐怖！

三、师谈课外班

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 课外班的误区

师：你们必须抛弃那些邪知邪见，必须给他驱逐出去。

孙鹏钧：怎么驱赶是个问题？

师：看看学校门口那么多教育机构，都是为了赚钱，这些人根本就没有理论基础，没有深厚的学问，跟风就上。他们真为你们的孩子好？不是当成生意？就像医院如果不救死扶伤，而是谈每个月每个科室创造的利润，这能对吗？你们还能放心把自己的孩子交给他们吗？花言巧语谁都会说，天花乱坠的教育方式，初衷就不对。

一个医疗、一个教育，完全利益化将坠于深渊。他们每设立一个教育项目，首先考虑的是能赚多少钱，能忽悠多少家长？不是孩子需要不需要？不搞点复杂的，能忽悠住家长吗？不把孩子培养残了，怎么劝说你们再培训呢？

这就像美发院给女孩烫头发，不把头发烫坏了，怎

么给做头发保养？天下本无事，庸人自扰之。这些教育机构绝对不会把孩子放到自然中，因为他们要死命抓住孩子，放到他们的小屋里，然后开展他们的所谓的培养项目，然后管你收钱。

这些商人们，就像秃鹫一样在天空盘旋，不放过你们任何一个人，刺激你们消费、消费再消费，他们不会管有用没用，总之让你认为有用就可以了。

舞蹈班别报了，跆拳道班可以报，武术别报，散打可以。钢琴班千万别报，凡是坐在那不动的都别报。还有机器人班，就坐在那玩小机器人。滑板、轮滑可以报，攀岩可以报。凡是动的都可以。

舞蹈为啥不行？它的塑形方式不对，让孩子挺胸，而且过于给孩子塑形，对孩子骨骼发育都不好。街舞可以报，我发现了高大上的都不能报，反而是街头的可以，你说怪不怪？

米多：老师，游泳不可以是吧？

师：小孩不要过早学游泳，孩子身体强壮了之后可以。

师：千万别报书法班，传统班一个别报，还有国学班都不建议。还有古琴、古筝班千万别报，不动腿。

小科：钢琴不练不行，但坐的时间太久了。

师：应该站着弹钢琴。我都奇怪，为什么没有站着弹钢琴的？你看那个吉他都是站着弹的，所以吉他可以学。看那摇滚乐队，那多拉风，都是站着拿一个吉他，就像拿着一把武器一样。就是天天这种东西捆着孩子，你说孩子能长好吗？其实想玩玩钢琴，买个电子琴不挺好吗？电子琴音色也挺好听，我家就有两把电子琴。99%的孩子都不是那个料，学啥钢琴？花1万多块钱买个钢琴，又大、又笨、又沉。

米丫：老师，您家宝贝学啥啦？

师：啥也没学，学会了超市买东西，这个技能必须教。让孩子多听音乐就可以，比较好的音乐，如果喜欢痴迷，再考虑是否往音乐方面发展。这样的孩子都有共同的特点，手脚修长。也就是敏感性的孩子可以适当往音乐方面引导，其他的就算了吧，不要攀比。

孩子有没有音乐细胞？你给他放个音乐，他是否能

自己手舞足蹈跟着节奏走，这一下就试出来了。怎么播放音乐孩子都痴捏呆傻的，就死了这条心吧。这个孩子一定要试，他是什么材料？然后往这方面适当引导，不是那块料怎么培养都没用。

四、师谈带娃大招：向后掰提大臂内侧

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

师：看我和孩子的教学视频，超级大招。孩子特别喜欢这个，你们给自己的孩子试试，注意我的手势和发力，很多孩子，肩膀都展不开。回去赶紧自己的孩子，凡是心口堵的，有胃病的，肠子不好的，都用这招可以治疗。只要一做孩子马上翻病，孩子马上就要很疼。你看我给我孩子提的，说话气顺多了。

有孩子的赶紧回去提一提孩子，你会发现大多数孩子有大问题。提了后肩膀疼、心口疼、胃疼、腰疼的，这孩子都要废了，掰住大臂内侧向后翻扳，尽量往大臂的根儿上拿，然后后掰左右旋转，体会肩膀里面紧的地方，左右来回拧，让紧的地方松开。不要怕孩子疼，越疼越提，但要循序渐进、手法轻柔而稳定，一般孩子都能掰出问题来。

睢遥：从脖子处提孩子行不行，就像拔萝卜那样？
我经常给孩子 拔萝卜。

师：从脖子处提非常危险。

高真：不用提起来吧，有疼的感觉就行吧。

师：对。你们孩子胳膊根儿一般都不活，直接影响孩子发育，你们想让孩子长得宽宽大大吗？你们看看我对孩子多狠，看看我怎么“虐待”孩子。我说孩子肚里有个小怪物，必须提一提才能出来，她就特别高兴让我提。要向后掰肩膀根，后掰、撅，你不撅，他能疼？你看我孩子都疼成啥样了，你们看我的手多么有力。

舍得：两岁的孩子可以吗？

师：可以，不过要轻柔。看那学体操的，学杂技的，都得把这个地方掰开，非常有道理。经脉通顺，这是人生至乐，谁练谁知道。

五、师讲孩子要早起及今日最佳遛娃照片

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 千万别让孩子养成睡懒觉的习惯

师：9点自然醒万万不行，累了可以早睡，但不能不早起，孩子都有惰性，不愿意早起，当父母的必须扳过来。起码六、七点钟早晨阳气起的时候，你不让他起，那就是害了孩子，以后阳气就出不来了，千万别培养孩子睡懒觉的习惯，会造成一个非常严重的后果，导致孩子年轻的时候不能顺利生长。这当爹妈的，小苗在茁壮成长，不给浇水，活生生把小树苗耽误了，想想你们的父母，是不是怨他们没有把你们带好，让你们一身病？

同样，这个悲剧也在你们的孩子身上上演，他长大要知道真相就得恨死你。父母要是病秧子培养的孩子也是病秧子。父母偷一点懒，孩子就毁终生。

悠然自得：



师：胯太小，先天不足，这小胯，以后堪忧。这就相当于房子，房子大搁点垃圾也有地方，房子小放点垃圾就满了。有人问了胯那么小，怎么还那么好？因为人家房子里没垃圾，如果要给他大房子更好。你们周末都带娃出征了吗？一定养成习惯，坚持住，别在家待着。

六、师谈课外育儿想法并评今日最佳

整理：小薇 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 疯跑疯玩的童年会让孩子一生自信、强壮、阳光



师：看看，这阵势，行动起来吧，约一堆遛妈集体出征！再不努力，把你们的“鸡苗”充公带走。带娃就是这么简单，才半个月初见成效。

其实选对了路，一挣扎就出来了，老在泥潭里磨蹭，算怎么回事？让孩子疯一次吧！长大懂事后，会感激你的，会跟他的孩子说，你知道妈妈的身体为什么这么好吗？就是因为你的姥姥小时候把我带的好。别到时候，当你咽气儿了或者还没咽气儿，你的孩子跟你的外孙女说，这破身体都是你姥姥导致的。

让孩子的童年在疯跑疯玩中度过，他会一生自信、强壮、阳光，比别的孩子都有竞争力。

2. 放养的孩子天真自然，但是不谙世故

师：小时候，我记得父母对我都是放养，没有对我进行任何强制性教育，他们没对我提出任何要求，但是也没有告诉我太多人生道理，基本都是自我摸索。那时候好像大多数都是放养，这样长成的孩子，有优点也有缺点，优点是天真自然，缺点是不谙世故，其实这种人最适合来得明。

孩子天生有直觉，知道什么对自己好？孩子生命力起来了，按之前的养法孩子都得废了。

心月：我家婆回来，总是百般阻挠我带孩子出来玩。孩子是我婆婆一手带大的，不让打不让骂，只想让孩子好好学习，她的观点，学习好了，比一切都强。不过，现在孩子喜欢我这样带他，每天挺开心的，我就取中，玩一会儿，让他学一会儿。

师：带孩子就是一场斗争，我也一样。看看老人一辈子是否为成功人士？而且时代不一样了，他们小的时候环境多好，全都是纯天然，现在翻天覆地的变化，所以必须与时俱进，不能信不成功的人，不能信不同时代

的人，小马过河的故事都知道吧？这就是经典。

七、师聊攀岩和推新功能查询出征率

整理：小薇 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 手脚并用的攀爬是极好的锻炼方式

师：这个环境太好了，可以玩攀岩，攀爬是极好的锻炼方式，手脚并用，城里人太可怜了，都是平地。



泥巴：我们有攀岩馆了。

师：攀岩馆不是得花钱吗？而且不是纯天然的，先从简单的攀爬开始。

惠晓春：



师：这真是飒爽英姿春宝。



师：这个照片绝了，父母都会对孩子施加影响，一半一半，你也不可能全专断，虽然你觉得对，对方也觉得自己对，所以放开。你们说哪个才适合孩子玩呢？有的孩子都接触不到泥土。

师：现在半个月过去了，出效果已经非常明显，但是有些人也渐露疲态，被种种事情打断了，有些松懈，这个绝对不能饶恕。

八、 师讲孩子粗野的重要性

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 孩子要粗野而文明

师：还有小朋友喜欢大千老师的吗？



师：这照片拍的不错，只有跟大千老师接触，你们的孩子才会长得壮壮的。



玉兰：昨天春春家娃要用杯盖喝水，然后我们说大千老师说用杯子大口喝水最好了，说我家西西用大杯子喝水就被老师表扬了，立马答应用大杯子直接喝水。

师：完美，要长得像影视演员姜某一样，粗野而又文明。一定要告诉孩子粗野的重要性，大口喝水，大声说话，大步流星，都得做大字辈，懂？以后抢女朋友都得是一流的，这才有竞争力。

先粗野再文明，慢慢我会教你们真正的文明。中国有侠士精神，日本有武士道精神，西方有骑士精神，这都是粗野而文明，现在这三种精神好像都不提倡，非常不好。

2. 善良正义不代表好欺负

师：古人崇尚有力气还能伸张正义，你们的孩子必须找回侠士精神，当一个正义的强者。在这个社会，我们要学会保护自己，但是必须也要有侠肝义胆，必须要侠骨柔情。这个没了，这个人就不叫人了。

不管你是贫穷还是富有，都应该要有侠士精神，愿意伸张正义，能够明辨是非。同时最好懂得人情世故，

这样别人内心会佩服你。这个世界就两种人，光明与黑暗，正直与奸邪，而不是有钱与没钱。

任何时候要把心性放在第 1 位，没有好的心性猪狗不如。绝对不能像黑暗和魔鬼低头，更不能做肮脏的交易，永远保持我心光明。做人一定要正直、善良、勇敢。

有人说这样的人在社会上混不开，那是你缺乏策略和智慧，所以再加上一条必须有大智慧，必须对人情世故、世态炎凉、固有人性把握的妥妥的。玩小人于鼓掌之中，而不是被小人算计，妥妥的，慢慢会教你们的。

善良正义不代表好欺负，反而代表不好欺负，让那些小人见了就怕，绕道走。不要在敌人面前流泪，不要在小人面前示弱。

我还想跟你们讲讲《史记》，里面全是大人物玩手段，把小人玩得溜溜的，好人使起手段来，那真是天下无敌。大多数邪知邪见都包装着非常有善意而侵蚀你。

第三章 相法与诊断

一、师评最佳照片以及娃面相

整理：糖糖 一校：嘻嘻 二校：汪汪 三校：67890

1. 孩子不好的面相在生长过程中可以被纠正过来

君君：老师，请问这两天孩子跑后，老要去尿尿，为什么啊？尿的次数比平时多。

师：动了下面的病了。



师：你们家的娃还可以，就是鼻子有点短，随谁呀？

包包：估计随我，青筋严重，得加强练他了，谢谢老师。



师：123 代表上庭、中庭、下庭，最好均等。主早

年、中年、晚年，中庭过短，则中年局促，你家娃妥妥的，中年局促。

包包：我得好好练他了，我好像也是这样。



师：你还行，还算是个小美妞。你们都量量自己娃的三庭，可以简单判定一下娃娃的人生运势。上庭主贵，中庭主禄，下庭主福。我只看网站上带娃班的照片，娃面相好不好先放一边，首先身体要好，不然身弱不胜财呀，有福气也没了。

娃在不断生长过程中，不好的地方都可以纠正过来。这就像外科手术一样，都有一系列针对的办法，你们先参加红脸计划吧，悠然自得，你家孩子鸭子腿，太弱了。

悠然自得：啥叫做鸭子腿？

师：你看跑步的时候，腿往两边拐，真不知道你怎么带的娃，妥妥的失败。

悠然自得：最近让她学我蹲马步跑，是不是这个原因，我再好好看看。我下次让她正常跑一个，她腿还是挺直的。

师：这不是正常跑不正常跑，她既然那样跑，说明一定有问题。

悠然自得：说的我又想辞职回家带孩子锻炼了。

师：我大致看了，你们这些养的都不行。极个别养的可以。说真的呀，真不想管你们这些娃了，养的啥玩意啊。很多先天不行的，后天可以纠正，这是天大的秘密。

秋雨：现在的孩子物质丰裕，精神被带上枷锁，必须学这、学那，不准干这、干那，没有自由，天性没有充分发展。

师：对。得明乡村基地构建计划开始了，不是一个。一省一个，到时候你们带娃过去住，鸡窝都给你们搭好了，今年夏天就有亲子夏令营。



师：你们看这个孩子，虽然很年轻，但是中间一条全堵了，可怜不可怜？这就是眼力。



师：再看看心月妞家的娃，这气色多好。

司辰：



师：这小娃以后有福。

司辰：真的啊？那继续玩，保持住了，把福气给留住。

师：气色明润，五官舒展，神情和悦。

米丫：千爷，这娃呢？



师：你家孩子下焦紧，以后肠胃也不好，容易胃结。

第四章 饮食

一、师相孩子背和喝奶的问题

整理：糖糖 一校：小桔灯 二校：嘻嘻 三校：67890

1. 从小塌腰说明先天就有病

师：这小孩腰不行啊！你们知道自己的腰不行，是从什么时候开始的吧？咱们量子班讲过相背，这个地方是一个菱形块就完了。你们看是不是一个菱形块？



师：从小塌腰说明你们先天就有病，或者是小时候就有，然后一直带着越来越重。高出生率、高死亡率是正常现象。现在的环境就是摧残孩子，以后的物种基因越来越差，你看这个孩子这么点儿腰就塌了，小腹里面就不好。

2. 凡是销量巨大的，工业化生产严重的食物都少碰

师：让全中国小孩喝牛奶是有着很大问题的，对现在的小孩用处不大，还对国家的生态造成了破坏。你们看看动物，除了婴儿的时候喝奶，还啥时候喝？只是在幼小的时候消化器官没有长成，才需要喝奶。一旦消化

器官长成，根本不需要喝奶，这就相当于人不会走的时候可以爬，一旦会走了，还爬干啥？哺乳动物在小的时候喝奶是没有办法的办法，是权宜之计，我们人怎么搞成了从小到大都要喝奶？

少量喝点奶还是可以的，就怕大量喝奶，天天喝奶，最可恨的是喝酸奶，没有发现吗？凡是喝完奶，舌苔都是腻的。这东西湿气太大了，妨碍小孩的脾阳运化，黏黏腻腻的东西别多喝，而且现在奶制品问题太多，掺假问题严重，过度加工严重，添加剂严重。

喝牛奶的问题不亚于吃肉鸡，鸡肉我都很少吃，全都是工业化生产的。鸡肉、猪肉、牛奶尽量少碰，凡是销量巨大的，工业化生产严重的都少碰。普通猪肉我都不买了，都买高价猪肉，鸡蛋也买柴鸡蛋。宁可贵点儿，也要保证质量，鸡肉只吃柴鸡，肉鸡坚决不吃，那都是吃毒药，还有河鱼尽量少碰。现在吃鱼肉只吃海鱼，从来不吃河鱼了，不是味儿。

