

# 目 录

<b>一、健康生活</b> .....	<b>1</b>
20160329 德明中医群关于小儿食积 .....	2
20160330 德明中医群适合孩子的三种小零食 .....	6
20160331 德明中医群从炒黄豆引出的育儿常识 .....	8
20160403 德明中医群生津派的三个小零食 .....	10
20160404 德明中医群马桶的坏处 .....	12
20160405 德明中医群高跟鞋的危害 .....	14
20160408 德明中医群健康的穿衣服方法 .....	18
20160412 德明中医群建立自己的天然大冰箱 .....	22
20160415 德明中医群用手洗衣服的好处 .....	29
20160416 德明中医群健康源于生活中的点点滴滴 .....	34
20160418 德明中医群保护身体气场的日常三少 .....	40
20160521 德明中医群如何培养孩子 .....	43
20160618 德明中医群大千老师谈讲话的艺术一 .....	48
20160620 德明中医群大千老师谈说话的艺术二 .....	53
20160621 德明中医群大千老师谈说话的艺术三 .....	62
20160622 德明中医群大千老师谈说话的艺术四 .....	71
20160627 德明中医群大千老师谈美的标准 .....	81
20160708 德明中医群为什么不能和女人讲逻辑 .....	102
20160806 德明中医群大千老师谈扔东西 .....	112
20160807 德明中医群改变生活从扔扔扔开始 .....	144
20160819 德明中医群养狗的方法 .....	148
20161112 德明中医学习群补气血的食疗方 .....	150
<b>二、经济篇</b> .....	<b>157</b>
20160319 德明中医群生活，创业如养气 .....	158
20160401 德明中医群创业与股市 .....	164
20160702 德明中医群大千老师谈开小店 .....	170
20160809 德明中医群从买房谈观念与生活方式 .....	177
20161028 德明中医学习群大千老师下午聊水果及淘宝 .....	184

20161216 德明中医学习群《大千有话说》之股市与人性 .....	189
20161229 德明中医学习群《千爷有话说》之马云电子商务 .....	195
<b>三、谈饮食 .....</b>	<b>202</b>
20160323 德明中医群最有益健康的做菜方式 .....	203
20160324 德明中医群大炖菜的做法 .....	205
20160327 德明中医群鲜美的炖菜 .....	207
20160523 德明中医群大千老师谈炒菜之水油大法 .....	209
20160603 德明中医群德明餐饮之炒土豆丝与蛋炒饭 .....	213
20160604 德明中医群德明餐饮之西红柿炒鸡蛋 .....	220
20160612 德明中医群德明餐饮之豆腐炖鱼 .....	226
20160726 德明中医群做炖肉的秘法 .....	227
20161112 德明中医学习群大千老师教享受美食 .....	232
<b>四、零散篇 .....</b>	<b>236</b>
20160212 德明中医群关键是突破实界 .....	237
20160417 德明中医群人一定要仰望星空 .....	238
20160430 德明中医群要学会自己找开心 .....	242
20160509 德明中医群找回童年，找回快乐 .....	250
20160509 德明中医群黄黄解夹记一 .....	255
20160513 德明中医群黄黄解夹记二 .....	257
20160608 德明中医群心地善良是根 .....	264
20160614 德明中医群树正气，百病可治 .....	266
20160711 德明中医群德明小星星 .....	271
20160703 德明中医群心气敞开，健康向上 .....	274
20160715 德明中医群大千老师讲故事之《木亭奇缘上》 .....	278
20160729 德明中医群奇思妙想的王国 .....	282
20160730 德明中医群德明动物园 .....	288
20160801 德明中医群由房地产引发的讨论 .....	297
20160803 德明中医群德明星星服 .....	314
20160813 德明中医群治国与治身 .....	321
20160816 德明中医群德明多功能服 .....	329
20160910 德明中医群谈教育产业化 .....	339

20160922 德明中医群不要纠缠小事 .....	341
20161209 德明中医群讲史记预告 .....	345



# 一、健康生活

## 20160329 德明中医群关于小儿食积

生：老师，讲讲小孩食积好不好。

师：小儿食积好治，别多吃零食，甜的腻的酸的少吃，鸡内金打粉，每天吃点。主要是小心脾胃弱，又贪食贪凉，脾胃运化不开，所以要常与小儿三分饥与寒。酸奶、果丹皮、各种零食都别吃，食积积住时间长了，以后虽然好了，但容易落下病。

生：每天在中医育儿群看到那些疳积的孩子～真是难过。

生：老师，小孩酸奶也不能吃？

师：小孩千万别喝酸奶。什么酸酸乳之类的，都是害人的东西。来，你们现在就把自己家的酸奶都扔了，看谁听话，坐等。

生：老师，酸奶是自己买牛奶用酸奶机发酵的也不行吗？不是市面上买的那种酸奶和酸酸乳。

生：山楂可以吧？

师：自己发酵的也不行，山楂也不行，扔。扔后马上给你们讲道理，如果没有一个扔的，今天啥也不讲。还有没有扔的！！！家里没有的，去邻居家，扔。

卷心菜：老师，要不要跑进超市，全去砸了？

师：@卷心菜 干的漂亮。给小孩吃酸奶就是给小孩喂毒药！！有没有现在已经扔的？？真没有扔的呀，对你们太失望了。

生：扔了，全扔了。

师：全是多少？

生：报告老师，我们家压根不买。

师：阳光，你现在就去买，然后直接扔，等你好消息哟。

生：我家从来不买，到超市孩子看都不看。我们经常看纪录片：《牛奶工厂》，《维生素真相》，《零食工厂等》，孩子一看到包装食品就说，我不要吃垃圾。

生：决定都扔。禁止买，谁买我都扔。以前扔过，爷爷后来再买就背着我不告诉我，汗。

生：我家已经戒酸奶很久了，因为一吃孩子就舌苔发白，过不了两天就生病。

师：扔果丹片也可以，大千老师以后要叫你们扔东西了呀。小孩脾胃弱，运化就差，奶本身就粘腻，再一酸，就更粘腻不爽了，而且还容易导致反胃。再一喝凉的，我的天啊，胃就缩缩在那里了，长期喝这个，小孩脾胃就完了。

生：老师，幼儿园每天标配香蕉一根，苹果一个，牛奶一盒啥乳就不知道了。我也想扔，没法扔。

师：香蕉也得扔。酸奶三大害：腻，酸，凉。香蕉也是粘的，还凉。大千宝宝会一点一点叫你们扔东西的。

生：老师，不是说想吃的东西就是身体需要的么？小孩子很喜欢酸奶和香蕉呀。

师：@梦想 小孩还喜欢啃手指呢。u can u up no can no bebe.  
i can i do ,i can i go.

生：最近儿子咳嗽，我煮了黄芪党参陈皮+姜糖水+正气茶+风寒感冒颗粒给他喝，效果很好，今天终于好了。生病一直用的大千老师教的，许久不知道医院门在哪了。老公前两天感冒吃了一剂就好了。就是在饮食上面，确实头疼，小孩吃饭太慢太慢了，有几天不给零食，吃饭能快点。

生：我们家孩子，自从遇到老师，零食全丢了。

生：我女儿也是，酸奶香蕉最喜欢吃，但我发现她口气很臭，大便粘腻，虚胖，无力。

生：我家的吃了山楂，旺旺雪饼。

师：旺旺雪饼也要扔，还有那个锅巴。

生：老师，您就直接说那些能吃的，要扔的太多太多了。

师：那还不赶紧扔，你不扔，怎么腾地方，告诉你进什么呢？为师要慢慢告诉你们真正的零食，你们啊，都让商家绑架了。葡萄干也不好。

生：老师零食什么时候出炉？

师：零食今天不出炉了，可以先交点订金，出炉了通知你。

生：交多少？

师：交个百八的就差不多了。

生：老师又逗我们，吊胃口啦。

师：一天不能喂你们太多，不消化。

生：老师说那句积了久了落下病，心里纠结，我女儿就是积了好几年的那种。

师：陈皮3，枳壳3，鸡内金6，干姜3，打粉，一天一小勺，治疗食积。

生：老师那食积是邪气？还是不消化的食物呢？

师：都不是，是脾胃缩了，没有展开。你们这些养孩子的，都注意吧，别让孩子一辈子不健康，都是你们当妈的不会带孩子造成的。小孩得的食积，大了，就变成别的病了，如脾胃弱，寒，痛。

生：大家好，我是花儿。我是大千老师的粉丝～～

师：又一个粉丝啊。大千的粉丝叫千丝？千丝万缕，女的就叫千丝吧，男的叫万缕，谐音万驴。这里有万驴吗？

生：千军 万马。

师：哈哈，千军万马太霸气了，不喜欢。

生：好吧，万驴一只来报道。

师：好样的，替广大万驴做了榜样。

生：老师那脾胃缩了，没有展开，怎么能让脾胃不缩呢？气机畅通？

师：再把脾胃展开。脾胃一开，气机就运化正常了。

生：咋展开啊老师？

师：上面不是给你一个小方嘛。小孩的病最好调了，不知道为什么都说小孩病难治，小孩病就那么几种：寒、积、胎病、风。对了，有个东西，必须扔：冷饮！！！！把家里雪糕，冷饮必须扔掉，能扔多远扔多远

生：冰箱都快扔了。

师：你说得对，冰箱是本宝宝要讲的下一个要扔的，本宝宝要手把手教你们如何制造天然冰箱。

生：还有啥要砸的啊？电脑能砸不？

师：啊，扔了冰箱，和沙发，你能年轻 10 岁，这里面有什么不为人知的奥秘呢？请各位千丝万驴，明天上午收听，88。

—— ——— ———  
师：看看我做的，今天中午，白菜青笋炖鲶鱼。



生：老师，桌布挺生机的，哈。总以为大千老师家应该金碧辉煌的。



生：老师，应该家徒四壁，啥都扔了，哈。

师：要注意我的菜好不好。味道鲜美异常，好中医一定是好厨子。

生：老人们常说吃鲶鱼勾老病，老师您说有根据吗？

师：有道理。因为这个鱼入得深，容易碰到深的病邪，所以无鳞少吃，所以它们是发物。

生：这样可以把自己的病灶激发，不是有好处的吗？

师：它可能动了病气，但可能不治病啊。真是的，这个和螃蟹一样，非常好吃，但不一定益人。但为师炖的这个鱼，吃一点问题也不大的。不讲了，讲些别的吧。

生：听老师的以前的课说海鱼不要吃，沿海地区的基本都是海鱼。

师：罪过，本宝宝是不吃活鱼的。不过体虚的人，吃点正确做法的鱼汤，很滋补的。我还是吃肉的，但很少，随缘，从小不爱吃肉。

生：老师，年轻人是不是应该先事业后爱情呢？

师：当然是先有事业了。

生：那老师如果你喜欢一个女孩儿，她不喜欢你，您会怎么做？会努力争取吗？这个不要让师母看到啊！

师：当然是告吹了。感情这个事求不得的，不要陷太深，没意义的。我觉得，男人嘛，还是要事业有成。强求也不好，还是两情相悦好。

生：老师把青年人，择偶观，价值观，人生观，给我们纠正一下吧！

师：就一句话吧，男先立业。女是阴，如果过早接触女的，人的阳气就损少了。女的也主纠缠，被女的缠住，男的也会不断分心，无法做完美事情。所以自古重大事情，不让女的参加，在场，是有一定道理的。女人和男人考虑问题的方式是不一样的，不是重男轻女，是各有所司。女的阴柔所化，男的阳刚所化，男女问题太敏感，就不多说了。

## 20160330 德明中医群适合孩子的三种小零食

生：老师，你昨天给孩子开的方里，鸡内金要生的还是熟的啊？一次要吃多少克？一小勺的量如何定？

师：熟的。一次吃花生仁那么点就可以了。

生：谢谢老师，大人可以吃么？我也想吃。

师：大人也可以。瞧你，还跟小孩争着吃药，好没有出息。还有谁扔酸奶了，或是喂给自己老公了？

生：我家有一瓶酸奶，准备扔了

师：准备扔可不行，要马上。

生：老师那酸奶大人也不能喝呗！自己做的也不行吗？

师：不行，酸奶，nono。

生：醪糟行不？

师：这个可以，醪糟是好东西，红糖醪糟鸡蛋，一等一的养人。

生：醪糟，我做了好几盆，用糯米，大米，送给家人，同事。

师：发现你们都愿意吃啊，不爱扔东西。扔才是得，吃才是祸，这么简单的道理，都不明白。沙发也不扔，就等着得颈腰椎病吧。

生：自从老师说沙发的事，我都不坐沙发了。

生：老师我现在有空就站着，发现腿越来越有力量。

师：你看，听我话的，都得好了。

生：老师，站一会就腰疼，疼几天，这样不正常吧。

师：腰疼挺着。

生：老师，教教怎么做零食吧。

师：你看，还是想吃零食，你们没有救了。今天就告诉大家一个小零食吧，可以给孩子吃。你大人要是跟着争嘴，我也没有办法。小零食们，该你们上场了，让大家惊艳一下。第一位出场的小零食是~~~~~小小的炒黄豆。

生：这是我小时候最爱吃的，也经常做的

师：自己炒了，给孩子口袋里放一把，告诉小明，省着点吃。

生：老师是干炒豆子？

师：是干炒，微放盐，或不放，给孩子磨牙。

生：炒到什么程度，多久算炒好了？

师：这个还用我教你？炒豆都不会，这活的。

生：炒的时候要加油不？

师：不用加油。第二位！！！！！！闪亮登场！！！！大家鼓掌，这位小朋友来自深山，长在高端，有点羞赧，益人不凡，它就是~~~~~松子，炒松子。上学时，给小明抓一把，放口袋里。告诉他，省点吃。

生：松子好贵呀。原味松子吗？老师赐教。松子好在哪儿？

师：原味。松子是神仙吃的，可以益精神，让人聪明。想考 100 分吗？想双百吗？松子，可是坚果中的明珠，这个不要告诉商家啊，现在的价格大大低估了它本身的价值。

生：Teacher DaQian, u r very handsome and clever!!!Oh, 也!!!!

生：老师松子什么时间吃呢？上午？

师：这智商，对不起大千老师的 handsome。一定吃皮厚的，难拔的。

生：那不如找只松鼠剥。

师：对呀，你买只松鼠吧。你们可以花钱，雇人剥啊，剥一个，吃一个，你一个，我一个。

生：老师，下一个出场的零食小朋友来自哪里？

师：这就要见第三个小零食了？？这位小零食，大家都认识，把它晒干了，天天吃不腻。它就是~~~~~红薯干。补脾益人，要自己做，买的不好，软软的。

生：怎么做呢？

师：自己买甘甜的好红薯，蒸了，切块，晒。

生：晒干了，不是很硬？

师：就要这个硬劲，磨牙呀，不容易吃多，可以多在嘴里含着。真笨，零食，就是一次不能马上吃很多的那种。于是，小明妈又给小明兜里装了点红薯干。今天零食店要关门了，明天再介绍三种吧。小明口袋也满了，上学记着分小朋友点哦，尤其是要给同桌的小甜甜。

## 20160331 德明中医群从炒黄豆引出的育儿常识

师：炒黄豆不要用水泡，就是干炒，知道为什么吗？记着，黄豆要干炒，一个重要的事情要告诉家长们，会让你们宝宝健康一百分，想听吗？这个重要的事情，你在别的地方无论如何听不到的，一个炒黄豆引出的大事。那还报数吧，40 个数，报完告诉一个让你们惊喜万分的喂孩子常识，百分之九十九的家长不知道。为师又一次贱卖了自己。

生：这个时间，小伙伴们应该都是瞒着领导偷偷在报数吧。

师：每天来这签到，一天精神满满的。老师告诉你们的都是掏家底的。

生：老师人数够了，请老师上台。

师：上台得有人扶啊。

生：哈哈，怎么扶？

师：搀扶就可以了。为什么要让大家干炒黄豆给小明吃呢？思考题 30 分，春风，你说，这是为什么呢？要是答错了，30 分就没了。

生：磨牙、健脾胃、除湿。

师：就你嘴快，宝宝，出去站半个小时。看来春风小童鞋不在，算宝宝答对了，这个道理就和给小鸡喂沙子一样，你都泡软了，还能磨牙，磨脾胃吗？小孩要经常磨牙，大有好处，这样牙长的坚固，脾肾都会足。现在家长怕孩子吃硬了，就给软的吃，害孩子啊。什么雪饼了，都太松脆了，对孩子不好。所以经常给孩子抓一把炒干黄豆，对孩子的发育大有好处。天天吃饮的，穿暖的，吃饱了。对孩子一点好处也没有。

生：现在的孩子很多小黑牙，从门牙开始，幼儿园还组织医生进行护牙的啥啥活动，但没效果，还是继续腐了。

生：那种泡过炸过的，也脆，孩子爱吃，也可以吧？老师？

师：不可以，不要吃炸的，就这一条，你们想想，将改变你们多少喂孩子的习惯？所以先给你们挑了三个硬的小零食给孩子吃，居然，有人要泡黄豆，松子也不想剥。松子就要让孩子剥，这样还锻炼孩子动手能力。你们都懂啥呀，这是个，就让孩子费了很大的劲，才吃到一点点，这三样，都是不容易吃多的。一个比一个硬。瞧你们当妈的，想为孩子好，结果还害了孩子，本宝宝费力给你们找了三宝，你们呢，伤心啊。

这样教，都走邪路去了，怎么不自己先嚼了，再喂给孩子呢？所以，本宝宝决定，暂时不再请小零食们出来了，让你们消化消化。

为什么你们带孩子累？违道了。为什么你们付出了全部的爱，孩子也长得不健康，大了还打爹骂娘？违道了。你们总是在责怪别人如何如何，看看自己是怎么带孩子的吧。孩子让抱就整天抱着，不放到地上去，悲哀。

生：剥葵花子孩子，孩子都嫌烦，我有次故意跟他边走边吃瓜子，让他自己剥，他走走就不愿意剥了，看花花草草去了。

师：悲哀。不聊了。

## 20160403 德明中医群生津派的三个小零食

师：今天先讲一个大家都忽略的重要的食品现象，你们肯定想不到，也一定会大有收获。“火候不好控制，有点糊了”，这是一位同学炒豆的经历，你们有什么启示呢？

生：炒豆的火急了。豆要小火慢炒。

师：你们没有发现吗？自己炒豆，很难做到火力均一，总会有个别糊的地方。我们烤制东西的时候，人工烤的，就有这个问题。有的地方会糊点，如烤串，而工业化的食品，烤的就非常均匀，如饼干。其实这种不均匀不正是趣味所在吗？在不断追求均匀的同时，也就是慢慢失去了变化和趣味。你们说，这样对你们的味蕾好不好呢？

生：炒豆其实过程挺享受的，锅，铲，豆的混合之音好和谐，有其独有韵律。

师：工业化食品在追求品质如一的时候，丢失了多样性和趣味，也同样让我们的味蕾麻木不仁。当你吃自己炒的豆子时，偶尔吃到一个糊豆，你们是什么感觉？

生：有点苦，不好吃的感觉。

师：其实这盘豆，多了更多的味道，默默地锻炼了你的味觉神经。推而广之，人要在有益的不断变化的环境中成长。如果一成不变，就会麻木。均一的工业化大生产，带给人类的可能是灾难。所以如果自己在野外烧烤，虽然有的地方糊了，有的没有。但你会发现，烤出来的格外好吃。所以在追求完美的过程中，也丧失了很多东西。现在的文明正在加速进入机器人时代，人类的灵性将交给机器了，人类将更相信机器的智商，你再想自己动手炒盘豆子，机器人会在旁边说，你炒得有毒。刚才不是看到谁说的，小孩不能吃圆硬的东西。黄豆不就是吗？真乃一盘炒黄豆引出的广泛思考。如果推而广之，不要开车，容易出车祸；不要让小孩走路，容易摔倒；不要喝水，容易呛到。我终于知道，为什么旺旺雪饼做得那么松脆了，就怕做硬了，哪个孩子噎到，跟他们公司打官司。如果把所有食品都做得松软甜，难道让孩子在这种食品中长大？

生：然后培养出来的孩子，就像暖房里的花朵。

生：我想起了，同事说小孩子发烧了，医生说不点滴容易得肺炎。

师：本宝宝又带了三个小零食给大家。来，跟大家见见面。第一位小零食叫？你说，你叫什么？我叫乌梅妹妹。那种肉厚，核小的是我姐姐，不要吃。我核大，皮薄，

肉少但味足。小朋友含在嘴里，就是吃个味。市面上乌梅品种真是多，不要吃肉厚的，太酸腻了。乌梅生津止渴，小明妈妈值得拥有。上学时给小明口袋里装一个吧。

生：一颗吗？太酸加点糖，对吧老师？

师：对呀。就给一个含着玩。

生：山萸肉和乌梅比呢？我觉得山萸肉挺好吃的。

师：山萸肉收敛太过，不利于小孩生长发育。第二个，是甜品中的王者，亮晶晶，白透明。现在糖果太多了，人们却忘了这个小王子，冰糖才是未来之王。甜而不腻，清爽宜人。生津益脾，怎么可能不给小明装几块上学去呢？吃冰糖有个学问，你们知道吗？

生：不知道。

师：即，含而不嚼，一定告诉小明，不要嚼，不然虫牙。

生：老师，请教下其中缘由是什么？

师：不嚼，可以多吃一会嘛，一嚼，一会一盘子没了，所以从小就要告诉孩子，这个冰糖是绝对不能嚼的。你们对这两个小零售还满意吗？第三个，过来，一肚子粒，红晶晶的石榴。这个石榴难买到好吃的，我吃过一次一个偏远农村的，石榴不大，结实，粒鲜红，极其酸甜有味。你们就发挥自己的本事，找到好石榴吧，今天介绍的，都是生津派的。这些虽然是酸的，但不会伤胃。不像酸奶、山楂吃多了，对胃都不好。

生：老师，什么时候说说水果么，趁着现在还能种树？

师：一点点来，小零食还多呢。要一个个见，应该也给你们说说不好的小零食，今天就到这里吧。

## 20160404 德明中医群马桶的坏处

师：没人，咱们就坐等人来。大群满了，要清人了，近期没有发言的，要清掉的。你们知道这个消息吗？

生：刚听您说。

师：讲一个东西吧，这个东西，你们家有，但必须砸掉，不砸掉祸害全家。

生：什么东西呀，空调？冰箱？

师：都不是，空调早就应该请出去了呀。有一个隐形的杀手，你们天天用，它的危害不容小看，你们再猜？今天听到我讲后，你们一定一定要砸了。为师怎么感觉看家里的什么，都想砸掉呢？罪过。你们可能永远猜不到，这个东西直接关系到各位的健康。

生：电磁炉？电视？纯净水？锅，电饭煲。

师：锅都砸呀？你真狠，比为师厉害多了。

生：马桶。

师：其实你们上面说的，除了锅，床，都应该请出去。答对了，马桶，一定换成蹲坑的，这个坐便，必须砸掉。告诉你们为什么，吓死你们，让为师告诉你们惊天秘密。我讲完后，99%的人都会砸掉它的。我觉得，德明应该进军马桶行业了。

生：老人也要看年龄的，蹲得下才行呀。太低对于老人不太方便。老人孕妇还有便秘患者真心不适合蹲啊，很痛苦的也有风险。

师：你们说得真够呛，由于老人不能下楼，全家陪着不下楼？啥逻辑啊，一个小孩子噎死了，所有小孩不吃饭？实在不能蹲的，不能弄个便携式的？就因为照顾某些人不能蹲，就所有人用坐便？

生：老师，你家是蹲的么？

师：你说呢，七宝？我觉得，你们说话不经过大脑。我说完原因，吓你够呛。一个个自以为文明人，结果一脑子糊涂虫。

生：对健康人来说，其实蹲的是符合生理排便机能的，前倾一压迫很快就出去了。

生：那在马桶下放一块脚垫，会好一点吗？让膝盖高一点。

师：不能偷懒，你们这个和那个炒干黄豆一样，就怕你坐着，还要坐着，就怕你们去省劲，看好了，我可讲了，都听着呢吗？



生：听着，站着听呢。

师：人有几种机会，可以开下焦。其中每天的排便就是其一，蹲式，可以很好的把气血挤下到魄门，完成很好的开下焦的功能。如果换成坐式，这个魄门不能完全打开。当然开下焦的作用，大大降低了，于是你们错过了一天一次最好的开下焦的机会。慢慢下焦淤滞，肝肾枯竭，健康危机就来了。懂了吧？这个和走路一样，能走一定要走，能蹲一定要蹲，而且蹲是可以很好锻炼下肢的运动。大便的时候，尽量把下面打开，舒舒服服的开一次下焦吧，这是蹲坑的福利。貌似文明人的坐式拉尿者，你们就等着下焦慢慢闭上吧。三大开下焦方式，你们错过了几个？

生：还有什么？

师：1. 不停地慢走。2. 蹲坑式拉屎。3. 正确的行房。

生：怎么算正确？

师：这个今天不讲，这是大餐，不能轻易告诉你们。你们如果听了今天的课，没有啥行动，脑子就真让糊涂虫吃了。

生：大便黏腻，排便不畅会影响开下焦吗？

师：下焦已堵。

生：老师，那站久了或者走多了登山啊什么的之后，舌苔后部就会剥苔，是不是下焦太开了都漏了？

师：笨成啥样了，那是下焦开后，病邪露了出来。说真的，哪天你就会发现，你突然不能蹲了。如果真蹲的不顺利，一定要注意了。你们说，上哪找这么好的老师啊。那还不赶紧献花，没看为师去广州讲课，都要献花吗？

生：老师，教师讲课天天站着，是不是很好呢？

生：自从听师话上班站着打电脑，胃没有这么胀气了。

师：我只要在电脑旁边，就是站着，还来回走，从来不坐着，就讲这多吧，走人了，不跟你们肉鸡瞎聊了，出去吃青草，捉小虫去。

## 20160405 德明中医群高跟鞋的危害

师：你们这是在解劝谁呢？

生：一个失恋滴女人。

师：真是麻烦，小姑娘总是有这个那个的，都不用太在乎，明天太阳照样升起。

生：老师，不单单是因为失恋，性格占大部分。

师：依，不要跟老师讲太多，照我说得做。来，大家说说，都谁早上走了，捉小虫了吗？你们说，这样要是聊半年，汇集出本书，能火吗？

思辰：能火。我几个同事加了德明的微信公众号，这几天都在讨论里面内容呢。

师：都怎么讨论的，思辰？

思辰：肉鸡，风水，零食，等等，讲的都是老师讲过的，他们记性都挺好的。不是火不火的问题，是解救自己，有缘者得之。

师：关于早起走，如果有诸不适，是正常的。不要太在乎而畏惧之，应该继续坚持，一周内，必然正可以战胜邪，身体变得舒泰是必然的。当身体走得轻松，心理也会喜悦起来，这样就进入了良性循环，所以，老师要在关键的时候，推你们一把，这个就是昨天告诉你们的这个殊胜的方法。

生：我发现一个事情，穿着球鞋，站立会轻松很多哦，所以我打算这几天在家里都穿球鞋。

生：老师，运动鞋也不好，脚心那块高出来一点，穿着比布鞋舒服多了，但有得就有失，穿着舒服的时候也失去什么了吧？

师：聪明，十足的聪明。穿鞋一定要穿平底鞋，不可以穿中间突的那种，运动鞋不健康啊。

明媚：感觉还是要看看老师的气学教材，很多东西都在教材里能找到影子，不然光老师教一点的，就像太多形一样，没抓住根本吧。还是专注这些小道理，差远啦。

师：明媚，你会推而广之了，会活学活用了。从小及多，以小见大，大树起于小苗，矮子也能变高，猪也会飞。

生：性格能改变吗？

师：依也能变得外向而开朗。你想成为什么，就要去努力。——大千老师格言

生：不想再压抑了，太难受了。

师：没有盛开，就要凋谢。这是多少人的一生啊？在遇到大千老师后，你要对之说：不~~~~~

生：老师，运动鞋怎么不健康？

师：很简单啊，运动鞋让人太舒适了。所有让你们太舒适的东西，都要小心了。-----大千老师格言。商家都在不断地让我们舒适，也在不断扼杀我们的适应能力和活力。站桩时间长了，膝盖会变厚。弹琴时间长了，手指肚会起茧子，所有这些都说明，我们可以适应周围的环境。你们应该以一颗直心，去适应这个环境。运动鞋会让人的脚力变弱，人那个足弓应该始终绷着才对，中间一旦突出来，你就不会再绷着了。所以穿惯了运动鞋，再穿平底鞋你会觉得不舒服。

生：可以穿高跟鞋吗？

师：高跟鞋可真心不好，女人，从上到下的打扮都在毁自己。

生：但没东西垫着，会变成扁平足吗？

师：你们看看，人傻到什么程度了？你鼻孔是空的，太危险了，如果不填点东西，鼻孔会慢慢长死，吓死宝宝了。记住了，一定鼻孔里插大葱呀。多少人将慢慢死在舒服的温柔乡里啊-----千言

生：老师，那科技的进步就没有任何意义了么？人都会不自觉的从简走向奢啊。

师：科技在慢慢地毁灭人的灵性和活力，整体都在向更低的维度坠落，只有那些灵性不灭而有觉醒能力的人，才会挣脱向上。这回你们知道，为什么中国人打击商业和手工业了吧？为什么中国没有出现工业革命了吧。

生：所以我们有了鸦片战争阿。。老师，这样会亡国的啊。

生：那这个趋势，是注定的吗？

师：大势就是阴吞阳，天鹅被老鹰吃，吃后天鹅得到升华。中国之所以没有亡国灭种，是因为中国还有其在这个文明里存在的使命。

生：为什么大势如此？因为前一阶段人类社会是阳吞阴？

师：想要看清微观，必须关注大势。想要看准大势，必须登得更高。-----千言下午将讲一下，高跟鞋对女性的巨大危害，听过的人，百分之九十将扔掉高跟鞋。西方人带来害人的不仅有鸦片，还有高跟鞋。下午3点，准时收听。

-----

生：老师鸡米花和肉鸡有啥区别？

师：当然有本质的区别，大家说什么区别，告诉她。

生：鸡米花又经过几层机器加工了，剁碎了，还要放油锅里炸炸，鸡米花彻底没救了。

师：就是嘛，一旦成为鸡米花，只有被人吃的份了。

生：站着了，恭请老师上课。

师：查了一下，高跟鞋的危害，大家应该都知道了吧，对脚踝，对腰，对颈椎，总之这个东西呀，害人不浅，没事别穿。但====为师会说那么简单吗？感觉为师现在有点语不惊人不要休的节奏啊，你们听过，人脚跟一定要着地的说法吗？

生：木有。

师：脚跟就是你的根，这个根，一定要结实地踩在地上，而且是稳稳的。凡是脚根不稳，或是根不着地的，多不长寿，或是东奔西走，不得安宁。因为脚根是肾气的体现，也是元气的体现。所以，如果你脚根不饱满，不结实，那你注意了，你肾虚了。所以观察一个人的脚之薄厚，即之此人命根之薄厚，此其一也。二、你们知道脚筋在哪里吗？

生：不知道哎。

师：这根筋可不得了，在外，沿腿后侧，上通脊背，直达颈脑；在内，沿腿内后侧，入腹，通肝脾肾三脏，此筋要舒展，结实。不然，以上都要出问题。

生：穿高跟鞋是不是脚筋就容易缩着了，不正常拉伸啦？

师：明媚，你好聪明啊。一旦穿上高跟鞋，此筋必缩，连带的，腰，颈，肝、脾、肾，小腹，都会缩，你们说可怕不可怕？

生：可怕。

师：要想长寿，就要把这根筋蹬开。好大的一个秘密啊，所以走路脚跟结实有力的，一般都可以有效使此筋顺直，故可以多寿。而且可以有效，把人的浮气往下拉，让人肝脾肾充实。

梦想：那要不要把前掌垫高点，老师？

师：梦想，你这孩子挺可爱的。

卷心菜：那公园那些石子路，专门脱鞋走的，是会帮助到这个筋呢还是会伤害呢？

师：小卷啊。为师已经说了，正确地走路就可以了，道在平常。你说，你们今天收获大吗？

生：大大的。

师：我看太多的人，脚根虚着，不着地，或是着地不实了。身体也前倾，这都危险啊。

生：老师，石子路...

师：还石子路呢，你最好走刀子路，更锻炼。

生：重心要后倾吗？

师：我觉得，你们90%的人，不对，是90%的肉鸡，都需要重新学习走路。一个个的，都不会走路。一旦你会走路了，你的气场立马就正了，气场一正，就能接受到各种正的信息和机遇。你想，这收获多大呀？

生：怎么走啊老师？老师，求走路方法？

师：你看看，你看看，二三十年，还不会走呢。你看，都要求学走路了。行，住，坐，卧，吃，喝，拉，我感觉都得从头教你们，你们真是跨过的一代啊。人要想越来越顺，越来越可以接触到正场。首先你必须变成一个正场，不然，歪歪斜斜的，正场谁理你呀，正信息都躲着你走。你今天好像时间到了呀，都一个多小时了，明天说站。听两首歌再走，文艺委员是谁呀？安排一下，不然影响明天讲“站”，都不想听冰箱啊？

生：老师，您说过沙发和冰箱了吗？

师：叫扔也不扔，还讲个啥天然大冰箱啊？为师好东西，能讲一年，不重样，就看你们表现了。唱歌呀，不怕你唱高音，但高音中必须要听出低音来。这就代表你下面是通的，高低中，三音要贯通。你们现在是一高了，就没有低音了，不聊了。

## 20160408 德明中医群健康的穿衣服方法

师：今天要讲的非常重要，关乎你们一家的身家性命。与每个人密切相关，不听就白活了，这些东西，不扔，必然得重病。可能你们现在身上就有。

生：早上 5 点起床就没坐下，站累了就蹲着蹲累了就站着。

师：怎么样，站着比坐着爽吧？

生：才两天效果好着呢，感恩老师。

生：站了几天，脸小了一圈。

生：第一天走，回来腿好痛啊，休息一晚好了，第二天，再走，竟然不痛了，而且还觉得没走够的赶脚。

师：不听为师的，你们就吃大亏了。看看大家反映的效果，一目了然。你瞧，脸都瘦下来了。为师从来不说假话，大话，套话。你们要是用为师教的仙人走，那感觉才叫一个爽呢。奇迹，就在大千老师的只言片语中。

生：从昨天开始我发现我不会走路了。。。。

师：come on 还不跟上！！

生：肩膀往后收，胸就出去了。

师：“肩膀往后收，胸就出去了”，千万别这样，如果那样，脊柱就压住了。肩颈的关键是展开后，往下坠。我发现，在妖怪洞你吃香的，喝辣的。比你们这强。妖怪洞中春风暖，不似人间彻骨寒。罢罢罢，休休休，度尽世人知不足，何如妖怪真中取。

阿莲：老师，我最近坚持一个星期每天站着上班，一边做事一边站桩，能站桩 1 个小时，平时做不到站桩这么久，站着最后脚底象踩着冰一样非常痛，现在后背每天出很多汗，这是为什么呀？

师：阿莲，只要不累，请坚持。都在翻病。一切能量来源于腰胯，击碎坚冰就靠它了。

—— ———

师：初期你们都以开脉为主，不要怕累。这东西就是养成一种习惯，而不是让你假马三道的，一天就打坐那么一个小时叫练功。

生：老师，也得注意度吧，生理期就不要那么勤快吧？

师：生理期可休息。

生：老师，光站桩就能开脉吗？要站多久啊？

师：能多久，就多久。只要是站起来，或是走着，就是在站桩，或站走桩。

生：老师，站桩讲究选择地气吗？如果在家里楼房上站桩，是不是不太好？

师：啥地气啊，你看看，一天到晚都是桩功，啥效果。站桩不要刻意去站，更不要深蹲，微曲就可以了。我教你们的，都是生活功，生活上做对了，就是练功。只要还没有倒下，就要坚持走。

生：老师我站桩腰疼，也是翻病吗？

师：腰疼都是翻病。其实很简单了，把上身放在胯上，哪也别使劲。重心下移，用大腿和胯的力量支持全身。

生：到96啦，大千老师快解救出来啦，加油啊。

师：别解教啊，妖怪洞挺舒服的。你们看，有些上点岁数的，用整个身体的扭动在前进，或是东倒西歪地往前走，这就有大问题了。你们一定要激发股骨头附近的活力，让那个周围膨胀活跃起来。以那个地方做为前进的动力，上半身不要参与。你们走路时，必须感觉到胯在膨胀，发热才对。

生：老师说的我体验过，下面发热，感觉翻江倒海，有点丹田被激活的意思。

师：凡是走后发现胯腰酸胀沉麻凉疼都是翻病，屁股要往后坐，这样小腹自然回收，不需要人为刻意收腹。别的细节不说了，你们自己体会吧。总之就是给那个地方压力，让它成为运动的核心。再说一个形象的比喻吧，以爬山的步子走平地。

生：老师，我迷糊了，爬山上身不是前倾状？

师：我是说步子，没说上身。上身一定不要前倾。如果前倾，一个非常不好的是：下面激发的能量就不容易上来了。不说了，越说你们越糊涂了，别问了，自己体会，婆婆妈妈的，歌呢？好像报数还没够呢吧。

生：超出100了。

师：那歌呢？没歌，提不起兴趣。唱完，讲一件惊天动地的大事。

生：哈哈，老师最近是不是有什么事情不舒畅啊？

师：天天都是不舒服的事。好，老师又要教你们扔东西了，坐好了，关乎你们的健康重大事件。往你们身上看，是不是都穿内衣了？都谁穿紧身的内衣了？凡是穿紧身带弹力的，你们要小心了。

生：不会是扔胸罩吧。没钢圈的可以么？

师：我是说内衣！！内裤，秋衣秋裤，虽然胸罩也算，为什么你们第一个是想到胸罩呢？

生：秋衣秋裤都不行啊？

师：只要是贴紧身体的，都不行。知道为啥吗？男女都要注意一下你们的内裤，这些东西完全是紧箍咒嘛，本来气血就不通顺，再这么一紧。别小瞧那么一点紧力，天天在身上，日久成祸。一切要捆住你们的衣服，都要小心。

生：還有那種塑身內衣呢。。才厲害

师：塑身的那种更要命。男的那个内裤紧的？？你们现在买的内衣哪个不是贴身的？都是大问题啊，孩子们。胸罩加重了女性得乳腺类疾病的机会，难怪你们下焦不开，都让内裤给裹住了。

生：老师您穿啥样的啊？

师：本宝宝到处找宽松的穿，现在不好找啊。贴身的也不行，为什么知道吗？马上揭晓答案。你们没有发现吗，穿贴身的。你们一旦运动，出汗了，什么情况？？是不是又热又湿？本来，人排汗，就是降温的，这下好了，汗是排出来了，都粘在贴身内衣上了，温也没有降下来。如果不是贴身的呢，我们再来看一下。是不是衣服和身体之间有空隙啊？是不是就会产生对流和小风啊？抖抖衣服就凉快了呀？贴身的，久而久之，把毛孔都堵了。怎么样，还要穿紧身内衣吗？只要是贴身的，一旦出汗，非常不好办。

生：市面上大部分都是紧身的。

师：所有你感觉紧的衣服，都要小心了。看看现在男女装，袖子做得那个紧瘦啊。

生：老师，内衣带弹力的，但不勒出印子呢，不感觉紧，这样的行吗？

师：有弹力的都要小心。

师：好，内衣你们听明白了吧。下面说说外衣，现在外衣，尤其是女的，越来越不像活了。简直是女性的杀手嘛，几乎所有需要保护的关键位置，都露了出来，你们说说，自己来说。

生：肚脐，膝盖，腰。命门后背。肩膀，后背，腰腹。

师：是吧，你们也都知道啊，简直是作死。前胸，后背，肚脐，后腰，膝，踝。这都是多么重要的部位呀。我有些看不明白了，为什么你们女的，膝盖还要划两道子，露出来呢？？还有现在男装的小版型，小瘦裤，这可怎么穿啊。所以，你们一定要坚定地说不，这都是摧残人的衣服啊，从里到外。现在女的得寒病的多少？？？小腹出



问题的多少??我觉得,德明有义务,有责任,进入服装领域。你们再看看古代的衣服。

生:大力支持德明多产业发展。千千美服。

师:对了,还有那个毛衣,劝大家不要穿,知道为什么吗?

生:老师,毛衣怎么啦?不防风?

师:毛衣是一大祸害。对了,不防风。无风时,还可以,有一点风就透了。

生:那穿啥?

师:当然是穿棉了,北方到冬天就是老式棉衣。最舒服了,大大方方的。里面可以穿绒衣,你们就记着吧,不要穿毛衣。即使外面加了衣服。你到哪,外衣一脱,毛衣就露在外面了。再一走动,只要有有风,准透。再比如,这个上衣,现在都短,裤子还低腰,稍有不慎,风就灌进来。所以古人为了避免腰腹受寒,你们说他们怎么做的?

生:袍子。腰带。穿肚兜。

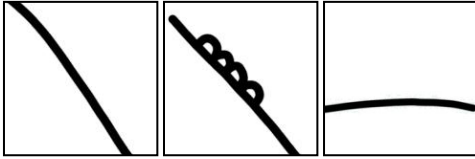
师:对吧,大袍子,高腰裤。最后说一个东西吧,让大家注意一下。腰带,一定不要系紧了。想想为什么,这就是生活道。讲了这么多,你们没有发现你们处的环境真的险恶吗?

生:老师,腰带还是需要的吧?不太紧就好?可以帮助带脉工作啊。

师:给你换个假肢吧,帮助你行走。走人了。

## 20160412 德明中医群建立自己的天然大冰箱

师：gif 动图



生：老师早上好，正在听道德经。

师：大~~~~家~~~~好，听得如何呀？

生：讲得太好了，准备再听一遍。

师：哪好了？谁唱个歌，以助雅兴。

生：让我的心态有点变化，不会太在意别人的看法。不知道过段时间，以前心性的惯性，会不会又拉到物的层面来，还是要经常听经常反省。

笑笑：老师，我可以问问题了吧？我女儿语文经常考班里头几名，数学有时候就会考到最后几名，严重偏科怎么办？我要给她题海战术吧？

生：今天躺着随意哼那个五环的，突然发现没有阻碍，很意外。

师：问吧。啥五环？

生：老师，这个对于我已经进步了，我自己嘚瑟下，才有动力继续。

生：老师，按照您教的方法，唱歌就能令人心情舒畅，感觉心里的气能通出来。

生：我家娃娃读书读的心烦，最近我帮他下了个 k 歌软件，课间休息他就唱歌，眼看着快乐很多了。

生：晚上九点半接孩子回来的路上嚷两嗓子我闺女就鄙视我的很。

师：刚才有点事。不仅你们要唱歌，还要带着孩子唱，在家庭里组建个小乐队。还要敲击起来，不要一敲击，就想到去买乐器，其实家里任何可以发声的，都可以敲击。你们只要增加一点快乐，每天坚持，这一点快乐就会慢慢长大，最后长成大千宝宝，足可以融化你们身心的坚冰。关于孩子，不要期望其学习多好，能够快乐成长就足可以了。还有，我感觉笑笑太想把自己的宝宝培养起来了，这很容易适得其反。

生：孩子自己学习压力很大，早上总吃不下饭，硬让她吃就做干呕状，背书背不过老唉声叹气的，我总劝她，人家还说我不让她上进。

生：晚饭后我拉着娃一起散步，边走边听歌，他有时边走边唱，回到家自己就主动去写作业了。

生：孩子还是自由长吧，我把孩子英语课停了，感觉孩子轻松不少。

师：你们啊，把自己不好的脾气，身体，都一样不差地传给了你的孩子。就像你们的父母传给你们一样，这真是个传家宝啊。

生：老师，今天讲天然大冰箱？

生：老师，性格，思维有遗传的因素吗？

师：没讲啊，谁讲的？当然遗传了，一辈传一辈。看看狗就知道了。抑郁症更遗传了呀。问，你家狗是啥品种的？你说，新西兰抑郁狗，纯种的，绝对是两只抑郁狗生出来的。父母身上的带的，一定会留给孩子，金毛还能生出吉娃娃？

生：@大千老师 老师，太师椅好还是皇宫椅好，对养生来说。

师：哎呀，还宫椅啊，给大千老师买一把吧。古代是没有椅子的，很古以前。人们都是跪着吃饭，交谈。

生：老师有孩子吗？如果有的话，倾注的时间和精力多不多？有句话叫树大自直，真的不用太多的管束吗？

师：你们要学会让孩子受一些委屈，不能太惯着，你们看，很多品学兼优，一路顺的孩子，往往 30 多岁开始出现抑郁症。这就是物极必反，所以，一颗树，要经历夏热，也要经常冬寒。小孩一个是要培养灵性，一个是要培养在小逆环境中生长的能力。我觉得，孩子的学习要顺势而为，不要让童年都让应试教育占满。所以我说，你们本来就已经是肉鸡了，现在又在让你们的小孩也变成小肉鸡。也就是，奴隶生出来的孩子，还是小奴隶。之后，又需要小千宝宝来拯救小肉鸡了

生：老师修道悟道为了什么，变成野鸡会怎样？

师：变成野鸡比肉鸡强。

生：呵呵，小千宝宝是怎么培养的啊？

师：小千宝宝当然是大千宝宝培养的，龙生龙，凤生凤，一点不假呀，肉鸡生肉鸡。

生：野鸡比肉鸡强，那是野鸡认为，肉鸡还觉得自己比野鸡强呢。

师：哈哈，等被屠宰的那一天，你如果还这样认为，你牛。哈哈，那句话怎么说的，若为自由故，二者皆可抛。你们看看，现在孩子要打多少疫苗，这正常啊？要是说说疫苗的事，能吓住你们，本宝宝不想得罪太多人，疫苗是国家行为，我不好多说了。说一下天然大冰箱吧。讲之前，说一下养狗为什么会养死。我听过很多狗都是拉

稀拉死，这八成是着寒了。不要睡太凉的地方，不要给狗剪毛，洗澡后一定热风吹干，不要吃辣及太怪的东西。这几条做到了，狗还是很好养的。还有，不要只吃狗粮，狗粮是个阴谋。

生：不过也是，好像这什么粮的都有诱食剂，不然动物都不会吃。

生：以前养狗都是吃剩饭的。

生：我们公司以前养了一个猫，全部吃的是猫粮，养了二年后，发现这猫肚子大了，也没在意，突然有一天抽搐一下，直接倒头就死了，我们估计这猫粮有问题，可能是生肿瘤了。

师：让狗吃狗粮，和让大家天天刷牙是一样的，都是商家的文化骗局。让你们天天刷牙才是天天在残害你的牙齿。阿弥陀佛。每天第一件事，早晨就要刷牙，你看电影电视剧里都这样演了，所以，根深蒂固的，你也觉得这是天经地义，就像古代女人缠小脚一样。所以，要想成为大千宝宝，首先要有怀疑一切的思想，重新建构自己的世界和生活。开讲，天然大冰箱了。

生：大千老师是外星文明人，怀疑下。

据说，远古，人类是不用电冰箱——千言。现在是 3016 年，一个清晨。大千宝宝 56 代传人，再这里如是跟大家说。据说，我的祖上，曾经建议大家不要用冰箱的，可肉鸡们不听。对了，那个时候，管那些呆头呆脑，被洗脑的人叫肉鸡，这是我祖上说的。可肉鸡们不听，所以冰箱就流传了下来，一直流传到 1000 年后的今天。据说，做为灶神的炉子由于对人们非常有益，就被暗暗地移出了家庭。灶神也无处安身。而二冰冰箱，空调由于可以残害人们，也就进入了我们的家庭。从此人们生活在寒冷的阴气中，再也得不到阳气的温暖。由于美女们又爱美，于是就暗暗告诉他们不能晒太阳，会长斑。她们所以然信了，这样，即使在外面，也阻止了她们接受阳光的普照。暗夜慢慢了占据了人们的所有生活和心智。我的祖上，据说，说了一些话，让大家自己建立天然大冰箱。下面就是我先祖当时的谈话记录，千言。

生：老师，先说说天然大冰箱和人工冰箱的区别。

师：这个区别，就是天然冰箱，没有电，没有冰，拒绝了对身体伤害的——寒。如果你们不吃冷饮，何必要冰箱呢？

生：剩菜剩饭要保存啊。

师：如果在农村，一个地窖全解决了。如果在楼房，弄个大筐，不是很好吗？下面铺布，上面盖布，或是弄个架子，放几个柳条编的筐，把吃的放筐里，就会很保鲜，还透气，比冰箱可强多了。

生：噢！我山里外婆家把食物装在篮子里挂房梁上老高了，可以放好久不坏。

生：对，仔细想想，以前农村会把东西放篮子里挂起来……

生：江南的黄梅天，闷热闷热的。

师：放布就可以散湿，还保湿。

生：什么样的布啊？

师：真有意思啊。你们呢，是不是古人都不过日子了。你们是不是就喜欢吃冻的东西啊？你们比较一下吧，放冰箱冷藏，能放多久？？放篮子里，能放多久？？啥也不弄！！！肉鸡中的战斗鸡。

生：《齐民要术》里面有很多这种生活诀窍。

师：冰箱不是没有优点。但和缺点，和不必要性上讲，你们再看看。古人已经想出了一套办法，解决贮存的问题。你们都不去学，就觉得冰箱省事。你们试着，从冰箱中往外捡东西试试，看看哪些东西，真的不必要放冰箱。最后你会发现。没有多少东西，必需放冰箱。蔬菜，放有布的篮子，保鲜完胜冰箱。其实就是最热的几天，可能冰箱有点用吧，其他时间真的没有用。还有，你真的就没有时间经常买买菜吗？其实菜市场就你家楼下，新鲜的不用，就喜欢吃冰箱的？？所以，你们身体越来越差。这个和，有了网上购物，人们逛街购物越来越少了，你们忘了，网上购物最大的坏处是——你们失去了逛街中的运动和快乐。有了冰箱。你们也失去了，每天早晨逛集市的运动和快乐。如果不让每天的这些可以动的事情充实你，你就越来越呆滞了。舒服可以让人死得很快————千言。

生：每天晚上基本上都要逛下超市的，淘着自己喜欢的 健康的食物，很开心的。

生：人最舒服的时候也就是能量流失最快的时候。

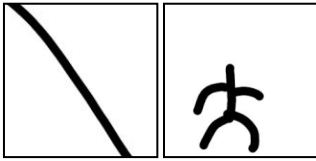
生：我们这儿工作日，街上都到处人，摩肩接踵的，看了就烦躁。地铁几个大点的转换站，像火车站似的，烦！

师：你们啊，完全不懂什么叫生活。就像，鱼而拼命从水中出，到处找水一样——千言。养生就在生活中，你们就是肉鸡，根本没有自己的生活，吃的是饲料，住的是笼子，等待的是一刀。以上句，是我的祖上 1000 年前说的，现在冰箱仍然占据着他们的生活，肉鸡们不断繁衍着小肉鸡，肉鸡生生不绝。肉鸡厂的老板，乐吱吱的。

生：老师您先别急。冰冻三尺非一日之寒，要暖起来也要慢慢来。

—— ————

师：gif 动图



生：老师，我正想问您个问题呢，真的，正想着您就来了，可以小小地问下不。

师：问问吧，不过，我一会要出去。给大家预报一下明天讲啥

生：老师，床腿离地多高为宜？

师：椅子那么高就行。知道床为什么要高吗？说出来吓死肉鸡们

生：求吓死。

师：还求吓死啊，我说完，你可能都不敢睡低床了。总之床要高，现在的床太低，对人非常不利。

生：不会和鬼有关吧？

师：你猜对了。床太低，不良信息、阴物会很容易爬上去，高了，它们不容易爬上去了。

生：韩国人都睡地上啊，日本人也是。

师：如果直接睡地上，打地铺就更招这种东西了。本宝宝说完，吓死肉鸡了吗？

生：确实够吓人。

师：为啥古代门都是高门坎？你们也不想想？

生：鬼跨不过去→\_→

师：不仅是鬼，还有一些小灵体，小阴物，是不是吓死肉鸡了？？是不是想赶紧把床垫高呢？

生：已经被大千老师吓习惯了。

生：对啊，以前睡的床还有个高床帮，现在都没了。

生：感觉另有原因 这个原因太说不过去了。。它们不是可以随意飞吗？是不是像电视里蹦的吧？

师：有在地方蠕动的，有滑动的，有跳动的，啥样的都有。这个精，那个怪的也有，总之，大千宝宝告诉你们了，床要高一些为好。你们好自为之吧，不然身体一虚，就容易招之上身，吓吓，尤其女性肉鸡。

生：这不是在吓我们，而是在提醒我们，我们的身体要时刻保持警醒，不能这个时代怎样，我们就跟着怎样。

师：明天讲饮水。给你们讲完饮水，你们可能会怎么个表情呢，可怜的肉鸡。后天讲洗衣机的巨大危害，你们想都想不到，知道后都震惊了。

生：老师，讲的都脱离社会了。

师：脱离社会？？？你应该这样说，大千宝宝讲完，我都要脱离茅厕了。哎，真不想脱离茅厕。

生：老师讲的都存在，而且每天都在用，除非隐居山林。

师：你们真是的，无可救药。我讲了扔一个，肯定教你们如何拣一个。你们天天喝的都是死水，还喝呢，傻。一个个都被商家社会算计了，还自己不知道，照我说的，你们生活质量将大幅提高，而且费用直线下降。都要让别人拽沟里了，还不听听大千老师怎么说，一句脱离社会的话真是笨。天天给你们往肚里灌死水，让你别喝，还说，不行，我喝习惯了。和我讲的那个屎封屁门的那个，有啥不一样的呢？给你费力揭一点，你还觉得疼，又自己给贴回去了，还加固了一下。看看你们现在生活上还会啥，除了会得病。

生：老师这样自己心情也不好。

师：本宝宝不会心情不好滴，哪一次批评不是给你们指出一条路呢。不说说你们，难道天天给你们吃糖。不讲了，大家都是好好的。

生：在问题多多的世界，怀着希望的活着。

生：看，活在这世上，这不能，那不能。这不好，那不好，这烦恼，那烦恼。人间充满缺陷，痛苦，充满不幸，污浊。

师：你们呐，只有知道黑暗，才能寻找光明。佛说世间皆苦，才会带大家离苦得乐，你要证到这个黑暗。如果昏昏，糊里糊涂，你们从来不从自身生活，心情上出发找自己的问题。反过来，去花钱看病，学中医，不知道大道就在生活中。

生：支持老师批评，不批不知道呢。

生：学了中医才发现，是自己生活和心情出了问题。以前完全是糊涂的，不知道怎么回事。

师：就是，本宝宝要不是告诉你们，你们能知道身边的小鬼？关于本宝宝是忧苦，只有本宝宝自己知道。

生：我心光发宣，小鬼敢不敢来靠我？

师：哈哈，笑笑，你这个和我讲的那个和尚坐坑里讲经一个道理。

生：我请冤亲债主跟我一起闻思修佛法，诵经给他们，利益他们，他们还会害我吗？

师：一样会害。没听过，搜一下。问你，你跟老虎能谈佛经吗？你们太看重佛经的力量了，

生：不是说，无缘大慈，同体大悲吗？

师：好，潜心，可以把你放到老虎笼里，你再这样说。啥咒也都是扯淡的了。你见过，念咒能退兵的吗？你们这不是新的义和团了吗？

生：佛教有舍身割肉喂动物的故事。

师：那你去割一下，你们的心里去诵经，力量轻如毛羽。

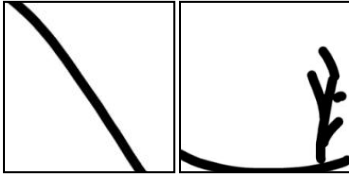
生：老师，我只是觉得，焦虑恐惧并不能解决问题。让人快乐起来不是更好吗。

师：嘻嘻，老师能做的，就是教你们如何以道行事，自然发心。不聊了，我得下了。



## 20160415 德明中医群用手洗衣服的好处

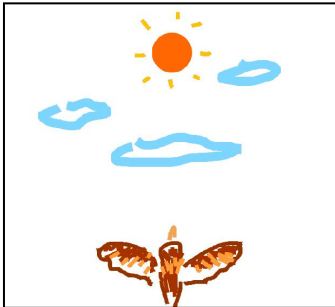
师：gif 动图



生：老师好。美好的一天从遇见大千宝宝开始。

师：坐等动画献上

叨特：老师 我今天的作业。



师：这是要飞向太阳？问题是太阳会变大？？？

生：是的啊，意思是离太阳越来越远，好像是有点夸张。

师：二，太阳还能飞近？？鸟的透视效果不对，你这个应该是从后看的，要重画。

叨特：好的老师，遵命。

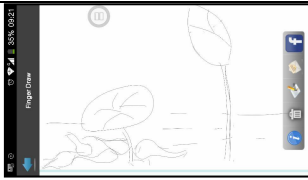
师：太阳的大小不能变，色彩不错，想象力也不错。

梦想：应该是鸟越来越小是吧？

叨特：应该鸟不变，太阳也不变，只有云的移近来体现是在向前飞。

师：对的，刀。太阳的光可以变。你还是很有艺术天赋的嘛。

明媚：老师，画板的图片保存了，GIF 识别不了截屏了个，画的时候发现不会画蝌蚪，不会游动的那种意，那个荷叶和荷花是以前照着简笔画的那个画的，这样不对吧？



**师：真是的，不要学哪个简笔画！！**

明媚：嗯嗯，那想画蝌蚪，无从下手，观察的话从形上了，不会像您那样感觉就是那个，虽说不怎么像。唱歌我们也是学别人的模仿的，老师您说自己创造很难啊，就像画画自己创造这样的呢，一点都没概念，从小没有这样的氛围，要不要报个德明绘画班。

**师：你感觉到了什么就画什么，我不要求你画像了，我又不是美术老师。**

明媚：老师，那没感觉呢。

**师：没感觉就不画。没屎也不能让你强拉呀。**

明媚：那不是离老师越来越远啦。 有点失落哦，无从下手么。老师，那怎么才有货出来啊。

**师：多吃，就有屎了。**

書健：老师是气学派，求气不着象。象了更好，不象也无所谓，要有气，气在神自象，形不象是别人不懂你。

笑笑：老师好，我问问题了。站桩时可以读书吧？看过您以前写的站桩时可以打毛衣，可以看电视，可以说话吧？

**师：可以读书。**

扒衣老爷：打坐的时候我还看电影呢，《权力的游戏》就是这么看完的。

**师：扒衣，来个作品让大家看看。**

書健：老师讲讲正气茶吧。

**师：正气茶就是通调大家正气，树正气用的。理三焦，开脾胃，通肠道，导阳气，调大气。**

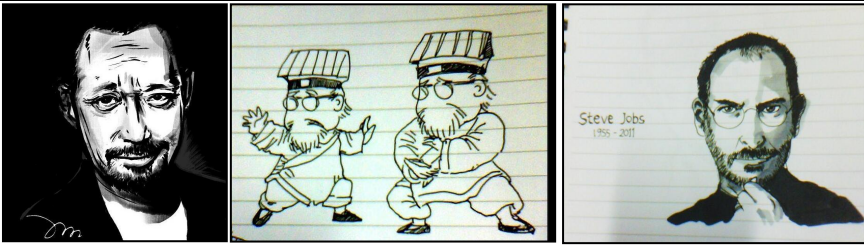
書健：俺们想了解了解主要成分，组方原理，以及不同体质的加减。

**师：这你不是掏老底了吗？你这个就像问人家存款一样啊。**

書健：实在是太好喝了，确实有不良企图。

**师：这可是国家机密啊。**

扒衣老爷：@大千老师



叨特：这才是高手！

扒衣老爷：得着机会显摆。我还不赶紧抓紧。

师：一看就是西派的，嗯，是搞美术的。怎么不报数了，是不是不想听洗衣机的秘密了？

笑笑：呵呵，我对这堂课兴趣不大。洗衣机是我的家庭小助手，为我节约了许多时间，让我弃机选择手洗，那几乎是不可能的事情。除非您的课能生动到让我改变。我膜拜您。

花开：老师好！刚站桩完毕。聊十块钱的。

师：你们都别报了，有出十元聊天的了，谁跟花开聊天去。我简单讲一下洗衣机的那点事，讲完，让笑笑自惭去。不听为师的，没啥好果子吃，掌声在哪里？

小鱼儿：@江苏一笑笑 敢于挑战权威。

师：问，在你们生活中，一定时间内能够使劲用两臂的机会都有啥，不包括刻意锻炼。一定是使劲。

微微：两口子打架。

冰激凌贝贝：可是工作了一天，还要洗衣服，好累的呢。现在双手大部分是在打字，或者玩手机，很少使劲做些什么事了。

書健：怪不得旧社会的妇女长寿来着，原来做家务是上天好生之德。

花开：偶尔抬个小家具，累的够呛。

Emily：拖地也可以运动双臂。

花开：打羽毛球，练臂。

师：除了女人打架挠丈夫外，为师想来想去，就两个事：一个是洗衣服，一个是揉面。扫地现在也不用使大劲啊，除了这两件都不需要出汗使劲来干了。这样使劲地动两臂，是可以开上中焦的。

青岚：我上班干活会出汗的。刚上完书，出汗了。

小沈：手擀面最费劲。

扬琴：的确是，老天让女人辛劳，受苦，但是也因此给予了一些好处。

师：如果你们长期不使劲使用两臂，你们的上焦就容易没气，上中焦就容易不通畅。

扬眉小女子：揉面我们真的不会。北方的同学估计都会。

麦积：自己揉的馒头揉到位了才好吃。面揉的越多馒头越好吃。

七宝：怪不得以前我一生气就揉面，揉完气就消了。

Emily：妈妈那个年代的人身体都很好，所有东西都是体力活。

小沈：的确，我最有感受。

刚子：明天要抢老婆的洗衣活。

师：洗衣机代替了手洗，买馒头代替了你自己揉面蒸馒头，这样，你再也没有机会经常动动两臂。上焦一闭，天地气血循环减弱，你的身体也变得越来越差了

三叶草：老师，我刚好在揉面。



小草：自己揉面蒸的大包子，不好看，好吃。



师：咱们大家都要做这两件事。每周至少一次，这样在生活中，你们就开上焦了。那个懒蛋笑笑可以不做。大件可以机洗，平常小件，为了锻炼也要自己洗啊。尽量拿出半天的功夫，洗衣服，这是一种锻炼。

小鱼儿：以前的女人就是不用上班吃完早饭，各自拎一桶衣服到河边，边洗边八卦。

莎莎：以前总是觉得洗衣服浪费时间还特别累，因为我胳膊没劲，尤其是投衣服的时候，胳膊都酸了，听老师讲了后我再也不讨厌洗衣服了。终于知道我奶奶为啥身体好了，她特别喜欢干活，洗衣服都是用手洗，还有揉面、擀面。

小米：我妈快八十了，还自己经常手洗衣服呢。

青岚：以前的女人，一起在河边洗衣服，聊着天，也是一种乐趣。可惜现在的水污染了，那种乐趣几乎没有了。

**师：懂了吧，劳动可以使人健康快乐。关于冰箱实在想用，其实就买一个迷你小冰柜就可以了，放些冻海鲜，冷肉即可。别的东西，真不用放冰箱。**

小米：是呀，我现在觉得家里冰箱太大了。里面都空一大半。

青岚：我家冰箱里很少有肉类，因为现在除了来客，我几乎不吃肉类鱼类。

**师：你们，有个现代化，却丢了生活。**

小米：估计现在好多年轻人都拎不动水桶了吧。我爸 80 了，嫌家里电热器烧水慢，自己从外面公司里拎热水回来。

微微：以后人类真会被机器人取代了。

平常心：我还记得小时候去井边用水桶打水洗衣服呢。

小草：我们这一代都这小体格，下一代该咋办？

艳阳：搓衣板不能丢，擀面杖不能丢啊。

玲珑：向老师学习养生的方法，或者学悟道，悟了又怎样？生活为了什么？

**师：玲珑是哪个旮旯蹦出来的？人，是越呆越累，坐着不舒服，还想躺着。下了，不再做你们的警钟了，会有人听的心烦。**

海：恭送老师，老师不要嫌烦就可以了。总会有人会觉得烦的，老师苦口婆心教导我们。

青岚：我们正听的精彩呢，谢谢老师。

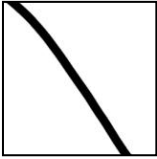
Emily：感谢老师的指引。

平常心：不烦，不烦，不烦。

阿壮：掌声在这里。

## 20160416 德明中医群健康源于生活中的点点滴滴

师：gif 动图



小草：老师好。

笑笑：老师，成功挤进前五，给我个机会，问个问题呗

师：那要有动画呀。你问吧。

嘀嗒：老师，我能问吗？

师：可以，别问病，千万别问病。看看产后风群，病气冲天，为师都不敢去。为师要享受生活。

嘀嗒：怎么判定哪些所谓的老中医到底懂不懂中医。

师：@四川 - 嘀嗒 你这个问题不是让为师得罪人嘛。

骆驼：老师，我有问题。早上能不能晨泳？

师：不好，伤阳气。

骆驼：@大千老师 知道了，谢谢！还想早上去晨泳呢。

笑笑：老师，我女儿上周有些感冒，喝了几天生姜红糖正气茶后好了，但是我感觉未好透，清晨起床还有咳声，只在清晨，过后就好了。您开个小小的方子，我给她喝个几天吧。是不是啥甘草，桔梗，陈皮什么的。

师：这不还是问病吗，不回答了。

冰激凌贝贝：我女儿也有点咳，一般是晚上跟早上，我每天睡觉前都给她按摩后背，跟肚子，还有胸前，现在几乎不咳嗽了。我觉得笑笑女儿那种情况按摩应该就可以缓解了吧。

骆驼：@福建-冰激凌贝贝 按摩哪个位置，我家也是这情况。

冰激凌贝贝：我是每天睡前给她搓后背，搓到发热，然后肚子再按下，最后按胸前，从上面往下面推。那种应该不算是感冒了，是脾土比较差引起的咳嗽。其实我那个也是一个中医老师教我的，想请教下大千老师，这种方法是否正确 @大千老师

笑笑：难不成，中医群就成天吃，唱，画啊？难得契入主题，只是偶尔嘛

师：啥也不懂!!! 稍等。

依心而行：这是我吃的药，吃了六副了，还有六副。都不认识是什么药。



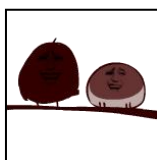
Emily：没有药方的吗？

依心而行：前年过年去找土中医开的。当时都不怎么信，但是吃了西药老是反复 所以就又找出来吃。他说一副可以吃半个月，大千老师给看看吧。

冰激凌贝贝：发个药单叫老师帮忙看看。

依心而行：这些药都是严寒地区长的，他居住在贵州地带。没有药方，当时让他开药方，他说这些药药店都不会卖，所以就没有开，他抓药都是凭手感抓的。

师：



依心而行：老师，帮我看看吧。

师：我帮不了你们什么忙的，想学中医，其实很难的。你们学的，一般都是皮毛，我讲了那么多年课，你们看就是了。所以本宝宝越来越不想回答皮毛和琐碎的东西，不然效率太低了，本宝宝也是个日益进取的人，记住不是肉鸡。

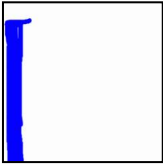
滬一海：@大千老师 老师想说啥随便说。

Emily(：老师在这个群里带给我们欢乐的气氛，很感恩。

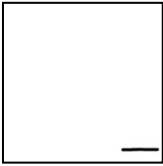
师：我通过这个群聊天，不是瞎聊天，虽然现在只有少部分人听到，参与，但，咱们有海同学这样的人啊，他会整理，复制，粘贴啊。以后，可能还会整理出书啥的。我这个人懒，不爱静静地自己写书。其实跟你们聊天的过程，就是我写书的过程。

滬一海：如果可以，我非常愿意一直记录老师的课程，谢谢老师。

花开：gif 动图



影子：gif 动图



师：这样参与性极强的写书过程，不是很高极吗，是不是啊？所以，在这个过程中，你们有问问题或私聊我的，我都没有回复，在这里说声抱歉。本宝宝一直在探索一种全新的传授知识的方式，孔子的《论语》不就是聊出来的吗？

山人：哎呦，大千老师今天很感性啊，一直觉得很洒脱的。

麦积：不仅聊天了，还让肉鸡觉醒了，感谢老师。

anissalaw：老师客气了，感恩！

麦积：老师当然有权利不回复问题，肉鸡理解。

师：现实中，我们不能聚集在一起，你们也不可能送我束修，但，我们有网络呀，是不是啊？这还要感谢马化腾。有时我用夸张的语气和你们聊，不也是想刺激你们一下吗？

山人：听了，学了，做了，再传递给别人。

波罗蜜：很有幸遇到老师。

Emily：老师在群里教授的东西，让我们一生受益。

师：本宝宝为人低调，不苟言笑。这不，也献身了吗？

这是谁的肉虫子啊？不知道这里都是肉鸡吗。这个肉虫子，你应该让它多爬一会，挺好玩的。还有，我不断传播这些欢乐，强带着你们进入正场，这不是比不断问病对你们好吗？这就像，你从不注意从自己的影子上解放出来，而走出自己的正步，天天说自己渴，不如饮之。其实健康就是生活中的点点滴滴。天下没有神药。也没有神医。

花开：是的，跟老师聊天总让人感觉轻松，欢乐。

麦积：嗯嗯，没有老师带来的欢乐，肉鸡真的都忘记快乐的滋味了。问病解决不了根本问题。

Emily：是啊，最近身体明显感觉好起来了。按照老师教授的衣食住行去生活，身心都会很愉快，大道至简。



阿壮：30年来，才学会走路，腿肚子再也不感觉酸了，惭愧啊。

滬一海：老师讲的是人生之道。得遇老师，是我的造化。

师：与其你在医生面前跪求，哭喊。不如自己直起腰来，拥抱生活本身。古人讲，积小以高大，每天唱一首歌，一年后，你就是白灵鸟。每天走一小时，一年后，你就是王军霞。哦，这个比喻有点过了。但，是这个意思嘛。

燕子：我收益最大的是有不好的事情或委屈，自己能够很快走出来了。

滬一海：报告老师：一天我唱半小时，已经唱一个多月了。

阿壮：每周来大学走两次，感觉自己年轻了。



依心而行：老师，心里怎么办呢？一根筋转不过啊。

师：依，硬转，拼了命，也要转。比如这个脚脖子转筋，你要是随了，它一直在那里转着。其实，你咬紧牙，用力一蹬，马上就好了。我讲一个自己的小经历吧。

怎么就一个人上茶了呢，其它饮品呢？

明媚：面条汤

艳阳：上正气茶。

师：好，喝了就是不一样，困了。睡会去，一个小时后叫我。

依心而行：老师，时间到了。

师：时间到了？？怎么感觉刚睡下呢。

笑笑：这招已经不幽默了，您用过了。笑都没笑了啦，下次要创新的啦。

师：真是的，有些人真是不懂得什么叫幽默。

光芒：老师说毛泽东走路姿势好，特意做了个 gif。



师：我记得年轻时，忘了因为什么了。胳膊腿上贴伤食膏，是这个食吧？

一天换一次，揭的时间慢慢揭，特别疼，它拽着那毛啊。对不起，本人毛多。

燕子：笑死我了~~~\_~~~

潜心：老师好幽默。

范范：哈哈，毛多伤不起。。。我懂。。。

山人：我觉得应该是伤湿膏吧。

师：对，是伤湿膏。

麦积：后来呢？

师：不敢揭啊，那个疼。一根根毛，都被拽着。那个时候这膏也粘，后来，我就发狠了，拼命一揭，你们猜？我的毛啊~

远古森林：哈哈老师老师。

安子：手里一把毛？

艳阳：毛都掉了？

灵文：一根没掉。

师：一点也不疼了，毛一根没有被粘下来。我确定，我战胜了伤湿膏。从此大千老师又一次开悟了，又一次走上了溜光大道。以最快的速度去揭时，没等毛叫疼呢，毛与膏已经分离了。如果你姑息它，纵容它，毛与膏一直在那里纠缠。毛拽着肉，还疼。你们懂了？？这次聊天的标题就叫，《毛与膏》

依心而行：老师是要告诉我，其实有时候可以物极必反。其实很多道理都懂 只是无法体会。

山人：一个心里有碍，一个心里无碍。

刚子：人都是自己吓自己的，其实炒股也是自己战胜自己的历程。

Emily：人会被某种感觉迷惑，战胜了自己就好了。

安子：该决断的时候就要快，不要怕，就会发现其实没那么难。老师，这是我的理解。

师：对了，海及别的整理人员，我希望。不要把参与的人名隐去，要保留。都是网名，没事的。尽量保留原汁原味。

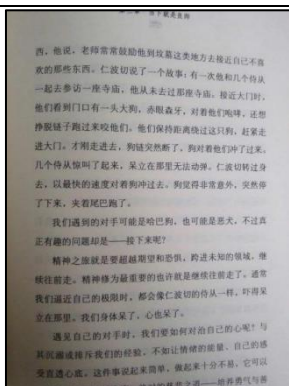
潜心：把 q 号去了不？

师：QQ 号可以去。确实无关主题的插话，可以去。

扒衣老爷：这就要成书了？

师：当然先不成书，但保留下来总是好的。

麦积：老师讲的是不是和这个故事异曲同工？



师：差不多，异曲同工吧。其实人真的需要勇气。

灵文：若干年后，就像看论语一样，咱们也成书中人啦

师：就是，为师多么想着你们呀。千年后，别人一读，其中就有你们。现在想想，心里都美。

灵文：想想就得瑟下，哈哈。

安子：我上学时候跳鞍马，别人都敢跳，就我不敢，一直在那里犹豫，后来老师一直鼓励我，我就一咬牙跳了，跳过去之后才发现，并不难啊，心情超级好。

麦积：@大千老师 老师，其实很多肉鸡不缺乏勇气，但是以前勇气用在了和自己的影子作斗争上。老师给指明方向，不再原地兜圈。

师：所以，老子讲：胜人者只是有力，而自胜者才是强人。是吧，老师就是老师。是不是到唱歌时间了呢？

温小温：老师，如何避免用蛮力呢？光有勇气似乎不足以修道啊。

师：关于用蛮力，我会在接下来的时间，给大家讲，拳之理，如何与元真周旋。想千年之后留下名的，就要积极参与哦。

麦积：是说拳之理，就是“如何与元真周旋”吗？

师：不是说如何避免蛮力吗，本宝宝就想到了，要告诉大家打拳的奥秘，及动功养生的关键在哪里，太极拳理是什么。今天当然不讲了，到现在，一首歌都没有出来。

## 20160418 德明中医群保护身体气场的日常三少

师：



生：美好的一天从遇到大千宝宝开始。

师：不想求偶遇？今天想听啥呀。

梦想：老师，我的照片有啥问题？其实是在流动过程中抓拍的。

师：照片？没啥问题啊，不是一个流派，不好说呀。

学好中医：听听中国的国运。

师：国运可以去看推背图，这个没啥好说的。再说一下三少吧，知道哪三少吗？

卷心菜：老师哇，跟您请教，话说那个冰糖啊，小孩子含嘴里就喜欢咬啊，说真的，我吃着吃着也情不自禁想咬哇，咋办呢？

师：跟他说咬了坏牙。

生：少盐，少糖。少烦恼。少怒。少事。

师：不是这样了。是少刷牙，少洗澡，少换内衣。不知道为师最近喜欢标新立异吗？这三少全在减少对你自身形成的保护膜的保护，切记啊。比如，出门在外，总喜欢带一两件内衣换，这是非常危险的，知道为什么吗？你出门在外，遇到的是新环境，身体也容易疲劳。这时你身体的保护机制就弱了，去洗澡，再换内衣，无疑是干扰或破坏了自身的保护罩。非常容易中病的。身体弱的时候，也不能洗澡和换衣，衣服尤其是内衣跟你有共生的关系，长时间不换，会形成稳定的气场，并起到保护你的作用。人身上的油脂和皮屑形成的保护层不要轻易破坏。

小米：我洗脸都得过且过，然后好久没见到的朋友看到我说，你皮肤好好哟。。。

潜心：我也是，不用洗面奶和护肤品，反而毛孔问题减轻了。

师：尽量用天然的东西洗，不要用化学的。不过，古人沐浴是有讲究的。沐浴的目的并不是洗脏那么简单，而是通过某种固定的仪轨，净化身心。现代人洗澡太不讲究了。牙其实是绝对不能用牙膏来刷的，这就像大肠不能洗一样。

潜心：不活了。。。

牧羊女：都说清大肠宿便是排毒呢。

自然：我月子里没刷牙，牙都黄黄的。

师：你看看，潜心要不活了，那个笑笑也得这样说。你们都让毒药喂习惯了。所以说你们是肉鸡，还沾污了人家肉鸡。肉鸡好呆不需要工作就有吃的。你们呢，要拼死拼活工作，以换取饲料和毒药水。你们现在真是有点邯郸学步的感觉了，天天吃毒药，一不吃，不知道怎么办好了，心里空落落的。

潜心：本来还会走路，这一说好了，都不知道怎么迈脚了。

师：又是为师错了，不应该告诉你那个毒药。还是喝吧，甜甜的。

小明：老师 既然您已经说了就要说完嘛。

师：不行啊，再说，有人要跟我打架了。这个毒药也不让吃，那个毒药也不让吃，那你让我吃啥！！

本源：还记得老师说过现在的病人听骗不听劝，那老师就骗骗我们呗。

啸升：老师，刷牙不用牙膏，用什么刷呢，光用盐水漱口吗？

师：难道为师就不能是 50 种外星人中的一种？？拿淡盐水漱口即可。不要怕牙齿表面包的那一层，不太厚就挺好的，它们都是来保护你们的。给牙齿披了件衣服还不好？非要裸着？本人几乎从来不刷牙，除非老婆大人逼着。

自然：牙齿不会黄黄的吗？会不会口臭，老婆大人嫌弃了。

师：当然不会口臭了，五脏顺达气自香，所以要去顺五脏，刷牙只能让牙坏得更快。

潜心：老师，请教打坐时闻到比檀香味还舒服的香气，是怎么回事？

师：啥香？

骆驼：现在流行洗牙。

微微：老师，到牙科诊所洗牙是不是会破坏牙的这个保护层啊？

师：洗牙更要命了，洗牙，酸冷都怕了。所以呀，你们不懂道理。随便指出来，就是你生活上的错。牙科最赚钱了，还没有风险。

虚怀若谷：老师说的这些在讲道德经的时候都已经说过了。

青风：台湾有个百岁人瑞说过他也不刷牙，只用青盐或淡盐水漱口。

小米：去年有人劝我去洗牙，我的回答就是我怕把牙洗掉了

雨荷：自从一年前幸遇老师，看了老师的书，我就是老师说的这样做的，几乎不刷牙，很少洗澡，因为奶孩子，也不穿内衣，所有担心的问题比如，牙齿黄，臭，下垂都没有出现，而且各方面也是在不断的变好，谢谢亲爱的老师。

师：你们看看，好好看看，活广告！做一做吧，会有惊奇的现象发生的。

骆驼：我不洗澡不行，什么都能接受，必须每天洗澡。

师：真是的，我不喝点毒药不行，什么都能接受，这毒药每天都要喝两盅。这毒药别说，味道不错，水果味。

温小温：老师，南方夏天闷热，每天冲一下还是需要的。

牧羊女：我天天早上吃姜，没几天就早上醒来没口气了。

四月：洗澡还有用沐浴露的同学吗，不要再用了，我都有一年多不用了，一滴也不用，身上不痒，而且没有味。

清河：我口臭，按照老师说的方式走路、站桩，老婆说我口臭减轻了。

师：还有啊，眼镜一定要摘了，没有镜片的除外。

温小温：那就啥。。。也看不清了。。。。

小明：我近视五百度怎么办啊老师。

师：800 度的都可以摘了。300 左右的，带眼镜纯粹是白吃

骆驼：我 3 0 0 度，从不带眼镜，哈哈。

卷心菜：老师，摘了眼镜好难看，眼睛已经凹进去了。。。。

潜心：眼镜会越戴越深的，老人说的，能不戴就不戴。高度的摘不掉了，除非啥事也不干。

师：哎，都喜欢带个枷锁。我就这样跟你们说吧，较大多数人的眼睛都可以自然恢复视力，戴了眼镜就完蛋了。真是的，摘了就还有恢复的可能。

扬眉小女子：我妹戴了好多年眼镜，几百度，突然就不戴，现在都几年了，也不知道她怎么突然就好的视力。

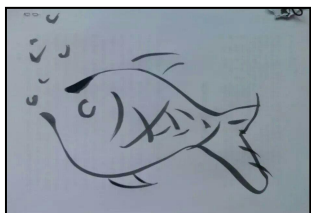
雨荷：对，我三百度的时候，就没带，度数也不增，结果后来带上了就取不掉了，然后度数蹭蹭蹭往上涨到五六百，去眼镜店，每测一次，都让我加 25 度看的更清楚，真是害人啊，后来就不加，也不涨了。

微微：老师，但是已经戴了很多年眼镜了，现在还能自己恢复吗？

师：你们真是的，突然摘了，肯定不行的，要有个适应过程。天天双拐走步，你突然扔了双拐，你能走起来吗？记住为师的一句话：想改变，就能改变，就怕你连想都不想——千言。摘了，只要走路能不走坑里就成。坚持一周看效果。如果能走坑里的，带个低度数的。如果是开车的，你还是临时戴上吧。要做饭了。

## 20160521 德明中医群如何培养孩子

师：给——一条鱼吃，也可以养着玩。



远古森林：咕噜咕噜，我听到泡泡声了。

一一：好，谢谢老师，真新鲜，还是活的。

云晓：@上海一宝宝 1句啦

宝宝：@安徽一云晓 神马意思？不要勾引我说话……

师：发图片也算一句话。报数吧。好久没报数了。

宝宝：老师，想听您讲《阴符经》。

师：@上海一宝宝 这有何难。

牧羊女：老师今天讲什么啊？

师：拿小棍监督你们报数呢。不老实的，上去就是一棍。

一一：伙伴们，还在睡觉吗，快出来吃鱼了

牧羊女：什么算不老实？

师：一、装睡不报数的。二、多报数的。三、报数期间邀请小伙伴吃鱼的。

云晓：老师，躺着报数的，也要来一棍吗？

师：原来你躺着报啊。自己给自己一棍。

云晓：幸亏我坐着，吓死啦。

明媚：嗑着松子报数的，牙齿好了点，谢谢老师。

师：应该经常打你们屁股，疏通疏通太阳经，强身健体不感冒。你们见面应该这样问候：昨天你被打屁股了吗？打了。and you? me too

梦花：打小孩屁股，要轻轻打。

师：勤打孩子屁股，孩子长得壮，不得病。打屁股，孩子一哭，一身汗，百脉皆通，多好。

牧羊女：我打头。

师：打头能打傻，你一打头，孩子就闷回去了。打屁股，孩子一哭，一身汗，百脉皆通，多好。

牧羊女：提耳朵呢？

师：提耳朵，都是不对。一定是打屁股。所以古来传的，都是宝啊。你打屁股，还是一种锻炼呢。大人小孩都双丰收。一大手一打屁股，啪啪~~~自己也神清气爽。孩子哇哇一叫，满脸冒汗，益智活血通筋络。

你从下打，孩子就能从上嚎出来，这样脾胃肝的郁结也就解了。

如果你从上来，孩子一下就能愣住。气又闷在心口了，肝胃的郁结会加重。孩子不要吓，一吓就出病。从上边打孩子的，都要注意了。这满满的都是学问啊。如果小孩小时候，心口要是憋住，一生都别想打开。

明烛须眉：记得小时候，有小孩吓掉魂的说法，小孩像傻了一样，要找个人叫回来。

叶子：老师，怎么知道小孩心口有没憋住？

达达：那些自闭的小孩是不是心口给憋住了？

师：叶，看孩子性格还看不出来？自闭，不开朗，不健壮都是憋住了。所以，小孩上学，要迟，不要早。在班里如果能比别的孩子大 1，2 岁是很好的。大了，就比别的学的高，也壮，也有力气，自信心也会强。你晚一天上学，对孩子非常好，一是，可以多玩几年。二，一上学，就比别的孩子高，块大，不吃亏。千万别让自己的孩子当什么小眼镜，背个大书包。天性全被压住了。你看，那些不爱上课，调皮捣蛋的，天性就保留得多。上技校的，身体都不差。就是那些小眼镜，乖乖女，长得一个个的可怜。再看看现在混的。如果在班里，爱当小头的，能管事的。到社会上，也能。

坤厚载物：每天背个大书包，天天就是写作业，看着就累。

明烛须眉：老师这几句，戳中了我的心窝，真是悲剧。

师：你看看技校之类的，男男女女长得多顺。再看看一中的。初中完了，就技校，孩子都没有课业负担了，这正是青春期关键时候。再看看小眼镜们，还在教室里苦读考大学。青春期身体关键期，就这样给压抑了。

其实，解决办法很简单。应该拿出更多的时间，让孩子户外活动。可惜，现在学校都没有操场了。现在是，管住的学生，被压住了，管不住的学生，乱长。

豆子：孩子不喜欢户外运动怎么办，就愿意宅着。



师：豆，那是你有问题，你就不爱户外。你和你爱人如果经常喜欢出去玩，孩子能不喜欢出去？？你们从来都是这样：孩子啊，你应该这样，你应该那样。一、从来不是自己先去这样，那样；二、从来不问问孩子需要哪样。

豆子：老师真是一针见血，我确实不太爱出门，出门就感觉累。

师：所以，你们的悲剧，一定会传给孩子。老鼠生老鼠，奴隶生小奴隶，肉鸡生小肉鸡，人家凤凰生小凤凰。看看权贵是怎么培养下一代的吧。

潇湘暮雨：德明宝宝不做小肉鸡。

明德：我孩子从小就鼓励出去玩，特别是到田里小河去玩。现在自理能力不错的。

惠笑：老师，孩子马上中考，要填志愿是不是让他自己选择？

师：小孩子懂个啥，让她自己填志愿？

一一：权贵是谁？

师：权贵就是张权贵啊。这么有名的人你都不知道？

我曾经说过，如果把社会比喻成动物圈。我喜欢犀牛，大象，河马，仙鹤。因为这些动物，不吃别的动物，也不被吃。最不喜欢的就是角马，看动物世界，非洲的角马成群地被一两只狮子就追着乱跑。我就奇怪了，那么多角马还怕一只狮子？可事实就是这样。每年过马尔马拉河，还要被鳄鱼狂吃一顿。看着角马，被成群的鳄鱼通过致命翻滚的方式分食。就感觉，哎，做个角马，真是可悲。人类社会不也是这样吗？

刚子：老师，能否画出这几种动物？

师：我空间相册里全是小动物啊。

明德：联想我们都是角马

师：为师就是这个意思。

豆子：角马没有智慧，但人有智慧，如果人还与角马一样，就有些悲哀了。

师：人和动物无二样。想想你们培养的孩子以后的前途。有无限的可能性，但也有太多的不可能。

艳阳：老师，从小被憋住，还解得开吗？

师：能，但很难。一代代的年轻人拼尽一身气血。到头来呢，还是撞不开那堵墙。

一一：思想压力大。

师：一一、你要出川，又是一种什么命运在等着你呢。顺道而行，一一，能顺道而行，处处可安身。

来来来，谁献歌一曲。

笑笑：来哪里啊？老师您也搞个夏令营呀。我们好来玩玩。

师：@笑笑 不搞了。

钰珠：唱歌了，老师有奖励吗？【唱歌录音】

师：@钰珠 当然，一棍解千愁。尝尝为师的杀威棒的厉害？

飞跃无限：老师提倡唱歌的目的就是要通过发声舒畅，解郁。

师：@钰珠 这嗓子细的，你就不能把嗓子扣大点。降八度再唱。还谁？？？

一米阳光：【唱歌录音】

笑笑：【唱歌录音】

师：你们都向笑笑学学，多大方，还主动。小梦，来一个。

宝宝：又报数啦，41

师：这报的啥数啊。

梦想：老师先讲，我找找歌词哈。

师：没啥讲的了。关于健身你们有问题问问吧。

一一：老师，男女之事一出现就会扰乱所有，特困扰，该怎么办？

师：@一一 这我怎么教你呀？别问病啊。

明媚：老师，扭胯连到膝盖旧伤疼。

师：明，微微扭。

一米阳光：开胯膝盖疼

师：可能你腰疼连的整条筋有问题，不是腰疼，是膝疼。

山稔：老师，我今天看<黄帝内经>第五篇，提到七损八益，我想问哪个时辰行房最好？

师：亥子丑行房最好。

宝宝：老师，拉筋有什么用？为什么说筋长一寸，寿延十年？筋为什么会缩？那是不是得拉一辈子的筋？这段算一句话哦。

求道：老师，抻背抻了几天，把疼的地方抻不怎么疼了，然后继续抻，过了两天那个地方突然又疼起来了，是好事还是坏事？

师：@求道 可接着抻。好，都别问了，可以了。

这里面，提问获得最高质量奖的是……他就是宝~~~~宝~~~~。请宝宝出场。

宝宝：真不好意思，谢谢老师，谢谢大家。

师：请问，你的亲友团来了吗？

宝宝：群友都是亲友团。

师：回答很机智，一看就是脑子好使的。那你的粉丝团来了吗？来，请宝宝坐到嘉宾席上。

宝宝：木有粉丝，无名小卒一个。

师：来穿山甲这个动物怎么也跑到这里了。来拿到台上，让她回答宝宝的问题。

穿山甲：今天刚从动物园跑出来。

师：快到下课的时间了呀。记住一句话：柔则养筋。你们体会吧。我要下了。

阿壮：恭送大千老师。

谷子：美好的一天从遇到大千宝宝开始。

## 20160618 德明中医群大千老师谈讲话的艺术一

花火：43

师：这点人??玩千爷呢

小曲：46

师：@小曲 该干什么

小曲：…全国人民喝茶

师：快报!

一止：坏了，千爷坐火箭来了。

语过添情：老师，周末，能来的都是放弃了度周末的，铁杆粉丝啊。

师：到一百讲

嘉琪：63

师：想谈话时风流倜傥，机智，幽默吗？想一谈话就能抓住人心吗，让他乖乖跟着你的节奏走吗？

一止：老师天太热，给您打

师：应该。赶紧的还差 10 个数，茶！听了我讲谈话，你们一定会境界上提高的。

语过添情：



师：不喝咖啡。

语过添情：老师抽烟吗？

师：烟也不抽。

寻叶：刚才就自然醒，原来是大千宝宝老师来了，自我的真人把我叫醒。

师：以后都叫千爷，不要宝宝了。我挺爱看那个荒野求生的，人家就叫贝爷。

山稔：快报数啊，兄弟姐妹们。以后吹水就靠今天了。

金点：100

师：好，上课！

刀特：老师好

师：同学们好，今天德明幼稚园讲什么呀？

姬云鹏：气道养生之说话的艺术。

师：是不是叫得不习惯啊，没事，习惯了就好了。我也其实不习惯。这次我们要利用几天的时间，讲谈话的艺术，和如何让你们成为顶尖的谈话高手，高高手。让你们在谈话过程中，攻必克，战必胜，成为传说中的谈话战神。

一、谈话第一条铁律：学会沉默和倾听。沉默可以让人胆寒。而倾听，你可以做到知彼。

一止：我总是沉默。

小曲：一直是金，从未发光

师：有谁做不到呀？谈话是双方的艺术。所以，一定要以沉默以倾听。随便对方说，你只要不断揣摩对方就可以了。

小雨：对方比己方还沉默如何是好呢？

师：对方如果沉默，你就要开口了呀。

二、第二条铁律：应和和引导。当对方开始说时，你在完全可以做到沉默和倾听的基础上，就要应和了。要不断：啊，对，是啊，嗯，没错。要不断地训练自己这些词，而且要做得自然。

还有，你真厉害，好是你行，太对了，我怎么没有想到，就是。其实，你完全要清楚，你是在应和，而不要掉到对方的谈话中。应和中，还要引导，要不断，让对方源源不断说。

比如：你再说详细点，怎么回是这样。之前呢，来点具体的。挺有意思的，你接着说。而你，就是一个观众而已，要让对方充分表现。而且善于通过引导和应和，加强对方的热情，和意愿。

山稔：有意思，千爷您继续说。

语过添情：无聊的絮叨谁会听啊？

师：谁会听？？你完全可以在听的时候，练练功啊。做到悠然自得，感觉是在听相声，或蚊子嗡嗡声。

一止：哈哈

开心：赞赞赞

师：因为你没有试过，总想自己说了。应和，引导是一门艺术，可以帮助对方治病，也可以探听到你想听的。还可以练功，又充分尊重了对方，你还不累，对方可能

说说会说累了。这样，非常容易取得别人的信任。因为他会感觉，他找到了倾诉的对象。

语过添情：我同一个办公室的，一句话能搬开了揉碎了说半天，我最受不了。

师：不想应和很简单啊，通过恰当的引导，让他说别的呗。当然，一个前提，你想跟这个人聊。如果不想，你就尿遁好了。平心静气地，应和着，对，是，嗯，好。这是境界啊，来一次，下次他还想找你。很快，他的秘密就都告诉你了，这就叫以柔克刚。

煜煜：知道别人的秘密是件很痛苦的事情啊

师：你们真是废物。这两招，不会，你永远也成不了高手。他愿意给你吐，说明他开始信任你，取得对方的信任，你将如鱼得水。你们没有发现吗？一个健谈的人，身边永远有一个不健谈的；一个强者身边，永远有个弱者；一个开朗能力强的人身边，永远需要一个沉默的人。所以，你们要是想与强者为伍，请先记住以上二条。

灵雨：刚者易折，需要宽容的人缓冲。

六六：我不愿与强者交往，老是别人家利用。

师：不是这样的，六六。告诉你们宝，还不听。这就是庄子说的：渊默而雷声。也是周易说的：祸之所出，言语以为阶。

顺风：如果是卖保险的，这么嗯啊的沟通，好像保险很难买出去。

师：顺风，你说错了。真蠢，我让你一直沉默了吗？但你要首先有这个本身。有关键时刻沉默是最佳选择。若能掌握这二条铁律，你谈话境界和手段马上上个大层次。

小雨：沉默、倾听、应和、引导，老师真妙。

山稔：以无招胜有招

师：这四点做到，你简单就奠定了胜局。首先对方越来越相信你，对方将毕形于你面前，你又养精蓄锐了，接下来，就轮到你出招了。

三、这就是第三招，独立而不己。你绝不能被对方说晕，变成对方的附庸，不然，人家就胜了。所以在不断沉默和应和中，你应该已经有了定见，而这个定见直接决定你接下来谈话的效果。

语过添情：谈判的技巧在于让对方说“是”。

师：错了，技巧在于，你不断说是，不断的是是是，和你必要的引导，慢慢，对方的是和你的是一致了，你也不知不觉把羊赶到圈里了。你看，为师是不是就是这样啊？

所以耐心是成败的关键一定要等得起，还要等得自然。通过足够的耐心，可以pk掉太多的人了。关于等，当我们讲，“胜负的关键”课再说吧。

钰珠：老师，虽然耐心可以pk掉太多的人，但是自己还是不够优异，成为最特别的那个人。

师：@钰珠 真是服了你了。你就只有耐心？？？

贵州-青：一定需要胜负？

师：我什么时候说交流就有胜败呢？经常看到，谈话中，一人老是追着对方思路走，这就是没有学会独立而不己，所以总是吃亏，总是处在下锋，让别人绕得团团转，你们谁是这样啊？这个独立最不容易了，需要有太多的智慧积淀了，不过，你们只要不断在这个群里充电，我想你会的。

竹叶飘香：嗯，有大千老师，当然会不一样。

开心：我也想学会引导，有主见，以前就是太有耐心，憋着。

平常人：感恩千爷，真是雪中送炭的话题。正处谈话的迷惑中，现在看到了希望！

潇湘暮雨：我也是入群后认识到以前太过在乎别人的想法了，做自己很重要。

六六：老师呢？沉默不语了？

师：说完了？为师以沉默应对。

告诉你们一个秘密，跟为师谈话的，不论水平高低，很容易把心里话告诉我，而且会哭。为师特别会应和，和引导。谁想试试？

小曲：好危险，远离，千爷。

师：千爷有毒。大学教授也一样，为师的诚恳，倾听，足可以打动一个人。适当的应和和引导，对方就瞬间崩溃了。难道不是吗？这，就是语言的魅力

开心：听老师说话确实很容易感动。

广东-兰：让人感动的一个重要原因是，老师会换位思考。

寻叶：老师举个例子。

师：例子太多了，稍微真切地关怀一下对方，问一下，你身体还好吧？或，你婚姻没事吧？或，哎，都是一个样之类的话。一定要在恰当的时候，就是对方情感阀门欲开未开之时，你一句这样的话，对方马上泪崩。谁想试试？全程录像。

其实打动对方，不在话多，而在于真切的关怀一下对方，一定在恰当的时候，不能刚一见面，就说，你身体还好吧。

钰珠：老师，我觉得我被感动不了。我身体挺好，家庭幸福，悠哉悠哉的。

师：@钰珠 不可能。不发觉得这是虚情假意，而是你真的在关心别人。4点了。

广东-兰：@钰珠 你为什么加入这个群中来？

钰珠：我一直在琢磨着怎么正确走路不得其门而入。看到大千老师的仙人步，一见倾心，就加到这个群来了，剩下主要就是来玩。另外很多很多人都在讲放松，但老师说的放松，特别适合我。入我心入我肺。大千老师讲的特别细腻，系统，从容和随和。有时像春风化雨，有时像一幅风景。

明媚：有个同事，别人特别喜欢她，她具备千爷说的两点

六六：老师，想提问。

师：提吧，给 10 分钟，之后我要玩去了。不用一个个来，一起上。走时，都让你们哭。

六六：老师，你眼中的强弱之分是什么？

师：强者可弱，弱者可强。记住，谈话就是个游戏，一定不要深陷在谈话中，这也是一条铁律。在谈话中，你如果超越了自己，还超越了对方。你用第三者观照这次谈话，你就是高境界了，你将彻底掌握谈话的主动权。

我跟你们谈话亦如是，不要因为语言而产生喜怒哀乐，记住，谈话只是一场游戏，也是一次良好的练功，谁认真，谁掉进去。

语过添情：但是可以没有了兴趣

师：没有兴趣？？大大的有兴趣啊。我跟你们谈话，就很有兴趣。当你们在谈话中，不温不火，从容淡然，就像在烹水油大法一样时，我说，你谈话的境界提高了，再稍微训练一下，你一般不会遇到对手。

四、第四条铁律，永远不要从自己这方出发考虑问题。这一条且听下回分解。想当攻必克，战必胜的谈话高手吗，周一下午见。

开心：好的，期待下回。

笑笑：老师再见。



## 20160620 德明中医群大千老师谈说话的艺术二

远古不远：老师好！

开心：老师好！

英子：哈哈，老师准时出现！老师好。

**师：为师乘风而来了。**

你们在等谁呀，这么热烈？

汶珈：等大千宝宝啊

六六：老师，我们恭候多时了。

汶珈：老师请

草冰生：老师我买了沉香精油，我想帮我爸按按，请问可以讲一下沉香精油正确的使用方法。

**师：沉香精油的用法，一会让中明讲吧。先问一下，你们开上焦开的如何了，有开出感觉的吗？**

偷安：老师好，先问个其他问题好吗，药房里杏仁有甜杏和苦杏，生姜红糖水一般加那种？

**师：苦。**

杨凯：胸口觉得，没那口闷气了。以前用觉得呼吸不畅，吐不出来，有口痰。

阿草：大汗淋漓，手和脚特别多汗。

图图：我觉得现在差不多开了，现在背自然直了，手平开也不酸痛了，胸口也不闷了。打球有劲了。。。关键是打球很长时间也有劲，恢复也快了

重庆-露：我感觉上身没那么堵了！但是我天天做开下焦现在腰部好多了！上焦还需努力！

學守氣：老師，大猩猩仙人走後，兩腿酸軟。

**师：你要放松，降气，把大猩猩降到最低。**

胸不打开，永远见不到“天”，

思想会变得灰暗，人生失去光彩，

谈话只想自己，会慢慢变成爬行动物，

这就是小灰人和蜥蜴人想看到的结果。

小斯：小灰人是什么？

**师：就是 et 外星人的那种，**

是科技发展的怪物，属于低等的外星生物。

他们身体显得孱弱而无力，长相奇怪，思想低级，没有情感，呆滞而麻木。

你们不好好练，就这个下场。

楚莲：为了地球，好好学习，天天向上。

學守氣：老師... 大猩猩仙人走還要帶籃球嗎?? 沒手拋球

**师：不用帶球了。**

好了，继续讲课吧。

对了，好久没让你们唱了，

谁唱一首？

學守氣：开上焦是否如拔河... 自己站在中間給兩拉拔自己，力发哪儿？

**师：差不多像拔河，微微使力。力发在两肩，即拉肩也。**

學守氣：哦... 不是兩手. 而是兩肩...

**师：两肩发力，可以把上中焦全拽开，**

心霍然就从自闭的上中焦中解放出来，

那时，你看什么都是明亮的。

學守氣：謝謝老師... 感恩遇到老師。

重庆-露：老师！上焦的时候是不是颈部也被牵拉？

**师：对，颈也会拉动。**

重庆-露：对对，就是那个感觉！感觉在拽的感觉！

**师：想重获新生吗？想找回青春吗？想让万人迷恋吗？那就仙人走和开肩吧开上焦。为啥千爷为什么总能给此群注入正能量？？**

谷子：因为千爷悟了，能量太高了。

钰珠：老师开下焦的动作一练，大腿根儿里面咔嚓响，不疼，还挺痛快。。

开上焦的动作，胸是展开的，心解放出来以后，好茫然。好空。

**师：钰珠 好事，之前都郁了。**

叶子：老师，为什么我坚持不了天天练？

**师：那是因为你懒。你把你家房产证给千爷这先保存，一年内如果有一天不练，就没收了。**

凤凰：哈哈，这行。

叶子：要有房产证了肯定能天天坚持

自在：主要是肉鸡们病太多，一锻炼就翻病，然后就没有下文了

知行：老师，有人说我变白了呢，问我用啥化妆品了。

重庆-露：如果没时间仙人走可不可以在家里原地踏步，像开下焦一样动？

师：不行，怎么懒成这样。

远古不远：老师，人家以为我化妆了，我那天连水都没涂。。。。。

师：@远古不远 来个照，让大家看看。乖。

远古不远：快躲起来。。。吓死宝宝了

师：你看人家笑笑，都主动上照。

花开：老师，歌唱完了，不顺利，总是还没唱完就发出了，撤了两次，本来不紧张，越来越紧张。没气了。

师：@花开 心意领了。

远古不远：人家美，人家有气质，人家有气场。

师：你白呀，不是说，一白遮百丑吗？

远古不远：灯光白，不是我白。。。

师：你都主动说自己白了嘛。来，看看群里第一白，有多白。

艳阳：比李白还白有木有。

小茉：我黑，是因为我不想白活。

师：完了，不出来了。不对，是拍照去了。

汶珈：老师，远古不远给吓跑了。

师：远古，你跑不掉的。

远古不远：我美个颜，要不然不能见人。

开心：哈哈，期待啊

水獭：莫催，女生打扮总是要认认真真的。

师：我们先讲谈话的艺术，让远古修修图。上次讲的谈话艺术有几点要澄清一下：一、谈话不是争胜负；二、本人跟人交谈非常自然，不会去刻意使用招术；三、把人谈哭，那是吹牛；四、我说的几点，只是战术上的比喻，大家不要动心机。今天讲一下，不要从自己出发去谈话。我觉得较大部分人，谈话都是想表达自己，而忘记了对方的感受。总是从自己这方射出一把箭，而完全不清楚对方射不射箭，这样，你就既做不到知己，更做不到知彼了。所以谈话也好，做事也好，总是会别扭，或无效果。

所以，请大家以后谈话，先从对方角度考虑。如，我说这个话，对方会有什么反应；我是否应该跟对方说；我是应该跟他说还是跟他说；我是否可以不说；我跟他说，他会什么反应，之后我如何应对。想清楚，我说话的目的何在，我是否可以分段来表达，中间是否看过对方的脸色。我是否能在不冲动的情况下，平静地跟对方交谈。

如果没有，请大家照上边去做。不要自己说了一大堆，都不知道自己在说什么，也从来不看对方脸色。

阳光满屋：我是自己反复思考太多，反而觉得没必要说了。后来发现可说的话太少，可以忽略了。

阿草：好难。

师：你们觉得难，但这关必须过，以后就可以做到收放自如了。一定要察言观色，你不能对一个傻子说半天吧。言语恰当，举止得体，就是从这里开始。但，你，一定要坚持第三条铁律，即独立而不己，不然，你不就没有了中心了吗？这都是基本功。

明媚：被欺负得没有了自我了，深刻痛苦检讨中，谢谢千爷。

雨麟：还是需练就自己一颗安定的心。

语过添情：想说的就说了吧，瞻前顾后永远也不能说出心里想说的话。

师：@语过添情 好好听。你要不断瞎说话，经常就会伤到人。有人自认为人要直爽，但直爽是有一个前提的，你要看环境和对方啊，你光顾着放大炮了，那么结果就是，人都跑光了。语言是，交流的艺术。啥是交流！！你太直，就说明，你只顾自己感受，不去体会对方。

当然也不能考虑太多，为别人感受考虑有个度，不是无限制。这就像集体唱歌，你说，你太直，就唱自己的节奏，行吗？难道你就不去听听别人的音和节奏？？所以，请训练自己的第一、第二条，坚持第三条，贯彻第四条。

谷子：首先是无我，站在对方角度考虑问题，或者更高的角度去看待问题，而不是一味表达自己的观点。这样才能体会到对方的问题，然后再去进行沟通，这样才能叫坦诚相待。

图图：有来有往，融入其中，相互理解，幽默豁达。

明媚：别人家唱他们独特的节奏，我老考虑他们，都没自己了，被无视还被鄙视。

阿草：不过要做到老师这样说的，得有功夫才行。

师：所以，这就是练功啊。不好练，才练。容易练，还叫功吗？

望尘：老师，有些人为别人做点事，就直接的说出来了，别人就很感激。这样好吗？

师：不好。

阳光满屋：有一种人喋喋不休呀，世界都是他自己的。

师：@阳光满屋 所以啦，你们就烦这种人。

语过添情：那就什么都不要说了。

师：不说也不行啊，你不憋坏了？你看当官的，做生意的哪个不会察言观色？这一点上，人家是本事。谈话的四条铁律：一、沉默、倾听；二、应和、引导；三、独立而不己；四、永远不要从自己这方出发考虑问题。

基于以上四条，我们才能继续爬谈话的山峰，才能进入最高的，语言自由王国。你连最起码的四条都做不到，还想自由发挥？？那纯粹是乱弹琴。

阳光满屋：老师，越思考越觉得说话没必要。

师：@阳光满屋 笨成啥样了，说话 90%都要说废话。你看，当官的，做生意的，酒桌上的，哪个不是废话连天？当你觉得都是废话时，你不就放下了？放下后，你可以自由编故事了呀。

阳光满屋：笨成归零了。

望尘：说话 90%都要说废话！严重同意

师：哎，你们没有理解啥叫谈话呀，谈话就是交流，就是沟通，就是拉近关系，就是展现自己，就是游戏。

望尘：我崇拜可随时编故事逗乐，又不失素养的人。

语过添情：是的，太累人了。

师：太累，是你没有摸到谈话的意义。这两天，我晚上散步回来，跟看门的聊了半天。

花开：聊什么？有话题？

师：有话题啊，聊聊小区建设，聊聊他们老家。一般这种情况，我都是运用第一、第二条。最后人家还说，我这个人好，和善，喜欢跟我说话，每次见过都打招呼，我总是冲人笑。

自在：老师小区看门的好有福气哦，能每天跟老师一对一交流

师：今天早晨，又在小树林里，跟一个学太极的推了推手。都是陌生人，他说，我有整劲。后来他又问我，他怎么样。我说，我可说实话了，你浑圆劲不行。

远古不远：啥叫整劲？

师：整劲就是，所有的动，都是一体在动。我始终在听他的劲，而他听劲功夫也不行，太僵。他这个人还行，所以我说难听的话。

花开：听劲太僵？

师：就是你跟对方接触后，时刻去整体地感知对方。

希望：老师对陌生人说实话，不怕人家说你得瑟。。。。

师：@希望 不怕，我都是在玩笑中说的，面带微笑。所以，你们跟人交谈时，也一定要时刻听劲，就是感知对方的反应。比如，我就时刻感知这个群的动静，从来不会，一直说个不停，群里人都跑光了，还不知道。

懒洋洋：老师，这种感知能力是否需要天赋啊？

师：有一天赋吧，主要还是后天养成。

六六：老是微笑，脸会僵硬的，笑得很假。

师：@六六 那你就在期间努个嘴。懂了吧，要听劲，听自己，听周围，关键是要听这个群里的声音。远古呢？上照片。

子谦：老师还没忘。

远古不远：



图图：明明是美女。

懒洋洋：真的好白啊

布一：这不美的都不好意思在这里待了。

师：是吧，都是美女，要不为师为啥聊得这么来劲呢？

望尘：老师夸了所有女同胞。

微微：师母没在吧？

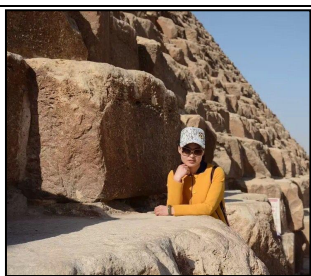
师：要是再上几个美女照，为师上午都得跟你们聊。这话不能告诉她。

凤凰：老师果然会聊天啊。

开心：老师真幽默。

师：懂了吧？要听劲，听自己，听周围，关键是要听这个群里的声音。

望尘：人丑要胆大



远古不远：老师，关于演讲说几句吧？俺明儿就要参加公司一个小演讲……

师：@远古不远 自然，随和，从容，镇定。望尘上过大照的。这我就要说说央视主持人了。

远古不远：艾玛……我觉得每条对我来说都不容易……

师：你们看，央视主持人，假不假，做作不做作，势利不势利，无知不无知。尤其是综艺节目。

大胡子：挺假的

凤凰：很久没看央视了

望尘：来了，看我多直



琴琴：



师：央视主持人中，我就喜欢两个人，不仅是喜欢，是敬重。

阿草：董卿？

师：董卿不行，假。

生：水均益、赵忠祥、朱军、毕福剑、白岩松？

师：都不是。

青鸟飞鱼：小崔吧

师：对了，有一个是小崔。

青鸟飞鱼：还有呢？

生：欧阳夏丹、撒贝宁、郎永淳？

师：都太俗了，还有一个，是，这些人没有一个有脑子的，都是俗脸一张。

凤凰：张泉灵？

茹茹：水均益？

大胡子：窦文涛还是可以的。

姬云鹏：都什么品味啊？

师：哈哈，为师能敬重这些人？？都是小孩智商。

微微：柴静不错。

师：柴静也不行。

开心：还有一个是谁啊？老师。

望尘：倪萍。

师：对了，有人答对了，倪萍。

飞鱼：她现在主持的《等着你》。

自然：倪萍实在人。

三叶草：现在都老成啥样了，身体太差了。感觉倪萍受了很多打击似的。

师：错了，倪萍是经过痛苦思考过的人，找到了正确的方向，重归朴实与真诚。

倪萍她是浴火重生了，你们可以关注一下她的节目，和看她的眼神，不一样了。

还有一个是小崔啊，懂得真诚，思考人生，有良知，和努力追求真善美的一个好人。我看来，这两个人脱了俗。毕不行，还是个俗人。赵不行，晚节不保，堕落了。看来，为师要点评娱乐圈和社会名人了吗？

望尘：崔永元，看过他的东西的人，会由衷地敬仰他。

飞鱼：小崔，这样的主持人太少了，其实应该多些他这样的。

师：咱们不是讲谈话的艺术吗？

微微：坐听老师点评娱乐圈。

师：那还不如评点网红呢。

麦积：听老师讲，老师讲啥都好。

语过添情：金星怎么样？



师：金星我佩服她自己的信念和心力，别的不好说。深沉而有力的良知者，就是倪萍和小崔二人，就这两个人，放下了自己。别人都愿意把自己高高捧起，懂了吗？

放下自己的人，才能从人世间伟大起来。好了，今天跑偏了，千爷要出去了，还不送送千爷？

麦积：感谢老师！

小曲：老师喝茶

远古不远：我不想，说再见……

开心：谢谢千爷

英子：恭送老师！

---

## 20160621 德明中医群大千老师谈说话的艺术三

师：下午 2 点半，听大千老师讲，谈话的艺术，第五条铁律之，收放自如。

kariy：欢迎老师

一一：老师好。

牧歌：喝杯小酒老师

师：如舞，如武，如呼吸，做到收放自如，你就是语言的舞者，用言语体会真如，体会自然的啸声。

一一：收放自如，想想都美，不用愁想表达啥的时候不会表达了

师：小一一。

师：来吧，孩子们，肉鸡们，乡亲们，小盆友们，想学欲笑还羞，想学与之而后取，想学犹抱琵琶半遮面吗？今天等你。

—— ———

如花蕾伊：57

凤凰：58

师：快点报。

凤凰：老师好

惠州-笑笑：速度！速度！

流浪猪：师吃块西瓜等会。

师：加快速度！！都干啥吃的

六六：师冰块西瓜

淡然：99

姬云鹏：100

师：好，上课。

茶叶：起立

花开：老师好

致远：老师好

一一：老师好，今天终于可以听现场版的了

师：同学们好，坐下。一一，你的工作怎么样了？

一一：今天我最后一个夜班，彻底辞了。

师：好，不错，有点小勇气。人不动不活，记住为师的话。把身体搞得好好的，又学会谈话的艺术，你到哪都可以。

茶叶：此处有掌声

一一：得走出去

师：先欣赏几幅为师的漫画吧。

语过添情：



师：情啊，给你个建议，咱眼睛能不能点的灵动点？

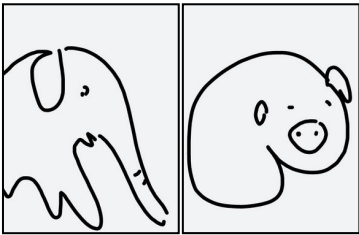
语过添情：眼瞎了

师：让你看看为师是怎么点睛的。

语过添情：



师：这个猫还成。



师：你注意我是怎么画眼睛的，这个最重要了。眼睛点不好，满盘皆输。

一一：线条好流畅。这是猪？

语过添情：艾玛，这是肉虫还是猪啊？

师：

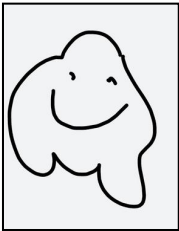


茶叶：这是被雷击中了。

蚂蚁：好慵懒的眼神呀。

花开：老师你这是漫画，不是一个层面的。

师：你们主要看眼睛，漫画和别的是一样的，有差别吗？



布喜咪吖：看老师的画，有种发自内心的开心的感觉。

小茉：老师，点评一下我女儿画的这幅“横冲直撞”。

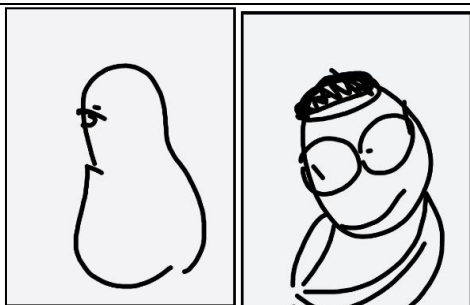


师：@小茉 这个不好，色彩运用失败

花开：我家小姑画的。



师：@花开 照着画的吧？照着画的，我都不评论。



师：眼睛的表现手法，我还真不能告诉你们，这是绝学。



师：你们点睛，没有一个生动的，你越想画好眼睛，你越画不好，不如随意一点。记住一点，点睛，两个眼睛一定不要一样。还有，不要去描摹眼睛让其像，这样，不可能画好眼睛。你看为师画的眼睛，仔细看，哪个像眼睛？

布喜咪吽：但是素描或者工笔人物画的时候不能随手一点啊，老师。

师：画眼睛一定不能写实。工笔，我不太喜欢，现代的素描我没有画过，也不会。好，言归正传，讲我们的谈话大法吧。第五铁律：收放自如。你们见过这样的人吧，一说起来没完，或是憋着说不出来，是不是自己也这样啊？

一一：见过，其中一个就是我。

布喜咪吽：身边有，我自己也是这种，要么说不完，磨磨叨叨的，要么想说什么自己都不知道。

师：而且说话时控制不了自己，又爱激动。说话如呼吸，光呼不行，光吸也不行，不呼不吸还不行。所以高手的谈话是呼吸中进行的，有张有弛，有快有慢，有说有歇。比如，“今天我们讲一个很严肃的问题。”这句话。

【录音 2】这里面就有呼吸，可以听出来吧？

远古不远：艾玛，拿耳机听听。

布喜咪吽：我就是一口气都说完的，好多人都说听我讲话特别累，不会倒气。

师：【录音 3】

钰珠：老师听出来了，一句话，中间要停顿。要不然别人都无法跟上节奏，听没有停顿的话很惹人厌倦的。

师：【录音 4】

茶叶：喝多了说的，哈哈。

小斯：新中国，成立哒~~~

师：你看，无论哪种，中间都要呼吸。要自然，随和，对吧？这是一句话要呼吸，你一组话也是这样，说几句，就要停停，看看对方表情。

小斯：今天……啊……我们……啊……要讲一个……啊……严肃的……问题

黑土：刻意的会不会很累

师：【录音 5】总之，气要沉下去，不能把话都倒出来，切记。要始终让话在肚子里，徐徐发声。谈话的过程中，要能收能放。说话的过程中，要时刻告诉自己，可以马上不说，这样，你说话的时候就会很稳当。我可以表达，我也可以马上不表达。你的表达和不表达，完全是要根据周围情况而定，懂了吧？

一一：表达一半不表达了，好难受。

大胡子：还是没弄清楚，似乎有点感觉，是要看对方的反应对吧。

至真：现在我马上想说，就想一想老师会怎样。

望尘：今天，我们要，讲一个，很严肃的问题。听老师这样讲，忍不住笑，好喜感。

师：【录音 6】如果你讲话，可以唱出来，不急不缓。那么你就是很从容的了。

花开：老师肚子里面好多气啊，我们没气怎么办？

大胡子：感觉真是自然，放松的状态。

望尘：老师把话当唱歌这么好听。

临风：大千老师说话真好听

师：所以，如果你说话如唱歌，你还有什么可焦虑的呢？

【录音 7】如果你说错了也很简单啊，直接很自然说错了就可以，比如说：嘿嘿，不好意思啊，我错了，咱们重来。

【录音 8】这个你们看看还记得央视有一个主持人，国际频道的，她主持节目的时候，在台上走过来，一下子高跟鞋掉了，她做了一件什么事情呢？不顾这个高跟鞋，继续往前走。我觉得这个就是过了，正常生活中你应该会心一笑，俯身，把鞋穿上，再走过来。

达达：老师讲说话如唱歌，让我想起来新白娘子传奇，一言不合就唱歌~

布喜咪吽：感觉老师的话是从肚子里出来的，我只会用嗓子喊

师：所以，一切不自然的，我们都应该避免。演讲不要做作，何必要没了鞋还走呢，太假了。

布喜咪吽：嗯，还得从自身修炼，跟着老师修行。

师：【录音 9】你看高兴自然而然的时候怎么想着收住呢，其实放的过程当中就是一种收。比如现在我，一停顿就是收的状态，而且说话都是自然而然地从内心吐出来，这样就做到了自然的收放。

你不要在意说话是否得体，流畅，你只要在意是不是放松和自然的与人交谈。这一点央视主持人素质太差了，一个个高调，快速，板正得不得了。

微微：难怪老觉得央视主持别扭，现在终于知道原因了。

小斯：央视很注重他们大台的格调，很正经，高昂。

刀特：完全放松也很难啊。

达达：怎么才能不紧张啊+1

师：【录音 10】尤其好多前线记者啊，类似的，报道时评的时候，他们说话简直太别扭了，一句很普通的话，他们去不断地寻找一些正规的词语拼凑在一起，我感觉听得我非常抓心，明明非常简单的话，“他来了”，“他走了”，“大家觉得怎么样”，“消息就到这里”，类似这样非常平实的话，我觉得央应该学学。

我记得我在台上演讲的时候，基本很快可以进入非常放松的状态。你只用关注你要谈的内容，并用心讲出自己的想法，即可。其它都是次要的了。

古月土也：我有个疑问，那老师讲课的时候也要这样等回应还是自己讲自己的？

师：讲课，一般我讲一段，大家互动一段。

【录音 11】你看很多人讲话，我们再说央视吧，尤其很多女主持人，说话调门拔得非常高，没有沉气，你看比如我说话，说一句话或一句话当中你都要有往下沉的意思。她不是，拼命往上拔，炒豆似的，高调得不得了。这种说话方式我觉得不可取，即便是采访或新闻，你依然可以非常平和，非常镇定，从容自然地去表达。

这一点上，张召忠做得就很好。说话不急，很从容。

【录音 12】你们再看央视的主持，尤其是综艺节目，你对比下台湾的综艺和主持类节目，明显看出差别来了，一个自然一个不自然。你看看台湾的一些主持人在台上，他们的水平、风格咱们不论，他们放松自然这个劲，你们跟央视来比较，马上就看出来了。

布喜咪吽：老师，往下沉这个要练的吧？

师：必须的。

【录音 13】还有这个小品，我不知道怎么搞的小品还有之前的相声，他们这个说话方式，简直了，大嗓门，说话就好像感觉这个别人听不到一样，扯着嗓子，板板正正的好像演话剧一样。为什么赵本山的小品大家喜欢啊，你看看赵本山他扯着嗓子喊么，他每一句话是不是都很自然？这个就是看出一个人的功夫来了。

临风：如果老师这个职业讲课的话是不是最好也要自然啊，可是太自然了，声音就会不自觉放低和缓，学生不听话呀。

师：自然了，声音就小了？？你看我声音小了吗？所以，大家一定要，自然，呼吸，收放有度，不能跟斗鸡或气蛤蟆一样。来，我们看一下老教师怎么说话的。

布喜咪吖：老师讲话是要抓重点的，最忌平淡如水，学生们都找周公去了。

远古不远：斗鸡、气蛤蟆，哈哈哈哈哈。

雨麟：平时说话，随意惯了，还真的注意一下。

师：【录音 14】音频

你们看一下教师啊，他讲话，因为他们要经常来讲话，会讲和不会讲，结果完全不一样。年轻教师，刚来的，扯着嗓子去说话，阿拉咋咋，很快几年了就累得不得了，或者一下子就没了气。但是你看下很多原先老教师讲话，一是放慢，二是抑扬顿挫，跟着呼吸走，比如：“我们看一下啊，这个几何，我们怎么才能学好几何呢，我告诉大家一个诀窍啊。”

这样说话，怎么说都不累。讲话如唱歌，记住了。

花开：放慢，抑扬顿挫，呼吸换气。

布喜咪吖：以前连讲 3 小时的课，话都说不出来了，嗓子哑的不行。因为讲课内容多，不自觉的就说快了。

师：来，谁说一段话。记着，呼气的时候跟着呼气去说话。呼尽就停，吸后，再呼。如果没力气，就慢说，声音要乘着呼气出来，不要高于呼气。语音你们谁再说说？

【录音 18】你们看啊这个说话，什么叫乘着呼气去说话，实际你把人比做一个气球，你这个声音要坐在这个气球上，不要自己去拔起来，那么这样你说话永远不累。比如说你拔起来“我要拔起来”，这样就完了。你的气有多沉，就你有多大的底气，就说多大的话。你的中气是不动的。

小斯：这样学下来，说话就不用费神了。

花开：气有多沉，前提是心得沉下来。平时这么慢说话，急死听的人了。



师：别人急死？？错了，就要把对方拉沉下来，平缓和畅地谈话。你不能让对方的急气引导着也急了呀。

【录音 19】这个就跟开车一样，大家都开快车，你也开么？花开说了你说慢了别人不听你讲话了，那你就不说了，讲话别人就讲吧，那你不说了，“啊，嗯，行，ok，不错”这样来了。其实这样放松缓和，说快话也一样可以说出来，为什么就说不快话了呢？难道是你自己的原因？怎么一紧张就完蛋了？也一样能说出快话，说快了不代表气就浮上来。

花开：身边好像都是说话快的人，你说慢了，他就不听了，就抢话了。但一说快话，就没气了，看来要好好练习了。

师：服了你了。又想快，又没气，那你还搞啥？

布喜咪吖：说到底还是脑子笨不够用。

齐鲁：那就不是语速的问题，是你说话的内容，以及你伴随的表情等，是不是让对方舒服，听得入神才好。。语气节奏只是一个部分。快而有力，气不衰，那也是高人。才思敏捷，底气十足，那也是高境界。

【录音 23】关于齐鲁说的，我不太同意他的意见，“贵人言语迟，贵人言语稀”，这是古人总结的。没有一个大人物说话非常快的，慢下来有沉淀，你快了气就浮，浮就耗，伤真气。希特勒演讲有激情，怎么样了？

虚城管：挂了。

语过添情：演讲跟说话是两回事，演讲要能鼓舞人心，有煽动性。

师：贵人言语稀，贵人言语迟，这是千百年总结的。你们越往上看，阶层越高，说话越慢。看看大海的涛声，和小溪的哗啦啦的声音吧，你们看马云的演讲，是不是不断地有停顿，他会扯着脖子去喊吗？

马云那双眼睛，会不断打量周围，看他演讲的效果。不断坚定地，有力地，沉稳地表述自己的想法。来回踱步，调整自己的思绪。记住，快嘴人，没一个能耐人。

一一：是的，说慢点还能找自信。

花开：嗯嗯，不被周围的环境带走。

大胡子：事实是千爷说的那样。

师：哪个公司老总，快嘴？？你们找找。还比嘴快？？都是傻瓜。老总因为嘴慢，就丢了生意？？就让人抢了风头？？

大胡子：我们公司的董事长快嘴，唉，难怪现在公司出状况。

丁丁：我们的就是，怪不得快倒闭了。究其原因，这也可以算一条主要的了。我们的生怕别人抢了风头，然后说起话来气冲斗牛状

师：【录音 24】录音 14、18、19、23、24 合并

比如说我们上街买菜，你嘴快，你显你能，“啊呀呀啦啦，你这菜怎么地啊又不好啊”好像是自己挺能，换一个人呢，“你这菜卖八块么？六块，就六块，不卖走人”，一句话得了，语气坚定，完了，不卖走人了。

到时间了，怎么样，今天幼稚园的小朋友，有收获吗？

一一：大大的收获。

临风：谢谢老师。

见龙在田：恭送老师

花开：谢谢老师的陪伴，我们慢慢在成长！

师：明天讲，见好就收。

布喜咪吖：老师明天见。

花开：大宝天天见！千爷天天见！

---

## 20160622 德明中医群大千老师谈说话的艺术四

师：预告片，谈话的艺术之见好就收——以及与领导相处之道，当别人说你好时，你一定就不行；当你说得得意时，一定要知道刹车。学会这两招，就可以在社会上混了。

琴琴：老师就是这样，见好就收

官群芳：老师好。

王宁：老师好。

师：精彩就在每天下午2点半。当别人向你认错时，一定要说，其实我也有错。千万别说，你说你错哪了。当别人指出你的错时，不管对与不对，你要说声谢谢。以上四条，足可以让你行走江湖而不败。哈哈，哈哈，哈。

明媚：哇塞，千爷果真有两把刷子。

齐鲁：说话的艺术，也是阴阳之易，得意的时候是阳，但是要注意注入一点阴，给别人留点余地和空间。

—— ————  
黑土：老师快来了。

懒洋洋：要开始报数了吗？

黑土：嗯，你报一我报二，来，预备。

钰珠：边练习开下焦功，边等老师。

朵妈妈：46

师：真乖，快报

风轻云淡：千爷好

师：现在我发现，之前学的几何，数学真没啥用。

佳佳：锻炼了逻辑思维，数学学的好的，空间立体感强，不容易迷路。

安子：看做什么行业了

师：其实会个加减乘除就可以了，什么平面几何，立体，解析，有啥用？

兰：很多还给老师了。

不换：搞科研的有用。

廣東-水：外國人通過數學，做出了相機、電腦，以及醫療設備等等。

师：还有那个英语，也是一点用没有。

丁丁：就是的，都浪费时间的东西。

廣東-水：可以和不同語言的人溝通。。。

一一：老师太爱国了。

师：到现在，我也没跟谁说过英语。这回我反思了一下英语的学习，如果用气学去学，我早就是大拿了。

不换：怎么用气学学？

廣東-水：請老師賜教。

师：本来记住 1000 个词，就可以熟悉的口语对话。没想到，自己到目前还是个哑巴，学英语最的问题，就是英语语法上。全不应该学英语的语法。

笑笑：想当年我是拿下剑桥商务英语证书哒，没有那个环境，没有办法。现在的小孩子学英语，真是苦。小学四年级，感觉有我们原来初一的难度。

豆子：英语学习其实很简单，想想我们怎么学中文，无非就是多听、多读，语法什么的可以忽略。

师：完英语其实也是意会思维，而不是语法思维。搞得我，一讲英语就先组织语法。试问，你说汉语也组织语法？其实，摆脱语法，直接表达英语，就是气学英语的基础了。老外日常口语，非常简单，也直接，中国人说英语真是 2。

刀特：我学英语就是靠语感，语法完全不会。

布喜咪吽：老外还能接受 day day up 式的英语。

小草：四年级的英语我都辅导不了。

师：我可以说一句，我讨厌我之前上的英语课吗？show out to，之前类似的这种表达，我就一致在琢磨，out ,to 是怎么样的副词呢。哎，可怜现在的孩子们，挺简单的语言，都把孩子教废了。

培元：现在英语教学搞得像学术，其实就是语言嘛。

如懿：中国的英语被应试教育给害了，美国人说英语根本不太讲究语法。

不换：现在小学里的英语不讲语法，就是背诵句子，课文。

师：语言就是想到啥就表达啥的事，怎么可以用语法这种东西呢？你们看过给老外开的汉语课吗？哈哈，还是语法，可逗了。

布喜咪吽：汉语语法我都没学会。

笑笑：嘻嘻，主谓宾。基本语法还是要有的，不能颠三倒四的呀。

师：不是这样的。英语表达，你可以不断用非常常用的词表达自己呀，1000-2000个词汇完全可以通畅地沟通。好了，吐槽结束。

笑笑：走遍美国，挺老的了。我当时是看的电视，情景剧。

苹果树：走遍美国在新概念之前，挺好。现在都学新概念了。

笑笑：新概念班，外面疯了，好多孩子在学，还有那个新东方，还有夏恩，等等，而且超贵。我打算自教了，一年后看成果。我要挑战下自己，把我女儿英语给搞上来。

师：新概念也不算好，最好，就是到国外住住，多学，up、down、out、rihgt、go、come。

如懿：其实扔美国一个月，就差不多了，语境太重要。

笑笑：国外住住也要有条件啊，国外亲戚是有，去住住还没达到那条件，不断创造中。

师：笑笑，请个老外到你家住一段时间。

语过添情：我在黄山机场遇到一个英国人来做生意，后来每年来往几天。我英语很烂，却聊得很欢。

师：要想英语好，多跟老外交朋友。

语过添情：交流就是关键词和比划。

师：@语过添情 对了。

好了，上课。

自在：老师好

师：怎么没有说起立的？？这还得了。

一一：班长呢？

自在：老师辛苦了！

坤厚载物：因为我们就是站着哦

师：同学们好，今天要讲啥，幼稚园的小朋友们？

自在：讲话的艺术。

苹果树：说话艺术之见好就收。

师：见好就收，高大上的说话就是知止。问，你们有这个意识吗？

一一：有，效果很好，

花开：没有，最后冷场了。

布喜咪吽：老师，您讲过音乐了么？

师：音乐讲过一点啊，你是搞音乐的？

布喜咪吽：不是，我是学中医的。琴棋书画，都讲讲呗

笑笑：老师下次讲音乐时，我有许多好音乐呢，可以穿插其中，这方面我在行。

师：你能不能含蓄点啊，笑笑。你应该这样说：“老师下次讲音乐时，我有许多好音乐呢，可以穿插其中，这方面我感觉还可以。”

笑笑：好的，老师。

一一：话不说尽

师：记住，绝不能吹自己，要想办法，让别人吹你，你再说：我不行，我不行。你看古代，推举老大，老大都使这个招的，绝不能上来就说，我来当老大。

一一：然后别人才服你。

开心：电视剧是这样演的。

阿草：那老是没人夸怎么办？憋死了，只能自己夸自己。

师：当然大家瞎聊，瞎侃，无所谓，吹牛就吹牛了。因为大家也习惯你吹牛了，比如，为师。我觉得，吹牛还是有益健康的，环保绿色。

承承：哈哈

花开：吹牛大王

开心：老师吹牛是幽默。

师：但，涉及到关键利益，或敏感话题时，就要注意了，收放自如。

第一、当别人赞美你时，你一定说，我不行。知道为什么吗？

阿草：守中，不太过。

不换：这样人家就会想出各种理由继续赞美你，以证明他的赞美是对的。

安迪：吹牛，就是开放，疏通，开的状态。谦虚，是收的状态。

师：你们没有发现吗，你如果赞美对方，如果对方说，你说得对，就是之类的话时，你心理就会有小的变化了。也即，对方来个阳，你一定回之以阴。

花开：心里会想：讨厌，真不谦虚。

凤凰：夸奖-推辞。。。这个是套路吧

丁丁：中庸一些，我大多在这些时候说，还好吧。然后心里想，本来就是，相当不错的。

开心：看情况说话吧，看场合。

师：对，你回应时，并不是都说，不行，不行，可以说的太多了，但一定不能再盖楼了。如果不知道如何回答，报之以微笑也是不错的。

语过添情：不要翘尾巴就是啦。

丁丁：张弛有度，含而不露也是一种气度涵养。

师：对。第二、当别人向你认错时，你一定说，其实我也有错，千万不要说，你错在哪。尤其是家人，夫妻间。问问自己，有没有这个毛病。

阿草：有

开心：是的

一一：对，在家人面前不好认错，在外人面前还好认。

六点木木：夫妻间无输赢。

师：即，对方报之以阴，你一定回之以阳。夫妻间无对错，各让一步。对方一低头，绝不能揪着不放，大忌。

阿草：心平气和可以，气上头时难做到。

六点木木：看来，老师是交际高手。

坤厚载物：老师，工作中也是这样吧，我说我有时候犯错，主动承认了，领导就不好意思说啥了，看来领导也是懂这个阴阳道理呢。

望尘：夫妻间有人偏不让，另一方简直没办法。老师，对方从不低头，错的也认为是对的，咋办？

师：对方要是太强，就远之，避之，待其衰。当领导骂你时，一定不要还嘴，无论对错。其实领导就是在发泄，可能并不是针对你，你还嘴，完了，领导更烦你了。一定要装可怜，装顺服，回头还要过来安慰关心一下你的领导。可能，你就会成为领导最亲密的人，但有个前提，不要让领导无视你。如果觉得你是个可有可无的人，就坏了，因为领导也有麻木症。跟气头上的领导顶，是最傻的人。

布喜咪吖：老师说的太对了。

江苏-和：大千老师太对了，我就是那种从不认错的刺头头。

达达：啊，果然能在领导身边如鱼得水的人，都是忍常人不能忍啊~

一一：那要怎么不让领导无视呢？

师：当然是，在关键时候帮你的领导呀，小到一杯茶，大到公司重要事务。如果你想往上爬，你就要懂领导。当然，本职工作要可以，不需要多出色。

江苏-和：我完全是相反的，怪不得领导不喜欢，工作出色脾气臭。

坤厚载物：知进退，大智慧，领导也是一个人。

达达：解开了多年的疑惑 身边好多人论能力中等，但确实一两年就爬到了高位，确实是非常懂领导的那类人~以前我老觉得自己能力提高了，是金子总会发光，不屑于去懂领导，看来是错的离谱了。

不换：这是溜须拍马啊？

师：2 了不是。看你是为什么往上爬了，还有是否是丧失人格和道德，良知。比如，你跟个领导，你一定要跟对，不能跟个猪头，他出去瞎玩，你也去？？

江苏-和：老师，万一跟了猪头怎么办？

师：我跟你们说的是，当一个好的领导在上边时，你应该如何去做。就算是猪头，你给人家递杯茶，总是可以的吧？非要顶着来？？

成都-蓝：领导是心胸狭窄、脾气又大的那种呢？

丁丁：嗯，我都是敬而远之，怕拉低智商。

师：记住，领导也是人，也有脆弱的时候。所以，你敬而远之后，你就丧失了正常的晋升机会了。还有，当一个领导失意时，你应该写封信鼓励他一下，可能这个领导就永远记得你了。

坤厚载物：能看出来领导失意了，也不容易吧。

师：这个很简单啊，领导被拿了。所以啊，我跟你们说，把所有人都当朋友包括领导，该关心时就要关心一下。不要抵触，不要逃避，不要漠视，我告诉的都是积极的处世观。

开心：老师真好

和：我倒是真心把他当朋友，可人家拿你当猴耍。。。

师：@和 你就是啥了，记住我的一句话，之前说过，你认真了，你就输了。你们记住我说的话，路会越走越开阔。绝不要，世俗间失意，就到佛道中找安慰。

坤厚载物：老师，受教了。

丁丁：对的，的确如此，呵呵。

北京一兵：谢谢老师，认真了一般就是目光只看到了当下，其实我们看到的，并不一定就是真的，从大的角度看，不用太认真，较真。

达达：我之前的领导都不怎么好，以前挺抵触的，换了几个发现是同一类人，我也就是接受了，觉得大概就是命运想让我客服这个问题，于是现在就积极应对，发现情况好多了~

图图：只要没什么大错。。。利益和关系才是关键。

师：@图图 错，利益关系固然重要，但人情才是纽带。

不二：有一次看大领导一头白发，当时就想送她一盒芝麻丸。当然，最后都只是想了想了。还有一次看大领导一头白发，当时就想送她一盒芝麻丸。当然，最后都只是想了想了。



师：应该送的，不要等，你求人家时，再送。孔老夫子都说了一句话：定其交而后求。

素心：中国人就是讲人情世故，礼尚往来。

阿草：中国的人情太累人。

师：阿草，不累的，不以利益之心，去善意的关怀身边的人。人越有难，越要去关心一下，少做锦上添花的事。如果跟着利益去跑人情，就太累了。

丁丁：人情不累，累的是你有所求，随意，顺其自然，不累的。

自在：无欲则刚，慈善与人。

微箴：雪中送炭此情永久，锦上添花过眼烟云。

坤厚载物：“不以利益之心，去善意的关怀身边的人”

不二：是的，大千老师说的特别在理，有些事做了，其实是让自己的心胸更宽阔，更开心。

雨麟：今天气场好温柔善良。

丁丁：大千老师，问一下，今天走路到最后发现手胀，是气胀还是气血通达到四肢的表现？

师：@丁丁 都有吧。

阿草：可能我太懒了，又不想出头。

师：不想出头也无所谓啊，尽量善待身边的人，包括领导。有些人就是觉得要有傲骨，就是不巴结领导，这不也是一种执着吗？其实心里还是想让领导常识。

达达：啊，早几年遇到老师就好了，就可以在职场上少走好多好多弯路~

师：哈哈，哈哈，哈。

坤厚载物：越无私，越通达；越善良，越光明。

六味：我反正没把自己当外人了。领导的马桶，茶杯，饭合，我看见没人刷我就刷了。反正有时候领导也会叫刷。搞习惯了就跟自己家一样了。哈哈。我以前感觉挺难接受去刷马桶的。后来搞习惯了就跟自家一样了。反正在家也得刷么。。。

师：看领导屋子乱了，脏了，过去收拾一下，挺好的。

六点木木：强烈建议中国小学教育开设交际学课程。

师：@六点木木 是不是还得请为师当个客座教授啥的。这里有小老板吗，或是当个小领导的，你们说，为师说的这样的员工，你们喜欢吗？

阿草：主要还是在在意别人的看法。

师：不要在意别的员工这样说，不要跟不懂事的员工多交往。老板雇你，是给你挣钱的机会，古人说，食君之禄，忠君之事。你如果是员工，就要跟着上边的指挥棒走。记住一句话：领导永远比你看得远和广-----千言。

六味：对领导和对普通人一样好，就没有人说你巴结了。都说你好人。

素心：领导肯定都喜欢会来事的人，而且要有执行力。

坤厚载物：我们孩子的语文老师特别会做事，孩子们都喜欢，孩子过生日，她知道了就会送个小礼物。

不二：千爷，赶紧开个公司吧，我给你打工，德明山庄责任有限公司。

六味：老师开公司也还是会喜欢那些嘴甜眼动手快的啦。。。全世界老板都喜欢这种。

师：@六味 你错了，我最怕嘴甜的人了。我喜欢懂事的人。

坤厚载物：老师是喜欢有灵性的人吧。

六味：又真诚又甜最好，哈哈。

一一：老师所谓的懂事指？

师：知大局，懂忍辱，有正义感的人，为师之爱也。能力差点无所谓，稳当最重要。

开心：可惜很多领导都喜欢最甜的啊。

师：记住，大多数领导，老板都不傻。所以了，只拼专业技能，你们就完了，怎么说到这里了呢？

一一：怪不得领导觉得我是可有可无的，不懂事，不喜欢巴结。

江苏-和：老师真是一广语惊醒梦中人，去年我亲自招了个下属，人踏实，话不多，干活积极，每年过年回来给我带点小礼物，我就挺喜欢这孩子。想想我自己对自己的上司还真不如他。

达达：最近跟领导走的近了些，发现我们领导过人之处还挺多~不由得多敬佩了几分~以前真真啥也不知道啊。

六六：唉，好难。

师：不难，你自己创业一次，啥都明白了。听了今天的课，会不会过几个月好多人都更上一层楼了呢？

江苏-和：会的，哈哈，我今天就有收获。

懒洋洋：会的，很大收获。

六味：嗯老师说的很受启发。我就经常想，如果我是老板，我会喜欢什么样的下属。经常想想这个，就能理解老板了。我是有了孩子才开始懂一点儿事啊。真惭愧。。。过去真混账。

不二：更上一层楼的时候，一定得给老师包个大红包。

丁丁：看看，对照一下自己，发现我是大千老师最喜欢的员工类型。

师：是嘛，不信。

开心：老师开个招聘会，现场肯定火爆。

风轻云淡：千爷所言极是。

六六：老师，欺软怕硬的领导，怎么对待？

师：这个太简单了，领导为什么会欺软怕硬？领导还会怕员工？？凡是躲领导远远的，一定没有升职的机会。所以，你只要不再抱怨领导，可以。

六六：因为他有后台，或者蛮横。

师：对呀，有后台，你还能比？人家领导这叫明智。你们这些肉鸡呀，情商太低，就你这个表现，人家领导凭什么重视你，你说？

达达：老师再一次发出了怒其不争的感慨~

素心：换位思考一下，如果我当上领导也一定喜欢会来事的下属，哈哈。

一一：以前认为这些都是不正当的，不可取的，所以也就是有些小傲气，原来都错了。

六六：觉得人情冷暖，还是过的开心就好。

vv：同事应该大多数做不了朋友的，除了同事以外朋友又真的是朋友么，也都利益往来 那种志同道合的真是稀有。

坤厚载物：我们单位的同事，好多表面上挺热乎，但是背后又互相说不是，觉得好虚伪。

达达：老师笑而不语

师：你们情商太低，我说的是几千年的为人处事之道，不喜欢人情世故，你可以出家。人是有社会属性的，不会与人打交道，你处处受制，也说明你人性的不完善。你永远一条腿走路，不可能走远。

素心：老师说的太对了，我深有体会。

开心：老师说得很对，要慢慢完善自己。

江涛：人情世故的话会需要考虑很多，会不会很累。

师：累？？自然而然就不累，有为造作就累，你看，为师累吗？

江涛：老师身体好。。。其实是我身体太不好，说话多了也累。

阿草：哪能跟老师比，老师的能量级别不同。

师：你开个店，天天担心城管，卫生什么的查，你不是笨成猪了吗？跟人打交道最好玩了，毛主席不就说了吗，与人斗，其乐无穷。

达达：老师说要学会人情练达~

一一：今天的课好有趣，完全改变了我的世界观，回头得好好体会。

素心：老师教我们做人的道理，都是大道，道法自然就不会累，反而会很快快乐。

六六：老师喜欢斗争。

师：我啥时说我喜欢斗争了？我再加一句，与人和，其乐无穷。现在，我最不愿意的就是跟机器打交道，不会与人打交道，一辈子白活-----千言。

达达：老师每天对着肉鸡讲 2 个小时的道理，其乐无穷~~~~

师：你们自己琢磨吧，情商低的肉鸡，真是一群脑子不灵光的肉鸡。

达达：咯咯哒~

素心：老师又对肉鸡弹琴了

师：再说点题外话，昨天又去试了一个太极小高手，平时经常训学生的。我啥也不会，过去一聊一试，居然跟我连聊带试了 2 个多小时，最后连连夸我。没办法，千爷走到哪，情商智商都高。

一一：好好奇老师讲了啥。

阿草：老师一通百通，太极也是同个道理。

师：前几天，那个让我说他整劲不行的，昨天又试了。结果他要证明自己有整劲，使上蛮劲了，哈哈，哈哈，哈。下课了，肉鸡们，来挥挥小翅膀，跟为师告别吧。

欣动：老师再见。

图图：果然用了“见好就收”这招，溜了。

苹果树：谢谢老师。

## 20160627 德明中医群大千老师谈美的标准

孙二娘：我挺喜欢老树的画。



朵妈妈：转成黑白的就有丰子恺的感觉。

远古不远：老树的。



健健：喜欢老树

远古不远：同喜欢

孙二娘：画风欢快愉悦又清爽，不知道千爷喜欢不。

师：不喜欢。

學守氣：老师... 早晨

一一：老师早上好

千安：为什么不喜欢？

太阳花：是因为都比较写实？没有画出神采？

师：线条不流畅，也不灵动，愉悦感没有多少，行笔哆嗦，不是肝郁就是气虚，

孙二娘：为什么我看了挺愉悦，因为我也气虚同气相求吗？

千安：以后找老师问诊直接画张画放上来，不用多说了。

师：@千安 老师第一个给你回。

红蕃薯：以后找老师问诊直接画张画放上来，不用多说了，求老师第二个给回。

师：@远古不远 别怪为师直接哟。两幅画中人的衣服很滞，没有美感。

笑笑：第一张，那个绿，太深。太密，人脸勾勒一下好，桥下的流水没有感觉，滞得很。那个桥，一个弯度都哆嗦。第二张，太密。透不过气来。

远古不远：不过，老师这么一说，还真是啊。

师：**@笑笑 还是我们笑笑厉害。那个花的，太纤细，气通达的人，审美就有感觉，真是这样啊。**

远古不远：好吧，说明俺也郁滞。除非飞出鸡笼。。。

千安：原来是因为病态所以老师不喜欢，怪不得老师说绘画要体现美，不能让人做噩梦。

师：**所以这个老树也郁，你看那个草画的多密，没有一点疏朗的感觉。**

远古不远：花花草草是太密，好拥挤，跟挤地铁似的。

懒羊：可能是这两幅这样吧，其他的还有吗发来看下？

孙二娘：老树的画都是这件风格。

太阳花：确实应该把上周五大千宝宝画的小眼睛+大红脸蛋那张鸟打印出来，每天好好观赏，才能够不断加深对形气神的体会。

师：**第二副桥下涌出的水像很稠的面汤。**

开心：好像真是这样耶，百度了一下老树其他画，真的是像老师说的那样很密集，不愉悦，刚开始没有注意到。

远古不远：哆嗦，太满太密。

师：**还有人说他画的清爽的吗？真是附庸风雅，瞎扯淡。**

千安：老树好像挺火。

一一：怪不得看着不怎么舒服，就没有细看。

登湖：搜来看几幅，色彩还是太杂，感觉如果只是水墨可能更好，更有意境。

师：**他最大的特点就是不清爽嘛**

千&安：墙倒众人推啊。

师：**哈哈，一百八十度大转弯。**

太阳花：我们赏画还是门外汉，怎么自己看时感觉还不错地，大千宝宝一说还真是那么回事，要紧紧紧地跟住大千宝宝，好好学习天天向上

登湖：个别画还是不错的，总体是太满了。

师：**@登湖 垃圾太多。**

远古不远：老师说说也确实是啊。

千&安：老树给我们上了一课，即便是白石，我们也可以不喜欢，不用人云亦云。

师：就是，不好就是不好。范爷长的就不好看。

语过添情：武无第二，文无第一，画就更没法比了。各家各派，画自己想画的就好。王八看绿豆，对上眼就行。

远古不远：情姐表态了。

师：@语过添情 不对!!!有高下的

梦想：老师。

师：@梦想 你干啥呢？

梦想：我等老师消息

师：@梦想 嗯，好的

语过添情：画随心意，能表达出自己的就可以。至于好不好，喜欢的就好，不喜欢的就不好。

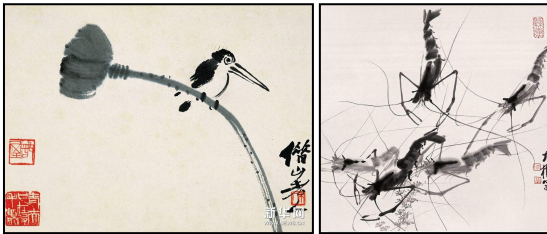
远古不远：之前看着觉得喜欢说明自己也郁啊，这是病患间的共鸣……

如风：老师咋说起范爷了？

开心：范爷是锥子脸，老师喜欢圆圆脸。

图图：老师是一位厉害的中医，以整体健康来看一切，所以很多人都不怎么好，因为很多人确实有很多不足或者是病。

登湖：对比一下。白石老人家的画。



师：嘴画的不好，像个木头锥子，整个鸟发呆。就说了，白石不行，还不信。白石，根本不懂得运笔。

语过添情：用笔涩，不见得是坏事，比如老树穿的大棉袄，棉袄的质地就是那样的感觉，要飘逸那是丝绸衣服了。人都有优缺点，画也是，用人还只用长处呢，一点缺点没有的那还叫人吗？

师：你今天是跟我抬杠来的吗？白石的画，有致命伤！！这个是不能打马乎的。你看上面那个虾画的，虾须太乱了。

语过添情：不是抬杠，讨论。

师：白石完全是瞎捧红的。我给你们看一个我刚画好的，小鸡图，就是唐伯虎点秋香里的那个小鸡吃米那个造型。

安子：小鸡吃米图。

如风：老师对小鸡情有独钟

师：



开心：这是鸡？

一一：老师，你这是啥？

师：随便瞎画，你看灵动不灵动。看，腿，腹，头，尾，线条运用之随意，洒脱。白石缺的就是这个灵动劲。那个老树更没有，天天画哆嗦画。心都哆嗦了。

怀人嗟：为啥加个冠子？

语过添情：爷，鸡踩到钉子了，扎了脚。

远古不远：踩小石子了。

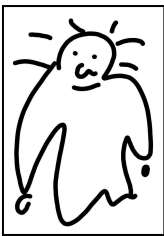
救己：老师在讲道理，不是画画

师：你看，尾巴铺张开的灵动劲，我有一笔呆滞吗？有一笔造作吗？白石那个鸟跟这个完全没法比。两个境界。

语过添情：拿尾巴也是疼的，炸开了，爪子就纠起来了，疼啊。整个画面就是一个字“疼”，背都缩起来。

达达：怒放状

师：再让你们看幅慢画，再开开鸡眼。看看这个笔道。想象之丰富。线条之流畅，富于变化。



远古不远：老师，看到这个想起来扑克牌里的大鬼。

语过添情：这啥啊，钟馗乍了毛？

师：你呀，欣赏能力太差，画画还在看形？？看像啥？？印象派好不好。



图图：我们连练不出来用神韵看啊。。。

喜悦：线条很流畅，其他看不懂。所谓的随心所欲

远古不远：步子，眼神，好悠哉。

**师：不信你画个，你描都描不出来。你能想象出，人可以这样画？？**

语过添情：这肩膀刚让人卸了，没对上去。只有钟馗是这个肩。

**师：我真服了你了，如果这样，梵高，毕加索的画，也都别欣赏了。**

怀人嗟：整个人向右转了。

阳光满屋：情儿，太能闹了。

图图：老师不是说梵高不好吗？

**师：这个小人，不管左右如何不对称。但你们仔细看，左右是和谐的。我什么时候说梵高不好了？**

喜悦：老师是说梵高有病。

语过添情：梵高的癫痫很严重的，才能有那样的画风。不疯魔不成活，艺术家没几个很正常的。养生的，就不要搞艺术。

阳光满屋：老师说的不是一技一法，看到的是画里面的“无”，大家看到的是画面里的“有”，讨论不在一个层面上呀。老师启发大家去发现，去学习我们自认为很知道的世界乱象，不是找毛病哈。

太阳花：别吵吵了，我觉得大千老师说得很很有道理，身体不好还唱歌画画，是在折磨观众。。。还是把身体弄好了才弄艺术，让大家都赏心悦目比较好。比如红番薯的歌，一开口听起来就觉得满心舒服。。。当然您要觉得《死了都要爱》听着也舒服，那就另当别论了。

**师：关于范，为啥不好看？**

不潜水：为啥？我也不喜欢，反正看得不舒服。

**师：不好看就是不好看！！！！**

救己：没有原因。

开心：哈哈，老师威武。

不换：大多数人觉得好看呢，不然就不会这么出名了。

**师：画也一样，假，造作，不天真。**

不潜水：说好看真谈不上，一点灵气都没有。我也是这个感觉，假的很。

**师：对，没有灵气！！再装也不像，再红也不好看，话说三遍，不好看，不好看，不好看。**

不潜水：是啊，哈哈。

语过添情：宝宝放赖了，老师看过几部范的影片？

师：不用看几部，饭好吃不好吃，一尝口就可以了，没有必要尝几口。

不潜水：有些新演员还可以，不过过几年也不行了，进了那个染缸一染，，，没多少幸存的。

阳光满屋：范通过各种努力，在很乱的江湖里爬到她现在的位置，很了不起呀。

语过添情：社会百态，各色人等，她演的姐已就生动。什么样的人演什么角色。

师：人们本能的都在寻找真善美，为什么奶茶妹妹一下就火了，不就是里面有个单纯善良的劲吗？在这个污浊的世界里，人们本心还是在追求真善美。为什么那么多老板，有钱人，要找单纯的小女孩呀，就是他们污浊不堪的心灵深入，还需要单纯善良纯洁来慰藉。

青叶居士：反正我喜欢看老的电视剧，现在的太假。

學守氣：好喜歡翁美玲演的黃蓉



阳光满屋：蓉儿演得百精透灵。

远古不远：和郭靖第一次见面那一场。

阳光满屋：郭靖不笨成不了江湖一哥。。

日新：@阳光满屋 郭靖绝对是土豪，刚见面就送汗血马，请吃大餐，送金子。

太阳花：翁美玲确实灵动但脾气却太偏执了，太执着于爱不爱啥的啦，缺乏莲花出淤泥的勇气和淡然。翁美玲的性格偏执也注定了她的命运，就像佛家说的有因才有果。

蓝蓝的天空：那才叫翁美玲，没了偏执就不是她了。

學守氣：當年為她傷心了一段日子。

开心：哦哦，没看过，你们都是她的粉丝啊。

坤厚载物：@开心，没看过 83 版的黄蓉啊。那个年代太畅销了。

蕾伊：83 经典，无法超越！

不潜水：而且现在演员都长得一个样，全部整的一个模子，没法看啊，没特色啊没特色。

朵妈妈：现在都一个模样，尖下巴，大眼，长睫毛。

學守氣：



不潜水：这种眼神，现在几个演员能表达出来。



开心：现在很少看电影和电视剧了，还是小时候的好看，自然有气质有演技，不太懂现在的审美观。

健健：今天讨论美女。

孙二娘：老师被肉鸡们气走了吧？

蕾伊：吃饭去了？

小草：老师给师娘做饭去了。

师：想知道为师眼里的美女长啥样吗？今天下午两点半。

开心：很想知道

學守氣：師母是也

汶珈：珠圆玉润的型，对吧老师？

师：为师要求不高，但为师是有标准的，但为师是有标准的。下午说出为师的眼中的美女。

远古不远：灵动，肯定是其中一条。

开心：自然有灵气。

阳光满屋：别瞎猜，猜也猜不出来。

师：别告诉你们师母额，不然为师就有苦头吃了。

學守氣：賄賂我們吧。

图图：这群今天下午又要火了。

梦想：老师，黄永玉的画如何？

师：**@梦想** 上一副我看看。

师：完了，后悔了。一激动要把心里藏的小秘密告诉你们了。为师能说不讲美女了吗？讲太极拳吧。

远古不远：炒鸡期待老师解密关于美女。艾玛……又换话题。

开心：不可以啊。

一一：老师老是反悔，不好玩。不好玩，不好玩，不好玩

不潜水：讲讲嘛，不讲多了，少讲一点。

坤厚载物：对的，老师讲一点点吧。

远古不远：老师现在就讲吧。

不潜水：大家心情都很激动，爱美之心人人有之。

远古不远：美美美，必须的啊。

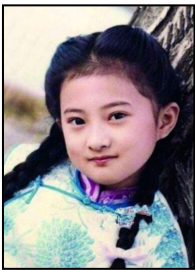
一一：今下午谁把师母拖住，不让进群。

师：下午见吧，2 点半，为师也不要脸了。对，只讲一句，然后我们就讲太极拳。

小草：咋就不要脸了呢，就聊聊美女嘛

一一：下午符合老师眼中美女的，自动上照哈，利国利民啊。

不潜水：这个估计符合老师要求，不过是小时候。



师：**@不潜水** nono

不潜水：看看林青霞



红蕃薯：林青霞是我的女神

—— ———  
學守氣：老師... 午安

远古不远：老师迟到了

师：你们这个报得也太慢了，啥也不讲了。

笑笑：又发小孩子脾气了。

學守氣： 老師... 先喝茶...

悠然自得：69

梦想：老师那个画如何？

师：那个黄什么玉的？？能说不喜欢吗。你们没有发现，为师在借画传道？？

笑笑：黄永玉，他曾经说过我死后，在碑上刻“爱，怜悯，感恩”。

师：画如胸中之气，稍有结蒂，心中即不宁。所以为师上来就要找画的毛病。毛病去掉了，画自然上了境界。画如晴天，若有乌云，即非晴天。

梦想：心中是阴天，能把阴天自如表现不是也很好么？

师：如果是小毛病，为师还能忍，大毛病就非说不可。那个黄画的女的，主要偏于描摹女的身体的技法上了。

不二：老师讲什么都是一理以贯之，其实是让大家从不同的角度去理解气。

梦想：

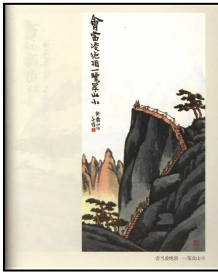


师：这个也不好，小人，无神。看看为师是怎么表现小人神的。还有那个方鸡，再上一遍那只方鸡。

怀人嗟：



不二：那请问老师，这张是不是也是气滞了呢？



师：不是气滞，是它不会运用线条。

六六：不讲美女了？

师：人气一点都不火爆。

迟鸽：老师，火爆着呢，都竖着耳朵呢。

青叶居士：报告老师，师娘不在。

三棱镜：静静的听，不打扰。

师：你们看，这只鸡，楞丁一看，像个石锁，完全不像个活物件。

梦想：我看他的画也看不出什么，可是看他的传记觉得他活出自己了啊。

师：活出自己，和高境界是两回事，我没有说他不真实，而是他的艺术层次不高。所以就上午说的，艺术是绝对有高下之分的，只是外行或低手看不出来。你只有突破了艺术的一个层次，那么下面的层次你就会看得出来了，这跟爬山一样，关于美女也是这样，当当当当。

不二：安静安静，大家安静！老师讲重点啦！

师：很多人就是病态，所以他们会被病态的美吸引，他们是蛆，就喜欢屎。人人心中都有个美女，但人人美女标准可能不同。

远古不远：每个人心中都有一首李宗盛

圆方：世界观不一样。

师：但，一个很丑的，基本觉大多少又能看出来。你能说美丑没有标准？？所以，美丑是有标准的。但碍于大家自身的需求和能力，这个美丑又有差别

温小温：



师：比如，上边这幅画，败笔在哪？？

温小温：我觉得水流荡漾啊。

孙二娘：乱。

远古不远：黑点

师：对，乱，散乱。而且无带入感，即意境，所以，这幅画，无艺术境界。还有，为什么美女一般都是年轻时好看，年老就不行了呢？

青叶居士：气不足了。

坤厚载物：皮球瘪了，气血不足。

红蕃薯：女子四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮，五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕，六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白，七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通。

师：就两个原因，气血不足了，心机多了，所以美感消失。你可以尊重她，但她确实不美了。

迟鸽：老师一针见血。

阿草：老师，不是美女老了也气血不足啊。

师：衰败了呀，谁喜欢衰败的呀。

不潜水：是啊，肯定都喜欢生机啊。

梦想：如何可以保持气血充足呢

师：再美的美女，老了，也一样不是美女了。所以，美女还要年轻。

太阳花：男人更别提了，40岁以上没有大肚子的就算懂保养的啦。

自然：也有老了更有韵味的啊。

孙二娘：有的人老了一看也挺美的，比如秦怡。

师：老了，可以有端庄美，韵味美，但能跟20岁的小女孩比吗？

坤厚载物：也有人老了也不用心机的。

师：心机不多，故事多呀，心里装事啊。所以，衰败，衰老，就是美的反义词，这个没有疑问的。所以为师一再强调，作画必须饱满，自然，如果追求线条的屋漏痕，折骨拆，就进入了衰败美了，或枯弱美中。

孙二娘：广告时间……人再怎么保养也不能一直美下去，得修炼了，喝人参养元汤。

师：@孙二娘 你说得很对，加分。

坤厚载物：养元汤要火喽。

师：现在画画还追求哆嗦美了，真是无可救药。

温小温：新闻联播里台子上的那些男人脸，真没多少能看的。

师：对，其实应该给你们讲男人

温小温：老师啊，您终于抓到重点了。。。

师：你看现在，癞蛤蟆都只要有钱，就可以找个美女。现在的人都用下半身说话。懂得欣赏人自身之美的太少了，必须心胸打开，灵气贯入，人才真正活了。这样，他的眼睛就会去寻找两样有灵气的人，或是异性。

远古不远：这样有灵气的人太难找了。

开心：人家美女喜欢有钱没办法。

温小温：人的本性是好逸恶劳吧？男女都一样

师：我觉得大多数美女薄命，主要原因就是精华外泄，招惹是非。所以，在这个世界上，精灵找精灵，再稀缺了。

穿山甲：哪些男的老师认为很帅呢？

师：我现在看人，就两条，一，气血是否足，二、是否有灵气，是否善良。你们看那个徐，老了老了，开始有浊气了。

远古不远：徐 JL？

心静如水：灵气这个太难得了。

温小温：老师，灵气这东西后天能培养几成？感觉基本都是天生的。

坤厚载物：老师标准的第一条就 Pass 了 99%。。。剩下的 1%更是找不到了呢，答案，世界上无美女，大家都开心吧。

师：有些女的凭自己有几分才气，不加以培养，珍惜，渐渐入俗，很容易就没了的。

孙二娘：徐小黑丫头一个了。

蚂蚁：我怎么不喜欢徐的气场呢？要么是我自己的问题。



师：演艺界的，很多初期灵气都挺不错，混几年，就完全消失了。能保持，善良，单纯的几无。所以啊，这个社会，你一进去，一磨你，你那点灵气马上就磨没了。谁还没有青春，单纯的时候啊，那个时候怎么的都好看，可爱。

开心：在娱乐圈可以生存下来也不容易的。

笑笑：老师说得太对了，我也有这个感觉，像老徐，还有伊 NJ。

师：还有那个李，都变得猴精猴精的。张也是，初入道，多清纯，看看现在。

温小温：最明显就是黄圣依吧。。。

师：对，黄也是

温小温：张曼玉是成熟了哇

师：不是张曼玉，是张柏芝。精的人，我一个也不喜欢，太多鬼精鬼精的人了。

开心：张柏芝年轻很漂亮，现在太瘦了。

心静如水：如果太单纯在演艺圈基本上活不下去的。

坤厚载物：老师，鬼精鬼精的人善于办事啊。

师：你再看星爷，也是精华泄尽，灵气不在。这次美人鱼，挑的那个谁，就大失水准。

敏：林允

开心：美人鱼那个女主角实在不喜欢，看了一半就放弃了。

三水：星爷早年很有灵气。

师：对，林，这说明星爷病了，心理开始不健康。美人鱼我也看了电脑版的，真心不喜欢。星爷之前是一流演员，但现在是二流导演，他其实导演水平很差的，搞笑的表现手法，过于生硬。而且这几部片子，中间都有血腥场面，说明他有残忍和黑暗的一面。

开心：星爷以前的表演很灵动的，喜剧之王，现在可惜了。

三友：我一直以为中国喜剧电影的巅峰是疯狂的石头。

穿山甲：老师看这个怎么样，不出名，但保养的很好，快四十了。



**师：左小青吧，还是不错的。**

穿山甲：我觉得她面相很不错，天庭饱满。

太阳花：老师举个例子点个名吧，比如某某某就能够入大千宝宝的眼，让我等开开肉鸡眼，看看自己审美与大千宝宝的差距。

**师：舒淇也不错，为人自然。汤唯，这都是有些灵气的。**

太阳花：汤唯有点灵气我承认，但是感觉气血不足的模样呢。

茶叶树正气：我喜欢汤，虽然色戒有点让我无法接受。

扬琴：其实舒淇很不错，人都开始向内敛了。

**师：林不错，我主要就是看她们心里那个东西。但，赵，我就觉得一般了，因为那点灵气就差。赵雅芝。**

穿山甲：吴秀波咋样？

**师：吴不错呀，挺好，就是心灵中那点光!!! 舒，汤，吴，林都有。**

一一：只要内心善良，老了也看着舒服。

温小温：周慧敏呢，老师？

**师：周没有，徐静，也没有。**

懒洋洋：王祖贤呢？

**师：王不行**

温小温：王祖贤年轻的时候，我很喜欢啊。

笑笑：王祖贤不行，没看到现在她的照片吗？

黑土：我喜欢小时候的释小龙。

**师：释更不行了，**

怀人嗟：舒，汤，吴，林，这吴是谁啊？

蚂蚁：吴君如我也喜欢。

扬琴：对，吴君如挺好的。

**师：吴也不行，太俗了**

穿山甲：乱了乱了。老师，不是应该说男的么。。。

**师：章心里有光**

薇琪：胡歌呢老师？

**师：胡是个小孩，境界差得太远**

蚂蚁：陈道明不错。

不二：陈道明是有底蕴吧，不是精。

师：陈还是不错的。

笑笑：我也感觉陈道明不错



重庆-无：王菲呢？

师：王菲不行，命硬。

远古不远：啥叫命硬？

师：王菲心中有个结没开，一直锁着。

梦想：王志文呢，老师？

师：王志文年轻时还行，老了成肉泡泡眼了

好心情：王菲的歌声是没说，好听。

师：你们记着，转成学佛的，基本都是心结不开。

孙二娘：刘若英我喜欢。刘若英也嫁个中医。

师：刘真的不错，人好。

华丽转身：就是，我也喜欢她。

不二：老师不觉得刘若英缺少那种灵动感么。

师：我都说了，刘这个人好。

梦想：老师说的都是我喜欢的。

千&安：说半天老师也没明说最喜欢谁，大家被忽悠够呛啊。

师：哪有最喜欢谁呀，你们说我最喜欢吃啥吗？好吃的，我都喜欢吃。

千&安：爬楼半天也没看见答案。

茶叶树正气：最喜欢师母呀。还能说喜欢其他人吗？敢说嘛！

笑笑：矮油，一边手上干活还要来看这里的明星，又刷得特别快，都搞不清是谁了。

师：今天我爱人出门不在

达达：哈哈

太阳花：我喜欢的男人就是年纪大了相貌却没有太大变化的，原因有两个，第一知进退，第二有信仰，比如林志颖和林志炫这种的。

师：你们有看 YY 的吗？

华丽转身：老师喜欢吃海鲜。

师：我之前喜欢吃大螃蟹，吃伤了。晚上做个梦，一群大螃蟹过来夹我，之后，就不能吃了。

孙二娘：这得吃多少呀？

温小温：老师，是不是螃蟹真来了？

师：托梦了呗

孙二娘：伤了后发明水油大法。

好心情：还我螃蟹腿。

温小温：太可怕。。le。。。我都不敢吃了。。

三叶草：我梦见过买鱼，鱼张口说话，求我不要吃它。

千&安：老师现在全素了吗？

师：没。快到 4 点了。

凤凰：师母不在，多聊会呗反正不用赶着去做饭。

温小温：老师，点评外国明星吧。

穿山甲：为啥会从明星，突然说到大螃蟹。

不二：太极拳看来今天是来不及了。

师：讲，一会就讲太极拳的。讲远美女，讲太极拳。其实你们会发现，随着自己身体的好坏和年龄的增长。你们的审美始终在变。

麦积：老师说的对！我深有体会。

茶叶树正气：原来是这样的，我还以为是我见异思迁喜新厌旧呢。

温小温：老师看西方人如何？

师：西方人也不错啊，西方的男的比东方的厉害。雄性十足。

孙二娘：YY 看什么呀老师？

师：yy 你就看文 er，那真是个活宝。

不二：老师，能不能解释下为何很多男人喜欢大胸女的，女的胸部发育大小。

师：@不二 当然有了。要像变奶牛，气血要十足。

温小温：老师有没有喜欢的外国明星？

师：不行啊，我外国明星不认名啊。国外的男星，女星随便拿出来一个，中国的就没法比。

穿山甲：郁闷，，，随便一个都比不了啊。

蚂蚁：总体直率，弯弯绕的少。

妙音：西方人思想到是简单，人情世故比东方人差些，表面看上去威武，但心大气的不是很多吧，他们普遍都很实际。

师：中国男星啊，我喜欢姜文，张涵予，就这两个比较像爷们。

望尘：又说回中国的了。

千&安：然后太极拳？

师：马上太极拳的。

居易：黄渤不错。

师：黄渤不能代表男子的雄性之美，陈也不错，但还是温柔了点。

潜伏：也是陈道明。

温小温：孙红雷呢？

师：孙红雷早年演坏蛋是一绝，男的当中，还是姜文。让子弹飞，一流！！演艺，导演，一流。

居易：姜文部队大院长大的，从小打过不少架吧。

坤厚载物：姜文是那种北方汉子的彪悍之美。

开心：好像在看娱乐新闻。

蕾伊：



孙二娘：冯小刚呢老师？

师：冯小刚，拍的片子，最好的就属集结号了。那个镜头，张带着钢盔，手里拿着火把，回头看的镜头，感人至深。

居易：喜欢他的喜剧。后来开始教育人了，不喜欢看了。

语过添情：周润发一流。

师：对了，忘了老周了。一流！！！周那场逗朱军的，一流！！！

温小温：老师，张国荣呢？

师：张，可惜了。对了，还有一个演员，老版三国的曹操。

不二：鲍国安

师：对，就他，男人嘛，就得雄性十足。鲍演曹操活灵活现，无人可及。

望尘：老师对目前年轻人崇拜的小鲜肉怎么看？

开心：现在的小鲜肉欣赏不来，太娘。

师：小鲜肉有好的吗？？歌会，一会还得讲点太极拳呢。多少讲点，敷衍一下眼巴巴等的人。

开心：是的，太极拳。

自在：终于等到了，不能敷衍啊。

花火：老师喝茶。

不二：眼巴巴想听太极的请提问吧。

图图：第一个问题，练太极适合和不适合什么人？？第二个，太极现在的流派很多，该怎么选呢？

自在：老师系统的讲下如何学太极，最好老师办个培训班。

师：我薯呢？快去叫我薯。

千&安：晒太阳去了

不二：@红蕃薯 老师想听小曲了。

红蕃薯：到，正在准备中

师：@红蕃薯 快点的。

图图：@红蕃薯 你歌声的质量决定着老师敷衍的质量。

师：感觉太极拳没法讲啊，不知道从何而讲了。

黑土：太极拳的来源？什么是太极拳？

师：来源自己搜去，我不会讲别人会讲的。你们问吧，问点实际的困惑。

青叶居士：老师讲如何养气吧。

开心：夏天感觉精力不足，难养身体。

凤凰：怎么识别真假太极？

师：识别真假，你要是真的，或我给你指出。“练太极适合和不适合什么人？？”谁都适合，就看练的是不是真的。“太极现在的流派很多，该怎么选呢？”流派我不讲这个，真的就可。

图图：那老师编一套太极教教我们肉鸡吧。

穿山甲：老师告诉我们一个不会太大偏差的，先从形上练起吧。总得开始练，才会慢慢有更深体会吧。

师：真没法讲了，一个动作还教不会你们，何况是太极拳。我说点玄的，你们又听不懂。要不教你们一个瞬间变年轻的办法吧，这个不比太极拳实用？

瑾子：好的好的，太实用了。

远古不远：这个好。

千&安：瞬间变十八。

师：不过，且且且……

穿山甲：不会且听下回分解吧？这回分解掉

师：来，男的打一，我看看有多少男的

图图/日新/谷子/好学汶珈：1, 1, 1, 1, 1

师：行，可以了，还算有点男生。听口令！！集合

懒羊：到~~~

三友：到

师：站好。瞬间，变年轻！！！变！！！感觉到年轻了吗？

孙二娘：逗你玩

开心：哈哈，有啊，笑一笑更年轻了。

师：来，再来一遍，挺胸，深吸一口气，让自己精神起来。女士要想象，大千老师马上就到你家了；男士想象，大美女就要到了。

文君：哈哈，哇，大千老师来了

开心：立马精神

汶珈：看来师娘是真不在家啊。

师：一定要当真哦。来，把自己就精神的一面，展现出来。你们可以的。变！！是不是感觉年轻了？

谷子：是

蕾伊：是

师：之后，听口令。然以无比放松和喜悦保持这种状态，不要停。感觉到胸中充满气，并带动着把腹部的郁滞，都拉开了。放掉一切烦恼，就在此刻，感受到这种幸福。和舒畅。去，照个镜子。看看自己年轻了吗？

开心：瞬间充满喜悦

蕾伊：我现在 15 啦

语过添情：这个是冥想了。

师：马上就要见到大千宝宝了。@语过添情 你做不做啊？

文君：法无定法，老师真好。

师：如果你真的照我说得做，你马上年轻。如果把这个当假的，你永远也没有年轻的机会了。

不二：这样算不算强打精神？怎么维持住呢？

师：精神就是强打出来的。你越消沉，就越消沉；越没劲，就越没劲。下面教如何维持，记住为师一句话，你想变成什么样，只要坚持就会变成什么样。

懒羊：嗯嗯，时刻提醒自己。

坤厚载物：严重同意

师：时常以这种最积极的姿势，享受生活。如果你累了，可以休息一下。只要有劲，就是这样！！同时保持，松，静，自然，和悦，这比什么太极拳都强。

不二：感恩老师！哈哈

懒羊：同时保持，松，静，自然，和悦+1

穿山甲：勇往直前。

师：我就要以我的坚持和强大的意志保持这种最积极最健康的姿态，不用一周，你自己就调过来了，并变成日常生活中的必需姿态。就像过雪山一样，谁都累，但只要趴下，人就完了。生活中也是这样，谁都不容易。但只要坚持最健康的身心状态，你就不会倒下。

相信千爷，人的能量越用越有。你姿势心态越好，你的场能越强！！看看刘晓庆！！谁再去自哎自怨，别说没人理。

小米：你姿势心态越好，你的场能越强！！

开心：记住了。

远古不远：绕了这么……一大圈，又回到这个心态上了。

瑾子：目前按仙人走，走在大街上感觉回头率越来越高了，感觉自己整天都面带微笑，看着那着板着脸或一脸凶相的人都在反省自己以前是不是时常苦着一张脸呢？

阿草：老师，场能越强不是消耗就越大吗？

师：@阿草 忘了我说的松，静，自然了？？你自己的心伞不撑开，你永远被浇。但不是强撑，是自然而撑。哪个名星不是撑着的？所以，他们有不老的传说。

语过添情：培养妳的明星氣質，養浩然之正氣。

蕾伊：受教啦。谢谢老师！

浙江-夏：心态疗法？



师：从注重形体和心态上下手吧！！阿门。为师要玩去了，保持体形去了，心如果是灰暗的，谁也救不了你。

阿草：谢谢老师！！

远古不远：老师慢走。

一一：我也保持体型去。

文君：成为自己的小太阳，普照大地，让阴暗无处藏身。

## 20160708 德明中医群为什么不能和女人讲逻辑

顺天：植物一样能感觉到痛苦并有反应。

不换：植物不会感到痛。

顺天：不会么？那么植物被食草动物吃的时候为什么会有反应，为什么会自我保护？

不换：痛觉存在的意义是保护自身，你感觉到痛，自然会避开让你痛的事。小草被动物吃是没办法的事，痛觉对它毫无意义。

顺天：植物被吃，会分泌毒素，迫使动物离开。

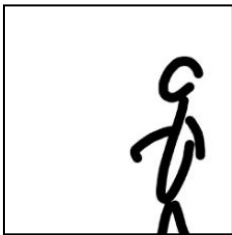
不换：植物长在那儿完全不能动，受到伤害无法抵抗，要痛觉有什么用，猪会动会逃，这是进化选择的结果。

顺天：实在不明白你的逻辑，植物就没感觉？不进化？

不换：个别植物吧，我没看到小草有这种能力啊。

顺天：这话几百年前说，逻辑成立，现在这么说。。。

师：废物。



不换：老师你不是骂我吧？

师：自己都知道啊？你白当会员了，居然说出这么愚蠢的话。

不换：虽然是生命，但不一定要有痛觉啊，我觉得我的逻辑没错。

师：只要是生命，就有自我保护的意识，对不对？

不换：小草的自我保护可能是不断地繁殖生长呢。

师：我问你，对不对？

不换：对

师：好，那么受到外力破坏自己的时候，自己是不是会产生不舒服的感觉？

不换：不知道。

师：不知道？？？你真是白活了。只有三种可能，一，舒服，二不舒服，三没感觉。如果舒服，它就喜欢被破坏了？

不换：食草动物一直在吃着植物，植物要是痛觉，那它们的生命该有多悲惨。我认为就草来说，没感觉。

师：如果没感觉，他就对破坏毫无意识了，他就没有自我保护的可能了。他也不可能去不断进化去保护自己了。对于任何生命，当被侵害时，一定是不舒服的。不用到具体事物上，你自己逻辑推都能推出来。有不舒服的感觉，才会激发它去改变，适应。如果对外界没有感觉，还叫生命了？？植物的向光性，不就是很好的感觉的例子吗？

不换：向光性对它有用啊。草本来就是被牛羊吃的，而且它也不能长脚逃了，它有痛觉有什么用呢？它的生存策略应该是加快繁殖。

师：我真服了你了，“草本来就是被牛羊吃的，而且它也不能长脚逃了，它有痛觉有什么用呢？”你居然能说出这样的话！！

阳光满屋：草，不是这么想的。

水獭：阿门。

龙行天下：下辈子他变草。

师：我只以为女人缺乏逻辑。今天让我长见识了，都是为师的错。

曦琳：老师有性别刻板偏见……

虚城管：将己之心，推及于人于物。众生皆平等。

嘻嘻：老师，不许人身攻击，我不认为我们女人比你们男人缺什么。

刀特：老师女的也可以有一点逻辑的吧。

师：我知道女人缺两样东西。一、逻辑；二、方向感。我怀疑不换是女的。

不换：我以为生命存在应该发展出一些对自己有利的能力，痛觉也是一种能力。自认逻辑还是不错的。

师：跟女人讲逻辑，无异于自取灭亡。

學守氣：老師... 不要性別歧視...

李世：老师快被气死了。

嘻嘻：师母来了有人要跪搓衣板了。

一一：我赞同老师的，大多都是这样的，这两方面明显比男的弱。

师：女人不讲逻辑，但他们讲直觉啊。你费劲口舌，一五一十帮她们分析逻辑道理。她突然就会天马行空，来那么一句带直觉的话。你只有甘拜下风了。

坤厚载物：在家里不能和女人讲逻辑的。

达达：哈哈哈哈哈~哼~我不听，我不听，我不听~。

小草：老师的话太真实，女同胞们有的面对不了。

水獭：感觉老师在大吐苦水。

**师：吃饭去了。**

穿山甲：很多时候，直觉胜过逻辑。所以不想听你那错误逻辑。

顺天：女人优于男人的地方也不少，所以，老师说的并没有问题。

登湖：是呀，现在走出去看，大部份女子脸上一脸的坚毅。男性阴柔，女性阳刚，中国的现状。

达达：社会要求女人既要工作又要相夫教子，不坚强起来可怎么办？

东风：昨天看到一句话说：不是我想坚强，而是到最后发现只能选择坚强！

不换：如果说草会反抗，所有植物应该都进化出毒素来，让动物不敢吃。

**师：稍安勿躁，下午 2 点半，为师就给你们讲讲男女的差异和国人的现状。**

达达：目测下午的课堂会很热闹 搞不好还会男女对阵~

**师：“如果说草会反抗，所有植物应该都进化出毒素来，让动物不敢吃。”@不换 你以为他不想呢？？？按你那么说，羊都可以长成刺猬了！！！我觉得，不换应该交给你们女人帮了。**

日新：BBC 有个纪录片，动物来吃草或人割草时，草也会互相警告发信号的。

**师：吃饭去了。**

达达：老师下午要顶住压力啊~胡子可能会被气飞~

不换：食草动物选择了易繁殖的特性延续种群的生存，比变刺猬更经济。可以选择的能力是有限的。这个问题我自己很早就思考过了，我觉得逻辑挺完美。

达达：不换兄弟 老师把你交给女人帮啦~你表再挣扎了~

—— 一下午的分割线 ——

阿草：96

**师：不热烈呀。你们知道什么是飞棍吗？**

坤厚载物：老师喝茶。

悟界：外星飞船，ufo。

**师：不是，飞棍是一种虫子，时速可达 160 公里。这种虫子，肉眼看不到，因为它太快了，也没有人见过死的。**

宽宏大量：为什么呢？

师：因为飞棍是活在两个世界中的，即它会隐形。

楚莲：虫子中的真人啊。

师：cctv10 就揭秘了，是飞蛾的残影。纯粹是胡说。

春泥：那如何证实你说的，又没人看见过。

师：所以，为师就是为师嘛

田七：



师：这个法字写得还是不错的。这种生活在两个世界维度的动物很多的。《山海经》里都是。

春泥：人能生活在另外一个维度吗？

师：目前不能，目前人类知道了解得还太少了。

宽宏大量：为什么不能，而其他生物却可以？

师：@宽宏大量 因为你只相信有目前这个世界，就像上午那个女人不换一样，坚定认为植物没有痛觉，理由居然是，植物没有脚，不会跑，要痛觉没用。

春泥：飞棍是活在别的世界，偶尔来这串门吧。跑那么快，能吃点啥，靠什么生存？

云影：我们人总是执着于自己所了解的这点局限的知识。以为自己所不了解的区域就是不存在的。

重庆-知：那龙 麒麟也是生活在其他维度的生物吗？

师：对。龙是确定存在的，这一点无可质疑。

蚂蚁思：人长那么大，怎么吃？一个虫子都不够它吃的呀。蚂蚁思：人没有六条足，怎么走，它们怎么钻蚂蚁洞？

开心：今天的话题好有深度。

师：好了，上课。

素心：老师好。

懒洋洋：老师好。

师：同学们好，今天继续讲绘画。你们都练习了吗？

阳光满屋：练了。

金点：练了。

笑笑：老师又讲画啊？

师：不讲画讲啥？

快乐狗：书法不继续讲？

师：绘画和书法是一体的呀。我看你们也不积极，也不够热烈。上午的问题又太敏感，牵涉很多奥秘，你们也无福听了。

明媚：不是说讲男人和女人的区别，国人的现状吗？

重庆-知：对，国人现状。

快乐狗：听呀，男女，大阴阳。

师：非要听男女的事？？瞧你们一个个的，千爷就说那么一句，就炸了锅了，要造反的节奏。你们挺会顶嘴的嘛，我，千爷，什么时候随嘴瞎说的。

开心：去爬楼看一下上午讲了什么。

小调：上午老师把你们女人批得一文不值 @开心。

师：一触碰到你们敏感神经，瞧那发作的劲，还要吃了千爷？我给你们女的批得一文不值？？你还挺会添油加醋？？现在女的真的碰不得了呀。为师非常正经地跟你们讨论问题，没想到，你们情绪化那么厉害。

明媚：老师，讲讲嘛，不情绪化，就想知道真的东西。

师：我就简单说一下，为师对男女的认识。这个男女说一辈子都说不完，知道男人是什么吗？

雨麟：阳

三十三：乾

谷子：清

开心：男人是阳，女人是阴

师：我们不需要那么抽象。什么天呀，地呀，什么阳或，阴呀，男人，棍儿也，同意吗？

湖北-兰：不是说男人是泥巴做的？

阳光满屋：光棍，从这来的吧。

自在：飞棍？

师：从生理结构上告诉你们，从小弟弟开始，沿腹中线向上，过胸，入脑，有一棍儿，男人独有。所以，男人中间实，实就实在这根棍上了，是实芯的。那女的呢？是布袋，这条线是虚的，是空的。男人，女人就是这个是根本区别。

雨麟：布袋有点子宫的意思。

师：记住了，一个是棍，一个是布袋。男子中间实，坎也；女子中间虚，离也。这个生理结构决定了男女的差异。我问，布袋有棍硬吗？

开心：没有

自在：没有

师：那你们为什么非要跟棍比硬？

开心：没有要比啊。

不潜水：现在有些布袋也比棍子硬了。

师：怎么没有比。逻辑思维是线性思维，还是发散思维？

不潜水：线性

凌子：线性

师：是线性的吧。那么棍是线性的还是发散的？

好心情：线性的。

凌子：一根线。

师：就是嘛，哈哈。你非要跟棍比线性思维？？

语过添情：所以男人的思维一根筋。

笑笑：呵呵，懂了。老师说得好，一点明了。

师：你布袋的优势是发散思维，非要跟棍比线性思维，还嫩嫩的。

浙江-夏：女的可以胡思乱想……多种想法。

阳光满屋：是这样的，两口子一吵架，女的爱翻小肠，男人表示全忘了！总吵输！

师：再问，棍的指向性好，还是布袋？

开心：当时是棍好了。

师：所以了，你还跟棍比方向？？

瑾子：老师这一形容，好像让我们开窍了。

楚莲：所以，男人不听话，女人没方向。

阿草：发散思维很容易思维混乱，怪不得有时想事情觉得很乱。

开心：男人有男人的好，女人有女人的好，不矛盾的。

师：上午一个个，看那架势。布袋比棍有什么优势？？

凌子：有容乃大。

素心：布袋能容纳，包容。

师：就是，这是你们先天的优势，非要跟棍比硬吗？

六味：有什么好比的啊，各有各用处。

文君：怪不得，俺学东西逻辑性差，用形象感觉学容易些。

师：棍和布袋什么关系？

素心：支撑和包容。

开心：风雨同路，相亲相爱。

师：配合好了，就是伞。所以说，别为师一说，你们缺什么，就炸毛。我再说，女人缺逻辑思维，和方向感，还炸毛吗？一定要发挥自己的强项，男女搭配，才干活不累。

凌子：恩，要相互配合。

师：再说，布袋可以不断生小布袋，小棍，这生命力是无穷的呀。

云影：老师，你既然这么懂女人，就应该先把女人的优点讲出来，说男人缺这些。

师：这也用说吗，男人的缺点。我说，男人不会生孩子，男人有不服的吗？

云影：这不是性格缺点。

师：男人没有女人柔韧，没有女人坚持忍受力高，没有女人温柔，没有女人包容，男人有不服的吗？

浙江-夏：男的柔就是娘娘腔了。

好心情：看看女人逛街就知道了，逛一天都不带累的，特别有耐力，使劲试。

开心：男子刚强，女人温柔，挺好的啊。

凌子：但是我觉得现在社会都有点反了，男的偏柔弱，女的偏刚强。

师：女人没有男人高。

云影：女人没有男人力气大。

好心情：现在的舆论导向是妇女能顶半边天，要做就做女强人

师：记住了，不要跟棍比硬，比强!!! 怎么说都不听呢，又要炸毛!!! 男人女人，我们说的是性别特点，是广谱性，你讲的什么马云之类，有的之类，那是特例。不说了，毫无逻辑性。

云影：老师也被肉鸡搞得炸毛了。

曦琳：千爷还没讲国人现状呢。

笑笑：爷呢？老师看我跳舞不？



穿山甲：老师，赶紧回来啊，，，笑笑上大作了

笑笑：

[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMTYzNTc4MzE3Ng==.html?tpa=dW5pb25faWQ9MTAzMjUyXzEwMDAwMV8wMV8wMQ](http://v.youku.com/v_show/id_XMTYzNTc4MzE3Ng==.html?tpa=dW5pb25faWQ9MTAzMjUyXzEwMDAwMV8wMV8wMQ)

**师：看跳舞去了**

穿山甲：笑笑的舞蹈太应景了，正好完美表达了老师说的女人的柔，，，男人柔一个试试。

阿草：笑笑好厉害了。

坤厚载物：@笑笑 太美了。

笑笑：哈，谢谢大家。昨晚从妈妈家回来晚了。随便录了下，想起老师说的，无意于佳乃佳，就凑合交作业了。其实本人还不是很满意。

**师：这还差不多，比你们这些炸毛的好多了。**

一止：爷，这回还挑毛病吗？

坤厚载物：笑笑可以当德明舞蹈团团长了。

**师：还挑啥呀。笑笑开启本群的一个新娱乐世界，你们也得跳！！！！**

曦琳：表演跳绳吗？

一止：舞起来，动次大次动次大次。

阳光满屋：笑笑，还得练新舞。

文君：跳得好好，好羡慕。

**师：给笑笑提个建议，一、跳得再慢些；二、再柔和放松些；三、要对着视频有互动的表现和动作。好，期待你二代视频哟**

笑笑：好滴，老师。

穿山甲：第三点要求好高。

**师：高啥呀，是国人表情太呆滞了。好，接着说。下半场。自崖山后，无中国，其实是无中国男人了。汉族的血气方刚，自那时后，再也不在了。尤其元，明，清，三代，中国男人奴性加剧，血性被严重削弱。中国男人的基因变得软弱，看看男足就知道了。这也是直接导致中华文化衰落的原因。统治阶级惧怕有血性男儿的出现，也就顺应了这种奴化意识，一千多年来都是这样。所以，你们会觉得，你们的男人不像男人。这是对的。**

不换：南宋祥兴二年元至元十六年正月，张弘范兵至崖山。南宋残军与元军在崖门海域展开历时 20 多天的大海战，双方投入兵力 50 余万，动用战船 2 千余艘，最终

宋军全军覆没，南宋灭亡。二月初六日晨，崖门海域风雨交加，元军发动总攻，宋军血战至黄昏，最终战败。太傅张世杰护杨太后突出重围，左丞相陆秀夫携少帝突围无望，遂杖剑驱妻子入海，并背负年仅九岁的少帝赵昺蹈海殉国。大宋后宫及群臣也纷纷投海殉国，七日，“浮尸出于海十馀万人”。杨太后闻赵昺死，赴海死，张世杰葬之于海滨，亦投海殉国。宋遂亡。

**师：中国男人不像男人，这是对的。一把伞，杆不行了，面还苦苦的撑着，我要说，辛苦你们女人了。**

穿山甲：老师形容很贴切，杆子不行了，撑着。

阳光满屋：谢谢老师，理解。

**师：你们又要操持家务，带孩子，还要上班，还要对付这个不争气的“臭男人”，一个人当几个人用。上有老下有小，全家都靠你。当今的女人真不容易**

三叶草：老公们都有老师这觉悟该多好啊。

金点：怪不得我周围的男人一个个的都不求上进，过一天算一天的，女人们却个个想着怎么挣钱让这个家过的更好。

开心：老师是好男人的典范。

**师：你们现在家庭的现状，男女之间的关系。只是中国现状的一个缩影。**

语过添情：没有棍撑着，伞也可以自己撑着，做帐篷。

**师：哈哈，帐篷不需要棍啊。没棍，就铺在地上了。**

明媚：要杆

**师：所以，你们一定需要杆，其实修修自己家的棍，还可以用。**

春燕：笑了我。

穿山甲：勉强用着吧。

**师：记住，一个国家被灭，棍都要折掉的，而布袋可以幸免。**

穿山甲：脊梁骨被抽掉了。

语过添情：幸免什么啊？覆巢之下没有完卵。

**师：皇帝，让宫里男人当太监，是对这些男人最大的侮辱。所以，你们要想办法，让自己家的棍，立起来。杆直了，伞自然可以轻易打开。完，今天的讲课结束了。谁来唱两首？**

凌子：啊 结束了？这么快。

云影：我以为老师要教女人怎么修理男人。

寓言：男儿当自强，今天该男人献歌。

师：啥时中国男足厉害了，啥时中国男人就立起来了。

快乐狗：【唱歌录音】

师：@快乐狗 缺点啥呀？

金点：缺母鸡。

牧歌：那天唱的乐。。。。

师：唱歌伴侣要记着带呀。哪个男儿唱个！玩去了，锻炼四肢！！

开心：老师再见，谢谢老师。

凌子：老师再见

一止：爷，拜拜。

## 20160806 德明中医群大千老师谈扔东西

王耀辉:转: 明儿就立秋啦! 立秋日有“贴秋膘”之俗, 是用秋之富足一补苦夏, 二为冬天做些储备。其实贴秋膘不是就局限在吃上, 秋天早睡早起就是随着天地的气机, 让我们的身体顺应大自然的变化, 收敛气机, 藏精补精, 就是最好的贴秋膘。此时为减肥而少吃或服药的不仅犯傻, 而且会得怪病。

悦心: 我处理了一堆, 但买入的更多, 怎么破? 请问, 此时怎么减肥?

王耀辉: 好好补益阳气, 让它来做功, 汽化散漫的积聚, 让身形变得紧实。

悦心: 练了开心结功, 手指皮下出现个包, 怎么破?

**师: @悦心 把钱给我**

悦心: 不过, 有持续变瘦了

王耀辉: 老师好

悦心: @大千老师 马上, 稍等

**师: 你就没有能力购买了, 你只能当掉多余的东西, 才能再买**

薇琪: @大千老师 老师 谢谢您

一一: 老师好。

自在: 老师周末愉快。

千纸: 老师好

**师: 刚仙人走回来, 看到丢掉东西的文章, 正是我现在做的**

雨过添情: 老师好

潜伏: 这个话题很流行, 身边人都在执行, 但都说执行不能彻底

**师: 现在电器我只用电磁炉, 电饭煲, 手机, 刮胡刀, 电灯, 其他全不用了**

远古不远: 老师好

不换: 看来现在收破烂是个好生意了

橙子: 老师好

见龙在田: 我昨天又在扔书

一止: 我爷好啊。

悦心: @不换 好主意。

**师: 还有电脑**

橙子：@见龙在田 师兄把书扔给我。

霖：@见龙在田 师兄把书扔给我。

悦心：我会定期扔书。

潜伏：我昨天也扔了一大堆书

**师：我正在计算我最少需要多少东西可以生活**

悦心：就是爱买

一止：我也在扔东西，真舍不得。

见龙在田：@橙子 @霖 赠人须玫瑰。

一一：越简单越好

悦心：我舍得，就是不会取舍

一止：爷：舍不得扔用不着的东西也是身体有病的表现吧

雨过添情：先把车扔了

**师：把屋子空起来**

悦心：好纠结，不知道自己真正需要什么

霖：@见龙在田 那你这就不是丢东西了。

**师：你也心中宽阔了**

见龙在田：@霖 下载共享气学教材

不换：这东西总想着不定什么时候能用上

**师：我给你们出个主意**

悦心：这东西总想着不定什么时候能用上+1

远古不远：这东西总想着不定什么时候能用上+1+1

潜伏：@不换 就是这种想法

谷子：对，屋子空了，心里自然就亮堂了

**师：再租一套房，然后带必备的东西生活**

霖：@见龙在田 下了又下，好几次误删了

悦心：或者扔了，又发觉是有需要的

见龙在田：为道日损

思：看看最少可以多少件，大家可以比一比

兰旻：我两个大衣柜的衣服，每天早上起来还是没衣服穿

迟鸽：现在很流行极简主义啊

见龙在田：@霖 打印出来

潜伏：老师这主意好，我也一直有个想法，比如想像这个屋子是空的，那我需要带给什么东西在这新的屋子里，那么余下的都不需要

一止：好主意

**师：为师在我家楼上又租了一套房**

一一：老师我现在就是。

谷子：老师厉害

望尘：老师好

雨过添情：出去旅游就可以了，做个背包一族

**师：目前正在过极简生活**

远古不远：老师厉害+1

悦心：老师不是有山庄吗，还需要租房？

望尘：今天讲扔东西。

谷子：说到做到

望尘：扔，扔，扔，极简主义

**师：我发现，完全可以让方子都空着**

自在：我在外地挂职近一年，就两个皮箱，貌似也够用了！

远古不远：老师以前讲扔酸奶的时候我就发现了，说到做到，执行力超高

一一：一个行李箱就够用我目前的生活了

谷子：将扔进行到底

远古不远：扔！

一止：我已经扔了好东西了已经。书是最心疼的了

望尘：我今夏 3 套衣服搞定

**师：绝不多添东西！！**

悦心：东西多，是内心缺乏安全感吧

望尘：德明体恤还没穿

远古不远：占有与控制

**师：对生活物质方面的要求降低到最低**

清俭：师有钱

师目前几乎所有书我都可以扔

一一：有钱就可以，想有的时候买，想扔的时候扔。

梨子：老师确实不需要书了，您本身就是一部百科全书。

**师：一床一椅，一盆一碗**

一止：书还在筛选，真想一本不留

谷子：老师已经把书的精髓印在脑海里了

**师：足矣**

潜伏：我是扔东西，我女儿是把觉得还有出售价值的東西挂网上卖，已得收到800多元

远古不远：都看进肚子里了

悦心：老师满腹经纶，已经不需要书了

一一：老师教的东西确实可以把有些身外之物扔掉

不会：大家都极简主义了，会不会经济就倒退了

**师：@清俭 不是有钱，那这些钱过这种生活，太值了**

不会：没有内需啊

潜伏：书可以看电子版的，

一一：我早上起来很简单就搞定了，我同事他们要弄一大早上，他们都惊讶为啥我这么快。

望尘：@一一 同样，几分钟，有些人化妆两小时。

**师：@江远古不远 我希望下一步，把看到肚里的都吐出来，一个不要，都忘了**

雅雯：老师今天讲扔东西，太好了。

一一：以前也是搞一大早上，甚至迟到，现在发现好简单

远古不远：(☺o☺)。。。合一了。。

阳光满屋：我也是在微信贴子里看到一个贴子，一个房间的状态，就是你目前身体的状态，

阳光满屋：看完后，从去年以来，一直在扔多余的东西，越扔心里越痛快。

一一：越简单越舒心。

雅雯：上次老师说扔东西，电视机就剩客厅一台了。

阳光满屋：客厅以前的大布艺沙发也扔了。

梨子：老东西我都舍不得扔。

**师：我教你们的最好办法了，另租一地**

阳光满屋：客厅连茶几都不要了，就像自己的肚子一样，立刻轻松起来。

望尘：种菜

**师：舍不得的还没用的就放到旧家**

一一：但是有些东西要有，比如知识经验经历，先有再无吧？

**师：时间久了，就忘了**

望尘：我公公舍不得东西，我扔掉的他又搬回来。

梨子：我把舍不得扔的老东西都放在床底的柜子里了，也是这么想的，老看不见就忘了。

木木：@大千老师 6岁半小男孩，正逢换牙期，适合吃龙母壮骨颗粒吗？孩子不好好吃饭，消瘦

远古不远：看的书已经体现到为人行事的方方面面了

**师：一个月多花 1500，让你重新过一种全新的生活，太值了，总比病了，一天 1500 强吧**

远古不远：这么想想真是啊

阳光满屋：老师那的房租贵呀，

一一：有些东西舍不得扔，咬咬牙扔了，过段时间觉得其实不重要，反倒轻松了

谷子：对，正确的价值观很重要，不能白活啊

**师：找个自己真的喜欢的小区，好的户型，开始新的简单生活。**

雅雯：这主意好。

师：也不怕房东撵，因为你还有个家，而且可以拎包就走人

阳光满屋：租个房，再也不纠结风水和外边的气场了，现在房子不好卖，

悦心：看到有一种说法，家中堆放不需要的杂物，也会令人生病？

**师：我租的就是楼上，100平，月1500**

开心：老师厉害。

远古不远：这就是传说中的逍遥自在吗？

阳光满屋：我家离医院近，可不租附近了，纠结半年了，

迟鸽：那不是还要时不时去打扫原来的房子？

**师：我选试着，说不定，什么时候，就周游列国了，到时候，桥下可能都我的家**

一一：这个智慧

悦心：师母怎么办？

谷子：云游四方

迟鸽：孩子怎么办？

开心：自由自在的生活真好



**师：慢慢影响她**

一一：老师到时候多影响我们啊

**师：几十万几十万，你们都敢花。**

开心：环游世界，每天都是新景象。

悦心：万一影响不了怎么办？

**师：一个月一千元，不敢？？这可是改变生活方式的体验啊**

雨过添情：男人可以，女人不行

**师：没有万一，只要你去做**

雨过添情：男人可以四海为家，女人就是家

远古不远：呃对啊，女的咋办

雅雯：女人也可以

一一：现在出来，发现现在这么苦的都做了，以后还有什么不敢的呢。

悦心：男人就是女人的家

雨过添情：男人天生的就是棍啊

**师：20多岁，可以过简单生活。**

开心：女人没有那么潇洒吧

雨过添情：女人是男人的家

**师：为什么上了点岁数，就不能了呢**

悦心：家没了，怎么活。

阳光满屋：中国人历来安土重迁，

六六：@大千老师 我问过了，我们这里土地太贵了。

远古不远：家在心里

**师：我让你丢掉旧家了？？只是让你们出来透透气**

雅雯：我能四海为家。

开心：去旅游女的东西总是比男的多很多

雨过添情：男人还可以做流浪汉

远古不远：家不是一间房子

雨过添情：女人只能偶尔去旅游

远古不远：但房子也是必须

一一：确实男的可以不顾很多

**师：等你们闭眼那天，才知道什么都可以舍弃的**

六六：我经常出去透气。

雨过添情：很多已婚男人都希望家庭之外还有一个自己的空间

**师：还是没有想明白**

雨过添情：他可以

宽宏大量：不愧是老师

雅雯：我就经常这座城市住半年，那省住几个月。

远古不远：嗯，没彻底明白。

**师：比如这个结婚。**

开心：偶尔去玩玩很舒服自在

悦心：两性社会分工不同，态度肯定不同

**师：有些人一生结了十来次婚，这种人就把婚姻看透了**

悦心：对家

**师：有的人一生就一次，因为他把婚姻看得很重。或是真的很幸福**

远古不远：是的同意。

悦心：家庭是社会稳定的重要因素吧。

雅雯：38 岁前就走 28 个省会。

远古不远：那都是社会需要。

雨过添情：女人不行，女人是他的家，他愿意做个风筝，有个线牵着，还可以在天上飞。

**师：大多数是，畏惧离婚，而过着痛苦的生活。**

悦心：破裂家庭的孩子，身心难免有不健康的。

宽宏大量：不必要过着痛苦的生活。

**师：你们就是在乎的太多了。**

一一：有了孩子离婚，对孩子伤害好大。

谷子：我执太重。

雨过添情：有些人一生结了十来次婚，那是过家家。

开心：婚姻不是儿戏啊，肯定要看重啊，想清楚再结婚。

远古不远：也有离婚了孩子也健康的，但考验功力。

宽宏大量：不过一生结十来次婚估计也得不到什么真正的幸福。

远古不远：看命。

**师：我不是说，结十次婚就好，而是就，他把婚姻看透了，怎么没有明白我的意思呢？**

悦心：一生结十来次婚，有钱任性。

六六：对呀，家庭不稳定，社会必动荡不安。

远古不远：对，关注重点，重点，咳。

一一：看透了就无所谓么？

小满：没把婚姻看得那么重要。

六点木木：婚姻必须谨慎。

阳光满屋：结十次婚，一是看透了，另一方面可能没看透，

木木：对家庭孩子负责。

**师：问，出家人为什么要不结婚。**

笑笑：把婚姻看透了就不结婚了，还结啥子婚啊。

一一：对于没安全感的不是伤害更大。

悦心：女怕嫁错郎，男怕入错行。

开心：也没有说重不重的，最重要过的开心舒服。

笑笑：人，四个字，独来独往，独生独死。出家人看透了。

远古不远：孩子在青春期以前，很多东西是自己选择也决定不了的。

求道：出家人看透婚姻了。

雅雯：@谷子 @不换 我们在大千老师的开悟下，都能做到既有家，又快乐。

悦心：大部分出家的是人生失意者。

**师：我说的看透了，是把这个形式看透了，可以结，也可以离，并不是结了就不能离。。**

雨过添情：如果想要个家就应该经营好，否则就不要结婚生孩子。轻率地结婚轻率地离婚都是对自己和对方的不负责任

笑笑：另外出家人，视别人的孩子为自己的孩子，有慈悲心，无所谓自己有孩子否。

刀特：结婚太多羁绊了。

开心：婚姻也可以很幸福的啊，自己的选择。

求道：@悦心 不是吧。

**师：我可没有赞扬这种结十次婚的。**

木木：出家人不想太多羁绊，所以不结婚。

开心：嗯嗯，明白老师的意思。

悦心：出家时 真看的透没几个。

**师：结婚也是一种羁绊。**

笑笑：所以出家人可以成就，可以容易证得。世间人俗事就去了一大半时间。

一一：现在好多都怕责任。

**师：我只是想表达这个意思。**

笑笑：那是，肯定的，羁绊。

清俭：知。

六六：年轻时行事谨慎，为了自己。年老了，行事谨慎，是为了后人。

**师：你们有太多人把家庭看得太实了，能了一生的羁绊。**

雨过添情：婚姻需要磨合和经营，各种努力之后，实在是不适合的，那就不必勉强。

一一：家庭，也有它的温馨之处。

远古不远：结婚了事多。

**师：到生离死别时，才知道这个也靠不住。**

木木：只有自己可靠。

笑笑：结婚，孩子，家庭，意味着责任，你没法退，但是时间是公平的！在世间法里兜兜转转，一生很快就过去了。所以为什么学道的，说要把死字也在额头上，则道业自成？

雅雯：婚姻与幸福不矛盾，幸福不是结一次婚，离几次婚来衡量的。

雨过添情：看一个喜欢了就结婚，有点摩擦就过不下去，离婚，再结再离也还那样。

**师：不管是恩爱还是愁怨，都不会永远下去。**

露：我现在明白！什么都不重要！命才是最重要的！

博：膜拜千千大师！

雨过添情：婚姻是搭伴过日子。

笑笑：幸福在自己的心里头。如果能因自己幸福带给他人幸福与阳光，那是最好的。

**师：你们太多的人执迷在其中，认为这上恒常不变的了。**

悦心：我觉得家庭是一份责任，既然选择了，就该好好经营。

露：其实老师说的话却是很实在！

雨过添情：是一个社会关系。

麦积：亲爱的大千老师好！

**师：到无常来了，就痛苦万分。**

远古不远：社会稳定的需要罢了。

**师：像天塌地陷一般。**

博：舍得之间。

笑笑：没有永远。万事万物都是有变动的，这就是佛家讲的无常。无常面前，你无能为力。

潜伏：是的，把夫妻关系看淡点。

**师：所以，时不时，出来透透气，想像一下，自己目前被空投到非洲，举目无亲，你会怎么办。**

宽宏大量：拳击动物。

木木：无常

潜伏：和孩子的关系也看淡点，

雨过添情：我觉得家庭是一份责任，既然选择了，就该好好经营，是的，应该择我所爱爱我所择。

博：生不带来，死不带去。

**师：被人贩子卖到了刚果。**

不换：婚姻主要是可以更好的养育孩子。

木木：不纠结，看开点。

**师：你不是还得继续过一种全新的生活吗？**

笑笑：不出来透气。得先把心出离。没那福份周游。

露：比如当经过病重过后当从死亡的边缘回来那时候才能明白这个道理！

**师：比如，远古在吗？**

远古不远：啊？在的老师

**师：比如，你哪天被拐到偏僻小山村了**

博：生活总是要过，放下心来，慢慢过

笑笑：你想啊，周游，要钱，还要有一颗感受世界的心。不然，那就是劳命伤财啊。

一一：我现在就是自己选择的吃苦，甚至以前看重的现在被迫让自己放下

**师：跑也跑不出来，你会怎么想**

谷子：哈哈

笑笑：累得啊，我就在我小屋里，舒舒服服的，哈。

小满：老师好好玩。

谷子：成小学教师了。

远古不远：看情况了。

**师：笑笑其实没有真正想过这些问题。只是嘴上说说了。**

远古不远：看小山村的情况了。

露：我们要抱着有钱就过有钱人的生活！没钱我们就过简单一点的生活！

**师：问，远古，你是不是还得接受一种全新的生活啊**

潜伏：就比如我以前一同学，出去打工路上被人下了迷药，被人拐到乡下当人老婆，生了几个娃，据说她父母后来找到她时，她已经不愿意回来了，说挺好。

远古不远：看小山村里人的情况了。

六六：自己开心最重要吗？其实还有很多羁绊，让我们开心不起来。

谷子：不是报道了吗，河北山区的，被拐卖了，后来成了最美女教师。

笑笑：说实在话，我不喜欢旅游。与生俱来的。

**师：如果想不开，是不是就要精神病了**

悦心：夫妻是今世的缘分，相遇相爱了就好好相处，到了晚年也是份美好的回忆。就算会逝去，也不会后悔。至于来生，爱与不爱都未必会再见。珍惜眼前人。

远古不远：是啊。

麦积：我以前纠结家庭关系处理不好，后来释然了，实在处理不好可以分开嘛，谁又没说非得互相黏着，互相折磨，彼此痛苦，呵呵

博：精神病不可怕，就怕得了这病，不知为什么得的？

一一：可能最初拼命的想逃离，发现那只是浪费力气，就顺其自然利用放下好好活着，并发现美好。

露：所以有钱的时候就好好的享受下！如果哪天自己没有钱了也不会后悔！至少你享受过！

远古不远：这个问题我小时候就想过。。

**师：说不定，远古会喜欢上那个小山村，特么的，真的过上自己喜欢的生活了。这安排也太刺激了。**

远古不远：不知道呢，可能性有的。

六六：是呀，想不开了人就痛苦

谷子：老师的想法太活了

**师：几十年身体不好的问题，来了小山村，不到半年，身体倍儿棒**

雨过添情：夫妻是今世的缘分，相遇相爱了就好好相处，到了晚年也是份美好的回忆。就算会逝去，也不会后悔。至于来生，爱与不爱都未必会再见。珍惜眼前人。与孩子也是，虽说是自己生养的，那份感情无法割舍，但是终究他要过他的生活，一辈子，跟父母在一起的日子也就那么一二十年

谷子：任何时候人都是有出路的，就看自己走不走

**师：你们再想**

麦积：远古说，特么的怎么都是来了，跑也跑不了，就放开膀子干活吧

**师：那些逃到巴西的干部呢！在那个地方，开始了刷盘子的生活，再比如，北宋那些被虏到北方的妃子们的生活呢**

一一：老师说的，和我的状态差不多，然而我却没有积极的去把握

木木：@大千老师 那该不该生孩子？

雨过添情：珍惜眼前，过自己想要的生活

木木：孩子也是一种羁绊

**师：可以生。我只是想告诉大家，都放松点。不要抓得太紧**

开心：@语过添情 是的

**师：不要太呕心沥血的经营自己的家**

雨过添情：说不定，出门就嘎嘣了呢，想那么多

麦积：老师这么一讲是不是很多人都轻松多了

**师：这就像一个拼命往一个柱子上爬的人一样**

木木：顺其自然，随遇而安，过好当下

露：呵呵！其实所有的事情都是你自己怎么看！你觉得好就好！你觉得不好就不好

**师：要是哪天这根柱子突然消失了呢**

远古不远：没有最好

**师：他不得疯了呀**

迟鸽：放松放松，不呕心沥血

远古不远：会疯

雨过添情：随遇而安

开心：放松放松，不要纠结

**师：我柱子呢，我柱子呢！！！！**

露：@大千老师 早点认识老师我也不得病了哟。

**师：柱啊，你快回来~~~~~**

麦积：受不了了。

远古不远：没疯的就悟了。

**师：柱，没有回来，他，疯了。**

麦积：悟不是那么容易的，疯才容易。

凤凰：然后就祥林嫂了。

木木：老师的花语，简单中蕴藏生活大道理。

**师：天天作爬柱状。**

开心：想不开就这样了。

远古不远：疯不疯是一道关。

一一：前段时间我也快疯了。

悦心：@语过添情 是的。一切不过是使用权，没有所有权。顺其自然就好。

木木：和疾病和平相处。

**师：所以，请对你们的妻子，丈夫，孩子，放手吧，你攥的够狠的了，手不疼吗？**

麦积：@一一 幸亏你在德明群里。

**师：还有，你的父母。**

凤凰：不抓点什么在手里不习惯啊。

一一：正真的生活才开始。。

博：人很多时候是在疯与不疯之间徘徊，只是别发生器质性变化就好。

六六：老师说的好。有缘才能相处长久。

一一：是的，很幸运。

麦积：哪儿都疼。

木木：和一切和平共处，不要强迫。

**师：来来来，看这小手，都抓的变形了，就像的心灵。**

雨过添情：不抓点什么在手里不习惯啊，你只能抓住你自己，能抓住自己就不错了。

**师：就像你的心灵。**

六六：很多大亨，房产甚多。结果现在成了旅游景区。



悦心：人要学会享受寂寞。

**师：那就抓住墩布吧。**

笑笑：不攥，但是尽好责任，敦尽本份！

千纸：天天都在和寂寞谈心。

麦积：我想抓锄头。

悦心：就不会觉得非抓什么了。

笑笑：人的一生其实很辛苦的。

雨过添情：抓住当下，这是唯一可以抓住的。

**师：想，就去做。**

悦心：活在当下。

木木：放手，别人轻松，自己也坦然啊。

**师：你买把锄头，直接去人家地里白干。**

开心：该做什么就做什么吧，活得自在。

雨过添情：做自己想做的事情，心甘情愿。

一一：抓来抓去，最后都不是自己的，就连身体也不是，现在只有好好对待，让它为你效劳。

麦积：嗯嗯，现在地很多。

笑笑：三界不安，犹如火宅。我不知道别人有没有这个想法。有多少人要有要解脱的心。我有一种感觉，从天堂到地狱，我只是路过人间。

远古不远：朝闻道夕可死矣。

**师：笑笑学佛后，不说几句，你们不知道她学佛了。**

笑笑：可死，让你死，你舍得？

悦心：呵呵，学佛可别学悲观了。

笑笑：朝才闻，夕就死，我可不舍得。才知道就死了？

雨过添情：心安茅屋稳，性定菜根香。世事静方见，人情淡始长。

远古不远：关键看道。

**师：我郑重宣布。**

笑笑：还没利益人呢，就死了。

**师：我们群里的笑笑，学佛了！！！！**

红番薯：@麦积 广东乡下这会是农忙，都会请临时工的，包吃三步，一大早开始忙到晚的。

谷子：现在为什么学佛的这么多老师。

苦海：刚哭了一阵子，觉得生活好没意思，回来一看聊天记录，心里一下子好多了。

**师：特此声明，望大家周知！！**

雅雯：买把锄头，我明就直接去人家地里白干，谢谢老师指点，好主意。

苦海：感谢老师。

谷子：这是不是就是末法时代的表现。

麦积：大家已悉知。

阳光满屋：周知了。

一一：活在当下，享受当下

笑笑：是哒，老师！从此刻起，我要做一名精进的优婆夷！

**师：优婆夷，你好。**

悦心：@笑笑 学什么宗？

苦海：看了大家的聊天，心里开朗了好多。

**师：给您请安了。**

一一：很开心遇到老师，以前过的都是浑浑噩噩的，现在至少知道自己在做什么了。

**师：保持良好心态，积极劳动，享受生活吧。**

麦积：笑笑要让我们大家看到她的精进。

一一：以前想了太多以后，不敢去做。

笑笑：@大千老师 小女子惭愧。

小满：哈哈！好喜欢看大家聊天，看得好欢乐。

**师：yeah, come on 让这种欢乐保持。**

悦心：老师我现在爱站了，感谢老师教导！

**师：ing**

笑笑：来来来，看看今天插的花



师：漂亮

悦心：很漂亮

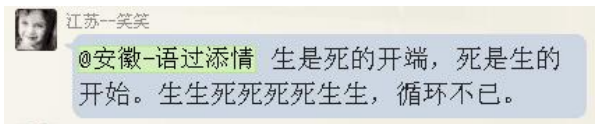
红番薯：笑，花拥挤了点

笑笑：优婆夷也是懂得生活的。

悦心：笑文笔也很好。

笑笑：是有点挤。

雨过添情：我不管前生后世，只把这辈子过好。也不管过去和未来，只把当前做好。



阳光满屋：：怎么也是懂得生活的呢，修行，本来不就是生活嘛。生活处处是修行。

悦心：笑，分段生死知道不？

雨过添情：生活处处是修行。

青春：我家那些电器基本都没有。

雨过添情：修行是大智慧。

师：如果你在一个家里住得时间太长了。

一一：那就学习。

师：请出来住住。

雨过添情：生活也是要靠智慧。

**师：如果你跟一个人生活太久了，请分别一下。**

一一：发现老师讲的道德经，每听一次都有不同的体会。

雨过添情：你不一定要过各种生活，但是要知道。

**师：如果你一种性质的工作太长了，请换一种相反性质的。**

望尘：如果你在一个家里住得时间太长了，请出来住住。好有道理，我就喜欢往外跑。

悦心：一直是一个人，怎么破？

阳光满屋：一个活法活腻了，换种活法……

望尘：@悦心 找个人。

**师：如果你长久不开心了，请寻找开心。**

苦海：真的该出去走走了。

不换：如果你长久开心，请寻找悲伤。

一一：深有体会。

**师：如果你老是趴着睡，请今晚就仰着睡。**

悦心：真的该出去走走了+1。

一一：现在的工作给以前天差地别。

**师：如果一只是一个人，请恋爱吧。**

一一：完全是挑战我的性格。

悦心：有恐惧。

**师：如果一直在恋爱，就离开独子一个人远行。**

悦心：还是一个人好。

望尘：话说我7月底出去一趟，到现在为止，睡眠比之前好点

苦海：长时间和一个人生活在一起，想换换。

一一：发现自己这么太弱了。

雨过添情：想恋爱了就恋爱，如果不想，不要勉强。

远古不远：对啊。

阳光满屋：恋爱，这个词，我的天啊，好像我都不认识了。

悦心：宁愿群聊，哈哈。

**师：问，为什么那么多人要找小三。**

圆方：最近我也琢磨是不是该换个姿势睡觉。

望尘：@大千老师 老师您作诗哩。

雅雯：没种过菜，明下地干活去，不知人家是否愿意？试试去。

师：不知道为师是作家吗？还是诗人。

阳光满屋：老师，你说为啥找小3。

师：我给你们说一个真理。

望尘：@大千老师 找小三想换种方式，有新鲜感。

谷子：洗耳恭听

刀特：随性一点呗

悦心：那么有才华

雨过添情：家里的腻了，想换换胃口

望尘：今天的诗煽动人心。

师：因为这个人没有在其他方面享受到新鲜感。情不自尽就选择了小三这种方式。

谷子：有道理。

思宸：找刺激啊。

阳光满屋：老师，你这么一说，该乱套了。

谷子：要尝试其他的新鲜感，对小三就没兴趣了。

思宸：难怪小三也长不了。

师：工作太沉闷，家庭太沉重，社会太残酷。我的小鸟向哪飞呢。

不换：给寻找小三找理论基础啊。

师：于是，在小三这里透了口气。

圆方：欧洲好开放。

师：多数人都是这样。

雨过添情：如果家里这个爱还爱不过来，怎么会去找小三。还是因为自己爱情没保鲜，过期了。

远古不远：都在找出口。

师：对了，找出口。

远古不远：符合能量平衡。

师：人下意识都在寻找幸福快乐。你不让他在正常途径出，就用非正常的途径报答你。

不换：问题是该不该找呢。

远古不远：都是人。

思宸：这个出口太低级了吧。。

笑笑：老师不吃饭啦？最近确实高产啊！

苦海：看来找小三都是满理由。

**师：高产吧。**

雨过添情：老师，那是爱情和婚姻家庭的打开方式不对。

**师：找小三的不要一棍子打死，你也不必站在道德的高度痛骂人家。**

光芒：都喜欢站在道德立场。

**师：这里面学问深了。**

阳光满屋：找小三的，自己能搞掂，全社会都包容他。

悦心：洗耳恭听。

光芒：行有不得，反求诸己。考察自己的问题。

**师：为师再说下去，要惊世骇俗了。**

笑笑：智慧匣子哗哗哗打开。听着也特别淋漓啊！

谷子：说吧，受益匪浅。

雨过添情：赵孟頫和管道升那样的般配恩爱，在那样的年代，赵孟頫都没有娶妾，一辈子一个人。

悦心：老师说说这里面的学问。

远古不远：受益匪浅。

**师：12 点了，你们不吃饭了？**

有容乃大：@大千老师 我有个亲人去世了，老师，您怎么对待至亲的生离死别

圆方：一边做饭。

谷子：让我们通过表象知道深层次的原因。

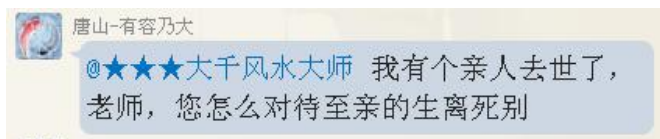
雨过添情：杨绛夫妻也是。

阳光满屋：男生们都要老师说，女生陪着听。

笑笑：咱们先吃饭吧。要不改天接着聊，见好就收？师，您看如何？

**师：@有容乃大 放开，看淡**

雨过添情：终归是要去的，难道你留得住？



有容乃大：@大千老师 亲生父母呢？

**师：一样。**

望尘：@有容乃大 自然规律。

远古不远：婚姻伴侣，父母，全都一样。

笑笑：我们也要死的。

**师：我还能教你们如何避免出现小三，小三就如蚊虫，没有环境，自然不生长。**

有容乃大：@大千风水大师 父母只有一个。

雨过添情：还有孩子也是，谁知道谁先去。

谷子：恩。

悦心：生老病死。

**师：你记住，一句话，谁死，我都活着。**

雨过添情：活着的时候尽孝就好了。

**师：无父母，无夫妻，无儿女也，我自独立一个人。**

雨过添情：在一起的时候就珍惜，不在一起，自己好好活。

悦心：父母在的时候，好好孝顺。

远古不远：这里的“活”是什么意思？老师，自我意识？

望尘：找小三的男人背后，总有个不解男人意的女人。

**师：活，就是享受你的本体之存在。**

远古不远：哦。

露：给你们说嘛！我有个朋友把婚姻看的就很淡！因为他婆婆才去世没多久他爷爷就找了个新女朋友！而且他爷爷都60，70了！所以他觉得太没意思了。

雨过添情：就像打坐的时候体会你的身体感受，生活也是如此。

**师：小三很好啊。**

雨过添情：活，就是体会当下的感受。

悦心：不过，都是缘。缘尽了。

露：孩子也一样……你们想一下你们结婚了长大了就真的对父母很好吗？

**师：小三就是温度剂，知道这个家庭发烧没有。**

雨过添情：有的人吃饭是为了活着，有的人活着是为了吃饭。

悦心：缘聚缘散罢了。

笑笑：这个解释到位。嘿嘿。

雨过添情：情儿，别这么逗人，行不。

望尘：@大千老师 好恰当的形容。

**师：都散了，吃饭吧，小心小三马上就进家了**

阳光满屋：哈哈哈，

望尘：老师好胃口

谷子：今天的诗格外精彩

**师：我会告诉当小三进家时，你应该怎么做？？**

笑笑：@悦心 以后多向悦儿姐姐学习。

**师：我老婆楼下做好饭了。等我恭候大驾呢。**

悦心：人生酬业。

**师：做男人就得这样。**

圆方：师母不用工作吧。

阳光满屋：楼上楼下，电灯电话呀，老师。

露：自己快了得活着！

雨过添情：现在不流行第三者，流行第四者。

**师：对了，男人的叫小三。女人的叫什么？？**

雨过添情：第三者的目的是代替那个原来的爱人。

望尘：第四者，精神层面的？

扬眉小女子：隔壁家老王。

阳光满屋：哈哈。

**师：你真聪明。**

望尘：女人一般不找。

雨过添情：第四者是两人都有家庭，又相知相悦。

谷子：古代叫面首。

雨过添情：保持家庭稳定，感情和谐。

阳光满屋：@雨过添情 扯。

雨过添情：哈哈，很多啊。

**师：不会又要开启家庭谈话模式了吧。**

阳光满屋：：太扯淡了，情。

雨过添情：是你不知道而已，因为家庭是家庭，爱情是爱情，两回事。

笑笑：什么狗屁相知相悦，都是假的。

露：你们讲的都是生活！哈哈。

笑笑：吃饭！

---



**师：这速度看来讲不了~如何击退小三~了**

青春：师兄师姐们，下半年想装修，运用老师这几天教的，怎么布局合理

兰旻：老师今天不休息呀。

思宸：老师好。

雨过添情：走小三的路，让小三无路可走。

静：老师好。

青春：老师，我这房子怎么装修布局合理呢。

一止：我爷好。

**师：@南兰旻 为师进去高产期了**

思宸：深度剖析小三，让小三无处藏身。

兰旻：啊。

**师：@青春 想听吗？**

雨过添情：小三有的你都有，他还要小三干嘛。

青春：嗯。

麦积：红包拿来。

一止：估计三小听了会反着来

**师：@青春 跳个舞吧**

麦积：千爷好！

青春：不会啊，要不唱歌吧

**师：@青春 视频唱歌**

兰旻：当时我们在心理援助群保护婚姻联盟的时候确实有小三卧底。

麦积：一个舞就好了，简单啊

青春：哇不要吧，语音吧

开心：老师好。

**师：@青春 那就算了**

青春：那好吧

千纸：@大千老师 我给老师跳个吧

**师：@千纸 还是我千好**

煜煜：千爷是真性情

**师：@青春 你再给大家打趟拳！！**

青春：哦了，一会上视频

笑笑：还有没跳的吗？我都想出二代舞蹈作品了。我已经选定舞曲了，欢快的有敲鼓有节奏律动气息的。

春燕：@江苏一笑笑 快跳

笑笑：不过我得再等等，等你们跳了一圈后。我这是二代啊！

**师：视频呢！！！都不想玩了是不是**

千纸：好类

**师：千纸 快点的**

千纸：给大家来个逗比的，欢迎扔鸡蛋

兰旻：快，

千纸：<http://www.meipai.com/media/562092274>

没有人：@千纸 那个面具我给 0 分

千纸：美拍的音乐总要快一点，音节奏不对

慧洁：老师好！

思宸：千纸跳的挺好。

**师：看看人家千纸。**

笑笑：那个面具拿掉啊。看着怪怪的。

兰旻：榜样。

**师：活泼，大方自然舒展**

千纸：最后鞋掉了

笑笑：千纸多大了？二十七八是不？

千纸：长的丑才带着面具的

**师：@圆方 这是你小时候吗**

不换：@千纸 赞

圆方：童年呀，老师

笑笑：不错，比上次进步了。跳得好

**师：@圆方 你的拳呢**

笑笑：多大了呀？@河南-千纸

慧洁：文件大了，传得好慢

笑笑：听你的声音也小。稚得很。果不然活泼青春啊，嗲嗲的。甜甜的

千纸：好大了，不说年龄了好姐姐

笑笑：不说了，好妹妹老师来了

雨过添情：上幅画



圆方：@语过添情 安徽省画家

调：哎，看着你们健康的人就是好

阳光满屋：@河南-千纸 超赞！

师：这葡萄画的太像了



不换：是啊，跟照片是的

师：情，你说他是怎么画的

小调：嗯那，好真了

思宸：晶莹剔透，看样子挺甜

米多：千纸，舒展有活力

青春：视频上传中

不换：葡萄画得这么真，叶子也画成绿色，会不会更好看呢

悦心：色彩浓淡要有层次

不换：绿色也可以有浓淡啊，这个叶子对比起来有点枯萎的意思

师：@不换 来你跳一个

不换：这可难为我了，一是不会跳，二是正守店呢

师：你正守着店还不好？到店门口跳一跳，吸引吸引更多的人，然后你大喊一声，凡是看跳舞的，免费赠送一个玩具

青春：老师，视频已上传了

师：对了！广告一下，不换是买玩具的，玩具真心不错，谁想要玩具的，可以让不换给你挑一挑，选一选，嗯，不换呢？有没有兴趣跟为师做玩具啊

慧洁：老师我的也上传完了，不会跳，跟着别人跳的。

雨过添情：这葡萄画的不好

千纸：这主意好，慧洁好瘦

雨过添情：



师：这你画的？

雨过添情：这也不咋滴，工艺美术

慧洁：增肥

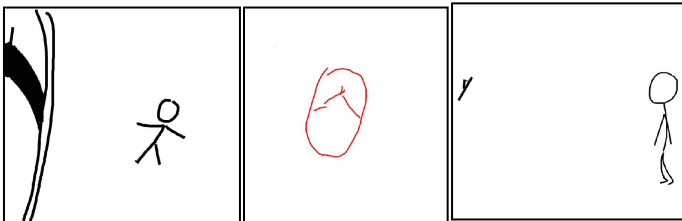
雨过添情：不是，水彩画，比这好多了

不换：老师，我说出来丢人啊，我把玩具店关了

师：洁，我发现一个你的问题

雨过添情：这弄得不伦不类的

师：不换，你这个废物，拖鞋呢？正想给你宣传一下呢



宁静致远：老师买玩具了？

雨过添情：这个……像……是这个

麦积：老师有多少只拖鞋呀？

**师：本来想跟你一起做德明玩具黄土的**

麦积：全甩过来了

**师：让群里有小孩的每人拥有一块德明玩具黄土**

不换：黄土？

宁静致远：啥事玩具黄土啊

一止：爷不理我，哎。

王宁：不换可以卖拖鞋了

**师：精选上等黄土，百千捶打，打出不一样的德明黄土，是小孩的童年的必备。**

慧洁：老师，啥问题呢？

不换：黄土容易风干

**师：别人等会，我正跟不换聊呢**

青春：不错

**师：可以真空包装。**

一止：好，等会儿

**师：黄土，味甘，除邪，益中**

悦心：还能卖空气

六六：这种黄土要有黏性才好。

**师：孩子要是脾胃好，一边玩一边吃两口**

青春：嗯

悦心：小鸡

小泥巴：泥巴好玩了

青春：大人没事玩两下是不是也挺好

不换：还能吃啊

**师：就得让小孩玩泥巴**

静和：@青春 你让孩子录的，咋录的，怎么像杀手要去砍人的节奏啊

**师：不要玩塑料玩具**

青春：呵呵

**师：你这个不换，扶不起来**

不换：现在市场上很多黏土类玩具

叶紫琳：老师好！有这作用？今天我家小孩玩黄土了，吃东西前让把手洗的干干净净的了！早知道不洗了！

青春：让孩纸录的，还有一个正传呢

远古不远：现在孩子周末都去商场玩

**师：德明黄土，才是真的黄土，你值得拥有**

春燕：哪里产的黄土啊

小泥巴：对啊，老师跟大地妈妈借土吗？

**师：那你回去又看你的书店了？？**

宁静致远：晕了

不换：是啊

**师：又要回来了？**

慧洁：老师，你还没有说我的问题呢

**师：洁，你腿怎么伸不直啊**

阿壮：黄黏泥

一止：爷：宣传册上孩子照片怎么处理

悦心：小孩子为啥热衷玩土？

阿壮：我小时候和小伙伴玩过，没想到这么好

不换：玩沙子

远古不远：想玩……

不换：太空沙

慧洁：伸得直，不知道跳得时候就那样了

**师：你还是腿有问题，没有伸展开，止，什么意思？？**

慧洁：那怎么办呢，老师

**师：土，万物所归，含有丰富的维 a-e，和矿物质，是生命之壤**

一止：宣传册很多要处理掉，上面有孩子艺术照

**师：还魂汤——黄土煮水喝，治一切急腹症**

春燕：小时候老玩，和水一起捏

**师：止，处理吧，没事，青春：走得不错。很悠闲。**

一止：照片用剪下来吗？

宽宏大量：哪里的黄土最适合？

**师：这就是传说中的仙人走**

不换：老师，咱们不是有淘宝店吗，在网上卖黄土就行了啊

**师：咋卖，你得先研制啊**

谷子：我们小时候经常玩泥巴，在土里滚来滚去

师：正黄色，切如脂最好，闻有香气

雨过添情：摔炮

远古不远：我想玩泥巴，小时候没玩着。。

悦心：那得没污染的土吧

谷子：原来还有好处，不过坏处是妈妈总是嫌脏

麦积：@青春 穿上德明衫就更帅了！

远古不远：还我童年。。

悦心：不爱玩泥巴。从不爱玩

谷子：我从小就喜欢土，不喜欢穿洗过的衣服，带土的

不换：黄土倒是可以去找找

师：【语音 1】你看，大部分动物啊，马牛羊啊，狗啊，都喜欢到土里打滚，是吧，干土，泥土啊，泥巴啊，都喜欢打滚，你就知道动物本能的跟大地相近，是吧，受到大地的保护，人也一样，所以说小孩在沙里打滚，撒泥什么的，弄得浑身脏兮兮的，你们就觉得不好，这个地里经常打滚啊，这个小孩会带很多有益的，现在说有益生菌，很多其他的都会沾上，这样小孩会更加强壮，自我保护能力更强，所以说要经常让孩子在土地了，多接触土地，不要搞得那么干净，不然小孩的抵抗力会很差的

雨过添情：不是黄土高原的黄土吗？

师：【语音 2】还有的是，有时候小孩嘴里吃了口沙子，甚至有时候呛了口水啊，都不要害怕，让孩子充分跟自然融合，自然环境就会照料这孩子，人不能活在真空中

悦心：老师那儿的居住环境真好

师：【语音 3】还有小孩接触小动物，蹭蹭猫，蹭蹭狗啊，你们别觉得会沾染寄生虫，你看蒙古的小孩，跟羊羔啊，马啊亲近啊，这都是好现象

一止：谢谢爷。

谷子：还是我们小时候环境好，现在看来是好事

平常人：小时候放牛就看到牛特喜欢在泥巴打滚。老师说得有道理。

兰旻：我小时候尽玩泥巴了。现在脾胃不好，想起来真对不起小时候玩的泥巴。现在去公园都趁人不注意偷着打赤脚，接点地气。

山稔：每个小区就应该留一块小孩玩的土堆

悦心：小时候不爱和人和自然接近

阳光满屋：@大千风水大师 老师说那样的黄土，是沙滩上的细沙吗

师：【语音 4】你看现在为啥小孩出那么多问题啊，就是不知道怎么自然养孩子，现在养一个都困难，古代养十个八个，不也一样养吗？还有吃东西不敢吃黄豆这些硬的东西，全吃软的，那脾胃怎么能好起来呢？和再接触不到绿地了，还有沙和水，沙子、黄土，啥都没有的，现在孩子还真可怜

雨过添情：我儿子就喜欢躺地上，小时候没这毛病

悦心：八成是地上凉快。

师：【语音 5】对，操场尽量是土的，是吧，到时候你去操场踢个球，那气氛多好，现在都变成水泥或者橡胶的，孩子越来越远离自然了

悦心：你不给开空调

山稔：小孩脾虚会自己吃土

雨过添情：现在比我高比我重，一高兴了就躺地上，晕死了

远古不远：躺地上挺好的啊

山稔：现在足球场也是橡胶的了

雨过添情：跟我说话，我坐椅子上他就往地上一躺

远古不远：挺好滴

雨过添情：不理他就跟狗躺一块

春燕：@语过添情 搞笑

雨过添情：我写字的时候狗爬我桌底下，他也钻桌底下去，不让我说的

青春：老师那我的装修的那个图呢

小调：<http://kg.qq.com/share.html?s=00ot3veKq3C1&songid=1100087806>

青春：过两天改改穿

木子米：老师也没影了？

青春：我小时候就没少了玩土

小鱼儿：我小时候什么都玩，现在身体也不好，估计是先天不足

山稔：土乃中央，人立足之基，老师要我们重视黄天厚土对小孩成长的影响

开心：这么快上完课了？

雨过添情：老师说下午讲什么的？……遁了？

山稔：大家上课心不在焉，老师提前下课了

青春：可能有事

木子米：老师说下午讲怎么预防家里进小三，进了该怎么办

悦悦：这个只有女的想预防



师：【语音】（老师吃东西的声音）

六六：好夸张

好像：吃东西的声音

青春：老师吃的啥呀

开心：应该不是老师在吃吧？

悦悦：吃得咋像膨化食品呢

青春：感觉像是薯片啥的

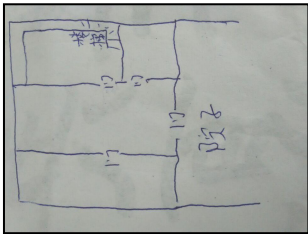
潇湘暮雨：老师吃啥呢，感觉好脆啊

师：虾条，刚才出去买的

青春：老师老师我的装修怎么办

师：【语音6】我看你们也不热情，也没几个人，所以就不讲了啊，是薯片，可乐，还有一刀毛边纸。

青春：



师：青春，你先说说你想法吧，咱们咋装修啊

小鱼儿：老师好年轻

师：不是薯片，是虾条，刚才说错了

小鱼儿：认真听着呢

师：你没有人参与，没多少人报数，这个大话题不能今天讲

圆方：虾条？拍一个

师：薯片不喜欢吃，喜欢吃虾条

青春：卧室怎么安排合理

好像：好像好好吃

山稔：老师的日子离不开海鲜啊

开心：哪个牌子的虾条啊？

师：【语音7】哎呀，前两天，我爱人，背着我，给我买宣纸，支持我写字画画，买了十刀宣纸，她哪知道我都不用宣纸的

红番薯：虾条是啥，师拍来看看

小鱼儿：那讲零食吧

**师：没办法啊，这虾条也不是特别好吃，上好佳**

淡然：听着我也好想吃

悦悦：说得我都想吃了

雨过添情：十刀宣纸？我一刀还没用完呢

坤厚载物：师母真贴心

**师：**



小鱼儿：师母太贴心了，所以老师很专一

雨过添情：贴心是防小三第一招

坤厚载物：老师吃我们认为的垃圾食品

潇湘暮雨：老牌子了。我小时候就有这个牌子

真简单：用随心所欲的态度去过随遇而安的生活，学佛如果无情无义，那绝对是学偏了。懂你的心，知你的意，才能让你掏心掏肺，擦你泪，疼你累，才能给你暖心暖肺。也许所有的真正出家的人，都在等待一个不可能的人。

小丸子：不能喝可乐吧，碳酸饮料

木子米：对，哈哈哈

开心：师母这么好啊，好贴心

潇湘暮雨：老师在教我们夫妻相处之道。

红番薯：从没吃过，下次试试

开心：偶尔吃一下也不错

小鱼儿：想不专一都不行

**师：偶尔吃一下嘛！你以为天天吃**

小鱼儿：放松的效果吧

山稔：老师说过不讲家居个例了，希望大家理解老师@青春

雨过添情：把日子过美咯

师：我还行，喝蟹粥

雨过添情：你不是说戒了螃蟹了吗？当心梦里螃蟹来夹你

小丸子：豆腐蟹黄粥超好喝的

好像：海鲜粥好鲜甜

大叶：我很想听

师：不行了，时间到了，我得出去玩去了

## 20160807 德明中医群改变生活从扔扔扔开始

师：加速清理没用的东西，把房东的大沙发，冰箱全清了，一会再清两张床，这样屋里打拳就宽阔多了



师：我的床，左边留出缝来了



小满：为什么要留缝？

师：留缝太重要了，你们都没留吧

小满：哇！没留，东西总掉下缝里

师：门道多了，我会讲家居摆设的。衣物，所有家具都要留缝，这是有中生无啊，不留缝就死啦。这车是很多年前买的，还摔了个大跟斗，现在很少骑，打算再买一辆旅行车。

师：@四川-小调 打算过流浪汉生活

小调：一说又是要住在桥下的人

师：哎呀，为师为什么有当流浪汉的想法，早就有了，就喜欢一个人，手里拿着一个盘一个碗，对世界的一切无牵无挂。

啥都要留，是吧！比如家具为什么留缝啊，空气可以进去，可以防潮，不然的话，后边地面潮，都长那个啥了，还有后边的尘土也容易扫出来啊，还有掉东西还可以捡

出来啊，还有 里面有个插座咋办啊！还有后边可以走线的呀，很方便的啊，所以不要挨墙靠拐，凡都要留缝，柜子要留缝，沙发要留缝，所有的都要留缝，这个空气才能钻进去，周易讲，易简也天下之理得焉， 同样生活要求最简的，我骨子里从小就喜欢简单生活，越简单越好，我所有思想、核心都是简单。

无：简单生活，欲望越少人越逍遥自由

师：最喜欢家徒四壁的感觉，没家也挺不错



静：我妈跟我爸过就这样，一辈子没一套家具，我妈那天给我说笑了，说一辈子的，找一件衣服都得把一编织袋都都倒出来找一件，我忍不住想笑

师：天天给你们讲课的地方，你师母现住家，东西都堆满了，这个屋子两室一厅，我基两个室我基本不用，就在厅里睡，为啥在厅里啊，宽阔啊为师气场大呀，所以是大房子。你们小肉鸡，其实只需要个鸡笼。



开心：老师骑自行车好吗

师：挺好的，你们也扔东西吧，越扔越宽阔

悦悦：每次扔的时候，就想着以后还能用

开心：老师你要扔啥；扔到我这边

师：值钱的卖了给为师买蟹粥，你这么一想就有动力了，沙发第一个就要扔

望尘：我家玩具也一堆，前些天扔了

师：哎，我慢慢的，让她也过这种生活吧。他也同意了，让我先做个试验，我们家旺财和我家厨房一角



厚德载物：@★★★★大千风水大师 好干净呀，而且素雅

师：三个勺三个盆，所有的餐具了

开心：一个装菜：一个装饭

厚德载物：筷子碗呢

师：@天津-厚德载物 没有

一止：爷：真的吗？

师：@北京 一止 那还有假？改变生活就从这里开始。旺财住床下。



望尘：这床尾靠墙

师：@四川一望尘 房东放的，还没收拾，我家在楼下

望尘：@天津-厚德载物 老师租的房

师：我租了一套，试验极简生活

一止：爷：分居了？

望尘：不叫分居，叫试验极简生活

厚德载物：师母怕老师扔东西，老师只能出来过极简生活了

师：没办法啊，东西都是她置的，啥都不敢动，好说歹说可以上来试验试验，我跟你们遇到的情况都是一样的，自己一个不能说了算的，对应的还是家嘛，那你咋整

啊。只能说自己先来一块试验田吧，不可能我把家里都弄的那样，那她还不跟我打架呀

厚德载物：师母做好饭，老师拿着盆和勺子过去盛就可以了

师：有时候我再上面住，有时候我在下面，一会我得下去吃饭了

潇湘暮雨：老师这种办法极好。

## 20160819 德明中医群养狗的方法

花开：我家狗狗上西天了，孩子很伤心，以后都不敢养了，以前养的小兔子也没有成活到大

师：废物，养狗都养不活，你不会养，养狗就几招，养狗，一，饮食要注意了；二，别凉着，饮食要固定，别瞎吃，吃肉不要太多油。

花开：吃撑了，痢疾样，怎么办？

师：黄连生姜水，夏天别剪毛，别洗冷水澡，一般都好养，在家的狗别栓，一推光了，很容易着凉，拉稀，热了冷了，狗会自己找地调节。我家的，夏天从来不剪毛，我不给狗喂狗粮，一般吃肉拌馒头或饭，不要总给狗吃油水调料多的菜，只吃狗粮的容易得病和傻，不要单一化饮食，这点很重要，老吃一个味，人也会傻的，狗要经常遛，狗不遛就容易得病

蝶恋花：老师，我家的狗狗去年连着几天吃了冰箱里拿出的饭菜，后来就吐血死掉了，不知道是不是这个原因。

师：是呗，养狗和养人一样，都要适其性，给狗瞎吃，狗很容易肠炎，养狗要持之以恒，不是想起来就喂，想不起来就不喂，你们这个心态和时间真不适合养狗。狗生命力多顽强啊，都能让你们养死，不是废物是什么？其实你们早晨出去锻炼一小时，就可以遛嘛，所以，你们呀，连自己都生活不好，养花花死，养狗狗亡，不是肉鸡是什么。炒个菜都不会，居然还有人不服，说自己不是肉鸡。

鑫儿：我会吃

师：你会吃？？哈哈，笑死我了，我要讲了吃道，你就知道自己有多么不会吃了，你们谁敢说自己是吃？？给毒药也吃，这叫会吃？？这样说吧，你吹牛都不会。

汶珈：老师，啥时候讲祭祀呢？

师：最近不讲迷信了

葵葵：老师以前说有圣人出 圣人何时出？

师：别指望圣人，多指望一下自己，这都啥年代了，还信玉皇大帝？？这些课为师都不打算公开讲了，想听的，进会员呀，对了，昨天说上帝在哪哪哪，那是我瞎说的，以后就讲吃喝玩乐，还有健身，别的跟我没有关系。什么 佛了，仙了，魔了，都是扯淡。



麦积：老师跟一只肉鸡较劲了？

师：不是跟谁较劲，是提醒了我。我怕变成神棍，好好生活才是王道，想学周易，听深入的传统文化讲解的，加德明会员吧，你值得拥有。

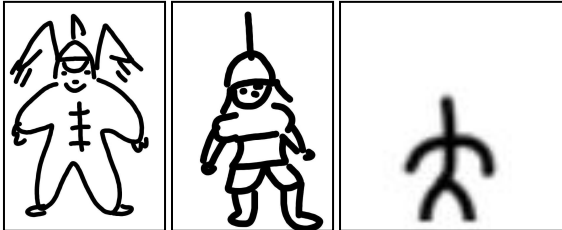
真简单：把地狱给简单介绍下吧，大千宝宝。

师：到医院看看，那就是地狱生活，目前会员要求宽松多了，心性好的，积极上进的，一般都会批准，努力吧，我今天下了，反正你们也听腻了。

## 20161112 德明中医学习群补气血的食疗方

整理：宝峰

师：



师：你们谁不听话就是这待遇。



师：要不这待遇。



师：今天晚上好像有点啥节目吧？

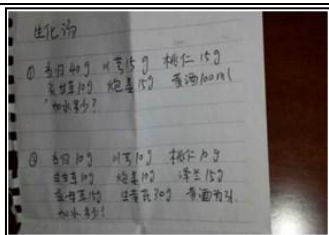
飞儿：好像接着聊一下有关生化汤的

师：飞儿，你把这个生化汤的那个组成打出来告诉你。你们有没有学医的呀，还有中医爱好者。

米多：老师好

师：米多，为师来了。

飞儿：抄了两个医生的子，有点不同



师：米多呀，还不过来抱抱为师，抚平一下为师这个小小的心灵。

红番薯：唱支歌儿给师听，如何

师：@广东-红番薯 甚好。其实现在的人，每个人都需要拥抱，拥抱可以给对方温暖，可以表示真诚，不管他是3岁还是30岁，或者更大的岁数，都需要拥抱。



艳：嗯嗯，前些天我就把我们领导抱了，一个大大的抱抱，从此以后，她就对我另眼相看了，这是真的管用呀！

师：此你的领导就认为他是你的人了。

红番薯：唱歌

师：我薯，再唱一首。以助今天雅兴。

红番薯：老薯遵命

师：是小薯好不好呀，对了，跟你们说一下呀，你们不要尤其对男的，女的叫男的，叫老公，叫老王呀，老张呀，老李呀，才三四十岁就开始叫老王老张老李了。

你比如说叫王大鹏的，你就叫人家他老王？也不要叫小王，叫大鹏就可以了，鹏儿，我的鹏。就人家不老你这样叫，也给人家叫老了。真是的，叫老林老林的，叫我林多好啊。

天天的，这个老那个老，一个个老气横秋，自己不老也被人叫老了。

这啥呀架不住潜移默化，天天这样叫，叫叫叫，你就觉得我真是老了。

米多：还好我不这样叫人

师：米多呀，你怎么叫你那口子。这个风气我不知道从什么时候开始的，这个30多岁就开始喊对方这个那个，还有同学之间也是，中国人呐，真是没追求，这个倒追求挺快的。别叫老师，叫我师。我师、我李、我张、我王、我赵，这多好听呢。

米多：我叫我们家那位恒恒

师：行，你还上点档次。

朴野自然：啊，我以为老师的老是表示尊敬呢

师：好，我说一个这个治产后风，还有气血虚弱的方子，很不错的，这个在健康 2 群说过了，这里在这里再说一下，是健康 2 群说的，还是高级群说的呀。然后我把道理给大家讲一讲，相当于你们学中医了。这个是一个食疗方，食材方，这里面中药很少。巴掌走一走吧，看一下有多少人呐？

学生：一个个报数

师：这以后再讲课呀，老规矩呀，老规矩不能丢，报数这个优良传统得发扬。像产后气血虚弱这个时候亟待补气血，气血一弱，经脉容易不通，而且容易有恶露，所以在补气血的时候要通经脉，行血水，去恶露。

你看刚才那个生化方，原方呀，当归、川芎、桃仁、干姜、甘草，这几味药，没有补气的没有补血的，当归虽然补一点血但是偏阳分，剩下所有的药都偏燥，这个桃仁是活血的，川芎是行血的，太动了。

也没有益阴的药，利水的药也没有，行血水的药，利水的药没有。也就是这个方子整体格局偏阳，偏燥，气血亏虚的人喝了之后容易动血。导致血分太燥太干。

所以说我不建议气血太弱的人，产后哇，尤其现在城里人，气血太弱了，稍微整一整好像这人就要不行了似的，这样的人经脉不通，气血太弱，一生产气血大虚，气淤血阻，我不建议用生化方的方子，太阳太燥。

它下边的下边那个是吧，给人加了益母草，加了什么玩意，那个还加了黄芪，那个还可以。

是不是还加了泽兰了呀，这两也不错，益母草也不错这都是偏阴性的活血的药，走水分的药。

那么我给大家介绍一个食疗方，气血阴阳双补，安全有效，应用于临床也特别有效。对于女性气血虚弱，男性气血虚弱的也行，也好使。

打点生姜红糖水，这生姜红糖水是个万能方，红糖补血，生姜散寒温胃止痛。治感冒初期，畏寒、怕冷、止呕都非常不错，生姜红糖水，女性应该常喝。但是红糖少放、生姜少放，不要喝浓的生姜红糖水。生姜红糖水如果肝气淤滞的加陈皮，或者加桔皮一片，这个是我经常给病人推荐的生姜红糖水加桔皮。

那么对于产后虚弱，生姜红糖水，生姜一两片就够了，薄片，多了则起火，不利于产妇。生姜一到两篇，红糖一匙，卧鸡蛋一个。

有人说这个鸡蛋是打散进去还是直接煮进去，要开壳下进去，面条卧鸡蛋，这样气整，补力大，你散了之后补力小。这个鸡蛋煮到，如果说这个，鸡蛋最好是笨鸡蛋，煮到里面稍微有点糖心最好。

思成：产后风群讲过这个方子

师：这样的话，滋阴的效果好，如果说病人有体虚体寒，稍微把那个糖心煮干，稍微煮干就可以了，不建议把糖心煮老。煮老了就硬。

然后加醋，醋加什么醋呢，加陈醋，不要加勾兑的陈醋，加酿造的陈醋，你们可以在网上找，加半匙，有点醋味有点酸味就可以了。加黄酒，绍兴黄酒，加一盅。

撒入胡椒少许，有那个胡椒的辣味就可以，不要太辣，太辣伤阴。出锅之后撒香菜末少许、香菜末或者芹菜末或者茼蒿，两根茼蒿或者一根茼蒿下进去，煮开就可以了。出锅可以滴一滴香油，撒点盐。

同样是哇，如果说是，也可以用这个加醪糟，醪糟煮鸡蛋，加红糖、加生姜这也是可以的。就是咱说的这个传统的月子里养病，喝的醪糟鸡蛋，醪糟本身是甜的同时又有酒味，甜可以滋阴，酒可以发阳。如果加药食同源的滋补的草药，加几粒6粒枸杞，同样多的，一撮黄芪一撮党参，如果有寒的，加一撮桂枝尖。

什么是桂枝尖，就是桂枝的嫩梢叫桂枝尖，很多药店的桂枝没有桂枝味，是桂枝的粗枝做的，不好。这个方子的整体组成就是这样，具体含义再说一遍：红糖可以补血，生姜可以散寒，鸡蛋补元气。而且这个鸡蛋可以补胎气，加醋可以和血，滋阴，酒可以通阳。胡椒可以散寒止痛，加香菜芹菜或者茼蒿可以醒脾解淤。如果气虚，加党参黄芪可以补气，枸杞可以益肾。怕冷厉害经脉不通的加桂枝可以通阳。

红番薯：听师一席话，胜读十年书。老师桂枝是不是桂花树的枝。

师：就是说，这个食疗方，非常完美的对治产后气血虚弱，经脉不通，有寒，这一系列的病症。就是说你们气血虚弱的，整体打晃的，身体很差的，女性，妇科病就是类似的，可以经常喝这个方。

经常吃这个方，大益于人，滋补气血，通经脉，散寒，活血化瘀，滋阴，解肝郁。毫不夸张的说，这个方子，万事不宜，滋补食疗方。

如果产妇初产妇想解决恶露不尽的问题，在此方的基础上加男童便一盞就是一杯。喝完之后当晚恶露即下。次方胜过生化汤10倍不止。有生生不穷之妙，有阴阳不测之神。可以为镇店之宝，可以保境安民，可以滋养男女。我最后这说的都是啥呀。

你们不要因为在这个群里面如此轻易得到此方而不加珍惜。为师慈悲为怀，不收大家一分钱，不需要大家出一份力，告诉大家此这个食方。并详细娓娓道来讲解次方要义。

不潜水：吾师慈悲

师：此方可以大补气血，可温经散寒，可和血止痛，对于感冒那种小小的病症这个方子一样可以治疗。女子痛经，女子恶露不下，女子腹健炎，盆腔积液，卵巢囊肿，小腹冷痛，都可以一并治疗。

这个只是为师小小的露那么一点点么，更多的开方之理，与阴阳之道，你们要加入学习群了。还有一点呀，提醒大家，常吃六味地黄丸的注意了，这位药有阴无阳，常吃闭塞下焦，容易得不测之疾病。

望尘：感谢吾师，我已喝两天

师：望尘，你喝了你说说什么感觉。

护真：@大千俗人 吾师，孩子可以吗

师：孩子没有必要阿。

望尘：浑身热乎乎的

师：近期我会给再告诉你们孩子的饮食应该注意那些，并且会介绍一些孩子应该吃的东西。我说的学习群是你们成为会员，交费。如果这个方子你们再配一点人参养元汤，效果就出奇的好了。

仆野自然：书没看完，会员群不敢进啊

师：仆野自然无所谓，先把钱交了，进不进随你。

仆野自然：人参养元汤，唉，我妈疼我弟，给他一次喝 30 毫升，现在满嘴泡。

师：你这个废物，你给喝那么多干什么，真是慈母有败儿。都给你们说了，一点一点。这让我想起了儿子开店，他爹把那个人参全吃了，打下一天他光着膀子在外面跑来跑去的，“我热我热”

思成：喝人参养元汤要配合健身

师：还有你要看他是真虚假虚，虚的人吃了可以，还有虚的淤的太厉害就要通一下，还要告诉你们，人参养元汤应该怎么喝。如果喝了之后上火的，而自己感觉又是虚的，你一定是淤住了，补不进去，这时候可以拿黄酒调服或者加稍微一点桂枝尖，把经脉扎开，那人参养元汤“哧溜”一下就下去了。

山上月：听得我哈哈笑不停。

师：我月，你说为师是不是一个冉冉升起的笑星，笑星。

小慧：不行了，吾师讲话，我闺女听得笑格格的。

师：哎呀，我也发现，我走到那里就把欢笑带到哪儿，这可怎么好呢。这是为师在哪儿，哪儿就是主场。

山上月：耀眼笑星，天空都被老师照亮了

师：你们赶紧回去试这个神方吧，如果好使，告诉你们的亲朋好友，不要吝惜。告诉你的父母，让他们干枯的气血得到滋养。如果肝郁的厉害，可以加一片陈皮，桔子皮。一周喝两次，养成习惯，你们会发现，几个月之后你们都变样了。而且你们记住一定要记住，鸡蛋一定是笨鸡蛋，现在市场买的那种鸡蛋一点补力都没有。还有煮鸡蛋不要煮过了，要有点糖心最好，新疆羊肉串了。

米多：老师太搞笑了

师：还有这个你们作为早餐的话，下一袋方便面也挺好的。

坤厚载物：我师，喝养元汤时，能否吃萝卜，说法不一呢？

师：当然可以吃萝卜了，而且是加速人参的消化，人参补气，萝卜顺气，不是正好吗。我说你们要跟大千老师混，大千老师会告诉你们很多很多的秘密，很多很多不为人知的东西，那真是惊天地泣鬼神，让你们重新颠倒三观。

护真：陳皮不是要久嗎

师：这个所谓陈皮呀，久放放陈了叫陈皮，但是有个度，不可能说陈皮放 20 年、30 年、50 年、100 年，那么神奇，那不可能的事情。

这效果呀，吃药的效果，还有食疗的效果呀是综合的产生效果并不是陈皮一味的放的时间越长效果越好，它能撬动多少呀，综合起来才有好的效果，很多人吃那个人参呀鹿茸呀，一是吃偏了，二是白浪费，就像那阿胶似的。

你要天天喝那个阿胶，喝去吧，到时候把肚子都喝不通了。这些话不能跟你们说的太多，不让树敌太多，好不好。

我就跟你们说，这个社会充满了欺诈，这个欺诈并不是很多人有意而为之的，而是因为人弱智，懂么，弱智，太蠢太笨。说不出来了。

你知道中国需要驴皮需要多少么，光一个巴西一次性他要进口 200 万头驴，给巴西吓坏了，巴西现在的存栏才 200 万，都给收了。

红番薯：枸杞子到底是补肾还是壮阳

师：现在中国是全世界找驴，那驴听到是中国人吓得都哆哆嗦嗦。

其实呢，你们喝阿胶去吧，阿胶如果不配伍都变成毒药了，你们喝吧，最后把肚子都喝不通了，哈哈哈哈哈。。。所幸啊，你们喝阿胶基本都是假的，哈哈哈哈哈。。。

现在人呢花钱都是瞎花，不知道配伍搭档，就像大葱炒鸡蛋好吃么，他天天炒葱，不加鸡蛋能好吃么？或者他光炒鸡蛋不加油，能好吃么？

小慧：好中医，必须是好厨子

师：那好，今天咱们开心这里了，大千老师相声专场就到此结束，退场。

小葵：跟着老师混，身体好了就是财富，就不穷了

师：再广播一下，这个啥德明健身 2 期，明年春天开始，你们呀要做好准备，现在二期可以先过去热身，有一个简单的功法交给大家。二期是收费的阿，提前跟大家说好，500 块一个月。

不过现在你们热身过去是不收费的，为师还是比较慈悲的。所以说有啥不如有健康，有啥不如有大千老师陪伴。

若水：三生有幸，感恩我师

师：听听大千老师的讲课，可以让你更加年轻，听听大千老师的讲课可以让你更加聪明，听听大千老师的讲课可以让你改变你的人生，听听大千老师的讲课可以让你重获新生，这里是大千广播电台，今天的广播到此结束，谢谢大家。

护真：感恩吾師，有您真幸福。



## 二、经济篇

## 20160319 德明中医群生活，创业如养气

师：肉鸡真是寥寥无几，还是去别的地方绕绕吧，都没啥人。周末都出去了吧，不听课的，回来跟老板说，先送他们去加工场，让他们变成鸡米花。

生：现在估计都在午睡。

师：真是的，午睡不能大睡的，打个盹就要起来。白天，阳气要在外的，中午如果睡多了，阳气就收进去了，容易让人昏沉。早晨不能睡回笼睡，中午不能多睡觉，都是大忌。

生：老师讲胎息，讲心脏停止跳动。

师：不讲神叨叨的事。

生：我想知道胎息的原理。

师：原理很简单，你足够静的时候，人体就需要那么多营养供应了，气机就放得很缓，胎息就出来了。

生：早上 6 点醒了，很清醒。但一翻身又睡了，就醒不来了，醒来也很累。

师：早晨 5，6 点阳气要起来的，你再一睡，阳气就憋回去了，一天昏沉。

生：那早上应该几点起来？

师：6 点前必须起来。不然阳气容易憋住。午时睡，稍意思一下就可以。

生：早上起那么早，那晚上几点睡啊？晚上总是醒几次，是怎么回事呀？几乎没有一天是一觉到天亮的。

师：10 点前睡。那是肝脾失调了。

生：小朋友睡觉也是吗。

师：都是。

生：老师，肉鸡怎么冲出去呀？

师：肉鸡变成鸡米花就出去了。

生：老师，小朋友不能站桩站了长不高是不是？

师：站了长不高？？？都啥理论啊。

生：我家小朋友自从早睡，不吃生冷后，身体都硬实了很多。

生：老师，我心脏弱，有办法增强吗？

师：经常站桩和静养，心脏就强了。

生：需要运动吗？一位中医建议我跳绳。

师：跳绳不好。一时问太多问题，脑袋不舒服。别问了，我短路了，答记者问结束了，下面是唱歌，和朗诵时间。不短路不行啊，再不自动短路，就要烧了。

生：对呢 老师说今天微讲风水呢。

师：今天人少，不讲风水，哪天人多，排长龙，再讲。那样也有气势，起码得有滚屏的感觉吧。知道为什么会累吗？如果一个问题讲下去，用脑是连续的。不会太累。如果不断有新问题出来，脑就要跳跃起来。脑一跳就会累。所以人在想问题的时候，最怕别人打扰。一打扰，气场就乱了，再接上，就会耗神。还有人干喜欢的事，不累，干不喜欢的事，就会累。也是有深意的。你们会遇到这种情况吧，你这个死鬼，让你干点啥就说累，怎么玩游戏没听你说累呢？人在开心，舒服的状态下，脉是开的，这样气血运行的好，人就不会太累。不喜欢的事，心里不高兴，脉就闭上了，人也提不起来神。

生：大家肯定遇到过，平常散个步就喊累，逛街买衣服买一天也不见你累。

生：老师，请问我站桩会自发功前后左右的转与拍打，然后脚后跟与膝盖冒凉气，更怕冷了，本来膝盖就怕空调。这是排病还是气不足啊？该继续吗？

师：如果不累，可以继续。你们都站着呢吗？躺着？？先送你去生产鸡米花车间。人是越躺越累的，你几岁了？35就躺着了？？？这以后的日子怎么过呀。

生：晚上能站吗？

师：晚上运动，都是找死，夜跑的都是大傻子。

生：我每天6点要出门上班的，晚上到家要6点半。累。

生：我跟你一样，每天都是12个小时的班，不过是8点。

师：可怜的大城市人，你们的未来，我打算不操心了，这群肉鸡救不出来了。

生：要不咋办呢？

师：大千老师建议：辞职，出去玩玩。我想在未来的5年，将有一批有头脑的精英选择辞职。这些精英将开辟一种全新的生活模式，在三线小城市或风景优美的乡村，利用互联网的优势，和发达的物流，重新创造一种工作生活模式。这一批人，将获得物质和精神的双重享受，因为目前大城市的生活模式正在走进地狱。

生：得有钱，才有辞职的自由。

生：其实如果改善下观念，我们吃的很少的。不需要大鱼大肉，也许一点点馒头小米稀饭都足够冷。

师：你永远缺钱。知道为什么吗？因为富人必须让你总处在缺钱的状态下，他们才能富起来。我觉得，跟你们讲，也白讲，这就好比股市，股市低迷的时候，谁也不买，越高越买，股市一拉，就想进去，一跌，就想出来，结果永远是追涨杀跌。等哪天，你们周边的人纷纷去三线发展，你也就要动心了。

生：资本主义，精髓就在创造需求。而不是创造价值为初衷。所以我们要小心不能被它裹挟进去。

生：老师，到三线城市怎么活？语言，文化，习惯都不通。

师：给宝宝绑架到非洲，你也一样能活。宝宝啊，你都天天躺着了，还不想办法解决？

生：老师，晚上打太极总可以吧，重要的事说三遍。

师：晚上，可以散步和太极。

生：连着三天 6 点晨起站桩读书 45 分钟，小腿有点麻了。

师：如果越站越没有精神，要注意了，你需要休养。休养的最好办法，就是给自己放个长假。再不放假，大病就在后面。一般 35 岁前，人站桩会越站越精神，35 后，可能相反，那就是虚了，需要长时间休养。太累是不对的，其实你们应该过过那个国家的监狱生活的？

生：是的，我上次看到贪官们的监狱的生活，早上六点起床，活动。吃完早餐后劳动。中午吃完饭休息，晚上吃完饭排队洗澡。10 点统一关灯睡觉。感觉这是一项贪官的拯救活动。

生：我觉得现在就像监狱，没有自由。

师：阿门，肉鸡们，万分同情大家。瞧，把肉鸡都折腾成啥样了，给指出明路，也没人听。屎一定要糊在屁股上，你们未来 10 年堪忧。所以，你们跳不出笼子，为师只能在外面用悲悯的眼神看看你们。

生：不是的，老师，所谓的统筹兼顾，不可能不考虑任何后果，意气用事，想当然而已的。如果我只是我，那么，真的，我只是我吗？一份工作，那是一份责任，更是一份担当。于人于己。

师：小动小活，大动大活，不动不活，一个大石头压在你身上，你要勇于担当？你从来不知道外面的世界，和多样的生活方式，就抱着一种你认为是正常的生活在生活，一年年像狗一样生活着？从来不想给自己放个长假，也不敢，如果你们开朗，幸福，健康，我啥话不说。忘了我讲的那个众和尚坐洼地让水灌的寓言了？我上班也上

了8年班，最后也和你们一样，上得像只狗。现在我的感觉时，谁也别想再让我去上那种班。

生：老师，其实是比较迷惘的。您说，这个时候不上班做什么好呢？

师：我不是说做什么好，身体差了，不换环境，身体一般很难好起来。你们要是身体好，我不会说这些废话，你们这些白领，就是可悲。其实以你们的智商，聪明劲，自己干个啥，都比坐班强太多了。做个小面，卖个臭鸡蛋，都可以致富。有一个节目，你们应该看看，《致富经》，不知道还有没有了。

生：老师，其实得有资本，才能有选择的自由啊。

师：宝宝，你知道吗，创业缺的不是资本，是勇气。

生：老师啊，创业更累啊。

师：完了，真应该请几个老板过来，讲讲。这里有老板吗？需要的就是纵身一跳，这方面说得太多了。我接触过一个老板，谈话间，我说了一个想法。你猜怎么的？他马上要带着我去实现这个想法，这就是老板跟别人不一样的地方。我想，你们每个人之前都是有梦想的，但被现实拿的成了这个样子。老板们，不怕这个事是陌生的，也不怕把这个事做错了，更不怕赔钱。

生：老师，你当年誓要将德明办好，发扬光大，凭的是怎样的一股韧劲呢？您觉得你有此善愿时，天也必将佑你吗？才有了今天的德明。

师：我做德明，就一个想法。这么好的道理，为什么不让更多的人知道呢？比如，你去融资，人家看你什么？会看的，就看你的精神，我看过好几个，边上班，边创业的都失败了。你能脚踩两只船吗？养生也如之，放不下，就养不了生，不舍不得。创业很简单的，找个事，努力去做，不要拼命，拿时间换成绩。干得太累的，是太拼了，没必要，水到渠成。创业，就像种树，每天管理一下就可以了。时候到了，都是果子。干到后来，就是生意找你，不是你找生意了。其实生意，还是做人，为人的事。当事业越做越大。有一个窍门可以让你不累，就是用人。不管公司多大，人多多，你永远只管3-5个人，学会分利，和60%成绩就好的原则。你的公司就会越做越大。老板是头，头的任务就是看方向。如果不管开多少家店，你都闲着，这才是大老板。不要招职业经理人，要在你的团队中选人，气场要合的，团队是自然拉起来的。头头也在其中出，少在外面招。所以你做生意大了，就是在养人气，人气又是在慢慢中养的，人气旺和气场良好，你的生意准错不了。比如你可以做90%好，你的手下只能做60%，好，你要让你手下做，你要闲下来，这就是及格线。

生：我们公司出问题，就是从招职业经理开始的。

生：同频共振，同质相吸。我觉得我们公司，来的，不合适的，都走了。留下的，都是大家相处和睦，都是有共同气质的。

师：记住，一个机体是对外来的有排异反应的，如果你的团队带着那个样子，你失职。

生：一个公司安分守己惯了，想开眼界，又排斥职业经理人，那就别想着发展了。那自己多累呀。

师：笨啊，可以招人，慢慢培养啊。累？？？老板一是找方向，二是找人，如果找人还累，别干了。职业经理人只能用做爪牙，没说排斥外来的呀，你想，一帮伙计跟你干起来的，突然你从外面请个做他们的头，他们啥心情。外来的人，如果你看上了，可以来，给个不大不小的职位先干着，大家都接受了，再找机会提拔，重用。所以，“职业经理人要有出众的能力，镇得住人。”——一定适得其反。所以呀，如果我用人，不会用空投，一定是慢慢培养人才，我有的是时间，培养人，考验人。自古君臣戏应该多看看，空投的没几个好下场。为啥中国企业短命啊？火烧得太猛，中国传统治邦之术丢了，西方的又学不来。

生：但好多企业，没有时间可以等，市场机遇稍纵即逝。

师：这话说得又没有水准了，对于狮子来说，角马永远有，如果你总有有机会就抓的心态，而不知道养气，即使抓到几个机会，后面会累死。中国企业不缺抓机会的人，缺的是养气的人。

生：苏秦，张仪，全是职业经理人。

师：服了你们了，现在的企业，把利看得太重了，别太紧张了，轻松点，点员工出去玩玩。只要放松下来，你会发现，到处是机会。你的生意伙伴也会向你靠拢，大家都把做生意太当回事了，多跟生意伙伴出去玩玩，陶冶一下情操。稍微指点一下江山，就可以了。

生：现在的老板生意做得越大，往往成了越大的枷锁，给自己下了个套呢。

师：记住我这个话，做企业如种树，天天看，它天天不长，时候到了，就碗口粗了。

生：老师，可能行业不一样吧，我们的生意伙伴都在业务员手上，老板没有呢。

生：业务员跑了咋办？

师：业务员跑了，这是你的事吗？你不是有销售经理吗？我劝你们读读《史记》，你们公司我不去操心。

## 二、经济篇

---

生：哈哈，其实我也不操心，是老板的公司，所以看到创业发辛苦，当老板好辛苦。

师：这个可以说说了，养人一定要养闲人，知道为什么吗？一个公司一定具备这五种人，就是五行人。比如一个公司，一个人特别会逗乐，但不出成绩。你要不要他？

生：这个是鼓舞士气的人。

师：就是嘛，你永远不可能杜绝闲人的存在，宁可多养闲人，绝不能让公司缺人。但有一种人，越少越好，小人，和坏人。

生：甄别闲人的真面目，否则成本效益不行啊。

师：如果你到了裁人保效益的地步，你的公司也危险了。不讲了，讲偏了。如果一个公司，小人坏人多，就要离开了。

生：老师换个话题。

师：不换了，要休息了。

## 20160401 德明中医群创业与股市

阳光满屋：



师：这个阳光，是都做好了？对了，还有谁做炒黄豆了。给我出来

阳光满屋：必须的。以前是买熟松子，这回买生的，自己炒。。

小草：



师：甚好，小草也做了呀，还有阿梅，还有谁呀？值得骄傲的时刻到了。

生：老师，我也想辞职走外面去看看，可是有好多担忧。

师：依，先辞了，再担忧。辞一个，活一个，记住为师的话。你们炒的豆子，好吃吗？

生：老师，我也想辞职。

师：辞职是本份嘛

生：我的工资一个月才一千三，我苦命啊。

师：自己干，一个月一万三，你能。告诉你们一个秘密，又一次创业潮要开始了，知道为什么吗？你们没有发现，现在经济非常不景气吗？国家没有再投入什么四万亿刺激经济，而是在等待，再等待，在等待什么呢？工作将越来越难做，老板也上愁。



如果你们感觉干的越来越没有意思，越来越不顺心。不如痛下决定，辞他个职。现在国家从上到下都在悄然地变，物极必反，之前的模式走不通了，你们如果还是按着老路走，路将越走越窄，政府在求变。

生：新路的方向是辞职，然后的方向请大千老师指点一二~~

师：避实求虚嘛，看看现在哪里虚，就去哪里。人们内心渴求什么，就寻找什么。我不会给大家路，路在大家心底。

生：老师，我想开个小店，可是我很贪玩的，周末和晚上都不想开店，周末要和家人出去游玩的，可咋整，开个什么样的小店合适呢？

师：小花，雇人。本宝宝如果创业，最喜欢的就是找来更多的人，一个原则，挣了钱，第一件事就是雇人，这是变富的捷径。

生：我前些日子曾调研在 58 同城做上门针灸，这个大家可以尝试；不过后期的执业风险同学们得考虑清楚下~~

生：我辞职了，5 年工作辞了，在做微信卖东西，。。。好难。不过我喜欢这样的方式，感觉很自由，就是钱少了。

生：我辞职现在开童装店，也是感觉难。

师：不要上门针灸。做淘宝，做微信都不要去做。

生：就是吧，辞职还是谨慎。对自己的人生规划慎重。

师：就是啥呀，创业要会创业。我教你们一手吧，如何？要创业，一定要找别人做不来的，或是没有比较性的，这是前提。要有一定内涵的。

生：比如~

师：这还用问嘛，比如，你做的臭豆腐是一绝呢？还有，就是做大家都容易忽略的。

生：没有内功就是瞎折腾。

师：没有一点本事，就别瞎折腾。红烧肉，会做吗？拿出一个月，买 200 斤肉，花点钱学习一下，做出非常好吃的红烧肉。开个很小的小窗口，买你的红烧肉大米饭。

生：卫生许可证呢？那个餐饮不想做，而且咱小区的餐饮多得要死。

师：我真服了你们了，卫生许可证这个还是问题。没让你在小区卖啊，在校区，闹市。

生：房租贵怎么办？

师：开个小窗口！！！！不愧你们是肉鸡，脑子都肉糊涂了。在家做好了，推车，在窗口卖，租个窗口能多少钱？再请专业的，做个好看的招牌。

生：有城管怎么办？

师：城管你也怕啊，我真服了你了。打点这一套你都不会怎么的，不会来事，城管当然要找你麻烦了。别看就是这个小买卖，很锻炼人的。我发现了，你们都变傻了，不亏让老板们统治着。

生：老师说得对，摆小摊，方方面面，都得做得圆满，很练人。

师：这个摆小摊，可是大经营啊，你可能就会变成老板。卖臭豆腐，月入万元不是个事啊，把红烧肉做得无与伦比，你看你挣不挣钱？每个月挣的钱，拿出一半，再请师傅学习手艺。另一半钱，雇人。你再想准备开分店。

生：老师，师傅学会手艺自己回去开了，还干啥给人家打工的活啊。

师：我确信，你们脑子锈了。是找师傅教你，不是你请师傅做红烧肉，以后配方你掌握，伙计做。以后你做的事就是三件：掌握配方、管人、不断开店。

生：老师这是你的经验之谈吗？

师：我这个人不爱做买卖，但知道如何做买卖。

生：老师，辞了职换个地方做同样的工作好吗

师：依，不好。我觉得，你们如果没有本，没有经验，又想创业。从一种吃的做起，是比较好的。做精，做深。难于复制和管理的，都不要做。医疗保健最好不要涉及。

生：也不一定，我夫君最早就是做吃的，不成。还是看个人具备哪方面的特质与才华特长。当然如果年轻的话，失败几次没有关系的。所以创业建议要早。

师：你夫君开什么店的呀。没有脑子，要练到有脑子，这就是人生的升华。不要做小摊贩，知道为什么不要做小摊贩吗？小摊贩，说难听的，是最下层的，这个层，很难有发展的，拼了命，都要租个地方。现在下层人们是很难有向上发展的空间的，你们可以做的就是多练内功，做小众，或许有一条好的出路。如果还去做大众，没有多少出路。

生：老师，升华头脑具体要从哪方面锻炼呢？

师：天天听我课，用心做专业，慢慢就升级了。

生：老师是从具体的小事教我们啊！

师：别瞧不起小事。麻雀虽小。。。

生：市场那么大，只占一小点，就够撑的了。老师，言之有理。

师：在我眼里，到处都是挣钱的机会啊。比如，开张的当天，可以免费送红烧肉，不要怕赔钱。如果你拉红烧肉好吃，送出去一份，以后买你十份。我曾经告诉过一些

饭店老板一个好主意：吃饭抽奖。吃完饭，抽十个球，其中一个免费吃，不管这桌多少钱的，也免费，你看看是不是可以招来食客。其实算下来，就是打个九折，但这个比九折可令人兴奋啊。可惜，老板们就怕免费吃，而且这十个球是明摆着的，不会做假。我觉得商业满大街都是，挣个万元，应该很容易。

生：有一种人，就干啥都行。比如，大千老师。

师：其实，你老师就是有点口才吧，没别的特长了。

生：老师，我不想卖红烧肉，我想开个加盟小店，元宵铺，行不行呢？这个店有点小文艺，而且价格也公道。

师：元宵也可以啊，我给你出个主意，卖元宵，人分几种体质，什么体质适合吃什么元宵，写得简明，易懂。

生：这个要有点本事了，帮客人区分体质。

师：你可以找德明人嘛，记住一点，自己不会的就找会的。从来不要说，我不会干啊，说不会干的，都是大傻子。

生：瓷砖粘贴剂觉得会好做吗？

师：不了解，太工业的，本宝宝不会。

生：老师好，我找您有事，可以帮帮我吗？

师：看病的事，就别找我了，本宝宝丧失看病能力了，目前只会聊天。

生：教小朋友画画怎么样？

师：教画画可以啊，不过，不挣钱就是了。

生：老师，有没有很自由的工作？就是不用天天照看着，自己爱干嘛就能干嘛的。

师：炒股啊，潜心。现在不是 3000 点吗，不高吧，把钱扔进去吧。

生：我家人炒了十几年，只亏没赚。

师：那是你没请教大千老师如何炒。

生：老师我去年把工资都亏进去了，最高点进的。

生：请教请教，怎么炒？

师：炒股这个绝密的方法我能随便告诉别人吗？你看，雷就最高点进了，所以亏了。现在 3000 和去年 5000 哪个高呢，为什么 5000 点敢进，3000 点反而不敢进了呢？3000 点就是再跌，能跌到 2000 点吗？

生：可整体经济在下滑，而且几年内就会开始经济危机了。

师：潜心啊，楼市崩了吗？股市崩过吗？如果经济危机，你手中的钱还叫钱吗？即使今年不涨，明年呢，从 5000 点跌下来，就会还上去。现在股市大家都回避，不

是你进去的好时候吗？当你身边的都在谈论股市的时候，就是你要离场了。现在进去了，即使跌，也跌不到哪去，如果大跌，你就大买，大家都不愿意谈股市，你这时要默默投入了。如果跌到 2000 点，你就可以卖房进去了。我觉得大盘还有一波，楼市短期不会崩。不管涨与跌，目前，是可以买入，长期持有。因为很简单，大家都不愿意谈论股市。

生：再跌一点便宜货不少。

师：再跌一点便宜货？？庄家也听到了。

生：买入也得看买哪一股呢。

师：你们就买指数好了。炒股就几招，大盘在低位，有钱就买点，不要老看盘。当大妈都谈股市时，就抛掉。你想啊，你们的存款，你还天天看利息？每次行情之后，股市都要休息几年元气，如果按这个理论来推，去年 5000 点下来，今年元气应该还恢复不上来，这个只是推论。如果你们过分计较一时的得失，高低，就一定会被庄家算计。大盘上过 6000 点，去年上过 5000 点，现在是 3000 点，你们看着办吧。你看，5000 点敢进，3000 不敢，这就是人的心理，人们就是怕，和贪。3000 点赔能赔到哪啊，你们说可能回到 2000 点吗？多说再跌个 500 点，回 2000 就加仓，你也不想想庄家会让你回 2000 点加仓吗？3000 点进，总比放银行强吧，你们一怕跌，可能跌多少？？而且你们又太贪，等 6000 点再抛？？

生：可是大家都在等大盘回到 2500 点，想抄最低点，说到底还是贪嘛。

师：如果这个时候大盘又往上走了呢，一走，你不敢进了吧。犹豫了吧，再走就更不敢进了。再走，大家都热血沸腾了，你也就不怕了，就进了。所以，你又将在高位站岗了。你看，大前天无故小跌了一下，样子很像要崩盘，但你仔细看，尾盘走得很稳当，没有脱气的感觉。所以第二天，就拉了个大阳，这都是气足的表现啊，继续来一波的可能性非常大。你看，昨天今天大盘仍在蓄力，又没有走出坏形。

生：老师大盘的气怎么看？

师：看大盘气，这个有个窍门，很有意思的。通过形态和量去感受后面的气场的强弱，我记得 6000 点的时间，高位出现过一次巨量下探，当天又强势拉回。其实，那次就是股市犯了一次心脏病。不聊了，今天不早了。

生：老师你研究技术指标吗？

师：中国讲看气势，指标这些不过是形。最后让你们看看这一年来走势图，是买，还是不买。

## 二、经济篇



生：今天似首量能不行哦。

师：兰，你太微观了。明明是在低位啊，你还想以 2600?? 都不太可能了。

## 20160702 德明中医群大千老师谈开小店

语过添情：



语过添情：花垂明珠滴香露，叶张翠盖团春风。破笔偶然作破荷。草书遗意。

师：这画大有进步

语过添情：老师下午好，差点就走了。

远古不远：老师好

水獭：老师好

笑笑：老师，这字怎么样？



师：250 的字，矫揉造作。

语过添情：造作的很，就看到一个人在那里使劲地扭屁股，丑态百出，真的。

笑笑：瞎说，上面一副还是可以的。让的横短了点，粗了些。

语过添情：上面的扭得没那么狠，一个风格。

师：@语过添情 对！这跟你以往的有区别了。



师：这个也不错，我看到了你开始放松随意了。是吧，你昨天的狗尾画还没放开呢。



语过添情：是的，老师，放松多了，吼出来的

师：这个也不错，为师看到了你在里面。



语过添情：这张是熟纸，蹭了半天，画得还随意。

师：以后就这样画，放开自己，用自性作画，天马行空。再随意洒脱点才好，别人都哪去了？

语过添情：都在认真听老师说呢，不敢插话。

远古不远：老师……我想换跑道了……可是……

师：@远古不远 啥意思？

远古不远：不想做现在的行业……换行……可是……我也不知道自己能干啥……

师：你现在做什么？

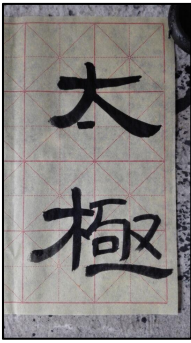
远古不远：财务啊，天天对数字做报表各种，简直！！我怎么忍了这么多年……我真佩服自己……我就觉得自己在某种程度上被抹灭了！……

坤厚载物：@远古不远 和你一样的感觉。我是做工程造价，也是整天面对数字。

师：我给远古出个主意吧，你如果真的讨厌这份工作，那就辞吧。因人人生短暂，要干自己喜欢的，或是健康的职业。

远古不远：可是……我自己储备还不足……

数一书：老师好。刚写的，凑个热闹。



师：书，你跟情学学，放开自己写字。还是那么紧，又追求好看了吧。

我特别希望你们可以开个小馆，包括远古，就卖几种吃的，做得精致。

笑笑：有得办公室坐，去搞个那么辛苦的，开小馆。

师：坐办公室是累活啊，天天动起来才有希望，你们都太缺动了。我上班8年，每天都提醒自己一定要辞职。记住，整天坐着，就是等死。

麦积：后来呢老师？

师：后来，找个机会就辞了呀。

坤厚载物：“因人人生短暂。要干自己喜欢的，或是健康的职业”，老师说的是。

数一书：





师：**@数一书 多写几个，以这样写，你的字就浮了。**

远古不远：我就有种感觉，再不改变，要后悔一辈子……

师：远古，挺好的呀，你家男人先顶一段，你可以休息一下，再出去旅游一番。回来，走走看看，多接触人，多走动。记住，不要骑马找马。

我给你们一个建议，你们可以尝试，到 58 同城上生意转让这一块，每周去联系几个商家，然后假装过去谈。这些都是小老板，每周谈后，你都会有所收获。一定要开车去，穿好点，再带个人最好。

瑾和：千爷这几天都在群上拯救我们肉鸡，好幸福。

潇湘暮雨：我可以，我有时间。但我怕被别人识破。

师：不要怕，他们上来就会跟你聊的，你就装深沉就可以了。这基本是最快的转换思维方法了。你们可以天马行空的去谈生意，问问房租，生意情况，行情，这不是非常好的更人交往的好机会吗？从小生意转让开始，如一个小店铺。

笑笑：千爷 58 同城生意转让都知道，YY 也知道。什么都不落伍。

学好中医：老师给力

孙二娘：去卖保险吧

师：卖保险不好，是你求人家，还得你不停说。就这个生意转让，好玩。人，一定要经常有不同的玩法，活法。非常希望，你们都当一回小老板。因为老板要想生存下来，必须考虑问题全面，还有，雇人的乐趣。

笑笑：老师，我为啥不想了解社会啊，关我屁事儿啊。

师：**@笑笑 我笑笑还用了解社会吗？**

心情点心：老师，微商怎样？

师：微商不好。

叶子：老师，微商为什么不好？

师：叶，天天对着电脑，不接触实际人。

阳光满屋：微商，可以体会赢利的乐趣和经验再转实体，微商干好非常累。我做过最早一批微商，生意非常火，比工资翻几倍，就是连续熬夜受不了。

数一书：老师，我现在是在研究所，以后想搞中医，先不求医别人，先希望保护好自己家人，您觉得学中医如何？

师：说过了，中医中搞养生吧。

小满：老师，房地产怎样

师：房地产可以啊，做销售？

麦积：老师，我想开一个孩子们可以自由看书写作业的小书馆，还没勇气实现，老师看怎么样？

师：麦，这个可能有难度

山稔：开小书馆不挣钱。

师：教音乐的都不赚钱，还小书馆呢，还不如开个大千灵性艺术少儿班呢。还不如我们先开个再就业培训班吧。

远古不远：哈哈，这个好，就业培训班。

麦积：我看老师的主意好！先把我们培训一下吧。

师：真建议你们先去 58 生意转让上看看，跟这些人聊聊，别在这里空想。都是一群肉鸡，啥也不懂，瞎琢磨。

麦积：俺现在就开电脑，看 58 同城。

师：去，麦积，行动起来，聊两个小老板，回来报告。远古，你也去。

春风：老师，下午好！

师：小春风！1

远古不远：艾玛……真去呃……

师：去，或是到加盟店去了解一下，加盟店也是不错的。

红番薯：实体店租是个大问题，好像年年递加。

师：这算什么问题呀，大千给你们出个主意，谁想听省房租，又好卖的办法？？

远古不远：我我我

叶子：老师，我们都想听

师：在闹市租个几平方米的地方，一个月也就 1-3 千元不等吧。一定好好装修一下，这么点的地方装修花不了多少钱的。外面的门脸要请专业的设计，一定不要省这个钱。

然后，做一个可以外卖的小吃项目，这个小吃的较大部分加工，都在你家。这些，你们都可以下一番功夫，真的，月入万元很轻松的。我吃过很多家酸辣粉，满意的少，还有过桥米线，做好的也少，吃过最好吃的一家就是在阳朔吃的。麻辣螺狮，做好吃的也少，香虾海鲜也好。

叶子：老师，是哪一家？

师：@叶子 我说不出地名啊，如果有阳朔那条街的地图，我可以指出来。

叶子：老师说的对，做小生意还是很赚钱的。我哥自己开一家电动车修理店，一月也过万。

小鱼儿：老师讲创业经了

师：企业太简单呀，你们没有发现吗，吃和游玩，是绝对不可能上网消费的。而且，你们做熟了，雇两个人，每人开 2000，你还是月入过万。

七宝：现在很多都是网上团了券再去吃。

师：你不用团美团，因为，对方吃一次就能记住你了。

水獭：还是美食的力量大！

七宝：有个品牌叫重庆小面，正式连锁的那个小面，在商场里面很小的店面，每天吃饭时间都是排队的，也只是卖面而已。口味很重要。

师：做精美盆饭也不错，用水油大法，哪天告诉你们如何做出弹牙软嫩的红烧肉。

思宸：我想听红烧肉，因为我儿子喜欢吃我做的红烧肉，听听看看更精进些。

山稔：红烧肉今天就讲嘛。

师：不，红烧肉做好了都是钱啊，千千红烧肉怎么可以这么快告诉你们呢？要不我们成立千千爱吃连锁店吧。

一一：好耶

思宸：需要加盟费才教的吗？

师：思宸，你这个说得到位。

思宸：老师总店还没开，加盟店遍地开花了

远古不远：千千集团。

师：千千爱吃，谁人不爱。哎？你们这地有千千爱吃吗？

山稔：自从吃过老师教的番茄炒蛋，瞬间觉得生活美好不少。

红蕃薯：城市人可怜，没啥好吃的，特别是肉类。

暖洋洋：老师你刚才的主意如果是卖盐鸡，那些焖的牛肚，猪肚那些在市中心人多地方好卖不，但不做快餐，快餐要人手多。

师：卖鸡不容易，熟食是不健康产业了。做小吃最好了，臭豆腐都月入过万，放下身段，去拥抱这个行业，忘了田忌赛马的故事了？？？

麦积：蒸包子蒸好了也会有不少固定客源的，现在的包子就象是工业化生产的一样，鸡饲料一样，不好吃。自己做的好吃。

师：蒸包子太累了，技术含量低。做馒头，蒸包子都不要去做。可以卖甜辣小鱼干。小肉鸡们，你们真应该走出去，多看看，多玩，我到一个人地方，最喜欢的就是走街串巷了。

小满：对啊！对啊！怪不得我们这里好多蒸包子的都关闭了。

语过添情：老师，我们公司有自己的农庄，散养的原生态鸡鸭黑毛猪，我们做徽菜的，有自己的文化园，餐饮连锁店。成品徽菜真空包装，想做餐饮的联系我。

师：你是啥公司啊？

琴琴：我准备做养生这一块。

师：现在大家都养生，你肯定做不起来。养生这个概念其实非常虚的。我要是创业，就从小吃做起，加盟连锁。要出去散步了，呆呆的肉鸡们。

杨凯：千爷拜拜。

远古不远：千爷慢走。

## 20160809 德明中医群从买房谈观念与生活方式

山西-楚莲：@山西长治一笑鱼 站着办公多好 我都站着好几个月了，关键看你  
自己能不能放下

山西长治一笑鱼：@山西-楚莲 我是银行柜台没法独树一帜，会被领导骂

师：可以站的，你站着微笑面对顾客，美其名曰微笑服务，提升你行服务档次

山西长治一笑鱼：但够不着电脑和线呀

师：加高。也许你就升职了。哎呀这个笑鱼啊，带动大家都站起来办公，我估计  
你行就出名了，你还不得是劳模啊？

跪式也行，哎，笑鱼，这可不是开玩笑哇，你得适当地换一种姿势，别老坐着啊，  
我估计你舒服了，带动大家都那样，不挺好的吗？我估计你们领导也不至于那么不开  
明吧？是吧？又不是躺着办公，也不是懒，凭什么不行啊？兴许你们开启一种银行的  
新的服务方式呢，让顾客都坐着，你们站立起来，那你们银行还不火了？

河南-千纸：@★★★大千风水大师 我给您跳个舞吧

师：必须的@河南-千纸 。你说站着挺好的我觉得呀，领导绝对不会说你的，还  
觉得你傻冒呢！

河南-千纸：<http://www.meipai.com/media/564913179>

师：这千纸呀，你那个小文化衫哪儿来的呀？那么漂亮啊！还有，你居然会跟观  
众互动哦，嘿嘿，大赞一个，很不错！

河南-千纸：我觉得有点小啊，还没穿过这么小的衣服，再给您来一个

<http://www.meipai.com/media/564932452>

师：不错啊，千纸跳得不错！那个，一会儿你再跳一个吧，我告诉你咋跳啊。你  
这个跳得呀咱得往专业上跳一跳，你跳得还是僵了一点和单调。那怎么整啊？记住一  
强一弱，一快一慢，一松一紧，整两下小动作，来个大动作。像唱歌一样，低音低音  
低音，来个高音，不要说都是一个音。然后要非常放松，非常和悦，跟着节奏走。哪  
怕刚开始呀，你这个很微小的手的抖动、头的点头，然后慢慢慢慢扩大扩大，扩到很  
大，然后要收，收然后慢慢慢慢再放，再收，再放，在这个过程中，不断地体现这  
个韵律的美感。

南柯一梦！！！！有人要跳过你了！！！！你能忍受吗？

江苏+南柯：在！我在厚积准备薄发呢，老师说钢管好啊，结果我周末就学残了

师：不管是千纸还是南柯呀，都是这样啊，这跳舞讲究阴阳和谐，柔中带刚，刚中带柔，柔柔柔、啪、来个刚的，刚要少，柔要多。你看比如说这个很多小动作，小幅度的动作，动动动动，非常轻柔舒缓，来一个长扬，就这意思，来一个大动作，然后马上收回来，再小动作，然后再是大动作，和那个唱歌婉转悠扬都是一个道理。这次千纸开始跟大家互动了，在视频上啊，这个是一个突破啊！你跳舞的要注意，要互动。

那个跳舞也一样，比方说拉丁舞，左摆一下，右摆一下，左摆一下，右摆一下，突然来一个大摆，或者是一个下腰，类似的。这个也是，跳舞左边使劲使劲，然后突然往右边使一下劲，然后再赶紧就收回来。往上使劲使劲，突然一个下蹲，往下使劲。往下边使劲使劲使劲，突然往上一拉，往上一拉，大家以为在上面了，结果他又拉回来了。就是让大家有一种错落的美感，这就是跳舞。

这是谁？



四川~一一：这是那位美女。

师：今天讲啥呀？

江苏-春燕：老师之前说过讲夫妻房事的，后来没人响应，我倒是想了解。

师：那要你们先上才艺，不上才艺还想听这个专业的东西？那不行。都蔫了吧？没有付出就没有回报，懂了吧？今天你说，你要听这个，明天你说你要听那个，那请问你有什么资格听啊？你拿什么做交换啊？想一想，钱？难道你不知道老师视金钱为粪土吗？为师要以亲自的行动告诉你们，在这里，红包、金钱都没有用。难道你们的思想里面只有钱？

唱歌可以，但必须视频唱歌，咱格调要求高了。吃瓜视频不行，你必须带上才艺呀，你吃瓜还是才艺呀？谁不会吃啊？南柯，怎么这么长时间还没消息呀，没消息可是说的明天你可以啊！这首先为师记着呢，明天的啊。现在，谁上？赶紧的，视频！都还不想听房中术哇，啊？！给你们讲讲股票如何炒吧，谁想听

广东-峰仔：大千老师好！



师：挺好的。那个想听股票怎么炒的，上三件本人拍照的小星星服。刚才那个算一件，还有两件。

福建-承蒙时光不弃：



师：嗯，不错，还缺一张。

河南-千纸：0(∩\_∩)0 大千老师

<http://www.meipai.com/media/565040112>

师：@河南-千纸 perfect

广东东莞叶伟华：



师：@广东东莞叶伟华 不错，还是咱男同胞

北京一小小：讲讲楼市，老师

师：没看楼市都是强弩之末了吗。而且连带的问题越来越多，快速的城市化积压下来的病太多，在这样的情况下难道你还要买房？我建议，你们应该到了抛掉手中房子的时候了，真的 在热闹的时候离场。比大家都往门那挤时再离场，幸福太多了，南，你听为师一句，不买。楼价高出工资不知多少倍了 简直就是吸血。南，听我一句，换一种活法。现在政府也没有办法，但就是没办法的逼大家买房，用众人之力扛住这危除的房地产。听我的，卖房！然后拿这个钱，去农村包地，包山，现在农村包山包地仍然很便宜。

山东-白富美壮：老师是不是让卖掉多余的房子，

师：对，把手头多余的房都卖了

广东-穿山甲：只有使用权，没有产权的，当地政府一句话，你就倾家荡产

师：我觉得真好笑，你的房子有产权？？不也是使用权吗

广东-穿山甲：房子有产权，土地是使用权，而且农村管理更乱，风险很大，听过太多这种事了

师：房子还不是建立在土地上？？只是大多数人都买房，所以你觉得买房安全。所以，你永远都是穷人。这就是为什么大多数人炒股都赔钱的心理因素。我并没有要求大家卖了房都去买地，你也可以全球旅游啊。

广东-穿山甲：没有一点背景，普通老百姓谁敢这么干

师：穿山甲，你别说话了，畏首畏尾，一事无成

上海~自然：老师自己咋不卖房啊？

师：我怎么不卖房？？是不是我做了，你就跟着？？我辞职了，你跟着？？

广东-穿山甲：我说的是事实，看了太多，不说就不说，还不让人反对了

师：说好了，你别说了，你也答应了

古人的智慧：避实求虚，现在哪是实，哪是虚？？跟大流走的，永远起不来，因为，上边吃的是大流，大流到哪，哪就寸草不生。

广东-唐源：大千老师，你觉得中国是不是快要分裂了。

师：我看你要分裂了

河南-静柔：其实本来就是普通人，做个普通人就行了，没头脑硬冲在前面不是更累嘛

师：@河南-静柔 哈哈，做个普通人，你内心就平静？？不还是跟着买房。我这样给你们说呀，不是让你们一定要怎么做，什么时候说过一定要怎么做呢？我的意思就是告诉你们一个道理。



讲过的这个例子，一群小鸡在操场上捉虫子，突然一只小鸡发现一个虫子，“虫子！”呼啦所有小鸡全过来，其中也有你，可惜，这虫子你没吃着。突然那边又一小鸡，“虫子！”呼啦，你又过去，这虫子还没吃着。然后你说，我就是普通人，这虫子本来就吃不着。就这道理。这种从众心理和聚多心理让你永远都是一辈子受苦受穷的普通人。你愿意当就当嘛，我没反对不让你当，但你别在这儿说，我活得很累，我挣不着钱，一大家子上有老下有小，这话不要说，没用。

这跟炒股是一样的，股市一跌，跑哇，呼啦一下子全跑，你也跑。然后突然哎呀又行了，呼啦又都回来。你就折腾吧，你折腾不了多长时间你钱就折腾没了。我看那个股民笑，天天就看着这个股市了，啪！拉了一条大阳线，那玩意自己注意了，呵呵呵，第二天就不怎么涨了，第三天更不长，再过几天昏昏欲睡，那股市好像又往下扎头似的，笑，这玩意油煎火烤的，抛也不是不抛也不是。还有，那股市跌，看那个股票啊，噫噫噫噫噫，一直股票往下跌，往往是这样，这么跌到底了，一些股民忍不住了，跑哇，赶紧跑，呼啦一家伙赶紧跑。结果就是那时候见底了，这一跑就跑地板了，奇了怪了，庄家拿得太准了。大多数股民啊，毫无战略思想，没有一点阴阳观，这肯定赔钱。你们大多数只会过痛苦的生活。有钱也痛苦。因为你们从来不知道什么是幸福从来没有在大的格局上思考过，生活一成不变，被人牵着走完一生，永远都要问几个问题，我为什么活着，我要怎么活着，我这样活着对吗，这是我想要的生活吗，我应该如何改变现状。这些不思考，只能让别人思考，你被牵着。你想，让别人牵着，别人能对你好？人生都不去思考的人，就是肉鸡。

北京一小小：改变现状也需要钱

师：怎么买房都那么积极？？，几十万都敢买，过百万了，还敢买，哈哈，是钱的问题吗？

北京一小小：安居乐业。

师：问问你自己，居安了吗，业乐了吗，你幸福了吗。举个例子，那天去公园，公园在绿化，机械化除草，嗡嗡声到处都是，本来，公园就是给人提供宁静的，为了营造宁静，就要建设，建设就会有噪音，如果一直建设，就会一直有噪音，这就是为上宁静，而噪音不断，懂了吧。这种方式，永无宁静可言。

其实我跟你们说一个事实，为什么六七十年代的人 50 平米的方子可以住。我们现在 100 平米的还嫌少？一个很重要的原因。现在人户外活动少了，如果你一天都在外边，只有晚上回来睡个觉呢，再小的房子，你也不觉得小，想想吧，现在我们还有劳动吗，还有多少户外活动，除了在公司里坐着。看看动物吧，有几个天天趴在窝里

的，窝越大，你越没有生机，所以!!! 观念!!! 还是观念!!! 生活方式，还是生活方式!!! 就算我教你如何从股市中赚钱，你有了钱，还是穷人。

再举个例子，我在小区门口买烧饼夹肉，夫妇两个，我说你的味太单一了，可以多加几个口味的，如黑椒，咖喱的，他说买不到啊，我说是个调料店就有。可到现在，他还是那个味。一个没加。他是没钱吗，他是懒吗，你们说，怎么回事，他早出晚归，他懒??

福建-云影：害怕改变。

师：对了，害怕改变。没想过改变，思维惯性，等，别的小摊全上黑椒和咖喱的，他才会上，而且会跟老婆说，今天怎么没有去买黑椒粉??!! 没有黑椒粉，客人怎么吃!!! 快去买。对了，他永远只能在小区门口卖饼，会加黑椒的，可能开店了

福建-云影：做第一个，太危险了

师：危险个屁啊，买个黑椒粉有什么危险的，从来不是危险的原因。

懂了吧，比如这个买地。一、你去农村绕绕。可以不，就当玩了。他说，不；二、一亩地几百元。买几亩玩玩不行吗。他说，大几千的，你傻呀；三、买了地了，不知道干啥，就这样荒着?? 卖菜，你卖不过人家，这几千元不是白花了??? 有了几亩地了，不知道干啥，你说这人傻不傻，这地，种满鲜花如何，搭个凉棚，行不行，这时，生意就来了，婚纱摄影的就找到你了，能付费在这里拍照吗，你说，ok，烧烤摊也找你了，能在这里支个小摊吗，5亩地的鲜花地，鲜花盛开，吃着烧烤，你，拍点照片，传到当地网上

山东\_大叶：不要钱也没人照，在农村，郊区可以

师：@山东\_大叶 之前人们还觉得大山是穷山呢，就是市郊啊。你们这也觉得不行，那也不成。你们觉得成的就是买房，我算看出来。看看欧洲的田园生活，这以后就是中国富人要过的。急剧的城市化，带来城市已经不适合人生存，一个空气，水，食品，空间，宁静，这些城市都给不了，我说的那个摄影婚纱不是瞎说的，我一同学，做这个的，他们就是自己租的地，种花。你们别觉得这个陌生，以后你看着吧，生态花园会很流行。

你们要有研究那个房子那种精神呐，天天拉着老公去看房子，一天看几个户型的房子，来回跑。拿出这种精神，把自己家乡的周边的农村，近点远点的，每周带着老婆孩子，都有车啊，跑一跑，看一看，天天像研究楼盘一样研究房子，把地图打开，一个一个标记起来，用百度谷歌地图。然后挨村问，承包土地，卖房子的，承包荒山，荒山最便宜了。拿出那种精神来，想办事儿的精神，整半年，全面了解之后，做战略

## 二、经济篇

性决策！你知道一套房子比如说 100 万，你拿这 100 万砸到农村，你知道会有什么效果吗？想过吗？你承包土地，按米算，你知道你能承包多少米吗？承包多少年吗？GOOGLE 这个地图上就有等高线，你看去吧，现在人们太不注重地形了，这个地形非常重要啊，现在人们舍本逐末啊，把交通线、行政区域都画得好好的，抹煞了地形了。今天到这吧。

## 20161028 德明中医学习群大千老师下午聊水果及淘宝

整理：春燕



温小温：这是不套袋儿的苹果吧？

师：一看就不好吃，外表光鲜，内里水。

默默有爱：老师好啊！这样的好吃不？



师：好吃的苹果不好看，好看的苹果不好吃。

温小温：老师，你这。。。影响人家生意

师：不是影响生意，我说实话。你不知道为食望气嘛，一看这苹果就不好吃，为啥呀，真正的苹果呀这个表皮呀，一定是这个结实紧致，略有麻点，这个精气内收。光光呼呼的，白白净净的，这苹果没一个好吃的。

现在种植苹果的方式都完全不对，所以苹果就不可能好吃。就是说有的老农啊，卖的那种啊，丑的特难看。又有虫子眼，长了疤的，这个长得丑巴巴的，那个苹果有的好吃。

就是说，还有没人要的那个果园里的落果，自然熟，pia 叽，掉地上的，这都，卖不上价钱的，那种苹果好吃。

梨也是，落果梨好，我要有条件，那我就大量收购落果。那个梨，苹果，落果，你们还能找到，特别甘甜的，那种真正的水果味。就这玩意儿，给一个，我都不吃。

我就这样跟你们说吧，你们现在在超市上买呀，不可能买到好吃的。因为超市上都是供给肉鸡的嘛，是吧！对肉鸡，那就狠点，别给好吃的。

这个有可能啊，你们在淘宝店上啊能找到好的，淘宝店，流量一大的，卖的一多的，别找了，你就往后翻。这个宣传也不会怎么宣传的，流量也小的，单子也少的，这里面有可能你能发现好东西。

这好东西一旦公布出去啊，让广大的肉鸡都知道的话，这东西准没好。这好东西少啊，肉鸡多呀，这肉鸡都知道了，这东西你想想？还能幸免吗？

北斗星：嗯，听到了，下次不会上当。谢谢哦。用钱买不来的知识。

师：比如，你看我们家特供鸡蛋，你知道怎么整的吗？直接联系老农。这个对口的，家对家，他就给你送土鸡蛋，他们家就那 10 只母鸡，老头儿，比如说，天天下那鸡蛋就给你。

就是说你们在超市买的，那些鸡蛋，瞅都不瞅一眼。所以呀，生活，应该生活在中小城市，并且生活在城乡结合部，既可以享受，城市的便利，同时又可以享受农村的自然。这就叫阴阳结合。

就是说你们吃那些东西啊就像我们家呆呆似的，要那个东西给他，他不爱吃，头一扭，你再往嘴边送，人家走了。现在，俺们家鸡蛋，全都是特供，啊，那个好吃啊。你们肉鸡吃不到的。

在老家说，那吃的水果，梨，苹果，樱桃，全都是落果，那叫一个香甜，而且不花一分钱，而你们呢？花大高价钱，买到水水的水果能吃吗？这就是少数人得益法则，当多数人比如你们肉鸡，知道什么东西的时候，是吧？哦，这个东西早不是原先的东西啦！要是这样，为什么还要留着你们肉鸡不给你们咔嚓呢？道理很简单，这就是少数人剥削多数人原则。

艳阳：我买鸡蛋的老农这个月没出来卖了

红蕃薯：讲得我想在楼顶养鸡，现在想吃个好蛋好难，全是坏蛋。

师：我，大千老师，强烈建议你们生活在城乡结合部，没事儿就到农贸市场观逛，找当地本地的老农，看看有没有好东西喽。当然，你现在还吃到虫子咬过的菜吗？虫子都不吃，给你们肉鸡吃。总算看到一个大白菜有个虫眼，还玩儿命的扔下，不买。

比如大千老师买海鲜，那都是打一个电话吗，直接约好他过来。记住抢占资源要主动出击，不然你们傻傻的肉鸡只能买超市的东西咯。是吧，你自己觉得螃蟹不好吃，那是因为你没有吃到真正好吃的螃蟹，你们吃的虾，现在哪有好吃的虾啊！基围虾那

这些东西呀，那都是三流货，四流货五流货呀，有可能你们一辈子都吃不到真正的好虾呀！

我说你们是肉鸡，你们还反感，其实你们连肉鸡都不如。肉鸡，可以免费的吃饲料，而你们呢需要辛苦的上班，攒钱自己去买饲料。肉鸡们每一只鸡都可以分配一个鸡笼，而你们呢，要辛苦地攒上一辈子的钱，父母的钱，亲戚朋友的钱去买一个鸡笼，而且是风水极差的鸡笼。

北斗星：老师也会说新疆话。新疆的口音哦。

王耀辉：是租的鸡笼，只有最多 70 年使用期。

师：如果为师有时间，为师就想做一个落果国王，大量低价收购落果，再高价卖给你们，并且打上，真正天然甘美的苹果，梨。

有一天，我气愤不已，为什么呢？因为我和爱人，去必胜客吃了顿饭，要了个披萨，要了个这个，要了个那个，最后还要要饮料啊。还要了一个橙汁吧，还不是橙汁，是什么什么鲜果汁，要十五块钱最便宜的，我要了最便宜的一般也要到二十三十，结果上来我的妈呀，就一片儿就白水加一片儿，这个啥柠檬，要了我十五块钱呐，心疼死我了，问题没有完，马上他又端了一大杯免费，这个饮料，水好像是。

问题是他并没有说可以免费喝这个水啊，要是免费喝水何至于要饮料啊。

现在我暗暗发誓，要大量收购落果，以最低价最低成本收购落果，然后以高出市场价普通苹果的几倍的价格卖出有机水果，把失去的钱都赚回来。你们这些废物，可以预定嘛，先收钱，再发果。

温小温：落果收到都烂了

刘永娜：老师，收到苹果都坏了

师：六个果，装一个精美的盒子，只有六个果，美其名曰，天然自摘云罗之果。你这个温小温好笨呐还是差评，为师绝对不会进驻淘宝，淘宝是烂水，烂水，在淘宝上能挣到多少钱？坏啥呀？你看看那马云整菜鸟网络你们看到了吗，以后全国说这个这个这个这个快递，大中城市一天到 24 小时，知道吗？

温小温：这世界变得我头晕阿。

师：要不怎么说吗？马云这人厉害呢，是吧。现在，菜鸟，阿里巴巴，淘宝成为第二个阿里巴巴，菜鸟网络成为第三个阿里巴巴，这个马云呐，大气魄啊，全球布局啊。可以这样说，地上捡的落果，今天捡了明天就到你嘴里，到你嘴里新疆话。人们的生活方式，工作方式，思维方式，行为方式，将发生翻天覆地的变化，这个世界你准备好了吗？

王耀辉：老师，我先定 10 份落地果。

师：你看看，预定的都来了。

所以人比人气死人，人和人的差距在哪里？在智慧。不变应万变，只有死路一条，温小温，死路一条。哎呀，为师也就是不爱钱呐，不爱挣呐，哎。。。没办法。

王耀辉：您还是爱钱吧，赚钱之后，德明山庄各地崛起。

师：就那些生意人呐马云还真厉害，其他的呀，哼，都不放在眼里。我并不是说他们不会挣钱，手不狠，没有气魄，关键是不懂阴阳之道啊！在这里我也就是瞎吹吹，瞎吹吹知道吗？商场如战场，生杀一瞬间，不如归去向东流。

北斗星：老师。马云占阿里巴巴的百分比很少哦。少赚了不老少钱。

师：所以，马云才会拼了命的把支付宝从阿里巴巴抽出来，自己占大股份。马云耍了个无赖，是吧，商业行为中耍了个无赖，在这个美国都哗然了，就这支付宝这事，后面这啥留了很多尾巴嘛。

又跟这个啥，孙忠义签署了补充协议等等等等。当然抽出来了，支付宝是属于蚂蚁金服这个公司的了，知道吧？蚂蚁金服不是马云这个啥控股。

这个马云，三座大山，阿里巴巴支付宝，支付宝属于蚂蚁金服，还有菜鸟网络。这个阿里巴巴和淘宝了，这个属于信息流，支付宝资金流，金融，菜鸟网络网络物流，三流合一啊，你想想，这马云不得了啊！

他菜鸟网络，联合四通一达，申通中通，这个啥通，来着益达还是韵达，组建菜鸟网络，以马云这个公司的云计算和整个的信息共享，宏观上调配全国的这四家的所有的物流，达到最高效率。

到时候是吧，全国的物流，民间的物流，将达到统一调配，协同工作的这个局面，大大的降低了资源的浪费。这东西政府都做不来的做来了，你想想马云多厉害，现在马云又要，因为这个各大银行抵制这个支付宝的发展过快。这马云下一步要自己来做银行。

放水结束，我要做饭了，做饭了…唱腔，哈哈哈哈哈。。。你们喜欢听大千老师八卦嘛？

北斗星：听到你的八卦。肉鸡们的福分啊！

师：为师准备准备，准备给你们谈古论今，从书法，美术，到健身。从中到西，从古到今，都给你们说一个遍。让为师得酝酿酝酿，准备准备，打算明年有可能讲史，讲历史。听了大千老师讲历史，让你们有不一样的感觉，振聋发聩至洪声。

北斗星：老师，小子洗耳恭听呢！准备看看历史。迎接老师的到来。不然一窍不通，咋听啊！



## 20161216 德明中医学习群《大千有话说》之股市与人性

录音：麦积/转文稿：华夏、阳光普照

众生报数到 211

师：看来都不怕咳嗽去医院啊！为师要教你们如何挣钱了！钱！！！！挣！！！！  
为师要教你们如何从股市中赚钱！！！！快报。你们一边炒股，一边拿着炒股的钱，  
游山玩水。这堂课可值钱了真正让庄家给你抬轿。报数！！！！

来，谁唱两首歌啊，就算过了啊！

这个问一下呀，你们有多少人在炒股，或者有炒股的经历啊？打个 1。

为什么我身边的，或者你们身边的听到的，凡是会炒股的，很少赚钱的，多半都是赔钱，或者深套。

在古代有一句非常有名的话，你们记住啊，众暴寡、智诈愚、强凌弱。什么意思呢？就是众暴寡，瀑布的瀑去掉三点水，那个字念 pu 第四声。众暴寡人多残害人少、智诈愚聪明的欺诈愚蠢的、强凌弱强壮的欺负弱小的。

究其原因，是由于这个股市本身的竞争不平衡导致的。这个股市，所谓的大鳄、庄家，他们都以挣钱为目的，通过炒股，还有这个啥上上市公司。他们从谁那儿赚到钱了，最终？股市的跌宕起伏啊..就是他们从股民，广大的股民的身上赚到钱，而他们在一定程度又能操纵股市，左右股市，所以如果他们不赚到钱，是不会这个啥轻易放手的。所以整来整去，一定是庄家、大鳄、上市公司，他们赚到钱而股民赔钱，这是必须的。

这个就是什么呢？这就是狮子要吃角马、羚羊一样的，最终的结果就是说狮子不断吃掉一只又一只的羚羊角马，而角马羚羊又不断的繁衍，那就是新的股民又不断加入，生生不息，因循此理。

那么股民一步步的是怎么让庄家他们吃掉的呢？这个就是智诈愚。他们用他们的聪明才智和他们的强势，持强凌弱。因为你们左右不了股市，但是他们可以。给你们不断的洗脑、放消息、出书、讲座，并且收你们的钱。慢慢的，你们的脑子就被洗了。洗了之后，被灌了迷魂汤。就按照他那个步调走了。

其实上广大股民玩这个游戏。就是与魔鬼的游戏。

而为什么魔鬼能够引诱你？终究原因是你心里有鬼。贪嗔痴，爱恶欲，恐怖、焦虑，贪婪，不劳而获，所有这些东西，人的劣根性，和不明白阴阳、道理，诸如此类的。他有机可趁，把你玩弄于鼓掌之中。

因为很简单。为什么最终他能挣到钱呢？因为这所有东西最终都是他们说了算。他们低价吸筹，吸饱了才会拉，拉上去之后，都卖掉了，才会掉价。他卖不掉，当然在那扛着了。最终整来整去总是他们赚钱，你们赔钱。因为这个东西你不可预测，对不对？可能有一两个赚钱的，但是大部分都是赔钱，因为这个走势就是按赔钱的走势走的。

你看看现在的股市越来越方便。手机炒股，最早是大厅炒股，看报纸，然后转为电脑炒股，刚开始电脑炒股是大户，后来进入千家万户。再后来是手机炒股到现在。每个人非常方便，实际这都给你们设的套。到手机炒股，那你挣钱的概率更小了。

为什么这样说呢？这手机炒股，只要是炒上股。你都会不停的拨手机看，他就会不断的给你放消息，迷惑你。很简单，他最怕的就是你不看，所以他想尽一切办法，给你们套牢让你们看。然后他好尽情的表演，其实这个一个波段它是有时间性的。但是它分分秒秒占据你的心灵，你们对这个长期性就糊涂了。

自从手机炒股，人们犯心脏病的比率就高了。而且让你晚上睡不着觉，吃不下饭。因为天天给你放消息。不是吓唬你，就是怂恿你。

而且他们会不断的请专家忽悠你。李大霄啊类似的这种东西，他们这种经纪人慢慢的都会变成这些大鳄的附庸，这个自觉不自觉地变成附庸。他们会为这些大鳄忽悠，你们听他们的话就上当了。那么多参考消息，那么多小道消息，全都是他们放出的烟雾弹。当然这些消息有真有假，但是假永远多于真。就是说最后影响你，副作用永远比正作用要强。

也就是说，为什么你们模拟炒股你们能赚？现实炒股不能转呢？道理就是，一旦现实炒股，你的心就揪住了，因为有钱了嘛，钱在里边。时刻他拿小绳拖着你们。拖拖拖…的，你们就傻了，没有几个人真正有那么大定力。每天拖你两下，拖几天你就心脏病了，你知道吗？这东西一震荡一忽悠，坐过山车一样，你想想你受得了吗？

所以从魔鬼的游戏中挣扎出来，看清楚这一点，并且能够稳住心神，调好心态，像老僧入定一样。去关注股市，观察股市。并且能够从中挣钱的风毛麟角。

其实这个股市就是浓缩的人生。我为啥关注股市啊？为师不是爱钱想挣钱，而是要理解人生。看清本质。怎么样啊？千爷说的对不对呀？

米丫：高明，深刻的人，思想高度不是一般

缘非怨：太深刻了！！

师：为什么很多女的对股市不了解呢？把钱扔进去也赔呀！很简单，你想想，你是什么时候把钱扔进去的？一定是这个股市行情很好，你周围人都认为很好的时候，你也心动了或者是受别人的忽悠。你这时候，哦…那行吧，进去炒炒吧…其实这时候这个行情已经走高了。并且在小赚之后或者中赚之后，你没有出，继续想赚，结果行情就开始反转。当然你就开始经历套牢的这个命运了。

我在今年年初讲过一次股市，那时候股市是2900多点，刚掉下来之后有一个小反弹。当时我就说讲股市，你们那时候可以把钱扔进去。因为我说了两点，第一再跌也跌不到2600，还能咋跌呀？即便跌到2600，也跌无可跌。别人问，那有没有涨势啊！我说大跌之后大涨很难，可能有一波小涨。现在到年底了，你们看看是不是啊？

还有就是这波涨势，我跟一些人说不要去追。因为到年底了，股市也好，很多事业也好，都有一个规律。就说大家，尤其中国人有过年的习惯，一年结束了，要收官。来年再战，养好精神，明年再说。这叫春生夏长秋收冬藏，该藏了。你说得多大行情，得多少资金啊，年底还能再发动一次大行情？

就是说为什么双11和双12，选择这个日子？大家应该都知道，这个年底甩货嘛。

其实人的情绪高涨，往往都是出现在阳气旺盛的时候。阳气呀分两方面，一是公历，就是跟太阳走，主要出现在上半年。另一个是跟月亮走，出现在初五到十五之间。这个直接影响你生理变化，生理变化又影响你的决策情绪。按概率来走，一般都出现在上半年、上午和上弦月，就是初五到十五。

所以说你们炒股呀…好多大的规律一定要把握住。不要只注重一些细枝末节，大势要把握住。比如说你要看一下这几年，甚至十年二十年的大势是怎么走的？要踩对点。股市有牛市熊市，就像一年四季有春夏秋冬一样，不要搞错了。一个牛市之后，往往是历时几年的熊市，熊市之后才能回再有牛市。一波牛市来了。一定会历时一年两年。

一般牛市要比熊市要短。你看去年经历一拨牛市之后，下来之后，大盘如人，都要喘气，不可能接着再来一拨，那得多大能量？你看看国家现在经济。所以说今年本身它就不可能拱得太高。就是太多的人啦忽视阴阳，忽视刚柔、动静、升降，啪一个大阳棒上来，马上追进去，希望第二天还是一个大阳棒。这个不是不可能再来一个，对不对呀？但是从概率学角度讲，阳完就是阴，阴完就是阳，如果你老是追涨，赔钱的机率要大。

啪一个阴下来之后，往往很多人害怕第二天接着来个第二阴，实际阴完就是阳，再来个第二阴的机率比来一个阳的机率要小，这就是阴阳规律。所以认准这个起码第一条，一定不要追涨杀跌。跌了买，涨了抛，一定至理。就是说你们不管是做大事还是做细节，这个规律首先要保持，就这一点太多的人保持不住。一个波浪上来之后，然后在顶峰，他觉得还能再来一拨，买了，结果说就下来了。今天啪买了赶紧追闭市前追进去了，结果第二天不动了，第三天跌下来了。

就是说类似这种大规律，总规律，颠簸不破的规律，你们要首先清楚，比如说再一再二不再三的原则，啪涨啪又一小涨，第三天停住不涨。很多人啪一涨，没进去，第二天啪又一小涨，按耐不住了，进去了，第三天停住了，然后就开始不是阴跌就是封盘。

很多人跌也是，啪一个大跌，没出去，还以为当天拉回来，没拉回来。第二天啪又一小跌，害怕了。第二天或者第三天啪早晨一开盘赶紧抛出，实际啪啪啪停住了，再一再二不再三，在那稳，稳着，稳稳稳开始小步走。

就是说这些基本规律你们都不知道，蒙灯转向啊，那么你们就成为了魔鬼的食物，任人宰割，有多少钱进去了都赔。股市当中有十大铁律，不能违背，违背你准输。

当然为师不可能都告诉你们哦！还有一条要告诉你们，当你们炒股的时候就是修炼的时候，首先把魔鬼的所有声音关掉、回避。第二，关掉包括所有的消息面都不要看，所有的股评人都不要看，所有的跟你们一样的，身边的股民也好，网上的股民也好，所有的言论不要看。

因为你一旦炒股，就是你一个人的战斗，懂吗？没有人会帮你，身边任何人的话都会干扰你。他可能不会忽悠你，但是他们谁赚钱了？都没有赚钱，所以他们言论一定会干扰你，是你的负面消息，那么股评员和各种消息，一定是诱惑你说错的内容消息，更不能听不能信。

你们说为师说的对不对呀？

知行：太对咯，千爷智慧

师：想不想接着听呀？

北斗星：好想好想。一个字，牛

师：你们记住千爷一句话，炒股就是修行。

一止：铁律爷给露几条

师：这铁律不给你露了几条了吗？这几条都算。

这股评家的话一定不要信，不仅不要信，连看都不要看，你一看潜意识就受到影响，这一定的。还有股票软件有个评论，那东西你千万不要看，吓唬死你，要不诱惑死你，各种消息满天飞，直接屏蔽掉，一眼都不要看。就像《红楼梦》里那个谁来着？看那个《风月宝鉴》的，一看就玩完了，叫贾瑞呀。

行了，关于股票这事今天就说到了，一年讲两节课，想听大千说股，请加群号8888888，报名费用55555。

最后送你们一句，要在散场之后寂静无人时悄悄进场，要在别人狂欢前迅速离场，炒股能够赚钱的一定是修行人。

也就是跟魔鬼抢肉吃的时候，你一定要戒掉贪嗔痴，这个真正的大智慧不会变成魔鬼，小智慧可以变成魔鬼，你也成为庄家，成为大鄂。千爷明年讲史记，告诉你们什么是为人做事、创立事业的大智慧。

你看就是这次，这步行情上完上升了，啪，掉下来了，掉下来叫破位，破位形态走坏，就像人拉肚子一样，拉肚子了噗嗤，会很长时间没劲，这时候有人居然还追反弹，这种时候不能去追。

今天就到这吧。

竹叶飘香：老师，咳嗽的加减呢？

如水：啊？说好的咳嗽呢？

虫子：咳嗽用量的方子。

师：你们也不热情！气氛没有前天好！报数也费劲！也不献唱！

（红番薯献唱）

师：今天听那个中国新闻，关于董明珠自己这个啥以个人身份投资什么什么那个新能源公司啊，上台讲话。还有那个王健林不也投了嘛，你一听那个讲话你就知道了，董明珠啊这个人有问题。

这个为啥被格力集团上面人给罢免了，这个董明珠啊她这个人个性太强，很多事一意孤行，顾前不顾后，一定是得罪了很多人。同时她也靠自己的执着和拼劲，把整个格力集团格力电器带到今天这个地步。但是你再听一下同时然后王健林就上台了，发言。所以你就听出差距了，这王健林那个人说话很平和，方方面面都能照顾到。

这个董明珠董小姐呀，这个气不周全，她不能方方面面都照顾到，尤其这个利益得失这事，所以董呀只能当前锋行，往前冲，不能长期当军中统帅，就在这，一说话就能听出来。

就是你们一定要记住说话办事，第一件需要考虑的是什么呢？这一定是在你有一个中心原则的基础上，有一个道德标准的基础上，在这个基础上第一件需要考虑的于己于动，对周围人的影响，在家也好，出外也好，你是下属也好，你是领导也好，一言一行，都要顾及到周围的影响。这个顾及并不是忌惮，而是要感知感觉。

君子或出或落，或触或语，这个周易里面的一句话，所有动静行止，都要感受你对外在的影响，同时通过感知外在环境，来决定你要说什么样的话办什么样的事。这一点就是董和王之间的非常明显的区别。

其实这个董这个事情应该怎么处理，很简单，顺势把所有的事情放缓，放下来，开始放松。这么多年都没放松过，放松放松，享受一下生活，调养一下身体，思考一下未来，用一到两年的时间沉淀，修养修行，同时跟王健林类似的这样的在一起多聊天多学习多筹划。千万不能在这个时候斗气用强，证明给别人看自己还行，大错特错。

其实这个事情很简单，你用强那么年了，积怨已深。为什么在格力在董发展最好的时候一下被上面拿下了？一定是积怨，长期以来，最终上面实在忍受不了了。拿下她，她被拿下，她应该顺势就倒在地上，修养生息，这多好的机会呀，这么多年都没休息过了，好好休息休息，估计她好像也六十了吧，六十多了。

众生恭送老师

师：看来为师可以当时事评论员了。特朗普上台之，世界格局走向。中国与台湾，关系分析。中国如何，从中亚突破？中俄关系分析。从乐视崩溃说起。马云的帝国何去何从。中国的崛起与中国文化。南海危局如何破解？中日必有一战说。关于台湾，师文统还是武统？肉鸡如何变成飞鸡？论肉鸡如何在夹缝中淘到第一桶金。论如何站着也把钱挣了。

千爷有话说，敬请关注！！！！

你们都想不想听呀？每周一三五下午两点半，一定记着报数哦！250个数起，别天天磨磨唧唧的。

预告一下，下周一讲男人阳痿了怎么办？

男人阳痿不阳痿，你们女人最知道。所以回去跟你们老公说哦！

大千有话说之两性系列节目也要开播了。

## 20161229 德明中医学习群《千爷有话说》之马云电子商务

录音：默默有爱/转文稿：小凌子、呢喃细语、C.aT

周四，众生自动报数到 257

师：今天讲啥呀？想听哪种语音模式呢？

C.aT: 马云帝国与实体经济

师：小盆友们，你们知道马云吗？不想听温柔的语音模式吗？

洪亮的 Ladys and gentlemen ,welcome to Daqian's world,Today is Mayun ...

肉鸡们，你们知道马云是谁吗？我就知道你们这个肉鸡脑袋，连马云是谁你们都不知道。

这个今天讲马云呐，我感觉这个还是有点唐突，有点冒失。这毕竟要说些敏感的话嘛，是不是啊？嗯，可以这样来评价马云，马云以一己之力撑起了中国整个电子商务这个市场，方心未艾啊，领先全球啊！

这个之所以现在我们能如此方便的网上购物，付款，这个功劳完全应该归功于马云。所以现在大家给他一个称号，叫做“外星人”，以表示对马云这个逆天的行为，这个惊叹呐！这太了不起了！这个阿里巴巴、淘宝做到今天，把中国的整个电子商务全都整起来了，傲视全球。

以至于现在马云这个天才的设想，三流合一，信息流，淘宝、阿里巴巴，财流，就是他这个支付宝。还有物流，菜鸟网络，三驾马车，现在已经俱足了，对整个的中国经济模式啊，发生了翻天覆地的变化。这个商品流通、展示、购买这块。

马云这个人呐，绝对是奇才，地球上的一个奇才，不可想象。在这个中国当时的经济环境下，马云能短短十来年，能发展到今天这样的规模，有这么大的魄力和这么多的人才汇集到他那，为他所用。这个影响到了我们每一个老百姓的方方面面，购物这方面，绝无仅有啊这个人。

当然还有后来崛起的“二哥”刘强东，京东。一个淘宝，一个京东，再加其他的七七八八的虾兵蟹将吧，现在是吧，真正的开始震动了传统经济。

这个以至于，2年前吧，马云说过这样的话，对于支付宝来说。“中国银行如果不改变，我让他改变一下”，这豪言壮语实现了居然，现在支付宝铺天盖地的，线下支付，各个零售商店都开始支持支付宝，这简直遍地开花不得了！

这个随后微信跟上，一夜之间微信也可以实现所有的在线支付。有人说马云用了十年干的事，微信支付一夜之间就干成了。那搞到今天这个局面，银联也受到了严重的冲击。你看现在大大小小的商店哪个不支持支付宝，哪个不支持微信？

真是应了那句话吧，忽如一夜春风至，千树万树梨花开。一夜之间整个格局全变了。这个线下支付这种方式大行其道，带来了太多方面根本性的零售业的改变。

同时包括美团外卖这几个外卖啊，这一下子铺天盖地的到处都是。所有小商铺，都要支持外卖，网上订单和支付，不管是在店里支付还是刷支付宝，微信支付，还是直接在软件上，在家坐着支付，等着送货上门。

这之前还仅仅是一个淘宝，在上边买东西卖东西，还很虚拟，很多人看不到，看不到支付宝的威力，看不到微信的威力，看不到网上的威力。这一夜之间，就这一两年吧，所有下边的小店，全部支持支付宝和微信，让所有人都看到了，这就不得了了。这种眼见为实的让所有老百姓全都看到了。

这才产生了各大银行开始 2016 年合力绞杀马云。这个大家都切身体会了是吧？对支付宝做出各种限制，绞杀支付宝，当然是马云这个支付宝必须做出让步。

这回不是马云动银行，而是银行开始动支付宝。这就已经充分说明了，这个支付宝、微信网上这种支付，还有这个线下网上这种支付方式，对支付体系和传统零售业的和这个渠道，信息渠道冲击力有多大。

同时马云风式的马上转动，不再提电子商务了，提新经济，不再提我取代你，而是提大家一起进步，向新模式转型。这是 2016 年吧，今年马云这个变化、论调最明显的一个。

他已经充分警觉到了，意识到了他对别人的冲击，及别人对他的反抗，不管是国家层面的还是下面传统行业的对他的抵抗，都已经触了众怒了。这个就是做生意也好，做事也好之大忌。

所以他提出四新，新经济、新技术，新那个新这个的，带动大家一起向前发展。说传统行业的没落，不是因为我对你的冲击，而是因为你本身就不行，我是想把大家提到一个更高的高度，大家一起跟上，这个是他的新论调。

实际是不是这样？某一方面也是，也不完全是。因为这个互联网大潮，他绝对是有了一定高度的。信息决定一切嘛，他就跟大脑一样，谁占领了这块，谁将取得控制权指挥权。



马云这个人呐，拼了命的在这方面占领制高点。发展到今天，其庞大程度，已经令人瞠目结舌。就是说别的大佬们突然发现，嗯…都受他控制了。

比如说，举个最简单的例子，原先大家都写信，或者跑腿到各个商店。突然马云开始卖电话了，架电话线。这马云就是个卖电话的，要把所有的电话组装到一起，形成了一个电信公司，都组装完了，大佬们发现，哇…受他控制。

各个零售行业，各个大佬们，这个家电各方面，辛辛苦苦十几年甚至是几十年，铺设的线下的销售模式，销售渠道，开的门店，突然一下子发现被网上这东西给挤的不得了，包括京东和淘宝。大家都不走他那个辛辛苦苦铺设的十年二十年的这个销售渠道了。也就是说马云这个东西，严重的破坏了这种线下的实体的这种销售模式和销售渠道。

其实有人说马云他并没有，经济还是经济，该生产的厂子，厂子里生产东西还得生产东西，这马云又不生产东西。其实马云做的事就是电话线的事，当电话线都连在一起时，这个威力就无穷了，所有人都打电话了而不写信了，不上门了。原先所有的大佬们整来整去，都不断的写信，写反馈信写通知信，客户上门提货类似。现在全部用电话了，这一下子他们觉得这个被绑架了似的。

所以才有这次在乌镇，就这两天，宗庆后说了句话，对马云这个四新，就第一个新技术靠谱，其他的都不靠谱。就宗庆后，搞娃哈哈那个。

为啥要说这样的话，就是反映了一个尖锐的矛盾，就是你破坏了传统的游戏规则，商战上的游戏规则。严重的触及了很多传统行业上的这个啥……他们的既有利益。如果我辛辛苦苦铺设的这个十来年的传统的销售模式，让你一下子给我冲的体无完肤，这还了得啊！然后都到你那儿开店去了，然后你再收我很高的这个啥入门费这个费那个费的，竞价排名费……到时候还得看你眼色。

好，这个现状跟大家说了，那么我们用两只眼睛来看马云这个事儿。一只眼睛说他对。对在哪儿啊？因为互联网信息革命就像潘多拉盒子一样打开就收不回去了。这个代表这个啥先进的生产力，既然有先进生产力迟早会用，对不对啊？马云不用别人也会用，网上能下单，如此方便谁还在线下辛辛苦苦跑过去下单呢？除非有特殊的必要。所以说马云不去做这个事情别人也会去做这个事情，这是科技社会进步的必然表现。这一有汽车开了，突然发明汽车谁还坐马车啊？

所以马云说的四新让大家跟上这是对的，不论你用多少年传统铺设的道路，有新的取代你了，你必须跟上，不跟上就被淘汰，一定的。就像原先美国那个啥，什么大亨啊？石油整那煤油灯的，最后爱迪生发明了电灯泡，在全美推广，遏制啊！电灯泡

被煤油灯遏制，遏制多长时间呐！但是灯泡代表先进生产力，这是不可阻挡的，最后煤油灯不是都没有了吗？成了古董了嘛！

一样，如果你不拥抱新经济，你一定被新经济淘汰，这是必然的发展结果，并不是马云的错。而是马云可能加速了这种过程，或者他是一个执行者。

还有你一听千爷的讲话的思想高度，不要说假货，干啥没有假货呀？骗子用电话，那电话也取缔？这说的有问题这个话！就没有说到根本上，你到哪儿买没有假货呀？说错误不是电子商务带来假货，而是由于骗子太多！

马云搞得这个七天无因退货是吧，很多店铺都有吧？你买假货你退呀，对不对呀？你到外边的小铺买，你没毛病他给你退？

岐黄之道：还是讲讲癌症吧

师：今天既定的日程就是讲这个，讲什么癌症不癌症啊！你还要求我讲什么不讲什么吗？征求你们的意见你们可以说，现在讲课呢你突然来一个讲讲癌症吧！如果不爱听，你可以走啊！我没有请你来对不对啊？一点礼貌不懂！

本来就是嘛，咱们定好的今天讲啥，又不是我征求大家意见要讲啥，或者已经讲完了再讲点儿别的。你们说话的时候一定考虑考虑，再说这个话，我正讲呢突然一看屏，啊！讲讲癌症吧！这什么玩意儿啊？为什么要讲癌症啊？

见龙在田：肉鸡喂啥吃啥

师：这为什么给大家讲马云的事儿啊，因为有一个宗庆后出来说话了。哎我一想啊马云危险了。我只是想从大的方向告诉大家一些道理，这马云现在明显触众怒了，你知道吗？

他虽然是先进生产力的推动者，但是他现在是吧非常难办了。这个支付宝，银行出手，宗庆后大佬代表传统行业又发话，非常明显了这个问题。

这个我们用另一只眼睛来看啊，他虽然代表先进生产力，但是它弊端非常明显。有对就有错，有正就有负，这个现在这个啥大量的商铺倒闭，或者萧条，一是经济规律本身决定的，第二就是跟互联网有很大关系，说他把传统行业搞乱了，不是没有道理的。

你看我们一般购物，我们要出去去商场，去店铺，你想想？去到商场是简单购物吗？不是！我们坐车了吧？耗时间了吧？逛街了吧？买小零吃的了吧？一系列因这次购物而产生的行为和消费，这些东西代表生活的一部分。这东西全没了，直接在网上啪啪点一下鼠标就全没了！实体的繁华，就下边儿你能看到的街铺繁华，被网上虚

拟的的繁华所替代，在某种程度非常危险，都打酱油了都不健身了，人肉体得不到活动了，没有在下边的空间了！店铺租给谁啊？不需要租了，都走网上了。

也就是说人越来越进入虚拟世界，现实世界越来越被忽略，这样就导致，很简单啊健康出了问题了。你不去跑跑颠颠了，没了健康了吧。不与人交往了，友情啊各方面都没了，不与人沟通了。还有那些实体店铺啥的也不需要了，经济怎么发展呢？

这还有这些货是吧，货没有地域性了，噼里啪啦的到处跑啊！原先是有序的投放，现在都不是了，都是点对点的投放，所有的快递这种东西全是满天飞呀！这是有很大问题的。

就是因为有了电子商务导致线下购物，带来一系列商业行为娱乐活动、健身活动、还有人际交往全部没有了，这极其危险呢！就像我们的照片一样，原先咔嚓咔嚓照完了打印出来，拿在手上能看，不看了放抽屉里，这东西不会坏呀！不会一下消失啊！他有一定的稳定性。现在好了放电脑里，电脑坏了呢？硬盘坏了呢？照片瞬间就没有了。

就像原先很多呆鸟，不太熟悉电脑，写作、写文章咋咋咋咋…奋斗了好几天写了几万字，没存盘关机了，或者突然断电，脑子嗡一家伙，这番努力全报废了。如果你手写呢？会出现这种情况吗？

其实这个是国家需要重点考虑的一个问题！就是说他对传统的经济活动的破坏，不是商业行为了。整个经济，经济为中心带来的所有的活力、活动带来的破坏是非常巨大的。

这其中一点，比如说这个原先传统的三级代理体系，总代、一级代、二级代、三级代，不断代理，大区代理、区代理、省代理、市代理到县代理。这种多层次的代理体系，是非常稳定的一种代理体系，而且几千年来一直存在，现在不是了，商家直接把货推给京东，京东直接卖。

你想想，一级代一级代这个养活多少人？中间不断的抽头养活了多少人？而且中间是有弹性的，缺货不缺货呀。而且，对这个很多突发事件的应急，它都是有弹性的。但直接销售没有这个弹性，你不要觉得这个货从商家卖到你手里，便宜了就是好事。

这一级一级的代理，这个是一种系统的，金字塔的一种稳固式的发展模式，很多企业都在寻找这个商业模式，商业渠道，最好的渠道就是代理渠道，区域一层层的，一级管一级，一级压一级，一级调一级，不管是搞直销还是搞其他的，传销类似的东西都没有这个稳固和传统，有效。

冗长的中间环节是为人所诟病,但是合理的中间环节,是有利于这种商业模式的,我告诉你们。

很简单呐一点,养活多少人这个代理体系。这你们很多,可能就是这些中间商其中一员,而且这些中间商非常灵活,他们是很智能的,这边需要什么货,应该到厂家提什么货,形成完好的缓冲。不然的话,一旦京东他没这货,怎么办呢?突然就断货,厂家那边一出问题,这里突然就断货了。这是一个问题。

还有一个非常严重的问题,就是这个商品,选择购买的问题。你买哪个?赢者通吃啊!这就是前几条嘛,前一片嘛,那其他片怎么办?前几片可能是几十万的销量,后边干脆就没销量。如果不是网上购,线下购,买也得买,不买也得买,当地只有这一个,你只能买啊。这个是不是导致大家都有饭吃啊?因为这几家有饭吃,别的都没有饭吃,都饿死,你说咋整?

现在互联网的顽疾,就是卖电子商务的顽疾就在这儿。同样十家商品,质量其实都差不多,价格略有区别,有可能有一家搞好了就一家通吃,其他都死!你说这个咋整?带来了极大销售风险。

有人说了,那么多网上小店,他可以拓展自己的销售渠道啊!是可以!但是,在这个互联网这个年代,这个大嘴吃小嘴,你吃得过淘宝,你吃得过天猫嘛?还吃得过京东啊?你吃不过,最终就是人家吃肉你喝汤,只能喝那一口。

就说这种越集中越快的销售模式、经营模式越有危险,因太不稳固了,呼啦,说倒就全倒了。

如果天猫、淘宝淘宝竞价排名嘛,京东如果真的取得了整个零售的统治的地位,到那个时候将是一场噩梦,你知道吗?非常可怕!因为就只有他们几家独大,他们有完全的操控权。而且还有一个很严重的问题,一旦出现问题,灾难性的,比如说一个产品售卖,当时都没发现问题,卖了10万本。比如一个笔记本,买完了没到几个月,所有的本都开始出问题,你想想是不是灾难性的呀?

淘宝他也知道这个问题,所以说有信用评级,还有点击率还有购买率啊。那很多都是刷出来的,刷单嘛,就说你只要能制造出一个人为的评比标准,一定能够造假。

传统行业,传统的销售行业,因为有地域和时间的限制,导致人们不会出现那么强烈的竞争和销售的不确定性,保障了长期的稳定,这一点是非常非常关键的!但是现在这个互联网没有时间空间限制了,空间就是快递,太快了,就这一下就要命了,根本动摇了。

这个就是外国欧美一些国家，英国，他们没有权利发展电子商务的一个重要的原因。

其实购物出去购物是一种享受，并不要完全在乎它这个价格高点价格低点，而现在这个购物，网上购物不是一种享受了，这完全是一种残杀。

比如说之前是1万个商家分布到全国各地，井水不犯河水，一人一片，都有自己的领地。现在不是啦，呼啦地集中到一块一起卖。你以为这真是好事吗？对你好吗？破坏了整个传统经济生态了，这是个大问题啦！原先这个淘宝发展的小，没有现在这么大，这个还不是问题，现在这个体量已经巨大了，包括京东现在拼命在后面追赶，国家已经严重意识到了，这个带来的严重影响和后果。

所以说，这个东西一定要刹车，喘口气儿。其实老马这么多年也是呕心沥血了，应该喘口气了。银行缴杀他，国家，尤其这次双11并没有重点报道他，你没发现吗？反而是重点报道京东，这就是一个信号，大刀已经举起，要再不老实点就咔嚓了。

就是说你们很多人，只是站在消费者的角度考虑问题，并没有站在全局整个国家经济层面考虑这个问题。

我这样跟你们说，古人有句话说得好，公遂身退天之道，老子说的。就这事办成了，赶紧退身，不然就有杀身之祸了！而且你们记住一件事不能做到极致，还想再极致再极致掉沟里了，物极必反！

很简单的，电子商务必然方兴未艾，不断向前发展，但是对于马云个人应该向后退三步了，让刘哥向前顶一顶吧！

为师刚才出去退了两件货，你看看，电子商务是好都给退货。淘宝退了一件，京东退了一件，京东退货，居然退货费京东都出，没谁了！

强哥威武啊，哪天大千老师再给强哥吹一吹，强哥以一己之力做B2C，令其他相关网站，胆寒。天天说淘宝假货，这也假货，那也假货。实体店，比如说夜场，咖啡厅，酒吧，那些洋酒哪个不是假的呀！

# 三、谈饮食

## 20160323 德明中医群最有益健康的做菜方式

师：你们发现了么，现在人经常为做饭发愁，而且越来越不知道做什么，也不爱做，做得也不好吃，再后来就买着吃了，买着吃问题就更多了。其实现在人加速丧失做饭的能力，和把饮食引向歧路。佛经上讲，之前的人地涌甘泉，随便就可以吃到甜美的果子，后来，人无福，地长荆棘，喝的是苦水。所以由于科技的发展，我们能吃到的好东西越来越少了，如果再不知道如何做饭，那你完了。所以，今天我只讲一下做饭本身，别的就不讲了。这样可以让你马上实践。让你们用最短的时间，最省力的方法，最傻的脑子，可以做出营养可口的饭菜。有本书，你们没事可以看，《齐民要术》。那么，你们说哪一种做菜的方式，最有益健康呢？

生：乱炖。煮。蒸。炖菜。

师：然也，炖蒸。那么你们每天吃的是什么类型的呢？是吧，去饭店就是炒菜，所以，我们要把炒菜 pass 掉。所谓水火烹练，最益人。好，这个问题，先放在这里。那么你们说，是复合性的食材好，还是单一的好呢？

生：复合型的好。复合均衡。

师：好，这个也没有歧义。你们每天一般会吃到几种食材呢？你们是愿意一次做好几个菜，还是只做一个呢？其实，做菜如煎药，配药如配菜，其实北方的炖菜还是很不错的，只是饭店的多油腻，南方的我不太熟悉，不敢瞎说。我比较来比较去，最适合大家每日饮食的是……

请二君出场，大家欢迎：寺庙的斋饭，和食堂的大锅菜。你们意外吗？所谓，味贵乎淡，能常年吃的，必要淡中求真。吃菜喝其汤，吃馒头米饭，再配几个小咸菜。咸菜，酱，腐乳，常年不离口。

生：我们冬天经常做的，白菜，豆腐，蘑菇，几片肉，海带，一锅炖。

师：这个好。讲道理呢，为什么炖好，因为水火通过时间，把食材的气混合在了一起，除去了食材本身的“生猛”气。炒菜生猛气，油气，火气最重，最不利人。

生：老师，有说肉类有怨气，这个问题怎么解决？

师：少吃肉。所以，每天一锅炖菜，最有利人。北方用白菜、土豆、萝卜、豆腐为主菜，之后，打开冰箱，随宜添加各种辅材即可。肉可炸后保存，炖时添加。

生：老师辅材有哪些？

师：海带，木耳，蘑菇，虾米之类。炖 20 分钟即可。

生：高压锅行吗？

师：不要高压。今天时间到了，明天讲一下，我是如何炖菜的，还有，如何搭配几个小菜。今天你们学到了，厨房的终极大杀器，如果一生以清淡的炖菜为食，一生不得肠胃病，还滋养身体。也是最傻瓜的做法，明天就具体讲一个炖菜的前世今生，以后你们就一家子守着一个大锅菜，吃的美美的。再几个小酱菜，泡菜，腐乳。

生：四川人就喜欢麻辣的，咋办啊？

师：常吃麻辣伤阴，久而久之，你们胃就不好了。常吃饭店的注意了，没一个身体好的。好了，明天见吧。



## 20160324 德明中医群大炖菜的做法

师：话说为师炒菜，学到了精妙无敌的炖菜大法，开开冰箱，凭感觉拿了五六种食材，准备着。比如，白菜，土豆，萝卜，豆腐常用的大将。

生：老师一说为师，我就想到唐僧。

师：干豆腐，海带，炸肉，肠，腊肉，海虾，蘑菇，青椒，海虹，牡蛎等佐料也，每次都随宜而用。先炆锅：加油少许，入葱姜蒜炒香后，即入大将，稍炒一下，其中豆腐要后下。加水三碗，再加入佐料，倒酱油少许，但我一般不加了，其它佐料可依口味加。锅开，小火炖 20 分钟。加盐，稍炖一下，出锅，即成。汤不要太稀，也不要太浓。20 分钟足够了，以能出 2 碗汤为好。因为你要喝汤的。其中，可加酱，泡菜等。这样炖出来的汤，味道鲜美而不腻。

生：老师炸肉长啥样？老师说的炸肉是因为好保存么？还是有特别的原因？肉片不行么？或是大骨头。

师：所谓炸肉，即肉切条，加淀粉，炸熟保存，吃的时候随时放入锅中即可。

生：老师这锅汤成本可不低呀。

师：并不是每次都放这些的呀，只是告诉你们可以放这些，其实就是开开冰箱，把大概能吃的，选几样放进去而已，这叫随缘。

生：就是四川的烧菜，会做极了，大烩烧。

师：以几大将为主，加上山珍海味，各种肉制品即可。不要多加，少给点就是了。这样即养人，又有味道。

生：老师，那土豆发青快发芽的，整个表皮发青呢，这个能吃吗？怎么吃？

师：发芽就不好了。还有夏天的豆角也是大将，吃饭的时候，直接把菜放饭里一起吃，吃罢，再把汤喝一碗。对了，黄豆嘴也是好东西。养脾生肝气，豆芽生肝气，豆嘴养脾气，也生肝气。

生：黄豆嘴是啥？黄豆发点小芽吗？

师：是的。

生：老师，请问，酱和咸菜为什么好东西？不是太咸吗？现在说有黄曲霉素。

师：凡是酝酿的酱、咸菜之类，入肾，补精。我只是把道理告诉大家，你们可以依当地做法随宜做，我做饭菜并不比你们好。你们这几天可以上照片汇报了，其实就

是做一锅猪食。最后饭菜放一起，拱吃了，这样，长期吃也不会腻。没事弄个炒菜，我觉得炒菜的奥秘在水与火与油，越来越不爱吃炒菜了。你们说，这种猪食都应该会做吧？几乎没有任何技术难度，有啥放放，不要简一，喜欢辣的，放麻椒，辣椒，胡椒。喜欢酸的，加醋，番茄汁，你们做做，然后放照片。对了，冬瓜是好东西也是主将。

生：老师，如果这些菜分开炖，一并吃，这样可好？还是混合之气更好？

师：混着好，不要分着。你说，给男的关一屋，女的关一屋，好吗？

生：老师请问一下吃火锅好不好？

师：不好。辣，料还腻，还不能喝汤。我说的这个炖菜法，你们就喝那个鲜美的汤吧。推荐一个滋阴养肝调肝气的小凉菜，糖醋红心萝卜丝，拌好后，放上 2 小时以上，喝这个汁，味道极佳，经常看，大家把萝卜丝吃了，没有人去喝那个汁真是罪过啊！养人的美味都在这个汁上，今天就到这里吧，你们也准备准备给老爷们做点大炖菜了。

## 20160327 德明中医群鲜美的炖菜

师：没想老师？

生：好想老师。想，天天等老师来上课。

师：中间要断一断食的，让你们知道什么是饿。喂食了，看看这是啥？中午为师的食，虾，香肠，白菜，冬瓜，香菇，还有蘑菇。鲜美极了，你们的呢？



生：老师炖菜吃了不舒服，好像火滚的太旺了。铁锅，我爸也是这样做饭，好苦啊感觉。

师：不可能的，是你看的感觉。 虾就放了4只，腊肉一小段，为师用的虾，是天然海虾。

生：老师也吃河虾啊？吃海鲜类吗？

师：我是海边长大的，自然爱吃海鲜。

生：吃的时候味道不错，可是吃下2小时左右就觉得不舒服，喉咙这里不舒服。我东西吃下去喉咙这里能感觉出寒性热性。

师：为什么会喉咙不舒服？

生：不知道。我放了虾、笋、肉、香菇、黑木耳、金针菇，加了酱油和一小只辣椒，还有白菜，还有蕃茄酱。

师：看着挺好的，宝，你可以的发物放多了，我就是放一点。以主菜为主，别的，就放一点，你零碎的放多了。零碎的放多了，容易上火，你看我，放了虾，但还放了清火的冬瓜，虾就能随便买。超市卖的基围虾不要买，没有一点虾味，一定要买天然的海虾。酱油，盐就放一点，你们看着色深，可能是光的问题。我基本不放调料，味要淡，这点尤其重要。

生：豆腐韭菜可以放一起吗？

师：韭菜不要放，大锅菜还是以清淡为主，你们要基本知道食材的属性。两个鸡蛋炒一下，然后把其余菜放入，炖。

生：豆腐韭菜馅饼儿？这样不能搭吗？

师：我是说韭菜不能炖。

生：为什么心里美萝卜能调肝？

师：萝卜本身就是舒肝的，加入糖醋，就可以滋肝。外面青皮里面红肉的这种萝卜营养价值“高”，属于低价潜力股。吃完菜，再喝半碗汤，爽劲就别提了。笑看世人空忙碌，不知美味在此中，多少金钱买奇异，不知五味须和中。

生：可是每次做的都不好吃。

师：多练习，慢慢就二三样主菜，三四样配菜，一起炖即可好吃了。

生：糖醋萝卜味道特别好，提神开胃，就糖和醋，自己边尝边调。说得我现在就想去逛菜市场。

师：醋要少于糖。

生：我家现在有菠菜，芹菜，豆腐，豆干，土豆，红薯，还有个西葫芦，这些怎么放一起炖啊？

师：可以，熟能生巧，要习惯吃这种东西。炒菜少吃，不是什么好东西。做一大筒炖菜，再做一大筒米饭，上街卖德明盒饭了，10元一份。

生：本来不饿的，看完记录饿了。

师：米多，快给人家盛饭啊！多来点米饭，工钱就不给你了，买完盒饭，你可以免费吃一盒。明天打算做带肉的了。

生：那得多给我加两勺菜。

师：米，还挺能吃，德明盒饭，你的盒饭！米多，数数，今天咱们挣了多少钱？

米多：老师，今天挣了两毛钱。

生：全部算下来，不仅没挣钱还亏了，倒贴了不少钱。说好不加肉，加了肉，没算进去肉钱。

师：这是为师的销售策略，不怕赔钱，我们要占领市场。等把这条街的卖盒饭的都挤黄了的时候。

米多：主要老师用料太好，才十块钱一份。老师，要不咱下次用地沟油？

师：米多，这就是你的不对了。我们用油一定要用好油，要对得起食客啊，对得起良心。去，问问卖油的老板，要最好的地沟油。

生：收到。

生：在听老师的道德经，原来泡脚泡澡都是不好的吗？耗气。

师：关于泡脚和澡，虚的尤其是阴虚的少泡。寒性的，身体可以的，可以微泡脚。

---

## 20160523 德明中医群大千老师谈炒菜之水油大法

明媚：请教下，早上仙人走，胃那是先堵着，后来胃那热，再走大半小时，眼睛发花，又坚持走了半小时，发花更严重，坐下休息会稍微好点，人还是没劲。到家躺了会，起来头晕，现在有点恶心想吐，是吐了好还是怎样？我嫌冷，还多穿了，在外面不觉得热。

懒洋洋：怎么会这么严重啊？应该是走了比较舒服才对啊。

明媚：吃过早饭出去送孩子后开始走的，不知道呢，只好怀疑翻病。

远古：忽然有个感慨，成功挣脱了鸡笼的都是勇士……

明媚：对啊，各种妖怪拦路

金点：应该是感冒了。

明媚：没感冒吧，我感冒前都是喉咙先疼。

师：**@明媚 恭喜，好事。动了你的妖王了。妖开始呆不住了。**

明媚：老师，那请教下那我继续仙人走，还是稍微休息再走？

师：**如果不累，请继续。**

小满：老师，仙人走还是感觉后脖子发紧是姿势不对吗？

望尘：我直胸时，右边脖子和右脑勺胀痛。

穿山甲：老师，这种情况，会不会导致妖怪蜂拥而出，自己反而招架不住被打倒呢？

师：**@小满 抻抻背。@望尘 坚持。@穿山甲 你别被吓着就没事。**

艳阳：奥，还有，老师，躺着不能看，能听吗？

师：**可以听。**

微微：老师，肚子很大很硬，按着又没感觉，是这妖怪藏得太深了吗？

师：**@微微 太深。**

微微：啊？那怎么办啊？

师：**走。**

菠萝蜜：老师，每天无论什么时间睡早晨都会4点就醒，身体没觉得怎样。

师：**@菠萝蜜 没事，那就早睡。**

三棱镜：老师，我一走仙人步或者揉腹，都是暖气呢。

师：**@三棱镜 好事。妖在呻吟。**

麦积：老师，我持球走感觉不如只走舒服，是不是先不持球？

师：**@麦积 怎么不舒服？**

麦积：感觉飘，好像，气下不来，只仙人走的话越走越有劲，喜悦。现在持球还没有好感觉。

师：**@麦积 去球。**

麦积：嗯，要把气完全降下来在试着持球？

明烛须眉：老师，仙人走时可以揉腹吗？

师：**可。**

穿山甲：老师，直胸以后似乎不太喜欢往后靠了，，，只稍微靠一点就可以了吧？

师：**@穿山甲 要确定自己是不是保持了中正。**

小宝：老师，不知是不是仙人走缘故，走的时候没特别感觉，但这两天经常放屁，今早还排便两次，今天到现在我一直坐着工作，还时不时的放屁。

师：**@小宝 妖在喘气，妖说，总算让我透了口气。**

小宝：我腰围小了 10 厘米，神医

—————

师：下午 2 点半，教大家炒菜的秘诀，秘中之秘，掌握了这个秘诀，厨子见你都得远走老公彻底离不开你，老婆管你叫大神，孩子吃的又高又壮，你再也不愁做什么好呢，烹饪将是一种享受。你，就是厨神，下午 2 点半，不见不散。

达达：老师又放大招~

浙江-然：排队买票前排围观了。

师：**是否跟厨神擦肩而过？你，决定。**

**总要晚几分钟吧。**

學守氣：老師午安

一一：老师好

师：**看看报数到多少了？**

江苏-宁：63

师：**不够。**

生：大千宝宝是天使

生：美好的下午从遇见大千老师开始

生：感谢老师的付出

师：原来是抢红包啊。我说，我没有那么大的排场嘛，都冲着抢红包去的。这个你让他们说啥都说的。

三叶草：我们的心里话。

师：啥真心话呀，能有抢红包积极？？要现发个红包，叫爹 的都有，打脸啊。怎么样，说准了吧。3秒就抢完了。笑死我了，差点笑回去。你们太坏了。

千纸：只是为了欢迎老师，表示我们对您的爱戴。

艳阳：上课，全体起立。

子萱：老~师~好~

师：好，打住了，咱们要严肃点，要正义凛然。就说说厨房的奥秘吧，这个跟大家息息相关。

首先，说几样东西，大家要注意了，不再说惊天的话了，要安静地说。

一、首先，盐。如果家里有盐的话，这个是废话，除非不过日子了，请把家里原盐全部换成粗盐，如果嫌粗，可以买个小钢磨，打粉。道理很简单，粗盐营养更丰富，而且天然，不加碘。粗盐味道也更鲜美。

汶珈：大千宝宝，湖盐行吗？

师：海盐最好，加碘是个错误。而且细盐只剩下氯化钠了，营养太单一。这个很重要，多种矿物质的补充就靠粗盐了。记住，就买纯天然的粗海盐，回来自然打粉

二、看看自己家的炒菜锅，如果洗完锅，不生铁锈，请赶紧拿一边去。吹得多好的锅，多贵，如果不生锈，一边去。原因很简单，补铁就靠它了。这种天然铁，可以坚筋骨，活血脉，益肾。傻子才买那种完全不生锈，死贵死贵的高级锅。

三、好，有锅有盐了。再去看看自己买的酱油和醋。如果图便宜，就扔了吧。便宜的一定是勾兑的，如果勾兑的网上一搜就知道了。

贵的不敢说不勾兑，但也没有办法啊。尝一尝，绵软，不刺鼻，有天然的香味香味太香是香精。这个就可以用了，在这个上，还是多花点钱。

四、最后还有就是油。色拉油，转基因的，都别买。买有香味的油，没有味的一定不要买了。

子萱：我们老家自己种菜籽，自己榨油，太香了。

朴野：我老妈自己种的花生榨的油，老香了。

师：五、好，这样我们的家当齐了。讲食材就太复杂了，漫长了，直接讲炒菜的关键。

我们讲了炖菜了，经常看厨子炒菜，完全是糊弄人嘛，急火爆炒，佐料猛加，人这个胃还受得了？人们不是图快吗，那么就都来快的，结果你死得也快了。

其实炒菜跟做人一样。炒菜，我不是厨子，菜会的也不多，但宝宝知道了秘诀。其实，炒菜如练功，主要就是，火候，油，水，食材，还有少许佐料。这个炒菜我摸索了许多年，最后开悟了。

六、下面，就教大家，丝瓜炒豆腐。我只是打这么一个比喻，炒啥都行。

倒油，下葱，炒香。记住，一定要出香味。下入切好的丝瓜和豆腐块。之后，加酱油，要生抽，这个非常关键。如果不加油，一定加少许水。

记住，有些人炒菜不加水 and 酱油，就干炒，这样不好。一定要水油混和，不要先煎，火气太大。加水一定要少许，多了就不香了。

之后关小火，对了，要炒两下再关小火。一定记住，是关小火。然后，很重要的一步，盖盖儿。有很多厨子，不盖盖的。记着这个时候没有加盐呢，就靠这点小火，和一点水和油，去焖。

追忆：我就这样做，汤和菜很鲜美。

學守氣：老師的煮法和我媽的一樣。

师：几分钟后，食材充分没水油煮透后，加盐。知道为什么后加盐吗？一加盐，食材就会一紧，不利于煮透。要让食材舒服地宽大地，在里面洗水油澡。放完盐后，再焖一下，起锅，完活。

这是最简单的版本，但也是最难的。你们要反复练习水油比例和火候掌握，水少油多，水多油少，或生，或老都不好吃。

苹果树：我家电磁炉，要不停地炒，否则就糊。

师：电磁炉开二档就是小火。生抽早加，就是水啊，就靠生抽那点水和油混和，去烹炼食材。光用油才干了，其它佐料的放置，那都不是最重要的了。这个水油烹炼食材的功夫，即简单，又难。今天中午我就是吃的这个，炒后放一大碗，再加一大勺米饭，完美。

瓶子：丝瓜本来就多汁。

师：不对，丝瓜可以炒出水，但刚下锅，哪来的水？

你一加生抽，再一盖盖儿，就是小蒸了一下，加速丝瓜豆腐的成熟，记住，千万别等食材出水，千万别先放盐，生抽不用加太多，所有调味料都要少加，以吃到嘴里，吃不到调味料味为好，只吃出香来。



关键是水油烹炼食材后，浑和一体的香味和口感，这可是功夫啊，为师悟了十来年。

还有记住，越繁琐的做法，越不好。做菜就是水火油之火候。这个如烧窑一样，没看对方放啥特别的呀，怎么随便炒炒就这么香呢？那是因为。。。因为那是大千宝宝在做。

微微：宝宝太厉害

小满：哈哈！老师英武

师：七、本宝宝现在选食材到了从心所欲不逾矩的地步了，欲听大千宝宝是以何种原则随意选取食材的

且听下回分解~~~~~

朴野：老师以前讲过要吃时令菜，食在当季为好。

梦的回忆：谢谢老师的分享

子萱：谢谢老师^\_^

瓶子：老师，黄黄如何了？

微微：黄黄还夹着的。

小溟：黄黄在等丝瓜豆腐吃。

师：别担心黄黄的命运，黄黄会成为为师的神兽的。你们先回去实验为师的做饭吧，炒菜一定要小焖片刻。晚上又要练我的水油大法了，水油大法哪家强啊？

千纸：中国德明找清风。

花火：大千宝宝家最强

师：走人了。

三叶草：恭送老师。

一一：老师再见，恭送老师

月月：老师再见

## 20160603 德明中医群德明餐饮之炒土豆丝与蛋炒饭

师：@中明 又降价了呀。

學守氣：老師早晨

海阔天空：老师吃午饭没？老师今天又做什么好吃的哦

**师：这就吃，经典水油大法之炒土豆丝。不聊，吃饭去了，菜放钵里，饭放菜上。  
生活就这么简单**

中明：老师好，没降价啊，是淘宝官方让我们一起做活动。

**师：中明 恩，知道了，沉香皂还是挺好用的。**

素心：我买来沉香皂是用来洗脸的，放在那总是被我老公拿去当洗手的，洗手液放那他也不用，就喜欢香皂。

达达：老师我最近用德明水油大法炒菜，不要太好吃呀，厨艺飞升，我都要爱上我自己了。

**师：@达达 下午分享一下吧**

海阔天空：我这样炒菜，保持原味，同事不喜欢吃，可是我喜欢，她居然说我的爱好特别，她们喜欢吃麻辣。现在都不跟她们出去吃饭了，自己在家按老师说的做。

**师：下午 2 点半，水油大法续集。**

—— ———  
**师：赶紧报数吧，要是还有瞎报的，还踢。**

學守氣：老師午安

懒洋洋：老师好。

**师：报到 100，续讲水油大法，厨房中的终极秘密。**

淡然：没敢瞎报

**师：要是我怎么踢你，你都能爬回来，这是什么？**

远古不远：被踢了的，想方设法还是要进，那就是老师的人格魅力

温小温：说明老师是假踢

**师：对了，你们谁用水油大法做菜了？？**

春燕：我做过炒土豆，很好吃

末点：我用水油大法了，炒出来的菜有一股香味

不潜水：我一直都是这样做的，呵呵

石家庄一然：我！嫂子说好吃 我做的手撕洋白菜

戒定慧：我现在炒菜就是按照老师教的方法炒，油少，好吃

**师：一会教大家三个菜：炒土豆丝，西红柿炒蛋，蛋炒饭**

达达：老师，我先后试过丝瓜炒豆腐，蒜薹炒豆腐，酸辣土豆丝，青椒炒鸡蛋，炒生菜，炒包菜。炒出的菜颜色特别清亮，再也不会干巴巴，也不油腻，菜色感觉

### 三、谈饮食

很润！刚开始我还担心焖会让青菜或者易熟的蔬菜口感变烂，结果咧，发现如果焖好了的话，青菜非常清脆爽口

师：达达 看来还是有心的。为师做蛋炒饭，就是个传奇。咳咳，小吹一下，大家不要介意。

达达：@大千老师 以前我的菜看起来就是业余乱炒炒的感觉，现在总是被人问，你在炒什么？你放了什么？怎么这么香？嘿嘿 感觉像是练过的~~全是老师的“水油大法”好~~~~~

小曲：特别好奇老师的老婆

师：小曲，你不做饭？？谁做？

小曲：回老师：小曲只煮饭，菜菜，到我手上就黑了

师：还不到 100 不报数可就是你们的不对了

丁丁：我还以为都报完了，刚回来开了电脑的

如画画轩：有重复的

师：还有 2 位，咱们德明饭店就开张了，食客鱼贯而入。来来来，先给食客们炒个土豆丝，解解馋，一人一盅女儿红，解解旅途的劳累。来来来，摄影师，灯光，准备。

如懿：老师，麦克风已就位

戒定慧：鲜花掌声响起来

师：话说，这个土豆要切丝呀吗，要切丝，不能擦丝呀吗，不能擦丝，擦的破坏了土豆的纹理，口感很差。

丁丁：嗯，切的炒出来感觉不一样，不过我切的不是特别细。

戒定慧：@花开 擦的容易断，切的好。

师：所以，要想做好这道菜，需要练刀功，气球上切肉片的绝技，就是切土豆丝练出来的。切要站桩，气定神闲，全神贯注，心无旁骛，心中只有土豆丝呀吗，土豆丝，切土豆丝，是功夫，也是定力。

温小温：我确实没耐心切土豆丝的

达达：啊，难怪心情烦躁的时候切的土豆丝惨不忍睹~

师：有人不爱切丝，就喜欢切片。失矣，你错过了生活中的一次修练。切丝，就是对身心的一次洗礼。为师独钟情于这个土豆丝，别的丝，都不如这个丝练人。说硬不是最硬，说软又不会软，圆圆的一个最练基本功。

北京~艳：呀妈呀 先练站桩再切丝 呀妈呀。

师：好。继续。go on, let's get moving

远古不远：Music

温小温：move on

师：灯光，舞美，在为师炒这个土豆丝时，没有伴舞的吗

望尘：舞来了

达达：举起双手，拿起菜刀和土豆

师：好，这样为师才有动力嘛。锅烧热，下油少许，油热，加葱炒香。对了，这时土豆丝放碗里，加入冷水，冲洗一下。这是关键，不要泡，轻微冲洗一下即可，这样不粘锅，口感好。泡的，营养流失严重了，就是很轻微的水冲一下。

追忆：老师炒菜不放姜和蒜吗？

素食：土豆适合葱不适合蒜，是我多年来总结的。

师：这个不放。好，把土豆丝下锅，加一勺生抽，轻微翻炒，关小火电磁炉 2 档，盖盖儿，微焖 1-2 分钟。三，其他佐料随宜，之后加少许盐，翻炒几下，出锅。

食客们请品尝

懒洋洋：需要一碗

花开：我就是按老师说的这样炒的，都是面的

师：不可能是面的

达达：我焖了一分钟，是脆的

师：如果想吃醋口的，加醋即可。想吃蒜味的加蒜，佐料都是 soso

丁丁：电磁炉炒出来的不好吃，我都是大火热油炒出来的，呵呵，想吃脆口就冒过水的土豆丝稍拌一些醋再炒

师：@河南-丁丁 2，不知道小火微焖的妙处。哪天给你们录个我炒菜的视频，这是功夫。

达达：求老师视频~

开心：期待啊。

师：时候短了不行，长了不行，总是，水，油，时间，火力，刚刚好。那叫一个好吃！炒杀大饭店。

阳光满屋：老师不敢开饭店吧

师：我开饭店肯定黄。一、不会去做奇珍怪味。二、做得慢，不会爆炒。三、卖不上价钱去。

丁丁：凡是不用地沟油的，又没有传承的那种，九成九黄了。

### 三、谈饮食

石家庄-然：老师教我们都是清淡的素菜，饭店客人都喜欢油腻的大鱼大肉的重口味。

师：要是你们捧场嘛，炒个土豆丝，给 100 元，说了，不用找了。我都奇怪了，为什么标价 10 元的土豆丝，大家都给 100 元，还不用找零了呢？后来我才发现，原来，他们都来自咱们群，家里再穷，不能穷德明。

素心：小数点标错了吗？

丁丁：虽然我想钱想疯了，不过我发现我比不过老师您

达达：哈哈。

师：出外再忙，都要来德明。吃完土豆丝，不忘打包，回去给孩子们尝尝。

开心：德明出品，必属精品

北京-艳：老师您应该做广告

师：为师也发现了，为师是广告奇才

麦积：吃一次德明土豆丝，保你清爽一个星期。100 元值！

师：@麦积 八错的台词

丁丁：嗯，咱群要不扶下贫吧，回头我给老师洗土豆削土豆皮，那个大家多少给点饭钱，行不？

望尘：招洗菜工吗？

王燕：我想大家可以组织弄个义工活动，我报名参加

明烛须眉：我去烧地锅

素心：我会洗碗

达达：我去发传单

师：你看，帮忙的都齐了

Cherry：老师好！广东这边天气湿热，加生抽加盖煮出来的菜，湿气会不会重

师：@Cherry 不会的。看来下二道菜讲不完了，这也太热情了。

牧歌：讲吧老师，我们不插嘴。

麦积：别呀老师，大家口水还流着呢。

师：下一道，食客们注意了，蛋——炒——饭，吃一口，你还能拒绝吃第二口吗？不能，越吃越想吃，小二，再来一大碗。老婆，你今天已经吃了 3 大碗了。不行~~~我还想吃。

明烛须眉：吃完，还要舔盘子

春燕：老师说的人一下午肚子都饿着

师：我错了，应该 5 点开讲的。万达，就是城市中心，因为有德明。这个蛋炒饭，首先一个鸡蛋就够了，说一个，这个鸡蛋最好是柴鸡蛋，不要委屈了自己，普通鸡蛋实在是太差了。

學守氣：老師... 什麼叫柴鸡蛋??

师：就是家养鸡下的蛋，产量低，网上有卖的，有真有假。真的，蛋黄黄的可爱，蛋清粘稠饱满，黄太红的，都是假的。在碗里搅完倒出后，鸡蛋液挂碗明显，这就是真的。

好心情：小时候都是自己家养几只母鸡，每天上午就跑鸡窝里面摸鸡蛋，放在瓦罐里面。

师：还是，锅烧热，下油，下鸡蛋液，这里要注意，油一定要很热，就是要冒大烟的那种。下入鸡蛋液后，迅速搅拌，然后迅速关小火。鸡蛋充分搅开搅散，千万别把鸡蛋炒干了，或糊了，这是个火候问题。

然后，加入葱，米饭，生抽少许，这是最简单的。喜欢的可以加，火腿丁，黄瓜丁，胡萝卜丁，泡的海米等。这时米饭是凉的，成块的，可以简单铲碎。但没有必要完全碎。

关键在下面：盖盖儿，小火煨，5-10 分钟不等，中间开盖一两次，把米饭弄碎，千万不要放一点水，中间轻微翻炒一两下就可以。一定一定，盖盖儿煨，一会热气上来，就把冷硬的饭团化开了。

宁静致远：怪不得我老公比我做的好吃，我就看他经常闷。

王燕：我每次都是用铲子摁下去把饭团摁开的。

师：最好，可以煨出嘎儿来，金黄色的。

达达：锅巴？不会糊了？

师：不可能糊。小火煨，中间翻动几下。不可大翻，待所有硬块都无，米饭松散而不干，蛋米之香扑鼻而来，一品上好的蛋炒饭就算成了。食客们请尝。也是 10 元一份，给 100 元不找零。

瓶子：给 10 块。

师：10 元不收，不给 100 的，都不许走，我是说吃一口，10 元。

丁丁：就是，我拿个箩帮老师收，快快，捧场交费了。

素心：留下来刷碗

懒洋洋：应该按米粒儿算吧

师：这是技术活，为师容易吗？蛋炒饭是为师的绝活。

### 三、谈饮食

---

福建—王燕：一直觉得炒饭比较硬，会不会不适合我这种脾虚的人吃？

师：只要盖好盖，松软可口，怎么会硬呢？

牧歌：盖好盖 就不 硬了。 技术活

花开：还没放盐？

师：对了，愿意加盐的，最后加一点点

王燕：直接加盐，化的开吗？还是加一点点盐水？

师：千万别加水！！切记，不要炒得太干，或太松散，或是太糯，这就是一个刚刚好的口感，既不油，又有油的润；既不干，又松散可口；既不糯，又弹牙，蛋香和米香，油香充分融合，体验前所未有的口齿留香。

小曲：我要學好，拿去賣錢。

温小温：我从来不知道蛋炒饭还这么有学问啊！

师：明天教，不二法门之西红柿炒蛋。

瓶子：都有锅巴了，不会干吗？

师：不会的

温小温：老师，你这是炒了多少碗米饭，才总结出来的啊。

师：不懂得道理，炒多少饭也炒不出来。我们学气学的，一通百通，通而神通，这炒个蛋炒饭，还不是大海中的一滴吗？这才是提米之于大仓，毫末之于马体。话说，大千老师还将带给大家怎样的味觉体会呢，且听下回之，不二法门之西红柿炒蛋。欧耶

温小温：我炒了几十年也没想过

素心：从此我们爱上了做饭

戒定慧：老师辛苦了，恭送厨神大千宝宝

素心：恭送大千大厨宝宝！

## 20160604 德明中医群德明餐饮之西红柿炒鸡蛋

止语:老师好

横槊临江: 25

师: 为师看着你们报数, 背着手, 微笑的点点都, 说, 恩。

贵州-青: 大千老师好, 我妈妈右脚大拇指根部开始, 脚外侧向下长了一个直径三厘米的大包, 硬的, 这个可以用揉腹的方法把这个包慢慢揉散吗?

师: 揉吧。大千宝宝要听歌了

麦积: 老师啊老师, 亲爱的老师, 你就像妈妈一样把我培养大。

教我学走路, 陪我学说话, 讲着道德经伴我入眠, 心中时常把我牵挂。

老师啊老师, 亲爱的大千老师, 你的品德多么朴实无华! 老师啊老师, 亲爱的大千老师, 你的胸怀多么宽广伟大! 亲爱的老师!

师: 要 live 版

牧歌: 【唱歌录音】

阿草: 【唱歌录音】

文君: 【唱歌录音】

麦积: 【唱歌录音】

师: 报数不积极呀。

希望: 我从来不敢开口唱歌一唱全跑调, 五音不全

师: @希望 那你今天就唱一首吧, 不唱我就不讲了。

希望: 我怕怕

师: 在群里 1116 双眼睛就注视着你呢, 坐等。

希望: 我在上班呢! 明天休假明天我唱一首。

师: 为师为你推迟了讲课时间。

坤厚载物: 希望, 加油

希望: 千万不要吓跑了就好。

师: 没事, 出去, 小声哼几句。以后谁也别以上班为理由。你上班还上 QQ? 告诉你老板。

希望: 【唱歌录音】



止语：不错不错

希望：真是跑出去唱的。

师：开始讲不二法门之————西红柿炒蛋，当然这个蛋是鸡蛋。对了，你们谁做了蛋炒饭了？？来，说说体会。

止语：不油，不粘粒，香，省力

开心：按老师的方法炒饭不会糊，不油腻。

阿壮：刚做好的西红柿炒鸡蛋~~求大千老师点评~

师：阿壮啊，啥意思，要抢为师的风头？？我还没讲呢呀，应该是这样的：我刚讲完，5分钟之后，你才上这道菜呀。并说，老师，我之前不会做菜，，，但现在，你看。

阿壮：是是，我承认错误，下次不敢了。

麦积：老师，能不能别那么幽默。

止语：哈哈。

师：知道错了吧，一会我讲完，咱们来一遍。年轻人，太急蹦。

阿壮：嗯嗯~~我虚心承认这缺点。

师：好，action。你们是知道的，这个东西，也需要水油大法，放油。你们没有发现吗，老师除了用葱，还每次都要放油耶。油烧热，冒烟片刻，这时记着开抽油烟机。每天大千宝宝要是忘了这一步，那边一定有一个身影，嗖地过来，把这个抽油烟机给我打开。

接着，把打好的鸡蛋液倒入2-3个鸡蛋，只听嘭的一声，一个蘑菇云就起来了。如果鸡蛋下去没有动静，一定是油不热。记住了，大千宝宝的鸡蛋一定是柴鸡蛋，普通鸡蛋，从来不吃。在酱油，醋，鸡蛋上，为师从来不吝啬的。

然后，迅速搅拌鸡蛋，并关中火，不能让鸡蛋干，和糊。然后下入提前切好的西红柿，不要告诉我你都不会切西红柿吧。

文君：为什么都要放酱油呢？

师：@文君 谁说的，这时，请同学们看好了，为师没有放生抽哦。都看到了吧，为师确实没有放生抽，保持西红柿和鸡蛋原有的清香淡雅。

金点：@文君 老师的意思，酱油，醋，鸡蛋都要买好的，贵的。

文君：理解错误

师：然后，放一点盐，是先放哦。这样可以尽快杀出西红柿的水份来。关小火，盖盖儿，焖 3-5 分钟，期间不用管。当你再揭盖的时间，西红柿已经软烂了，轻轻捣几下，让西红柿和鸡蛋充分融合。

如果喜欢吃甜口的，稍微加一点糖，美味的，人见人爱的，西红柿炒鸡蛋就这样好了。盛一大勺米饭，盖在上边，鸡蛋被热油烹的特有的香味和被西红柿汁浸过的醋味，整合在一起。那个味道，绕梁三日。这个菜虽然简单，但做得好，也也功夫哦。

惠州-笑笑：嗷嗷。。错了几十年，过去都是煎好鸡蛋再倒西红柿去炒，还加水加糖。

止语：有醋？

师：？？？我教的都是最基本的调料和做法，大家可以发挥。如果上边再洒点香菜末，那味道，啊，馋死了。

一一：好饿

师：5 分钟倒计时，水油大法，重出江湖。

金土地：老师，放姜么？

师：不放姜，因为这个菜就吃个清新劲，放姜，放生抽就浑了。所以要放香菜，这样就清新还有清透劲，这都是配菜的学问啊。我教你们都是异常简单的做法，如果还不去做。你，觉得生活还有意义吗？

一一：老师对我们真真的好，适合上班一族，节时又营养。

三叶草：做饭是一大乐趣

六六：老师，可以放韭菜吧？我喜欢吃韭菜。

师：不要放韭菜，也是太浑。来，看看谁先晒自己的西红柿炒蛋，人呢？这戏没法拍了。

止语：阿壮，快粗来。

阿壮：



师：哇，这么快。

三叶草：



小筑：



师：怎么又上一盘，这都是刚炒的吗？

三叶草：刚找的

师：记着这个菜不要放葱，要配香菜。

三叶草：这是我今天中午炒的



师：真好。

心情点心：弄个西红柿炒鸡蛋还有那么大学问，之前都白炒了。

师：心情点心，要是为师再多教些菜和这里的学问，我觉得你应该把之前吃的都吐了。细心点，找些好的食材，稍微烹调一下，就是美味。

比如我们海边的，海鲜从来都是清蒸或煮，什么调料也不加，大不了蘸点小料。海鲜这个东西，一出海，也就半天的时间，不吃就不新鲜了。所以，应该只有海边的人才会体会到那种鲜美吧。

丁丁：就是，哪怕只有葱姜蒜菜加点生抽调味，白蘸着吃都很好吃。

心情点心：我煮的海鲜一般都是爆炒的，看来要改成煮的或蒸的了。

师：关于湖鲜，当然也是清蒸了。哎，现在的人，命薄，福薄，吃不到上等的生鲜，只能猛放调料，以取味了。这样一来，口中意境就太差了。

当新鲜的鱼肉，入口即化，清新淡雅，如品清茗时，才知道古人为什么那样做诗了。

止语：以前敏感的时候，就是觉得是摄入的食物的那股气被身体吸收运用的。不新鲜或人工的就不怎么好。

金土地：我做菜一边百度一边做

师：告诉大家，做菜别跟百度学，教的都是皮毛。

止语：吃生的，日本那种饮食习惯好吗？

师：生的不好，微烹以去生，淡雅以留味。

丁丁：火候到了，菜味自出

谷子：听过一句，有味者使之出，无味者使之入。

临面涌泉：有心品味，真是清闲福人。

师：嗯，你看，你们现在吃的，一大堆调料，真是比猪食都不如。到饭店，便宜的没有，当然养人的菜便宜也也就没有了，再这样吃下去，五味何以养人啊？

惠州-笑笑：老师，凉拌菜好么，青瓜，木瓜都爱拿来凉拌，不好就把它统统撤了。

师：凉拌可以啊。

笑笑：老师这是我家相公做的一桌子菜，如何啊？比我棒吧。

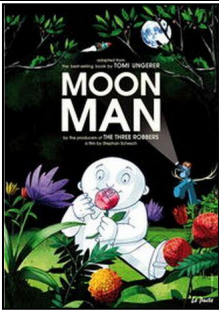


师：还是不错的。

麦积：老师还有啥好电视电影新歌推荐吗？

师：没有了，再推荐一部吧，《月亮先生》。

三叶草：这个吧？



师：是的。

三叶草：我看倪萍的《等着我》哭个没完，人家哭我也哭。

师：再推荐一部好电影吧：《终极魔法师》，讲梅林的故事的。好片太多了，都被商业片淹没了。

临面涌泉：老师，《私人定制》也不错，老师看过吗？

师：没有

临面涌泉：哦，有点意思，建议老师也看看。

止语：不懂欣赏，艺术细胞严重匮乏。

师：把你心口凿开就懂欣赏了。要出去玩玩了。

止语：老师，抻中后心口痛，是什么原因？我这儿之前痛按通了，按上去不痛了。但这位置是我一个鼻孔堵住，接通时，气窜了一下的地方。不痛，不是通吗？

师：通，早呢。弱智。88

麦积：恭送老师

心情点心：老师辛苦了

开心：老师再见

## 20160612 德明中医群德明餐饮之豆腐炖鱼

师：水油大法之豆腐炖小偏口鱼。图 1

坤厚载物：好多油哇。

师：哪有油，水好不好？这个只炖了 5 分钟。鱼鲜嫩，豆腐鲜美，鱼裹湿面微煎，加葱蒜，总共做下来不到十分钟。

苹果树：那鱼可以熟吗？

师：鱼就是吃个嫩，炖长了就老了。

一一：生姜了可以放不？

师：可以。

苹果树：我不懂，每次都做不好。

师：非常简单：少到油，小火煎鱼裹湿面，煎好，下葱，蒜，姜，生抽，微烹香，下豆腐，加少许水，焖 5 分钟。出锅。喜欢辣的，放辣椒。四川的加泡菜。剁椒口的也好吃。可微加点料酒 或白酒。是滞嫩，关键在火候。北方做鱼，喜欢久炖，我感觉不好。鱼的鲜嫩劲全无。关键是食材要好。

坤厚载物：千滚豆腐万滚鱼。

师：这句话不对。豆腐也不能久炖，不然嫩劲也无。豆腐和鱼均不能久煮。东北人不会吃鱼，都浪费了。鱼肉极好熟，稍微炖一下，就要起锅。一定保持鱼肉的鲜和嫩才好吃。而且不要重炸，重油，重调料。微烹，少许调料。要吃出鱼本身的鲜香来。鱼肉多炖一会就柴了。

一一：老师，现在的鱼好多喂饲料的。

师：我这个是海鱼，还好。做海鲜，全在一个鲜字。火候一定要刚刚好。其实你们要是有心，在市场上还是可以买到相对好点的食材的。

一一：老师我好奇问下，都说泡菜致癌的，为啥老师说四川可以放泡菜呢？

师：泡菜可是好东西啊，宝贝啊，这鱼豆腐里再加些泡菜，没治了。

一一：我家里的泡菜水都有十多年了，味道可巴适了，不过有种说法越久越易致癌，对么

师：不对。

一一，谁也不给呀，传给你儿子。欢迎老师到我家吃泡菜。

---

## 20160726 德明中医群做炖肉的秘法

夏：在公园跟着音乐瞎蹦结束

小斯：我每次去超市听到劲爆的音乐就想跳起来，然后我老公就很惆怅

师：@小斯 下午录一段吧，@夏 你也录一段

雨过添情：老师，我可以提前完成任务吗？

师：@语过添情 下午还有你

雨过添情：昨晚就发了，提前了一个礼拜

一一：【视频】，不自然啊，老师

师：@语过添情 那都是别人啊，你的呢？

雨过添情：外甥女不肯帮我拍

师：@一一 有个问题啊！手臂要伸展开，怎么老勾着，还驼背

一一：放不开

师：重来！不合格

一一：这么严

师：看看小调和笑笑的

一一：哦

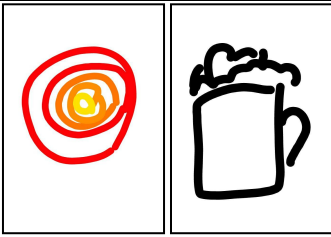
师：@一一 你那个女鬼子进村，手别勾着；@雨过添情 你跳一段再上吧，家里自己拍

雨过添情：我跳佳木斯，那是极好的

师：@青春 文件太大，下午继续看跳舞，下午教做菜了，如何才能把肉炖得好吃，炖肉中的秘法！你，绝对想不到；度娘上永远也搜不到，其中又蕴涵着深刻的道理，为师不仅教你们做菜，还让你们从做菜中悟出人生的真谛，不太明天，不再等待，就在今天下午 2 点半，不要说为师吃肉喽，万物皆一烹也！为师不点破，你，永远也想不到，原来是这样呀！为师非好肉也。食借肉以喻意也，所以炖肉之法中的法中之法，秘中奥秘，掌握了这个，就掌握了觉大多数肉食做菜诀窍。让一个不会做菜的人，也可以做出超一流的炖肉，肉菜就说这一遍哦。

-----下午-----

师：



雨过添情：



师：@语过添情 画得不错，很清透，尤其是上边的长萝卜和蘑菇画得不错，三个红萝卜层次感差点！怎么今天这么快报到 100 了呢？

雨过添情：嗯，有点平齐了

师：是。空间上也不够错落

雨过添情：下笔没控制好水分，有点慌，最后画的香菇最自然

师：很难得了，我是画不出来！来，我们先看一段跳舞视频，谁上？没有小跳舞，可没得讲小炖肉了呀！一一呢？

一一：在呢

师：上新作

南柯一梦：老师 我早上去天台拍舞蹈了 可是忘了开摄像模式 回家看时候才发现。。。

一一：老师，我不是借口哦，今天发生了特奇怪的事，现在跳不了了

师：@南柯一梦 废物，那还说啥

南柯一梦：@大千老师 我意思明天一定发上来。。

师：@张晓 你是跳舞的？那今天谁跳啊

张晓：大千老师好 我刚来 我这信号不好 估计跳不了

师：怎么没人说话？ 哈哈，中计了！抢到红包的，你们三看着办吧，哈哈！不然一年不顺哦，很很灵验的，急急如律令，敕。更灵了，那三个中计的呢？人呢？敦，明，今三个人



一一：老师，真有效吗

师：当然了，不信，就瞧瞧看。来来来！我要给你们讲小炖肉了，都谁觉得自己做肉不好吃，做肉第一条铁律：要用新鲜肉，不能用冻肉，也即，放冰箱冷冻过的肉，不能用；冻过的肉，永远也做不好吃，大家都知道海鲜一冻，就不能吃了。肉也是这样，虽然现在猪肉问题那么多，但，我们又有什么办法呢？我不想谈过多的做肉以外的事，如猪是怎么杀的。怎么催肥的，因为这个吃肉很敏感，我只是抓住重点，告诉你们怎么做！第二条，比如用五花肉，切成功或片均可，下油时，油是温的，不能热！知道为什么吗？这是关键。有问题的吗

真简单：怕热油让肉的味道出不来

师：对了。不要上来高热刺激它，不然，怎么炖这个肉就柴了，温油下锅，中火微烹，待肉完全变色，就可以往下走了，切记，切记！很多人做肉不好吃，就是热油大火搞的，肉纤维结构一下子就破坏了再怎么炖也不行了；变色就可以了即没有生肉色，然后，下葱姜，酱油，豆瓣之类，这个随意，开始偏炒片刻，再加入辅料，比如我们加入豆角、土豆；东北人最喜欢，豆角土豆炖肉了，原料只需要加酱油和葱，八角一粒，如果肉块大，要温水氽一下，如果一点肉，就没有必要了；然后放水。

放水非常关键。一定是温水，不可以用烫水和冷水，知道为什么吗？切记不能用冷水，冷水一入，肉就被激到了，再炖也不好吃了，如果一定要放冷水，分三至四次放，一点点加，所以，你们要知道菜锅中的食材也是要倍加呵护的，水太烫，容易破坏食材，太烫不好！鲜肉，温油，中火，变色，温水，记住了吗？加水，不必加很多，不必漫过食材，其它佐料我就不多说了。我只教你们如何做肉是肉的本味，然后大火烧开，关到小火，炖30-40分钟，快好的时候加盐，中途少掀盖，最后，把汤熬浓，食材上油亮即可，汤太多，食材发水，不好吃，我的得先吃！来情，画碗红烧肉，做肉精髓都告诉你们了！

雨过添情：



师：让你画！@花开 你呢！！

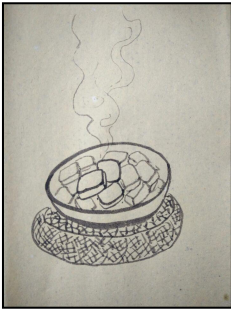
花开：我还没学会呢，老师你说你跳的，你的呢

师：只要注意我说的几点，肉没个难吃。@花开 白给你吃那么多红烧肉了

沫沫：这种炖法，需要用高压锅么？

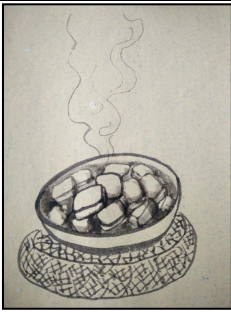
花开：现在好多人不敢吃肉，怕胖，我也就夹了块土豆，还给老师送盘里了

师：不需要，@花开 土豆也有肉味啊



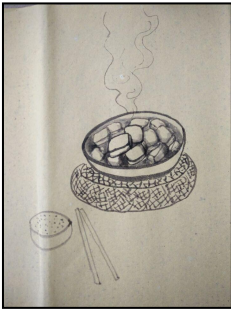
师：@语过添情 这不是你们那的毛豆腐吗

雨过添情：



师：蒸气不错，再加一碗米饭

雨过添情：



## 20161112 德明中医学习群大千老师教享受美食

整理：望尘

红蕃薯：这是啥虫，在地里的，吃泥的。



师：这个可是好东西呀。这个治大病啊，这个这个啥，这个妇女下腹瘀滞，放一两个好使。再说这个东西油炸好吃啊！

艳：好残忍，还是养着吧。

师：哎呀，这个，我就那么说说嘛，感觉炸了挺好吃的。不过为师不会炸它们的，太残忍了。

师：你看那个蚕蛹了吗？蚕蛹就特别好吃。我就喜欢吃蚕蛹，但是这个不是奢食啊。很多人不爱吃蚕蛹。

鑫儿：蚕蛹油炸着吃可好吃了

师：你看这东西爬来爬去的，在地里，一是入下焦走血分。若是没毒的话，性味平和。

师：好像是蛴螬的幼虫啥的，或者是金甲虫的幼虫。好多都是这样的，长成这样。而且这东西炸着吃肯定味道不错，咱就这样说啊，不建议炸它，赶紧把它放回去吧。

朴野自然：我去山东，发现蚂蚱，豆虫都炸了吃呢。

师：那个豆虫啊，青虫啊，这个不好，就这蛴螬啊这个幼虫啊，一看就好吃。

红蕃薯：老师好，蛴螬，百度，有毒

师：这一油炸还有啥毒啊，都没毒了。

开心：咨询一个问题，连续四个月月经两天就没有了，会不会绝经？打算这个月来月经去查激素，针对结果去您那治疗，拍片子没有病变。

师：好啊，你到我这治疗吧，这个大连开心啊。你也是我老病人了。这个，我这是怎么了，最近我跟吃干上了，这是咋的了？我，是肚子里真长馋虫了，但是我感觉我真有这个敏感度啊。这啥东西好吃啥东西不好吃，这一眼就能看出来。那青虫子，这大青虫儿的东西可真不好吃。这个肉鼓囊囊的，你看那饱满劲儿，炸出来肯定好吃。

哎呀，这段日子老想好吃的，又在网上订了点海鲜。

玄同：跟着老师做地道吃货

师：不行啊，自从我这个啥，厨艺大长，一做啥啥好吃。这个口腹之欲出来了。不过我做的都是，这个天和之物啊。吃食物的本味儿，贵在清淡，调和。

求道：老师进军美食界吧

师：这个为师要有时间有精力的话，要把这个饮食界搅动搅动，动动。马云不是说了吗？要动动银行吗？这会让银行给动了。我也说说，动动那饮食界。我就想彻底颠覆现在僵死的中国传统饮食界，走向了邪路。哈哈哈哈哈，大千大厨诞生了。他是一位神厨，一位旷世奇才。他是百年不遇的厨师。他是厨中之厨。

过一阵儿，我要直播视频做菜。让你们见识一下什么是真正的传统美食。每一个人都以能吃到大千做的菜肴一口，而引为荣幸。那个场景真是让人神魂颠倒。每一个能吃到大千老师菜的人，顿时兴奋的晕倒。一个两个，三个四个晕倒的速度越来越快。

青春：听听就想晕倒了。

橘子，艳：小宇宙都爆炸了，嘭！

王耀辉：组团去老师家解馋。

众学生：对对对

师：各种海鲜们唱着歌，手拉着手走进锅里。幸福的等待大千老师给他们施以水油大法。

这不是杀生，是彻底的放生，是享受。是给他们超度。阿弥陀佛，阿弥陀佛，这，造口业了，造口业了。

哎呀，这几天光吃阿根廷大红虾了，今天没吃。也不想吃了。明天或者后天，我的神秘的海鲜料理就到了。

红蕃薯：



师：这是拌的什么东西？烹饪的关键就是尽量保持食物的原味儿。并且通过水油大法，舒舒服服的让他们洗个水油澡。一定要舒舒服服，不要让他们紧张了。以水火相煎，以开合之气，混合之气，去让它们自然地整合，那个味道是绝伦的。

我感觉那个厨王大赛呀，中央电视台那个厨王大赛呀，我感觉他们都没有领会到美食的真谛。

朴野自然：老师那个大红虾怎么弄啊？我也跟风买了。

师：最后再说一遍大红虾的做法，是吧。很多人都糟蹋啦。一定要蒸，不要煮。更不要炒，你炒你也炒不好，是吧。上锅蒸，开锅后，放上去蒸个六七分钟，是吧，就好了。多少，这个在于虾的多少，是吧。这个自己掌握。也就是虾刚好收，就要起锅，再蒸就老了。

有的人蒸二十分钟到饭店还去蒸二十分钟。那蒸完就全老了，那味道全都没了。

再有就是这个，这个冻虾啊，这个冻虾拿来温水是吧，这个温水的温度尽量低一些，让它自然化冻懂吗？不要说是那个微波化冻，或者说是很高温的水化冻啊，这都让大红虾紧张的不得了。这大红虾一旦紧张了，做出来就不好吃了。

做食材的关键一定要放松，放松，再放松。让食材放松，你也放松，是吧。掌握好火候，要用心，用心，再用心，那好吃不好吃，就在这火候的一刹那。懂了吧？你要不及，生，过了，老。就是中间这么一丁点儿，一丁点儿。

朴野自然：大红虾蒸熟了不加调味料吗？

师：所有作料能少加尽量少加，不要多加佐料。不要喧宾夺主。一定要吃食材的本味儿。所以选择食材最最关键。

你们以后一定要跟随大千老师选择食材，是吧。我会在接下来的，没事的时候，教你们如何选择各种食材。

你说这个虾，那个超市买的虾，哪一种好吃的呀，那个啥虾啊，怎么做都不好吃，我给你说。

这个不用加佐料，你可以尝尝，它的本味就很鲜。要加的话加点酱油，加点芥末油，或者芥末墩儿。或者用蚝油也好吃。只沾一丁点儿，知道吗？作料只沾一丁点。是吧，那个虾味儿吃起来那个味道鲜美。

艳：对对对，海鲜就得海边吃。

师：这大虾呀，这个冻了，其实味道已经丧失 30%，但是仍然很不错。如果吃到鲜美的大虾，刚钓出来就搁锅里煮，那味道太鲜美了。再喝一点白兰地 ok。

### 三、谈饮食

---

当你们心情舒畅的时候，或者是心情很不好的时候。那么就来享受美食吧！美食。不过说真的，这个这个，如果你们吃过大千老师做的美食，那么外边的美食那就……

哎呀，我现在就是不愿出去吃。除非是外面这个啥，这个走走看看，溜溜哒哒这个，醉翁之意不在酒啊。都没我做的好吃呀。

飞儿：师 能不能问个问题呢？

师：你问一个问题吧。

飞儿：是不是产后都可以喝生化汤？

师：你咋还问这个问题啊，是吧。我不建议你喝生化汤。要以补气血通经脉为主嘛。这生化汤这个方子太燥了，你看那方子组成就知道了。补养气血，这个晚上告诉你们一个养气血的，产后补养气血的小方吧。我现在得做饭了。

# 四、零散篇



---

## 20160212 德明中医群关键是突破实界

师：问个问题，手指用力戳桌子面，那个接触点会不会有辐射波出来，现代科技能测出来吗？

在明明德：既然手被返回来…不一定是波，是力的反弹。

师：呵呵，又是力学，力学太肤浅了。一个很值得思考的问题额。

七宝：你应该拿个锤子捶一下桌面，手指那么轻微。

匹马西风：不一样吧，锤子和桌面都是硬的，手指是软的，软的气就是软的。老师的意思应该是，手指戳桌面，手指的气场会产生变化，不是物理上的震荡波。

师：对，不让他产生震动波，只是接触点产生一种压力或是紧张，如果物理学研究研究这个，很好。磁场会有变化吗？物体相互挤压一定会释放某种压力场，这种压力场会作用在周围的环境上，推而广之，动静皆有场，也即有像即有场，这样很多问题就都可以解释了。

比如地震，震前必然有欲震未震的势，这个是必以场的形式辐射出去，古人把这个叫兆，科学再往前走一步，就接近了。现代科技离造出飞碟不远了，科学家拼命研究黑洞就是为了这个，必须的突破爱因斯坦的理论，关键就是突破实界。预祝早日造出飞碟，我也坐坐。

细竹：开下焦 360 度抬，就是前踢后伸，左右拉都行了，是吧，老师

师：是的。

## 20160417 德明中医群人一定要仰望星空

师：因为那样的大湿都星际旅游去了。昨天看了几个外星人的视频，本宝宝就有疑问了，为什么小灰人，都弯腰驼背呢？科技都那么发达了，怎么身体都直不了呢？还不穿衣服，吓唬人。

雷雷：小灰人是啥？

师：不了解外星人的，可以网上搜外星人的种类。

小明：老师你的血型是 a 吗？

远古森林：老师你什么星座

师：不是 A，是巨蟹的。

小明：o 还是 ab？

师：ab。要是我遇到外星人，要跟他们说说，这个腰怎么直起来，我估计呀，他们要是基因改造过程中出了问题了。小灰人这类外星人智慧还是不行，走了物质科技的道路了，把自己的种族搞得不伦不类了。

青叶居士：老师，你太逗了，还为这外星人操心呐。

师：可不，操心呗。脑袋太大，下焦虑。

温小温：这不都是科幻吗？真的外星人谁见过啊。。。

师：温啊，你真是 out，好好深入研究一下外星人。去年，还是今年，人家奥巴马都在一次会议上承认美国被外星人控制了。你们看过那个蜥蜴人的视频吗？

远古森林：好像看过类似的……说什么美国跟外星人有外交联系……

沁荷：普通能看见的外星人也是在物质世界中，小灰人不例外，高级外星人比如神仙之类不仅在物质层

师：沁荷说得对。咱们的神仙，比这些外星人高级多了，回头叫几个神仙跟他们 pk。你们知道费城事件吗？我觉得人类在未来的 100 年内，肯定可以利用科技突破我们这个时空的限制。那次费城事件，外星人是帮忙的，你们可以去搜。其实外星人与人类已经频繁接触了，并通过一些协议帮助人类获得一些科技。

潇湘暮雨：老师宇宙真的始于一场大爆炸吗？

师：大爆炸的理论好弱。

潇湘暮雨：老师那宇宙从何而来？

#### 四、零散篇

师：我也不知道。孟照国事件听过吧，我觉得，现在的科技正在改变我们的基因本身。这样下去，将给我们改变的面目全非，跟小灰人一样丑弱。

不换：孟照国事件，是凤凰山 UFO 事件之一：是指 1994 年中国黑龙江居民孟照国疑似与外星智慧生命发生第三类接触的事件[1]。[2] 社会对这一事件中诸多细节的真实性存在疑问，而孟照国在 2003 年时通过了测谎仪的检测，使得此一事件更加扑朔迷离。[3]

师：肯定降级了，你们看看现在的小灰人多丑，你们的后代就那样。

温小温：是科技更发达的降级生物？

师：必然的，科技必然改变我们的基因。大多数人类，以后都是改良的。只有少部分人类逃过了这个改造。如果我们的科技真的再这样发展下去，就是小灰人的路子。不过，外星人不仅有小灰人。他们都在看人类演化的这一幕大戏。地球在银河系中，还是很有地位的呢。

温小温：子孙的子孙。。其实和我们没啥关系了。

师：对，不生娃，气死想改造我们下一代的那些人。你们看，有些飞碟会因故障坠毁，或是据说还有被人类武器打下来的，这样说明，这些飞碟也只是比我们高级那么一点点。

潜心：人类是怎么和外星人沟通？语言通吗？

师：通过心灵感应，有的也通过语言。你们看那个在太空上看到外星人母舰的视频了吗，太壮观了。一艘母舰就上千公里。所以其实地球上的外星人很热闹的，知道为什么美国就登了一回月球就再也不登了吗？

远古森林：为啥？

师：看来好多内幕你们都不知道呀，月球上的外星人放话了，你们给我滚。你们看看，现在美国人还去骚扰月球吗？现在美国是在试探的跟外星人积极合作。美国人这几十年，二战后吧，到处走走看看，已经自己是老大呢。不成想，走哪，都有土著外星人。

熊熊：@大千老师 老师能分享一下外星人母舰的视频不？感恩！好有兴趣。

师：我回头给你找找。还有谁想看的？为啥美国拍了那么多灾难片和外星人片子呢，自己知道有更厉害的了。其实现在美国就是代表人类的文明，是老大。他们一方面要统治地球，一方面又要协调与外星人的关系，你们说容易嘛？

温小温：世界警察不好干啊。。

学好中医：难道我们中国也被他们咔嚓了？

师：但，地球不是某个国家或种类的，中国就很有来头。你们以为中国后面就没有老大撑腰吗？时间不早了，有机会再给你们讲中国华夏种种族后面的老大们，这真是一盘大棋啊。

温小温：老师。。。别走。。

师：有些事，不能告诉你们。真的，有些事不告诉你们，是为你们好。我也不能在这个公开场合多说，你们不知道的事太多了，所以，别有事没事瞎 bb，这水太深了。做饭去了，那句流行语呢，走起来。

学好中医：美好的一天从遇到大千老师开始。

师：大千老师带你去看外星人的博弈，外星人与地球国家间的关系。这些都是大课呀。

【视频：【UFO】ISS 的国际空间站拍摄到的直径 3000 英里的 UFO 母船】

[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMTM5Nzc2MjM1Ng==.html?x&sharefrom=android](http://v.youku.com/v_show/id_XMTM5Nzc2MjM1Ng==.html?x&sharefrom=android)  
来自于优酷安卓客户端

【视频：地球史上最震撼的访谈 3 之小灰人蜥蜴人统治世界全解】

[http://v.youku.com/v\\_show/id\\_XNTI4NjIxODAO.html?x&sharefrom=android](http://v.youku.com/v_show/id_XNTI4NjIxODAO.html?x&sharefrom=android) 来自于优酷安卓客户端

妙：老师，群友们，你们也许会觉得我太天真乐观，但我还是相信“高级智慧生命”一直再帮助和看护我们，在帮助和看护地球。一切都没有问题，一切都在神宇宙的大爱中。看似没有自由的“肉鸡”，也是灵魂自由的选择，看似痛苦的经历，是自我成长的课题。反复的轮回让意识不断提升，直到回归神性佛性自我。我更愿意相信地球是宇宙中完美的学校，要教会我们彼此相爱、宽恕、放下等多多智慧课程，总有那么一天，我们都会顺利毕业。

潜心：好像很多年前的论坛贴子里看到过，十多年没看这些了。

远古森林：好久没看这些了\_(:\_|| ∠)\_。这该是喜是悲\_(:\_|| ∠)\_。

师：不妙呗，不用报数，人要始终有好奇心，要始终有探索未知的热情，对不？

潜心：老师，可是，有人告诫我说好奇害死猫

师：那是借口。

远古森林：对！听过一句话：好奇心与梦想可以战胜一切荒谬！~

师：人，一定要仰望星空，永不放弃，一旦你不再仰望，你们就会沉沦，本宝宝从来没有因年龄的增长而少了探索的热情，你们还不跟上？

#### 四、零散篇

---

远古森林：路旁有花，心中有歌，天上有星，我们要去的那里一定有最美丽的风景……这是一句歌词，分享一下

师：本宝宝从来没有因年龄的增长而少了探索的热情，你们还不跟上？当你仰望星空，星空何其灿烂，千言。

雨荷：老师一直在指引我们 向前进～向前进～～～永不放弃

望尘：美好的夜晚从遇见大千宝宝开始，跟上

师：我就上来看看，不聊了。

## 20160430 德明中医群要学会自己找开心

七宝:



师：画得不错。好，为师准备出小招了，接招……

千纸：【唱歌录音】

师：嗖…… 谁中小招了？？？

七宝：什么招啊

迟鸽：肚子疼

雷雷：我的心好痛

阳光满屋：电光石火般

迟鸽：放完了？

师：为千纸，给大家亮相。放完了。没人中招？？

千纸：哇

阿壮：啊

痴子玄同：中了

迟鸽：眼淚都出來了

师：也得有吐血的呀，也好为师拔出来给大家看看，不会找个吐血图片啊。再来，  
嗖……嗖，嗖……

七宝:



四、零散篇

千纸：哇，老师你好帅

师：这次为师可是打出三支啊，怎么就两个吐血的。还差一个。

叨特：原来是暗器啊。

雷雷：我们快阵亡了，都是内伤。

七宝：



师：七宝玩赖。你那多余的两支是怎么插上的？？不对啊，要是三只，七宝都中了，那前两个吐血的是怎么回事。

七宝：@大千老师 我比较高，三支全接住了。

迟鸽：被劍氣所傷。

师：你们玩赖。嗖……一支直奔花开

花开：接着呢，可什么也没见着啊

师：你也不吐血，为师不跟你玩了

二曲：老师快放小招吧，再不放我就睡觉了

师：哎，都不爱玩。

阿壮：



师：嗖，一只直奔二曲

二曲：



师：勉强吧，其实你只中了一支。

二曲：分身了，说好的一只贱。为什么变三只了。

师：另二支是你三里哥哥放的。下面正式讲小招，都坐起来吧。你们有没有发现，走平地，和走坡路是不一样的。

七宝：走坡路累。

刚子：完全不一样哈。

迟鸽：下坡像大干部。

师：所以这个小招，就是每天走一段坡路，最好是土路。可以来回走。35 度以上，知道为什么吗？

苹果：收紧肌肉？

花开：下来时就是仙人步的感觉？

师：可以抻脚前后左右的筋。

迟鸽：难怪要爬山了。

苹果：拉筋可以代替吗？

师：@苹果 不可以，你们走走就知道了。所以古人登高是很有道理的。

叨特：楼梯算不算？

师：走楼梯不行，一定是 35 度以上的土坡。走十分钟就可以。你们走路有啥要问的？

迟鸽：一次走半小时，稍觉累就撤。觉得胸口堵。

师：@迟鸽 肝郁。

迟鸽：嗯，夜里两点容易醒。

明烛须眉：@迟鸽 我俩一样，我夜里两点也总是醒

师：@明烛须眉 都多跟为师逗逗乐

阳光满屋：老师，咋还是小腿外侧疼呢？

师：@阳光满屋 胆经的问题。

苹果：老师腿酸痛，胀痛，是经络不通吗？

师：@苹果 是

二曲：我一个脚长一个脚短，不会是盆骨歪斜吧@大千老师

师：@二曲 走路能看出来吗？你们还跟为师完接飞镖的小游戏吗？

花开：老师站桩站的膝盖下方疼，错了吗？坚持吗？

师：@花开 错了，不能伤膝盖。



四、零散篇

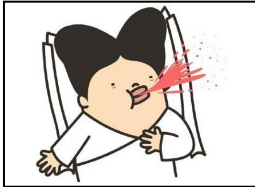
花开：小腿太向前曲了吗？

师：@花开 是的，微曲。我扎谁，谁就发个吐血的小图片，不能都去宋仲基那。

迟鸽：那我先把吐血准备好。

师：@迟鸽 要玩起来。@阳光满屋 嗖~~~~~

阳光满屋：



师：好，及格。

艳阳：你们玩的好开森

阳光满屋：丑使银了

师：@江涛 嗖~~~~~

花开：



迟鸽：花开怎么中箭了？

花开：我在等待，按错发出去了。

师：@花开 没扎到你呀。

江涛：



师：@阿壮 嗖~~~~~

阿壮：



师：@花开 @七宝 嗖嗖~~~~~

花开：



七宝：



师：@七宝 敢反抗!!! 大家一起嗖七宝。

迟鸽： @七宝 嗖~~~~~

阳光满屋：@七宝 嗖，招架住哇

南柯一梦：嗖~~~~~

七宝：



七宝：

#### 四、零散篇



七宝：你们不能惹我生气。

沁荷：



阳光满屋：快带大伙逃出地球吧，嗖嗖嗖

师：恩，挺 happy，孩儿们，想回到青少年，就得玩起那时的游戏。

千纸：玩泥巴

南柯一梦：爬树

姬云鹏：老顽童小顽童

七宝：



师：瞧为师怎么带你们玩的。你们都是郁结太深了，所以胸口堵，失眠，后半夜老醒。最后把自己堵死算拉倒。

麦积：老师说咋那么对呢？

师：这个病，就得动起来，和玩起来。慢慢地，半年左右可以解决很大的郁结。

本源：求老师带着我们玩。

师：@本源 嗖。

迟鸽：老师，还有虚呢？我还得补点子弹吧？

师：可以，迟。还有，要享受美食，美食可以开胃。胃开肝舒，人也会心情大好。

叨特：但是吃多了很忧愁的啊

潇湘暮雨：一个月前茶饭不思，现在胃口大开。得感谢老师

师：这个本源怎么还没有吐血？

兰攸：吐饭

本源：口吐白沫。。

师：网上邮购点海鲜吧，为师最爱吃海鲜了。本源，没图片没真相啊。你们一定要把自己的生活搞得有点情趣，为师不能天天给你们嗖嗖

花开：在开心快乐的气氛中，我的药也熬好了，愿事半功倍，谢谢大千老师

师：@花开 嗖~~~~怎么还炸弹了，想炸为师不成？

七宝：



本源：要造反了

江涛：老师我好羡慕你，这么开心。

师：自己不开心，没人会给你开心，也就大千老师这么慷慨还带你们玩。

千纸：老师你咋这么好。请接受我的崇拜

师：为师虽然是个含灵巨贼，但是个好巨贼。

雨荷：老师好，走路的时候，左腿感觉使不上劲，右腿能使劲，大腿根嘎嘣响，是不是左边没有问题呀？

师：大腿根嘎嘣响，都这样了呀，赶紧走吧，不然过不了几年，腿就废了。

雨荷：嗯，响了一年了

南柯一梦：自从跟着老师 现在越来越喜欢走路了

麦积：坚定地跟着老师走

花开：废了的人现在好多换股骨头，换膝盖。

师：不早了，为师也要下了。吐血的同学，都起来吧，把镖还给为师。

麦积：恭送老师

花开：嗖~~~~

艳阳：都射回去吧

南柯一梦：老师再见

师：还想暗害为师不成？

#### 四、零散篇

---

花开：老师接着了吗？没射到你吧？

本源：老师拿好，老师慢走。



## 20160509 德明中医群找回童年，找回快乐

不潜水：老师来啦

不潜水：老师请坐，请吃西瓜，喝啤酒，还有茶

师：为师喜欢吃海鲜

微笑向阳：老师吃野生的大虾



學守氣：



师：谁请为师吃帝王蟹呀？

明媚：老师好，等我先学会养蟹的，再请老师吃

悦悦：老师吃小龙虾吗？

芒果：老师喜欢吃海鲜啊！

师：小龙虾据说太脏了。海边长大的，就喜欢吃海鲜，想起小时候，早起去海边挖蛤蜊了。谁唱个挖蛤蜊的歌呀？

悦悦：想起那首歌：哇塞，又挖了一个蛤蜊

师：也，就你了，小悦，你唱这个。

悦悦：哇塞，又挖了一个蛤蜊

师：语音唱！！全群人就看你了。

悦悦：<http://m.ximalaya.com/18990337/sound/15526743>

悦悦：老师，我唱完了，刚把办公室门锁上唱了两句。

师：你唱得不错。谁会唱《机器灵砍菜刀》？来，为师又点歌了，机器灵。

#### 四、零散篇

---

海晶：老师，我家靠海，您快来

师：晶晶，你不唱机器灵吗？一句就可以，为师要求不高

小星：机器灵是什么？

不换：这是一个游戏，儿时玩的游戏，有两队人，手拉手排成一排，面对面中间隔段距离，一队喊：机器灵，砍菜刀，你那边的谁来挑，另一队说，挑谁吧，另一队说挑XXX，然后这个人冲到另一队，从他们手拉手的中间冲开，如果冲开，就带一个人回去，冲不开，就留在这个队，一直都其中一队还剩一个人的时候，就结束了，80，90 儿时玩的游戏，纯手工，望采纳。

师：你们现在就去听一遍，挺感人的，能唱哭一个人的歌。

<http://www.kuwo.cn/yinyue/5057076/>

明媚：老公就喜欢，他说他哭了。

朴野：哭了好几遍呢。听张卫的口音跟我们很接近，那些游戏都是我小时候玩的。

雅雯：老师好，看歌词都已

师：真能唱哭一个人啊。做为一个人，一定要有良知，一定要心存善念和美好。

悦悦：有兄弟姐妹的容易理解，特别是70、80年代的。

师：多听听吧，你们离那个纯真年代越走越远了，变得麻木，扭曲，虚弱，冷漠，孤独。

明媚：老师，请教下，是不是单纯就好呢

了悟：社会早不纯真了，我们怎可独善其身？

兰旻：社会的氛围我们也有份去营造啊。所以我们努力纯真一点也好。

师：古人有句话，庄子里的，披褐怀玉，谁能解释一下？

穿山甲：就是外面适应大环境，里面还是纯真。我猜的，高手解答一下。

滬-海：不管外面狂风暴雨，心中依然如故，丹心一片。

虚城管：比喻虽是贫寒出身，但有真才实学。

兰旻：嘿嘿，孩子，你的回答跟百度的一样

师：经历风霜的果子，外表都是抽抽巴巴的，里面却是异常甘美。

曦琳：可爱的大千老师好 刚下手术，立马来打个招呼先。

师：手术？？你干啥去了

曦琳：我在实习呐，现在在妇产科，今天一天连着四台，中午没休息……现在做完三台，待会儿还有一台……我不是主刀，帮老师打打下手而已

师：哦，原来如此。估计以后人都不会自然分娩了，再下来，人就不用怀孕了，都是机器生孩子。今天不讲大招了

曦琳：今天的不是剖腹产，是些什么子宫肌瘤，囊肿之类的切除。腹腔镜下内部看起来真的都好黏连纠结。

阳光满屋：麻溜干完活，报告，来晚了，老师。

师：今天不讲大招了，大招太多，你们招架不住。

悦悦：昨天的大招练了很舒服。

达达：老师的大招真的需要慢慢消化~

穿山甲：是呢，想问问老师，开胯之后屁股会变大吗？骨盆宽了，屁股大了，，，跟生过小孩的一样

师：不会变大，还会变苗条。

麦积：老师，走路时自然扭胯可以想象着拉胯开胯吗？

师：平时走，就自然走就可以，胯微微使力即可。记住，形正之后，自然的最好。上午看到一个夹腿走的，什么什么的，千万别练那个，还有脚尖走的。想起了一个成语，邯郸学步。夹腿走，能夹出尿急来。

微笑向阳：把膀胱逼急了？

师：真的，不开玩笑

穿山甲：还能夹腿啊，，没看到早上那些人怎么说的。

师：要是老夹脚，足三阴经就缩窄了，膀胱自然受到压迫。你们想想，你们急的时候，三阴就缩，一缩，你们就容易去夹，一夹，就想尿尿。是不是？现在很多练武的都练魔障了，我把道理给你们这样一说，啥都清楚了。内行人不是说了吗，请远离武术界，为啥中国武术式微呀？

小星：老师，为啥远离？我是外行。

师：请个内行人告诉告诉你们吧，所以呀，为师跟你们说，实实在在的，别搞虚的玄的。还有，少整什么调神，调气，搞不好都是精神病。

穿山甲：还是老老实实扭屁股。

麦积：不管学啥，先跟着老师把身体调好，否则啥都白整。

达达：哈哈，还是老老实实扭屁股。

悦悦：搓腹走路扭胯。

师：该吃饭不吃饭，天天想象中在吃饭。为啥中国武术不敢挑战国外拳击呀？

悦悦：太虚了？



#### 四、零散篇

---

温小温：不够快，泰拳速度快。

静听花落：都花架子

**师：非常简单的一个道理，嘴上功夫**

靖一：中国功夫现在大多数都是招式，真正练的没几个。逝去的武林里面说的，只要练过真功夫，都明白说的都是真的，可惜，能扎扎实实站桩的太少。所以，一般人，就别乱练了。陈氏那些，有几个，是真正懂的呢？一个掌，从涌泉发力到劳宫，哪里是招式能搞定。

古灵精怪：武功好的不会喜欢挑战，喜欢秀的又是三脚猫功夫

朴野：昨天还跟一个拿过太极拳冠军的朋友聊天，那人武术功夫很是了得，去年得了场病重新开始思考。现在开始学习周易，练习打坐。

微微：外国人不是很崇拜 Chinese 功夫吗？

**师：一听中国功夫，就是个玩笑。所以，建议不要跟学武的人学养生，暴亡的太多。**

雅雯：每天仙人步，揉腹就成仙了

雨荷：听机器灵，砍菜刀眼泪哗哗的流

梦的回忆：@雨荷杨子萱 我也是

倚窗听雨：我也是啊

**师：机器灵，还有谁听哭了？**

微微/培元/牧歌：我

花开：有点悲哀，无奈。

微微：80 后的都会哭吧。

朴野：俺玩那个机器灵游戏的时候村里还没电呢，都是在月光下玩，那时的月亮好亮啊。

不换：小时候小孩子晚上都是到村里的晒谷场玩的。

微笑向阳：现在的孩子，都不会玩我们小时候玩的游戏了

朴野：小时候好玩的太多了。现在好多孩子老说无聊，没意思。

悦悦：老师你有姐姐吧？

**师：没姐姐，有哥。**

花开：老师三个哥哥，对吗？我三个姐姐，老师的父母一定很长寿。

**师：我就一个。**

煜煜：老师你是廊坊市区的吗？我有同学在廊坊开会计师事务所。

师：不是廊坊人。你们只有把童年找回来，才可以恢复青春。

## 20160509 德明中医群黄黄解夹记一

师：给你们讲个寓言吧，

阳光满屋：寓言，，，，

小星：呼唤老师

师：还听啊

花火：老师讲故事，快站好，听.....

师：一黄鼠狼偷鸡，在野外被人下夹夹住，辗转挣扎，痛苦不堪。一老黄鼠狼者，见状，甚为悲悯，说，你因贪食，误入铁夹，欲出此夹，需改过自新，一心忏悔，心诚之至，夹为之开。

此黄鼠狼涕泪滂沱，决心痛改前非。改以吃身边草，不再贪肉，一心念佛。数日，夹无松动之迹。黄鼠狼又渐身疲，终不觉此老者教之有何之益。又一黄鼠狼者，从身边经过，见状，大呼，念佛何益，解夹为急。懂我的意思了吧？

穿山甲：呵呵，知道老师的意思了。

兰旻：老黄鼠狼讲的话么那么像我某年水深火热的时候别人跟我讲的话，然后我还真的彻底忏悔否定自己，然后并没有什么用。结果我还被那个所谓的信佛的善人人坑了不少人民币。

师：其实还可以再遇几位大仙是如何帮助这只黄鼠狼的，这个还有后续，大家期待吧。

明媚：不懂呢，愚笨。

一一：老师快讲。

温小温：還是老師那句話，在哪个層次做哪个層次的事情。

师：其实最终这只黄鼠狼也没有解开这个夹，因为黄鼠狼就不可能解开这个夹，欲知黄鼠狼之性命如何，且听下回分解。

二曲：不是满口佛学就能解脱。而是真的看透明白。

阿壮：我有个朋友进入地藏恐吓模式出不来了。

小星：这种都是太空，根本不是学佛。充其量研究佛学的。真学佛，不会那么外行的。

穿山甲：正常的很啊，要改变人的观念，恐吓是经常用的一个手段。

师：我没有抨击佛学的意思。只是要知道，饿了要吃，困了要睡，不吃，不睡，仙佛来了也无用。也不是你一味忏悔就可以的，做一个豁达，从容，乐观，自然，随和，喜欢运动和游玩的人其实可以活得很好。

海晶：好好吃好好睡好好走路好好说话好好玩。

阿壮：跟着大千宝宝走，大道。

达达：愿此生能修得一颗纯真无碍的心~~~~

阳光满屋：豁达一点，就挺不易了

雨荷：对比一下，我自己感觉变化好多，谢谢老师。

师：今天不聊了，为师是个俗人，要出去玩玩了。

穿山甲：老师 88

阿壮：恭送大千宝宝

海晶：老师好好玩儿

雨荷：老师再见

阳光满屋：谢谢老师，明天见！

朴野：“做一个豁达，从容，乐观，自然，随和，喜欢运动和游玩的人。”知道容易做到难。从知道到做到，慢慢修吧。谢谢老师。

---

## 20160513 德明中医群黄黄解夹记二

师：下午 2 点半

谷子：不见不散

艳阳：老地方见

师：黄黄的命运牵动着亿万人的心，在天地人三方协助下黄黄仍没有摆脱夹子的魔爪，在这生死关头，黄黄何去何从呢？同时，为师也将告诉大家一个重死攸关的大穴，不按不知道，一按惊出一身冷汗。要想生命有保证，必须听今天下午 2 点半的大千老师讲健康。

谷子：每天都有大惊喜啊，我的小心脏在狂跳。

小心：大千老师，今天早起试着走仙人步，果然膝盖感觉不到疼了，用跨使力，腰疼也比昨天减轻，万分感谢哈！

师：心脏不好的，就别听预告片了。不过为师说的都是实话呀，不知此穴，你就是文盲，不按此穴，你就是白痴，下午 2 点半，老地方见。最后一再加一句，不听的前途叵测，来听的一片光明。

皮卡丘：老师已经充分调动了我们的胃口 ^o^

小米：假装努力工作去，下午来。

—— —— ——

學守氣：老師午安

呆呆：老师好

三叶草：上课了

雨荷：美好的下午从遇到大千老师开始

小白菌：美好的下午从遇到大千老师开始！喵喵哒！

微微：这个屏刷的，老师一来瞬间被淹没。

师：三荤一素呢？

麦积：老师，仙人走我的理解是，改变以前急急碎碎的步子，腿稍微跨大点，胳膊甩开点，落脚实在，脚踏实地，不慌不忙的走。上身放松，胸自然挺直。对否？

师：可。

麦积：这样走好像感觉胯部的力量能出来。

潇湘暮雨：仙人步走着可上瘾了，一天不走，全身不舒服。仙人步走着，颈椎比以前舒服很多。

微微：老师，昨天揉腹和开背后，今天一点精神都没有，是肿么了？

师：微，人亏。接着练，就是少点，翻病。仙人走看之前的记录吧，不多做解释了。

千纸：老师昨天说的方法很好，做的很舒服。

慧洁：老师，所有功法做了，全身痛。

师：我教的，都要缓慢柔和享受地去做，一天不要贪多，罗马城不是一天盖起来的。像那种拼命去锻炼的，都是 2。比着看谁走得更多，走得快，都是傻，

温小温：现代人健身房里都是那种拼著老命地练。

六味：昨天下午和今天早上抻背弄了几次，今天一天背和脖子没有酸痛感。太牛了。

素衣童心：我以前走路太快了，工作习惯。现在尽量放慢脚步。

师：看有些大爷大妈，急冲冲地每天去走，真替他们担心。

小米：是哦，那些大爷大妈走路特别的快，而且我仔细看了，他们都是上半身严重向前倾斜。

达达：最近每天早起在小区里仙人步，然后好多人男女老少都在锻炼跑步啊快走啊，就我一个年级轻轻小小区缓慢踱步

知足常乐：我之前走路就是很快，很急地走，走到家头都晕了。今早送小孩悠闲的走，很舒服。

开心：动中有静，静中有动，慢慢体会中

小白菌：弱弱问，有心理问题不敢出门，仙人步在跑步机上走可以么……

师：跑步机不好，还不如在家溜圈。

小白菌：谢谢老师，那我先在家绕圈，等心理问题好些了就试着出去。

壹壹：搓出来越来越多的结块，左乳到咯吱窝处出来密密麻麻的小疙瘩，自己每次按都要起鸡皮疙瘩了。

师：你们妖怪真多，心理问题，不出门？？啥事能让你不出门啊。

达达：身上好多妖怪，腹部是硬的，胸部一圈都是密密麻麻结点，一按针扎一样的疼。。

小白菌：就是，西医说是广场恐惧症。我想出去，但出去看到人多就心慌害怕。

师：小白，臃中出问题了。

#### 四、零散篇

---

小白菌：啊，臃中怎么揉都不痛，没反应～

潇湘暮雨：老师按左侧小腹有硬硬的条块，怎么区分是脏器还是妖怪啊。

师：只要是硬的就是病，没听说脏器是硬的。都不关心黄黄了？？真是假慈悲啊，你们。

开心：关心啊，等待黄黄故事的下集

潇湘暮雨：一边按一边看黄黄

达达：老师不是说让黄黄多夹一会么。黄黄今天可以出来了？

师：说真的，你们呢，有时真的没有慈悲心，都麻木了。就知道关心，自己这疼，那痒痒的，我给你们说件事吧。有一天，我在我们小区凉亭闲坐，一个半身走路斜斜的有点傻的人，也过来坐。主动要跟我打招呼，我微笑地打了，有一会，又要主动跟我握手，我过去跟他握了。又一会，他过来，又握我的手，突然我想象不到的一幕发生了。

艳阳：老师太有魅力了。

达达：拥抱了老师？

师：他贴过来，抱住我，紧紧地抱住了我，长久地。我坚持住了，也抱了抱他。

远古森林：哇，换了别人估计吓跑了。

潇湘暮雨：一般人都要吓跑的

不换：走路斜斜的，多半被人嫌弃的，能得到回应很感激吧

师：是一个男的，30岁不到吧。那一刻我才知道，他太缺乏爱了，之后，他走了。又回来，又要握手，和拥抱，就在街上。

开心：听着有点感动，老师太好了。

麦积：老师，那个人挺纯真的，知道好坏。

大壬：被歧视久了吧

师：你们知道这个故事的缘起吗？就是因为，之前在小区里见过他几次，每次我都会冲他微笑。因为我能看出来，他虽然残了，但他没有傻。

三叶草：我内疚了，我们小区有个保安也有点傻试的，每次看见我都对我笑，我都不理他。

听雨：要友善地对待每一个人

师：我可没有让大家对每个陌生人都去微笑，但你们要学会发现与你们一样有美好心灵的人的能力。

雨荷：好温暖啊，老师。

豁达：其实我们每个人都渴望得到爱，只是因为怕拒绝怕受伤害，长久的就封闭了自己，不再敞开心扉。

微笑向阳：老师讲的这些，我都感动了。

學守氣：如同我感激老師一樣... 他有幸當面見著您

小白菌：我觉得第二次回来要抱，老师已飘然不知所踪，才比较像结局……

**师：感觉现在你如果是对别人微笑，别人当你是傻子，你要是在朋友中高兴，别人充满嫉妒。感觉，要是再拿个篮球出去玩，你都不好意思。不过，你们还应该尽量的发出自己的光，因为黑暗太多。**

开心：多点微笑，多点温暖，从自身做起。现在很多人都很冷漠，暖心的实在太小了

六味：以前没孩子，见人都面无表情。自从有了孩子，开始能微笑着对每一个人了。。。哎，每个人 都需要爱，渴望爱，但是又把自己包得严严实实的。经常 对人笑了，人漠然地走开了。。。

**师：黄黄不干了，大叫，我还夹着呢，还谈什么爱不爱的，光不光的**

三叶草：赶紧解救。

潇湘暮雨：黄黄也需要爱啊

开心：找个人去把黄黄救下来吧

德明中医：黄黄解夹记一，讲个寓言吧，一黄鼠狼偷鸡，在野外被人下夹夹住。辗转挣扎，痛苦不堪。一老黄鼠狼者，见状，甚为怜悯，说，你因贪食，误入铁夹，欲出此夹，需改过自新，一心忏悔，心诚之至，夹为之开。此黄鼠狼涕泪滂沱，决心痛改前非。改以吃身边草，不再贪肉，一心念佛。

数日，夹无松动之迹。黄鼠狼又渐身疲，终不觉此老者教之有何之益。又一黄鼠狼者，从旁经过，见状，大呼，念佛何益，解夹为急。懂我的意思了吧？其实还可以再遇几位大仙是如何帮助这只黄鼠狼的。这个还有后续，大家期待吧。

其实最终这只黄鼠狼也没有解开这个夹，因为黄鼠狼就不可能解开这个夹，欲知黄鼠狼之性命如何，且听下回分解。我没有抨击佛学的意思。只是要知道，饿了要吃，困了要睡，不吃，不睡，仙佛来了也无用。也不是你一味忏悔就可以的，做一个豁达，从容，乐观，自然，随和，喜欢运动和游玩的人其实可以活得很好。

黄黄解夹记二，话说，黄黄还被困夹中。黄黄又去请救兵，一老者黄来看罢，说：以你一人之力不行，需集众黄之力，以牙咬之，或可能开。于是，黄黄大叫一声，引数只黄黄来此齐咬。任凭牙齿锋利，无耐铁夹更固，无一能咬开者。此老黄又出一计：



#### 四、零散篇

若以众力不成，可借地利，以土盖之夹上，日久天长，夹必腐，或可脱身。黄黄觉得有理，即以爪刨沙土，盖于夹上，小心呵护，待其自腐。一日，二日，三五日，黄黄小心扒开土看，夹新如故，无有半点腐朽之意，遂大懊恼。再见黄黄，体渐不支。腿伤不愈，疼痛麻木。老者又来，见状低思。地不行，可借天威：待大雨将到之时，遇雷电交加，可期霹雳击之，此夹必开，再无大力如此者。黄黄自忖，若真击中，夹必能开，吾也休矣。以手按面，大恸不已，老者见状，无奈退去，口中道言：竖子不可与谋也，无仙骨，不可期。黄黄孤单一人，于其荒野，真绝路也。欲知黄黄性命如何，下回分解。

一天讲点，这样你们还能老想着黄黄，此书名，《黄黄解夹记》。

师：上课。

三叶草：起立

谦谦：老师好

师：黄黄仍然被夹着，黑夜里，看看满天的星，没有一个可以搭救自己。有时它真的幻想次日醒来，夹子突然就没了，或者这一切都是梦。可这不是梦，是活生生的现实，要是夹的不是我该多好，要是那天不偷鸡该多好，哎，无可奈何，我真的就命休矣。

一一：救不了自己。

潇湘暮雨：我也这样想过。

谦谦：突然发现黄黄和自己好像。

阿莲：今天中午，我和女同事一起吃饭，因为体检报告出来，她们说有乳腺增生，我叫她们练功，她们却说医生说女的到了一定年龄有增生正常，因为激素下降，不增生反而不正常了，无语。所以我们遇到大千老师是非常幸运的。

师：看着自己被夹的腿，几乎要没了知觉。自己虚弱的身体变得更虚弱，就这样，黄黄昏睡过去，它心理明白，无人可以搭救自己。不知什么时候自己醒来，发现天下雨了，雨水打在身上，打在嘴上。黄黄虚弱的舔了一口雨水，哇，好舒服。渴了这些天了。

小米：老师你讲的太可怜了。

呆呆：老师，你这故事看得我想哭了。它心里明白，无人可以搭救自己

师：它本能地又舔了几口，感觉心里回过神了，回头看看麻木的腿。又看看自己淋湿的身子。在这个细雨沥沥的清晨。无人经过，无人关心，它整个心都凉了。

温小温：老师才是讲故事大王。

听雨：突然 有种悲凉感。

素衣童心：联想到自己了呢

明媚：讲个故事，怎么可以这么煽情呢？

师：哎，就这样吧，爱怎么怎么的。不再挣扎了。它力所能及地又多喝了两口，喘息了片刻。突然发现身边的草中还有小虫，它真是太饿了，虽然没有鸡吃，虫也可以吃的。它又仔细观察自己力所能及的方圆半米内的范围都还有些啥，它挪动着身体。在这个被夹的现实中，做着它能做的事情。它想，既然还没有死，猎人也没有来。我还是吃点喝点吧。毕竟吃完喝完，暂时身体舒服些。

就这样，一天两天，三五天，黄黄靠雨水和小虫，恢复了些体力。看交叉点被夹的腿，也稍有点知觉，它知道腿没有夹断，紧张的精神也稍微舒缓了一些。它开始打量周围，还活动一下筋骨，虽然我不能跑跳了，被困在这里。但我还没死，还可以吃个虫。不管那么多了，之前一切美好都成泡影，我只能想我现在还活着。我要活下去，哪怕多活一天。

一股求生的欲望在黄黄内心蒸腾。小黄就在这个被夹的过程中，喝几天才下的雨水，吃不常经过的小虫。它还发现，小虫有好几个品种，有肉肉的，有点翅膀的，还有长大角的，这些它之前从来没有观察过耶。它每天为了排遣寂寞，居然学会了数沙粒的多少，还给沙粒分了大小。欲知黄黄夹后生活如何，猎人还会不会来，且听下回分解。

开心：继续说下去吧，好动人

潇湘暮雨：还得继续夹

麦积：老师啊！

小米：老师把人胃口吊起来了，又不讲了。。。

春燕：刚听的都有点伤感了，又下回，吊胃口的。

师：怎么样，为师情感丰富吗？

谷子：老师以后可以说书为生。

小斯：不会说书的老师不是好医生

小斯：后来它遇到了一只母的黄黄，就幸福的生活在一起了。

瓶子：日久天长中，夹子就掉了

欣欣：黄黄太痛苦了，那么像之前 ICU 的慢性病人，想痊愈基本没希望，却也都不愿死。

阿草：想想我们多像黄黄啊。就等着老师帮我们找到开关打开夹子。重新做人。

#### 四、零散篇

---

麦积：老师，是不是讲着讲着故事肉鸡就都飞出来了？要不这故事怎么那么长啊。

师：之后，猎人会来的，嘻嘻。来，歌声走一走，还人大穴要告诉你们呢。

远古森林：真实，黄黄活在我们心里。

听雨：被黄黄吊了几天，等结局

乔月：猎人帮黄黄打开了夹子

小泥巴：猎人把黄黄带回家圈养起来 黄黄伺机逃走回到自然怀抱。

麦积：猎人被黄黄同化了，成了好朋友。

小斯：黄黄看破红尘，坐化了。

海念：黄黄为了躲避猎人，带着夹子三条腿逃跑，无意间练成了凌波微步。逃到一个没有食物的山谷里，学会了吸收日月精华，于是，变成了精。变成精怪幻化成人形，遇到了姑姑，这就是为什么，杨过会少一只手的渊源。

师：不要猜结局，你们永远也猜不到结局的。别再猜了，大千宝宝没法编了，歌!!!

三叶草：

<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15707729>

麦积：

<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15707730>

安子：

<http://m.ximalaya.com/18935220/sound/15707731>

## 20160608 德明中医群心地善良是根

师：没有人想为师吗？你们知道现在这西瓜是怎么种的吗？怎么一个赛一个的好吃，又甜，又沙，吃得我都害怕。记得小时候，很难个个都好吃啊，这些日子我每天都买半个瓜吃，没有一个不好的，不知道是超市老板会挑瓜？？还是西瓜技术很成熟了？怎么吃得我怕怕的，给桃树打牛奶针我知道，给西瓜打不打针啊，这里没有种瓜的乡亲们吗？为师最爱吃的就是西瓜了，要是西瓜也不能吃了，为师只有移民了。

燕：我家种桃子，并没有打牛奶针，见都没见过，电视里都演了，大棚桃树，为了增加甜度，给树打牛奶

师：我就知道，果树地里捡落果好吃，捡落果，谁去收点落果，给大家吃吧。

燕：落果没人要，两三毛一斤

师：德明收购落果！！把价格抬上去。我记得前年去嵩山，遇一大桑树，上边一只猴，不断晃树，美味的桑椹就落了一地，很多都被人踩烂了，我偶然捡起一些，吃到嘴里，哇！！平生从未吃过样的美味，我就一直吃，一直吃，猴子在上边就一直晃晃，记得足足吃了半个小时，不忍离去，你们谁要是去，记着吃吃，是太室山，山顶，一下来。我网上有买干桑椹，是不是为师去山里当野人，就可以吃到各种仙果了呢？你们都练功了吗，都说说，你们练功以来的，变化吧，激励一下后学。

凤凰：老师，我厨艺有长进。。。算吗

师：当然算，都说说，

自在：仙人走时昨天起突然左胯有点疼痛，只能小步慢走，应该是开始翻病

星成：瘦了，精力好多了，腿部以前像假肢，现在有点像人脚了，呼吸自然深了，精神上的变化就是想做事了，困难不怕了

千纸：老师走了吗？

师：有茶还走？要是没吃没喝，谁愿意呆着，要是以后科技实现了物质转移就好了，互联网可以传递实物，要是那样，为师一上来，瞬间还不就好吃的放一屋了？？

小斯：然后老师就变胖了

师：不是为师变胖了，是为师就开小超市了，家人问，怎么还没进货？为师默默的走到电脑旁，打开群，说了一句：肉鸡们想为师了吗？这美好的一天终究会到来的。

不换：然后肉鸡把爱吃的毛毛虫传过来了

#### 四、零散篇

师：不怕把为师传过去，给你两巴掌啊，不换。现在人工智能，机器人技术飞速发展，真怕怕的。

语过添情：修炼不能实现的，科技都实现了

师：就是，你说修炼的多着急啊，怎么还不出阳神！！急死了，所谓出阳神，是修炼者能量积累到一定程度，产生质的飞跃，可以操纵物质的变化，你看那些飞碟，为什么个个都会发光，就是这些飞碟都获得了非常大的能量级数，一旦获得了超级能量，就可以提升我们的空间。其实人 over 后，失去了能量很强的肉体，但因为还有“我”这个识，还是会聚集一层低级能量级别的信息团，这就是意生身，也即鬼魂。但他所聚焦的能量太少了，所以不会在我们这个世界生活出现。

所以，就有个阳间和阴间的说法了。只有在很随机和偶然的情况下，它才能对阳间的事物给予很小的改变，所以，只要你不错乱，完全不受它的影响。

天津-安：科技发展，以后一定可以带活人去天堂和地狱的，当然还能回人间

师：科技的发展，可能真的改变我们世界。人类对脑及信息的研究也会有新的认识，就像要挑战 alpha 狗，完全是自不量力了，人类向何处去，真是耐人寻味啊。关于占卜，都是高高级智商的人玩的，你有吗？刚报道，一年轻人周泡在网吧，出来猝死，真不知道以后人类的肉体如何承受科技带来的享乐呢，如果人类不从心性上下功夫，高层次的境界就不会接收我们

牧歌：老师，在心性上我们应该怎么下功夫才行？

师：牧歌，就是老人老讲的那个故事。一个白胡子老头，考验哥三，最后最诚实，最善良的通过了考验。心地善良是根，顺应自然是径。

西安-墨：善是什么？

师：其实每个人都知道善是什么，再说一点，因为我们的基因都是来源于一个地方，所以，其实大家想法都是一样的，所以大家都是兄弟姐妹，都是同根。我们就像一颗树上的叶子，还有什么好打架的？？最终你会发现，我们都是相连的，由于人的愚痴，看不到相连的管道了，就像经络一样，大家看不到。

我要散步去了。

## 20160614 德明中医群树正气，百病可治

**师：做开上焦功，不好练，劲多半不会使，翻病也最厉害。太弱的可先不做**

如花蕾伊：各位大神，刚刚看了几篇大千老师的开示语录，搞得好兴奋，在群发个红包，给大家助兴。~感恩大千老师！

远古不远：谢谢你，祝你开心。

思宸：谢谢，好大的红包。

**师：再来一个，谁来的再大点的？**

汶珈：老师午安

飞燕：老师午安

图图：老师，下午好

思高：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

牧歌：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

**师：太小，来个大点的，还太小，换个人，来个更大的红包，哪个老板来个更大的红包？**

寻叶：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

牧歌：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

谷子：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

知行：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

**师：恩，好了。这个群好不好呀，红包是不是都比别的群大呀？我也发一个[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。**

苹果树：哇(☺o☺)哇，谢谢老师。

达达：居然抢到了老师的红包。。幸运~

静柔：谢谢老师，教我们做人，还发红包

涟漪：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

楚莲：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

刀特：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

素心：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，谢谢大千老师！

阳光满屋：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，Good good study

#### 四、零散篇

---

宽宏大量：老师好才是真的好。

风笑梦：大千老师就是帅！

师：必须帅。知道什么叫游戏人生吗？这个世界，你要是认真，你就输了。在台上演啥，可以像啥，不能下了台，还演。每天过来，在群里开心一下，啥烦恼都没了。不要想不好的事，想也没用。人终有一死，难道天天想死？今天这红包雨下得还可以，以后要经常布施哦。做到一分，得一分利，说一分也做不到的，是你根本不想做。

重庆-无：手机太慢了，就剩下一地红包皮。。。

笑笑：不过转念一想，自己没拿，就给别人多拿一份，也是好事儿。

羊洋：老师，我为什么老梦到明星啊，郁闷的。

师：羊洋，来，给给大家发个红包，能做到吧？

汶珈：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

小曲：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

小文：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，学中医，爱生活。

羊洋：好吧，我穷人少包点儿。

师：我余款就 170 了。所以只发了 170

语过添情：晕死，没搞懂在干嘛

师：没搞懂？？就是有一群人，有钱没处花呗。

语过添情：呃(⊙o⊙)…你们玩，我写字去。

羊洋：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，大千老师俺来了。

牡丹：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

居易：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

李宏：一言不合就发红包！

师：这个主意好，一言不和，先别骂。先去群里发个红包，再骂。你们看，这信仰的力量多大？？！！

瓶子：报数多少了？俺来了。

师：红包雨都下成这样了，不用报数了。

梦的回忆：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

开心：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，谢谢大千老师。

师：别发了，该涝了。以后，大千老师，只要一说“下”，你们就下。

语过添情：外面太阳雨，群里红包雨。

师：必须的。

阳光满屋：辽宁今天大雨哗哗下。

师：这里也下雨。

笑笑：我怎么对红包没什么感觉啊，没有太大抢的冲动，也没有太大发的冲动。  
我麻木了嘛

师：不是，你还没有手感。先从练发红包开始，我教你，发红包，要自然，放松，不要使蛮力。双腿站立，微曲。

刀特：哈哈哈哈。抢红包，也要放松，一定慢慢来

师：笑笑来，不能用电脑，要用手机发，点那个有红包的标。把金额写上：200，然后按操作就可以了。

笑笑：那可不成，200 买书，您别忽悠我。

素心：老师真会教，要是我都表达不明白

师：书是死的，人是活的。我们用功，要用在活的上。

笑笑：我一激动，200 没了？NONONO

寻叶：我刚就发了，好开心

师：你看，寻叶多开心，不要激动，要放松，松~~~来，把金额写上 200

笑笑：理智些，安住身心，按住票票，不能飞了。

师：不行，笑笑慧根还是不够。

麦积：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，老师说得好！赞一个

乡医：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

卡布奇诺：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

笑笑：老师，我这人最大的毛病就是小气。

师：哎，这个毛病得治。你想，这些谈话都要记录在册的，以后编成书，后人可以看到的。你今天要是配合一下，多么美好的回忆啊。你女儿以后要是看到这本书，啊，这是妈妈，妈妈好慷慨呀。要是像目前这样。哦，妈妈好吝啬。

来，啥也不用多想，放松，把手指到红包的标上，金额填上 200。不用怕，很短的时间就一切过去了。

麦积：笑笑，来吧，老师不会骗你的。

笑笑：上个月，我捐了 200，考虑都没考虑一下，直接 200。发红包 200，我可不愿意。并不是吝啬。

希望：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

达达：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。



#### 四、零散篇

---

凤凰：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

小刘：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

王九红：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

雅雯：[QQ 红包]我发了一个“口令红包”，感恩遇见大千老师同道们。

师：哎，我们上课吧。其实人这一生浪费的钱太多了，积攒了一辈子的钱，用在。人们总是在小钱上算计，花大钱时被迫和茫然。

小鱼儿：因为我们都是凡人。

田七：老师胸肋骨有骨折胸闷咳嗽，有什么高招？

师：不要问我病。凡是加入这个群的。一是身体差，二是病人，三是想学医，驾校的都来了。

水木年华：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

陈皮：[QQ 红包]请使用新版手机 QQ 查收红包。

师：都别发了，停。病永远治不完，但树了正气，百病可治。所以，在这个群，我主要就是树正场，不去看病，治病。比如，一一，在吗，刚开始，多少次私聊我，帮帮她，我都没有回一次，我希望她可以自己站起来，不是我心狠。

你们都不要问我具体的病，你在这个群呆时间长了，自己就明白了。跟着正场走，你自己不知不觉就康复了。我带你们健身，讨论问题，欣赏绘画，目的就一个，让你们重新找回快乐，运动，和灵性，这三者一来，百病可退。

茶叶：树正气，治百病。

开心：嗯嗯，这几个月身体明显好很多了，不知不觉中

陈皮：精力好多了，累了也很容易恢复体力。

素心：老师带领肉鸡们走向大道

重庆-无：老师是好老师，老师做的所有这些是对我们的身心进行全方位的调理，让大家从诗画唱歌陶冶人的情操，教大家开心，教功法健体，教会我们活回人真正应该活的状态。

笑笑：发红包，稍微流动一下就可以了。大手笔的，其实不是很赞成。上个月捐了 200，短短二天时间，大家聚集起来的善款，可以救到一个人的生命。

师：@笑笑 你要是还说这个话题，我就多说两句。我讲过的一个故事，我爱人学校一女学生病，学校发起集资 20 万，入协和，病人卒。你们忘了电视里播的什么小欣月之类的，最后怎么样，还是死了。你以为你捐的钱，可以帮助救她？如果不住医

院，不做手术，可能多活些日子。李连杰，经常给亲戚钱，结果怎么样？亲戚为钱，打起来了。

麦积：昨天我老公还讲，他们村一个老人从台湾回来，见他家的亲戚就给钱，一给就一万，好多年前了，结果，一大家里人十分不和气，老人再也不回来了，也回不来了。

乡医：我这一部队领导老爸只是天冷偶咳一，两声，入医院、医院领导给予最大关照、用最好药、一星期后重症监护室、配最好医生、最好药、二星期后肺炎并发心衰。

花开：学校也让学生捐钱，救助什么绝症的同学，不知该怎么办？

陈皮：我以前也是看到生病手术多少都会捐些，后来想着捐了病人去医院做手术，最后人治没了，不知是不是害人，最近都没捐了，可不捐又觉得心里过意不去。

笑笑：不是这里。去年还有个小女孩动手术，家里太困难了，我直接捐了 500，这里的红包，我感觉，都是大家乐乐的。每个人抢个几元钱，高兴而已。

师：我爱人，去五台山某寺，捐 700，欲放功德箱。旁边僧人见状一个箭步过来，把这钱夺过来，说这钱多，我给你放佛头旁边。放后，我们离开，我一回头，人家从佛头边把钱揣兜里了，我跟我爱人，还不是一笑了之。

记住为师一句话，对钱，别太较真，这钱怎么花，钱去了哪里，不然，两口子都得打起来。比如今天，谁也没有预计发红包，我说大点，再大点，也是有口无心。还是我刚开始说的那句话，这个世界，你要认真，你就输了。保持好良好的心态，多运动，多培养灵性。

达达：我的拙见是：布施什么的只要自己真心诚意开心就好，也别管这钱最后有没有用，用在哪里。

海念：我每次只管捐钱，至于钱干嘛去了，不管。管住自己的心念就好，至于其他的，各人有各人的因缘，管这么多干嘛？

阳光满屋：@海念 对，管那么多。多累。再说，有些事，想管也管不了，莫不如，顺人意。

陈皮：顺自己的心意，不纠结，今天收获多多。

## 20160711 德明中医群德明小星星

师：标去掉德明中医四个字，你们还有什么建议？



安子：logo 还可以再小一点，显得精致些。

师：好。我是这样想的，你们穿上后，要上照片呦。

耀武：我建议加个德明微信的二维码。

师：在哪加？

安子：我可以给老师提供印花工厂。二维码可以放后背。

师：@安子 量太小，谁给印呀？背个二维码？？

安子：大兴那边很多，只是量小价格高一点。穿在背后，欢迎来扫

师：不如先大家预订，看看有多少要的。偷扫怎么办？

安子：偷扫了就是他的造化了

师：可以放在前面的下边，或者漫画的右下。

圆方：老师，图画可以中性点吗？

师：啥意思？

圆方：有点偏年轻呀。初中，小学 顶多高中。

师：就是让你年轻啊。“喂年轻人，你这么好看的衣服在哪买的？”“嗯，来，扫一下我衣服的二维码吧。”“美女，你这么好看的衣服在哪儿买的啊？”“扫一下我的二维码吧”。

迟鸽：老师，我喜欢加上德明中医的字样，作为德明人感到自豪。谁问我我就给他讲。

快乐狗：对，加上德明中医，宣传推广。

师：我有啥想法啊，我想把这个德明中医改名，叫德明生活，不叫德明中医了。而且我觉得这个标啊，不要加字，你可以在领口有德明生活出品就可以了，以后大家见到这个标，就知道是德明生活的标。

谷子：可以先注册商标。

师：哎，先不搞那么正式啦，大家先玩一玩，主要是穿上照着照片儿，挺有意思的。有个问题啊，那咱的图案都是统一的吗？都是这个小星星吗？

姬云鹏：一开始这样吧。

安子：小星星挺可爱的。

文君：老师的漫画都可以弄上去

师：那这样吧，咱们第一批都是这个小星星吧，那个缝啊，想怎么画就怎么画，你接上就不自然了。那就都用的小星星的，那衣服大小他是怎么整的呀，这是可以调号么？那小孩儿咋办啊？

姬云鹏：大家要定的，麻烦按上面的模式接龙。

师：小鹏啊，不急预定，先把方案整出来，方案整出来，大小号啊小孩啊，你直接挂到淘宝上，直接让大家预订就行了，到时候也便于统计。

那目前的方案就是全都是这个小星星，然后那个标啊小一点，把德明中医去掉，刚才说的加德明生活加字母啊也不想加了，越简单越好，然后分男款女款，男款三个号女款三个号，小孩按身高走一下，然后到时候找个厂家报个价就可以做。

然后你们穿上衣服，每个人照张相，传上来，做成画册画报，这叫《德明生活》。小鹏你就跟进下这件事吧。

姬云鹏：好的，明天发方案。

星成：面料用全棉的嘛。

圆方：领口大点

师：关于这个面料，款式你们要能找到更好的，最好。我们这边也找，尽量精品吧。那领口大点，那男士咋办啊，要不男女不同款？

梦想：老师要成本多少的？我看我朋友公司做的面料款式都很好。

师：成本我觉得五十到一百的都可以。我觉得面料应该用起码是阿迪达斯、耐克它们这些衣服面料的质量啊，不然的话你穿洗两次衣服就都歇了。卖也就是五十、一百地买。你还以为为师会让那个服装成本乘七？

开心：棉质的材料最好，可以吸汗。

坤厚载物：下一步可以出品德明健康布鞋了。

#### 四、零散篇

师：看看你们还有没有别的那个啥意见啊，上面我已经说了，大概就这个思路，就是小星星，不要小点，去掉字，纯棉，质量好，价格售价在五十、一百，这要看看成本是多少。

这还有一个问题，就是说男女同款不同款啊？这领子的开大点，还是和男的上面的图一样啊，再统计一下。颜色就目前是白色一种，然后第一次咱们做这个工作，越简单越好。

问题又来了，你们女的要不要收腰啊？要不要有弹力的啊？

春燕：男女应该有点区别吧，款式，女士的有腰身的。

星成：不要掐腰不要弹力就要舒服

谷子：老师说了越简单越好啊。

梦想：强烈推荐亲子款。

雅雯：老师，价格高点，面料一定要好，宽松穿着舒适。

师：这样吧，咱们第一版就是男女同款吧，嗯，有亲子装，那小孩的也上。然后咱们在淘宝上大家把型号整一下，大家预定一下，然后看看有多少量，然后委托厂家生产，按成本到时候咱们把价格算出来。

迟鸽：老师，拿掉德明的标就不好看了。

开心：我也喜欢德明的 logo，这是标志。

师：标不拿掉，就拿掉这个标下面的“德明中医”四个字。

为无为：亲子款，面料一定要好，贵就贵点。

师：知道了，我的下了。

迟鸽：老师再

开心：老师再见

## 20160703 德明中医群心气敞开，健康向上

师：<http://shenqu.yy.com/share/u/644276719/g/1093141006659518449>

如风：这女的太亮了

顺天：不化妆的话 不好看

大海：你颠覆了我对唱歌的认识

如风：她化妆化的好

如风：应该站起来唱

大海：变调了

<http://shenqu.yy.com/share/u/1245800826/g/1137789036832536687>

大海：嗯，羡慕不来

小调：明明可以靠脸吃饭，而我偏偏要靠才华！这就是我和明明的区别

师：真是的！不明白为师的用意！！

千纸：第二个是对口型

师：没对！心一定要敞开！喜欢是啊，没错啊！喜欢就是喜欢啊！这有啥的！我都可以当他叔了

安子：美女大家都喜欢

星成：自然的敞亮的女人喜欢的，我也喜欢

大海：是，否则肝郁更惨

师：我就是破你们的名相

小调： 什么意思

远古不远：原来这叫名相

星成：要做最自然的自己喜欢就喜欢，不喜欢就不喜欢有啥

师：喜欢这种健康向上，心开有灵气还善良的不对吗？我又不会跟她搞对象，或痴迷进去！

星成：就是，老师我们也喜欢这样的。

远古不远：有一种说法，恋爱是某种意义上的病态？

师：花好看，我喜欢，女人健康漂亮善良我也喜欢！别假正经，或是有歪想法就好。

#### 四、零散篇

永湛：大家不要被名相限制住，要看到后面自然的真善美啊。江苏一笑笑：大千老师是有着伟大使命的。要拯救不向上的不健康的不善良的人类灵魂

**师：这个你说的不对了！为什么要喜欢不健康的呢**

笑笑：那老师你教教我，扭转一下我的思维

大海：心如猛虎，细嗅蔷薇

笑笑：大千老师还是没有古大德的境界啊

坤厚载物：因为老师健康所以喜欢健康的吧，不健康的就喜欢不健康的，同气相求。

**师：笑笑，你学佛学多了！放这些视频，我是认真考量过的！你以为我是瞎放的？我可以放，也可以不放，为什么要放？我知道会产生争议，所以我要放！**

龙吟：谁还没个爱好啊

明媚：感觉好东西大家都喜欢的，没有年龄性别吧

**师：不是爱好不爱好！给你们放的，你们应该看到正向的一面。**

安子：健康的美的，大家都爱看

**师：正是你们缺的！如果执于是个小女孩，大千老师不应该放这个东西。那你就执于表面了**

抱朴无我：怎么看出善良不善良呢？老师

**师：如果不是善良都看不出来。还混个啥呢**

明媚：老师，我太拙了，能讲讲我们更需要看到哪些？比如善良，健康怎么看呢

海晶：老师正大光明聪慧过人博古通今菩萨心肠我们也喜欢

**师：忘了那个禅的故事，背女人过河的故事？学佛的多一半都心死在佛教上！**

星成：去年学了一段时间佛差点憋屈死

**师：看看学佛的，有几个真的打开心扉的**

小调：压抑得要死要死的

强项令：本来这里就很多有口无心念经的，您这招没用

星成：是的还活活把人吓死

**师：我给你们看的视频，一不暴露，二不邪性！充满活力，热情，随意，自然，善良。正向。为什么不能看？一个这个的，都不敢说一声喜欢。**

小调：老师是指点方向的，做不做是我们的事

**师：YY就是个大市场，好坏都有**

一止：其实吧大家就是把我爷放的太高大尚了，以为爷不食人间烟火，其实爷也是凡人呐。

**师：如果一个人不能从污浊中练心，又去何处练心**

小调：嗯！这话对了

安子：这世界上本来就是清浊同在的

**师：把人放在色里，再能看出他是不是好色！如果从来没有看过色，何谈好不好色。**

阳光满屋：这个问题不用解释啊，解释反倒显得掩饰，不必解释呀！

**师：我没有掩饰什么！只是这样的视频，我觉得，你们缺少她们的一些东西。自由，洒脱，自然，你们很缺**

明媚：感觉缺少活力，青春

**师：你看她们的身形，手势，言语**

小调：就算年轻男女定力不好

温小温：老师，那是镜头前的，装出来的，总有些不自然

**师：如果我给你们放这样的都没有定力。那么走在大街上，你还有啥定力。温小温啊，你进去，关注一下，文 er！看看她是怎么直播的，再说装不装**

阳光满屋：谁都喜欢正场！接受阳光雨露！

千纸：本来老师就是要我们学自然洒脱的

温小温：好啊，老师，我去看看

**师：那个文 er 1300 万人关注。为什么关注度那么高！**

为什么网络主播，疯了似的发展！为什么有的比一线名星还赚钱！一句话，那里面有真实

一止：大众喜欢呗

星成：真实

阳光满屋：网红更接地气！

**师：而且精挑细选，会有真善美**

明媚：只想知道网络那样的大环境下能有此善良活力健康，好难得啊

**师：我不否认，大部分粗俗不堪！而现实中的媒体，你根本看不到**

千纸：但是老师让大家看的都是自然灵动的

沉思的水獭：同感，很富有生机！

明媚：老师，下次给我们大伙推荐些上了岁数还能依旧活力自然健康的吧



#### 四、零散篇

---

师：哎，服了你们了！居然你们关注的不是我要你们关注的！扯些用不着的。玩去了！

明媚：老师有能让大伙依旧青春活力自然健康的广告语。

师：就像我写个字，不看笔法，先问，这个字念啥一样

千纸：群里也有许多病人，整日愁苦，老师是让我们学着开朗起来

强项令：老师！其实我觉得，懂的就懂了，不懂的，您说了白说，算了吧！

师：一看这个，不是让那个活力感染一下，而是想起了道德伦理工作

## 20160715 德明中医群大千老师讲故事之《木亭奇缘上》

美琴：92

承承：老师，您怎么了？

师：报的太慢了，为师被妖怪抓走了

真简单：大师兄，师父被妖怪抓走了。

师：晚了，已经到了妖怪洞了，不能再给你们讲啥了。

影子：我们把你救出来。

雷雷：把妖怪收来当护法。

师：别说，洞府还不错，没有甲醛味，天然岩壁。众小妖都在洞府练习仙人走。洞中冬暖夏凉，没有冰箱，和烤人的地暖啊，好地方，好地方。

承承：有茶有果，还有美人儿。

鑫儿：把我们也带去吧。

金点：我们就是小妖啊

师：油里生活真好啊，不来不知道啊。天天载歌载舞，小妖们一个个精神面貌也好。

笑笑：油里生活好呀？您下油锅了啊？

师：没有啊，油锅都不炸人了，改吃素了，炸上油条了，妖怪也知道养生了呀。

楚莲：素食好，身轻如燕。

三十三：老师把妖怪的脑子也洗过一遍了。

师：今天上午，为师走了一上午的路，逛了一个只属于为师的大公园。公园一个人没有，只以为师独享了。上午，走到一木亭中，休息，天阴阴的。忽然为师发现，外面的天，怎么一条线，一条线的呢？终于！！为师知道怎么回事了。还是为师聪明，这个都能猜得出来，不得不暗自佩服起自己了。

夏：仙人走越走脚步越轻快，头就越难受，呼吸有点喘，正常吗？要停下来歇歇，可是脚不想停……

师：夏，请继续。原来，外面下雨了，那是雨线。于是给为师一个人困在这样的一个木亭中，四野张望，一个人也没有。凄然？？旷然？心想，完了，没有办法播预告片了。

#### 四、零散篇

---

承承：淡然。

文君：凉快，一会儿太阳出来，有彩虹看噢。

师：这个摄影技术不错。小雨就这样漱漱着下着，看看天，阴阴的，没有什么风声。我知道，我将长久地困在这个小亭子里。亭子边，花寂然地开着，草叶不经意间伸到了亭中，跟我这个旅客挨到了一起。在这个四野无人的地方，我又能看到谁呢？

承承：明月清风我，与谁同坐轩？

牧歌：老师，你就不能想想我们吗

文君：小雨滋润万物，花儿草儿跳起舞不时挠挠被困的大千老师，老师也在亭子里唱起歌。

师：雨下起来没完没了，这个我有经验的，因为天仍然阴的，无一点风声。待么的，亭子开始漏雨了，这谁修的破亭子呀，这点雨就开始漏了？我就开始在亭子里，站桩，扭胯，来对抗这不期而至的风雨。

悟能：瑜伽冥想进行时。

楚莲：出门不看天气预报。

金点：突然一人提着一笼肉鸡往市场上赶。

师：不知过了多少时辰，又下了多少雨水。我想，天漏了吧，怎么就停不了？又想到肉鸡们要喂食了，心头一热。

不潜水：心头一冷吧。

三十三：直接冲进了风雨中。

文君：冲出了漏亭。

师：哎，风雨无情，也顾不了许多了，不至于饿一顿，就饿死了吧？想到这里，为师又释然了。

三十三：原来是心头一热，忍着饿继续在亭子里站桩啊。

真简单：掏出手机开始聊天。

师：为师没拿手机啊。为了养生，为师从来不拿手机出门。这下惨了，什么人也联系不上了。

不潜水：赶紧发几个脑电波出去。

如风：最后终于回来了。

美琴：师母没来相救吗？

师：你家师母也不知道我下落何方。又这样，与雨为伴，不知过了多少时辰。忽悠发现，对面的路上，人影丛丛。我终于知道，是附近工厂的人下班吃午饭去了。这时我才猛醒，原来都 12 点了。

楚莲：混进去，吃。到饭点儿，肚子应该先知道。

姬云鹏：哈哈哈哈哈。

师：早晨吃的饱，肚子没有叫。为师终于忍无可忍，仰望苍天，天啊，你还要下多久？让我这个孤旅之人困于此。

随缘：突然想起师母要的葱还没买呢。

雨麟：老师可以发功啊。

师：预知大千老师是怎么脱困的，又是如何被妖怪抓到洞府的？且，请听下集，**木亭奇缘**。

雨麟：啥洞？

文君：盘丝洞。

红蕃薯：没吸引到下班的美女一二吗，老师，这样就有白龙传了呀。

刘刘：一个美女救了为师，但那个美女是妖怪。

姬云鹏：老师去的公园有小湖面吧

师：有小河。听歌时间到了，赶紧的吧，没人唱啊。

悦悦：都在等老师讲下文。

师：今天不讲下集了，下集中隐藏着一个健身大招。你们没唱的，也没问的，我就回洞中休息了呀。

悦悦：老师，别走。

语过添情：我来救你，跟我走吧。

师：我怕你给我暗杀了

语过添情：不会，蒸了吧。

姬云鹏：老师，上次说的中指弯，脊柱弯，那其它手指头弯呢？我的两侧手指都有点内收。



#### 四、零散篇

---

师：食指，大指，手阳明。小指，次指，手太阳。这几天，我可能不来群了，要在洞中享受几天，妖怪可把为师当宝了，我得下了。

悦悦：老师不要这样

凌子：好好享受

强项令：好的，享受几天，吃好喝好睡好。

楚莲：千爷休息几天吧，每天也挺累。

宁静致远：舍不得老师

## 20160729 德明中医群奇思妙想的王国

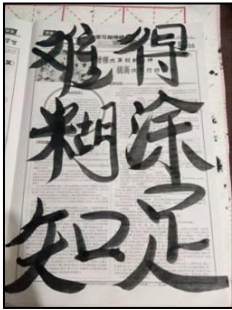
如风:老师再不出来,就去绑架了

师:听说要绑架为师?胆子不小

蚂蚁:我告密,如风说的

师:是吗

田七:老师没看字贴,这样写的怎样,望老师指点迷津



师:还行吧,告密者赏,绑架者判。问你们个问题,为师想了很久了,为什么一个小水坑,时间久了就会有鱼呢?

雨心:哪个小水坑里的水是哪来的呢?

悦悦:是啊,真的会有鱼吗

师:昨天,一个完全是水泥的洼地,积水才一个月,就有鱼了,我网上查了,据说是土中本就有鱼卵,鱼卵的生命力那么顽强吗?

刘刘:蚊子的幼虫把

师:鱼卵的生命力那么顽强吗?

不是,是真的鱼,我看得很清楚,很小,土水坑有鱼也就罢了,怎么露天水泥池子积了水也会有鱼呢,还有,为什么我买的葡萄,无论如何洗,只要一放,准有一种小虫子出来

如风:水是冲速刷来的,带有种子

好心情:香蕉、葡萄都是,放在那里一天就小虫子乱飞。都不知道从哪里来的。

思宸:还有米饭,放久了,会生虫,但虫是哪来的?

师:只要是露天的,有水的地方,时间一长,准有鱼。难道真的是鸟儿带来的?

#### 四、零散篇

好心情：最牛逼的是米虫子，一粒米，莫名其妙的中间变黑了，一只虫子在里面啃大米，一直到啃到破壳而出，神奇到极点了

三十三：以前看过一个故事，就是杀鱼的时候，不要用盐来腌鱼卵，这样随便丢到哪里都可以活。

师：我能想到的就是，鸟或雨水带来的。土里，或是别的水源过来的不可能。因为**是水泥的池子**

简洁：无中生有，呵呵

师：无中生有，这个有也得有卵啊

阿壮：一般小区附近的可能有人放

悦悦：不如做个实验？

师：鸟喝水带上鱼卵，然后来这个水坑再喝水，鱼卵就入水了

平常人：或者鸟粪中

师：这个实验科学家都在做

开心：鱼卵不是喝到鸟的肚子了吗，还会吐出来

师：就是水中是否可以平白无故的制造出生命体，据说都失败了

@广东一开心 可能毛上沾了呢，吃到肚里的，还不消化了？

然：忘在哪里看一节目。就是说。水坑有鱼是因为鱼卵在没水的地面上可以存活很长时间。直到下次雨水的到来

师：真的呀，就是城市里某个水泥地，不可能人放的，因为鱼太小，谁会放那么小的鱼呢

凤凰：看过一个记录片说植物种子的传播，有些种子有坚硬的外壳避免鸟吃了会被消化掉

平常人：老家屋外放一个水缸，常年有雨水，有好多微生物，可不见有鱼哟！

师：要不就是干的卵，被风吹起

凤凰：我室外的荷花缸里也没有鱼

师：你的荷花缸太小了，你弄个大点的看看。

麦积：比如我们这里挖沙子挖出一个水塘，过不久水塘里就会有人钓鱼

鑫儿：水流到坑里会经过好多地方的，水上还会有风，风会带来尘土。一切皆有可能  
师：不对，落进鱼卵的概率就小了

平常人：是有会游动的虫子，但不是鱼。我家那是很大的水缸哟，司马光砸缸救人那种大缸。

**师：小水坑是很难有鱼的**

墨：为什么大水坑不长出大鲨鱼呢，只是小鱼呢

**师：水少，氧气都不够用**

然：就是能生活在泥坑中它是怎么来的应该是发大水冲来的。然后生长很快。鱼卵会在下一场雨中孵化。进而延续……

墨：我以为小生物就是水里面的微生物大吃小的结果

**师：生命真是神奇。**

悦悦：是不是能生成的都是卵生动物，胎生动物就没有这种情况，因为卵是肉眼不容易发现的

阿壮：我觉得，无中生有，造成这个的成因不计其数。如果老师说水坑，但是有些水坑也不一定有鱼，所以有鱼的水坑应该根据具体问题具体分析。如果从神气的角度，那就是其他我们无法宏观衡量的东西，

止鱼：多少精子？冲上去最后是那么一个进去，成了你，也够神奇的。

**师：是啊，神奇。一个幸运的精子钻入了卵子，卵子迅速闭合，释放信号其它所有精子都完了**

墨：几亿个细胞里面进化一个优于其它的都是奇迹，在生物界这种进化每时每刻都有

**师：这些日子骑车骑行在城市的市区，感觉真不是人呆的地方，这边都要没有农村了，我看着那些大吊车，挖掘机，感觉很可怕，你们应该知道城市的边缘现在环境最差，城市中，一座座商品房拔地而起，人，真的被这个城市进程吞没了，附近没有多少公园，没有什么绿地，只有不断高楼，和川流不息的车子，还有到哪都是那几样的商铺。**

然：我们这里现在开始修乡间小路了，以前都是泥土地上学时候。骑着单车咯咯噔噔的。就没大胖子，都瘦的健康

**师：我川行在街道中，感觉他们是那么陌生**

花开：邻居和邻居都没那么多交流了

**师：人们总是愿意坐在车里，或骑在电动车上**

我说，你们的腿呢

凤凰：窝在沙发里

坤厚载物：都是为了赶时间呢

**师：他们会说，放在这呢**



#### 四、零散篇

---

这腿，是不断动的，怎么可以放着？

麦积：就算有公园，也是人满为患，不管白天晚上，到处是人，散步都是挤着

悦悦：以前的汽车大王不是预言人类的腿将在进化中消失吗

**师：有谁还像大千宝宝一样，会为一个水坑里的鱼卵想上几天的呢？**

春燕：我记得有次去上海，下了地铁不认识，站在那边，看到四面八方的人走的那么快，我站在那边有一种眩晕的感觉，至今一直记得那种感觉。当时我就想，我是不会在这么快节奏的地方生活的。

一宁：其实都希望慢点，只是在如今这个国度，如果不努力挣钱，就会生活的很艰难。然而在追逐财富的时候人就逐渐不知道哪儿跟哪儿了，不知过去不知初衷，只知道麻木地往前走

开心：这些与我们生活这么接近的事情慢慢被人们忽略了

**师：我带着狗，到公园里，一上午都无人，碰到个人，聊，人家还奇怪你怎么没上班，或是不是上的夜班，我发现，我一个人在公园里，凉快，这好像是种罪，看路上行色匆匆，我是不是哪做得不对了呀？**

墨：脸都急绿了。

**师：人，为什么不能少有牵挂，自由，舒适地活着呢，比如，这个狗，我就经常研究它，今天，出去溜，顺便吃早点，遇一只小母狗，二者甚欢我强拉开，入小店吃饭。**

花开：通常，我们过于关注别人，并且无意中会认为，别人才是我们的答案，但真正的答案永远在我们心中。

三十三：我们从小被教育，要有一份工作，养活自己，没有被教育，要有一项技能，养活自己

**师：狗放开，坐我桌下，突然，狗突然明白了什么似的，它做了一个什么举动，你猜？**

蚂蚁：直接找对象去了。

**师：一个箭步，冲出小店，与小女友相会去了，它一定是不知道在什么时候，突然明白了，唉？？我没有被栓着啊，然后，它就会继续想，既然我没有栓着，为什么不能冲出去找我爱呢**

温小温：人都不知道自己要欲望还是爱情

刘刘：还是乌龟好，有想法，行动也比较慢！！活得比较长

**师：你们养过狗的应该知道，狗是会动心眼的，它们确实会思考和伪装**

青春：狗有点通人性

墨：它不爱吃的食物它会咬反小碗

凤凰：我家曾经买过一个用钓鱼线控制的玩偶，手一提线玩偶的腿就会动，小狗被逗了几次以后，直接找到操作的手了。。。。

师：我们家的，如果水盆里没水了，会把水盆叼过来，摔在我面前。

凤凰：聪明的太出乎意料了

花开：老师的狗狗还拴着呢，我家狗狗从来没拴过，今早公园差点丢了，走了十米外才想起来狗狗呢，后面没有跟上来，可吓坏了，原路跑回去，它还在刚刚买菜的地，见了我们，可欢乐，有种久别重逢的感觉。

师：之前不拴，偷狗的多，就拴上了。之前不拴着出去溜，如果他想跑去找小母狗了，就会有意识的离你越来越远，但还装着听话不走的意思，当跟你一定距离，你快看不到它了它就飞的似的跑没了，我是养狗后才知道狗是有智商的，最有意思就是几只狗争宠了，你要去抱别的狗，我家狗就吃醋了。问，又一个问题出来了，为什么动物能识别自己的同类。比如狗，现在狗的品种太多了，个大个小，为什么狗能第一时间知道对方是狗呢。

开心：气味相投

师：不对呀，远远的就知道

平常人：同气相求，同感相应

不潜水：一看，跟自己差不多，，，当然就是同类啦

师：差不多？？狗的相貌不能说差不多吧

好心情：如果看到一只黑猩猩和一只猴子，你觉得哪个是同类？

师：松狮和吉娃娃一样吗

不潜水：狗狗自己认为差不多啊，，，就像我们也认为非洲人跟我们长得比较像

师：其实这个问题很深刻的，这个问题再引伸一下，为什么养孩子，孩子可以学会你的语言。而狗不行呢？是吧。问题深刻了，为什么任何一种动物，包括昆虫，可以在第一时间识别同类。

悦悦：他们有一种波吗？

凤凰：接收频率不一样吧

师：还有争夺领地时，动物基本只跟同类同性争，会打架，不会去跟异类争，你看，画家只有见到画家时，才争要是见到跳水的，就争不起来了

好心情：道不同不相为谋。

#### 四、零散篇

---

不潜水:就像人只会嫉妒跟自己差不多的人

凤凰:聊不到一起啊

好心情:都不在一个波段,怎么争呀,鸡同鸭讲。

师:研究这些,其乐无穷啊,对了,波段,任何一类物种,都有自己的波段,即气场,狗再品种多,也是狗,这就是都有狗的波段和气场,一个男人,一般不会看一只母猩猩漂亮。

简洁:物以类聚

青衣行:同声相应 同气相求

师:问,你们很直观的看出对方是男的还是女的,你能看出马或狗的公母吗?

开心:看不出来

师:只看脸,我是看不出来

不潜水:狗就是,会通过闻来判断

师:为什么,看人脸,你可以看出来呢?还有,你能只通过气味闻出对方是男的还是女的吗?不算烟味,女人不能用香水,直接自然的味道,你们能闻出来???据说,动物怕男人的尿液,而不怕女人的,是真的吗?

快搜。

两泡尿,你能闻出男女吗,你们试试吧。现在人的感官都严重退化了。

问,童子和非,能看出来吗?传说中,童男童女是可以看出来的这是真的吗?

要知真假,且且且,听听听

今天预告片真长啊!

从水坑里的鱼卵哪来的,到,童男童女可以看出来吗?

你们喜欢这样的聊天吗?

麦积:喜欢

问道:还可以

开心:好有乐趣

悦悦:@大千鄙人 喜欢

简洁:且印象深刻

师:今天到这里吧,为师又要骑行在城市的巨人中间了,为师接下来,要带你们进入奇思妙想的王国了,坐好你们的座,们启程了。

---

## 20160730 德明中医群德明动物园

悟能：一群肉鸡还想那么多，先出来再说吧

**师：就是**

坤厚载物：老师好

迟鸽：老师好，今晚又对唱吗？

红番薯：老师头像又美了

坤厚载物：文化衫在哪里发货呢。

圆方：广东中山

**师：不唱了**

迟鸽：那写个字儿啥的？

**师：这个可以**

圆方：老师也要双休呀

**师：**



迟鸽：：老师写还是肉鸡写啊？

**师：肉鸡**

迟鸽：廊坊第一帅

**师：是第一帅吗**

圆方：开始遛狗了

**师：**



红番薯：@★★★★大千鄙人 小帅狗

坤厚载物：狗狗的小女友呢

迟鸽：挺帅的！

师：不让见了

红番薯：@大千老师 要女的做我家狗狗女友吧

圆方：眼睛又大又圆，又黑 肯定 萌萌达

坤厚载物：是不是有点可怜，和我们肉鸡一样

迟鸽：视频 1 老师指点一下

师：【语音 1】不错，大概是这个意思，然后你再掌握一下轻重笔，比如说那个朴素的素字，上边笔划比较多时用轻笔，轻笔就细了，粗细搭配，你可以再试一下，通过那个弹力来调整

暖阳：我要写这样高兴坏

红番薯：@大千老师 应是哈叭狗吧

素心：帅！主要看气质

师：【语音 2】你看你有没有发现你那个朴字，你的每一笔的粗细都是一样的，可能你没有注意这个，其实这个粗细，笔与笔之间都不是一样的，都是有稍微的强弱变化，第一笔强，第二笔弱，第三笔强，第四笔弱，强弱，强弱，强弱，或者是强弱弱，强弱弱，或者是弱弱强，弱弱强，要有意识的开始培养自己的强弱观念，时间长了，就心领神会了！ @红蕃薯 帅不帅

红番薯：@大千老师 小鲜肉，没我家的刚阳

迟鸽：谢谢老师！

师：我家的都 5 岁了

红番薯：我家的七岁了，09 年养的

暖阳：我家八岁。不对。九岁了。

师：哈哈，看看

没有人：

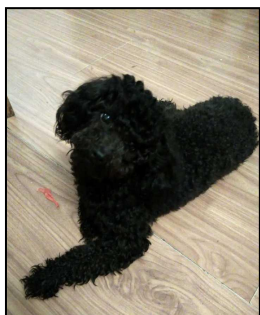


红番薯：女孩@没有人

红番薯：

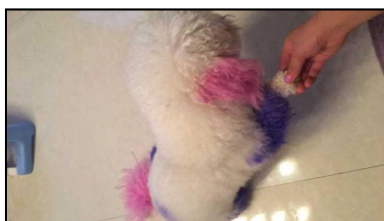


虚城管：



迟鸽：太黑

墨：



虚城管：一岁不到

墨：两岁

没有人：@红蕃薯 这都知道

红蕃薯：我喜欢像狗的狗，传统家狗

红蕃薯：@没有人 猜的

虚城管：黑的避邪

没有人：这个呢？



沉思的水獭：红蕃薯 这狗长得有点像人

墨：对

一一：老师家的狗，眼睛雪亮雪亮的

红蕃薯：@没有人 也是美媚

迟鸽：我秀个猫



一一：果真会养啊

红蕃薯：秀个性感屁股

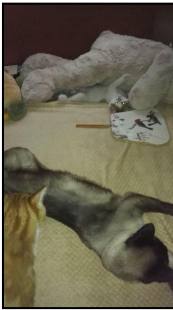


墨：



师：【语音 3】我薯啊，你看咋两家的狗，就是耳朵不一样，你是立耳的，我是搭了耳的，毛是黄色的，蹄是白色的，尾巴是扫子尾巴，都是一模一样的。

暖阳：仨



红番薯：@大千老师 缘分啊

暖阳：俩九岁。一个四个月

沉思的水獭：门当户对！

师：



暖阳：鞋子好威武

红番薯：好长尾巴

师：像吗？

红番薯：九分像

阿壮：





师：你家的？

阿壮：嗯嗯

师：大狗好

阿壮：中华第一名犬

墨：大狗野性足，要放养，要不得憋死

阿壮：不是绑着厉害吗？

圆方：老家有一条，没拍

沉思的水獭：

师：【语音 4】这是德明动物园开业了吗？玲子哪去了，怎么不给大家朗诵？

暖阳：@沉思的水獭 好萌好萌

师：【语音 6】那像云一样高耸的山，在我面前伫立着，我应该用什么样的办法爬上他呢？这是我想了很久的问题朗诵

【语音 7】最后我发现，我可以买一个喷气背包啊！用我的喷气背包在两到三分钟的时间，垂直的上升，上升，直到爬到山的顶端

暖阳：大千老师的声音很特别

六六：老师，晚上好！

官群芳：老师晚上好

师：【语音 8】那如雪的山巅啊！我终于靠近了，但马上我想了另一个问题，这个问题就是我又将如何下去呢？

【语音 10】最后，师傅苦思冥想，终于发现我为什么不能坐滑翔翼下去的？

迟鸽：



师：【语音 11】于是我就坐着滑翔翼，像自由的飞鸟一样，翱翔在空中，慢慢的慢慢的，一点点的降低着高度，我要用我的热情亲吻大地

大海：激情澎湃啊！啊！啊！啊！

师：【语音 13】那是怎样的大地啊，他们又一次降临在你的面前，你坚实的让我知道我重新回到了人间

迟鸽：我家猫都听傻了

暖阳：@迟鸽 秀气。小姑娘？

墨：我家狗狗也在听

师：【语音 14】我走进这间屋，看见冰箱还开着，我顺手把冰箱关上。发现厕所的亮着，不对啊，走的时候我都是关着的，难道家里进人了？

迟鸽：@暖阳 人家是帅哥

暖阳：那太秀气了

红番薯：@大千老师 好可怕

迟鸽：老师不会讲害怕的故事吧？

师：【语音 15】我小心翼翼的往里走，发现里屋的门是关着的，我轻轻一推，并没有推开，这个时候我意识到问题的严重性了，我回头一...

红番薯：@大千老师 胖了，浑身紧

师：【语音 16】我突然意识到了什么，赶紧匆忙从屋子退了出来，继续向楼上走，这时候我才发现刚才我进错屋了！

开心：老师好

红番薯：【语音 17】

#### 四、零散篇



沉思的水獭: @红蕃薯 , 好甜的歌声啊。

师: 【语音 18】感觉总会有这么一天, 看着你无话可说, 太阳的光直射你的脸, 难过的深埋我的头)(唱歌)

小调: 师好

红蕃薯: @师: 啥歌, 木听过

鑫儿: 什么调

师: 【语音 19】怕你流泪为自己, 寞唯的, 要不你也学学, 我薯

红蕃薯: @大千老师 旋律没吸引我啊

师: 【语音 20】我唱的不行, 你听听原唱吧

沉思的水獭: 老师唱的也很棒啊

小鱼儿: 老师进步好大呀

师: [http://m.iqiyi.com/w\\_19rr0tkcfl.html](http://m.iqiyi.com/w_19rr0tkcfl.html)

红蕃薯: 这歌卖点是歌词, 也许能触动某时某刻某人



小鱼儿: 你们是点录音吗

红蕃薯: 是呀@小鱼儿

小鱼儿: 【语音 21】

小鱼儿：呵呵，第一次尝试

小鱼儿：@红蕃薯 谢谢，向你学习

红蕃薯：@小鱼儿 应向大千宝宝学习

小鱼儿：是的，一直都在听老师的课

## 20160801 德明中医群由房地产引发的讨论

生：是老百姓被当猪了，养肥了就宰

明媚：好吧，肉鸡多啊

生：我昨天把房子卖了

师：**【语音 4】**我不建议现在买房，你现在买房的，高层那么贵，说这个绿地面积那么少，干什么的，你要一套房，再想改善的话你听不到好，租一套房多好啊！轻装上阵

麦积：所以我就先不买房子，租房子都不买

师：**【语音 6】**以我的生活方式，如果家里不需要多少东西，不需要多少电器家具，过简单生活，那个小区舒服到那个小区住，住腻了，在换个小区

生：就是比例问题 买理财还有百分之五呢

师：**【语音 7】**现在还投什么资啊，房地产还看不出来 咋回事？

南柯一梦：我们这还是涨的好厉害

麦积：在买房就是赔钱吧

温小温：房地产咋回事啊？老师

远古不远：房产市场到底咋回事？

小满：房地产的工作我都辞职了，不太追求物欲，没动力做下去~\_~

一一：现在城里人可聪明了

师：**【语音 11】**不要再傻呵呵的跟着房地产开发商走了，算的那啥没法没法的，买房自住的不如租房住，买房投资的，你现在你投资风险多大啊，你有了钱，你还不如到农村了都去买地呢！建希望小学呢！做点善举，活的 开心些，潇洒些，公益一些，比啥都强

小满：活得潇洒一些，开心一些，公益一些，比啥都强。

南柯一梦：我所有在房地产的同学都跟我说不会跌，劝我买，我也犹豫过过 可是 如果手上有闲钱 不动产好像也还不错啊

远古不远：娃，教育呢？上学问题呢？

南柯一梦：@远古不远 原来我觉得是要给孩子好的教育 可是后来想想 不一定非要哪个学校啊

远古不远：@南柯一梦 我小时候的教育自我觉得还不错，如果以后我的娃上的学校还不如我，我会很愧疚

远古不远：我想多了吗？杞人忧天了吗？如果到时候来不及，可不是开玩笑的。娃跟着拖累。

南柯一梦：@远古不远 我长大后才知道我小时候的学校是我们区倒数一二，后来发现我不也挺好嘛 然后我觉得，好像看个人吧～

远古不远：@南柯一梦 有比较了我。我就觉得我娃不如我，就是我的不是。

师：**【语音 13】**哎呀！你们可真傻啊！被房子绑架了，前十年，累，买房还行，都到强弩之末了才去买房，我们这儿的房子，廊坊，也都过万了，一套房都得一百万以上，你们想想老百姓手上还有啥钱？该买的都买了几套房了，再拼命的压榨，还能买出房子来吗？别当最后的接力棒

梦的回忆：老师晚上好，我现在也是纠结呢，住六楼有点爬不动了，想买房，去年就看了，越看越涨价

生：如果你的基因优秀 引导得当 问题不大

师：**【语音 14】**换一种思维方式，换一种生活方式，一切迎刃而解

**【语音 15】**你们这些肉鸡啊，最后被榨干了骨髓啊，骨头，什么都不是！

南柯一梦：是觉得被绑架了，可是好像还欲罢不能。

师：**【语音 16】**有一百万，建两希望小学了，当两个小学校长，还有你的房子，受到尊重，去支教去，来回跑，呼吸新鲜空气，吃吃农家饭，前途一片光明

麦积：哎，老师这主意好啊！

师：**【语音 17】**你们真是一辈子甘心做奴隶啊，古代奴隶还要拴呢！现在不用拴了

麦积：建小学，许多偏远山区很需要啊

梦的回忆：就是感觉到了，没办法

师：**【语音 18】**比如说，希望小学，都建好以后，你以大城市的眼光设计，去建设这个学校，哇，你简直是总设计师啊！而且互联网时代，让更多城市的孩子来到农村，我们的孩子和城里的孩子娇啊，哇，这里面商机太多了

自然：求老师支招，如何洒脱，

曦琳：@大千风水大师 期待老师的德明小学，这两年小孩好少，小学很多开不下去，最近开放二胎，过五年小学很有需求的感觉。

麦积：有时候是好想跳出来 可是还是没有勇气，自己非要当奴隶

#### 四、零散篇

师：【语音 19】你想想，希望小学操场多大啊，那操场就一个足球场那么大，那空气新鲜得，那视野开阔得，一砖一瓦都是你设计的，你不就请个施工队来盖啊，那不花多少钱，盖两大排教室，宿舍，办公区，人生抱负就实现了，种花种草，盖一个很好的希望小学，也就五十万吧，大不了一百万

麦积：老师真棒，随便一个思路都带来一片光明

自然：老……师……你怎么可以这么活络呢？？？？

师：【语音 20】即便是跟政府合作，建希望小学，你是捐资，但是你是捐资人啊，你打开一个门路啊，是吧！那你提一个建议啊，提一个建设想法啊，一些举措啊，那合作嘛，这里面可想象的太多了，一个希望小学可能带动一个小产业

云飘：坚决不再买房了

梦的回忆：老师，是不是住的房子不建议太大？

师：【语音 21】古人讲，避实就是虚，……这个跟这个原则，现在都往大城市去混，买房！你直接把钱抽出来，往虚的地方投，不出十年，你绝对了不得

【语音 22】而且建房，你拿一百万，而且你建房子要拿 100 万，你建一个样板的农村房，整体的设计啊各方面的，你不会可以请人啊，有搞这个生态建筑的。你拿出 100 万跟你老婆孩子一起建设你的家园，你想想，那生活多有劲啊！就算 100 万全撒了，你用了几年的时间，你是不是陶冶了情操啊，锻炼了身体啊，远离了大城市啊，生活幸福啊，每天有事做啊，建设家园啊，身体棒棒的！

【语音 23】这不比在上北上广，大城市，憋憋屈屈的手里拿着几百万几千万资产，你说继续当人家的奴隶。一个月挣万把块钱，一万两万的甚至，那钱真是水似的花啊。这个得了城市病，身心都不好，家里还打架，这不一个天上一个地下吗？

曦琳：中国的农村，哪边的比较适合去？

师：【语音 24】然后说，架起网络，跟有同样想法的建立联系，互通有无，过来参观，协同建设，有可能招来一些学者啊，兴许很多进步人士，海外的，老外可能都到你那边参观啊。因为你开创了一种新的生活方式，这是大城市人所向往的。

南柯一梦：老师说得好有道理

曦琳：还可以直播呢。直播建房子，直播养猫摘桃

远古不远：还木这么大的格局

师：【语音 25】所以说，中年人三四十岁的，应该长长脑子了，这肉鸡也有脑子嘛！跟老婆孩子商量商量，谁家凑不起一百万呐现在，卖套房子就 100 万，那北上广的那都是上千万的。拿着上千万，坐在钱堆上，要饭？当奴隶？天天让你的领导训

来训去的？头发都掉了多少？买个私家车吧开不动，坐公交吧挤死，坐地铁吧大夏天吹死，那活着有啥意思呢？

【语音 26】你看，曦琳小脑瓜子多聪明啊，直播。。。呵呵。。。有直播吃饭的，直播其他的。。。还没直播盖房子的。你，直播盖房子，只要你迈出第一步，后面跟着的人，大有人在啊！

顺心：老师说得太对

明媚：中国人根的思想吧，老乡吧亲人吧等

温小温：农村的地现在不能买卖吧？

顺心：现在农村的人拼命的往城里挤

师：【语音 28】还有现在这个买车，哎啊真是，买车的都蠢死了。城市里面开不动，你要出去多累啊，出远门坐高铁，当地可以租车，也可以叫车，打出租也行。在本市，开电动车，骑自行车多好啊，你那没有十来里地的，你开什么车啊！

【语音 29】哎呀，温小温啊，你啊真是蠢死了！农村的地不能买卖，正是你去买农村地的时候。等农村的地能买卖，还有你的机会吗？咱肉鸡的脑袋就这样干瘪？

蓝月亮：这半年多一直考察买个农村房，可都在拆迁，几个村组成一个社区。

小满：老师一针见血

温小温：现在买，是使用权？有年限的吧？

师：【语音 30】我给你们个建议啊，周六周日带上老婆孩子，没事就到周边的农村转悠，学嘛！找村长，找村支书，找当地农民，打听去，怎么承包土地，承包荒山，看风水，旅游，玩。。。很容易就发现机会啊，不知道你们怎么就发现不了机会，还是懒。。。

南柯一梦：反正我不会买车的 爱站着

顺心：我们现在那边很多土地空着没人种地

温小温：我问过，只能租房子

师：【语音 31】这个就像国家不承认小产权房一样，那小产权房不也建了吗？人不也住进去了吗？国家还给你推了吗？

曦琳：@温小温 哈哈师姐太听话啦

师：【语音 32】这个温小温啊，像你这样的脑子啊真是，你啊也就配当个肉鸡。脑子不灵光，要像你这样，那做买卖的人全倒了！

云飘：我们老家好承包得很，非常便宜

曦琳：如果太出风头，国家可能真给你推了



顺心：我们那边也是

云飘：别人都大片大片的承包

师：**【语音 33】**像这种事啊，你要跟当地的村民搞好关系啊，维护好村长啊，是吧！不要起冲突啊，这当地人就保护你啊！

明媚：承包土地很便宜啊，一亩地一年几百块，有些人缺德承包地几年，不知道用了啥肥料，过后土地不肯长庄稼了

顺心：随便去承包，但没什么人去承包，地荒了

师：**【语音 34】**曦琳啊，你听过哪的小产权房给推了呢？

云飘：基本都承包完了，没地种了

温小温：承包有年限的吧？跟那王老吉似的。。

师：**【语音 35】**北京，我们老家那边，只要小产权房盖起来了，人住进去了，就没有听说被推了的。

南柯一梦：我们这边农村，承包大面积的都是有消息，各种折腾然后等拆迁

云飘：老家传言，以后谁种就是谁的

不换：农村违章建筑可真拆

顺心：我们那边山上养鸡好，但没见人养，说亏钱

曦琳：小产权房倒是没有，但城市里有些违章建筑，很多人都那样违章，但某个人违章的特别显眼就会被推了……

师：**【语音 36】**违章建筑当然是，你要撞到枪口上当然给你推了，那小产权房是一片啊

顺心：现在村子这些人根本不是想着大家的事，想的是贪

师：**【语音 37】**诶，要不这样吧，为师整片地啊，雇你们这些肉鸡过来当小奴隶吧！

顺心：村长

温小温：我就听说过长年租的，比如宝鸡，终南山那边儿，租几十年都可以，然后盖房子，可以去练功夫

曦琳：滋滋！我最近运动多，体力见长

卷心菜：哈哈，可以入股吗？

曦琳：感觉可以当只健壮肉鸡干活了

远古不远：跟着老师混。

师：【语音 38】你看一下，温小温这样的，为师告诉她，这个院子里啊，你只能在这个院子里活动啊，不能出院子。我估计不用给她栓链子，她就乖乖的在这个院子里呆住了！

麦积：好，老师整点地，我们都愿意当奴隶，哈哈

温小温：老师当二地主啊

南柯一梦：跟着老师有野菜吃

明媚：不用雇啦，直接去

师：【语音 39】入股？门都没有！小奴隶还能有股份？

远古不远：我也觉得，变壮实了

刀特：哈哈哈哈

师：【语音 40】过几年啊，国家政策放开了！把你们呐，都变成有证的小奴隶！

刀特：专业小奴隶

曦琳：温师姐适合当纪律委员

南柯一梦：心甘情愿被奴隶

快乐狗：看来农村大有广阔发展前景

师：【语音 41】你看都心甘情愿了吧！就有想奴隶的基因，没办法，别人用也是用，还不如让为师用了呢！

快乐狗：我想搞个生态农庄加养生基地，自然农法、养生，心里痒痒的了，但资金，人力不足

温小温：看好地方了吗？我老家山东那边只能租房，也许有的地方还可以私下买卖土地

师：【语音 42】你看，像这样出售山地的，可以打擦边球，你就可以在山地上盖房子。可以先盖临建，慢慢地搞好关系越盖越多。同时如果你能带动当地的经济展，当然这个很简单。不起矛盾，这个房子就没人给你拆。因为你确定不碍谁的什么事儿，他又没有规划，拆不着。如果有冲突，人就强拆了，那是你关系没有搞好。

【语音 43】我们老家那边很多山地都盖上房子了，山地很偏僻，谁拆你？没人拆

平常人：农村家里有地呢，正愁着怎么使用，听老师讲，思路打开了。

师：【语音 44】像快乐狗这样的，你要是拿到地，钱那都不是问题，中国人从来都不缺钱，缺的是脑子，你先承包点地，承包一点，整个概念出来，那钱还愁吗？你要有点利益，苍蝇呼啦一下子就都飞过去了。

#### 四、零散篇

温小温：老师，你说的这个，没有法律保障。。。

师：**【语音 45】**有地的先盖点临建，先做个规划，编点故事，整个交流，做个报告，类似的，整点动静出来，总有闻着腥味儿过去的

师：**【语音 46】**又给我讲法律了，呵呵，你还不知道国情呢！

快乐狗：说得我蠢蠢欲动。我老家李时珍的故乡，蕲艾蕲蛇蕲竹，道地药材

温小温：@快乐狗 好地方啊！你可以先在群里众筹

麦积：老师讲的，处处是为肉鸡脱困啊

温小温：先写个方案发给大家

师：**【语音 47】**那想温小温这种想法啊，那你就等着开发商给你农村盖房子卖你二百万吧，这样有法律手续

快乐狗：@温小温 ，老家大路修得像城市那么宽，我得好好考虑下能否行得通

一一：我老家土地多，就是比较偏

师：**【语音 48】**你们就记住为师一句话，不出 10 年，乡村式的真正的小别墅就一栋一栋的起来了，到那个时候，你们就根本没有实力去买了。

麦积：一走法律程序，就没老百姓的过头了！乡村别墅，谁说不想要？想要的现在就要计划，要不就买不起了



快乐狗：@温小温 ，我先构思下，让老师出出注意。主要农村的乡亲熟人的搞好关系。

麦积：老师看卫星图吗？

温小温：老师你先那块地吧

师：**【语音 49】**你看到时候一定是这样，宽阔的公路一直修到农村风景优美的地方，然后在那个地方建成排的乡村别墅，周围的环境治理得鸟语花香。那个时候城里的有钱人就开始在那里买别墅了，同时那个地方便利店啊，和公共设施也一应俱全。

温小温：@快乐狗 我觉得可行性不错，老师，现在流行民宿

麦积：老师，你开发一块地，群里肯定都想买

温小温：要风景优美的地方，比方莫干山

南柯一梦：老师 辣么远上班咋办呀，好多工作还是要人去的呀。

温小温：但都是租当地人房子改造的

麦积：老师开发，设计，那得多好呀

快乐狗：老师说得多不错，老家开始往老师说得状况发展了

**师：【语音 50】当城市化进程加快脚步的时候，国家也会关注农村资本运作的。会有大量的资金倾向于农村建设，这是国家改革的一个发展方向**

曦琳：首先明白自己是待宰的肉鸡，国家的刀随时可能下来，比如可以对自建房收重税，然后就觉得，有啥好担心的呀，在刀还没下来的时候，赶紧开开心心过几天呐

**师：【语音 51】风景优美的地方，这农村建设生态定居区，给富人们准备的嘛。环境一般的有广大田地的，集中化管理生产，现代化农业嘛，搞这一套**

思宸：我们这不行了，都开发到有山的乡镇了，死贵

一一：山卡卡里的地呢？

南柯一梦：现在农村全都拆迁了 把人集中起来了

沉思的水獭：确实！我读孙立平教授的分析有相关的内容

不换：不担心土地不够吗？保证粮食生产啊

**师：【语音 52】互联网和快速物流的兴起，必然要改变一部分人的工作状态嘛，不需要天天去上班了。**

快乐狗：@温小温 ，老家风景还好，四面环山，搞李时珍中医养生山庄加生态农业等等

**师：【语音 53】现在国家的一个基本政策，就是让更多的人把房地产拖住，不要让他跌，拖住。国家腾出手来搞经济转型，其中一个就是农业经济，这个你们想去吧！**

思宸：我倒想找个地方搞国学书院，暑假，寒假班就行，周末

温小温：@快乐狗 搞民宿，定位和包装很重要

沉思的水獭：前一阶段国家财富分配，有相当一部分资金被分配到城市的基础设施建设，这种分配造成了隐性的财富不均

曦琳：老师，国内经济转型大概要多少年呀

南柯一梦：老师这么一说 小肉鸡躁动的心又开始蠢蠢欲动了。

#### 四、零散篇

师：【语音 54】现在国家属于骑虎难下，房地产这样发展，国家又怕他涨又怕他跌，涨了怕它蹦了，跌了当然受不了现在，全靠房地产撑着，这个所有的链条啊，银行啊，各方面的，沙子水泥钢筋，带动了所有的相关产业，全靠房地产顶着，所以说跌啊，国家不可能让你跌。那同时国家也知道这个东西长久不了，咋办呢？加快转型，慢慢转型，再艰难都得转，农村闲出来了，把农村人都赶到城里了，让他们把房地产托起来，他们也是贡献力量，那么就开始腾出手来治理农村，这都是一步一步来的。

雨过添情：采菊东篱下，悠然见南山



师：【语音 55】所以说啊，你们一定要赶在国家动手前，把这事做了，等国家一动手，那帮富人哇啦的全上了，还有你机会吗？好好考虑考虑。

师：【语音 56】像那个快乐狗，像晴晴啊，这样有文艺范的，画家，文学家，类似的，去哪考察考察，心血一来，画点画，发两篇文章，一下都火

快乐狗：@思宸，感觉我家乡可以，我也想搞个文化品味高些的山庄养生基地  
李时珍的故乡

曦琳：老师怎么这么聪明

师：【语音 57】现在啊真不是缺钱的时候，快乐狗啊，就是缺思想，缺想法，怎么干，马云讲，编故事，真的编得出来，那钱就往你手里送啊。

米多：刚爬完楼，受老师的影响，我一直没换住房，因为现在的房子都是高层。

孙二娘：老师早行动了，德明山庄。

思宸：主要我们都缺脑子

快乐狗：@温小温，主要不搞民宿，搞文化特色，比如传统文化中医学习，吸引文化学者

琳泰：就是包个山头，也不知道该怎么建设

温小温：@湖北一快乐狗 那不了解，感觉不吸引人

琳泰：脑子奴隶久了，

一一：没思想可怎么办

小温：高端民宿的位置很重要，距大城市半天距离的地方比较合适

春燕：老师你怎么那么聪明的呢

师：**【语音 58】**快乐狗啊，我给你出个主意吧，你啊搞一搞生态建筑，搞一搞生态建筑，你可以请教一下，在网上找一找相关的学者啊，论文啊，圈子啊，你问一问，我觉得这是一个非常不错的系统，到时候可以让人参观啊，那有可能就会有人想跟你一起干，或者你建了一个生态小院，旁边他也建了一个，你们俩就搭伙了，旁边又一个建的，这就成生态群落了

不换：编故事=骗人？

温小温：偏僻的地方搞不起来，消费人群不行

养心养生：边包地，边直播

师：**【语音 59】**那这样说，你说你还寂寞吗，你还缺朋友吗，你还缺钱吗？所以你天天乐得屁颠屁颠的在这事上，所以可能三五年甚至是十来年你都在这方面做这个建设，而且吸引来的都是高智商的人。

**【语音 60】**从来不怕偏僻地方，主要有路，路还算通顺就可以。

**【语音 61】**这不换啊，编故事就是骗人，这就是梦想啊，你以为编故事容易，那帮人都是傻子？听你的故事，你编个故事他就信？

温小温：生态建筑，北京有，密云看到过

孙二娘：老师发起群里众筹呗！

养心养生：养生山庄，很有市场

师：**【语音 62】**这需要什么众筹啊，不需要众筹，它不缺钱呐

南柯一梦：好向往有思想地活着。

不换：现在农家乐很火，感觉再偏的地方都有人去

养心养生：缺人去做

师：**【语音 63】**快乐狗，跟你说，现在的人无聊的很，你搞个生态建筑，非常新鲜，人们现在都希望有另一种生活方式，主要你迈开第一步，肯定有跟你的。

**【语音 64】**是吧，南柯啊，向往有思想的活着吧？这个就是现在人们最需要的，最欠缺的，只要有思想的活着，就会有人跟随

麦积：亲爱的大千老师，喜欢听老师说这些

南柯一梦：@麦积 是不是好鸡冻。

#### 四、零散篇

师：【语音 65】我说这些事啊，都不需要集资，因为根本花不了多少钱，而且你建出点模样来，别人都会给你送钱，何必要集资呢？

不换：在各地都弄个德明分院

温小温：@快乐狗 车程？那还行啊，度过周末的距离

南柯一梦：@沉思的水獭 是的 现在人都没生机了

师：【语音 66】你看缺的什么人啊？一是小奴隶，一波波的小奴隶要过来；第二缺的是文化人，会画画的，能歌善舞的呀，开朗乐观的，或者说缺很多青春气息很浓的学生啊类似的是吧？没事表演，拍成照片，录像，写成文稿，画成画，网上呼啦一撒，你看着吧，那人呼啦呼啦的。

救己‘：还是农村好

快乐狗：@大千老师 ， 嗯，老师我心动了

师：【语音 67】用当代科技和自然相结合，做德明生态农庄，哇！！！是不是又一个乌托邦出来啦？

温小温：老师，德明山庄还搞吗？

师：【语音 68】当然少不了大千老师带着你们实地看风水，学风水，用风水咯

温小温：我们连锁经营吧

南柯一梦：说得我好想辞职呀

顺心：现在可以大家一起集资干大事啊，群里这么多人，入股。

远古不远：我早就不想上班了

星成：老师说的太对了。我们这边乡下想改建房都很难批，去问，政府说要规划！很多地方都规划了别墅。一套几百万。

南柯一梦：现在就是传说中的房产局。。天天看房价

师：【语音 69】要不这样吧，为师当老总，你们当员工。来！！一起集资，每人十万，看多少人参加，成立公司，为师就在家里指挥啦！

冒冬：被老师讲得好想去农村

远古不远：现在房产火

顺心：来个德明创业基金

师：@痴子玄同 你发个照片

一一：没有钱可以出力不

冒冬：德明市场好大，好鸡蹦！

南柯一梦：我想去农村跳舞 运动 爬山

师：【语音 70】没钱就出力吧，常年在这打工

顺心：真可以行

星成：哈哈哈哈

一一：给老师打工也幸福，老师要招人记得通知我哈

痴子玄同：老师，我的不能照啊，实在太紧了，到处都是鼓包，有碍观瞻

顺心：老师请德明会员把关

师：@痴子玄同 哈哈

快乐狗：@南柯一梦，等我生态山庄建得差不多，你过来跳舞吧


曦琳：老师，出 10 万能成股东吗

冒冬：打工报名+1

南柯一梦：@江苏-远古不远 去给老师打工啊

痴子玄同：平常人，我拍了 S，领导的是三个加

师：【语音 71】可以成为股东啊，但没有发言权啊！

求道：+2 

远古不远：走走，组团去~

师：【语音 72】一百万有发言权！

南柯一梦：@快乐狗 我去给你出力呀，你要给我吃野菜。

求道：一百万就有发言权啊

温小温：老师，出力的有发言权不？

曦琳：还要有德明终身会员特权。

顺心：大家愿意吗？应该干啊

师：【语音 73】出力的还有啥发言权啊？都是小奴隶啊！

南柯一梦：挖 我也要做个小股东

远古不远：@曦琳 这个好

冒冬：德明超市可以不？我家里开超市的。

救己：@大千老师 老师啊，建议把群名改下吧把中医去掉

星成：我出钱出力。

沉思的水獭：医心无形中

一一：劳动光荣

顺心：1000 多号人总有愿意参加



师：【语音 74】几百万有发言权，但没有决定权呐！

远古不远：哈哈哈哈哈

南柯一梦：1000 万又有发言权又有决定权。

曦琳：决定权不是个人的，开股东大会呐，哈哈，干活的也有部分权利，

师：【语音 75】要是一千万呢，可以进董事会，但是为师是董事长，有一票否决

曦琳：三权分立

一一：我缺钱，我给你们打工

顺心：我觉得非常可行，毕竟大方向老师舵手

米多：没有决定权和没有发言权一个意思

求道：想要决定权还得加钱，决定权上面还有一票否决权和一票通过权。

南柯一梦：反正跟着老师不会错的。

顺心：1 万就是当看客，有点分红就可以。

红番薯：咱也不用决定啥，一切相信老师

曦琳：跟着老师错的心甘情愿。

远古不远：跟着老师错的心甘情愿+1

痴子玄同：就是，咱干活就行

孙二娘：老师运作几年搞成上市公司

师：【语音 76】就是嘛，跟着为师肯定没错的，要相信为师的智慧和宽阔的胸怀

顺心：这么多人劲往一处死能干大事情

米多：让我们决定也决定不了啊

温小温：老师，我们要三权分立

师：【语音 77】上市？不上市，上市有什么用啊！上市就是圈钱嘛，咱们不缺钱，哗哗的有人送银子，还上什么市啊，那上市就受人监督

大叶：这就是中国梦

冒冬：22 世纪的高级奴隶制度啊

沉思的水獭：农奴翻身把歌唱

卷心菜：要是是一个新进群的，会不会觉得这个群里有个诈骗头子

师：【语音 78】温啊，你先一边歇着去吧，你这个肉鸡还需要发言权？

温小温：咱。。。不缺钱

曦琳：上市就是烂公司来套股民钱

快乐狗：好呀，搞自然农业，吃绿色天然粮食

星成：想想都美呀，这可是我一直以来的梦想

师：**【语音 79】**这样跟你们说啊，这个股份制有先天的问题，我这个研究过股份制，有机会跟你们说一说。咱这个啥啊，这个纯粹胡扯淡了，就这种形式啊，你要集资型，众筹型，但是你绝对没有发言权

一一：加我一个，我喜欢野菜

圆方：老家在风景区里，依山傍水，真的不错

南柯一梦：@星成 嗯嗯 想想就心情舒畅啊

师：**【语音 80】**如果因为大家集资了而有发言权，那这事就完了。那还不如搞一个大老板投资个几千万上亿的资金，对不对啊

南柯一梦：@一一 我们还可以钓鱼

红番薯：集资不参与管理，管理需要高智商的人

南柯一梦：野生鱼。

求道：每个人都有不同的想法，没法统一

顺心：真干才有意思。

痴子玄同：白天干活，晚上老师带我们学风水看相跳舞唱歌

南柯一梦：我不要发言权 给我小小的建议权就满足了

师：**【语音 81】**像这种事啊，有理想的事情，有思想的事情，有内涵的事情，绝对不要让钱去掺和，是吧，啥事干不成。但是又需要钱，钱只能作为从属，是吧，要精神的力量是无穷

**【语音 82】**为什么一个和尚再穷，他能把寺院盖起来，就是精神力量。他有崇高的理想别人就愿意捐钱

圆方：不说远的，德明可以成立中医 周易 八字 风水 看相 综合顾问公司，红遍全球。

师：**【语音 83】**快乐狗啊，你可真不争气啊，为师说这半天给你打气啊

一一：老师又没钱又没思想就只能当奴隶了么。

远古不远：最最怕的不是缺钱，是缺自由的思想

顺心：先解决大家的温饱，然后再上一层。

快乐狗：老师我撤回信息了，我

沉思的水獭：游历天下！

#### 四、零散篇

师：【语音 84】一一呀，从小奴隶做起挺好的嘛，慢慢的一点点的再当资深小奴隶，是吧，再往上，一点点的往大奴隶上发展嘛

快乐狗：有你在，不怕，我往前冲

一一：老师说的对，老老实实做努力

痴子玄同：现在想投资愿意投资的人多，关键要项目，老师肯出头，钱会哗哗的来

师：【语音 85】快乐狗，你这个说干就干，你先用手机用相机把你家的美丽风景拍出来，足以吸引人。然后你在心里规划一片地，和你村长谈一谈，看有没有可能包地。然后你再规划一下如何建设，给大家编一个完整的故事

快乐狗：好，明天行动，拍照，构思

南柯一梦：@快乐狗 我们都支持你

远古不远：羡慕

快乐狗：好激动啊，梦想开始的地方

远古不远：持续关注……

一一：@快乐狗 支持+2

南柯一梦：@远古不远 羡慕啥 人生这么短 犹豫犹豫就过去了

师：【语音 86】还有，这里的肉鸡们，谁还有想法的，对自己的家乡有想法的，也可以跟快乐狗一样，如此来一番，把那个项目计划书发上来大家看一看，是不是有足够的吸引人。足够的吸引人，为师也可以参与一下，这事不就往前推进了吗

南柯一梦：要行动。

师：【语音 87】你完全可以走到一个山区，一个农庄，指着一片地说，我要把这片地建设成什么什么样子。它只要现在是片空地就可以，让其他所有的都依你的想法往前推，这就是实干家啊

冒冬：支持@快乐狗 ，大家看好你哦！

星成：我想包山

师：都十点了呀

一一：老师，平地还好，山坡坡怎么弄啊

师：要睡了

思宸：大家都激动了，老师去睡了

冒冬：明儿继续，老师晚安！好想接着听

师：【语音 88】一一呀，你开动脑筋啊，明天你就跟你那村长，到底是不是有村长啊，你跟他说，鼓起勇气跟他说，我，要承包咱们山南的山地，一百亩的，你开个价吧

痴子玄同：@圆方 俺没钱，投劳力

师：【语音 89】小温啦，你是不是在海边啊，你指着一片海说，我要承包这片海，归谁管啊？是吧，当地政府，你开个价吧

思宸：现在发现村长好好啊

圆方：包海好奢侈

师：【语音 90】米多，还有你，可以承包一条街嘛，小吃一条街，这些店铺都归我管，让当地的那个啥，那个主管的局长点个头

快乐狗：老师晚安

圆方：搞个国产马尔代夫

温小温：海岛还行，老师

米多：老师会不会承包天空呢？

红番薯：谢师，兴奋不已，肉鸡能睡着吗？

师：【语音 91】投多少年啊，投十多年吧，野海滩涂啊，那都不值钱啊那东西，是吧，给点钱那个啥啊，几公里，方圆几公里那都是你的啊

南柯一梦：承包山林

师：【语音 92】米多啊，你这主意真好啊，承包天空啊，可以，创意太绝了

一一：我也是土豪了

师：【语音 93】哎，我这不是闹着玩的啊，你们这个啥，到各地的山区农村走走啊，真承包啊，不是假的啊。那有那个使用权的都是没有限制的啊，那不是五十年啦。

求道：我想承包村长

一一：这年头有地就是富豪

师：【语音 94】这个承包一座山几座山的，相当于承包一辈子啊，那才几十万块钱啊

思宸：米多不愧德明人

痴子玄同：俺家在嘉陵江边，可以承包河坝地

米多：我们都要承包海了，老师还不得承包天空。

星成：我们那偏山可以直接种的只要勤劳

快乐狗：今夜无眠

一一：关键是用不起来，没文化真可怕

师：**【语音 95】**我这儿给你们先出两个比较可行的，第一个就是生态建筑，生态农庄，生态院落。第二就是希望小学，这里面可搞的东西非常多

痴子玄同：一一，所以得老师带头

温小温：国家没放开领空啊。。。

师：**【语音 96】**一一，我给你说，现在都是没文化的人统治有文化的人，你记住为师的这一句话

素心：我同学就在家农村买了一块儿山，自己盖房子，养羊，种树，真是有远见啊！

圆方：中间那个陆地准备开发了

思宸：没事都先出去转，找村长们聊聊，看看附近承政策包价格啥的，各地可能有差异

师：**【语音 97】**那如果是研究生啊，博士啊，那些老板啊都没有文化，学历啊都不如他，睡了！

一一：没文化就不用说了，还没智慧老师晚安，好梦

快乐狗：老师晚安

南柯一梦：老师 晚安

米多：老师晚安

痴子玄同：老师晚安！

## 20160803 德明中医群德明星星服

师：会玩啊，接上龙了

王宁：老师好

木子米：大家都好有时间，群里每天都热闹

橙子：老师好

一一：老师好

木子米：千爷吉祥

达达：老师好~

师：墨呢

懒洋洋：老师好

坤厚载物：老师，文化衫收到了，想提点建议，一是小星星印刷有点靠下，靠上一点会更好，二是小星星如果用那个上升的是否更好呢。

师：【语音 1】你们都收到衣服了吗？收到的上照吧，看千爷心情，上照都的，咱继续给大家讲家居风水，给大家发发福利

了悟：哪里买老师家的衣服？？

师：【语音 2】听了这么长时间课了，小星星服怎么说也人手一件吧

王宁：



茶叶树正气：好看

了悟：特别

花开：嗯嗯，我的还没到呢，刚买

轩轩：好看

刘晓庆：大气

了悟：哪里买

师：【语音 3】我怎么感觉女款的小星星怎么靠下了呢？调到胸脯哪怎么样？

好心情：在德明中医的淘宝店里面有卖

师：【语音 4】德明中医呢？出来发链接啊，怎么说也人手一件吧，这就是德明情结

【语音 5】你们穿上，上个照片，为师看着也舒心，证明咱们心连心啊

如风：我收到了，还没来得及穿

茶叶树正气：复制这条信息，打开👉手机淘宝👉即可看到【德明文化衫】

¥AAHueBpo¥<http://e22a.com/h.ZNCXY7?cv=AAHueBpo&sm=c2c191>

煜煜：小星星靠上点好看

好心情：入群标配

麦积：老师好！

师：：【语音 6】就是，发点啥福利什么的，提个啥要求什么的，首先得亮出小星星照，这是门票

阿壮：刚洗了，回头发

茶叶树正气：上身效果，星星太靠下了

shi：【语音 7】真奇怪啊，网上淘宝店的小星星靠上，王宁穿上，小星星怎么靠下了呢？

生姜红枣：扯的吧。

花开：感觉星星向上些好看

了悟：身材原因。

好像：老师好

茶叶树正气：



宁静致远：我也觉得星星靠下了

好心情：刷卡的拍摄角度问题吧？

宽宏大量：不是

茶叶树正气：是星星就靠下

师：【语音 8】来来来，谁再上一个小星星

王宁：都靠下

承承：落到人间的星

茶叶树正气：这个星星感觉像在肚子里

坤厚载物：星星靠上好看

师：【语音 9】咱们这个星星服，以后群里人人都要必备啊，以后商量个啥事，  
首先把星星服亮出来

茶叶树正气：肚子里的星星

麦积：德明文化衫俺穿不上，得出品个特大号才行啊老师，得考虑体型特殊的人的需要啊！

达达：星星感觉靠下了，若有人想把下面砸进裙子或者裤子里，星星就剩一半了。

楚莲：有买有朝上的 我要朝上的

雨心：星星还是要靠上一点

阿草：



云飘：什么时候女款出宽松款啊

轩轩：俺还不能穿短袖的。

好心情：宽松一点，靠下好看我这么觉得。

麦积：@茶叶树正气 穿上德明衫真精神！

茶叶树正气、；阿草好看

王宁：我的是 XL，修身款

阿草：@上茶叶树正气

煜煜：@阿草 你什么号码的？

三十三：看了尺寸，我要买 L 码才行，平时穿 S 码

阿草：大码。刚好



师：【语音 10】阿草这个还不错，王宁这个怎么搞的啊？

笑笑：@阿草 你是 L 还是 XL？

虚城管：



阿草：L

温小温：都一样的款，老师

明心：霸气

南柯一梦：王宁的领子拉低了。。

麦积：@了悟 师兄们有交待，老师讲课的时候最好不要发语音，很难整理，唱歌跳舞例外。

师：【语音 11】你说走在大街上，两星星服偶遇啥情况啊

茶叶树正气：不过阿草那个，星星也在肚子这里，阿草瘦，没有肚子

兰：这么快穿上身了

阿草：王宁会不会拿了男装

红番薯：@虚城管 领口是不是浅了

茶叶树正气：好看好看，遇见了，就拥抱下

南柯一梦：@茶叶树正气

笑笑：我估计我的买小了。我买了 M 号

虚城管：撞衫……口令“德明中医”

明媚：希望星星服有长袖的，手臂受凉过不能穿短袖啊

煜煜：走在大街上只要穿星星服的先来个拥抱

师：【语音 12】那怎么这样啊，如果碰上了，赶紧给个拥抱

温小温：我的咋还没收到呢。。。

笑笑：@阿草 嗯，我就看你那个是 L。你穿 L 挺好

坤厚载物：男款的靠上哦

虚城管：@红番薯 不浅，自拍没选好角度

明媚：还想宽松版本的

兰：女款稍下

红番薯：@大千老师 接头暗号对上 S

阿壮：不要买太大号的啊

南柯一梦：我在考虑买男版 M 还是买女款 L

阿壮：我怎么感觉衣服稍微大点？

兰：现在量产吗？

钰哲：我已经穿上了，今天上班穿的就是小星星

南柯一梦：@阿壮 大吗？我咋觉着小了

师：**【语音 13】**凡是货到了的，穿上，照一照，发上来，大家看一看，星星之火可以燎原，穿上星星服，大家就有拥抱的权利了

坤厚载物：我平时穿 160-84A 的，这个穿 L 的正好

师：**【语音 14】**比如说走在大街上，你看见一个美女穿着星星服，如果说你也穿着星星服，你可以上去抱她一下，这个可以免责哦

阿壮：@南柯一梦 你穿上啦？

虚城管：我上班穿着呢，质量可以，也有这么厚

快乐狗：@南柯一梦 ，我穿 m 号觉得有点大

红番薯：@阿草 女款的大码吗

好心情：买了一件 XL 的，试试码数

了悟：我马上买

煜煜：要抱老师

阿草：@红蕃薯 是大码

明媚：想要长袖服，可以穿好久好久好久

坤厚载物：做工质量都不错，就是感觉小星星靠上面会好点

师：**【语音 15】**明媚啊！你不知道吗？星星服只是一个开头

红番薯：@阿草 你一般衣服肩宽买多少，38、39、40？

南柯一梦：@辽宁-阿壮 小了 收货时候人家问我 孩子多大

蓝月亮：我也想要长袖，今年还不能穿短袖

南柯一梦：@快乐狗 那我还是考虑女款 L 吧

阿草：@红蕃薯 我不知道啊

开心：我买了男款，觉得太大了，穿不了

#### 四、零散篇

明媚：所以才希望以后能有长袖啊，我这懒人买几套，换着穿好久

一一：@开心 你的到了？

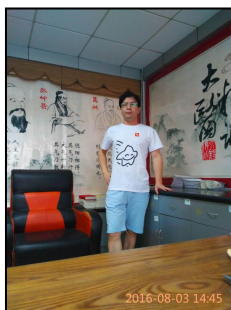
轩轩：我也想要长袖的

阿草：我偏瘦。你买大一个码数就是

麦积：对呀，我可以考虑男款，不过……男款臀围也不够啊

开心：要知道还是拍女款好啊

虚城管：



阿壮：@江苏+南柯一梦 haoba ~我感觉我的大了。

了悟：@河北—麦积 抱歉，忘记啦

开心：@一一 到了，太大了

宽宏大量：虚大哥威武

阿草：城管威武

麦积：威武

雨心：领口有点小呢！

师：【语音 16】据说虚城管晋升成副院长了？

虚城管：上班，天热，空闲下下

坤厚载物：城管这个真帅气

南柯一梦：@辽宁-阿壮 你是不是比我还瘦啊

王宁：要买的建议买大一个号

麦积：@了悟 没关系

虚城管：不是副院长，社区中心副主任。@大千老师

南柯一梦：怪不得虚城管师兄最近忙得都不参加周易讨论了 原来高就拉

师：【语音 17】那等同于副院长

阿壮@：南柯一梦，是你二倍~~我穿 XXXL

见龙在田：@江西-虚城管 帅

笑笑：男款星星刚好，女款显得星星大

虚城管：对@大千老师

坤厚载物：城管年轻有为

了悟：



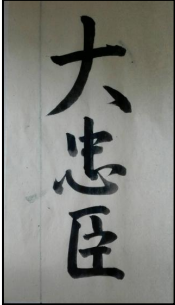
买啦！好期待！！

笑笑：我 M 号肯定小了。只能给女儿穿了。绑在身上我可不愿意。

师：【语音 19】你们等着瞧啊，德明服装肯定瞧着国际大牌的设计标准进军了

20160813 德明中医群治国与治身

师：



群里报数、、、

师：人真少，大家再见。

武汉刘刘：大家雄起

师：@武汉刘刘 你画呢

武汉刘刘：出去旅游才回，马上画起来



师：快去。上三件星星服，看看你们的诚意，没有免谈。

广东 圆方：



江苏-明媚：老师，长袖的出来没有？

师：上过的不算。@江苏-明媚 没

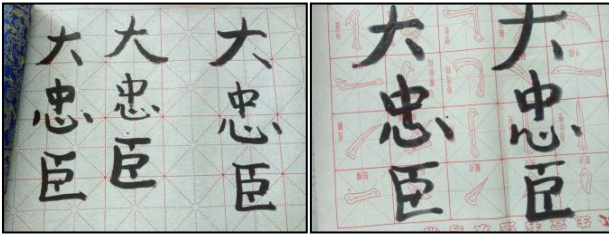
河南一花开：



重庆-爱雪成趣：我买的男款，想宽松呢，结果太肥了，没穿



黑龙江~素心：



北京一小小



师：头悬梁



语过添晴：老师，交作业，刚刚站着画的。

#### 四、零散篇



广东-三念：喜欢老师画的帽子

师：不错

北京一小小：老师还准备讲 28 天吗？

师：@北京一小小 讲啊，不过就这人气???

北京一小小：欧耶

师：哼哼

丹麦-妙音：那老师可以请教问题吗？

师：@丹麦-妙音 问吧

河南一花开



北京一小小：老师我昨晚做了个奇怪的梦，是好还是不好？

丹麦-妙音：现在见很多人都为了给孩子得好命而去起好名，根据八字五行来补缺，这对改命有帮助吗？

北京一小小：过程有点玄乎，最后给我的启示是唯有福德可保长生。老师，求解

丹麦-妙音：这是个普遍的现象，请教下老师。

重庆-爱雪成趣：就等老师开撕，好去劝说童鞋。她已经迷恋 丹真绒布上师 每天都什么不做，整天念经，还劝我去拜师呢，我推脱了两次，我在网上查了说是什么转世的呢

师：这报数还想听起名的事！！做梦。

丹麦-妙音：还有风水先生有从八字上给配颜色，做福什么的，这对改运气有帮助吗？

语过添晴：要在因上求，不要在果上求

师：小心不法之徒借藏传佛教入中土惑众，并小心这么宗教入侵。宗教入侵可是大事。这个直接入侵人的心灵，带有政治企图的宗教入侵更可怕，国家应该高度警惕这种入侵。

重庆-爱雪成：还是坐飞机来的重庆呢，有专门的场地传教

广东-小鱼儿：现在的国人感觉好容易入侵

北京-小小：有次在寺庙，一男的冲过来介绍什么。。。很激动的，这人看上去就不正常。

师：在人们失去信仰，出现信仰真空时，这种入侵更加容易。

借这个法王，那个活佛，谁谁转世的，多半都不可信。我记得，好像张铁林也是活佛呀。近些年，基督教入侵也很严重。

山东\_大叶：西方的宗教入侵很厉害。

武汉-木子米：我们有同事信基督。

师：真不是我说基督教不好，大多数后面都有政府阴谋，政治阴谋。

重庆~了悟：老师说对也！！

师：这就像民国年间，西医入侵一样，协和是怎么建立的？？你们看去吧。教会的医院，福利院都是干什么的？宗教早就不纯洁了，你们看过，何新的文章吗？

北京-小小：没

师：有机会看看吧

北京-小小：何新是谁

师：知道纳粹集中营的毒气室外面放什么吗

北京-小小：放啥？

师：谁知道？？

江苏-潜伏：共济会听说过，是真的吗？

师：摆满鲜花，摆满鲜花和乐队，让人们欢乐的美好欢乐的进入毒气室，骗其为洗澡。知道鱼钩上放什么吗？所以。。。

河南-花开：我的世界是美好的，老师讲的哪个朝代？

师：邪恶都是用美好装饰的，懂我的意思了吗？

山东\_大叶：共产主义

河南-花开：老师这样一讲内心顿时没有安全感了

师：大叶，你是不是找踢啊？下不为例

广东-三念：所以要扒开外衣看本质



#### 四、零散篇

青春多美好：星星服够了没

师：不够。没有共，中国能统一吗？蒋为什么会失败。你以为就外部因素？？

青春多美好：内部

师：那时共的信仰气壮山河，万民一心，你没有看到。蒋内部各派林立，没有统一信仰，这才是失败的根源。别老说，什么日本帮了共，蒋的兵都打光了云云。

长春一水君：嗯，最近读《一寸河山一寸血》的书，发现那时候当真是军阀林立啊，不好管。

师：看看那个时候共军的团结程度吧，和高度的组织管理。

青春多美好：



师：蒋对非自己派系的是怎么办的，谁会真听他的。再看看，毛与蒋放一块的面相。

一目了然。毛的诗，毛的气魄，干的伟业，一千年无人可敌。

重庆一小刘：可是文化大革命？

师：只是毛太理想化了。太急，而且没搞好休养生息。毛绝对了伟大的君主。

北京一谷子：我看过一个人在天涯上写的，文化大革命大部分是好的

湖北-如风：的确，毛主席是理想主义者

师：你们没有站在他那个高度看问题。没有他，中国还不知道怎么样呢，啥也不懂。你以为蒋真能统一天下？？中国没有走向分裂。这已经非常不容易了。看看民国乱象吧，中国几无中国。你们知道美苏冷战期间，多悬打起来吗。这是没打，要是打了呢？不要以现在，评论过去。

北京一谷子：感觉中国的大国地位都是那是打下的基础

北京一小小：老师暴露年龄了

重庆一小刘：邓爷爷才伟大

师：我暴露什么年龄了？？我QQ上就是我真实的年龄。邓做错了，啥也不知道，邓没有毛的高度。毛出的问题，邓想纠，但高度不够，没有从根本上纠。

丹麦-妙音：习主席的气魄有点像毛主席

广东-小鱼儿：邓搞了经济，但是问题更多

重庆-爱雪成趣：没觉得邓伟大，一句不管白猫黑猫抓住老鼠就是好猫，把现在的人都变成了拜金的没道德底线的了

师：所以改革改到现在，改不动了。留下越来越多的问题现在是没法改了，四不像。不谈这个了，这是一个理想与现实的问题。

广东-三念：好的

河南-花开：不关心国家大事 30 年了

南宁-顺心：大家想想吧，光经济也不行啊，现在的幸福感有多大

师：不是你们肉鸡可以想象的。为什么周朝可以享国 800，后来的王朝越来越短命？

广东心芷汀兰：为什么现在有人觉得邓伟大

长春-水君：因为周公制礼作乐？

师：你们跟为师就不是一个高度考虑问题。

北京-小小：老师，28 天 28 天 28 天肉鸡最关心这个，带我们出鸡笼啊

师：这报数，还 28 天呢，歇了吧。想搞明白体制，把周礼好好读读。国体，政体，国家制度是根本。

河南-花开：那倒是，不是一个高度

北京☆-真简单：比周朝还强大的，新中国诞生了

河南--花火：我们的高度和老师的高度差太远

北京-小小：为啥周朝 800 年后面越来越短

师：没看现在国家又开始左摆了吗？治国，治家，治身，一个道理

广东-三念：又开始重视中医文化了

南宁-顺心：右是虚

山东~小猫咪：右是贪官多，左没有贪官

江西-王先生：左一点好，利于稳定发展。中国一右 就收不住，乱掉

南宁-顺心：右的本质就是自私自利，以改革来浑水摸鱼

师：我就这样跟你们说，国家统一不容易，你们要珍惜。这就像现在骂孙扬一样，喷子真多。

河南-花开：啊？孙杨拿金牌了，骂他干嘛？

武汉刘刘：特别是国外网站

师：宋被元灭，明被清灭，都是异族灭汉，当你被异族灭了，才知道什么是灭国。

#### 四、零散篇

河南—花火：珍惜现在时光，特别是能跟千爷学习的时光。跟不上老师的节奏了

南宁—兰旻：其实骂孙杨的人是想把当年刘翔被骂的事翻上来，帮刘翔翻案。

**师：刘也骂，孙也骂，这些人都多为中国争光啊。非我族类，其心必异。永远的真理**

地球上，归跟到底，就是种族，民族的斗争。为什么有种族歧视？

广东-小鱼儿：自强吧

北京—小小：为啥要斗。

**师：这是人根子的东西，是人性。为什么有血统论？看看植物，动物界，都是这样，为了自己本种族的繁衍，这是必然的。**

我的意思并不是让大家加深这些，而是让大家清醒地看到，别人都是这样想的，别被美好的宗教，言说，蛊惑。比如欧美，他们首先要确保白种人统治地球。然后才是哪个国家居领导地位。

广东-三念：我们要热爱我们的民族和传统文化

**师：所以，你们千万别认错爹，不要认为他们对你好，你就认为 ok 了。一旦有分争就看出根本的不同了。记住我的话，非我族类，其心必异。**

江苏-春燕：老师很爱国

武汉—木子米：接着聊 28 天吧。

**师：不是爱国不爱国的事，这就是天理。**

江苏 雨滴：如果发生战争 看看南京大屠杀就知道该如何做了

广东 缘非怨：帝国主义灭我之心不死

广东-小鱼儿：应该是，就像一家人和别人家一样

**师：这不是谁亡谁的事，是里外，亲疏的事。当一个民族面临危亡之际，你就看吧，一定牵动着所有这个民族的心。看看，民国时期，看看以色列。今天到点了，旺财不干了。**

**我再说一件事，梁思成知道吧？**

重庆-知：梁启超的儿子

河南—花开：原来世界并不是我想象的这么和平，暗潮涌动啊

**师：学建筑的，建议北京政府，保留北京城，改成城上公园。这个事你们知道吗？**

北京—小小：知道

山东-朵妈妈：他编的中国建筑史我看了

师：现在不是有人拿这个事说事吗，这是对北京城文物最好的保护。但，毛，下令，拆了。是不是感觉破坏了文物了呀？

青春多美好：嗯

新疆一钰珠：新王朝要有新风水

师：这才有的二环。

青春多美好：毛是不是有他的道理呢？

师：你们不站在毛的高度，就无法理解毛为什么要拆

江苏-明媚：民族

广东一开心：原因是什么啊？是不太懂

师：毛的想法很简单。拆北京城，象征废除封建制，皇权制，让百姓与皇权平等，中间没有隔阂，这就是老毛想的。所以这个政治象征远远大于建立一个什么城上公园。现在的人啥也不懂，就会瞎 bb。

北京☆一真简单：千古一帝，可不是一般人。再好的东西也不如人心的统一

北京一小小：老师咋知道伟人是这么想的。

师：@北京一小小 你是不是脑子有问题呀，我是说毛的想法和用意而已。下了，旺财真的不干了。

---

20160816 德明中医群德明多功能服

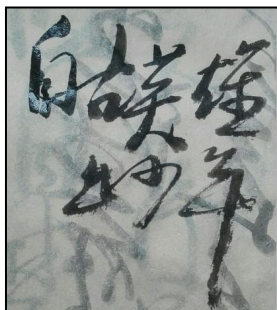
师：我想做一件英雄衫，你们要吗？

河北--麦积：要

广东--汶珈：要，老师

群里都回复：“要”的字样。。。

师：前面写这几个字。长袖的，还是白的。为师再过几年就是少年了



山东-白富美壮：老师的英雄衬衫我买了给我弟弟穿

师：穿上这个，打架都不怕

河北--麦积：老师威武！

山东-白富美壮：穿上胆子就大了

天津-坤厚载物：感觉给男孩子穿壮胆哈

师：如何，你们谁买？？

河北--麦积：我买，我有英雄情结

群里回复：“都要买”的字样。。。

广东--汶珈：有儿童衫吗

师：有。这回应该有了。我这就问问团体去

广东--汶珈：老师一提 我就想生个儿子到时好买给他穿，女儿肯定不爱啊

师：女孩就写女子无才便是德。

天津-刀特：买男装

广东--汶珈：老师 给女孩再写文雅些

师：写，巾帼不让须眉

河北—麦积：老师，您讲的遇到不干净的东西可想象口吐火焰烧之或清水洗之，真是棒极了！感谢老师。

上海—雨心：说到女子无才便是德，到底有没有道理？

**师：@河北—麦积 必须的**

北京—爱好中医：老师，写“巾帼不让须眉”好

**师：好**

河北—麦积：@师：**谢谢老师！有机会请老师再教几招！**

**师：@天津—刀特 怎么跟为师一个想法呢？**

天津—坤厚载物：明天是中元节哦。我有个同学，就是中元节的生日

四川~一一：中元节怎么？

广东—汶珈：给去世的亲人送钱 今天好还是明天好呢

南宁—三十三：今天我们过鬼节

广东—开心：今天晚上不要出去

天津—坤厚载物：哦，各地还不一样。不是明晚吗

广东—开心：七月十四是中元节，怎么你们是七月十五的？

四川~一一：七月十五才是

天津—坤厚载物：日历上都这么写的啊，而且一直就是七月十五啊

广东—开心：我们这里是七月十四的，可能地方不同吧。百度了一下也是地方不同的，今晚和明天晚上都不要出去好了

天津—坤厚载物：是不是连门窗都要关好呢

广东—汶珈：如果晚上真给撞上 改咋办，一撞就傻了，意识清醒，行动不便，还能记得吐火焰

**师：看你就得撞上。**

南宁—三十三：昨天早上像往常一样按时下楼散步，但是一出门就觉得有点不对，然后走楼梯了都觉得阴森森的，赶紧跑下去，到了楼底一身的鸡皮

广东—汶珈：老师，救救我，可咋办啊

南宁—三十三：今天早上都不下楼了，直接在家里站桩

广东—开心：听起来好像有点可怕

天津—坤厚载物：@南宁—三十三，你也太敏感了

广东—汶珈：我知道自己阳气不足 有过经历

南宁—三十三：我不是故意的，当时真没想起来今天是鬼节

#### 四、零散篇

广东—汶珈：当时有被掐的感觉 大脑意识很清醒 但就是动不了

**师：想不撞邪吗？**

众生回复：想。。。。

广东—汶珈：老师 给支个招吧

南宁—三十三：以前我们老家的小学前面，有两个小孩被车撞死，很惨烈，当晚我妈去小孩家烧纸，回来人就问他什么都不记得了，后来用了和多的土办法，他才回过神来，把我们都吓死了。

**师：那要传为师的大壮衫，避百邪**

广东—汶珈：我打算兜里揣几个桃核，辟邪

广东—开心：大壮衫在哪里？

江苏—果果：嗯！一身正气！哈！~

广东—开心：小星星衣服记得穿上

广东—汶珈：上边有老师发的能量

江苏—果果：女的呢？

**师：哈哈可以出一系列功能服了，见领导要穿什么，做生意要穿什么。**

广东—汶珈：好。是的，每个系列都要买

山西—楚莲：功能服，考试穿什么

江苏—果果：逢考必过

山西—楚莲：家里防贼 穿什么啊

**师：哈哈，你们想象力不错。**

山西—楚莲：家里前天被盗 我这几天看谁都像贼，看谁都不顺眼

天津—坤厚载物：哈哈，买买买

江苏—果果：防火防盗防小三~

北京—小小：招财服升官服招桃花服

**师：都得买吧**

山西—楚莲：来个多功能服吧。穿上 招财升官服招桃花 晚上脱了 防火防盗防小三~

**师：德明功能服要火呀**

北京—小小：辟邪服

北京—鑫儿：招桃花服

山西—楚莲：桃花多了也好麻烦啊

**师：桃花服也要啊？**

江苏-果果：笑死我了，中午要吃三碗饭

北京-小小：招宝宝服

广东-开心：这个可以不要。

山西-楚莲：你也敢啊

**师：出门一路桃花你敢要啊。**

北京-小小：增加人口

江苏-果果：正桃花

山西-楚莲：应该是招贵人

武汉-图图：多了会麻烦

北京-鑫儿：一直没嫁出去呢

**师：拿给你来个金龟服**

山西-楚莲：没嫁的 穿上钓金龟婿

广东-开心：老师有才

北京-鑫儿：好

**师：孩子要穿状元服**

山西-楚莲：没娶的，穿上 找贤妻

北京-一止：我爷好，怀孕服吧现在胎停育太普遍了。周围结婚的孩子都没小孩，怀孩子困难。

北京-小小：安胎服。医院可以歇业了。

山西-楚莲：减肥服 美容服

**师：要火！**

山西-楚莲：火吧

北京-谷子：火火火

北京-小小：焱

河南-一飞扬：我的妈呀，太有才了

—— ————  
**师：日子不想过了是不是？**

群里陆续报数。。。。

**师：才报到 70，说出去丢人。想不想看看为师的草书？**

四川-痴子玄同：在又没报数的赶紧了，想啊。



师：报数的去天国旅游，不报数的去地狱旅游。

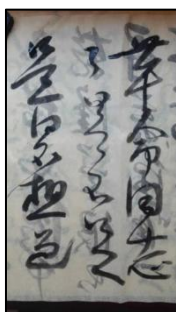


语过添晴：师娘给你买的十刀宣纸就这样糟蹋？

师：这不是宣纸啊。

语过添晴：道字的走之用笔肚子写的？

师：不知道怎么写的。



语过添晴：偏锋都偏到肚皮下面去了

师：你说偏锋你说外行了，你就外行了。为师每一笔都是中锋，现场给你写一个道，你看看是不是中锋。

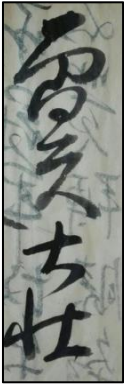
语过添晴：想字头上不字那一笔带的太……像激战之后汗湿的头发丝沾在脸上

师：【视频 1】中锋为师还是有自信的，典型的中锋运笔吧。

群里陆续报数中。。。

师：还不到 100 啊。

讲课了。认识这四个字吗？



河北--麦积：雷天大壮？

师：啥意思？可比天罡之气，知道啥是天罡之气吗。

四川-痴子玄同：阳气壮大，马上就登九五之位了

1223395963：天罡不知道是啥

江苏-青禾：震 乾 都是大动能的卦

师：听过天罡北斗阵吗

河北-竹叶飘香：听过

1223395963：封神榜里好像有

四川-痴子玄同：听过名字，不知道意思

师：快搜，什么叫天罡，这个不能不知道。

1223395963：天乙白斗震好像也有的吧？

重庆-爱雪成趣：天罡，古代北斗丛星中的名称，指北斗七星的柄。基本释义壬学十二天神之一辰，在地盘称为地支辰。在天盘是天神天罡。

河北--麦积：好像是道家的一种很重要的仪式或方法

师：古代行军大战，道士伏妖除魔，皆要懂天罡之气。真是肉鸡，对牛弹琴。

语过添晴：



师：现在的肉鸡怎么一点传统文化都不知道呢。可悲。你们还是中国肉鸡吗？

#### 四、零散篇

---

江苏-果果：怎么四大名著都跟神话有关？

北京☆一真简单：不都快失传了吗，您就直接说了吧，咱都不懂。只会听语过添晴：只是你网罗的肉鸡不知道罢了，好吧，还是不知道的多

江苏-明媚：汉字都不认识了，这些更不懂了

**师：知道北斗七星吗，长啥样，见过吗？**

江苏-果果：记得谁名字里有罡，好像搜过

**师：发现现在小孩只会打拼音。**

四川-痴子玄同：见过

语过添晴：天上一大勺子

**师：汉字可能真的要不会写了**

武汉刘刘：星星都看不见

**师：刘刘，你的蝉画得可以**

长春一水君：天罡，古星名，指北斗七星的柄，源于汉族人民对远古星辰的自然崇拜。道教认为北斗丛星中有三十六个天罡星、七十二个地煞星。

语过添晴：有拼音好多了，手写还真许多写不出来

**师：不给你们普及啥叫罡气了。**

语过添晴：北斗星不是七个吗？咋整出来这么多

江苏-明媚：我就不知道是哪个，我爸说还有黄河，他就没指过给我看

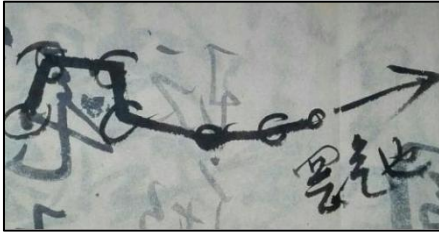
**师：教你们比教文盲还累**

长春一水君：星名。即北斗七星的柄。《参同契》卷下：“二月榆落，魁临於卯，八月麦生，天罡据酉。”星命家指月内凶神。《协纪辨方书》引《历例》：“阳建之月，前三辰为天罡，后三辰为河魁，阴建之月反是。”道教称北斗丛星中三十六星之神。

湖北一快乐狗：《海琼白真人语录》卷二《鹤林法语》：“天罡属辰，辰戌丑未谓之四正，以其属土，居於中央，故曰四正，罡字从四从正，以辰为土，故此功曹谓之天罡”。清允禄等撰《协纪门辨方书》：“阴阳之月，前三辰为天罡，后天辰为河魁，阴建之月反是”。神煞名。道书中有三十六天罡，配七十二地煞。以为罡气神煞取用。雷法名词。犹人心。指脑。《道法会元》卷七十七《天罡说》：夫天上天罡，阴精也，真土也。乃天之真阳也，居於天中之天，为天罡星，其实号曰中黄星，变化於辰也。内丹名词。指阳精，真土。《道法会元》卷七十七《天罡说》：夫身中天罡，亦阳精也，真土也。比内事为药物，为黄婆；丹田为黄庭，居於身中之中，为天罡气。

其实号曰中黄气，变化於心也。此窍非凡窍，中中又一中，一中之黄气，即自己天罡也”。

师：这是北斗七星。勺柄所指的方向，就是罡气射出去的方向。古代行军打仗时，如果开战时罡气指向敌军之方向，即可大吉，代表“顺风”，用罡气“杀人”，这在道教中，非常重要的一个东西。



河南一花开：涨姿势

四川金点：这样啊

师：知道了？

长春一水君：老师，那罡气的本质是什么呢？

师：本质？？就是北斗射出来的气。人们可以掌握这种气，为自己所用。破坏刚劲之力极大。

广西~一金：如何用？

江苏-果果：怎么用？用来干什么？

师：应在人身，也有罡气的。可以内练或外练，这属于道门绝学了，你们肉鸡不应该知道。

四川金点：天罡北斗阵是真的这么厉害了？

广西~一金：难道站桩的方向要与之一致！？

师：斗柄所指，所向披靡。

湖北一快乐狗：老师，为何佛家经典几乎不保留，道家如此隐晦呢？

语过添晴：跟着斗柄打天下，转一圈，所向披靡

江苏-果果：东南西北是在平面上来说的了吧？

师：佛家不保留？？以心传心那是干什么呢。

广东-不潜水：直接称霸全世界

广西~一金：老师要教我们如何运用

语过添晴：道家不隐晦，一部道藏全着呢，你没去看

四川-痴子玄同：真有以心传心啊

#### 四、零散篇

师：道理都可以告诉你们，但技术细节，没有外传的。因为这个没法外传。

北京 一止：爷那四个字能镇宅驱邪吧

师：当然，那四个字能量超强。可以驱邪。是要做成大壮服，给你们穿的。

广东一为无为：不传非人

四川-痴子玄同：传和被传的人得心想通

语过添晴：道爷，您画个符吧

广东-不潜水：邪人自己念这四个字，会不会把自己给驱了？

江苏-明媚：我要买，到时候上照

湖北一快乐狗：三十三天，五十阴魔，该是修行者的细节吧，世尊慈悲一股脑儿说出来了

北京 一止：爷：咋驱外邪呀。斜对门家挂扫把

师：不画符，不装神弄鬼，心力弱，身体差的，穿上大壮服。哼哼。

语过添晴：符的能量大

北京☆一真简单：机关领导的签字比符管用

师：还怕谁！！

广西~一金：我要穿

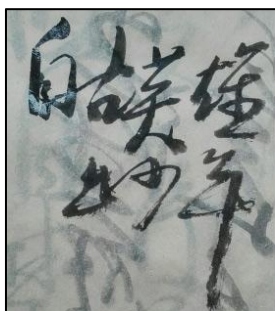
广东-不潜水：怕老师的符

广西~一金：老师快出品吧

广东-不潜水：一个符下去，直接灰飞烟灭

河南 四月天：辟邪的那个老师做点小孩的绝对大卖

师：别着急，过一阵先出英雄衫，是英雄的都要穿。



山东-朵妈妈：我塞，这字漂亮。

语过添晴：老师你画个老虎，肯定大壮还辟邪

山东--宁~静致远：儿童版的，老师

师：想让自己孩子有英雄气概的，不买都不行。为师有英雄情结。

语过添晴：艾玛，大千英雄

## 20160910 德明中医群谈教育产业化

众生问候老师教师节快乐。

师：谢谢大家，好！

中国最不应该的就是教育产业化。十年树木，百年树人。人之不树，国以何为。30 看来，教育，医疗，住房全部走向了误区。

山西-若水：就是，看看，大家挤破头的择校，择校好处费不断上涨。老师们费尽心思补课收费。

师：一个国家如果人的素质毁了，百年都追不回来，毛的理想国崩塌后，国家进入了前所未有的功利和短视，澳总理向中国提出了几个问题：

什么时候全世界的人们愿意把孩子送到中国读书，而不是美国呢？什么时候全世界喜欢中国的艺术，文化，电影呢？中国虽然富了，但灵魂没有了

山西-若水：是，什么时候呢？

师：习意识到这个问题的严重性。但惯性的力量是强大的。看看现在的小孩除了手机就是电游，还有运动吗？还有人指导其精神吗？这样的中国不可能有创造力，想超越美国只是白日作梦。

中国何去何从，真是为之涅汗。传统文化及中医刚一复兴，牛鬼蛇神就纷纷出洞。人心一坏，做什么都变了味，上师，活佛，教授，菩萨，真是满天飞。我真不知道这样的民族还有多少未来。

如果迎接未来世界的残酷挑战。你们看吧，人工智能，机器人等二次科技革命将是更加残酷的。人越虚无，越迷信，越无知，越信鬼神。忘了义和团拿着刀枪奔向鬼子了？

呜呼，中华大地，几无人师。教师节，都要给老师送红包吧，你们。少则 100，200，不送真不行啊！

辽宁—阳光满屋：100？单位是千了，好吗

山东-阳光：我认识几个老师，他们也知道教育存在问题，但他们也没办法，他们说现在不但家长累孩子累老师也累。如今的教育不但是体制的问题，家长老师，每个教育的枝叶都存在问题

天津—MMM：老师说对啊，惯性的力量是强大的

师：教育关乎国家大计，最最重要。免费都来不及，还搞产业？国家舍不得投入，让教育自己产业，真是让人笑话。不愿意教育自己的亲儿，让儿自己教育自己。办教育，就是国家的事，国家往外推，想让民间出资办学，又怕教育出了格。

“中国的人均公共教育支出为 42 美元，美国为 2684 美元，是中国的 63.9 倍。如果考虑到人口的因素，我们以人均 GDP 来比较，中国人均公共教育支出仅为人均 GDP 收入的 0.82%，美国为 6.10%，是中国的 7.44 倍。日本为 4.28%，韩国为 3.01%。俄罗斯为 1.87%，是中国的 2.28 倍，巴西为 2.29%，是中国的 2.79 倍。所以中国不仅与发达国家有很大差距，即使在金砖四国中，中国的教育投入也排在末位。”

这是 10 年的数据，现在会有一些变化，但是也不会变很多。

国家就如一个家庭，爹妈只顾嫌钱，不顾孩子教育。中国极其短视，必然导致后继乏力，狠紧教育刻不容缓。其实已经晚了，现在国家才知道，教育，文化的缺失会造成多么严重的后果。

而且现在学校的操场越来越小，或没有。孩子跑操，死了一个，就不再敢让孩子跑了，孩子现在健康素质太堪忧了。这种素质再一工作，不可想象，这一切的不利，国家会发现，用挣来的钱去回补这些，力不从心，也无力挽回。

我要出去锻炼身体了，当别人唧唧歪歪的时候，大千老师已经在锻炼的路上了。



## 20160922 德明中医群不要纠缠小事

师：关于上午讲的 50 元钱的事，瞬间达到了三个目的：一、马上化解危机；二、建立长期友谊；三、没有破坏心情

小慧：对不起老师，打断您了。发红包时没看见您的发言。

师：不是，我上午在健康生活群讲了一个小故事。

告诉大家如何与人相处的

七月：老师也在这里讲一下吧

师：再讲一遍吧，几年前，租农村一院，院外有柴，学生用之，不知是邻人之柴。有村人告密，说我们动其柴用，邻人老婆疯疯火火赶来，并叫其夫以张其势，若有吵架之势也，为师当时正在场，随手掏出一张 50，给之，并陪笑说，学生不知，这时其夫已经冲进门来，二人见状，初不知所措，后转愤为笑。没说两句，都径直撤去也。完。

水：老师高明

幸运：50 元收了么？

师：径塞之，人即要也，后两家结好，对方还送水果来，再无纠缠，本来他们家柴放我们家院外，其实这事瞬间就解决。你们说节省了多少时间，少了多少口角。为师仍然保持愉悦心情，这就是化祸为福，化愤为乐。

平常心：这才是大度之人

大熊星座：用钱财买个人我舒心，是最棒的花钱方式了吧)

师：所以，人啊，退一步，真是海阔天空

我们在世上，浪费和瞎花的钱还少吗

多少血案都是因为极小的利益导致的啊

小慧：不是多少人能做到的

对月临风：是啊，化干戈为玉帛，值得学习

师：这个问题在哪儿啊？可能很多人也吵不起来，赔个理。但是你会计较，一般人都会计较，因为他那个柴没用多少，用了两根儿吧应该是，两三根，论钱，不值钱，50 元应该能买很多柴。你就会问怎么解决，你就会纠结这个事情，哎呀，赔理了怎么怎么的？都不会去掏钱。如果说你掏钱，你能掏两千块钱吗？掏五十块钱你干吗？

或者你可能会给他补上那个柴，或者你会跟他理论：你那柴放在哪呢？在我们院子外了，这个学生不知道也拿了怎么怎么的。反正它会缠你很长时间。

我也不是说表扬我自己。类似这样的事，我就跟大家说一点，越少费精力解决越好，越少伤和气解决越好。

所以我瞬间拿出五十块钱，拿去。我不是装大款，也不是装大头，其实这种东西，千万不要扯精力和纠缠，来来去去说这个事。这个人生啊，非常短暂，不要把脑细胞耗在这种地方。

也就是我们生活当中，绝大多数的现实生活当中啊，这个纠纷，伤脑筋，让自己拌嘴的，全都是小事。真正大事你就傻了，你根本没有这个抵抗能力了。那尽量把这些事情全都忽略掉。

比如说能拿钱，或者吃小亏摆平，尽量摆平，不让这些蚊子、苍蝇呀在自己耳边嗡嗡来嗡嗡去。就那么简单！一只蚊子就可以让你一晚上睡不着觉呀！

兰：老师反应太快了

广州-晶晶：和气生财

程会：是，不要耗费时间和精力在细小末节上

师：其实就不是反应快，这是本能。我从来不在小事上过分纠缠，因为我知道我的时间金子一样的宝贵。我的心情是用钱换不来的。心情代表健康，不脑筋能让人健康长寿，这东西你想想掂量一下吧！

晶晶：好吧，我真应该好好的思考，急脾气

程会：因为人这一生太短太短了，不值当

護真：心情代表健康

师：你呀比如说这个事情，如果不想掏钱，不想付出，我只能不断赔礼：对不起，对不起，不好意思，不好意思。这学生。那他们呢？站在一个高点上不断地教训你。不仅这次啊，以后也会。你会经常低着头。还会有毛躁，因为他们知道他们吃亏了嘛，永远觉得他们吃亏。你想想是不是这个道理？那你如果给钱的话呢？你给他 2 块 3 块。其实他的东西根本就不值钱呀，那你还好意思吗？实际上这些反应都是瞬间完成的。

你看你给了五十块钱，你还用不停地说，不好意思、不好意思吗？你可以说两句客套话，或者你觉得他们会怎么样呢？他们觉得蒙了：怎么这样子？从没遇到过，还想打一架呢，就这么个意思。

也就是当你大度的时候，你其实是胜利者。

#### 四、零散篇

---

護真：也就是当你大度的时候，你其实是胜利者

明媚：当你生气的时候，你就是被人欺负的弱者

清尘浊水：看得开，放得下，输得起

**师：这个胜利不是你心里沾沾自喜**

而是外在的环境突然对你有利

50元过去，他们已经“输”了，因为他们突然没有了吵架的依据

大熊星座：感觉心宽了许多

幸运：男人应该大度点，女人做不到

清尘浊水：老师看得透彻，所以路宽阔，环境就有利了

**师：所以呀，你们都应该大度，学会吃小亏学会退**

晶晶：退一步海阔天空

程会：智慧啊！

大熊星座：嗯，还得放下对小财小物的执着

明媚：一直知道这句话，但没真正体会过做到过

晶晶：慢慢修炼

不潜水：对方没有发现您是大款，以后想方设法敲诈啊

幸运：老师，他会不会觉得你好欺负，以后再欺负人

**师：给个五十就是大款了，那些开车的咋整呀？他们又不是恶人，只是普通的村民而已。你们是不是老觉得无辜地退让，对方会觉得你好欺负。**

我建议你们先做倒退。如果大家都觉得得理，别人得理不饶人的话，大家都碰在一起话，天天矛盾来矛盾去。

大熊星座：我倒是觉得他们不会这么想，估计会被这份气度撼到。

对月临风：听老师这么讲，还是好事

**师：我说的意思并不是要你们一味地忍让。所有方面都忍、缩，那自己变成啥了？变成个球儿了，谁都能踢两脚，不是这么回事！明确自己的主要方向和精力的使用，在哪使用，其他的尽量忽略。**

大部分人这一生一事无成。有很重要的原因，天天都被无数的琐事缠绕着，纠缠在里面不能自拔呀？

林谚：老师，孩子们之间的摩擦怎么解决好，比如同桌很调皮，老是没事就掐一下，打一下，画身上等等，孩子回来老告同桌的状，我不知道咋沟通好

刀特：就是懒得折腾这些琐事

橘子：不能自拔，很多事情不能自拔

师：这还咋解决呀 孩子的事让孩子之间去解决。你只要培养孩子正向的思维和健康的身体就可以了嘛！

北斗星：明白了。谢谢老师。想了好久的问题。可以偷偷乐一下。

明媚：老师，什么是正向的思维啊？

师：什么是正向思维呀，在这里多混一混，慢慢地就知道了。

明媚：健康的身体知道怎么去做了，慢慢混正向的思维

师：大部分的人，百分八十的时间都被琐碎事纠缠，所以他们每天显得很忙、很劳碌、很辛苦，实际呢？实际是个屁！

所以说你们不要觉得自己聪明。因为你想到的，别人也想到了。争利时，当你见到利的时候，别人也见到了。所以大家一块争，像炒股一样，砰砰砰涨起来了，大家都在追进去；当跌的时候，大家同时杀跌，结果大部分人，都不赚钱。

北斗星：老师好。怀孕的人老是想吐。不想吃饭，有什么东西可以缓解一下？

师：这个喝点淡的姜糖水加一片陈皮。

## 20161209 德明中医群讲史记预告

师：你们要是有兴趣，明年就带着孩子听大千老师讲历史故事吧！这个为师有个想法，看看能不能实现啊！看看明年一年，给大家讲小故事，讲历史小故事，然后编辑成光盘，你们要买吆！可以送长辈，长辈听了乐哈哈。可以送亲朋，亲朋听了早幸福。可以送小孩，小孩听了开智慧，开智慧哦！

当这个社会出现，打气收钱两毛的时候，这个社会已经进入完全功利的社会。当问路也收钱的时候，这个社会已经非常功利了！当你把所有的东西，生活、交往、付出、回报，所有东西都算成钱的时候，这个社会已经完了。

当这个社会，都一致向钱看的时候，必须有人站出来，不为钱不为名不为利，为的是传播正声，传播正能量，告诉你们中国传统的美德是什么。中国的历史上无数的灿若星河的典故是什么，这就是大千老师的使命，明年敬请听大千老师说史记，讲史记上永远被人传诵的各种经典小故事。哦耶！

这个就跟现在做菜习惯一样，很多大厨，做一道菜工序繁杂，就像比如说做这个蟹丸，大海蟹，蒸了，然后拿工具剔出肉来，仔仔细细剔出揉，然后和佐料，面粉啥的裹成丸，下油锅炸，炸完再蒸，蒸完再烤，烤完再炸，反反复复几次这样做出一个黑煤球来。目前很多，比如说中国的饮食烹饪啊，已经走向了繁杂，走向了邪路！

中国食材的精髓，在于简单烹饪，真实食材和配伍得当，而现在中国烹饪是食材造假，配伍不合理，工艺复杂。还有就是重视调料，你迟到嘴里都是调料味，根本不是食材味。真正好的东西，是真正的好的天然的食材，的当的配伍，稍加烹饪，加佐料或者不加佐料都特别好吃。不能说你工艺复杂，一百道工艺，你把好的东西最后都糟蹋了，最后做成黑煤球啊！

这个关于养元汤啊，我看反馈的很多啊！我看抽个时间，给大家讲一下养元汤及服用养元汤之后注意事项。