**20231225 大千老师西安之行答疑讨论会**

**整理：糖糖**

**春春：**咱们今天主要是当时现场的大家提问都比较热烈，有很多提问的。然后我们后期大家回来以后又把现场的一些问题收集了一下。所以专程把老师请来给大家再答疑一下。老师，那我们开始吧，现在一百多人了。

我刚才说了一下咱们主要就是延续老师到西安巡游有的问题现场没有来得及解答，以及后期大家又提到的一些问题，所以我们就又增加了一场线上答疑。我们把大家之前提的问题给大家再答一下，包括大家在现场的一些感慨或者分享，我们都拿出来跟大家来交流一下。

老师，我是这样想的，有几个现场的小伙伴想出来跟着一块的，咱要不然一共有四个人可以上来一块跟着咱们聊哈。我觉得可以，咱们每次都三个人，然后一个人上来跟老师一块来答疑，就有的问题互动着这样来答，就相当于有点三人行的这个感觉。

大阳，果秀，还有文君，你们谁在你们先上一个人？

果秀连麦了，文君也连了。好，那我们开始啊。

咱们现在开始答现场提问的。有一个姓邱的问：老年人给身体输干细胞可以吗？做了心脏心脏的支架，如何健身？他问了三个问题，还有一个：晕车，如何调理？

**师：一个人就限一个问题吧。你总共收集多少个问题啊？**

**春春：**就是现场他们写的。就是咱们当时在西安现场写的有四个，但是有两个人给名字，另外两个没有给，然后就把这两个有名字的先拿出来问。然后接下来又在那个呃又在那个线下又收集了。我看有几个，还有九个，就是回来以后收集的有九个。那老师选一个答吧。

**师：我简单说一下吧。一个一个简单说一下。干细胞啊，这个输干细胞不能说没用啊，但都是杯水车薪。这可以明白吗？为什么呢？就像一个树根烂了，这个树开始枯萎，你这个给它挂水，你这有用吗？给它打营养液有用吗？那肯定有用啊，是吧？但是都是杯水车薪，至少不能持久。这听明白了吗？就是说还是要建立自己的循环体系，你循环出了问题，你再怎么补充营养，补充这个高蛋白也没用，明白了吗？非常简单。我们之所以病和弱还有死，主要原因就是循环建立不起来了，最后失败了。循环不起来，那就死了，对吧？明白了吗？**

**师：第二个问题什么来着？**

**春春：**第二个问题，他做了心脏支架了，然后问如何健身。

**师：心脏支架，人的这个适应能力很强大。首先不建议大家做心脏支架，绝大多数人如果说急性发作期都可以简单的通过咱们的无余理疗进行抢救。还有就是心脏的问题都是心周压迫心脏导致的，都不是心脏本身。你做支架之后更容易堵。他当时半年一年是有效的，但时间长了，它更容易堵。那么已经做了的是也不需要特别后悔和恐惧。你通过健身把压迫心脏的，心周围的组织，经络经筋都打开，心脏也不会出大问题。我就说这些吧。**

**当然你把那心周打开是一系列的方式方法，咱们得明健身得明健康，就是搞这个的。不是说某一个具体的你怎么做就行，明白了吗？**

**治病中医治本，什么叫治本？西医治标，什么叫标啊？标就是说你现在有问题，他通过消除症状来解决。西医所有的治疗目的都是消除症状。这你们知道吧？教科书上写的非常清楚，什么叫消除症状啊？你发烧了，你只要烧能退就行；你咳嗽，只要不咳嗽就行。他不管他会造成什么影响，他也不想身体它是一个整体。说的难听点，比如说你窜稀，他只要把你的肛门缝上，保证不窜稀，他就相当于完成任务了。这个你明白吗？举的这个例子有点极端，但是其实他就是这样来做的。子宫上长了个肌瘤，那么把子宫拿了之后就没有这东西，明白吗？就是说为了防止老鼠或者猫把电视给咬坏是吧，电线给咬坏，他把电视整个给扔了，还会咬坏吗？没有了，对不对呀？皮之不存，毛将焉附？这西医就是消除症状，就唯一手段。这个明白吗？中医不是，中医要治本。为什么咳嗽，为什么发烧，找到原因，解决原因，症状自然就消除。**

**春春：**好，然后接着晕车的，我建议晕车的就直接咱们论坛，论坛上讲晕车的比较多哈。老师还有说吗？

**师：说一下，就一句话，肝脾不合嘛。在动荡的过程当中，导致肝脾更加失衡，人就晕车了嘛。调肝脾。**

**春春：**它这个是通顺性不好，所以一晃动以后，它那个不调就会凸显出来就会难受。

下一个问题是李敏提的：大肚子怎么减？这个应该是给她老公提的。

**师：那上次李敏你老公体验的怎么样啊？就说一点，这个大肚子很简单，一般向心性肥大和向腹性肥大把这个能量输出来变成肢体的强壮，四肢强壮，这个问题就解决了。是能量的分布问题。你吃的东西它不能很好的走向四肢，它就堆积在腹部，成为脂肪。还有五脏六腑下移使肚子变大，这能明白吗？**

**春春：**对，就整个气机掉下去了，塌下去了。

**师：胃下垂，子宫下垂，肺下垂，心下垂，整个的五脏六腑下垂填满肚子。那有人说那心脏不可能掉到肚子里啊。是，心脏不能掉到肚子里，但是层层下垂，对不对啊？你胃、十二指肠啊，它本身往上提，肚子没那么大，它一下去肚子就大，一层层的压下去。**

**春春：**而且肚子慢慢大了以后人的气就掉下去，人就整个活力呀，或者做事的这个斗志呀，都会大大的降下来。

**师：现在为什么中国人都大肚子，尤其男人？就是不动了，四肢不活动了。我记得原来有张照片啊，就是当兵的他们一个排啊合影。当兵的时候一个个身材一流，然后十年之后再聚首，一个个全是大肚子。**

**春春：**因为天天都在喝啤酒，关键不动了，他在部队上的那个量应该是非常满的，然后一退伍下来，可能之前量量也比较大，然后直接歇下来以后就不动了，一下子全成大肚子了。

**师：你们看看八十年代以前哪有大肚子？不存在呀？那时候人的生活方式还是健康的，现在人们的生活方式不健康了，就这么简单。**

**春春：**对，太不健康了。

**师：什么瘦肚的这方法那方法都不如把你的能量调到四肢。有的人你看其实他不沉，比如说一百六十斤，他不重，但就是肚子大。这个要更加注意了，就气淤在中间了。**

**春春：**咱们会员问了一个问题：经常牙龈出血该怎么办？

**师：文君，你来回答。**

**文君：**其实我自己也经常牙龈出血。这个牙齿嘛它上下都是阳明经过的地方，我想应该还是要把阳明经盘一下吧。

**师：我原先二十多岁也是牙龈经常出血，一刷牙满嘴都是血，有没有啊？**

**文君：**反正我是经常一刷牙就要出血。

**师：这个道理很简单。你从微观上来讲，就是牙龈这个毛细血管压力过大嘛，一刷就出血，和那个小孩鼻子经常出血道理一样，肯定有压力。然后这压力来源于哪儿啊，就来源于整个的阳明脉不通，向上冲顶导致的产生的压力。把肠胃调一调，牙龈就好了。牙龈属肠胃，明白了吗？牙龈不好，牙龈萎缩，牙龈出血，牙龈肿胀，都是肠胃不调造成的。回答很明确吧？**

**文君：**老师回答的很好。

**春春：**皓月也说明白了。主要还是要通顺，把那个局部卡着的点，脏腑里头的这个压力要给他释放开。我觉得这个点非常重要，大家平时都要去注意。包括最近一个认识的人的父亲，脑淤血就突然就走了。我觉得那个就是局部的压力直接把某一个点给冲破了。

**师：你们一定要记住五官跟脏腑之间的关系。五官的毛病都责之于脏腑，这是中医非常神奇的地方。它把人的身体看作一个整体，部分的问题都是由于其他的某些不调，深层次原因引起的。**

**春春：**好，我们接下来的是小杰问的一个（问题）：说是近两年脱发比较严重，特别严重，不知道是啥原因，有什么办法可以调理？

**师：来，果秀，你回答。考考你的理论水平。**

**春春：**上来的都是咱中医班的。

**果秀：**我的理论水平不行，我就干。实践水平可以，理论不行。脱发的话，我觉得可能还是气血供不上来，然后导致脱发，我们家先生就有点点脱发，而且我觉得他作息习惯不好，可能有点肾虚吧，也影响头发。我想如果要调理的话呢，其实就是生活习惯要好，然后还要看一下具体是哪个地方堵了，如果严重的话，可能吃点中药调理啊。反正我觉得运动的话，应该会好一些，能气血通通畅一些，只要气血能供得上去的话，会好一些的。

**师：这脱发我说两种，第一个是颠顶秃，二是从前额开始慢慢秃，这两种你们都见过吧？**

**春春：**对，颠顶和前额。人家说是发际线后退，现在标准称呼发际线后退。

**师：发际线后退，一点点后退，最后就都没了，是吧？**

**首先这两种是不一样的，这个中间从头顶开始秃，一圈一圈秃，这主要原因是底气和肝郁气滞，导致气上不来，顶不上来，肝郁气上不来，导致的。**

**这个发际线后退，是由于中气肾气不足和过度用脑导致。你会发现第二种人，不爱动，还爱用脑，就很容易产生秃发。一用脑气就往上燎，就火烧头发，你知道吗？火烧头发就把头发燎没了，大家明白吗？**

**两种，肝郁导致颠顶秃，整个的发际线后移，一是不爱运动二是用脑过度。**

**文君：**老师，很多产后的也是发际线会后移。

**师：对呀，一是肾气虚，气上不来嘛。二是这个火气往头上走，就很容易把头发燎光。解决的的办法很简单，让自己整个的肾气足起来，不要去用脑，慢慢就好了。然后肝郁的解肝郁，肝经有一个颠顶，对吧？肝郁如果上不了颠顶，这个地方就秃了。**

**怎么补肾气啊？补肾气立棍，开下焦。什么叫这立棍啊？就是把中脉立起来，然后把下焦打开，那样就从下边上去了。**

**春春：**好，老师说的太明了了啊。

**师：非常明了，然后具体怎么做，还是咱们这套东西。**

**春春：**这应该是魏姐问的：第一次参加老师的巡回演讲会，感觉老师的气场特别强大，也体会到了得明的身心同健。然后在西安面诊又有小刚教练的大无余，回来的路上发烧了。昨天咳嗽排痰，晚上又烧到三十八度；今天早上不发烧（当时接的时候），有喘鸣声，不咳嗽，没有痰。她问是不是翻病了？

我觉得是哈。因为她后面几天一直跟着咱们去骊山什么的，跟操呀，然后她还做了不知道是一次还是两次还是几次的大无余。

**师：这个你们注意一下，如果说没有明显的着凉史，这个发烧都是好事。甚至你着凉之后发烧，你上岁数之后能发烧起来也都是好事，证明正气足。正邪交争，都不急于退烧，每一次发烧都是一次通脉和升级的机会。这大家明白吗？**

**现在人的错误观点太多，往往把好的当不好的扔掉，不好的捡过来当个宝。明白吗？这就是推背图上所说的上土下日，按理说土应该在下边，日头应该在上边，对吧？但推背图上讲上土下日，阴阳反背，明白了吗？**

**春春：**小禾也是这个问题。这次回去好像有好几个发烧了的，我觉得就是真的（翻病）。因为魏姐应该也有五十来岁哈，她这个能发起烧来，我觉得是好事儿。

**师：对，上岁数能发烧是好事。**

**文君：**魏姐，我了解一点。她在骊山的时候脑袋吹了风，然后上午刚好又做了大无余。上午做大无余，下午又吹了风，可能就是着了凉。

**春春：**说明她这个气机也起来了，她能烧起来可能有的时候它是以别的形式呈现这个受寒，是吧？

**文君：**嗯，她回来也是烧了又退了，退了又烧，烧了又退。

**春春：**嗯，发烧要开心啊，尤其是小孩子身体弱的，以及咱们年龄大一点的，我觉得都是。我也是好些年都没发过高烧，也是这次在果园的时候烧了两天，烧的非常高，我就特别的开心。然后烧完了以后，我就感觉我胸口的那个气机明显就觉得开了一点。

**师：那个大方姐她窜稀一样，这个都是好现象。就是你在锻炼过程当中，你也没有怎么吃坏肚子，突然开始窜稀，都是好现象，尤其是稀水呲呲的。**

**春春：**对，大方姐好像就是这样。她也没觉得累呀，虚啊。

**师：开始出邪了。我也经历过，一天五次窜稀，一会一窜一会一窜一呲呲的。这都是好现象，应该恭喜你。**

**师：（回答线上提问）口苦是典型的胆郁啊，胆气瘀滞，胆汁上溢，则做口苦。**

**春春：**好，我们继续。开心问的一个问题：吃二胶膏就便秘，加了药酒一起服用有种想要拉肚子，又拉不来，能出来一点，前干，后面出点稀水。想知道二胶膏和其他产品哪个搭配起来更好？

**师：二胶膏偏于补嘛，有龟胶，有鹿胶。如果说是淤滞严重的，二胶膏服用的时候要搭配其他的。搭配齐壮壮上就可以。搭配壮壮，奇悦都行。你要说下焦驱寒就搭配奇悦；你要是中焦肝脾不合，你就搭配壮壮。**

**那药酒也是偏补的，药酒偏温偏补，它没有梳理肠胃的作用。它是温通经脉，补充气血。所以说你应该加奇壮壮。**

**春春：**好，我们继续。暖暖问的：宝宝一岁多脾胃消化不好，问壮壮每天怎么喝，喝多少？

**师：两天一袋，一天半袋，一日两服。**

**春春：**半袋喝两顿，对吧？

**师：对。**

**春春：**嗯，好。我们继续，又是一个翻病的。胳膊抬不起来，那个微笑的妈妈，她说西安线下她也是做了大无余，回来有点发烧，然后浑身没劲。然后问是不是去做了大无余又爬骊山吹风导致的发烧，跟魏姐一样。

**师：一样一样的。做了无余，很多都会发烧，会拉稀，会出疹子。**

**春春：**大无余把整个身体的阳气给激发起来了。

**师：对。**

**春春：**好，那我们继续啊，然后雅雅姐问的一个问题是最近腰酸小腹痛，不知道是不是排瘀的翻病。

**师：腰酸，小腹痛还是下焦不通，可能中焦累积下焦。你喝点奇悦吧，喝点奇悦再喝点童子尿。你要下焦不通利的话，你就喝奇悦再喝点男童便。雅雅是女性，要喝  
男童便；男性要喝女童便，明白吗？**

**春春：**我以为都要喝男孩子的呢，这么神奇。之前有人问排淤血的，我给他们建议童子尿。然后他们说那喝不下怎么办？我说你不要告诉他，你给他冲好的时候，直接端给他让他喝就行。

**师：啥味儿没有，就淡淡的咸味儿。微微有一点咸。**

**春春：**它跟奇悦冲到一起，他肯定就没味儿了。奇悦就把他的味儿盖住了。

**师：你不要告诉他。Don’t let him know.**

**春春：**老师，她主要问是不是翻病？我觉得她在果园待了那么长时间嘛，雅雅姐现在状态还是非常不错的。而且她跟着咱们在西安也是整场是跑下来的，翻病的概率还是比较大的。

**师：对，持续腰酸感觉不通畅，就是奇悦配童子便，然后那个腰间咕咕噜噜，噜噜若走水声，就好了。**

**春春：**哎呀，真好，方法达到了，你不用管是什么了，你可以去实践一下。

好，我们继续。感觉每次不管是怎么样的问题，老师总能透露出来新的东西。向阳而生他是七期的基础班学员，年龄六十九岁，平时能坚持锻炼，最近视力模糊，影响正常生活。问要不要去做青光眼的手术？

**师：你这样，刚才咱们说了，五官的问题看五脏，调五脏是根本。你青光眼到啥程度了？看不着了？有一个银针拨障，也是中国的传统手法之一。拿着银针去挑拨，好像老毛就是银针拨障好的。但银针拨障之后呢，老毛的身体越来越差，不解决问题。**

**春春：**他里头的问题没解。

**师：对，还有飞蚊症都是内在出现有淤堵点反映在眼上。比如说你这边眼睛有飞蚊，那就是这边肝经不好，那边有飞蚊，就那边肝经不好。明白了吗？如果说不是特别影响视力，你还是调内。如果完全影响了，把眼睛糊上了，你就做一个手术，没啥问题。但手术也不解决问题啊，过了过一阵儿，你又堵了。**

**像擤鼻涕一样，你老有鼻涕，你把鼻涕都抽出来，他还是流鼻涕。就像那个肺积水一样，很多严重的心肺病，到后期肺癌是要肺积水，你抽，抽完一瓶满了，过两天又一瓶，抽抽就把人抽死了，明白了吗？**

**春春：**对，最害怕的就是抽液，这种事情真的是太要命了，不配套。

**师：还有膝盖积液都去抽液，抽了之后就不能走了，明白吗？**

**春春：**对，积液等等的一系列问题都是抽积液，最后把人就抽没了，问题越抽越严重。

老师，让果秀或者文君，让他们俩说说在西安的参加线下的一个感受吧？然后完了剩两个问题。国秋，你先来说。

**果秀：**我觉得非常感谢大千老师，这次去西安特别激动，见到大千老师了嘛。因为我们就是因为进入了得明以后，就有很大的改观，特别是我们家小孩，我觉得要是没有大千老师肯定都废了。现在能养这么好，还是非常感谢大千老师。我自己也是因为因为进了得明以后，身体才会有一个突飞猛性的增长，否则的话也是有生活质量很低嘛，所以就见到大千老师特别激动。

还有就是我觉得去线下收获很大，就是会不断的进步。特别是小刚教练给我做大无余的时候按摩，让我深刻体会到那个气机整体的调动以后，可以改变一些局部的症状，我感受特别深。然后看着大千老师不断的就是平时也是在练内功，我才知道大千老师实际上真的是最勤奋的那一个。

然后也对我自己的健身思路的一个调整。以前的健身就比较趋向于动作上的健身。现在我觉得因为到量子班了，应该要进阶了，要调整到自己的不断的突破自己的身体的局限，突破自己的思维，针对自己的身体做一些调整和运动。还有那个配合大无余吧。

所以整体来觉得我觉得去西安特别的好。虽然说时间特别紧张，对我们这种上班族时间特别紧张，但是我觉得非常值得。然后去了这么一次，我估计这半年都要好好运动，好好的健身。然后好好的练一下这个内功嘛。好，谢谢大家。

**春春：**文君你要说吗？果秀跟的前两天，你是跟的后三天，对吧？

**文君：**对，我是跟了后面两天。因为去西安之前，其实我才从果园回来也没有多久。当时在果园的感受是特别的放松，没有任何牵挂，就是整个人就畅游在跟着老师学习的那个过程里面。一点烦恼都没有，一点私心杂念都没有，就那种状态。我感觉是到了一种特别特别顶峰的状态，很舒服。但是一回到家就孩子、工作、家庭什么都来了，就那种状态就很快就没了。

这次去西安我就想跟老师了解，我要怎么样才能一直让这种感觉持续。然后我就看见老师在游玩的过程当中就特别放松，他玩着玩着还可以给我们讲很多知识。这些大家都知道哈。

然后就是我们玩的时候心都已经散了，但是老师呢他突然还又开会了。这突然要凝聚自己的精神去思考，然后又去开会，这让我觉得确实有点不可思议。因为当时我们确实有点累了。我觉得我当时的脑袋是已经有一点点昏沉了，要我再集中精力，我是肯定办不到的，但是老师能办到。我就问老师为什么可以做到这样？老师也给我解答了。就是老师始终是站在一个比较高的角度比较高的一个思维在做所有的事情。但是我们就很容易局限在一些很小的点上，然后被带跑了。就是我们的思维容易被迁走吧。这个功夫还需要自己在日常生活中自己去多多觉察。这是我这次应该是最重要的收获吧。就是要像老师一样实时觉察自己，然后绽放自己的同时还要挺立。这个挺立就跟老师教我们架肩一样，就是这次老师教我们架肩三个月坚持不能掉下来。然后我们就觉得不可思议啊，怎么可能不掉下来了，这个三个月好难坚持啊。这就跟我们那个精神的挺立也是一样的吧。精神的挺立可能刚开始我们也是很容易被牵走。但是当我们在不断的重新觉察到自己还有，然后不断的加强，慢慢慢慢就成了习惯，应该就不那么容易被牵走了，架肩三个月应该也就能练出来了。就这些吧。

**春春：**好，用心感受了哈。

**师：我多说两句。这个觉察力很关键。实际你所做的一切事情，都是在人间演戏，这明白吗？为什么叫人间演戏呀？戏如人生，人生如戏。那么当你认为你所有的表演者都在演戏的时候，你是不是感觉这只是个戏啊，不是真实的自己？你如果说完全投入进去就完全执着了，你就跳不出来了。扮演母亲，那你就觉得你真的是母亲。你扮演儿子，你觉得真是儿子；扮演警察，你觉得真的是警察；实际大家都在演戏。这能明白吗？**

**春春：**哇，这个层次思维太太不一般了。

**师：我有时候经常想，我一直在想一件事情，就是我是干啥的。我是干啥的呀？我说来这一辈子我干啥呀？你想清楚这个事情，很多事情你都云淡风轻了。比如说你一个仇人，你恨死他，但是你会发现五十年之后还有他吗？没他了，他算个啥呀？对吧？很多事情你觉得丢人或者你觉得别人嘲笑你，你说你再过一百年，你还有这些事情吗？什么都没有了。**

**还有就是说我老想我不是地球人，你知道吗？经常这样想问题。很多人觉得你不是疯子、傻子、魔怔吗？不是。你只有跳出地球，你看地球人看人类，你才能知道很多人类活动的可笑，人类想法的可笑。就你站在更高处去看待所有的行为、活动、事件，你就获得了超出常人的理解力，明白了吗？**

**这古代很多的哲学著作都是这样写的呀。那个庄子说一个蜗牛两个角，每一个角上有一个国家，这个叫做左角国家，这叫右脚国家，天天连年战争打打打。最后你发现这个无非就是两个蜗牛角嘛。昨天还看一个什么来着？两个蚂蚁在那儿打，打打，不停打，然后人过去一脚就都踩死了。对吧？你这个东西你想清楚之后，很多事情你直接就释怀了。**

**我经常是这样想的。然后你释怀之后，你这个心就不被束缚了。你能明白吗？下棋下输了赢了能咋地呀？是不是啊？你就释怀了。任何一件事情，你们记住，之所以它对你有伤害，是因为你在乎它。如果你不在乎它，你觉得还会对你有伤害？人生什么叫自由？自由不是说你想干什么就能干什么，最终的自由是没有任何事情可以约束住你的心，对吧？没有任何事情可以约束和伤害你的心，你的心获得了自由。Ok。**

**春春：**鼓掌，讲的太好了。

**师：比如说你没有任何事情可以约束你的心，你是不是可以干也可以不干呢？  
你干，也约束不住你；你不干，他也约束不住。这个佛陀最终就是讲的这个道理。所以他老说无老死相，无寿者相，无众生相，都无。都有，也都无。你说对，也不对；说不对，也不对。为什么呢？无论对和不对，他只要不约束你的心，他都叫对。他只要约束住你的心，他都叫不对。明白了吗？**

**所以慧能才讲，是幡动是风动啊，就你想无论是翻动还是风动，都会去让你心去执着的去寻找答案。你执着的寻找答案本身就不对，明白吗？所以说慧能才说不是心动，这不是幡动，不是风动，是你心动。心动就被约束，就是名相问题。对，无老死亦无老死尽，无智亦无得，是吧？**

**春春：**咱们把后面两个问题再答一下。一个是凯悦，不知道他在不在直播间。“我最近几年手上的皮肤变得很薄，轻轻一碰，皮就破了，经常受伤。冬天伤口容易肿起来，愈合的慢，除了健身还需要中医调理吗”？

他之前问过我，我给他解释过，就是整个能量的这个身体的这个弱一点。他说这次找心月也给他指明了。可能是他自己也没好好锻炼，所以一直没有改善。这种皮肤薄的这个问题。我觉得老师可以谈一下。就是比较容易受伤，受伤不容易好。

**师：那这个很简单，就是你的胃气没有完全运行于体表啊，所以导致皮肤薄嫩。像很多小孩儿娇生惯养的小孩不都这样吗？而且皮肤过敏，蚊虫叮咬，皮肤擦伤或者是沾了一些埋汰的东西，都容易就导致皮肤过敏。睡了脏房，浑身第二天就起疹子。加强身体锻炼，让强大的胃气行于体表，这些问题都迎刃而解。明白了吗？不要太娇气了，不然的话以后你比如说接接触土壤，一接触土壤身体就不适，你就不去接触。那越来越不接触，你身体越没有抵抗这种环境能力的，那以后可怎么整啊？**

**春春：**好，还是要让自己的身体强壮起来。现在我觉得整个社会导致孩子们或者整个社会的人群都普遍的偏于这种温室里的花朵这种状态，太过于娇气。

我们把提问的最后一个问了。然后现场我看还有好多个问题，估计我们可能会加一会儿时间。有一个问老年人血脂高脂肪肝如何改善？

**师：现在很多人都脂肪肝，都是肝郁气滞，气机不调导致的。这脂肪肝是吧？吃的太好，不活动，爱生闷气，就脂肪肝严重。你把三个都戒了就行了。少吃油腻，多运动，心情舒畅，保持三年，脂肪肝就没了。明白了吗？**

**春春：**脂肪肝还有一条叫爱生闷气啊？

**师：对了，肯定啊，爱生闷气，这个肝中的气就出不来，出不来，它在里面它盘旋它就容易脂肪肝。如果说严重的就是肝硬化、肝癌，肝贵调达嘛。**

**你看那个大鹅呀，就是光吃不动，那不就是脂肪肝吗？这不很简单吗？那个鹅肝酱咋做出来的呀？普通的鹅肝这么点，它那鹅肝这么大呀，它就是天天那个特别惨无人道，你们可以看看。所以有些欧洲的一些动物组织就禁止制作鹅肝，太惨无人道了。**

**春春：**太过分了。这两个其实是一个问题，是吧？脂肪肝和血脂高都是不动、爱生闷气。吃的多，爱生闷气，不动。

**师：爱生闷气，不动和吃的太好了。**

**春春：**瘦子脂肪肝也是同样的道理，基本上都是不爱动的人。

**师：瘦子脂肪肝你看他肚子肯定大。**

**春春：**脂肪肝。其实如果年轻一点呢，还是比较好下去的，锻炼就可以。

**师：对，这都不是啥问题，**

**春春：**而且要多带出去，多耍多玩，然后心情愉悦。老师刚说的这几个点，你注意到了，它都不是问题。但是如果这个脂肪肝你不去弄，相当于肝郁气滞，本身在那待着嘛，他最后就会往这个肝的各种受损上去走，肝硬化呀什么的这个方向去走。

**师：这个你们知道吗？这个西医解剖方面，人吃了东西之后，要回流回来，营养吸收之后，要通过门静脉啊，要通过肝，然后输送到全身。那么他输送不到全身，他就压在肝那儿，就导致脂肪肝。这个知道吧？**

**春春：**他不输送到全身，是因为你全身老不动，所以他就觉得他没有必要输送，对吗？

**师：对对，他这在这待着在中心待着嘛，就说你一个国家老没有战争，老没有运动，那他那个兵就屯在中间不动，然后就开始腐败经商。这个整个的士兵都弱化嘛。一个道理。**

**春春：**嗯，太对了。一个道理，是的。不给老百姓花。其实四肢就相当于我们一个国家的周边或者说是老百姓，你不往四肢上去用，它就囤在里头，就容易腐败。

**师：肝外面包绕着脂肪，你吃大腰子还不知道吗？外边也是一样一样的，包绕着脂肪。**

**春春：**好，那就上面的问题就问问完了啊。大阳，你先说呢，还是咱们先回答现场的问题呢？

**大阳：**要不先满足大家的需求？老师先解答大家比较关心的问题。

**春春：**你们赶紧可以抛问题了。我现在看到的是毕小杰第一个问题，问脂肪肝除了运动，可以吃中药调理吗？

**师：脂肪肝要吃粗纤维的中药，能够疏肝解郁的。你发现疏肝解郁的很多都是粗纤维，比如橘皮、厚朴、枳实、香缘，这些东西都是粗纤维的，就橘科的嘛。甚至菜里面放点沙子也行。**

**春春：**那个茼蒿跟香菜是不是也类似于是粗纤维的？

**师：对呀，尤其芹菜，芹菜萝卜这都是粗纤维，都吃啊，再抓把野草进去，直接就嘎巴嘎巴嚼就吃，吞咽得了。你别乐呀，朵朵。现在食不厌精，脍不厌细，这是错误的，**直接就是一个大口往里塞，嚼不烂就咽，芹菜你咔咔咔嚼完了就咽，大萝卜咔咔咔吃啊，你还得什么脂肪肝，对不对？

**春春：**是，而且什么喷门癌呀，什么什么食道癌呀，这些东西我感觉都不会有。如果你的吃饭这种吞咽的能力，这个口比较粗的话，它都不会有这些卡的问题。

**师：火凤说的吃草都快吃吐了，吃土了？都快吃土了，吃土也行啊，抓把土，直接拿水一冲，咕嘚喝一杯，你值得拥有。**

**春春：**老师之前就建议我们吃的里头吃点沙子，喝点沙子，直接喝下去，

**师：说白了就是吃的太好了。你看咱们果园的老舅啥的不都知道吗？那羊啊它要不吃把麸子，吃精细料它上火，拉不出粑吧。大量的麸子一放，哎，一吃它就不上火，能拉屎，你看明白了吗？你们也一样，得给你们一把麸子吃，吃的太好，你牙也不行了。这牙你不去咀嚼这牙齿牙龈就越来越萎缩，这你这知道吗？**

**春春：**对，是的。我之前发现我老用右侧的牙齿吃饭，左侧的不用，然后就发现同样的一个硬的东西，左侧就咬起来就感觉不如右侧咬的那么顺畅。后来我就专门锻炼左侧，然后慢慢锻炼锻炼，发现左侧咬硬的东西也没问题了。

**师：应该给你们一人发一个骨头。大骨头棒子让他们咬，啥也不给你们吃，关起门来三天就给发骨头棒子。笑鱼说给发那个磨牙棒是吧？行，挺好，给你发点磨牙棒狗咬椒啥的，都给你发点是吧？**

**春春：**其实就是那个炒黄豆啊，炒小米啊，这些炒出来的炒物很练牙齿。

用户2134045，今晚一直在问，一到冬天下午就脸红发烫，女孩高中生。最近红斑狼仓比较热门，她比较担心。

**师：一到冬天的下午，你大概分析，反正身体不好，脸发烫发红不是什么好现象，说明下焦淤堵，气浮于上，叫做虚阳上浮。这知道吧？如果再加上下午，不是上午，上午责之于肝，下午责之于胃，多数是肠胃有问题，明白了吗？**

**这个“阳明病，欲解时，申酉戌，日晡所小有潮热”，这是伤寒论上讲的。什么叫日晡？就申时，申时是几点呢？三点到五点。日晡所，这个时间段脸上身上小有潮热，这都是胃的问题，明白了吗？**

**春春：**好，又学到了。老师他担那个红斑狼仓，最近不是因为周海媚去世吗？把这个话题给挑出来，老师上次提了那个红斑狼仓，我之前以为是皮肤病。

**师：这肝胆瘀滞的面儿大呀。那周海媚她不是也没结婚嘛，几任反正都失败了。肝郁气滞，长期不开心，她的去世跟这有直接关系。**

**春春：**红斑狼疮症状是什么样子的？也是皮肤上长东西吗？

**师：红斑狼疮主要是在这个病置吧，好像是其他部分也有。但是说和那个中医的还是有些区别。红斑狼疮，丹胆一掷啊，是对你就是他这个这个这个好，**

**春春：**他这个主要是胃气的问题啊，你们要解决肠胃的问题啊。

我看看心脏做了支架，医生让一直吃药，还有没有其他办法？  
这个新降支架，刚才老师已经说了，刚才说吃药匙吃药，他主要是吃那个排异的药，就是因为装了一个金属的东西进去了嘛，他吃的好像主要是这个是吧？  
还有扩张血管的，是不是？

**师：它是防止添支架这个地方出现血凝，那么他就必须吃这个抗凝药。吃抗凝药时间长了就容易导致身体溶解性出血，明白吗？拉一口子，这个血就止不住，或者内脏破裂出血了导致内出血，同时还有肝肾损伤，要小心了。**

**春春：**还是要把心脏周围的这个压迫点给它拉开，解决了，而不是只是关心那个局部的卡点。

**师：就像那个啥避孕一样啊。女性的避孕，那都是相当残忍的，都是破坏女性的身体健康达到避孕。**

**春春：**老师说那个结扎是吗？

**师：不是结扎，就是吃避孕药。短期避孕和长期避孕那些药。**

**春春：**好，我们继续。雨佳姐好像是替会员问的：崔美红在去年十月因肺结节，医院给微创切切除了一个一叶肺后，导致严重失眠，必须吃药才能睡觉，与手术有联系吗？

**师：有联系呗。拔牙都有联系，何况这个？现在地肺结节的越来越多，非常普遍，年轻化、普遍化嘛。这肺结节为什么呢？就是由于我们这个没有练这个，是吧？就没有练这个他不脏嘛，他会不断的向下压迫压迫肺嘛，导致肺粘连，粘连久了，就导致结节出现了。这个是早期肺癌变的一个症状嘛。所以说很多人就去拉嘛，实际没必要拉。你拉拉拉开拉一年，你这肺结节就都掉了。**

**春春：**嗯，就是坚持锻炼就行了。

**师：一做手术，这地方讲那个本身不好的脆弱的肺的环境又破坏了嘛，是吧？  
你就各种症状就来了。像拔牙一样，拔牙之后就虚肾虚嘛，不一样吗？**

**是要小心癌变，但是你不能说你怕他癌变，你给他切了呀。那不解决问题，他这个压迫这个环境没有改变，对吧？像逼良为娼一样啊。**

**春春：**他就是正常去锻炼就行了。现在已经是切了，就不用去想它了。但是周围的那个问题，他必须通过咱们的健身，把它周围的拉开肺的问题，它自然解。然后肺的问题解的同时，其他关联的问题也会慢慢得到解决。

**师：就像小孩由于你学习压力大呀，没有任何运动，孩子身体健康越来越出问题。孩子猝死一个，你把这孩子拎出来，没了，好了；忽然又猝死一个又拎出来，是吧？你解决问题吗？你不解决问题啊，环境不改变，结果都是相似。**

**春春：**好，继续。还是重月？你刚才关注的这个重月，他说这个口苦的问题，说三年了，检查没有其他病，胆红素稍微有点高。

**师：口苦，内经伤寒说的非常清楚，就是胆淤嘛。不是说了吗？**

**春春：**就是重点去把两胁的问题去解决。重月，不知道你在什么班，你可以下来找一下组里的。我觉得这个问题按理说应该是比较好解决的。

**师：口苦、口淡、口粘、口咸、口甜，都是有毛病。口甜，那个甜脾肝，脾的问题；口淡没有味儿，这个也是脾肾的问题；口咸嘴里发咸，肾的问题；还有这个口干，肾气不能上承，身体整个都不好了。尤其上岁数他怎么喝水也不解渴，就是肾气不能上承导致的。**

**春春：**还有口粘是吧？

**师：口粘也要小心，口黏是肝郁气滞脾湿嘛。口中不爽，其实就你整个身体的气机不爽了。你这人黏黏糊糊的，你知道吗？血黏血稠，这三高就都来了。**

**春春：**浙江组的蓦然回首问说从量子班开始，他的右臂一直酸痛是什么原因，怎么处理？

**师：一直酸痛，你就冲啊，不停的冲啊，不停的掰呀，都是停该掰呀。  
嗯，这个大大厦是要不同的矩形，都是这个地方。哇，牵拉到这个地方是导致的往酸痛五十肩就为什么会五十肩呢？就是人到五十岁之后，这那板节的就特别厉害了，牵拉到说你的肩膀，这时候就你的肩膀不适的症状就非常明显了，很多人就抬不起来了。就这样。很多人干什么事儿都挺好。但是这个胳膊抬不起来，这就容易出大问题。**

**春春：**好，胳膊上的问题要引起重视啊。跟组里碰一下，跟教练碰一下，浙江组的关注一下啊。

**师：血糖高是脾虚的问题吗？脾气不转，导致血糖高。**

**春春：**晴空万里问到了一个老师，不断的打嗝是咋回事？这个咱们人都有。

**师：打嗝，还用说吗？肝脾不合就打嗝，打嗝证明你有郁气。你想想你最近这几年，你肯定不顺，不顺你才达嗝儿啊，是不是啊？受窝囊气，受老公气了，受婆婆气了，受单位气了，长期郁闷不舒，你才打嗝。**

**春春：**咱们的人没发现都是膈精吗？其实就是之前的生活状态不好，然后肝郁气滞或者身体里整个的气机都不顺。然后锻炼了之后，他不断的往外去打嗝。其实就是不断的排郁气，对吧？

**师：我没看着哪个老外天天都是哏嘎哏嘎的。**

**春春：**老师，你别说老外，咱们果园的那几个那个工人也没有打嗝的。

**师：对呀，都没有打嗝是吧？生闷气又不动，是吧，他就打嗝。你这个刚开始嗝都打不出个打嗝儿嗝儿一个那一个小嗝，哎，一个小嗝是吧？很小小的一个小嗝吃后慢慢的喝出出来打特别大，对一长串的。还要放屁机啊，那使劲嗯，**

**春春：**闷骚屁，都是那啥气机不够旺，压着的。

**师：就你们经历什么，你们就展现什么症。这个病都是你们一生的的总结和成果。**

**春春：**好，继续啊。心态决定一切问：“老师，头总是跟带了个紧箍咒似的不清亮，怎么回事？怎么锻炼好的快？”

**师：肝经的问题。肝经卡住了嘛，这个地方压的紧，对不对呀？太阳穴都压进去了，感觉好紧啊，是吧？这都是肝经影响。**

**春春：**那个一生病就脑袋疼，就是感觉脑袋紧的，其实也是由于肝经瘀滞。

**师：哎，对对对，肝郁气滞。**

**春春：**现在人感觉都没几个不肝郁气滞的，肝郁大国。

**师：其实我们应该打一架，你知道吗？发动一次战争。四十多年没吵架了。**

**春春：**是，就跟大家都心平气和，成天不吵架，其实都憋着了，就应该吵吵。然后家里头也是一样，你应该吵一吵，打一打，然后很多气就撒出来了。

**师：对，就要冲向战场。冲啊杀呀，啥病也没有。**

**春春：**气都出来了。

**师：给我拿着冲锋枪，我跟你拼了！嘟嘟嘟嘟嘟嘟嘟，你要活着回来，这啥毛病没有。对吧？**

**春春：**对，能活着回来。好，继续啊。月朗君心问到说是输卵管结石，肾结石怎么回事？怎么办？现在腰疼厉害，想解大便解不出来。

**师：腰疼的厉害，输卵管结石、肾结石、尿路结石，什么叫结石啊？结石就是气郁结产生的病理产物，气积郁结产生的病理产物，这得治。这下焦堵了。现在我感觉这肾结石的太多了，肾积水呀，肾结石啊，尿路结石，输卵管结石啊。吃攻坚破节的药，然后再同时疏通下焦气血，看一看。不是短时间内能解决的。但是你们一定要记住一点，它只要不给你堵住，主要的冲路不给你堵死，你就没有必要上来朝它下狠手，明白我的意思吗？你把周边的小喽啰的一个个都扫清了，最后攻这个大boss，不要上来攻大boss，你攻不动。因为旁边都是小喽啰。明白了吗？那肾结石，一个结石代表周围一堆小喽啰。不然的话不会出现这么一个大Boss。**

**春春：**那老师他们兵家打仗的时候说是擒贼先擒王。那为什么在我们治病的时候要先干掉小喽啰，再解决那个大boss呢？

**师：这就老毛说的呀，打持久战。你力量没有那么大呀，擒贼先擒王，能擒当然好，但是不可能，一般都擒不动，王有那么好擒的吗？**

**春春：**叫欣欣的问了一个问题，说孩子发烧舌苔腻有红点儿，嘴巴臭，头疼，三十九度，吐酸水，张嘴睡觉。

**师：奇壮壮，奇猛，天天喝，一天一袋。多大孩子？五岁啊。一天一袋奇壮壮，一瓶奇猛，坚持一个月，没啥问题。**

**小孩子冬天膝盖后痒，膝盖后痒是只是窝窝痒啊，还是膝盖哪儿痒啊？是前面是后边啊？小孩冬天膝盖后痒挠破后很厉害，能帮解答一下？膝盖前面是胃的问题啊，这个膝盖后边蝈窝啊，蝈窝是腰的问题，明白了吗？**

**春春：**有个月明的问：中指屈膝不灵，僵痛是怎么回事？

**师：中指弯不了，你都理解是心有问题了，都理解心有问题。你肯定有有憋闷事儿，这五年这十年憋闷，憋住了嘛，憋住了之后，你中指就不能挺立了，你想吧。**

**春春：**小桥流水说：晚上睡前一揉肚子就打哈欠是怎么回事？

**师：揉肚子打哈欠，这个问题还用回答吗？阳气不升啊。**

**春春：**气机跟不上了。

师：为什么你一揉打哈欠呀？你一揉，气机拨动起来了。打哈欠是自救的表现。伸懒腰、打哈欠、打喷嚏都是自救的表现。你困了之后，迷迷瞪瞪的，一张百脉张，血是不是就上去了？

**春春：**对，而且我之前认为那个打哈欠相当于是一种深呼吸，它吸入的氧气量会多，人也就会精神。

**师：不是，它主要是张。把上面所有经脉张开，它主要是这个。**

**春春：**然后朵玉美问了一个：老师，类风湿性关节炎是怎么回事？

**师：你说类风湿性关节炎，它这表症是啥呀？你得说症状，你不能光说西医。这西医，它这个病名啊和一些症状，它七七八八好些症状，你说症状我就知道是咋回事了。**

**春春：**以后大家问问题不要直接拿一个西医的这个名词过来，然后更多抛自己的症状，什么感受，好吧？

**师：怕冷，关节痛。怕冷，阳气不足啊；关节痛阳气不通啊，对不对啊？人得阳气则生啊，失阳气则死啊。**

**春春：**再问一个问题，最后一个了。挑了一个彩云的，这个是孩子的：家里的小朋友，女孩十岁有鼻炎，扁桃体大。右侧二度，左侧三度超过中垂线，脊柱有点侧弯，两个月前得过肺炎，脾胃不好。

**师：肺炎鼻炎肯定是受寒引起的嘛。咱们不是说过嘛。感冒不是小事嘛。本身感冒没多大事儿，正确处理就平稳过去了。你要不正确处理又挂水，又喷雾，又冷敷的，那你就瞎折腾吧，啥问题都来了。**

**脊柱侧弯好治，咱们无余不调过一个脊柱侧弯的，很快就调过来。**

**春春：**对，我看看后面还有啥问题了，差不多了哦，我看后面也没啥太多问题了。  
要不然我们就请大阳呗。

**大阳：**老师好，小伙伴们好。首先我的最大的感受就是以前都会沉浸在一种锻炼中的自我感动。就是比如说因为可能没有近距离的跟大家接触，没有教练们的纠偏，然后可能会按照自己的方式去锻炼，但可能很多时候是错误的。但可能就是因为我锻炼的热火朝天，我就觉得啊今天好有成效，今天是有效果的，很棒就很开心。但是结果到线下接触发现，其实很多细节的东西出现了错误。比如说在那个走楼梯的时候，老师说腰部发力不对，然后才发现连最简单的发力和走路其实都是存在一些偏颇的。所以回来以后就是感觉到一切从头开始。

然后第二个就是感觉还是有一种时不我待。就是很多时候其实我们没有产生特别大的强烈的意愿去改变，是因为可能没有遇到很多紧急性的问题。像很多小伙伴们走进来，可能是因为产后风，因为自己的人生经历了一些很大的挫折，或者可能是健康遭受了很大的危机。但是对于我来说更多的就是生活中的一种温水煮蛙，就是一种亚健康的状态。你说有多严重也没有多严重。所以就是一直就没有下定一个很大的决心每天去锻炼。但是那天就是老师给那个小杨同学面诊的时候，她脸上面有一颗痣，那个痣对应的就是她的胃部可能就不舒服。一个小小的痣，它其实已经是反应了身体很多的一些结节，或者是一些气变。那么才反映到这个身体的上面。然后我那时候才发现，我的脖子上有一颗痣，脖子后面还挺大的。然后就我就那跟老师交流，我就说老师有一个人，他的脖子右边有一个很大的痣，是这个人是不是得了绝症了？其实那个人就是我。因为当时就不好意思说。然后那个时候其实我才发现就是如果有的时候你你不去做一些改变，很多东西一积累，到它产生那个质变的时候，就会觉得所有的东西都来不及了。所以在自己能掌控自己的生活，还能够好好的去运动的时候，就是每天要多一点努力吧。

然后就像依依说说的，她通过锻炼长高了五厘米。我当时就觉得太神奇了。就是命运的区间它有一个区值，它是可以通过努力可以让能量或者身体状态的区间，达到最上面的那个值，通过努力去改变的一不部分。所以回去以后还是好好锻炼吧。报了名嘛，但是一直留级在火箭班也没有勇气升到量子班。希望明年能够好好努力一把，能够继续升到量子班。然后通过自己锻炼的状态和面貌去影响家里面的人，希望父母也能够进来，其是他们也是想进来，但是他们觉得我锻炼太差了，就没有那么大的能量。像春春和她的女人们，就是有这样的一种影响力。所以达不到这样的影响力和能量状态。所以就是也希望通过自己的改变，然后去带动家里人，让他们也成为得明的粉丝，让他们也来学习。是明年的一个愿望吧，小愿望。

时间有限，但是我最后还想分享一点。就是第一次见到老师的时候，我就从后面特别兴奋的来了一次摇肩。老师当时肯定说这人有病吧。因为在那天跟老师交流的过程当中，就是最开始自己靠着顽强的搜索能力，找到了得明的网站，是因为在网上看到了老师的写的中医文章，然后才进来的。但是当时老师主要是以健身为主，所以就加入了健身班级。其实他解决了我多年的一个问题，就是当时我这个人就是非常的偏静，走打坐方面的，就感觉打坐打不下去了，就是走到了一个很大的障碍，然后坐大礼拜站桩都已经不行了。所以就那个时候就无意中就是可能这样的一个契机吧。看到了网站，然后看到了健身的班级，就感觉为自己生活找到了一种新的正确的科学的一种锻炼方式，就打通经络，把能量打开。然后你再去做一些安静的事情的时候，比如说你再去打坐，再去做其他的事情的时候，效果会更好。

感谢一切的相遇，感谢老师可爱的外星灵魂，感谢大家有趣的得明新人。

**师：说的不错啊，尤其是最后说的。又拯救了一个那啥走错路的。实际很多人都是这样，他自我感觉他是整不进去了，但是被这个思想，被这个规矩给束缚住了，还要他去这样。那么结果这条路就越走越窄，越走越死。那必须你说解放思想嘛认识自己。要认识自己，解放思想。你看比如有些小孩儿写作业，“妈妈，我写不下去了”，是吧？一会儿说，“妈妈我困”，“妈妈我难受”。是吧？实际都是身体自救嘛。你会发现我们很多人也是这样，他干一件事情，干不下去的时候，其实就应该改变了。任何理论都是这样，你觉得不适合，你觉得太难受，你赶紧换一种方式。这种方式肯定不适合，是不是啊？**

**但是这个东西有时候啊，你也需要克服。克服几下，还不行，你赶紧换方式。**

**春春：**哎，这这个太对了，我那时候就是怀孕肚子都很大了。我怀老二的时候，然后学那个持咒，一天要念几千遍，然后要打坐打在那还双盘盘着。你想要挺个大肚子，还双盘，然后每天要念那么多遍，我都瞌睡的一塌糊涂了，我还一直在那打坐然后念。我就撑不住嘛，每次我都要放弃。然后群里那个人就会说你要坚持，你不能轻易放弃，你一定要坚持，然后就再坚持。最后实在是坚持不了了，就说我实在不行了，我不行了，我要放弃，然后就放弃了。

所以老师说这个点就是，一个东西它好不好，你身体是能知道。如果一个好的东西，你是不会这么痛苦的要去坚持的。

**师：像撒尿一样，你憋尿，阿弥陀佛，你再憋一会儿吧，再憋一会儿吧，再憋一会儿就成佛了啊，再憋再憋，最后爆炸了。其实你会发现我他妈不信他了，我想撒就撒，撒完了好舒服。是不是？是这么回事。**

**春春：**对我当时刚放开的，哎呀，不用持咒，不用打坐，爽。想睡觉倒头就能睡觉。我那时候天天晚上打坐，我简直崩溃了。

**师：有时候要跟着自己内心呀，了解自己的心情。差不多了了吧，今天？**

**春春：**今天晚上的课太好了，开智又开脉哈。静不下来，其实不应该静，我也属于静不下来的人。

**师：对，静不下来就不用静。**

**春春：**对，我那时候强静，然后就把自己弄淤住了，然后直接就感觉整个生机全被压住了。

**师：那为什么很多年大家都说呀，你不要顾及环境，活出自己，就这个意思。**

**春春：**又赚了，是吧？

**师：这个可以录下来切成一小段，一小段就分享出。**

**春春：**嗯，特别好，我觉得老师讲了好几个点，然后关于人性的这些都非常的好，

对，2024一起成为更好的我们！

好，那咱们今晚就到这儿，老师？

**师：春春再见，大阳再见，大家再见啊，小朋友们再见。兔兔们再见！**

**春春：**好，拜拜。