

## 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

<b>第一章 遛娃与运动</b> .....	<b>1</b>
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
<b>第二章 教育</b> .....	<b>26</b>
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
<b>第三章 相法与诊断.....</b>	<b>47</b>
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
<b>第四章 饮食.....</b>	<b>53</b>
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，攀岩是极好的锻炼方式，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。

