**20201205晚8点得明有话说 得明遛娃以及得明二代的变化**

整理：源寶

心月：欢迎伙伴们来到每周六晚8点到得明快手有话说直播节目，今天的主题是得明的二代育儿分享，我们得明的小伙伴通过得明健身获得了身体上非常大的一个飞跃，身体越来越好了，脸上的笑容也越来越多了，同时还可以带着我们家里的小宝宝，通过我们的遛娃活动，把自己家的孩子也遛得健健康康的结结实实的。我们今天晚上又请来了两位宝妈分享她的育儿经验。咱们先用热烈的掌声有请我们可爱的大千爸爸。 另外我们也邀请到了两位宝妈，巡城骑士，风语。

**师：我先抛砖引玉吧，遛娃计划应该是六七月份就开始的，那么咱们得明健康产业主要是关注于所有人的健康问题，当然这也包括我们的孩子，那么现在咱们已经实现了小康，正迈向现代化，这是咱们的整个的社会的进程。**

**孩子又是我们的未来，那么我们必须保证孩子健康茁壮成长。有数据表明中国孩子的身高已经在亚洲已经是数的着的了，前几位，超过日本了。初中生高中生一米1米8甚至1米9的孩子，随处可见了，大多数孩子好像平均身高是1米75，青少年。很显然是比咱们那一代这孩子身高普遍增高了，而且是快速增高。什么原因导致的？几个元素，物质生活极大丰富了，营养摄入这一块不再匮乏，因为营养不良导致孩子长不起来的这种现象，基本上不是很常见，同时还有一个重要的元素，重要的原因就是催起来的。**

心月：说到催起来，我身边就很多农村现在已经开始了，以前城市现在农村已经开始了，买孩子的生长钙片很多，很多都吃这些，像我身边很多这样子的孩子，吃完确实身体长得很高，但是很柔弱。

**师：没错。一个孩子茁壮成长，这是一个可喜的事情，但是问题也暴露了很多。咱们从身高引入，你们会发现孩子吃带激素的东西带催化生长的东西越来越多，尤其是化学的这方面。**

**那么孩子原先可能是一个走地鸡，最后发展成肉鸡，肉鸡都要比走地鸡要胖要大，这是一个非常重要的信号。孩子现在那篇报道我看了，孩子身高是显著增长，同时孩子体重也是显著增长。胖子越来越多。同时前两天我看了日本对孩子的体育的教育令我们汗颜，他幼儿园就开始抓，跳马、户外跑、各种集体的运动项目，每天体育项目就是国家规定的可能都是两个小时，这是国家规定的。而看看我们的孩子，现在他体育状况身体状况堪忧，为什么国家这次要出台体能和体育考试，体育要纳入中考高考？是一个亟待要解决问题，孩子长起来了，但是身体素质太差。**

**天天在学校门口看那么多孩子，绝大多数都不是那种特别茁壮的，不说又黑又壮，起码面色正常的都不多。**

**比如说眼下发青，发青、发红，太阳穴上有青筋，山根有青筋，孩子面色很差身体柔弱，还有各种多动症，挤眉弄眼挑食厌食肠胃不正常，拉稀便秘，头发稀疏，个儿长不高，脾气怪异越来越多。太多问题了，切入点在哪？就是我们得明健康如何帮助孩子茁壮成长，难道你开一个店孩子进来然后给他调理推拿按摩？或者是再教他一些理论性东西？不能吧？所以我们就选择了让孩子回归自然，让孩子能够奔跑起来，习大大说了让孩子能够跑起来。**

**原先我们当孩子的时候身体要普遍比现在孩子身体素质好。诸多原因就是那时候我们是跟自然最接近的，上学下学是走着上下学，有一定的劳动课劳技课，而且课业就没有这么重，下学基本都是疯玩，现在不行了，都是车，你一疯玩之后，安全性各方面都没有保证。**

**所以说现在孩子基本都是关在笼子里，上学坐车，然后进学校，特别有意思，我们孩子学校这些日子天冷了是吧？体育老师是个女老师，上体育课他不上，你知道为什么不上吗？就是天冷。天冷了，孩子们咱们在屋里看电视吧。本身孩子上体育课学校就规定孩子在操场不能跑，不能打闹，不能跳，体育课也是板板正正的，这回天气稍微冷还没大冷，天气稍微冷，女体老师就说了外面冷，咱们在屋里呆着吧。**

**很简单的道理，稍微走走把脚一走热，马上热气就从下往上蔓延到全身了，你就热乎了。不是特别冷，严寒天气，一般我们都能很好的适应。你越呆不越冷吗？体育老师他天天呆着，我估计他就怕冷。所以说咱们的宗旨要把孩子努力的放在自然环境当中，让他跑起来跳起来玩起来。**

**有危险吗？有一定危险。但是跟孩子茁壮相比，这一点危险我们要承受，比如孩子摔一跤，如果你不让孩子摔跤，那么孩子一生都要摔跤，所以咱们从上半年开始一直贯彻遛娃行动，什么叫遛娃？就是把孩子放在自然的环境，自然的路上，每天像遛狗一样，保证次数，保证时间。那么咱们看一看，有请你们几位上来现身说法，说一说咱们这半年多遛娃斐然成绩。**

心月：我先说。刚刚老师在讲到那么多的问题，我家孩子都有，现在是变成什么样子的？

通过这半年多的时间，孩子有什么样子的变化，我想从两点来聊一聊，第一个就是身体上的变化，第二个就是学习上的变化。

身体上以前老师刚刚说那一大串，多动症。多动症这一块他还好一点，主要是吃饭不爱吃饭，很瘦小的，不爱吃饭，然后还口臭，晚上睡觉还睡不踏实，总是乱踢乱蹬的。今天头朝这边睡，早上跑那边，整个那么大一个床不够他睡，然后还喊就是说睡得非常不踏实，还烦躁，磨牙，现在的变化我觉得身体上以前还有除了饭量小，同时还便秘，他说两三天才拉一次，同时还每一次他说上大号的时候，小腹疼，还可疼了。

现在的变化，他现在结实了。和他一起玩的伙伴，我在观察当中就是非常结实，然后脸蛋圆圆的，整天都是红扑扑的，笑嘻嘻的，笑容也是可美了。另外还有以前的稍微动一下，稍微一招惹一下就开始发脾气，就是瞪在那里，他也不是发出来，他是全是那种淤在那里，不爱动，停滞在那里了。

然后现在这个变化他还会情绪在，但是他情绪出来他会喊出来，非常大的声音，底气非常足，以前都是压制的，不容易喊就憋在那里了，现在都是喜欢发出来，然后大喊着发出来以后马上就完了，然后接着在下面做玩其他的事，就好像这个事翻篇，就非常快速的。

他以前便秘现在也彻底好了，现在每天我们早上他现在早睡早起，一般晚上9点多就睡了，早上就是5点多自然醒，醒了起来就妈妈今天我们上哪里玩，要出去到哪个地方去玩，总是喜欢说要探险，到另外一个村了，因为我们这边是农村，请问到隔壁的村去玩，一早上醒了都马上起来了，捞着我一起出去，以前的时候我都是喊他，喊他还不愿意起来，现在是一点都不磨蹭，起来总是他喊着我要起来。

然后早上一起来的话，有时候一起来就上厕所，有时候是起来了，我跟着我们就开始锻炼，陪着他高抬腿三走四举动作他都跟着我一起练，还有现在的两球运动，也就拿着球就玩，玩了一会玩了以后马上就往厕所冲，他现在就说大号上非常的顺畅，他每次过来就说妈妈我现在都是金黄的还是香蕉便可好看了，他这样子说真的很好，真的现在是人结实了还有劲了，然后能吃能睡能喝，吃饭以前的时候饭量也小，稍微就一小碗，然后还不爱吃肉，他很瘦，我总喜欢让他吃点肉，但是他不爱吃，不爱吃怎么样子，不爱吃怎么做都不爱吃，现在不一样了，通过锻炼遛娃活动，然后现在胃口开了，然后做着肉各种各样的肉吃的可猛了。

今天晚上我现在看到他吃的这么好，然后正好大千老师在咱们食谱里，跟我们公布了那么多的大餐，各种各样的美食种，怎么做美食又简单又好，做美食又营养。

然后我这边冬天来了羊肉汤，老师教我们怎么做羊肉汤，我就按那个方法去做，差不多隔三差五的做着给孩子吃，孩子一天都一次都是两碗三碗的，今天晚上是两碗，整天大口大口吃，看到这饭都很香甜的那种感觉。

他说在学校里面也是两碗两碗地吃，什么饭都是吃的可香了，整个精神状态一下子都变了，现在每天我都喜欢遛娃群有各种大家的分享，带娃的怎么带，然后我也会经常分享，孩子一下子绽放开了，然后每天会陪着我去干活，农村干活，然后还有家里那些做饭，现在甚至孩子没事，他自己都说妈妈我想自己做点饭吃，然后他就自己做了，他做的还挺好吃的，他身体上就是这么一个变化，另外学习上，身体和性格差不多，也就讲了以前原有的孤独，就那种有点自闭那种倾向，性格现在就完全变没，去年的时候我还带着他去内蒙古，今年回来去基地，还有见到孩子的伙伴们都在说他变了，真的变得开朗了，爱笑了，我也是感觉爱笑了。

另外学习上虽然没有达到上等，他也算是在学校算一个中等学生了，老师经常有时候会找我聊，就说你家孩子挺聪明的，就是上课老爱动，这一点让我给孩子说少动，认真学习。

其实我觉得我有时候跟孩子聊，孩子说其实有时候爱动是因为好多时候老师讲的课他不爱听，要么就是讲的话，讲的课重复一遍又一遍，他也不爱听，然后他就可能他说差不多重点都很容易都记到了掌握住了，他时不时的想做一下，咱们得明这些动作在凳子上撑腿拉拉跨弯弯腰，我说这个应该是可以允许的，只要是学习上面，我觉得我有时候辅导孩子的时候，他上面那些卷子上面题都是一说就透，很容易就知道，就是有时候他马虎，孩子有一个马虎的习惯，有时候会的题他有时候做错了，是这样子的。

总体来说学习都还可以在学校能够孩子玩成一片，以前他说有时候甚至举手回答老师问题都不敢，甚至想上厕所都不敢说。现在很胆子很大，跟老师聊天，还有上课积极的回答问题，然后还有去给校长聊天，他这样子都改了。我觉得挺好的，这个变化真的很大。

然后还有他这两次看到第一个是做他们四年级，然后做手工，老师有一个作业，星期天有个任务是做手工，然后手工我也没管他，他就自己去找了各种各样的材料，他想做一把枪，原材料怎么找，我看看他自己去我们村里面去自己锯的竹竿。第一个竹竿不合格，好像又锯了一把，反正自己找自己合适的，然后最后我还不知道他干啥，最后做成一把枪来了。我觉得孩子这个动手能力还是非常好，他自己都感觉现在动手能力越来越好了。

然后枪到学校评比，老师还给他发了一个奖品，鼓励他说非常棒，他还被评为优秀的作品，另外还有后来有一次老师一个任务就是说让他画画，画重阳节前段时间，然后我也没有管它，他自己的事很多都是他自己完成的。

重阳节，然后他想到了我们今年黄山，游天下的时候，正好他想到了爬山的过程，然后孩子们和其他的孩子们一起爬到山顶上，举着得明的红旗，这样子那个情景他把它画出来，还有一个鸟飞翔，还有彩虹，什么太阳，山势啊，梯子什么的，还有孩子们，还中间还有聊天的记录，我觉得画的挺好挺生动的。

然后他到学校老师还给他贴到后面的墙报上还夸赞他画的好，我觉得整体都还挺好的，孩子的整个面貌不仅身体上整体就是说跟以前有一个很大的变化，结实了胆子大了有力气了，然后学习上也有，虽然说还没有到上等最好的，我问过他，他说最好的学生，他的班里面最好的学生，他说每天他同学坐在那里很少去动认真读认真背那种，他说他不喜欢那样，他喜欢边玩边学习的那样，整体还可以，我觉得现在我特别喜欢得明，特别喜欢。

真的是还想说那一句话，一人健身，全家受益。我喜欢得明，非常喜欢，今天我就聊到这里，我就稍微聊一下聊的聊孩子的一些变化，其实还有好多。还有一个重要的点，孩子牙齿，以前老师说我们通过得明健身，牙齿还有身体上扭曲不正的身体上扭曲不正的地方，他会通过一个锻炼摆正，当时我还有点不相信，通过锻炼能变得顺溜，但是通过我孩子，我可能身体我这边就是说可能不是很好练，但是孩子不一样，孩子他在生长发育的过程当中稍微一锻炼，特别明显的就是我这个孩子。

今年年初的时候我拍了一张照，因为当时大千老师说让我们开始遛娃的时候也要写日记也要拍照，当时我就拍了一张照，明显的看到他的牙齿，那时候以前我曾经还给他爸说，牙齿怎么长得歪成这样，特别是侧面牙齿，一下子歪歪到外面去了，刚刚我说到这里，孩子还说是肝胆经瘀滞，我自己都知道，牙齿也是斜歪到外面去了，很难看。

就算遛了差不多半年时间，后来又拍照，一拍照才发现当时一直在遛还没有什么发现，一拍照当时突然在想起了孩子的变化，牙齿再仔细看牙齿，一下子长顺溜了，和其他的牙齿正好是非常平展的那种状态。

真的是在孩子身上验证了老师说的这句话，真的是通过得明健身，人扭曲变形的地方都会得到改善，都会顺溜起来。

**师：没错，小树一样，它长啊，它长歪了，那么大了以后它就一直歪着，他歪，会在所属的经络上，经络所过的所有地方体现出来。牙齿首先是足阳明胃经足少阳胆经足肾经甚至是其他经脉，牙齿它都是有关联的，所以说五脏六腑里面出了问题，它一定会表现在牙齿上。**

**所以说你们看看你们牙齿整齐的，牙齿整齐的漂亮的，工整的，他一般五脏六腑要顺，反之就有各种各样的问题。**

**所以说有句不好听的话说，掰开嘴看看在牙口，就知道一个人身体好不好。看牲口不都看牙口嘛。一样。**

**所以有一个突出来的一颗虎牙，长歪了一颗牙，牙没长出来，两颗牙挤在一块了，中间有个大缝，这全都是问题。**

风语：我家儿子他刚才说了，我遛娃也是遛了半年左右，自从老师开放得明的遛娃，他以前本身体质是特别差的，因为我说一下我本身体质也是遗传自己父母的体质，然后家庭的一些压力比较大，导致自己肝胆不舒，当时生下他的时候，怀孕期间早期是说有先见性流产的迹象，去医院打了那种保胎针的，是打针的，生下来之后他发现是屁股后背很比较青的那种，所以应该是比较体寒的。

体质特别弱的山根也是青的，经常是手脚冰凉的，不会暖和的那种。

但是自从遛娃之后就发现今年四五月份开始，那个时候刚好也是比较好的，咱们疫情期间虽然是没有上学，但是刚好又给我们创造了更多的时间去遛娃，那段时间刚好我也是辞职了，然后有更多的时间去遛弯，每天不管刮风还是下雨，真的是风雨无阻，然后穿上雨衣穿上雨鞋，我就觉得是养成一种习惯了，以前是经常可能也是重视锻炼，也有这个概念，我觉得跟其他父母也是一样，但是可能会想着会特别保护孩子，可能都会室内去给他锻炼，那个时候他可能就是会容易出汗什么的，然后稍微一出来就感觉好像一经历外面的寒风好像就特别柔弱。

然后尽管是夏天，有时候比如说坐公交稍微开点窗户吹点风，它可能第二天可能就会流鼻涕那种，就抵抗力特别差的。

但是现在遛完之后，我就发现好像她好像没有以前那么娇滴滴那种感觉，好像有时候可能会担心衣服穿少了怎样的，然后现在衣服好像穿的比别人会少一点，但是我经常会还是会不自觉问你冷不冷，他说不冷，然后摸摸他手都是比较暖和的。

最近也是每天早上上学放学就是带着球，每天我群里也有在发的，每天是带着足球去上学，大概15分钟一趟，然后回来每天球不离身的，就像带了个宠物一样的。

总体来说我家的他是自从遛完之后，我是发现他以前是手上脚上小太阳是很少的，一般很多人大拇指都会有小太阳，然后我发现以前身体弱的时候，甚至大拇指上小太阳基本有时候也是没的，偶尔会出现过，然后自从锻炼我可能也没有经常去关注，但是今年我就发现他小太阳，我发现他脚上的小太阳也出来，以前脚上是没有的，精力差些，是从手上切出来的，手上本来是基本上就一两个，到后来慢慢变成八九个，手上都有小太阳，后来有一段时间发现他的手上的小太阳好像又变少了，但后来我发现他从小好像他脚上的小太阳有一点长出来了，然后有一个稳定期，我在想他是不是能量到达下面去了，以前下面是不是太多了，后来到后下面已经稳定下来之后，发现他手上小太阳又慢慢出来了，然后发现现在他以前就是遛娃老师不是说都是要脸蛋红，他是虽然能红，但是鼻子那边都是发青的。

都是白白的那种，然后他现在有时候我发现即使现在天气冷了，以前天气热可能会红，然后现在天气冷的时候发现现在它最近偶尔会跑一跑活动一下他鼻子那，就大鼻头那里偶尔也会红，以前这种现象很难的，他胃不太好。还有一个，他晚上的睡眠很普遍的，经常晚上睡觉，我以前都是每天晚上睡觉，这个真的是很困扰我的。

睡觉睡到一半会哭会闹，或者肚子不舒服，就不踏实，没有比较稳定的一段时间，不会一觉到天亮，现在晚上是不会踢被子什么的，都被子盖的好好的，然后基本上是比较安稳的睡到天亮。

他的脾胃这一块相对会比较好，然后胃口也比较以前开，但是现在可能天气冷了，然后可能活动稍微小一点，有时候胃口稍微可能又不太稳，就活动多的时候，他胃口就会很明显好。

然后我今天带了一个问题，前天晚上就睡觉的时候，请教一下老师，他说他自己屁股突然烫的好厉害，就发烫，然后后背很痒，然后好像也说屁股后背也是烫的。我在当时在想会不会是起武火了，但他摸摸他的手，两只手是好像就常温一样，没有说特别烫的那种。

然后同时他又说鼻子很痛，他说他的鼻山跟中间那个位置，他说有痛，一直在那哭痛哭流涕，那天晚上痛得好惨，痛了起码5~10分钟左右,然后请教一下老师他是不是在起武火，然后还有其他改变，我零零碎碎也是很多，今天就不多说了。

我怕等下会占用大家太多时间，主要就是因为我孩子体质比较差，我觉得像通过半年多的时间，好像一下子有这么多明显改变，我觉得还是特别欣慰的，以前经常吃药什么的依赖可能就偶尔会有维持一下，但是想根本上的改变还是特别少的。都通过今年遛娃经常去户外去活动，跟大自然去锻炼，就真的是体质从根本上改变了很多。我分享就到这里。

**师：首先要恭喜你，这个孩子取得了阶段性的胜利。那么它也不是起武火，它主要是在通太阳经和阳明经，壮气起来了之后它在通，通而不通，淤热就产生了，通开了这个热就下去了。武火它是全身性的像火炭似的，那是武火。如果一部发烫，这个地方是通而未通正气攻邪的一种表现。**

**第二，山跟那个地方发疼，这是咱们很多健身都有可能遇到一个问题，你膻中那个地方要通开的一种表现。**

**膻中通一点，鼻子通透一点，鼻柱挺直一点，明白了吗？所以那种疼痛特别好。有很多孩子山根塌陷、发青、摁疼，都表明膻中胃脘胃口那个地方有瘀滞堵塞，对孩子以后的长相发育和一生的身体素质影响极大，就你们整个脸盘比如说锻炼小孩啊，你脸蛋红了，但是鼻翼三角区，鼻根加嘴角发青发白，就证明你整个的中焦和中脉有很大的问题。所以说这个小孩就红脸蛋，咱们红脸蛋计划最好是达成什么效果？就满脸通透，而不仅仅是两边红脸蛋，最后他通红的效果是满脸均匀的，粉白或者粉嫩，或者粉红那种颜色。明白了吗？鼻梁中间这个地方很难红，如果真正红了，这孩子身体素质就非常好了。继续遛。**

心月：老师我也想问一个问题，孩子各方面都是有一个好的开始，但是他以前有口臭也好了，现在老是晚上磨牙，以前磨的也很厉害，现在轻了一点，但是晚上还有时常的就是能听到磨牙，这个磨牙也是脾胃还是中焦不是很好吧？不通畅？

**师：对，孩子磨牙一般都是肠胃不好。**

心月：这有没有什么更好的一个调理？还是继续遛娃？

**师：你都实践的这么好了，你还问这么幼稚的问题。**

巡城骑士：其实我也是带着一个问题来的，我遛娃遛的不是很好，我遇到一个什么问题，我家孩子今年他已经12岁了，今年上半年咱们开始这个活动的时候，我就发现我带不起来他，一开始的时候他还跟我出去玩，然后到后来因为老是去一个地方怎么着的，而且你的玩法不是很多，他就不喜欢跟你玩了。

所以后来我也没有在说强迫他去跟着我出去跑什么的，后来我就一直都是用什么方式，因为他很喜欢参加咱们的线下活动，我每次线下我都带着他，游天下什么的都带着他，然后还有每周我们都会去爬一座山。

另外就是他现在也非常的喜欢踢足球，我就说我就做了这么几件事情，但是我就觉得从我做的这几件事情中，他也是受益很多的。

其实很多参加咱们线下的游天下的小伙伴也能感觉到，就我儿子之前我们俩出去每次都是很别扭的，因为我就和很多的跟刚才风语说的还是心月说的，因为我怀他的时候也是心情很不好，导致他有一些先天性的这种肝郁气滞。

然后我们每次出去玩他就很黏我，然后提出这个要求那个要求，我就很烦。

然后我们两个每次都别别扭扭的，但是随着这样不断的出去，然后好像跑开了，他的这种情绪越来越好，这次爬黄山的时候，就我们两个就关系很好了，基本上我们两个没有再闹别扭，他跟康康两个人，两个人在前面跑，然后也没有因为说我没有跟他在一起，他很不开心什么的。

这是一个方面，就是情绪上他比较稳定了，不再那么焦虑什么的。

然后特别是还有几点，一个是爬山，他也很喜欢爬山，然后他跟我讲，他说妈妈我爬山之后我感觉好像放屁放的多了，总是放那种又响又臭的屁。我说这挺好的，这排下焦的瘀滞，然后特别是踢足球，踢足球我觉得对他来说真是对他的这种改善特别大。他也是说踢完足球之后也是感觉，他说他踢完足球之后自己对着镜子说，我怎么觉得我变帅了呢？自己都觉得自己身上都很通透那种感觉，然后也是放很多的又响又臭的屁。

然后跑步的速度又往上涨了，本来他就是跑得很快，然后就觉得自己跑的跟飞起来一样，而且学习上也觉得好像脑子他就说不像之前那样子往里使劲塞也塞不进去，现在就感觉好像开了，然后好像那些知识都变得很简单了。

然后这次期中考试考的因为之前是很有进步，都在80以上，还有一科超过90了。也不是太靠前，反正中等靠上了。他自己的自信也起来了，之前的话他还会觉得自己有时候觉得自己挺好的，有时候就觉得自己我好像也不大行什么的，长得很丑什么的，现在他就很少再说这种很负面的话了，觉得自己还是很优秀的。

长得帅，表达能力强，感觉整体精神状态都上了一个层次，但是其实我还是很想再往上走一步，能够能把他带动的更好。

因为我发现其实我儿子身上问题挺多的，我就那天昨天晚上我还看他正好脱光了，然后两个肩胛骨之间有一个很大的心形的暗区，就是说他上焦其实堵的挺厉害的，但是你像对于这么大的孩子12岁了，他不听你铛铛了，你说这种怎么办？

其实现在我就很发出这个问题。

**师：你让孩子说两句，怎么办。**

巡城骑士儿子：我确实是改变很大，反正运动之后确实感觉肠胃通畅了点。

飞鱼：今天晚上的分享我不多说了，因为从孩子出生到现在，一直也是在老师这个理论下来带孩子的，所以养育孩子是格外的轻松。

然后今天早晨和儿子说完以后，他也特别想来这个平台分享一下他的感受，现在有请我的宝贝儿子来分享。

飞鱼儿子：大千老师，叔叔阿姨好。我是来自大西北的一位小伙伴，今天我要分享一个非常对我来说也正经的一个故事。我从小我妈就和我一起走路上学，他不建议我坐公交车，一年级这样，幼儿园也这样。幼儿园是离我们家特别近，所以我每天都会和我妈一起走着上学。步行，然后小学也是，有的时候快迟到的时候坐一次公交车，大部分都是我和我妈走着回家，走着上学，我发现我妈说要多运动能让气血开，然后我不知道气血是啥，然后我那就会跟着他一起做，我感觉那些动作特别奇怪，我想试一下那些动作做后能对我有什么好处，然后我就做了以后，我发现我原来身体也不是特别好，然后我运动以后，然后我身体长得特别就很壮实，然后我是年底出了名的运动王，然后我是五年级，然后一到五年级运动会上，然后自己跳远和集体运动会上，我们班都有个人项目和集体项目都有奖，然后我一到五年级我都会报跳远，然后除了三年级我没有报跳远，一到五年级，我年级跳远都是第一名，这次跳了是1米93。三年级那次我跳远没有跳，然后老师就想让我试一下。听说在一年级我上次的时候我是在西园跳的第三名，老师听说我跳的也很厉害，就让我尝试一下，我一跳直接那个本子上的记录我全部超过了，所以老师想把一个同学换成我再跳一次行不行？

可是那次没有了名额，然后特别可惜，然后最后我每次都报的是跳远，都跳的很优异的成绩，然后下来说跑步吧，跑步我长跑一到五年级长跑，一年级是100米短跑，然后2345年级是长跑。这次五年级长跑，是800米长跑，然后我是第一名，用的时间是一分钟零6秒。

然后是团体，我们都是接力赛，接力赛一到五年级都有我。我是第一棒，因为我起步快，所以我第一棒，每次都是都有排名。

除了第三次，那是有一位男生生病请假了，然后就换了男生。那男生跑的特别慢，所以我们那次就得了个第三名。说一下你身体素质方面，请假、感冒发烧、请假？没有。除了三年级有一次冬天,我就穿了一件毛衣在外面玩，然后不小心被冻感冒了，所以就也请了上半天假，然后下午正常到校，然后我们五年级老师都认识我，应该四年级老师都认识我，因为评委老师四年级和五年级都在跳远。

然后我今天早上我妈就说，最近早上不是有时候就迟到晚坐公交车，我妈说不要坐公交车了，就让我和他一起打篮球踢足球上学，我发现我原来我坐公交车上学，一到学校就会打瞌睡，就会精力不充足，可是我一旦接足球或打篮球上学，我都感觉就很活力，感觉我发现过了一段时间，我发现上课老师讲的都是so easy，所以我成绩也提高了许多。

**师：我大致总结一下，咱们开展了遛娃活动，4月份开始的，一直到现在效果斐然，咱们网站有遛娃专栏，那有公益的遛娃群，还有定期的针对孩子的遛娃讲课和育儿讲课，我们要打算长期办，把它办得越来越好，知道的人越来越多，让所有的孩子身体心灵上都受益。刚才几位嘉宾，我就说学习这事。学习，你们看着要学就能知道。实际它背后要强调能量基础，我们得明健身一个核心理论叫生命能量，我们所有的学知识文化，以后的从事的事业，婚姻寿命，这一辈子所有的都是生命能量的外延，很多人说健康是前面那个一，那么并不是你们是个正常人你就完了，不得病就完了，不是那么回事。还要变的富于生命活力，有生命活力，在充足的生命能量的保证下，有充分的生命活力，你才能吃得好，睡得好、学习好、工作好，婚姻好，这个是非常关键的，你看刚才飞鱼的孩子说了，原先早上不运动，一上课就困，后来早晨运动上学时候徒步，运动充分之后上课就不困，理解能力记忆能力都大幅提高，说明一个什么问题？经脉通畅了，生命能量充足，生命活力能够体现出来，那么他学习就好，就容易学，最后就发现学习是so easy，很多家长拼了命的让孩子学，报各种辅导班，看各种书，刷各种题，那么孩子疲于奔命，最后学习成绩，他会有一定的提高，因为毕竟学了，但是和你的身体素质不成正比了，和妈妈付出的努力。**

**小学努力了，到初中开始不行，初中好的到高中不行，就是他后继乏力，他可能学了几个小时的效率很低下，为什么？除了孩子的兴趣越来越差外，最关键的原因就是失去了生命能量，让生命活力降低，从而进入了低效运转状态。当然学习也变得低效，和糊涂，塞不进去。**

**咱们应试教育不是填鸭式教育嘛，你如果脑容量充足，经脉通畅，生命活力绽放，生命能量饱满，那么你的脑容量空间就很大，塞多少东西都能马上吸收并且消化，而且应用。但是如果不是这样，如果干瘪下来了，你塞都塞不进去了，脑袋就糊涂了，浆糊了。**

**所以你塞多少东西他都给你吐出来，就像我们很多产妇一样，为什么孕后产后傻三年？就是生命能量没了，所以说傻了，她原先是又机灵又聪明，反应又快，记忆力又强，但是怀孕生孩子之后，身体突然崩溃，或者说脑子不行了，没有营养供应脑子了，脑子所有经脉都开始出现干瘪，你想想，那人就傻了，道理就是这么简单。**

**旗子的问题，是很多家长都面临的一个问题，那就是如何引导孩子，孩子并不是你手中的物件，他也不是你手中的工具，你想怎么使就能使，小时候还能靠你的权威体力，还有你的聪明，孩子傻对不对？你还能掌控孩子。但是随着孩子越来越大，尤其是男孩子，尤其是进入青春发育期，这个孩子越来越难以掌控，很多爹妈急的要哭，甚至跟孩子发生尖锐的矛盾，如果这时候你还强制压迫下去，压制下去，那么必然产生不可测的后果，就网上很多什么电视上报道你们都看了，甚至自杀跳楼种种，那么一定要把孩子当成一棵茁壮成长的树。道德经上曾经说过生而不有，为而不恃，什么叫生而不有？你生了他，但你不能占有他，包括天赋人权，每一个孩子都有生命权生存权发展权，你生了他，但是你不能主宰他，你不能再给他塞回去也不能宰了他，他只要出生了，他生命人格各方面就是独立的，只不过你有监护权，这和咱们道德经上讲的生而不有是一个道理。**

**那么孩子的发展轨迹，你可以影响他，引导他，干涉他，但是你不能代替他，必须通过他的意志力和生命活力，长出他自己，尤其是孩子青春期前和青春期中，青春期前就快到青春期了，迫切青春期和青春期中，这是孩子完整人格塑造的关键期。**

**那么以后我会给大家详细的讲几堂课，告诉你们当爹当妈的这个关键期应该如何培养孩子。这个不是几分钟能讲出来的，这是一个大课题。**

飞鱼：下一期我还要上来讲一下这个事情，这方面我是有十足的发言权，我从10年前孩子出生一直跟着你到现在，一直用咱们得明健身的理论来教养孩子，所以我孩子又自强，又自立又能干，又帅气又自信，而且现在长得又帅。

**师：爹妈用心之深就可见一斑。**

**下周咱们有一个主题，爹妈啥样，孩子啥样，爹妈身体不好，孩子身体也不好，这是一个自然惯性。那么如何打破这种惯性，让你的孩子摆脱这种魔咒，那么下周一定来听！**

心月：下周六晚上8点等着大家，不见不散，再见了。