

# 前言

自 2016 年，大千老师创立得明健身以来，引领众多学员摆脱亚健康，提高生活品质。但得明健身不止是健身，它是对传统文化的继承，是对经典中医的发扬，是对高品质生活的倡导。大千老师传播的，也不仅仅是健身理念，其中包含着他对传统文化的去粗取精去伪存真，对生命实质的思考，对现代人如何高质量生活的探索。

为了让学员们能更直接高效地学习大千老师的理论和理念，我们将近年来，老师在各平台的讲课稿筛选、编辑、整理而成“大千杂谈系列丛书”，涉及到健身、育儿、中医经典、常见疾病、中医养生、艺术等众多领域，希望在引领大家追求强健体魄的同时，也能丰富大家的文化和生活。

本书收录了大千老师 2016 年、2020 年在各平台关于育儿的部分讲课内容，涵盖溜娃与运动、教育、相法与诊断、推拿、学员育儿分享等内容，希望能切实帮助到广大妈妈和我们的孩子们。少年强则国强，孩子的

健康关乎个人成长和家庭幸福，更关乎国家的未来和民族希望。“野蛮其体魄，文明其精神”，培养出真正适应现代社会的“德智体美劳”全面发展的社会主义现代化建设者和接班人，是大千老师倡导得明育儿的初衷。我们今后还会陆续整理大千老师关于育儿的讲稿，也会推出得明育儿的系列课程，希望大家持续关注！

本书能整理成册，离不开各位文稿整理人员和文稿校对人员的努力，在此表示由衷地感谢。也感谢整理部、设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

最后，如果您在阅读此书后，有任何的意见和建议，或者想要加入我们的整理团队，欢迎联系  
QQ:1532273097。

理论中心

2021 年 10 月 20 日

# 目 录

第一章：小儿常见病 .....	1
一、鼻炎与孩子的健康 .....	2
1. 鼻炎与肺胃肝关系密切 .....	2
2. 大病的形成非一日之寒 .....	3
3. 西药抗生素挂水退烧的危害 .....	5
4. 孩子是否能健康成长直接关系到民族的未来 ....	6
5. 想改变孩子先改变大人 .....	7
6. 只要生机旺盛，人就能活得好 .....	9
7. 不要对呆在“粪坑”而感到麻木 .....	10
8. 小儿病缘何日益增多 .....	13
二、大千老师讲小儿感冒发烧咳嗽的正治之法 ....	18
1. 常见的三种小儿病 .....	18
2. 我们要抓教育、抓健康、抓下一代 .....	20
3. 喂养不当引起的小儿便秘 .....	20
4. 常与小儿三分饥与寒 .....	22
5. 90%的感冒都是风寒感冒 .....	23
6. 孩子感冒发烧的用药和处理办法 .....	24
7. 孩子感冒发烧时，不要帮倒忙 .....	25
8. 感冒发烧挂水后患无穷 .....	27
9. 小儿常见的风寒感冒发烧的正治之法 .....	30

10. 感冒流鼻涕都按风寒治 .....	31
11. 疾病的七天规律 .....	32
12. 感冒发烧的治疗误区 .....	33
三、小儿脾胃养护的方法及对症治疗方 .....	36
1. 小儿脾胃问题的三个起因 .....	36
2. 饮食不当已经引起了严重的脾胃问题 .....	37
3. 健康的本质在于充分的运动和良好的心态 ..	42
四、大千老师讲小孩肝郁的原因及检查办法 .....	47
1. 孩子肝郁的成因——先天经脉不调 .....	47
2. 孩子肝郁的成因——后天压抑 .....	48
3. 现在孩子的体质和生机越来越差 .....	50
4. 快速检测小孩肝郁的方法 .....	53
五、问题答疑 .....	55
1. 孩子得病需要查微量元素吗 .....	55
2. 小儿疳积的处理办法 .....	56
3. 几种咳嗽的的表现和愈后 .....	57
4. 气血充足、身体调顺，病邪就不会进攻，不必急于施治 .....	58
5. “蒸”——一种小儿无故发烧的情况 .....	59
6. 小儿汗多的两种原因 .....	59
7. 孩子头晕没精神爱困的原因 .....	60

8.生姜红糖水方义解析 .....	60
9.打针退烧遏制阳气 .....	61
10.头发变黄的原因 .....	62
11.小儿多动症的原因 .....	62
12.小孩睡觉盖被以多少为度 .....	62
第二章：相法与诊断 .....	65
一、师讲塌鼻子 .....	66
1. 孩子气脉正了，性格坏不到哪去 .....	66
2. 塌鼻子和大块快吃 .....	66
二、师聊鼻子 .....	68
1. 鼻子的秘密 .....	68
三、二期红脸计划开班老师讲话 .....	69
1. 眼球变形是经脉拽的 .....	69
2. 孩子为何会眼圈黑 .....	70
3. 孩子的皮肤要长得结实 .....	70
四、师给孩子相脸 .....	71
1. 几个小儿相面的案例 .....	71
2. 改变孩子的内部结构是关键 .....	75
3. 鼻梁有青筋的原因 .....	77
4. 育儿小妙招 .....	77
五、师给孩子们相背 .....	80

1. 背顺顺一生，相背问题全知晓.....	80
2. 胎记就代表先天有问题.....	88
3. 从小塌腰说明先天就有病.....	89
六、师评最佳照片以及娃面相.....	90
1. 孩子不好的面相在生长过程中可以被纠正过来.....	90
七、有青筋及发青与孩子健康的关系.....	95
1. 孩子眼睑发青是肠胃结住了.....	95
2. 父母的经脉脏腑不调会传给孩子.....	95
八、小儿推拿.....	98
1、孩子肚子疼按哪里.....	98
第三章：遛娃与运动.....	100
一、师谈计划办育儿班初衷.....	101
二、师计划二期红脸蛋.....	104
1. 要将孩子的追逐本能激发出来.....	104
2. 拒绝孩子做学习的牺牲品，养娃人士必看秘籍.....	104
三、顺风育儿，废力少而建功多.....	108
四、十六岁是一个关键的分水岭.....	111
五、十六岁之前得病基本都是外因导致.....	113
六、师聊孩子肝脾问题和每周末带孩子户外活动.....	115

1. 要重视孩子经脉的通顺 .....	115
2. 要让孩子尝试各种味道和食物 .....	115
3. 要让孩子坚持走路上学和户外活动 .....	116
七、师聊孩子磨叽 .....	117
1. 小孩的问题与活动不够有关 .....	117
2. 小孩学习时间不要过长 .....	117
八、师聊运动是孩子成长的必要因素 .....	119
1. 利用上学、放学的时间让孩子锻炼 .....	119
2. 孩子再不锻炼就废了 .....	120
九、师讲要习惯在户外待着 .....	122
1. 师聊孩子玩野了身体自然壮 .....	122
十、带娃实操实验班开始报名 .....	124
1. 溜娃第一招：跑坡地 .....	124
2. 强壮肉体与长养灵性是孩提时代的重点 .....	124
十一、一定要让孩子充分的接触泥土和飞跃鞋 ..	126
十二、师讲带娃具体要求 .....	127
1. 时间要求：保证三小时 .....	127
2. 具体方法：找土坡，跑起来，并间隔休息 ..	127
3. 目标：脸蛋全红 .....	128
4. 每天都盯着孩子的红脸蛋 .....	130
5. 师点评娃的脸蛋 .....	131

6. 遛娃的首要条件 .....	131
十三、师谈一定要把孩子撵起来 .....	135
十四、师讲红脸蛋与两颧红的区别 .....	136
1. 不论刮风下雨，坚持出征 .....	136
2. 一般大人脸红都是病 .....	136
3. 长期坚持孩子才能保持红脸蛋儿 .....	137
十五、师谈遛娃后拉肚子、出疹子都是大好事 ..	140
十六、师关于小孩疝气等答疑 .....	142
十七、师谈溜娃分享大会及下一阶段必备物品 ..	144
1. 必须从小唤起孩子追逐和寻找的本能 .....	144
2. 孩子日后的竞争力来源于哪里 .....	144
十八、要和孩子一起玩 .....	146
1. 青春期以前，一定要将孩子的动物性和生命活 力放在第一位 .....	146
2. 孩子是大人最好的礼物 .....	148
十九、玩街机也是运动，比玩手机游戏好 .....	153
二十、举办走路上学大行动 .....	155
1. 早晨要让孩子的阳气出来 .....	155
2. 孩子书包太沉不是坏事 .....	156
3. 喜欢趴着说明胃不好 .....	156
4. 走路上学行动计划 .....	157

5. 紧身的鞋和裤子都不能穿 .....	157
二十一、爬树比游泳好 .....	159
第四章：教育 .....	160
一、师聊关于孩子的玩具 .....	161
1. 要在生活中锻炼孩子的学习技能 .....	161
2. 小孩需要的不是玩具，而是新奇 .....	161
二、师讲育儿次序 .....	164
1. 野蛮身体后才能加速孩子脑部发育 .....	164
2. 孩子不爱吃饭的原因 .....	165
三、师聊养孩子不能走极端 .....	167
1. 孩子的身体、性格和学习要协调提高 .....	167
2. 什么是“三岁看老” .....	168
四、师聊孩子孩子身体壮实后，写字会变样 .....	170
五、师聊孩子早熟和学习的方法 .....	171
1. 孩子过早发育和发育迟缓都是病 .....	171
2. 让孩子动起来，对于异常，父母要学会等待 .....	172
3. 小孩子的学习应该是快乐和自然而然的 .....	172
七、师讲让孩子大声喊出来以振奋阳气 .....	176
1. 大声喊出来，可振奋阳气 .....	176
2. 孩子应该学什么，如何学 .....	177
八、师谈课外班 .....	179

1. 课外班的误区 .....	179
九、师谈带娃大招：向后掰提大臂内侧 .....	182
十、师讲孩子要早起及今日最佳遛娃照片 .....	184
1. 千万别让孩子养成睡懒觉的习惯 .....	184
十一、师谈课外育儿想法并评今日最佳 .....	186
1. 疯跑疯玩的童年会让孩子一生自信、强壮、阳光 .....	186
2. 放养的孩子天真自然，但是不谙世故 .....	186
十二、师聊攀岩和推新功能查询出征率 .....	188
1. 手脚并用的攀爬是极好的锻炼方式 .....	188
十三、师讲孩子粗野的重要性 .....	190
1. 孩子要粗野而文明 .....	190
2. 善良正义不代表好欺负 .....	191
十四、如何培养孩子 .....	193
1. 打屁股疏通太阳经 .....	193
2. 现在的孩子不是被憋住了就是乱长 .....	194
3. 人和动物无二样 .....	195
十五、要在孩子的天性与社会性之间保持平衡 ..	198
1. 孩子小的时候，尽量不要过早地拿社会的刻刀雕刻他 .....	198
2. 玩和学习并不矛盾 .....	199

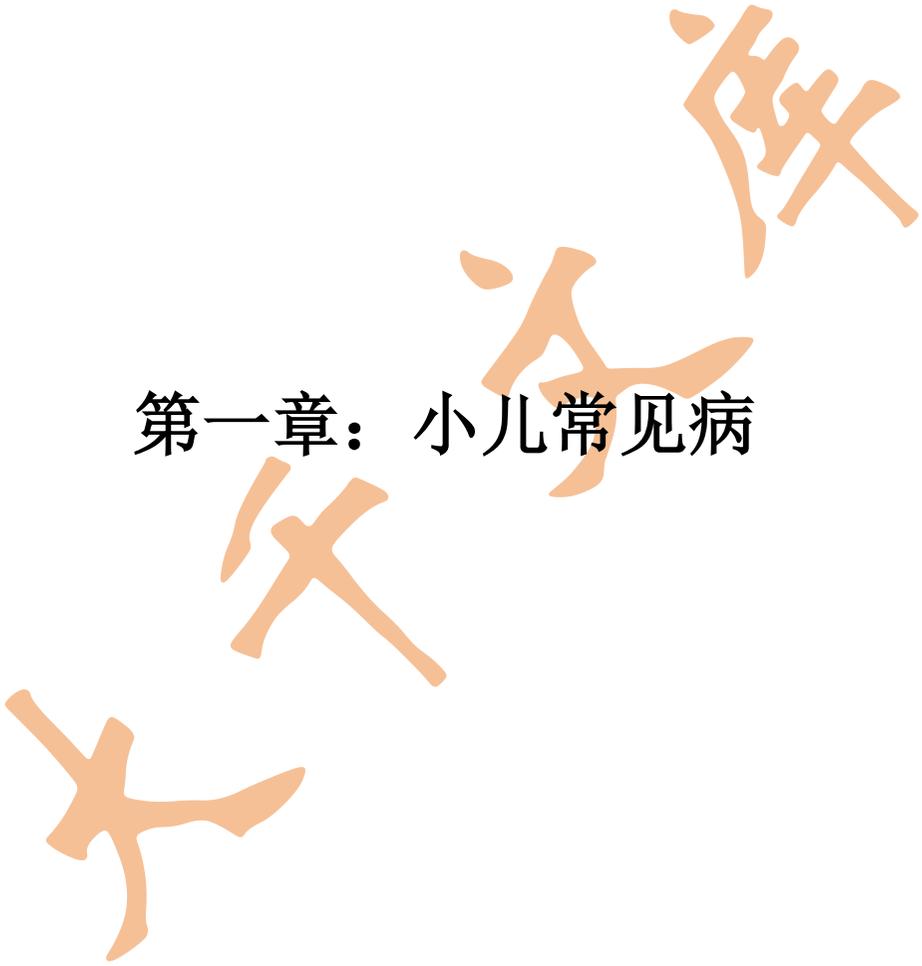
3. 想孩子好，大人要先立起来 .....	200
4. 不要把孩子封闭在孩子的世界里 .....	202
十六、我们的教育怎么了·关注心理健康 .....	204
1. 子弑母这种事情属于极不正常的现象 .....	204
2. 一定要承认、认可不完美 .....	204
3. 一定要注重个人的三权：生存权、领地权、交 配权 .....	206
4. 一定要重视孩子们普遍肝郁气滞的现象 .....	208
5. 发现人的本性，正视人的心理 .....	212
6. 要找到能激发自己能量的那个东西，不要“自 爆”了 .....	212
十七、关于孩子的身心成长与锻炼 .....	217
1. 我们的孩子为什么长得像个瘪茄子 .....	217
2. 学习不好失去未来，身体不好马上失去现在 .....	217
3. 孩子不锻炼，根子在家长 .....	218
4. 孩子应该在安全范围内“放养” .....	220
5. 其实孩子长壮不困难 .....	220
6. 要让孩子见风见太阳 .....	222
十八、关于买学区房的问题 .....	225
1. 没有身体做基础，一切都是泡影 .....	225
2. 不一定要购买学区房 .....	225

3. 学习好，真的有出路吗？ .....	229
十九、学习好的孩子的状况和情商 .....	231
1. 学习好的孩子的状况 .....	231
2. 学习好，身体好，还要情商高 .....	236
二十、青春期用脑过度影响生长发育 .....	239
二十一、拿出行动激活并绽放孩子的大脑 .....	241
1. 脑体结合训练法激活并绽放大脑 .....	241
2. 不只是讲，还要拿出行动 .....	242
二十二、想办法让孩子在玩中健身 .....	244
二十三、以学习成绩为目标的教育会害了孩子 ..	245
二十四、聊一聊孩子的锻炼和兴趣培养 .....	246
1. 脑部发育需要强壮的身体做支撑 .....	246
2. 户内、户外锻炼的效果大不同 .....	248
3. 让孩子大声说话很重要 .....	248
4. 必须时刻保持孩子的活性 .....	249
5. 特别适合孩子的扔砖运动 .....	251
二十五、必须释放孩子天性 .....	253
二十六、分享和索取要相结合 .....	255
二十七、养孩子其实很简单，难的是观念 .....	257
1. 四年的努力可以奠定孩子一生的健康和自信	257
2. 改变了观念育儿就很简单 .....	259

二十八、谈一谈孩子的教育成长问题 .....	262
1. 国内的教育丢掉了灵性，丢掉了自信 .....	262
2. 孩子小时候要多玩多闹 .....	264
3. 孩子能顺顺当当地长大，就可以了 .....	266
二十九、重要的是要教孩子做人处事的道理 .....	270
第五章：饮食 .....	275
一、师谈喝奶的问题及孩子要多吃萝卜 .....	276
1. 凡是销量巨大的，工业化生产严重的食物都少碰 .....	276
2. 孩子要多吃萝卜 .....	277
3. 不爱吃甜食的原因 .....	278
二、要让孩子吃天然的食物 .....	279
2. 令人堪忧的食物 .....	280
3. 婴儿期宝宝的饮食问题 .....	281
4. 口味偏好代表的问题 .....	281
三、扔掉孩子“爱吃的” .....	283
1. 小孩积食 .....	283
2. 展开脾胃的食疗方 .....	285
3. 不要多吃水果 .....	286
四、适合孩子的三种小零食 .....	287
1. 小零食之一：炒黄豆 .....	287

2. 小零食之二：炒松子 .....	289
3. 小零食之三：红薯干 .....	289
五、生津派的三个小零食 .....	291
1. 自己炒豆多了更多的味道 .....	291
2. 生津派的三个小零食 .....	292
六、欲得小儿安, 常要三分饥 .....	295
七、欲得小儿安, 常要三分寒 .....	297
第六章：育儿基地 .....	298
一、 得明基地让孩子体验父母小时候的生活 ....	299
二、让孩子自由的奔跑、敞开心扉 .....	301
三、报名夏令营——燃爆一夏，释放吾儿 .....	302
四、师聊基地扩建、夏令营伙食和体育特长生 ..	304
1. 建造育儿主题公园 .....	304
2. 探讨基地的饮食 .....	305
3. 未来体育健康类专业将受追捧 .....	308
五、畅想得明育儿基地 .....	309

# 第一章：小儿常见病



## 一、鼻炎与孩子的健康

整理：活跃；一校：蝶恋花；二校：67890

### 1. 鼻炎与肺胃肝关系密切

潇湘暮雨：讲讲幼儿鼻炎怎么治疗嘛！

师：这个鼻炎看似小病，实际内连五脏六腑，尤其慢性鼻炎更不好治。这个鼻通肺，所以肺气不利爱得鼻炎，伤风感冒，被风吹拂，肺不足，肺气不张，都会引起鼻炎。

胃跟鼻子有很大的关系，因为足阳明胃经连着鼻子。胃不舒服了，气血不利了，也会容易引起鼻炎。还有肝，肝经上沿，上到颧颞就是鼻腔里面，那个地方感觉不适，一般是由于肝郁导致的。

花开：我家小姑子也鼻炎好多年了，还做过鼻腔里面的手术，无效，经常喷嚏连连，尤其早上。

师：所以说鼻炎主要跟肺、胃和肝有直接关系。如果说是急性鼻炎，感冒伤风、花粉过敏类似的导致鼻炎，跟肺和胃直接相关。如果说是慢性鼻炎，牵延难愈，那么跟胃和肝关系就非常密切了。所以说要想把鼻炎治好，还是要治根本，五脏六腑要通顺，肺胃肝要好，气血调达，鼻炎慢慢就好了。

大部分慢性的鼻炎，光在鼻子那下功夫是没有用的。

比如说，滴点东西，塞点东西类似的，效果都不明显，因为问题在下面。有的人鼻子后部，鼻腔后部感觉特别不得劲儿，有粘痰，拼命擤，擤到最后，擤出非常黏的一点东西来，这样的都是从颅颞出来的，鼻子后部那个地方叫颅颞，说明肝郁已经很严重了。

## 2. 大病的形成非一日之寒

师：通过鼻炎我告诉大家，凡是五官上的疾病，头上的疾病，眼睛，嘴巴，鼻子，耳朵，三叉神经类似的，一般都是脏腑出了问题表现在头上，单纯治头一点效果没有，或者效果非常轻微。

比如干眼症，眼睛干天天滴眼药水？据说某青年相声演员就是干眼症，难受的不得了。像他这个干眼症非常麻烦的，现在年轻，如果不及时治疗的话，随着年岁的增长，他的问题会越来越多。

脏腑肚子里某条经脉盘住之后，刚开始可能是黄豆粒大堵住了之后，上面导致干眼症。那么久了，要不治或者是生活不健康的话，它会越长越大，病气会越来越多，会对周围各种组织器官各方面进行侵蚀，但是不一定是肿瘤。中医讲气，气的层面，会越来越影响五脏六腑的通达。病症会越来越多，因为它影响的经脉会越来越多，这个就是养虎为患。

其实你们身体里面住的都是这种小老虎，我们管它叫妖怪。如果你们现在不能有一种健康的生活方式，有应对这些妖怪的办法，你们每天都在养妖怪，这个妖怪一天比一天壮大，而且会下崽，在你们的胸、腹、肚子里不断地下崽，会侵蚀你们的组织、肉体。

所以说你们身体衰了之后，各种毛病接二连三都出来了，到那个时候再治就晚了，懂了吗？这就是冰冻三尺非一日之寒，等严重影响到主要经脉通道的时候，你们突然发现，哇！原来这妖怪养了三四十年了，现在终于成精了，那时候再想对治，已经非常晚了。

所以，你们现在身体稍微有点不适，比如说，我这小指头不时痒一下、疼一下、痛一下？我这胳膊怎么稍微有点风，一吹就发凉，我这些日子怎么这么没有精神呢？我这儿怎么起了个红点？我这腿怎么这么干？

所有这些都是肚子里这些妖怪在对你们放出的妖气，当然这个妖怪其实就是病气。我没有谈论啥鬼怪的爱好的。这个时候你们一定要引起高度重视，证明身体里有妖怪了。这时候就得想办法，改变生活方式，调整心态，甚至学学养生，找些中医看一看。把身体调正调好，这些小毛病就不会慢慢养成大毛病。

你们可以问问健身的其他学员，是不是这么回事？

啥时候肝经淤滞解了，整个经脉挺立起来了，通顺了，鼻炎的问题就最终彻底就解决了，叫做断根。不然的话，你好两天坏两天，它舒服了，精神了，你就好两天，一不舒服不精神了，你就坏两天，一直带着，最后做成大巨兽、大怪物，砰一下子，你就堵得更厉害了，就得了鼻咽癌了。

千爷跟你们说句话，千万不要觉得疾病离自己很远。其实所有的疾病已经早就钻进肚子里了，它们在孕育，在发展，在积蓄能量，哪一天，哇出来一捣乱，到那时候就猝不及防啦。所以说，我建议你们要学养生，要健身，要过健康生活。怎么过健康生活呢？报个健身班呐！

### 3. 西药抗生素挂水退烧的危害

潇湘暮雨：老师，我家是小宝宝鼻炎，感冒发烧吃退烧药，打抗生素出现的鼻炎，好后悔啊。

师：西药抗生素，挂水退烧，尤其对小孩伤害太大了，直接影响他以后一生的健康。本来发烧是阳气努力向外与邪气相抗而导致的。就像打架一样，你跟对方打架打得正热闹，一下子抗生素、挂水，这些东西一上，就把正气给灭了。正气一灭，邪气一进，不发烧了，这个邪气就呆在里面了。呆在肺，肝，肾，呆住之后，就在你小孩身体里开始养虎为患喽。小孩这个身体就反复

不好，青春期还会闹大病。如果这个妖怪一病灶迟迟不去呀，以后就越来越重，这孩子一辈子身体不好。

#### 4. 孩子是否能健康成长直接关系到民族的未来

潇湘暮雨：后悔死了，可惜以前我没有接触过这方面的知识，很后悔。我就是把孩子的正气伤到了。老师给我们讲讲吧，我们才两岁。

健康：大千老师可以说说如何解救这样的孩子吗？

师：我感觉现在孩子太可怜了，方方面面没出生就开始得病，在娘胎里就得病。出生之后感冒发烧，食积各方面的。孩子不会说话，爹妈又不会带孩子，导致孩子从小就受了迫害，上学又受了迫害，一系列的迫害导致现在的孩子，健康问题是普遍以及严重的，直接关系到咱们整个民族的未来。孩子们的健康成长问题越来越突出。

看看现在，一变天的时候或者说秋冬，到儿童医院或者儿科，你们看一看，孩子挂水的多少？现在不知道改善的怎么样了？怎么解决孩子感冒发烧之后的问题？现在城里的孩子，拨愣拨愣，真正健康的有几个？能长得条条顺顺，宽宽大大的越来越少。

现在完全不会带孩子了，现代有很多错误的教育方法，还有一些外在的营利性的培养机构，使孩子长得越

来越畸形,形成一个恶性循环,使很多正能量的人更不敢碰孩子了。因为孩子很不调了,你再一碰,再出问题怎么整?家长对孩子又倍加呵护,碰了,伤了,咋整?让孩子跑跑跳跳,万一磕了怎么办呢?就把孩子关起来,别跑啊,别跳啊。有的幼儿园就让孩子多睡觉,睡觉没有伤害啊,对不对呀?孩子就天天在那儿睡。

潇湘暮雨:我现在已经意识到了,不过我们的鼻炎还是反复不愈,所以这错误治疗真的伤害太大了。一次治错了,要付出几年的代价。

师:泥巴也不让玩了,弹玻璃球也不让玩了,所有的对孩子有危害的,都不让玩了。吃也不能吃硬的,卡着怎么办呐?喝也别喝水了,就喝酸奶吧,有营养!所有这些东西整来整去,就把中国这些孩子完全给害了。还天天训孩子,要好好学习,听老师的话,到学校往那一坐坐一天,也不看看,你家孩子还有生机吗?还健康吗?有的孩子都不会乐了。

### 5. 想改变孩子先改变大人

健康:求大千老师救救孩子呀!

师:我也救不了孩子,这是大环境的问题,人间正道是沧桑啊!我就跟你们说了,你们要想让孩子好,首先你们要好,你们身体要好,前提就是从健身开始,你

们动起来，孩子也动起来，动能生阳，能让气血周流，能去百病。这就是“龙生龙，凤生凤，老鼠的孩子会打洞。”你们一个个身心不健康，孩子必然也不可能健康到哪里去。孕妇身体不健康，生下的孩子一定不健康。孕妇怀孕期间如果生过大气，那么孩子就带着这气而生，而孩子将一辈子生气。

你们唯一的出路，就是改变不良的生活方式和自己的心态。突破口在哪里啊？不在静坐，不在参禅，不在学佛，不在学道。突破口就是动起来，劳动起来，健康起来，健身起来。把一家子的生活方式，从原先的奔忙，焦急，赶场子，为了工作，为了挣钱，为了名色财利，从每天焦急万分、紧张万分、疑虑万分、思考万分的状态中摆脱出来，变成一种积极向上、和谐放松的健康生活，动起来接触自然。这个初期有点难，但是你们只要坚定信念，行动起来，一定会做到！！

我曾打过一个形象的比喻，你们就像老母猪一样，只要往那一躺，所有的小崽都冲过去吮吸，这个就是事半功倍，这叫本立而道生。如果反过来，这二十多只小崽到处跑，你们来回奔忙，一会儿跑小崽甲这儿喂喂奶，一会儿跑小崽乙那儿喂喂奶，你们来回跑两天就累死了。

孩子所有的问题，所有的不健康都是由于大人的问

题，大人的不健康带来的。所以说想关心孩子，教育孩子。那么首先要关心自己，教育自己，想让孩子提高，首先自己要提高，想让孩子健康，一定要让自己健康，想让孩子多才多艺，一定要让自己多才多艺。想让孩子快乐吗？从现在开始你们要寻找快乐。

所以说这不是救救孩子的问题，而是救救你们的问题。如果是一个快乐健康的家庭，孩子一定也是健康快乐的。如果是一个整天吵架、忧虑、不和谐的家庭，那孩子从小身心就受到摧残。如果小孩小时候就在这种压抑的环境中成长，那么他从小经脉就闭住了，到大了就很难再打开了，一辈子都是这个，会在抑郁的，压抑的状态当中活一辈子，一辈传一辈。你们的毛病无形当中会传给孩子，你们家庭的氛围、气氛就会传给孩子。

## 6. 只要生机旺盛，人就能活得好

师：就是看到很多可笑的父母，还没过四五十，就要撂挑子了。“哎呀，孩子成长起来了，以后爸爸不行了，就看你了。”这种父母是非常不负责任的，才四十多岁，就撂挑子了，就感觉自己不行了，就随便弯了，“我就这样了，自甘堕落了，没啥前途了，就这样。”你们看有些大器晚成的人，七八十了，还在奋斗。

你们永远记住：人的一生是奋斗的一生，是升级的

一生，是不断拼搏进取的一生，是不断完善自我的一生。活到老学到老，没有停止。人一旦没有了目标，没有了这个奔头，离那一步就很近了。

所以，俗话讲人就活一口气，就活一个生机，只要生机旺盛，人就能活得好。没有了生机，人很快就会衰老。所以说你们谁也不要说自己岁数大了，工作忙，拖家带口，自己习惯了，自己犯懒了。所有这些都是负能量，都是加速你们下坠和死亡。

你们再看看有些同岁的，为什么有些显得那么年轻，是冻龄！究其原因，一是心态，二是锻炼。著名主持人倪某，为什么腿都那样了，还要出来主持节目呢？不就是活一口心气，要出来做事，她要窝在家里，这个人就废了。

### 7. 不要对呆在“粪坑”而感到麻木

师：所有事情都是习惯成自然，养成堆聚如山的恶习。像你们在粪坑呆久了一样，闻不见粪坑的臭了，随弯就弯了，就变成了个废人，变成了个臭人，嘴里臭、拉屎臭、腋下臭，浑身散发着恶臭。但是要想改变就有可能，就看你努力不努力，不积跬步无以至千里，这个道理还不明白吗？一点一滴从现实做起，不要空谈，太多的人空谈佛道，迷信鬼神了。

人间正道是沧桑，现在树的正气太少了，不知道什么叫正气。听了千爷讲的，回去听两首歌，第一首是电视剧《霍元甲》的主题歌，好好听一听！甚至有视频的最好看视频；第二首是《再上虎山行》的主题歌，那个叫正气，你们听一听就知道，现在你们是长时间被温水煮的青蛙，生活在臭气当中，已经臭惯了。

现在人萎靡的、萎缩的、压抑的，整来整去的，毫无胆气！没有一点魄力，也没有一点决心、勇气。智仁勇三大德，勇，放在非常重要的位置。人必须要有勇气，突破自己的勇气，摆脱环境束缚的勇气。

你们看看，你们被开发商整的，被房子压的，被医院压的，被你们的领导压的，被所有这些琐事压的，你们活得现在还像个人样吗？没有任何骨气和勇气，懦弱、胆小、扭曲、焦虑、变态、迷茫、沉沦，这就是你们的现状，也是你们以后的未来。

如果你们不想办法改变，这种状况会越来越严重。我感觉大部分人的头上已经没有蓝天，也没有阳光普照，有的只有乌云，有的只有雾霾，脚底下只有泥泞，你们就像一只孤魂野鬼，飘荡在这大地上。慢慢地，你们变得贪婪，变得势利，变得短见，变得焦躁。同样，你们把这些东西自觉不自觉传给了自己的孩子，让你们孩子

不断因袭着你们的恶习，这样不断地轮转下去，这就是你们家族的命运。

健康：老师，我们还没这么悲催。

师：没那么悲催？走着看吧，没遇事，遇事了知道什么叫悲催。哎呀，我得做饭去了。这个玩沙子，一定让孩子玩，衣服脏了无所谓。多跟这些自然环境融合在一起啊，你就有抗病能力了。沙子里的病菌及早地进入孩子身体，孩子抵抗力强，自然有抵抗力。给孩子天天关在温室里面，那能行吗？

还有就是你们这些人哪，住在尿窝，尿窝，心里都还不知道，过着“屎尿”的生活。别觉得自己在这个厕所呢，还说，“不臭啊，大千老师你说得不对啊，我没在厕所”。

问问参加过健身的，尤其那些练的好的。记得我给你们讲过房屋的风水，连续好些天，给大家看风水，你们知道了大部分住宅现在格局都非常的不合理。这只是点出你们的一点。你们仔细看微信公众号上我之前发的，你们就知道。

在厕所呆这么长时间，你们觉得还行，还可以，没啥问题，等哪天粘屎了，掉屎坑里了，就知道啥叫在厕所里了。

这就像贪官贪钱一样，“没事啊，我都贪了十年了”，大家都抱侥幸心理，一旦被查出来被抓，还回得了头吗？多少贪官在法庭前痛哭，明白也晚了。

在现实当中，没有人告诉你们有条红线，这不像打游戏那有个区，能看到哪个是敌区，哪个是友区。现实生活当中，没有这条红线，但是冥冥之中，有这种自然规律，不迈过去，怎么晃荡可能都没有威胁，一旦迈过去了马上出大危险。

#### 8. 小儿病缘何日益增多

洋妞：老师，容我问个傻子问题好吗？这个问题窝在我心里好久了，人之初性本善，精气神都该是百分之百才对，按理说小时候生病几率小才对，可为什么小孩子特别容易生病？

师：小孩子现在病的越来越多，为什么呢？这是胎里病，父母身体不健康和怀孕期间的情绪异常波动、受寒，还有剖腹产，诸如此类的，导致孩子生下来，经脉五脏就出问题了。

比如，孩子的母亲怀孕的时候，动都不动一下，天天懒着、仰着、躺着，又天天跟丈夫生闷气。这样孩子生下来就抑郁，所以很容易生气、郁闷、憋住。这种先天带的胎里病，五脏六腑的缺损、不正常，非常难于调

治，大家要注意了。

还有孕妇不要吃很多野物。记得电视上报道，一个孕妇吃竹鼠，吃竹鼠补，天天炖竹鼠吃。那竹鼠是黑一块白一块的，结果也不怎么着，这孩子生出来就是竹鼠的样儿，黑一块白一块。

洋妞：哦，原来如此，谢谢老师。

师：所以古人非常重视胎教。母亲怀孕了要闻正声、听雅乐，不能行淫，要气场好，经常感知好的气场，好的人。现在不是这样了，完全不注意。你们看，现在畸形儿多少，看这小孩是完完整整出来的，外面没畸形，但里面经脉畸形了，太多太多了。

我估计现在生的小孩，1/5 都有问题。所以说古代讲的优胜劣汰，高出生率、高死亡率，只有强壮的才能活下来，这是对的。现在不是，生下来很弱，很弱的都能抢救存活，这一辈子受罪，这种身体脆弱的活下来之后，勉强又结婚生孩子，下一代更弱，你们说咋整？

芬陀利华：我就是例子，先天性高度近视，而且身体弱，小时候多病。我妈怀孕期间，吃了不少中药，说是保胎。

师：在古代，孕妇怀了孕之后照常干家务事，干体力劳动，有的在稻田里插着秧，说要生产了，这个例子

很多啊。现在可好，一发现怀孕大家全宠上了，天天在家躺着了。这一躺着，气机壅滞，你说这孩子能好得了吗？孩子在里头胖着长，最后难产。难产成为普遍现象，难产咋整啊？那就剖腹产。那慢慢的，剖腹产就成为人们理所应当的生产方式。但是你们也不想想，这剖腹产是正常出来的吗？没有经过产道的很多分泌物的浸润和挤压，最后送这孩子一程，你想想这孩子能长得好吗？

麦积：邪的东西传布广了，时间长了，就成了正常的了。

师：这所谓的瓜熟蒂落，就是说临产前，这个产妇还会给孩子推送很多东西进去，现在不是，选个日子就剖了，这就是瓜不熟。而且孩子抱出来搁恒温箱，哇，这又是一个大问题啦！能恒温吗？白天晚上温度是不一样的，通过这种微小的波动，正好调节人体的气血阴阳。这会儿好了，你搁到保温箱，导致气机呆滞，孩子就变傻了。

鑫儿：为什么近些年小儿肾综特多？

师：你再看，现在给那个小孩裹得严严实实的。那小推车前面还有个挡帘，我的妈呀，见不到太阳，见不到风，这小孩怎么成长？俗话说，见风就长，见风就硬，

见光就长。风也不让吹，阳光也不让晒，那小孩真是长得白白嫩嫩的，一捅就破了。为啥建议女的剖腹产？还不是有利润，为什么要放到恒温箱？还不是有利润。所以唯利是图，为祸大也。

水君：教育和医疗，这俩当真要命啊。

师：然后，天天抱着，不让孩子下地，下地那多危险啊！跑了摔了怎么办呢？磕着碰着呢，给我们娇宝宝破了相了。天天喂雪饼，一点硬头货不敢吃，呛着怎么办呢？那小胃还受得了？慢慢的，小孩就开始淤滞了，就开始不爱吃东西啦，开始吐酸水啦，开始口臭啦，开始便黏啦，开始拉羊粪蛋啦，开始晚上爱哭睡不着觉啦！

麦积：现在不是养小孩，养成个什么东西还不知道呢？

师：现在爹妈真是不会养小孩啊，天天给吃雪饼、果丹皮、酸奶，唯恐小孩吃少了，结果小孩这个脾胃都撑坏了，看那舌苔一个个厚腻的。

刘永娜：邻居家小孩经常生病去医院。医生说，把零食断了就好了。这零食都把活生生的、健康活泼的小孩给吃出病来了。爸妈还不忍心给断零食，这娃娃可怜诶。

师：唉，现在爹妈真是可怜，孩子再感冒发烧往医

院一送，这个小点滴一打，唉，这都是后半夜啦！这小点滴一打呀，凉哇哇的液体就进入了小孩的体内。本来小孩纯阳之体，阳气充足，只要不祸害他呀，小孩没事。这回可好了，经常拿着凉哇哇的液体来祸害小孩，从此小孩肝脾肾就不行了。小时候不行，影响一辈子啊，一辈子身体素质就再也起不来了。

你们回想一下，现在很多人身体不好，是不是从小时候身体就不好啊？胎里就不好，小时候又受摧残，青春期就长不起来。后来总算毕业了，进入社会压力山大，结婚那更是别提了，三四十就开始早衰喽。

麦积：是啊，小时候身体好的，得个病恢复起来也快。

## 二、大千老师讲小儿感冒发烧咳嗽的正治之法

一校：蝶恋花；二校：67890

### 1. 常见的三种小儿病

师：今天又有一个咱们群里的人找我，给小孩看百日咳，拿出一个方子让我看看，一看那个方子就是错的，给你们讲讲小孩发烧感冒咳嗽怎么治，永远不用再去医院了。我讲一下道理，再说一个简单的处理办法，万举万得。你们永远不用后半夜焦急万分地跑去医院排队求医生了。

现在小孩因为感冒发烧而挂水误治导致的后遗症，使小孩阳气不升憋在里面，直接导致小孩生长发育出现严重问题，影响一生。在这里，听千爷跟你们说说，不仅让你们少花冤枉钱，少误治，而且会有利于孩子一辈子的健康。

我给你们讲一下小儿病。几种病最常见小儿病，第一种外感，小儿身体脆弱，容易遭受外感。这个外感主要指的是风寒，凉着了，风吹着了，有的因为热，脱衣服凉着了。给孩子吹空调、洗澡、吹电扇，这些东西都容易导致外感。还有就是平时裹得太多，婴儿车推出去都捂得严严实实的，小孩没有抵抗力，稍微热一脱，一下风吹着了，容易引起外感，这个叫做小儿外感风寒，

也叫做小儿感冒，什么叫感冒啊？感触冒犯寒邪。这会  
引起小儿流鼻涕发烧，进而咳嗽转成肺炎，小儿非常容  
易得的一种外感类疾病。

第二，就是小儿吃着了。小儿脾胃素弱，应该甘淡  
饮食，少吃，不要多吃。现在营养都不缺，一点点吃。  
吃太多了，消化不了积在胃中，形成积食，导致小儿脾  
胃变差，要么拉稀，要么便秘，出羊屎蛋的便秘球。脾  
胃吃伤，容易脾胃成积，成结节，积在胃中，迁延难愈，  
导致孩子以后一辈子脾胃差。

第三，小儿肝郁。现在小儿肝郁的特别多，挤眉弄  
眼，易激怒，多动症，还有很多奇奇怪怪的病，很多来  
自于肝郁，包括很多小儿天生脾胃不好。有人说了，小  
儿没有情志，没有喜怒哀乐外界的影响，怎么会肝郁  
呢？其实大部分婴幼儿的肝郁来源于父母，就是胎里病。

还有一部分肝郁，孩子上学之后，学习压力大，又  
不注意运动，对孩子又不能适当疏导，孩子慢慢有可能  
就开始闷闷不乐了。小儿的生机受到抑制而形成的肝郁，  
青春期出现严重的叛逆。

这是最常见的三类：一是外感风寒，记住不是外感  
风热；第二，积食伤及肠胃；第三，先天性肝郁和后天  
失养导致的肝郁。

## 2. 我们要抓教育、抓健康、抓下一代

师：现在小儿越来越难带，越来越难养，生一个孩子都觉得带得累，不知道古人是怎么生的七个八个，还有小儿病越来越多，怪病越来越多。你们看，小儿白血病有多少？小儿肾衰竭有多少？所有这些都是由于，一是先天性疾病，潜藏在身体里生出来的，父母身体很差，怀孕期间没有处理好；第二个很重要的原因，孩子生出来不知道如何带，如何养，得了病不知道如何治，瞎治误治，导致一些奇病怪病，这都是人祸。

照这个趋势下去，中国人生的孩子的质量越来越差。孩子先天就不行，后天失养，青春期发育又遭受接二连三的打击。比如说性开放，电子游戏，还有学业过重，天天不运动，类似的所有东西的不断打击，导致孩子以后的一生再想健康都很困难。

中国不是输在现在，而是输在未来。十年树木，百年树人，如果没有长远规划，如果不抓教育、不抓健康、不抓下一代，我们将会出现一代不如一代的情况，不仅是智力一代不如一代，身体素质也一代不如一代。就像育苗一样，这茬苗不行，它们的种子整的苗也不行，越来越差。不是优中选优，而是差中选差。

## 3. 喂养不当引起的小儿便秘

关于感冒发烧、咳嗽、哮喘家长遇的多，多和大家说一下。不明白道理的可以多看一些中医的书，多观察体会。不要说起个包就要一天消掉，七天就消掉了嘛！下面说一下跑肚、拉稀、便秘。

现在小孩便秘的特别多，拉羊粪状大便，抠都抠不出来。单位一个妈妈找我说，孩子便秘特别严重，天天要下手抠，吃泻药或其他药都调不好。很多小孩便秘都是饮食有问题。很多妈妈都不喜欢喂奶，让孩子喝奶粉，（我们知道三鹿事件），但母乳喂养是最好的，什么都代替不了。因为孩子是从你身上掉下来的，你最适合他的环境，你分泌的乳汁对孩子最好。所有哺乳动物都是这个道理。

现在的奶粉不管是国产还是进口都添加各种元素，这种指导思想多少都有问题。好多小孩，尤其吃进口奶粉的便秘严重。原因现在不好说，但这种奶粉肯定不适合小孩脾胃的消化吸收，导致小孩便秘，便秘的情况很多，都是吃奶粉吃的。

还有就是饮食不周，不断给孩子吃些营养品，熬粥也不是普通粥，而是蛋花粥或加些其他的。现在太多的商业炒作，就是想挣小孩的钱。现在就是小孩、女人的钱好挣，女人无非是化妆品这一套，就是养颜、减肥瘦

身，商家拼命打这个主意，只要拿下这个市场，占多少份额，就能使企业不断壮大，获取多大的企业利益，所有的企业都从这方面考虑，所以必然出现夸大其词的成分，而且已经到了无以复加的程度。七天快速瘦身，美白……挣女人的钱。再有就是小孩的钱，父母舍得花嘛。在这种商业利益的驱动下导致市场充斥着婴儿用品，尤其是婴儿食品，大部分都是违反自然规律的。

#### 4. 常与小儿三分饥与寒

师：今天就教你们如何对治小儿常见的感冒发烧流鼻涕。咱们接着来讲，小儿感冒风寒，无非是吹风着凉，比如，热了脱了衣服被风吹到，吹空调、电扇，洗澡洗头没干就吹风这些，现在绝大多数小儿发烧感冒，都是风寒感冒，不是风热感冒。你看天气也挺暖和的，没有寒呢，但是那个风吹过来，这个叫中风，不是老年那个中风，中了风邪叫中风。

古人讲“避风如避矢石”，什么叫矢石，就是扔个石头砸你，你要躲。什么叫矢？就是箭，箭射过来了你要躲，避风如避箭，避风如避矢石，就这个意思。有点风就赶紧躲，门缝风、窗缝风能吹死人，吹一宿嘴眼歪斜了。有的人那电扇哗哗吹一晚上，第二天不能动了，就是外感。这个人得病啊，一是外感，二是内伤。外感

病要躲风躲寒，内伤病都来从气上得，一生气就病，就这意思。

所以说，家长带孩子，首先千万不要让孩子吹着凉着。当然这个吹着凉着要适度，不能说一点风不见，否则一旦见风，这孩子经不住。

所以古人常讲，常与小儿三分饥与寒。微寒可以锻炼孩子，微风也可以锻炼孩子，经常晒太阳，在外边满地跑，大鼻涕都流到嘴里了，但是看着孩子脸红扑扑的，身体非常健壮。反而那些天天裹得严严实实的，啥也不敢见的，一见准病。

### 5. 90%的感冒都是风寒感冒

小孩感冒发烧就是外感所致，将外感去了自然痊愈。没有必要去强行治发烧，把外感去了发烧就退了。外感就两个：风寒和风热感冒，风热感冒又叫风温感冒。什么叫风寒感冒？就是吹了凉风了，受了凉，身体受不了出现感冒发烧的症状，最典型的是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、发热、浑身紧，这是早期最主要的症状。

什么是风热感冒？就是夏天受热风的吹拂，导致咽干、咽痒。我强调一点：90%都是风寒感冒；只有10%是风热感冒。有的家长问：夏天感冒怎么会是风寒感冒呢？夏天人更贪凉，凉风一吹，这凉风不一定是刺骨的，

比平常温度低的风，风吹过来，汗液就向外蒸发，就带走热量，产生凉意。这样的都叫做风寒而不是风热。

还有病人问：咽喉肿痛发炎了怎么还是风寒呢？

这里有一个误解，风寒袭人之后使气血瘀滞化火，就会出现大家理解的风热感冒的咽痛、上火、鼻干，有时候出热气的症状。这时候千万不要当风热感冒治！这在古代叫“寒包火”，就是寒使气血凝滞，郁而化火。热是由寒气裹挟而成的，而不是真正的热气进入了体内。所以我见到的大人孩子90%都是风寒、风凉感冒，而非风热感冒。

## 6. 孩子感冒发烧的用药和处理办法

对于这样风寒感冒的孩子，用药应当用祛风寒而非祛风热感冒的药。比如连翘、Vc银翘、枇杷止咳露、川贝液类似的治风热感冒的药都不要用。治风寒感冒的药成分很简单，里面有：荆芥、防风、炙麻黄、紫苏等；治风热感冒的药典型成分有：连翘、金银花、牛蒡子、大青叶、贝母、薄荷，大家不要搞混了，看一下说明书的成分栏。

很多家长不去挂水，吃中成药也吃错了，误吃了风热感冒药。不仅治不好孩子的病，还会加重孩子的病状。孩子得病后不要马上送医院挂水，有百害而无一利，建

议吃治风寒感冒的中成药或汤药，最简单的汤药就是生姜红糖水。发一下汗病就好了，不要大发汗，而是微发汗。把袭身表的风寒之邪稍一解，像脱件衣服一样，烧就退了。

即便不知道用什么药方，我给大家出一个主意：孩子感冒不要碰，给孩子多饮暖水，让孩子发烧感冒自然而退，等待自愈。因为任何一个现象的出现都有一个起和止，有来有去，都有一个过程。刚才给一个患者还讲，手上的瘰子又有一个名：千日疣，疣也是瘰子的一种。就是生命周期为三年，之后自然就掉了。

发烧感冒也一样，古人总结就是七天的事，过了这劲病就下去了。第一天初起，第二天加重，第三天最重，第四天持平或者开始衰退，第五天明显衰退，第六天、第七天头上就好了。疾病体来打一圈过了就走了，和下雨一样，下够时辰就好了。

### 7. 孩子感冒发烧时，不要帮倒忙

师：经常见一点小风、一点小寒，这就像打疫苗一样，孩子慢慢就有抵抗力，大风大寒来了可能都伤不了孩子。但是一点儿不见，也就是没有这个“疫苗”，保不齐哪天一热，一脱衣服，风吹进了，孩子弱得跟豆芽菜一样，马上中招，开始流鼻涕，晚上开始发烧。这一

发烧爸妈就着急了，烧坏脑子怎么办呐？烧死了怎么办？试了各种办法，没好，送医院了。一般都是后半夜开始高烧，一看 41 度 42 度吓坏了，穿衣服带着孩子去医院，一去医院排队挂水，这一队一队的，等吧！等孩子挂完了，后半夜了，这爸妈第二天还得工作，想想，操劳不操劳？

其实小儿是纯阳之体，外寒侵入孩子的肌体，孩子马上就有反应，马上鼓舞正气跟这个风寒之邪相抗争，打起来了，这就是发烧。打得正热闹，这就是烧得很厉害。这时候爸妈不要害怕，要助孩子一臂之力，而不是紧张惊恐，把孩子往医院送。

一送医院，西医不知道这些东西，一挂水，凉液一下顺着孩子的血管进入体液。想想，吡啦一家伙，冷水就激上去了，正气正打得热闹，哇，天降大雨啊，哗啦一家伙下来了，一下退兵了，两军不打了。我退敌就进，敌人吡溜钻到肝里面去了，这就是肝炎；吡溜钻到心里面就是心肌炎；钻到肾里面就是肾炎；最常见的吡溜钻到肺里就是肺炎，转咳嗽。这时候孩子是不是发烧了。

辛辛苦苦把孩子送医院，基本都是在杀自己，你们就这时候对孩子下了毒手，这孩子正打得热闹呢，再坚持坚持可能烧就退了，你们等不及啊，往医院一跑一挂

水，坏了，这孩子以后身体好不了了。经常挂水的，有几个孩子身体好的？没有。孩子马上就开始闹病，经常咳嗽，脾胃也不好。有的小孩还一下出了肾炎，有的积成了白血病。

### 8. 感冒发烧挂水后患无穷

太多家长来问我，小孩今天又发烧了感冒了怎么办呢？不行就去医院挂水。只要孩子感冒发烧，大部分家长都会选择马上挂水，医院采取的措施无非就是挂水、打针、吃药。挂水的居多，输上一瓶液，烧退了孩子就回家了。

我要说一下，挂水后患无穷。小孩才几个月，一发烧就要去挂一瓶水，小孩还那么小，挂上凉巴巴的一瓶液体，不管是什么药吧，生理盐水居多，直接通过静脉注射流到小孩体内。大家先别往医学理论上说，想一想这个方式对小孩能不能好。挂上几瓶水，就是大人半条胳膊也都凉了，何况是身体很弱的小孩。

用水液这种外在的物质去冲击你的身体，后患无穷，介入了嘛！它占了你百分之多少的空间去抵挡你的身体。就像一个家庭出了问题，外人插进来天天去搅局，想解决问题但解决不了。可能会将问题一时压制，但是外人天天在家里吃住会是一个什么结果？

孩子发烧三十八度、三十九度都不要怕，好多医生说马上要治，不治转脑炎、肺炎、肾炎，要命的呀！吓得家长马上抱孩子去医院挂水。谁不害怕呀？任何一个父母，不明白道理的都会在这种情况下慌不择路，全部交给医生来处理。可以跟大家说一下，凡是转脑炎、肺炎、肾炎的都是挂水之后产生的结果，而并非之前会往这方面转。为什么呢？道理很简单：孩子没有内因；气血是充足的。偶尔着了风寒，只要正气不衰，邪气是攻不进去的。

小孩比大人好，得天独厚的一点就是在十六岁之前，大部分都是气血充足的。尤其婴幼儿，一团肉，脸蛋饱满，胖胖乎乎的，无思无虑，没有忧愁，体内五脏都很好，这种小孩正气很足。小孩三味真火，傻小子睡凉炕，整天哭也不会累，因为元阳充足。

在气血充足的情况下，外邪只能约束在小孩的体表，攻不进去。所以为何小孩高烧，大人烧不起来呢？烧就是正邪在打架，正邪相攻温度就上来了。西医挂水泼了瓢冷水，泼给谁了？主要是泼给正气了，一浇灭了，正气、邪气不打了，邪气一下就攻进去了，乘虚而入了。

就像五六个大汉保卫自己的家，外面抢劫的要进，双方打起来了，治安巡逻的一看，这么热闹，不行，开

了几枪，把势头给压下去了。热闹劲是平息了，但以牺牲家中壮丁为代价。也可能打死贼人，所以挂水也会使小孩一些疾病好起来，但是贼从外面来，有时候打着，有时候打不着。气血是自家的，肯定对气血有伤害。一旦贼没被打死，就会乘虚而入，就会进入家中为害百端。向上攻于脑，引起脑炎；中间是肺炎、心肌炎、肝炎；向下引起肾炎。就看挂水之后侵害的是五脏六腑的哪个了。

太多血泪的故事告诉大家，挂水危害太大了。小孩当时是退烧了，但却作下了根子，每年都会犯病。现在感冒发烧的特别多，而且特别难治，今天告诉了大家原因所在。建议大家两种方式，第一小孩感冒发烧、咳嗽、哮喘这一系列的症状都属于同一种病。风凉、风寒一克，小孩马上反应流鼻涕、鼻塞、发烧，这时候一旦挂水，烧退了，但马上转咳嗽，接着挂水，很多小孩马上转哮喘，成肺炎了嘛！这是一个普遍规律。如果不挂水，小孩只发烧不咳嗽，咳嗽之后不挂水不会转喘。

中医也讲无为而治嘛！放着孩子在那，正气一足隔两天就会将外邪攻掉，小孩病就好了。不要帮倒忙，有条件的知道怎么做的，吃点治风寒、风凉感冒的中成药，不要吃治风热感冒的中成药；不知道怎么做的，今天听

过讲座的，就放小孩两三天，多饮暖水，不要再着风寒、风凉，适当饮食，补充糖、盐，两三天之后也就慢慢好了。这时候不要觉得孩子很可怜，大人要帮忙，你帮不上忙，而且还会帮倒忙。多数家长对孩子都是帮倒忙。孩子正气、邪气正在打架，帮倒忙只是损了正气，使邪气内攻。

### 9. 小儿常见的风寒感冒发烧的正治之法

师：其实这个时候的正确做法，不是着急忙慌的。孩子不是受了风寒吗，正气正在鼓舞向外与邪相抗而产生高烧，这时候要助孩子一臂之力，给孩子喝点淡的姜糖水。红糖可以补充能量，生姜可以散寒，这是个很好的方子。不要太浓，一两片姜，一点红糖，水热热的，让孩子慢慢地喝下去，被子盖好，等待孩子出汗，不管出不出汗，都要等待，不要着急。一般喝完之后，一会儿孩子一出汗，这烧马上就退了。如果说严重的，还有脾胃不好的，运化不开的，等上两三天它也退了，一般就是这个规律。

如果感觉生姜红糖水不够劲，或者孩子也大了一些，加点葡萄酒、黄酒，甚至度数低一点的白酒就可以，这个有点劲，能够更快地让生姜红糖水带着孩子的气血发出来，把风寒之邪赶走。

同时，可以多按摩大椎呀，推天河水，给小孩稍微刮一刮，类似的。刮的目的无非是给风寒之邪一个出路，让风寒之邪顺着它出来，或者是通过刮通阳，阳气一通一顶，这寒气也就出来了。

如果还不好，就要在医生的指导下辨证用中药了。总之，用自然的方法退烧叫正治，孩子的体质会明显得好起来。如果你们没有坚持住又挂水了，孩子一天不如一天，这个体质就越来越差了。正气小时候被压抑住，青春期又没调过来，那么孩子一生不可能再调过来了。

发烧很高都不建议加清热的药，还有咳嗽一定不要去润肺止咳，一定是宣肺止咳。发烧，烧起来说明正气在起，一定加通阳的药去抗邪，邪气一散烧马上降下来。

## 10. 感冒流清涕都按风寒治

问：我儿子前段时间扁桃体发炎引起咳嗽，吃药后咳嗽有痰刚好，前天、昨天又有点流鼻涕，昨天给他泡了下脚，今天下午开始流脓鼻涕了，不知道能不能让他喝生姜红糖水？

师：大家记住啊，凡是流清鼻涕的，都按风凉、风寒感冒治，不要按风热感冒治。扁桃体炎、咽炎不按风热治，都按风寒治。因为咽炎是寒包火导致的，咽喉肿痛嘛，不要以为肿痛有热就按风热治。按风热治越治越

严重，可以喝生姜红糖水，生姜多放，红糖少放。因为孩子元气足，红糖放多了容易引起上火，但生姜有散寒的作用，再酌情加点祛风寒的中药就更好，这个就要看具体情况了。

### 11. 疾病的七天规律

带孩子的家长太溺爱孩子，怕孩子出事，太想让给孩子治好，反而坏了事，违反了生命周期嘛。就像往墙上一撞，撞一大包，包起来了，几天可以退啊？一般是一周，你害怕了，四处奔波希望一两天就消退。好多人得病就是希望在一两天内解决问题，医生说那好啊，直接做手术刺下去呀。很多人就是走这条路，只不过是其他的疾病。

比如肿瘤，肿瘤和包其实是一个道理。长肿瘤肯定有不通的地方，把地方通开肿瘤肯定就下去了。尤其女性子宫肌瘤，像割韭菜一样，割下一茬又长一茬。肚子里三个瘤都拿掉之后又长三个瘤，西医没办法，只能再割，不行把子宫也割下去。

孩子感冒发烧也一样的道理，等够时候就好了。把第二天、第三天最难受的两天熬过去，第四天就开始向愈了。只要保证孩子的饮食、环境，不要再受凉受风，多饮暖水，三四天孩子的烧就退了，不用吃任何的药。

当然如果吃中成药发个汗，两三天就好，有时候寒气一解就好了。

现在西医也认识到了，不再滥用抗生素，但是在我们国内还是非常严重，不断的上好药，一是不明白道理，不想用七天的规律来治，既然家长有要求那就来吧。第二就是想挣钱，现在医院都商业化了，求之不得来医院用贵药。赶紧给孩子用最好的药，尽快的退烧止咳，也迎合了家长的心理。结果做了违反自然规律的事情，并且留下了隐患，使邪气长期留在孩子的体内去除不了，感冒发烧年年来上十几回。

## 12. 感冒发烧的治疗误区

师：现在小孩感冒发烧，高烧，绝对不要用板蓝根，板蓝根就是大青叶的根，这都是清热的药。你用上的话，孩子的感冒发烧咳嗽不容易好。

细语：自从跟老师学习，我家孩子从没用过西药，也没上过医院，都是自己处理感冒发烧。

星成：谢谢老师！我家孩子感冒发烧就是从小只吃生姜红糖水，最多加风寒感冒颗粒。以前家人都跟我顶着，现在反而都让孩子来找我治，配合按摩效果更快。

师：现在为什么国家三令五申，禁止上来就挂水，你们没看吗？就是已经意识到了，挂水给人带来的危害

远远大于治疗的效果。你们会发现，凡是发烧的孩子都不出汗，毛孔都闭上了，导致里面发烧。把毛孔打开，汗一出，汗出身凉，就是这个道理。

但有的反复出汗，还没等邪气退出来，顶出来，汗先出来了，那邪气还在里面。这就是太着急了，用蛮力发汗，要自然而然发汗。还有用冰袋放在腋窝，放在脑门，放在脑门的马上胃就出问题了，放在腋窝的肝胆就出问题，你们就放吧。这个东西都是非常简单的道理，不能有热你就止热去吧？长包就去拿掉包吧？

为什么现在很多人一见发烧就用清热的药？来源于两点，第一，西医的对抗思维。这有热就用寒，有寒就用热，完全不去辨证和分析，它为什么发热；第二，流毒就是温病学说的兴起。明清温病学说认为，很多人得病是因为风热，风热就要用凉药，性凉的药。我不排除有些人是风温风热，但是就我临床观察，绝大多数都是风寒。都是吹着了、受凉了而发热了，如果这样以偏概全，全国都用风温风热来治病，看看有多少个好的？

中国老祖宗几千年来的正治之法就是《伤寒论》的风寒论治，典型方剂就是麻黄汤和桂枝汤，把量调小，温柔一些，治目前的绝大多数外感风寒，发烧感冒咳嗽，都会收到极其良好的效果。

还有孩子高烧，如果持续不退，烧成大脑炎怎么办呢？这个都不用担心，大脑有很好的血脑屏障，一般情况都不会烧成大脑炎，反而误治会伤及脑子。发烧几天就能烧出大脑炎？那好端端的一个孩子，烧几天，啥问题也没有。我跟你们说，多喝水，注意饮食，这个姜糖水喂着，那有啥问题、危险呐？这西医几大法宝之一，一就是吓唬，二是对抗杀灭，割，就是切割。西医还有啥招？

健康：大千老师，快说说补救措施呀？

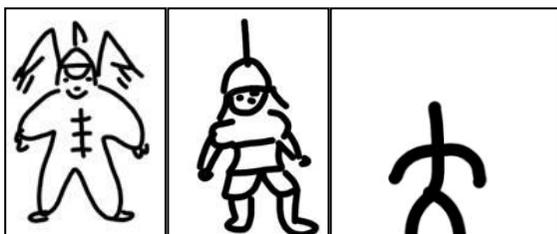
师：关于如何补救，很简单，就是增强体质，多锻炼身体。你们想真正解决自己的健康问题，让自己强壮起来，男人像施瓦辛格一样，当然是个比喻了，反正我感觉，没有一个人不追求健康和强壮，那么就从健身开始吧！而健身是非常讲究科学的，不能瞎健身，外边那些七七八八的，我觉得你们练练就可以，要想真正获得可以让人健康的健身，那么就来找大千老师吧！得明健身欢迎您。

### 三、小儿脾胃养护的方法及对症治疗方

整理：默默有爱艳阳、寐、兜里有糖心里不慌

一校：Cynthia；二校：67890

#### 1. 小儿脾胃问题的三个起因



师：今天我们讲一下小孩脾胃的问题。为什么现在小儿脾胃问题这么严重？不是吃不下东西，就是拉不下屎，或是爱拉稀，究其原因，不外乎三点。第一，给小儿乱吃瞎吃，不知道如何喂养孩子。就像给小树苗不停浇粪一样，浇得太多了。

第二，就是小孩子不爱运动，或不让孩子运动。脾胃主运化，人需要不断运动来加强脾胃的运动和肠道的蠕动。如果人呆滞不动，脾胃运化就会慢慢变差，孩子消化功能越来越差，孩子不爱吃东西，你们又不断给他塞东西，就导致恶性循环。

第三，小儿先天情志问题。肝脾不调直接导致后天孩子失养，脾胃不调、吐酸、不爱吃东西、爱发脾气、多动症，直接影响肠道的吸收。今天我要告诉你们，孩子这三个原因的具体情况，并且告诉你们如何解决。

## 2. 饮食不当已经引起了严重的脾胃问题

师：其实小孩是纯阳之体，一般脾胃不会出多大问题。如果正常喂养的话，小孩来回奔跑，长得很壮。但是要不让小孩动，天天往小孩嘴里塞东西，小孩也是肆无忌惮，逮啥吃啥。买一堆小零食天天在那儿吃，还不消化，就沤在脾胃，把这个脾胃给沤伤了，还会产生食积这些问题。你们又不让孩子动，时间久了就都积在肚子里，上吐下泄，拉不下来。

这个原先说过，小孩有的都没喝过水，天天喝果汁；也没喝过真正的一色的粥，如小米粥、大米粥，天天喝五颜六色的粥，又加肉又加皮蛋啥的，生怕孩子营养缺了。实际你们想想，困难时期孩子都长起来了，何况现在。

现在营养都不缺，缺的是流通。你们当家长的，千万不要再怕孩子缺这个缺那个的，啥都补，小孩儿吸收不了利用不了，攒在肚子里全是废物。就像苗花一样，加一点肥料，经常加水就可以了，所以说常让孩子有饥饿感就好。

还有啥零食都不要去吃，就吃好三餐就行了。孩子爱吃甜的，爱吃酸的，爱吃什么的，他爱吃就不停往嘴里塞，塞的嘴里都吐酸了，还塞呢。

有的小孩长得瘦了吧唧的，面黄肌瘦的，觉得缺营养，实际都不是缺营养，而是堵着了。一旦通顺之后，稍微整点东西，利用率就非常高。如果不通顺了，吃东西越多，积在那儿的就越多，根本就化不掉，小孩慢慢就废物了。什么辣条、果丹皮、雪饼都不要吃，就是一日三餐，不要让小孩天天琢磨这些吃的。小孩一旦脾胃伤了，再养回来很困难。脾胃是后天之本，人这一辈子身体壮实不壮实全靠脾胃，把脾胃整坏了，孩子就耽误了，知道吗？

现在那么多商家生产孩子的食品，都是在引诱大人、引诱孩子，特别不负责任。真正好吃的，我上半年就跟大家说过，是天然的东西，不要到小卖部、超市买一堆给孩子塞嘴里，把你们家孩子都塞玩儿完了。

还有捧着牛奶，捧着酸奶天天在这灌，这都是奶企的利益，实际孩子根本不需要灌那么多奶。灌那么多奶干啥呀？都化不了，黏腻的很，导致小儿腹胀便秘、拉稀吐酸，不爱吃东西，就爱吃零食，正餐都不吃了。就喜欢吃果丹皮，那果丹皮又酸又黏，什么好东西呀？都不好，然后为了消食，又吃保和丸，又吃大山楂丸啥的，都不好。

小孩就简简单单的养，别怕小孩缺啥，一日三餐跟

大人吃，就像养那个狗一样。大人吃啥，狗就吃啥，不要天天吃狗粮。人也一样，小孩跟大人走，大人吃啥小孩吃啥，不需要单独给孩子买什么吃的。

还有冷饮，小儿吃冷饮，把肚子都吃寒了。我治过好多这样的病，二十多岁，三十多岁，身体就很差，下腹部冷痛的都不通了，都反出热劲来了，这就非常严重了。一问，小时候吃冷饮没数，天天吃。你们想想，那冷饮下肚，寒凝气血，闭塞经脉，那吃多了能好得了吗？所以我跟你们说，这寒邪致病非常严重。

现在别看每个人住的房子风都吹不进来，雨也打不进来，但是他自己制造，又空调又冰箱又冰柜，天天伺候着。孩子拿起一个大雪糕咔哧哧吃了，一会儿又拿出个大雪糕咔哧哧吃了，这样吃来吃去，就吃坏了，尤其小女孩，吃着吃着到时候都不来月经了。再加上天天肯德基，大鱿鱼，炸鸡，就爱吃这些油炸的东西，你们说咋整？这些首先不滋润身体，二是里边含激素太多，对孩子整个的发育都有影响。

记得我上学的时候，学校是大食堂，炖一锅菜，一人来一勺，那时候菜便宜，一份几毛钱。现在学校食堂都承包了，就没人再给整炖菜了，炖菜谁买呀？没人买。都是各种小炒、小吃呀、什么油炸的呀、酸辣粉呀，全

都是这些东西，孩子成天吃这些东西能好得了吗？

这小时候脾胃就吃伤了，在上学期期间，脾胃又吃伤了，你们想想脾胃是不是一辈子都好不了，脾胃不好，消化不好，吸收利用不好，这孩子能长得好吗？

所以说这个脾胃要想好，饮食特别重要，饮食男女嘛。一定要多喝温和的汤类，这个可以养脾胃，保护胃粘膜，使胃不至于受到刺激。想想油乎乎的一个大炸鸡下去，那胃不得消化半天吗？长期这样，又喝啤酒，还是冰镇啤酒，这胃慢慢全都吃伤了。脾胃一旦差了，这个人的生机就不好了，有一种说法，宁可肾差也别让脾胃差，就是这个道理。

所以，你们听到我说的这些之后，你们做家长的，不要给小孩子零食，孩子大了要告诉孩子应该是怎么样饮食。原先大锅菜最好，不要到外面吃那些各种炸的。看现在一个一个小的连锁店，很多都是炸的东西或者味道特别深厚的。孩子是爱吃，但吃了养身体吗？这东西不养身体啊，原先我们几毛钱的炖菜最养身体。

人脾胃，肠道系统喜欢两样东西。第一，通顺；第二，就是温暖。你让肠道始终保持通顺和温暖，肠道就不会出大问题。怕的就是肠道憋住、堵住、凉住、瘀住，肠梗阻类似的，这个就坏了。

但现在，往往很容易让肠道憋住、堵住、凉住、瘀住。长期这样塞，那个地方粘连结结，就堵塞血管。再严重了，那个地方就开始严重病变。整个肠道都不好，堵塞了整个身体的气血运行。你吃啥也不胖，或是一吃就肥，或者说浑身虚胖，一点力气没有，很多都跟肠胃不调有关系。

再加上情志抑郁，导致肠道更加不通。这就叫愁肠百转、腹有千千结！慢慢地你们的肠子越来越堵，越来越不通，肠道系统的疾病越来越多，同时影响了其他脏腑，导致整体的生机变差，甚至影响到腿脚都不利索了。

你看看现在肠道系统有问题的有多少。拉稀、便秘、肚子疼、肚胀、泛酸、吐胆汁、嗝气、消化不良、胃溃疡，胃出血等等，太多了太多了。二十多岁作为客户代表，天天吃，吃到四五十岁，那身体就吃完了。还拼酒，那白酒是什么好东西啊？古人都喝酿造酒，现在人没福了，都喝蒸馏酒，蒸馏酒就是酒精啊！这东西还拼呐？要想签单就连干仟？还顶脑门子上？还把酒倒鞋坑里喝？我就觉得奇怪。这什么文化啊，还有那某个广告，我不说啥酒名了，还请不要贪杯哟。那你生产酒干啥呢？你不就是让人多喝的吗？假模三道的呀，还不让人贪杯？

面向阳光：貌似明白了，之前总是似懂非懂，网上有太多诱导人的文章，说的都各个在理，现在养个孩子真难，老年人过去吃的差，现在生活条件好了，都想自己的孩子能吃的好些，为了孩子能够多吃一口饭，也是想尽办法的连哄带骗。

不晚：老师，请问现在初中生很多满脑门子痘，是什么原因？和脾胃有关吗？

师：起痘全都是肚子里废物太多，中焦下焦淤滞废物太多了。起痘还好，能起出来，到时候废物一堆，正气一不足就开始出斑了，就不出痘了。

就是说你们呐，自觉不自觉地都被外面的商业利益包绕住了。尤其这个饮食，导致你们不知道怎么做饭。为什么央视整《回家吃饭》呢？就是他们也意识到这个问题很严重了。你不回家吃饭，外边就糊弄你，就谋害你。你不爱吃嘛，就天天让你吃这东西，吃着吃着，都把肚子吃坏了，吃不通了，脾胃也都撑坏了、磨坏了，你们就知道以后是啥下场了吧。然后那个医院，哎呀快来呀，进 ICU，一天 1 万……

### 3. 健康的本质在于充分的运动和良好的心态

师：日本有两个优势得提一下。第一，日本是火山国家，火气就壮；第二，日本重视运动，运动之后人阳

气就长，就能承受。看看你们现在养的孩子，还动吗？不动就长阴气。气脉就不通顺，凉的一击就玩完。

为啥美国人能喝冰水，你喝不了啊？一是遗传的问题，一代不如一代；第二，人家重视运动，重视旅游，重视健康，天天动。你看看人家学校里面课业多少？天天都是玩的，又是垒球，又是棒球，又是篮球的！那气脉又粗又壮又通顺。人家就能承受那冰水，你们能比吗？这不比运动还比喝冰水了！你喝，接着喝，你们喝喝试试？

你们好的不学，看看来中国的那些外国人，咱就说美国人，哪个不是心完全放开的呀？大部分面带笑容，非常从容，爱开玩笑。都像你似的紧锁眉头？人一抑郁，经脉就闭住了，闭住就生机不旺了，生机不旺了这冰水浇下去就不行了！

好的不学，就学外国人熬夜，学外国人喝冰水，学外国人吃炸鸡。这个外国人身体好。一是得益于运动；二是得益于良好的心态；第三，人家人高马大，这个基因就这样，你比得了？

孩子从小培养非常重要。中国小孩让老外领走寄养，长起来发育之后，那个面相跟中国小孩的面相就不一样，非常开朗舒展，性格也开朗。中国小孩长的，要么霸道，

要么天真、幼稚，要么自私，要么豆芽菜似的，身体非常弱。

我并不是说外国人的身体各个方面都好，而是你们要看到他们的优点，知道自己的缺点，不能光学对方的缺点。外国人以欧美人为代表，他们是一种燃烧性、通顺性的生活方式，不能被憋住，憋住他们也玩儿完。消耗式的生活方式，这个只要不憋住，也一样能高寿。

说白了，就是经脉没憋住，又爱运动，又有奔头，五脏六腑都通顺，这个你消耗去吧，不会出大问题。这个就能尽天寿，啥叫天寿？就是老天给你的寿数。而现在咱们大部分人，你们看面相都能看出来，都是抑郁型面相，紧张型面相，愁苦型面相，有几个哈哈哈哈哈的，有几个能像大千老师这样哈哈哈哈哈的。

所以你们就能看出来，健康的本质在于充分的运动和良好的心态。什么这个养生，那个养生，都扯淡，你整来整去，不注重适当的充分的运动和愉快的心情这两条，并且没有明确的目标，身体不可能好。

前几年有一个节目——《斗牛》，中国跟世界各地选手一起斗牛的那个游戏，你们知道吗？让牛顶你跑，牛就追你，你再完成一些任务。我一看那个中国选手真是又笨又蠢，一点不灵巧，脑子也不灵光。每个人面相

特别呆滞，表情一点不丰富，紧紧张张的，并没有享受这种游戏，而是着急忙慌地、紧紧张张地想去完成任务，拼第一。

看看人家多放松啊，享受游戏，这个游戏的目的是什么，不就是享受游戏吗？难道是为了完成任务？还有中国选手接受主持人采访的时候，绝大多数都是表情木纳，说话谨慎，非常认真。非常认真其实就是非常紧张，毫无幽默之感。

很多主持人主持节目，写稿背稿，上台表演，一个字不能错，说错一句话感觉都很尴尬。还有就是我上次说的那个，直播出来~嘎~高跟鞋掉了，还接着往前走，我觉得都好笑，按人性来说，高跟鞋掉了马上捡起来穿上走过去，面带从容，这是最好的，怎么无视这个高跟鞋掉了，我都觉得奇怪呀！接着一拐一拐地走到台前把词念完了再回去，再把高跟鞋穿上，我觉得真有这个必要吗？

其实这就是拿了第一输了比赛，比赛目的是什么呢？一定要想清楚，我们简直是紧张的代名词了。现在我们是有点儿钱了，但不能开始嘚瑟上。其实真是在比钱吗？是比文明，文明不是哎吆文文明明的，文质彬彬的，不是那回事，要有内涵，同时也一定要强大。

思宸：我现在试着把老师的放松享受放在生活的方方面面，吃饭、睡觉、看书、工作，甚至生气、吵架……

米丫：高跟鞋的问题，中国人会这样解释——心理素质好。

师：是啊，高跟鞋那个，还被表扬了呢！有台风呢！这种是抹杀人性，抹杀最基本的自然反应了，这叫什么叫有台风啊？

父子做

## 四、大千老师讲小孩肝郁的原因及检查办法

整理：麦积、阳光普照、华夏一校：Cynthia；二校：67890

### 1. 孩子肝郁的成因——先天经脉不调

师：大千老师又要开始一次关于小孩疾病的治疗与预防的讲课。大家迈向健康生活的步伐是挡也挡不住啊。好，让我们言归正传，还论小儿。我们不是讲过小儿的三种病嘛，外感，脾胃伤和肝气淤滞。关于外感和脾胃伤，我们都讲过，今天讲肝气淤滞。很多人说这个小儿没有名色财利，七情所伤，哪儿来的肝郁，此言差矣！且听为师道来。

小儿很多肝郁是由于先天因素导致的，即其父母肝郁，所生孩子很有可能也肝郁。并且，其母在怀孕的时候生过闷气，气憋在里，影响孩子，使孩子经脉不能周畅，产生淤滞，这个就是小儿先天性肝郁，极难治疗。

那么很多养孩子的，看一看自己的孩子。鼻梁是否有青筋，眼下是否有青筋，这个是明显肝郁的表现；或者是挤眉弄眼，孩子内向易怒，甚至手脚拘挛。

尤其看下指甲是否长的不是很修长，会出现棱；或者长期压抑，大便色青，苔厚，表情不是小孩特有的天真烂漫的那种，而是有抑郁倾向的；甚至有的小孩小时候就目外眦，眼睛的外侧眼角下垂，眼睛是八字眼；或

者是从从小就带有一种特殊的忧郁神情。

凡此种种，都断成小儿肝郁或肝脾失调。目前这种因先天因素引起肝郁的小孩已经非常多了！关于青筋，还有一点看耳朵，耳朵上是否有青筋，眼下的青色或者青筋，鼻梁或鼻根部尤其是鼻根部，是否有青筋。

我出去看小孩，大把大把的小孩都有类似的问题，这已经是一种普遍现象。孩子生下来就是肝郁体质，导致孩子经脉先天憋、堵，又直接反应在情绪上和身体上。这样的孩子，如果青春期不能抓住最后的一次机会冲开肝郁，那么一辈子将在愁苦、郁闷、压抑，甚至走极端的当中度过。

如果天真烂漫的小孩发烧感冒，喝我所说的方子，喝了就好，拉肚子食积也是我所说的方子，很容易就解决。但是如果加了肝郁的话，发烧不容易好，脾胃病不容易好，因为他的经脉在里面绊着呢！补，补不进去，通，通调不了，非常别扭。所以不因师指，此事难知！要不是为师慈悲，给你们指出来，以上种种症状都是孩子经脉绊住肝郁导致，那么你们还蒙在鼓里，浑浑噩噩地带小孩，让小孩重蹈不幸福的一生。

## 2. 孩子肝郁的成因——后天压抑

师：本身先天有肝郁，后天失养，再加上学习任务

重，没有自由活动的空间，孩子的天性无从释放。家长压制、老师压制、社会压制，这个孩子还能自由生长吗？不可能！

还有为什么很多小孩从小病病怏怏，长不起来。看看小孩，既长的不顺溜，同时性格也不好，而且最后一次的机会，青春期的时候又容易发生大病。很多孩子养养，养到青春期出问题了，得大病，到医院 ICU 最后没了，越来越多这种孩子。

这就是孩子在青春期发肝郁之邪的时候，家长不知道如何处理，医院更是浑噩无知，导致孩子本来是一次自救的机会，最后变成了一个自己走向绝路的时候！这种人间悲剧天天上演，你们作为孩子的家长，如行尸走肉一般，不明事理，导致你们的孩子越长越不健康，导致你们家庭越来越不幸福，为什么？这都是传统文明丧失，真正的中医沉沦之后，必然吞下的苦果。

我记得很长时间以前我讲过如何育儿，你们可以好好去听。关键一点，孩子一定要放飞其心灵，强健其体魄，顺其自然，让孩子顺顺当当的，如树木一样茁壮生长，而不是不断施以压力，使之扭曲，甚至以大人的威严强制孩子怎么怎么做。这样必然导致：一，孩子心灵受到压抑和摧残；二，孩子产生严重的逆反心理。

比如孩子上学了，请不要再拿成绩说事。成绩来成绩去，还不想让他好好成长了？我听过很多老人说过这么一句话，孩子能健健康康地生长、生活，就可以了，别的不再奢求，这才是真正的好家长应当期望的。

当孩子完全处在放松的状态，孩子阳气足，他自然能条条顺顺向上生长，即使有些节有些绊，仍然可以慢慢冲开、调顺，这是关键当中的关键，千万不要让孩子憋住。不仅大人不能憋住，孩子也不能憋住。所谓“流水不腐，户枢不蠹，”日月之所以能久照，大地之所以能久存，以其能长远而健运不息也。

所以我希望你们这些孩子的家长，能够放孩子一马。不要以学习成绩而论，也不要报过多的培训班，很多培训班的培训质量很差，不是在启发孩子的能力，而是在教孩子人为的一些东西，比如书法班、英语班、舞蹈班等类似的班。但是如果大千老师教，就会因势利导，从他们自己的特性出发，告诉他们应该如何发挥天性。

### 3. 现在孩子的体质和生机越来越差

师：孩子就像种子一样，本身他是白菜种，就结白菜；本身他是黄瓜种，就结黄瓜；本身他是土豆种，他就结土豆。不能一概而论，让所有种子都结一种东西，这是不现实的，也是不科学的。

但是现在你们看，所有的家长都望子成龙，愿意孩子考大学，找好工作等等，并没有顺从孩子的天性而为。而你们又把孩子憋在家里，锁在钢筋水泥的“森林”里面，让孩子从来见不到自然，见不到泥土，更见不到鸟语花香，更不知道小虫、小鸟都是何物？很多虫子他们都不认识，很多鸟儿他们也不认识，不知道啥是苞米，不知道啥是花生！如果这样一个孩子，你们说说，他知道什么呢，就知道打游戏，汉堡包、可口可乐，这些东西喂养的孩子，全都是“肉鸡”的后代！

咱们再看一下数理化。到现在，你们很多人走过了一半的人生，接触了社会，你们说你们学了数理化以后，现在有哪些用上了？比如几何，你们用到立体几何了吗？用到解析几何了吗？用到很复杂的平面几何了吗？我估计一辈子都不一定会用到，但孩子却每天都要学。还是老话说得好啊，关于数学呀，学了孩子会算数，找钱找不差就行了，这真是一语中的。

现在很多孩子体质越来越差，1000米，跑得下来吗？还有很多孩子跑1000米，跑死了，为什么？体质太差了！这种孩子以后还怎么成为国家的栋梁？现在孩子体质差，以后国民体质更差，这就是恶性循环。现在，一旦有孩子跑步出事，那么整个学校都不让孩子去跑步

啦！你们有没有发现啊？幼儿园也是一样，磕了、碰了，家长都不依不饶，结果为了避免孩子出现磕碰，就一定要避免孩子参加过多的户外活动，没有一定的户外活动，这个孩子身体怎么长？怎么强壮起来？不可能啊！

孩子不通过运动、活动、健身等各种愉快的户外活动，那么孩子憋住的经脉怎么才能打开？都打不开呀，所以小孩从小身体就会不好。咱们就说女孩子，自己想想，有多少小时候身体就不好，后来月经也越来越不正常，小腹凉痛，附件炎，腰痛，手凉脚凉，浑身没劲，一来例假疼的要死，全都是这个东西。

上学上的越多，遭到的破坏越来越多。上到博士，生机基本就很少了。很多人说：不啊，我这个博士，感觉挺好，那是个别现象。整体来看，好不好？OK不？这真是所谓“天地变化，草木蕃。天地闭，闲人隐。”“天垂象，见吉凶。”

现在雾霾这么严重，所谓天人感应，这种雾霾天气不是正应了你们和孩子的内心吗？哪还有光明？这些孩子一旦感冒、发烧，咳嗽，就拼命挂水，那凉巴巴的液体直接注入热血当中，你们想想对热血的冲击多么的严重？直接杀伤了正气，一次不行两次，两次不行三次，久而久之，你们还会有生机吗？孩子们，肉鸡们，乡亲

们，同胞们，警醒吧！好好学学中医知识吧，好好学学传统文化吧，这是你们自救的唯一办法！所谓“天道幽远，人事难知”，“人心惟危，道心惟微”，真理总是掌握在少数人手里，这是绝对的真理。

#### 4. 快速检测小孩肝郁的方法

师：还有，关于小孩肝郁，我告诉你们一个很快的检测办法！你们去摸小孩的肚子，到处去摸，有几个点尤其要摸。一个是心口窝及两边；一个是肚脐眼及两边；一个是肚脐眼和心口窝连线的中点及两边。一般小孩肝郁，你们都会摸到小孩的痛点，感觉有个硬包、硬疙瘩，小孩会喊疼，那就是郁点，这个郁点就是病灶点。有的小孩会有一个，有的小孩会有几个，这样的一直不治愈的话，他会一直带着，而且会越来越长越大。这直接堵塞经脉，让你们生机断绝，你们一辈子身体都不会太好，跟这个有直接关系。

有的从娘胎里带的郁点，以后这个郁点顽固不化，你们根本动不了它。它会带一辈子，而且最终会要命。还有很多小孩，他一直都带着，他认为那个东西是正常的呀！到了很大的岁数，他都没有意识到那个不正常，因为他天生就有这个东西，就像天生就有两只手一样，他怎么会感觉不正常呢？就是不正常的东西，如果长期

存在，就会变成他以为的正常。

就像在厕所一样，刚进去是臭的，但是呆上10分钟，就闻不到厕所的臭了。这是非常要命的，这才是心腹大患。还有小孩，会经常捂肚子说疼，小女孩会捂下腹，小男孩一般会捂上腹，老疼，从小就疼，有的一疼还要拉稀。

这个林林总总，代表孩子那地方有很多郁结，爹妈也不知道，有些吃点药就过去了。孩子到青春期，这些东西也没解决，以后再解决就非常困难了，因为它已经固化了，成为非常亲密的“战友”。再想去，那个地方都板结了或者说长死了，想拉开、拽开，都不太可能。

## 五、问题答疑

### 1.孩子得病需要查微量元素吗

问：我儿子一周以前头发特别好，乌黑油亮，一周断母乳之后，发质就不好了，越长越黄，怎么回事，用不用去查微量元素？

师：这里有两个问题：第一，吃母乳孩子当然长得好，断奶吃别的容易导致气血出问题；另外，孩子可能脾胃有问题，但也不至于一断了就头发越来越黄，可能脾胃多少会有些问题。第二，用不用查微量元素，刚才刚讲过，孩子得病一般不是缺某种东西导致的，人是很复杂的生命体，不是简单的微量元素的叠加。不是蛋白质百分之多少，脂肪、碳水化合物百分之多少，就能组成一个人。

家穷点破点没事，家和万事兴嘛！补了很多东西了，又有钱，很多东西都买了，家还是败了，什么原因呢？同样，人得病主要原因在于不调，秩序打乱了，环境破坏了，次要原因才是缺东西。有的小两口说怎么以前穷的时候和和美美的，现在有了钱了怎么天天吵架啊？有的有了钱之后还离婚了，是缺东西缺的吗？肯定不是。养孩子也一样，不要孩子一有点毛病就认为孩子缺这个那个，千万不要问这种幼稚的问题。

像这种情况中医上讲辩证施治，四诊合参，望闻问切来体察身体的状况。这是中医的独特之处，从整体上来论治，孩子怎么了，哪不调哪调，哪虚哪实，讲这个；不会讲缺这个那个，人食五谷杂粮，它们互相转换，缺这种东西会通过另一种东西转换成那种东西。大熊猫只吃竹子，那缺营养是不是缺得多呢？大熊猫不也长得好好的吗？牛吃草，从来不吃含动物蛋白的东西，难道缺很多营养吗？又没吃过保健品。所以在于不调，而不是缺什么，千万不要表浅的想问题。

大家学历都不低了，还是这么表浅的想问题说明两点：第一，深受不良健康信息的毒害；第二，没有认真思考问题。没有关注过这个问题，别人说什么就听什么。这正好中了商家的圈套，缺铁就补铁吧，我这纳米级药丸，吃后直接渗透到血液当中迅速补充。

## 2. 小儿疳积的处理办法

问：我儿子九个月来，刚才大便泻得老远，今天泻完了晚上又吐出晚饭，现在精神状态欠佳，目前贴了丁桂儿脐贴。

师：这个就是吃着了，小孩肯定饮食有问题，不然不能上吐下泻啊。中焦出问题了，中焦就是胃嘛。丁桂儿脐膏，这药还行吧，从温里着手治疗的，但是这孩子

有可能有积，上吐下泻，脾胃不调，应该调一下积，就是咱们说得疳积嘛，吃一些调脾胃的药，不像是寒着了。

而脾胃不调了，热着了积着了贴那个不管用，这就要具体来看了。不如给他少食，喝点生姜红糖水管事，或者喝点小米粥养养胃，九个月大可以喝一点药了。奶不要喝太多，喝多了容易得奶逆，喝得多了积在那消化不了，老吐奶，奶逆。

### 3.几种咳嗽的表现和愈后

问：小儿如果有咳嗽是不是用生姜红糖水再加些蒜？上次我煮的时候结果第二天咳得更厉害了。

师：大家注意不要加蒜，蒜容易烧心，而且对胃不好，也不解风寒。很多健康小常识告诉大家应该用蒜就不对。胃不好的不要吃蒜，它也不解表。小孩咳嗽不要吃蒜。大家要感觉一下咳的部位的深浅，有时候要好的时候咳得更剧烈，但是趋于表浅，它是在上面咳嗽。所谓的咳嗽就是身体正气想用咳的方式将寒气推出去，这是正气有力。咳得剧烈并且表浅的时候这是病向好的方向转化，但如果剧烈并且很深，嗓子开始吱吱的有喘的意思这是病加深。往外咳是病向好的表现，大家要注意。有时候喝生姜红糖水或发汗止咳的药之后，头天晚上容易剧烈咳嗽。

曾经治了一个十年剧烈咳嗽不好的患者，后来两年加重了，给他吃了三剂药，当天晚上就没睡着觉，两天连续两宿没睡着觉，咳嗽加剧，但是第二天就明显减轻，后来这个病就治好了。大家要注意，有时候可以把它理解为翻病。

#### 4. 气血充足、身体调顺，病邪就不会进攻，不必急于施治

问：我宝宝今年一岁零两个月了，后脑勺那有两块头发比别处少，每块有硬币那么大，不知什么原因。

师：这是由于气血不周，有可能脾的问题，有可能是肾的问题，可以留待观察，过上一段时间再看。如果孩子整体不出问题，局部有一点问题，家长不要急于施治，过段时间有可能自愈。不要认为这病不治过几年会加重啊，有可能癌变。

比如有医生说盆腔炎或宫颈炎不治以后癌变了可不管啊，尽早作手术啊，这样的话不要轻信。只要气血充足、身体调顺，病邪就不会进攻，疾病就不会恶化，即便去不了病，正邪也是动态相安，和平相处的。以后身体好转病邪就逐渐消退了，因为病邪是客，你是主嘛。主导权掌握在你手里而不是对方手里，大家不要把关系搞反了，不然一怯对方就攻进来了。你都不把自己当主

人，那对方更不把你看在眼里了。病是一样的道理，你心一慌，气血一乱，病就有机可乘了。

### 5. “蒸”——一种小儿无故发烧的情况

问：我家小孩玩累了晚上会烧，我怕给他吃感冒药一般第二天就好，这样是不是不好，应该怎么样对待呢？

师：有可能两个原因：第一，一般小孩自然会发烧，这叫做“蒸”，就是小孩子长身体的过程不是匀速长的，而是像拔竹节一样一节一节长，突然就长起来了，稳定一段时间就再长起来了。蒸馒头的蒸嘛！气血一蒸身体就往上拔长，这时会伴有发烧的症状，小孩无缘无故的发烧可以不用管。玩累了就会烧，不知道是不是感冒发烧或者是一种自然反应，如果没有大碍不用管，任其自然。小孩发烧到三十八九度都不会出现问题，还会增强抵抗力，烧过了有经验了，下次就不怕了嘛！不要急于退烧。

### 6. 小儿汗多的两种原因

问：宝宝晚上睡觉汗比较多，要注意什么？

师：汗多两个原因：有可能脾的问题，有可能肺的问题。比如身体素弱，又容易外感，肺主汗毛，汗毛开合就会出现一些问题，肺弱收摄不住汗就容易出汗，这

是增强身体抵抗力，多见风日，让小孩多在外面玩，肺气足了，汗就止住了；再一个原因就是小孩脾弱，脾积，脾不调，脾主肌肉，肌肉不利，收摄不住汗，容易汗多。这时候应调脾，如果吃得太过营养就少吃，多喝小米粥，脾调了汗就止了。不要吃止汗的药，没有效果。

### 7.孩子头晕没精神爱困的原因

问：孩子这周就要上课了，但头晕没精神，晚上饭前就喊困，吃晚饭就想睡。以前不这样，要玩到九点以后，现在七点半左右就睡。

师：凡是头晕没精神爱困的都是脾的问题。脾主升阳，阳气升上来人就精神，升不上来就犯困。小孩这样的病要从脾论治。有可能脾弱或脾气受阻，受阻的话可能是过去挂水或其他误治的后遗症，导致脾阳不升。要看具体情况，这时候摸摸脉，看看舌、眼睛等，如果是脾气不升，那祛一下外邪，脾气升了起来，头晕、没精神、爱困就好了。另外是脾气弱，饮食调匀了，把脾补上来，阳气就升起来了，症状就去除了。

### 8.生姜红糖水方义解析

问：生姜红糖水用的地方很多，能不能讲一下生姜红糖水？

师：治病攻补兼施，有攻有补。打仗有粮草接济上

才能打胜仗。生姜、红糖这是两味食物，一说食物大家就敢吃，药物就不敢吃，其实药食同源，食物的偏性小，药物偏性大。生姜有散寒、温里、止呕的作用，小孩感冒发烧用生姜来散寒；脾胃不调用生姜温里、调脾胃，对于呕逆、不想吃东西，生姜有很好的止呕作用，温而不燥，散而不烈；红糖补又偏温，不比白糖，白糖偏凉，所以身体不好的不要喝白糖水，要喝红糖水，尤其对女性来说，女子以血为本，红糖可以补血。喝一杯生姜红糖水，有补有攻，浑身暖融融的，胃也舒服了，身体也暖和了，手脚热乎了，外面的寒气也解了。而且红糖治妇女月子病、月经病、小腹病如附件炎等都很好，在这味药基础上再加一些特异性治疗其他疾病的药，用生姜红糖水打底，就可以治疗一些常见病了。要注意的是：有火的红糖要少放。每天一杯，老少皆宜。

### 9. 打针退烧遏制阳气

问：上周开始感冒，体痛发烧，打针后退，隔天再烧，吃药后退，这些天一直吃药，鼻子不通气，上周上学头昏无力，晚上饭前就喊困。

师：明显是打针打的，凉气进入身体，遏制了阳气的升发导致犯困。把寒气解了，阳气升上来就不困了。好多孩子都这样，寒气入体了嘛！

问：小儿打针寒气入里怎么治？

师：这就看入的深与浅了，有的入肺，有的入脾，有的入肾。东汉张仲景《伤寒论》对寒气入里入到哪了有明确解释和治疗办法，大家不用担心。

### 10. 头发变黄的原因

问：头发变黄怎么回事？要怎么调理？

师：头发如果是带绉的是脾的问题，脾痞导致的，变黄可能是脾或肾的问题。这要来看具体情况了，什么时候变黄的，其间有没有挂过水或其他不适症。

### 11. 小儿多动症的原因

问：小儿多动症是怎么回事？西医治了头痛、没胃口，说只能控制不能断根，中医能治吗？

师：小儿多动症大部分都是脾经有问题了。脾主肌肉，肌肉多动就是肌肉不调，小孩饮食有问题导致小孩子多动。西医说只能控制不能断根，这不对。西医大部分都这么说，像高血压终身服药，一下就把病人吓倒了。很多病人也别无选择只能依从，其实高血压很好治没有必要终身服药。多动症也一样，只要调顺了病就好了。

### 12. 小孩睡觉盖被以多少为度

问：小孩睡觉时候有些出汗，这几天晚上盖被薄了就鼻塞手凉了，要盖多了才暖和，刚才又听了清风大夫

说三分饥与寒，怎么判断是否盖的合适？

师：这个以盖上暖和，但不至于出汗蹬被子为宜。蹬被子是因为热，只要不让小孩感觉特别热而出汗就可以，也不要太薄，病好了可以稍微薄一点。以孩子没有明显不适可以耐受为准。所谓的“三分饥与寒”是告诉大家宁可不及，也不要过了，过犹不及嘛！就像施肥施多了比施少了的后果还要严重，喝酒也一样，宁可不过瘾也不要喝过了。

问：肚子多盖些，手脚不要太严实，小孩闷就踢被。

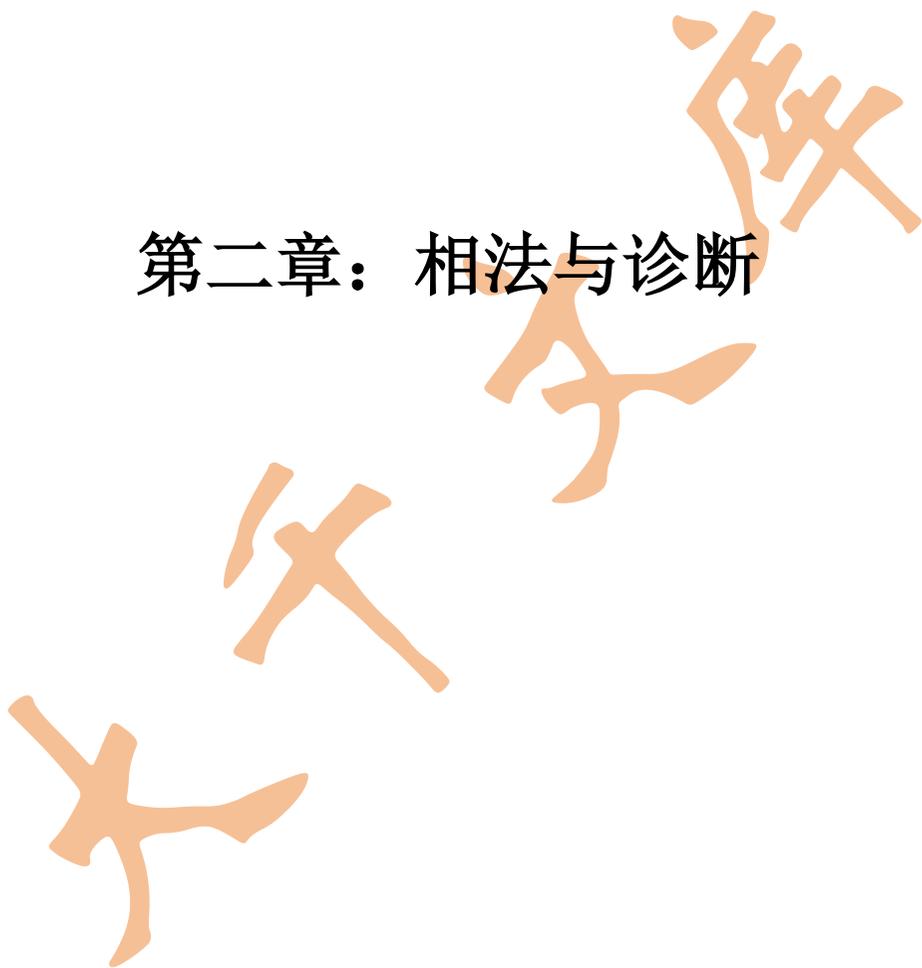
师：这样不错，肚子在中医上讲是下丹田、气海，无论老少肚子那都要护住了，就不会出大问题。人体中枢真正的中心不是脑袋，也不在心，而在肚子上，养生很讲究这里。人坐在那，肚子在下面，心胸、脑袋在上，下面两条腿，后面腰，这里要保护好。现在穿露脐装非常不好，肚脐是元气之所，是关元，关是关键，元是原始。胎儿在母体以此处和母体相连，输送养料，分娩之后脐带剪断，自然脱落后成为肚脐，是元气所汇之所，不要外露。否则风吹易得胃寒胃痛，久而久之气血虚弱。

印度人居处热带，肚脐外露也有民族习惯的问题。肚脐越深越好，如果可以塞进一个李子，脐能容李，则说明元气特别充足，气血旺。反而肚脐突出来的，像腹

水如肝腹水之类的病都十难九治了。因为元气外泄了，得赶紧预备后事。大家观察下自己的肚脐，浅的就要注意保养自己的身体了。小孩肚脐大要看是不是暂时的，翻露出来的不好，慢慢缩进去就好了。



## 第二章：相法与诊断



## 一、师讲塌鼻子

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 孩子气脉正了，性格坏不到哪去

师：小孩还是要让他恣意妄为一些，天天让孩子大声嚷嚷，知道为啥吗？我说过，一身体，二性格，三学习。先让孩子经脉长得粗粗大大的，然后再调他的性格，最后抓学习，这样一本万利。

自然而然：性格咋给孩子培养呢？

师：气机调达之后，稍微剪枝剪叶。

璐璐：怕习气养成不好修整啊。

师：气脉正了，性格坏不到哪去。你如果上来教育培养孩子性格，而不注重身体的不调，身体气脉不调会反过来影响孩子的性格，到时候就抓瞎了，这叫舍本逐末。让孩子充满活力。让孩子长得粗粗壮壮。让孩子经脉长得条顺，第一身体，第二性情，第三学习，这才叫顺了。

### 2. 塌鼻子和大块快吃

NA：老师，红黑好明显，啥情况呀。

师：好事，在翻。

舒阳：我能知道老师说的是对的，我小时候塌鼻子，但是很爱疯跑，在外面玩不回家，后来鼻子长起来了。

真的。

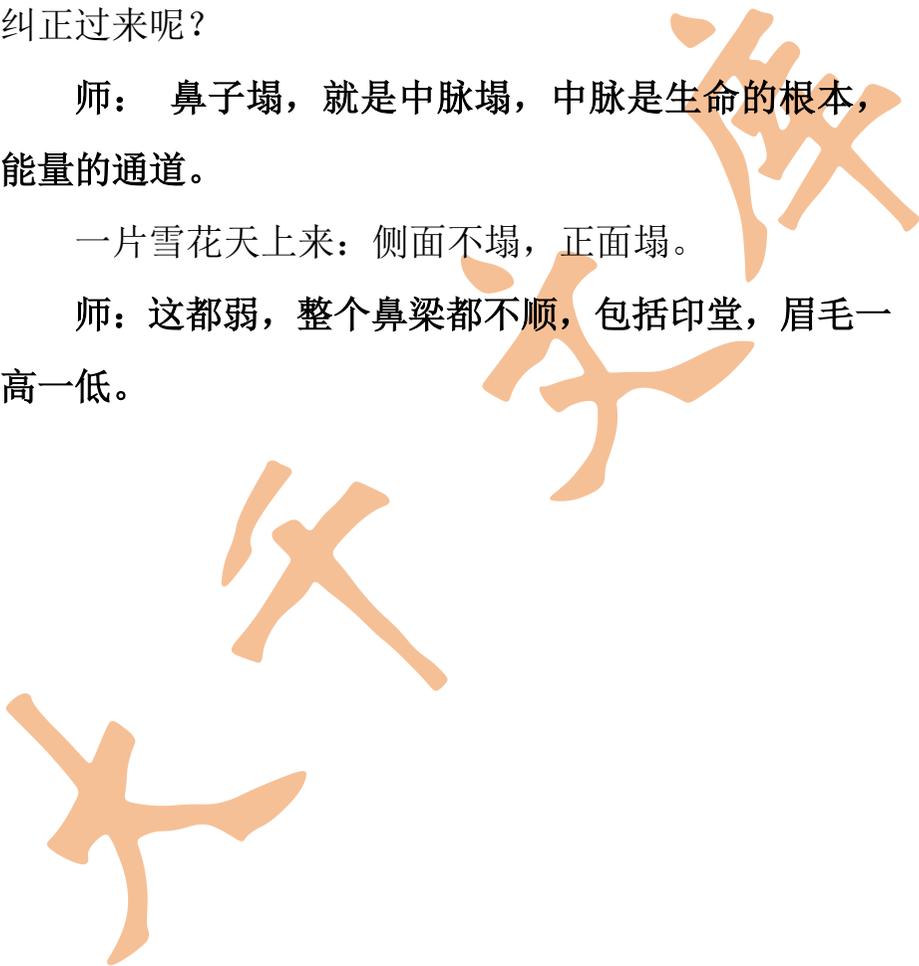
师：就是。如果孩子塌鼻子，拼了老命都得纠正过来，一塌塌所有。

舒美：老师好，想听听塌鼻子的原理和深义，怎么纠正过来呢？

师：鼻子塌，就是中脉塌，中脉是生命的根本，能量的通道。

一片雪花天上来：侧面不塌，正面塌。

师：这都弱，整个鼻梁都不顺，包括印堂，眉毛一高一低。



## 二、师聊鼻子

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 鼻子的秘密

师：鼻子不挺，小猪鼻，没财运，自己也不主事儿，怕老婆，鼻为财星，鼻子没长好，毁所有。

阳光：鼻子会变吗？为啥有的人鼻子也很大就是没钱？

师：鼻大而糟就不行，鼻大无势也不行，鼻大歪曲更不行。

睢遥：有的鼻头有块黑痣，我是鼻根没起来，但鼻头大。

师：鼻头黑点败一生。

薇琪：那如果有人整容后整成面相上标准的鼻子，这样的怎么办呢？

师：这就是自欺欺人，五脏六腑的经脉结构决定了面相，光改变面相，五脏六腑的经脉结构没变，这就像没钱的，你带个大金项链就有钱了？

阳光：关键还得健身改变面相。

师：别着急呀，不是脸上长不好的东西就马上应验，有一个流年和大运，到了年景就发作。

### 三、二期红脸计划开班老师讲话

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

#### 1. 眼球变形是经脉拽的

熊猫：早上去遛了一小时回来了。

师：熊猫，你们看这个孩子，有啥问题？咱们今天就这个孩子，说一下遛娃的重要性。

金儿：眼眯眯着，心脉不展。

师：这个孩子看似很正常，跟普通孩子没啥区别，但是却有很多隐患。第一，给孩子戴上了眼镜，这就走向了万劫不复的深渊，可能一辈子就是眼镜女了。想过给孩子摘掉眼镜吗？如果你能坚持遛娃，现在就能摘掉。知道为什么会出现散光吗？所谓散光，就是眼球变形，不聚焦。知道为什么眼球会变形吗？

高真：经脉拽的。

师：对，人的眼球受很多经脉控制，如果经脉出现异常，就会导致经脉抻拉眼球的拉力出现异常，从而使眼球变形，进而出现散光。懂了吗？通过遛娃，以及育儿班教大家手法，把眼球周围的经脉搞顺，眼球不受到异常压力的挤压，就回正了，散光不治而愈。就这么简单，你应该让孩子马上摘掉眼镜，只有上课的时候看不清字戴一下。现在还让她戴这干啥？

## 2. 孩子为何会眼圈黑

第二，你没有发现你家孩子黑眼圈了吗？虽然很淡。但是已经有了，这么点孩子就黑眼圈？那就是明显胃经堵了。现在由于孩子户外活动太少，还有饮食不当。大部分孩子都有黑眼圈，这是极不正常的现象，对孩子一生都有影响，肠胃是后天之本，肠胃不好，孩子不可能长得壮。所以你们必须遛娃，和用必要的手法把胃肠道搞通畅，不然一辈子弱。把肠胃拉开，孩子黑眼圈就消失了，身体就茁壮成长了，就这么简单。

## 3. 孩子的皮肤要长得结实

第三，你们家孩子脸皮发白，皮肉太嫩，一看身体就不壮实，温室中的花朵。一定要孩子长得黑壮黑壮的，皮肤结实，不然孩子弱弱的像豆芽菜，以后没有竞争力，脑子也不行。你家孩子皱眉，有问题。

viki：我家孩子黑红，热。

师：不是热的原因，是神态，所以说，咱们活动叫啥名字？

花盼：嗯嗯，不舒展，红脸蛋计划。

龙音璇：老师，我家的娃黑得发亮好不好？

师：有活力就好。

## 四、师给孩子相脸

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 几个小儿相面的案例

师：大凌子，这是你家孩子？跟你一样一样的，这地方瘪呀。



大凌：真的，我自己都没注意，还有机会改变不？

师：有啊，咱们这套东西就可以改变身体结构和经脉走向，我就是为了这个而来。

元元：孩子左眼旁边生下来就有这几条明显的血管，运动后还不怎么明显了。

师：不错。小儿头角必须起来，生机才壮，以后才会有出息，就是动物长角的地方，也就是我们俗称的太阳穴，这是个大秘密。

元元：这个血管是怎么回事啊，问了西医，说没事，但是今年近视眼了。

师：少阳经不通。

师：鼻子短小，要通过针对小孩的健身，把鼻柱拉

长，从小就得练，到时候青春期发育就长开了。

大风：好硬伤，是中脉不行，对吗？怎么拉长，除了锻炼还需要配合手法不？听老人说从小捏鼻子。

师：育儿班会讲的，你们先遛吧，遛开了，教你们针对性的手法和改变方式，我家孩子也有问题。所以必须在小的时候把有问题的经脉整开，不然就带一辈子，一辈子受影响。

龙音璇：我们连续两个月不断出征。

师：完美。

小桔灯：请老师看看我家娃。

师：三角眼，嘴小，要改变格局，一张大嘴吃四方。如果嘴小，以后食禄不行。

嘉琪：老师也看看我家的。



师：有点朝天鼻，以后孩子自主能力差，社会上不容易混开。

君君：请老师看看，感觉我家问题比较多，黑眼圈重。

师：你家这个孩子要注意了，问题大，不仅黑眼圈

儿啊，眉毛有问题。

君君：老师说说，眉毛怎么了？

师：扫帚垂尾眉，倒霉事连连。

沐沁：倒霉事连连，说的这位母亲可就要着急了。

师：必须着急，我不会都说好话，在育儿班我都告诉道理，既不会吓唬你，也不会哄着你，实事求是，说出你们孩子的问题。不怕睡不着觉的就来听，防患于未然。并且告诉你解法。

熊猫：大千老师，眼睛小能变大不？

师：眼睛不在于大和小，而在于形状和是否有神。

自然而然：



师：孩子嘴唇发暗，肠胃不好，而且眉心有个痣，幸亏长偏了一点。

熊猫：老师，我问一句，我家遛了几天总觉得累，壮壮也每天一袋了，怎么办？加点奇真可行？

师：继续，别心疼。



师：这地方暗，啥时候这地方亮起来，才是改格局了，加油！



师：啥时候这地方通红起来，才是真的好。

花盼：我们也是这个地方很难红。

师：会红的，不过很难。

小科：师糊看我娃的塌鼻子，山根也能长高吧？

师：



师：你这个孩子鼻柱一个纵条怎么发青？可怜的娃。妈有问题，孩子一定有问题，想都不用想，鼻子要塌，

塌所有，快去看看自己的孩子吧，这就像屋子一样，中梁塌了，还好的了！看看明星，还有官员，有几个塌鼻子的？还有长相好的，鼻柱挺立起来，五官就张开了，格局立马不一样。不仅长得好看，而且充满自信，做事儿开朗乐观。鼻子一旦塌了，五官内陷，一辈子有可能狗屁不是，想让自己的孩子狗屁不是吗？没有爹妈会想吧，这并不是你学习不学习的问题。

小科：老师，咱这年纪一大把的还能立吗？

师：这是格局的问题，先把学习放一放，解决鼻子塌的问题，把屋子的中梁立起来，孩子学习自然好，这才是根本，我说的有道理吗？育儿班见。

## 2. 改变孩子的内部结构是关键

师：为师要动真格的，教你们真家伙了。第一，教你们如何看自己的孩子，问题在哪，什么格局，手把手教。第二，告诉你们如何改变，具体方法，这个估计要长期坚持，是一个系统工程，就看你们有没有毅力，这和健身一样，必须有针对性，系统性，长期性，等到孩子青春期发育才有可能换品种，换成换不成，就看你们毅力了，我只能帮助你们到这里。这才是你们爹妈真正关注的地方，而不是天天吼着写作业。

米多：为啥现在感觉做不做作业都行，考不考大学

都行。受千爸爸影响，我不吼作业，想啥时做啥时做，昨天的作业是今早早起写的。

师：你觉悟了，培养孩子最重要的一点，就是改变孩子品种，说白了就是改变内部结构，由一居室变两居室，由两居室变三居室，虽然难，但有办法，根本不是学习，结构一变全变，包括孩子的性格、智商、活力。古代把这个叫器量，首先你们必须知道你们的孩子问题在哪，然后找到办法解决，长期坚持不懈努力，一直到孩子青春期发育，孩子才彻底改变。孩子换了品种，海阔天空，孩子原先是吉娃娃，打得过谁呀，你再训练也没用啊，对不对？换了品种了，变德牧了，你还用练吗？比如前面那位小朋友，鼻柱塌而且短，如果把这个比作能量，你想想哪有什么生命能量，你必须想尽办法把它拉长挺出，对应到胸腹里面，就是中间的主动脉变宽、变长、变大，能量就爆棚了，懂？脑袋也供血充足，相当于原先的两车道变八车道，这就是真谛，就是这么简单的道理。

大风：那就要把外面的压迫给解除，同时里面也要主动拉长。

师：就是改变胸腔、腹腔里面五脏六腑经脉的排列顺序。

大风：每天说自己肚脐痛，前几天说胸腔痛。

师：对吧，这就对了。

### 3. 鼻梁有青筋的原因

问：小儿鼻梁上有青筋，是不是体内有寒，要怎么祛寒？

师：鼻梁或眼底有青筋有两个原因：第一，小儿受过惊吓；第二，小孩体内有寒。青主寒，主肝，肝经有问题。大人也一样，眼底发青不是有寒就是肝不好。

### 4. 育儿小妙招

枫叶子：爬楼回家也是不错的运动。

师：对了，还有，能爬楼，不要坐电梯，能买不带电梯的楼，就别买带电梯的楼。比如家里住3楼，每天爬楼，别小看这3层楼，对腿部的锻炼非常重要，如果不爬楼，改为天天坐电梯，腿废得非常快，懂？小孩更是，一有电梯了？人自然就懒，不愿意爬楼，索性干脆住没有电梯的楼。孩子一样懒，啥东西都是用进废退，不要安逸，人一安逸就玩完了，客厅里不要放沙发，扔掉沙发，板凳、高凳子不要有靠背。还有中午吃饭，尽量不要坐着，站着吃饭，非常好。还有孩子，一边吃饭一边玩儿，不要太管，站着吃饭气顺，边走边吃也行，这才是真正的好习惯。

易贞：我家吃饭话太多了。我们都快吃完了，他光说话。

师：孩子话多好事儿，不要打击，说明小孩生命力旺，就是一句话，别让孩子老呆着，孩子都应该充满能量，就需要不断让其释放能量。别嫌孩子闹，让他疯跑疯玩，累了自然休息，一定让孩子大声嚷嚷，别怕扰民，声音越大越好，把中脉能喊开。

双庆：我两娃也是话多，经常同时喊妈妈！然后一顿说，我都不知道该听谁的。

师：教训孩子的时候打屁股，千万不要打头和脸，容易把气闷回去，没事就打打屁股，将屁股打红，让孩子哇哇叫，都是好事，增强孩子生命力，或者揪脸蛋儿，扯嘴，揪耳朵，都可以，给他揪得直叫，好事。千万不要扇耳光和打头，容易把孩子打愣住，打闷住，一旦孩子懵住，经脉就堵了，影响孩子发育，懂？

且悟且行：老师，揪脸蛋是啥道理呢。

师：等育儿课你就知道了，都是大秘密，还有孩子吃东西，一定要吃一些硬的东西，磨牙，看小动物了吗？都得磨牙，现在爹妈都是傻子，都给孩子吃软东西。

议乐：晚上睡觉咬牙，是经脉紧？

师：到时候都告诉你们为什么，说的清清楚楚，明

白白，经常流口水，脾胃不好。流口水湿枕头，都是脾胃、肝胆不好。

刘若云：我家娃自从不用去幼儿园了，就不磨牙。

师：完美。跟着为师走，孩子都长得壮壮的，带得不费劲。想生几个生几个，还不用怎么花钱。

自然美：老师，如果不给孩子去幼儿园，会不会以后不合群呀？

师：孩子经脉开了，性格开朗，自然不可能不合群。商家的话不能听，都是要你钱的，并不是真心想让你孩子壮，刚才看了个广告，拔牙广告，种一颗送一颗，你不觉得听得怪怪的，这相当于卖棺材的，买一口送一口。本来非常简单的事情，现在搞得乌烟瘴气。

## 五、师给孩子们相背

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 背顺顺一生，相背问题全知晓

师：你们之前养娃养得不好，导致孩子阳气拧结，肠胃不通，一旦开始这种正确的遛娃方式，各种翻病就接二连三来了，一定挺住，并且知晓原因。

朵朵：师父，孩子遛遛湿疹起来，痒的厉害，有啥止痒吗？

师：挺住，好事。

师：这里有一个凹陷，应在胃，看看你们孩子的背，有啥病一目了然。



自然而然：一片青。



师：天哪，这孩子还好的了？



师：你们这些孩子呀，生来就是受罪的，品种不行，后背青一块紫一块，这还好得了！

胃上，膈中不通啊。



师：这些青不化掉，孩子没个好。这脊柱有问题呀！问题大了去了。看到你们的现在，就看到了你们孩子的未来，三个字儿，可怜儿！每个家长都想望子成龙，都对孩子报以无限的期望，但是看看后背，啥都明白了，哇凉哇凉的，就这小身体，还天天催着写作业？能活下来就不错了。

师：脐周有硬块。



路卡卡：原先只以为我家孩子太惨了，我昨天在别的群分享不吃牛奶和酸奶，然后被踢了，说我负能量。

师：心里平衡了吧，那帮父母还是天天喂牛奶、酸

奶呢，看看给孩子喂成啥样。很简单的道理，天天那么喝牛奶、酸奶，孩子怎么还长得那么弱？天天送医院，这些父母从来不反思，他们最后想一想可能是喝的酸奶牛奶太少了，必须插管子喂。



师：这怎么还长个大包？以后孩子下焦还好得了？

高真：老师，那尾巴骨凸出来的也是下焦不好了？

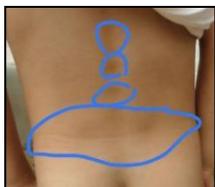
师：他是先天发育就有问题，这个骶骨联合有问题，以后影响孩子终生。

师：你这孩子都是问题，上焦板结，下焦板结。



安静：后背青是什么原因啊，我也想知道。

师：到时候育儿班都会给你们讲道理。孩子的背非常重要，背顺顺一生。必须让你们心惊肉跳。中焦、下焦都不好，腰那儿有个菱形框，还有条横纹，这现在就这样，大了咋整？愁。

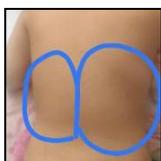


师：孩子整个背都是青的，这个很严重。



我是农夫：菱形框说的是啥意思呢？

师：育儿班会讲，部分还会教解法，背顺顺一生，鼻塌塌所有，真理。



师：这有俩大包还好得了！气都淤在这了。

大风：小孩出汗后手冰凉是怎么回事。

师：大风你发现了吗？其实不调从孩子就开始了，你们当时也一样。

乘风：是不是小孩比大人容易解决一些，

师：肯定啊！

哇哈哈：天天想着怎么溜娃，都没心思上班了。

师：这就对了，啥重要啥不重要，要衡量清楚，关于带孩子，一身体，二性情，三学习，不要搞反了。鸡

苗都打蔫儿了，多背两个单词有啥用？

雪花：



师：这后背太不通顺了，像 80 的，你家孩子上中下三焦全堵了。

师：这是啥东西？



大凌：不知道啊，抓痒抓的，最近出疹子出的痒。

师：你们孩子的背，就没有一个顺溜的？惨。

雪花：



师：你家孩子这么小就水牛背呀。

师：可怜的娃。我在想，孩子为什么不能站着学习

听课呢？罚站的孩子是幸福的。

高真：老师，我觉得三角区域这块肚子里都是疙瘩，石头一样，整块的石头。孩子不让揉肚子，睡着了也不让碰，而且根本揉不动，真的是石头的感觉。



师：是，妖怪早已占据了她的肚子，太可怜。

高真：以后英语、语文作业也不做了，锻炼。

师：这就对了，不然身体不就好了。



师：这都啥玩意。黑！！



师：这都啥玩意，翅膀长得不好，以后飞不起来呀。



师：汗毛过重啊，里面都堵了，左边肩胛畸形。



师：气挤在这里。



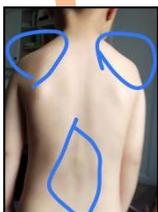
师：多大呀，腰就塌了。



师：从小就塌腰，你们二三十年前也就这样，所以注定今天的命运。



师：地基塌陷，双翅折断，完美人生，小男孩大遛肩，一辈子扛不起事。



易贞：看来性格事业是和身体息息相关的，一叶知秋啊。

师：对啦。

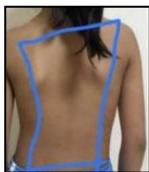
易贞：看懂了，就尽人事，听天命。做自己力所能及的，不要苛求孩子事事完美。听老师的话，把遛娃当做一项大业开做，兴许还有改善的机会。



师：胃那儿是堵的，上下不通。

秋风冷月：是的，饭不吃，小时候很能吃的。

师：必须不能吃饭，这还吃个啥，都堵死了。



师：高低肩，左边里边都堵住了，长成这样了，鞋拔子。

lily：不晓得正常的啥样了。

师：有正常的，但不是你们家的孩子。

阳光：老师这一次就说了这么一丢丢。

师：每天说一点足够了，别吃撑着拉稀。“背顺顺一生，鼻塌塌所有，小孩脸上有青筋，一生凶灾不断。”



师：地基不行，你们记住，后面脊柱沟，要通上通下。如果这条沟断续、歪曲、不正，孩子都有健康大问题。

玉兰：我儿子也是腰那里黑，屁股有青，生下来就有，没办法，爸爸就是这样的。



师：随爹。感觉这个比例失调，身子有那么长吗？还是屁股太靠下了。腰左边还有个黑点，这妥妥是下焦不好，肾区也一样发青。

## 2. 胎记就代表先天有问题

孙鹏钧：我家这算顺么？



师：这里面先天有问题，左侧腹部里。

山楂树上的蝴蝶：胎记表明一般是什么问题呢？

师：一般代表所在部位和所在经络出了问题，先天基因的问题。胎记就代表先天有问题，这个你们不知道？基因层面，不然好端端出个胎记？只是我说了点实话，关键要告诉你们如何解，我既然敢告诉你们，就有办法，不会光吓唬你们，懂？这就是在青春期发育前需要努力的，而不是天天关注学习。包括我家孩子，也有

先天问题，我必须想办法在她青春期发育前解决掉，现在孩子有几个没问题的？关键是如何改善。现在你们天天遛娃，把一些浅层次的病都翻出来，你就知道孩子啥德性了。

舒阳：我相同位置也这样，结果现在左侧肚子里面竖着一条很紧的条索，已经上下贯通了，整个左侧发紧。我现在整天搞这条索，也是有作用的。

### 3. 从小塌腰说明先天就有病

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



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

## 六、师评最佳照片以及娃面相

整理：糖糖；一校：嘻嘻；二校：汪汪；三校：67890

### 1. 孩子不好的面相在生长过程中可以被纠正过来

君君：老师，请问这两天孩子跑后，老要去尿尿，为什么啊？尿的次数比平时多。

师：动了下面的病了。



师：你们家的娃还可以，就是鼻子有点短，随谁呀？

包包：估计随我，青筋严重，得加强练他了，谢谢老师。



师：123 代表上庭、中庭、下庭，最好均等。主早年、中年、晚年，中庭过短，则中年局促，你家娃妥妥的，中年局促。

包包：我得好好练他了，我好像也是这样。

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

娃在不断生长过程中，不好的地方都可以纠正过来。

这就像外科手术一样，都有一系列针对的办法，你们先参加红脸计划吧，悠然自得，你家孩子鸭子腿，太弱了。

悠然自得：啥叫做鸭子腿？

师：你看跑步的时候，腿往两边拐，真不知道你怎么带的娃，妥妥的失败。

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

师：这不是正常跑不正常跑，她既然那样跑，说明一定有问题。

悠然自得：说的我又想辞职回家带孩子锻炼了。

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

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

师：对。得明乡村基地构建计划开始了，不是一个。一省一个，到时候你们带娃过去住，鸡窝都给你们搭好

了，今年夏天就有亲子夏令营。



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



师：再看看心月妞家的娃，这气色多好。

司辰：



师：这小娃以后有福。

司辰：真的啊？那继续玩，保持住了，把福气给留住。

师：气色明润，五官舒展，神情和悦。

米丫：千爷，这娃呢？



师：你家孩子下焦紧，以后肠胃也不好，容易胃结。

## 七、有青筋及发青与孩子健康的关系

整理：源寶、天使 一校：蝶恋花、小禾 二校：源寶

三校：67890、飞龙在天

### 1. 孩子眼睑发青是肠胃结住了

师：现在很多孩子下眼睑发青，山根发青，太阳穴、眼角发青。凡是下眼睑发青的都是肠胃结住了。由于长期不让孩子运动、奔跑、伸展，窝在那学习、呆着，喂酸奶等等，导致孩子胃肠结住。结住之后，顺着足阳明胃经反射到下眼睑就是发青、发黑、发暗。

其实这很好解决，主要还是让孩子在自由的环境中奔跑三个月，每天去奔跑。当阳明胃经的结打开之后，下眼睑发青的症状明显缓解，甚至消失。但是，大多数爹妈都不注意，都不知道，结果上小学是，初中是，高中还是，青春期发育仍然没有打开，就一辈子了。

还有舌苔发厚，尤其舌根发厚，不爱吃饭，拉稀、便秘、多动。小孩多动症就是坐不住，小动作特别多，挤眉弄眼，反正就是不大大方方的。还有晚上睡不好觉，磨牙。类似这些问题，此起彼伏。

### 2. 父母的经脉脏腑不调会传给孩子

师：你们摸摸小孩就都知道了，但是现在小孩问题很多。现在我感觉先天基因不好导致小孩五脏六腑失调

的太多，虽然没什么情志问题，但是小孩易怒，易哭闹，脾气易失常的太多了，又没有受过什么打击，他们的情志病都是先天带的，都是父母给的。

生：娃娃的骨盆前倾咋回事，每天运动量很大，可肚子很大？

水之源：孩子很少出现骨盆前倾，往往都是天生基因带出来的，对吧，老师？

师：现在我治孩子，就发现了太多的基因问题，西医讲是基因，中医讲就是经脉。父母的经脉脏腑不调，传给孩子，孩子生出来也那样，母亲肚子盘结得像石头，生的孩子也是。

孩子肚子大有病理的，有生理的。我教你们一招，脚踝前后，就是内踝、外踝和脚面，手就看手背，还有太阳穴附近，是否有隐隐的青筋，只要有，就证明这孩子腹内有节。

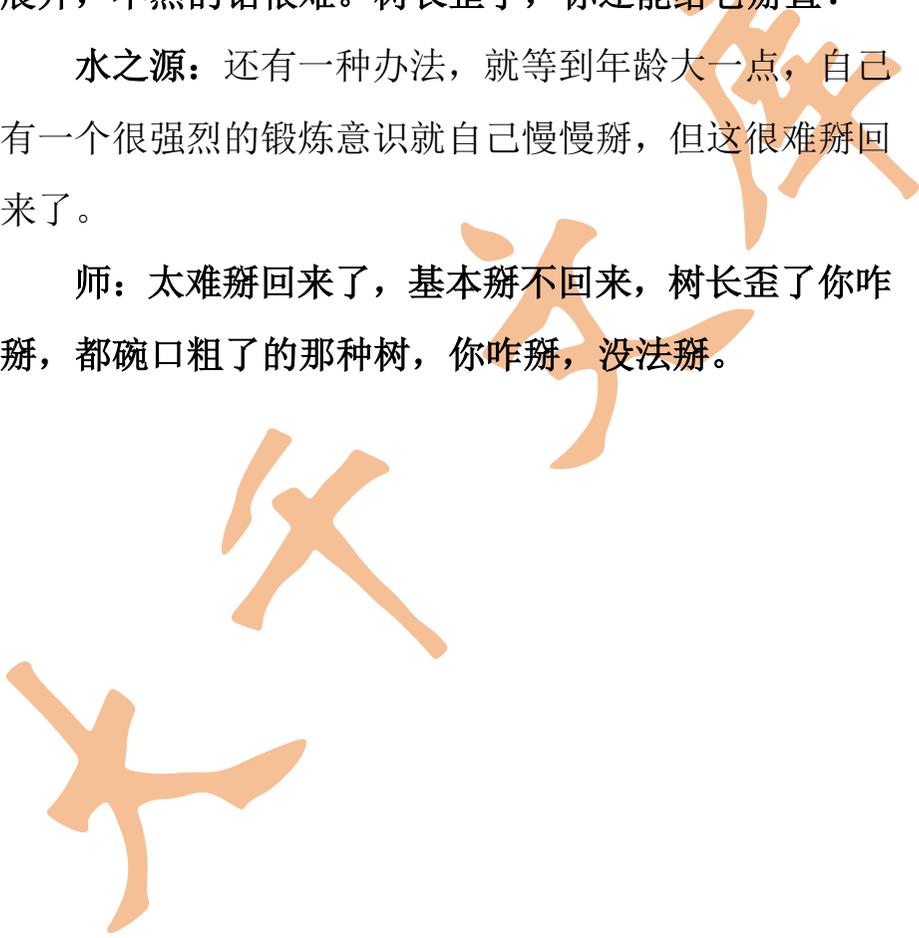
水之源：还有鼻梁，山根的地方，是吧？

师：是，看的地方很多很多，凡是小孩有不正常的青筋出现都证明这小孩有问题，包括眼下青筋、鼻梁青筋、嘴角青筋、眼角青筋、额上青筋、唇边青筋，胳膊与腿上的青筋，指头上的青筋，凡是有异常青筋出现准代表所在的经脉有严重的问题，一辈子没个好。

孩子要是先天有问题很难调，可能带一辈子，一些基因病我发现拿中药很难调，里头长歪了，一条脉盘结在那了，你说咋整，手术也做不了，汤药也调不了，唯一可能就是通过不断的锻炼，在青春期发育的时候让它展开，不然的话很难。树长歪了，你还能给它掰直？

水之源：还有一种办法，就等到年龄大一点，自己有一个很强烈的锻炼意识就自己慢慢掰，但这很难掰回来了。

师：太难掰回来了，基本掰不回来，树长歪了你咋掰，都碗口粗了的那种树，你咋掰，没法掰。



## 八、小儿推拿

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1、孩子肚子疼按哪里

师：知道这是什么穴吗？刚才孩子说肚子疼，具体在肚脐周围，一看就是胃经的问题。我要揉她肚子，她不让，我建议就找穴位呗，于是，就揉了这个足三里，一揉孩子就疼得受不了。然后我就不管那个，任由她叫唤，两边各揉了不到半分钟，我问她肚子还疼吗？她说不疼了，完美。然后孩子说了一句话，爸爸你真厉害。



般若：胃经要穴。

师：育儿班会讲一些小儿按摩的课，要揉对了，立竿见影，省去父母去医院奔波之苦，没有什么不是揉两下不能解决的。知道足三里在哪吧？要是肚脐以上疼，按揉足三里，要是肚脐以下疼，按揉脚缝。

Shuyuaner：大人胃不好也可以揉这个吧？

师：这不是单揉一个点的问题。越疼越揉，找那些

紧的肌肉，按理说这一块儿的肌肉应该饱满，有弹性，如果有发紧、发僵，按一定会疼，这也是病。

高真：前两天打孩子屁股，打得挺重，第二天屁股起来好几个小粉刺，露白头那种，看来还得打。

师：完美。小孩的脚背也经常揉一揉。

高真：我女儿脚背一碰就很疼。

师：是吧，按摩脚背可以通阳气，理胃气，达三焦。

师  
父  
为  
你

## 第三章：遛娃与运动



## 一、师谈计划办育儿班初衷

整理：sandy 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

师：育儿班，为师有大计划。孩子要想幸福一生，脸上必是和悦光洁。每个人都有缺点，不是完美的。既然知道了缺点，为什么不改正？难道任由缺点发展？就像一个汽车，知道有一个轮子不好使，为什么不修？我们不可能做得完美，但必须在追求完美的路上，就这么简单。很多癌症患者，那都是20年前30年前有一个小问题，不加以注意导致的。

包包：为啥要单独开育儿班？老师就这样讲不好吗？我们都受益。

师：就这样讲，你不觉得怪怪的吗？就像卖包子的一样，你直接吃不就得了吗？你到饭店看什么好吃，你就吃什么不就得了吗？这说话都不长脑子。

包包：那不是毛毛弄的吗？

师：什么叫毛毛弄的？你给老板打工，老板说你好好干活就好了，领什么工资？不都是毛毛闹的吗？

包包：行吧，老师你是对的。

师：本来就是。你知道多少人为这个育儿准备着呢，要付出多少辛苦和汗水。得明启动这么一个大的计划，付出多少人力、精力。办一件事儿都很难，何况办一件

真正有益于我们后代的事呢。是忽悠，是为了赚钱，还是真正为了帮助你们解决孩子的问题，你们在这里观察呀。

包包：老师说的对。

师：关于收费，我们正在策划和调研，要做长期计划，让我们可以长期办下去，把心思都用在孩子的培养上，而不是天天想着招生和钱。得明所有做的事情，都不是为了赚钱。得明所有做的事情，都是为了有助于别人，都是为了长远发展，都是为了共同进步，这个你们一路走来应该都清楚。

佳慧：孩子身体健康，心情愉快才是关键。

师：讲几堂课，忽悠大家，收点钱好收，但是要真正帮助到孩子，就得下大功夫。这是吃力不讨好的事情，但是我们要做，就像健身一样，真正给你扶起来，而不是耍嘴。得明健身走过4年，带你们一起成长，难道还没发现？办这个育儿，你们知道下了多大决心，这不是一句话的事，这是一种承诺和责任。既然要办，就要办好，就要真正帮助每一个孩子，也不枉他们叫我一声老师，光耍嘴的事我从来不办。

包包：嗯，老师，我错了，是我辜负了你的良苦用心。

师：本来就是啊，现在这个社会上做点事多难，尤其是好事，尤其是别人不理解的好事。为了办这个育儿，我把大家期待的中医课都推了，把说好的手诊课也推了，为了啥？

嘻嘻：老师别生气啊，讨论一下嘛。

师：我没有生气，我会明明白白告诉你们，为什么要办育儿？并且明明白白告诉你们，孩子有啥问题？问题在哪，怎么解决。我们还有一个计划，给你们每一个孩子建立健康档案，定期跟踪，定期给予指导意见，而不是简单办班。得明帮助你们孩子成长一直到青春期，希望能尽可能帮助到你们的孩子。我们一直在研讨，如何切实、有效、方便、快捷、务实地帮助到想要帮助的孩子，讲清道理，付诸行动，长期坚持不懈努力，真正改变孩子的格局。你们的孩子的毛病都不是一下能好的，也不是听两堂课就能解决的。

养心养生：学会育儿班，大人问题也解决了。

## 二、师计划二期红脸蛋

整理人：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 要将孩子的追逐本能激发出来

师：我大概说一下，不管老人新人，拿球出征，就是最小号的那个足球。然后就让孩子踢球追球，你象征性地跟他一起追，让孩子学习追逐能力。你们看所有小动物都喜欢追逐，给他一个球，不停地让他追，你就在后边不停鼓励他，或者是恐吓她，或者说“宝宝跑得真快”，或者说“我快撵上你了，你的就是我的了”，把小孩这种追逐的本能激发出来。或者一大脚踢得很远，让孩子找球追球，培养孩子搜索的能力。最好在土地上，土坡上，草地上，不要在水泥地上。如果孩子不感兴趣了，你就把球抢过来自己踢。不让孩子玩，反复逗孩子，一直玩到孩子脸蛋变红，这个火候就差不多了。让孩子从认识球到追球，到喜欢追球，当孩子跑起来，腿有劲儿，他就愿意跑，愿意追，这是需要耐心的，需要大人尽量耐心。早上5点起来，玩一个小时。

### 2. 拒绝孩子做学习的牺牲品，养娃人士必看秘籍

生：我家老大从幼儿园开始就喜欢足球，小学也是校足球队的，现在初二已然宅男一枚了，但是学习上确实不让大人操心，青春期很叛逆不听话，怎么办啊？

师：孩子要废，反正该说的说了，管不了那么多，能不能发动起孩子就看你们了。你喜欢，孩子自然会喜欢，就这么简单。昨天的课都听了吧？

贴上课程要领：

①孩子户外活动，每天超过3小时。

②不要只在晴天出去，各种天气都要遛一遛，风雨无阻。让孩子从小适应各种天气。让孩子暴露在阳光下。

③要放在户外的自然环境下玩耍。远离人工环境：水泥地、公路等。接触土地、草地、坡地，爬矮树。

④跑、跳、追逐、打架各种游戏，不要限制孩子的本能。

⑤不要怕脏，不要玩人工泥，玩天然的泥巴、沙子。

好好领悟，到了户外不要让孩子老蹲那玩，就让他跑，跑累了，稍微蹲一会，就跟遛狗一样，没事就遛，少量多次，持之以恒，风雨无阻，时刻注意红脸蛋。稍微有点儿惨白，就赶紧出去溜，让红慢慢撤下来的越来越少，最后能挂在脸上，始终保持，你们就是最好的爸妈。

生：但是作业太多。

师：不要但是，拒绝但是，忽略但是，给我出征。



师：孩子拒绝一切遮盖，孩子能长成“一居、二居、三居”，就看你们的努力了。如果长成“三居”，以后课业啥东西装不下呀，如果老师逼你让孩子写作业，你就揍他，老师都是欺软怕硬，你一定要挺住。记住了，孩子是你的孩子，不是学校的孩子，不是校长的孩子，不是老师的孩子，从现在起，树立身体第一的养孩政策，而不是学习第一。身体第一，性情第二，学习老三，懂？对孩子的成绩不要太严苛，考个中等偏上就行了，尽量给孩子减负，然后拿出大量的时间，投入到孩子的锻炼上来。

生：但是学习不好，也不自信啊。

师：身体不好就不仅是不自信的问题了。我没看学习好的有多自信？问问全班考前几名的，有几个自信的？我记得好同学都是极度自卑的，不信你们问问。

生：身体好了真的很自信，我以前一直学习很好，但是也不自信，这是事实。

师：是吧，学习的牺牲品。你们自己健身，看看遇到多少阻力，遭受多少人白眼。想有一个正确的带娃方

式也一样，孩子欢实最重要。让孩子大声说话，勇敢表达自己，不要嫌孩子吵。基本的规矩要有，在基本规矩的之外，尽量放养。最后再说一下，关于让你揍老师，怼老师，那只是形象比喻，你不会傻的真去揍老师吧？还有，学习好才有出路是个伪命题，大家要当心。比较一下，比你学习差的，现在都怎么样了？一目了然。还有，比你学习好的都怎么样了，身体都如何？尤其现在，想靠学习好出人头地，不可能了。当初不爱学习的，光长身体的，身体强壮脑子灵光，到社会上不是特别差，都能混得开。

### 三、顺风育儿，废力少而建功多

师：有妈妈问，孩子发烧感冒了出汗多，或者便秘，或者拉稀怎么办？正好趁这个机会给大家讲一下怎么带孩子，还有孩子遇到某些疾病怎么处理。那么很多家长都抱怨说现在孩子太难养了，有时候很不理解老一辈五六个甚至更多的孩子是怎么带的，现在一个孩子就把父母累得够呛，很多精力都搭在孩子身上了，这孩子带的还困难，三天两头跑医院，孩子咳嗽喘啊父母操碎了心。

尤其现在年轻的父母，没有很好地继承上一代父母带孩子的经验，又是第一次带，手忙脚乱的。带孩子的过程中能总结一些经验，大多数情况都是要自己摸索，还要看一些书籍。但是由于近几十年来，中医一直走下坡路，中医传统带孩子的方式没有很好地继承下来，导致大家对中医育儿这一块知识比较欠缺，主要接受的是西方育儿的常识，大家买的也基本都是西医观念的书。

那么在这里我作为一个中医大夫给大家讲一下中医传统育儿的思路、观念和具体操作方式。我们知道孩子生出来之后，脱离母体，就不再靠母体的脐带来输送养分，转而生下来之后第一声啼哭，肺就打开了，呼吸自然的空气，同时开始进食、吃母亲的奶水，孩子开始

作为一个独立的个体生活在自然界。

现在我们也认识到人不能脱离自然界而存在，不能去征服自然，只能融合于自然，因为人是自然之子，是自然选择了我们，而不是我们选择了自然。自然选择了我们那就赋予了我们在自然中生活的形体和能力。

人的五脏六腑、四肢百骸的功能最终都是适应于自然的。因为我们是陆生动物，适合暴露在空气中生活；水里游的鱼适合水中生活，形体也向菱形发展，以利于在水里游动；人长了手、脚，上百万年的选择，站了起来，人慢慢适应了这种生活。

小孩一降生，大自然也赋予了他适应自然的能力，就像小羊羔一样，生下来之后就能呼吸空气，成长。我们传统中医强调“天、地、人”三材，有天有地，中间夹一个人，人就生活在天地当中，这就叫自然人。我们在这个大的理论的指导下，就知道育儿要适应自然，要符合自然的规律，才能把孩子培养好。什么意思呢？古代有句话：“顺风而作，废力少而建功多”，因势利导嘛。

我们养孩子也好，养生也好，就要顺着大自然的规律去做，孩子身体也好，我们身体也好，孩子能平平安安的健康成长。这是传统中医强调的一个基本育儿理念，也是中医强调的一个理念。带再多的孩子，只要能遵守

这个规律，孩子都能健康地成长。

孩子做  
父母做

#### 四、十六岁是一个关键的分水岭

下面我们说一下孩子整个的成长吧！孩子在母体叫“先天先”，先天中的先天，什么意思呢？就是说处在一个自我完善、发育的过程，懵懵懂懂，在母体内靠脐带吸收营养叫“先天先”。生下孩子之后就变成了先天之后，孩子开始独立生长，自我运动。孩子到了十六岁，到了青春期，这就到了后天了。这是三个很关键的分水岭。

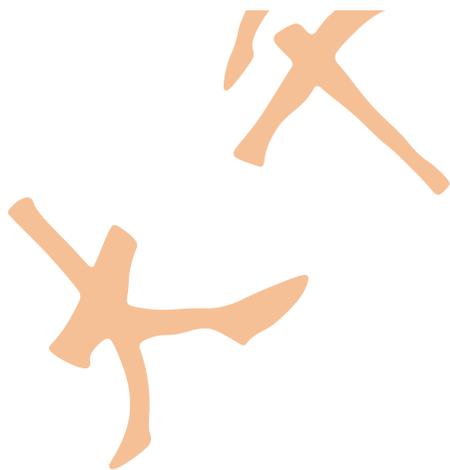
在十六岁之前，我们都可以把孩子叫作先天，因为他没有自我意识，十六岁前没有完全的心机，就是动心眼啊，孩子思想还是很模糊的，尤其降生之前更没有。这段时间孩子是自我完善、成长，非常符合自然规律。只要不给孩子施加外力，孩子就可以自我生长。

人过了十六岁，各种心智都出来了，开始考虑问题得失，能够融入社会了，社会性元素越来越多。开始会出现失眠、长期思考问题、计较得失、自我追求、分善恶，开始自觉地做一些想做的事情，这才是开始成人。所以我们把十六岁之前叫做先天。

古人说小儿属“哑科”主要指婴幼儿，还包括儿科，这些病其实都好治，因为他没有内因致病。什么是内因致病？中医讲喜怒忧思恐惊，过喜、怒、忧、思、恐、

惊，这叫七情，人的七种感情。小孩不会因这七种感情而致病，因为小孩一般不会过于忧愁、思考、悲恐，小孩都不会。有时候吓他一下，马上就过去了，但大人不是，十六岁之后七情越来越重，七情伤人是得慢性病的主要因素，这个在讲得病成因时会详细给大家讲述。

中医非常强调七情致病，一个人长期忧思容易得肝硬化，脾胃会出现问题，心气短，肺中无力，过度发怒容易得高血压，心脏病。中医在七千年前就认识到七情是使人得慢性病的主要原因，但小孩不会，小孩没有因七情致病的原因，所以小孩得病一般都是外感，外因导致小孩得病。



## 五、十六岁之前得病基本都是外因导致

哪些外因呢？无非就是中医所讲的寒暑燥湿风火。外界环境的变化使人得病，这叫外因。最主要的就是天气的变化，温度，气候的变化。过热、过凉、被风吹着、太燥等，这些叫做外因。外因的变化使人体内环境不能适应，不能很好地调节，从而引起人体内环境失调，这就是外因致病的病机。

小孩得病一般都是外因导致疾病。外因除了寒暑燥湿风火，还有饮食、刀伤。由于饮食不调，磕碰导致的疾病。这些是小孩得病的主要原因。所谓的“内伤难治，外伤好疗”，就是外因致病好治，因为是从外部来的，只要把外部的因素去除自然就能调和。最怕内因致病，因为外界环境恶劣可以克服，但是内部有搅局的，有坏蛋、内鬼，这个不好办。

像《春秋》里说“患不在颞颥而在萧墙之内”。内因就是内鬼，外因就是寒暑燥湿风火，环境和饮食。外因引起的常见一个就是小孩寒了、热了，无非是感冒、发烧、咳嗽、流鼻涕，哮喘这些病；还有就是饮食，吃着了、拉肚子、便秘，这就是小孩最常见的两种病。这两种病导致小孩气机不调便生出其他的病，比如出虚汗、多动、注意力不集中、体质差这一类的疾病，都是由于

外感使身体不调出现的一些连带的症状。这里可以很负责地告诉大家：小孩得病大部分都是寒了、热了、不调、饮食不周。

孩子吃饭

## 六、师聊孩子肝脾问题和每周末带孩子户外活动

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

### 1. 要重视孩子经脉的通顺

师：很多孩子脾气不好，都是由于肝脾不和，气色也会变得难看。当他们经过锻炼和喝奇壮壮，随着肝脾的调和，孩子的脾气也会变好，脸色变得明快，五官变舒朗，这点极为重要。孩子的五官很容易改变，比大人容易多了。所以你们要引起足够的重视，把孩子的经脉调顺，把孩子胸腹的经脉调顺，孩子就长得宽大、漂亮、和顺。

### 2. 要让孩子尝试各种味道和食物

师：关于孩子喜欢喝什么？全在于培养，他长期饮用，熟悉了那个味道，就能接受了。很多人不习惯喝奇猛，那是因为他从来没有喝过，一直喝外边的饮料，一旦奇猛喝习惯，就喜欢这个味儿了，外面的饮料就喝不了了。我现在喝奇猛就感觉味道特别好，刚开始也是不习惯，现在我也喝上瘾了，一天不喝点都难受。

雅雅：没错。我以前很挑食，现在啥都吃了，现在知道孩子加辅食的时候就得尽量让她接触各种味道。

师：这样孩子好养，各种味道、各种食物都得让孩子培养着吃，你们看见宠物狗了吗？要是从小吃一种狗

粮，那么别的就吃不了了，一吃就拉稀，肚子胀。

大树：挑食是不是肝脾有问题？我家遗传挑食。

师：对，挑食都是肝脾不和，挑食的孩子长不壮，并且性格异常。

### 3. 要让孩子坚持走路上学和户外活动

师：你们都带孩子走着上学了吗？我们家孩子刚开始极为不适应，课业铺天盖地来了，那一个月孩子气色难看，我们及时做出了调整，现在脸色又转回来了，变得明快舒朗，跟每天坚持走着上学和每周末户外活动有极大的关系，每周一定要让孩子玩透一次。

## 七、师聊孩子磨叽

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

### 1. 小孩的问题与活动不够有关

师：其实小孩磨叽，这是病，如果特别磨叽，跟现在的年轻人佛系一个道理。为什么小孩不爱学习，家长不反思？死活不愿意做作业。为啥孩子晚上不睡？就是白天没有一点活动量，带孩子疯玩一天，晚上倒头就睡，不用一天，两三个小时不停地爬山，回来就睡。

### 2. 小孩学习时间不要太长

兰兰：家长得有时间带孩子出去玩三小时呀，现在冬天了怎么遛娃呢？

师：所以说要自由办公，比如像得明，好好锻炼，经脉通顺，五脏调和，自然能安安静静写作业。

孙鹏钧：昨天下午在威海城市书房写了四个小时作业，这是刚写完。

师：4个小时，中间没休息？你这个一看书4个小时太长，半个小时就必须活动一下。一般人，半个小时不动，气血就开始初步淤滞，所以必须动一动，哪怕上趟厕所呢。

王伟玲：老师，有个问题，小朋友刚从玩转到写作业状态就到半小时，会不会打扰她。

师：不会，养成习惯就可以了。

为父母做

## 八、师聊运动是孩子成长的必要因素

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

### 1. 利用上学、放学的时间让孩子锻炼

师：今早我带孩子走着上学了。现在孩子课业太多，必须让孩子锻炼，走着上学就是绝佳的机会，见缝插针，让孩子跑起来。

春春：我们家也是每天走路上学、放学。昨天运动会，跑了第一名。

师：完美。孩子早上起来就吃东西，很多都没胃口，其实应该早晨带孩子遛一大圈，然后回来吃东西，孩子吃得就香，然后再走着上学，这早晨的锻炼基本就够了。中午再接着走回来，下午上学再走过去。同时，在车少的路面，可以玩追逐游戏，或是让孩子双手举起来跳舞，大人做，孩子就会跟着做。学校控制不了，家庭作业也得做，那么只能抢别的时间锻炼了，太多的家长忽视了运动是孩子成长的必要因素，是身体发育、五脏六腑发育和脑部发育的基础。

悠然自得：我们每天早上出去溜达一圈再回来吃饭，篮球或足球或爬山坡，为这个特意搬到离学校3分钟的地方住，为早上有锻炼时间。

师：完美。孩子身体素质的培养，必须每天一点一

滴，绝不能忽视，功在长久，利在千秋，不要孩子长大了，得这病那病再后悔。

剑胆琴心：知雄的基础上才能去守雌。

师：好啦！孩子身体好起来，都是每天日积月累，一天都不能耽误。

## 2. 孩子再不锻炼就废了

师：我记得小学的时候，大家都是走着上学，记得那个时候早上起来就吃饭，不出去活动，早饭最难受了，吃不下去啊，大米饭生生往嗓子里咽。幸亏还能走着上学，还有活动的机会。现在孩子不是电动车送，就是汽车送，送到学校一坐一上午，一点活动的机会都没有，这还好得了？

晴天：是啊！走着上学都是土路、庄稼地、小河。

悠然自得：老师说的让我想起来，我小的时候在齐大腿根深的雪地里走了将近一个小时到学校。秋衣秋裤都湿了，但那个时候身体真好，也不感冒。我小的时候老家还很能下大雪，这几年都少见了，以前孩子放学都在外面疯玩，天黑都不回家，家长打手电筒出去找。

师：是呗，那时候上学要路过小河，要走过高坡，下雪了，还要在积雪里走，这都是锻炼。你爸妈打手电筒找过你吗？我们一定要想办法改变。现在是恶性循环，

孩子不锻炼，身体素质越来越差，学校担心这样差的身体出问题，更不敢体育锻炼，那么孩子身体更差，谁都不愿意担责任，学校也委屈，对不对。跑个步都能猝死，学校还敢让孩子跑步吗？最后学校能想的办法就是要孩子坐那儿一动不动，出了事儿学校也没有责任。孩子再不锻炼就废了，小苗成长的过程当中最关键，不然真的一辈子就毁了。

芒果：体育课都被其他老师占用了，深有体会。

师：哈哈，太有意思了，体育、美术、音乐，最后都变成了课外辅导班，都变成了任务，而不是享受其中，孩子的负担会越来越重。

晴天：老师说的很对，课外辅导机构开心了，学校也开心，不用担责任，随便教点，在学校还是像副课一样，无关紧要。

师：你们看着吧，体育达标还是难，为这是一点一滴，功在平常，循序渐进的。给予宽松的时间和社会上的正确的教育理念，孩子自己就会玩起来，锻炼起来。说白了还是教育理念出了问题。

## 九、师讲要习惯在户外待着

整理：sandy 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1、师聊孩子玩野了身体自然壮

viki：大千老师，孩子晒黑没事吗？不会晒伤吗？我家孩子本来就黑呀，我可注意了，咱们毕竟是女孩啊！

师：你就晒，啥事没有，壮得很，就是彻底改变生活方式，天天带孩子在外面玩，不回家。我孩子说，回家有啥意思啊，就喜欢在外面玩，这就对了。

生：老师，你一天具体怎么遛娃的，能分享一下吗？

师：没有其它捷径，就是每天不停遛，风雨无阻，扮大灰狼，扮大鳄鱼，抓她到处跑，并且让她跟小男孩玩，玩野了，身体自然壮。

不二：下雨天出去玩啥呀，淋雨玩么？

师：玩，我们家孩子下雨也不回家，还要玩，就是把孩子玩野了就对了，玩成黑泥鳅，让孩子在阳光下奔跑。

师：不想出去玩儿，有一万个理由。阴天不出去，风大不出去，太阳热不出去，疫情来了，更不出去了。我是发现了，不愿意干的事儿啊，理由太多，关键是他们在这个事上找不到乐趣。其实人就应该在外面待着，睡觉才回家，你看看动物，哪个天天钻在洞里待着。

乘风：老师，脸上有块白斑，捏它有用吗？

师：明显胃经不好，按摩颧骨，看看疼不疼？疼就  
不对，你家孩子山根有问题，不挺，倒是挺宽。

骆驼：我家山根有横纹，还有救吗？老师？

师：这么小就有横纹？

骆驼：就是呀，愁死我了。

师：愁就对了。那个横纹必须消失，横纹是生理结  
构问题，这个必须慢慢改变，而且要有针对性。

骆驼：懂了，育儿班报起。

师：这就对了，聪明。遛娃将改变孩子的一生，也  
改变你的一生，要习惯在户外待着，不回家。记住了，  
家就是一个睡觉的地方，摆脱以家里为中心的生活方式，  
上午8点带娃出去，11:30才回来，下午我自己又出来  
玩了，晚上8点要遛娃到10点，几乎就是回家吃个饭。

孙鹏钧：为啥不带孩子出来？老师。

师：家里人让她学习和睡觉呀，这总得照顾一下  
家人的情绪吧，每天都要让她学习一会。

## 十、带娃实操实验班开始报名

整理：糖糖；一校：嘻嘻；二校：汪汪；三校：67890

### 1. 溜娃第一招：跑坡地

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



### 2. 强壮肉体与长养灵性是孩提时代的重点

高真：从一年级，数学作业就是我帮着做。

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

阳光：为啥，可以真正的学习技术吗？

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

高真：运动好了，胆子就大了，喜欢从坡上冲下来，飞一样的感觉。

师：你家小孩长大有一股拼劲。

## 十一、一定要让孩子充分的接触泥土和飞跃鞋

整理：糖糖；一校：嘻嘻；二校：汪汪；三校：67890

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

## 十二、师讲带娃具体要求

整理：糖糖；一校：嘻嘻；二校：汪汪；三校：67890

师：首先说一下遛娃准备工作：

### 1. 时间要求：保证三小时

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

### 2. 具体方法：找土坡，跑起来，并间隔休息

师：必须找坡地，这个已经说了，水泥地和平地都不能用。为什么？我说过多次了，不再重复。这个没有啥问题了吧？进入下一个环节，那么就涉及到玩游戏，上来玩什么游戏？这个至关重要，我说一下，大人必须参与，所以要有一定的体力保证，就是玩追逐游戏。有两个孩子的最好互相追逐，一个孩子的你追他，必须把他撵起来。有的从来没玩过的孩子，撵不起来，或者不愿意跑，这个可以循循善诱，慢慢促成其跑。

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

如果孩子大了一些，要鼓励孩子，你跑得非常好，鼓励孩子体育好，班级里面可以跑第一，他就更来劲了。很多孩子没有跑的习惯，要慢慢养成这个习惯，让他感觉快速奔跑是一种骄傲，是一种技能。稍微大一点的孩子，你可以给他读秒，做奔跑竞技，比如跑坡，一次多长时间能跑上去？然后反复练习，孩子都会有荣誉感，你们一定要加强跑步对于他的意义感。

### 3. 目标：脸蛋全红

师：孩子能娴熟地奔跑之后，他自然会热爱上，这个是第一阶段。然后就是达到的效果。两个效果，第一，感觉他奔跑越来越娴熟；第二，密切注意他的脸蛋，初期可能不能泛红，但是每天坚持一定会红，尤其上午场

或者下午场，以后慢慢的一定要让他跑红才算数。红并不是只是脸蛋，而是由脸蛋那儿慢慢扩散到整个脸。不运动很快就退下去了，那么你每天都让他红一次。作为爹妈还等什么？其他运动随意，但是追逐游戏必须做。你看小猫、小狗这些小动物，最基本的游戏就是追逐游戏，忽然恍然大悟吧。

游鱼：运动后脸会泛红，但是鼻子上下不会。

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

悠悠：上班的怎么解决？

师：克服一切困难，早上早起一会儿，晚上早回来一会儿。街上给你扔一沓 100 块钱，你会以上班为理由不捡吗？这可是你们自己的孩子，看着办。还有刚开始你们可能不会玩，或者不自在，这都是不习惯造成的，只要坚持一周，就会找到兴趣点，并且会找到窍门，所以必须坚持，我督促。

#### 4. 每天就盯着孩子的红脸蛋



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

会飞的小猪包：我家的黑红。

师：不错，就这个效果！每天不要只盯着学习，每天就盯着他的小脸蛋。

柔和：老师，3岁以内的孩子也每天使劲跑着玩吗？家里老人说我累着孩子了。

师：对！就是每天不停出去溜他，至少一天三遍，像遛宠物一样。

## 5. 师点评娃的脸蛋

柔和：



师：这个不行，弱豆芽。

师：这都啥娃？失败，颜色都不正。

会飞的小猪包：那我们家赢了。

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



师：脸色发白。

## 6. 遛娃的首要条件

师：这个带娃没啥好讲的，就是去做，执行力。我教你们怎么做你们就怎么做，做不到的，开除。我能把娃养好，你们也能，会给大家一个执行表，你们照做就行，打卡、拍照片、写心得。

静好：老师，最好把吃啥喝啥都列出来。

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

静好：老师，小孩玩的都不想睡觉，会长得好吗？

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

静好：在城里只能接触水泥和地板砖，行吗？

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



师：必须勇猛精进。给你们的第 1 个任务，就是在

方圆 3 公里内找这么个地方，能不能完成任务？我跟你们说，照我说的去做，这娃一个月就带出来，准准的。要是打退堂鼓犯懒癌，找借口，那就滚得远远的。

孙鹏钧：这林子不错，老师我这地方，合格吧？



师：这个地方不错，通过了，执行力不错。

Iris：师，这里可好。



师：不行，没坡。

花盼：我的能不能过？有坡有土有水。



师：不行，地方就这么一点儿？找!!!

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

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

进进：小孩喜欢玩。



师：完美！

### 十三、师谈一定要把孩子撵起来

整理：糖糖；一校：嘻嘻；二校：汪汪；三校：67890

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

葫芦：孩子饭量猛增。

师：是吧，比吃啥药都管事。

九齐：孩子早上跑出去，现在还没回来，我回来吃饭，他爹去替班了。

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

每天必须这样红一次，天天连续接上，一个月之后就有大变化，这才叫红透了，完美。

依依：红不起来怎么办？

师：慢慢就熟了。

## 十四、师讲红脸蛋与两颧红的区别

整理：糖糖；一校：嘻嘻；二校：汪汪；三校：67890

### 1. 不论刮风下雨，坚持出征

师：孩子们开始出征了吗？

心随鸟飞：老师，今天外面下雨。

师：借口，打伞出征！

心随鸟飞：穿雨靴也行哈。

师：穿上雨衣、雨鞋，出征！！

心随鸟飞：新鲜刺激。

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

### 2. 一般大人脸红都是病

清音：我从小脸红，直到25岁，这是在得明讲课

后，又出现了红脸蛋，当时讲双棍，应该是 2017 年。

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

清音：嗯，产后肝郁很严重，所以我特别喜欢侧步跑，胆经动得特别舒服。

师：对，你要让脸蛋儿红，大人很少了。

泥巴：不会红还有救吗？

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

清音：那要多开下焦，引气下行，对吗？

师：对。

### 3. 长期坚持孩子才能保持红脸蛋儿

心月：



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

师：行，锻炼要每天，一周只是维持。



师：这个地方没顶出来呀！



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

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

做  
为  
父  
母

## 十五、师谈遛娃后拉肚子、出疹子都是大好事

整理：小薇；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

师：孩子们都出征了吗？

小禾：我娃五天天遛着，现在背上出疹子，昨天放臭屁，拉稀了，早上也拉稀，喝了点奇真去学校了，说是肚子疼，喝了奇真没再说了。

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

龙音璇：老师，孩子遛的不爱吃饭了，还要睡地上，精神很好。

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

文君：血压低还给我输代血浆，输完脑壳就晕痛了几年。

师：少给身体里输异物。生娃、带娃都是特别简单

的事情，人为搞复杂了，你们溜娃班满一月之后，要出来现身说法，向人们宣说遛娃真经。

遛娃真经

## 十六、师关于小孩疝气等答疑

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

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

高真：早晨起来就玩，昨天玩一个多小时，说腰疼。

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

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

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

平凡人：老师，这和痔疮原因类似吗？

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

自然美：我想多带着爬坡，但老公担心影响疝气，看来多虑了。

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

Iris：我们家也太阳穴发青，这段时间淡了很多。

师：带娃的必然结果。

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

师：好事，郁气外发。

睢遥：我以前经常给孩子喝龙牡壮骨颗粒。

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

## 十七、师谈溜娃分享大会及下一阶段必备物品

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

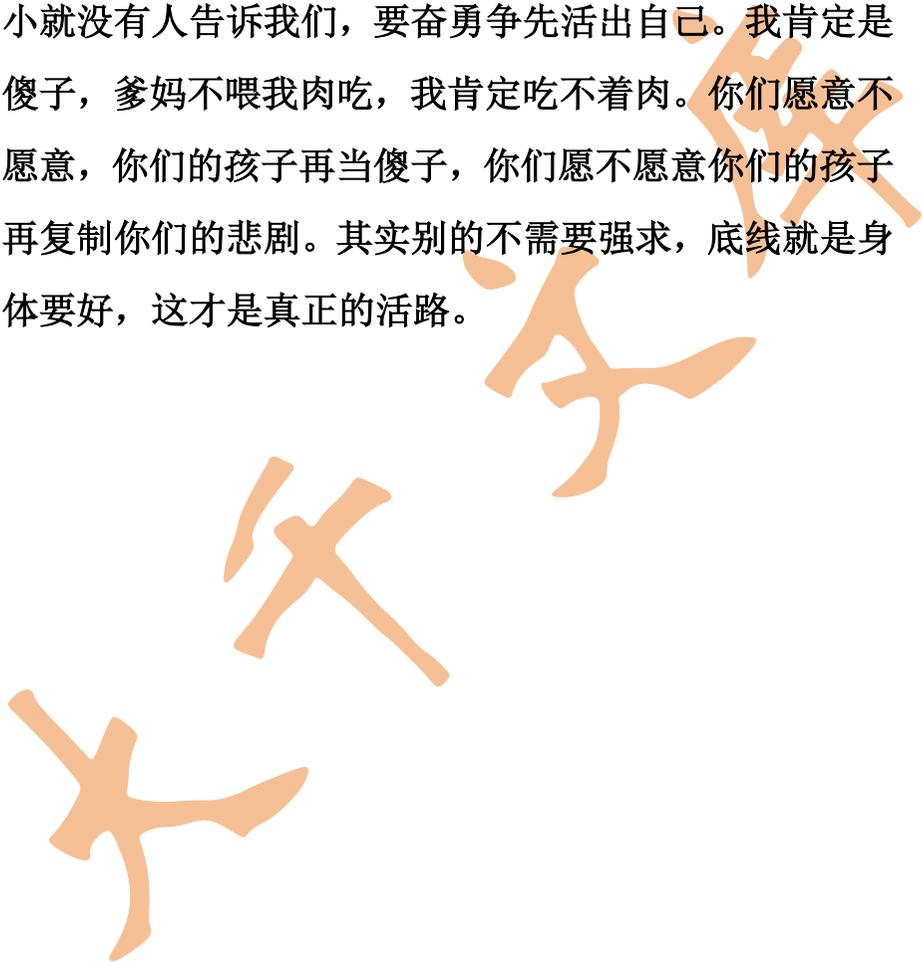
### 1. 必须从小唤起孩子追逐和寻找的本能

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

### 2. 孩子日后的竞争力来源于哪里

师：一个刚毕业的孩子那么弱小，你让他到这个残酷的社会上去夺食，可能吗？动物的父母从小就培养孩子捕食的能力。现在的教育呢？上了10多年学，学到捕食能力了吗？学到适应环境的能力了吗？孩子步入社会，才发现自己啥也不是。

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



## 十八、要和孩子一起玩

整理：源寶 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

### 1. 青春期以前，一定要将孩子的动物性和生命活力放在第一位

师：知不知道为啥红脸蛋特别重要？

主持人：红是不是说明胃经就开了？

师：对，证明阳明胃经开了之后能够上养，冲到头上去了。

主持人：老师，我有不同的意见，可能也是因为我的老大已经不是那么小了，我们一块爬山，他一爬山脸就红，我就说他是下焦不通往上涌的。你说这是好还是不好？

师：成年人的你得看。病态的红和健康的红是不一样的。反正我跟你们说，孩子每天运动量以什么为标准？就是脸上泛红，并且能保持一段时间。小孩整个身体跑热了，血液循环畅快起来了，脸蛋就开始泛红，你们尽量保证让他每天都有那么一次泛红，这是最低要求了。

农村小孩一天都在外面跑，他那个红一直保持着。而我们城里人，看看你们的小孩，很少有红的。这就是衡量小孩是否通透的最重要的一个指标。当然还有其他

方面，都能看出，但是这个指标非常明显，不管是上小学，还是初中、高中。高中他不能完全那么红了，但是会粉，脸色是粉的。

如果小孩一旦脸色发白，没有一丝红意了，甚至发青，或者晦暗，苍白蜡黄，你家小孩一定出问题了，生命力一定不旺。这就是我给你们各位家长严重告诫的。每天带孩子出去跑，跑上一周，看看脸蛋是不是开始泛红。跑不是一直跑，而是玩耍，出去玩耍，半天都在外面。

养孩子最最关键的，尤其是青春期以前，一定把孩子的动物性和生命活力放在第一位。这树长高了，长壮了，以后啥都有，不要急于给他背上沉重的社会属性，使他的生命活力减弱、丧失。最后这个孩子长得像豆芽菜一样没有活力，没有活力怎么会有生命力？怎么面对以后的竞争？无从谈起。

我们原先讲过，人这一辈子的所有事业都是你生命能量的外化，生命能量的展示。当生命能量强的时候，一定是事业好的时候，反之就是差的时候。身体一差，事业也垮了，这是一定的。

主持人：为啥一活动脸就红？

师：成年人一活动脸红了，下边如果是寒的话，下

焦不通了嘛，气血往上走，那不好。

主持人：我以前就是一活动就脸红，但是我活动量非常大，打羽毛球都会把自己打到没有力为止，才觉得过瘾，激烈运动以后脸确实就会暴红。以前不知道，练了得明健身以后，又学了一些中医理论，说是下焦不通。然后我练了一段时间后，又去尝试了一次跑步，但是我不会跑得很快，跑了有六七公里，跑完以后，以前我肯定会很红，但是那次还真没怎么红，从那以后我觉得就对上了，就是下焦通了一些，就不这么上脸了。现在就更明显了，上脸的情况越来越少了。

师：当身体很不健康的时候，脸色泛红，这一定是下焦不通，阳气浮越的表现。小孩身体好起来之后脸上泛红，这是好现象，证明阳气通了，因为大人很难红，一红肯定是被逼红了。

## 2. 孩子是大人最好的礼物

师：孩子其实是大人的最好的礼物。孩子要玩，大人要带，这样他也不会出危险、出事。但是，我看大多数家长都坐着玩手机或者站着唠嗑，孩子在一边玩，极少跟孩子一起互动，干别的也是心不在焉。你们就是浪费了一个最好的时光。孩子是阳气啊，孩子跑，动，嬉闹，这正是搅动你们瘀滞气场的好机会，你们应该跟着

这气场走，而不是抗拒或者漠视。什么叫亲子教育？并不是以大人的行事方式来教育孩子，而是要随着他的节奏把你带活，能想明白吗？

春春：我觉得老师这点说得特别对，因为我常带孩子出去，老师刚说的这种状况非常贴切。小孩玩小孩的，大人就是坐旁边看手机，偶尔看一眼能见到孩子就行。以前我自己锻炼，他玩他的，最近他有时候会缠我，我发现投入进去跟他玩的时候，其实比我自己去锻炼的感觉更强烈，一会儿整个人就非常明显地被调动起来了。

师：水主播，你跟你孩子玩吗？

主持人：玩啊。以前老大那时候也会玩，不过陪玩的成分更多一点，特别做游戏的时候。自从练了得明健身，只要跟老二玩的时候，就感觉是练了初级班的动作，人就想动了，更愿意从心里面陪他玩，哪怕是陪他做游戏，也觉得更有乐趣了。以前我肯定是在完成任务，现在觉得，我陪你做游戏，跑跳闹，就是打心里很开心地跟他玩。我们院子的或者旁边小区的都会跑过来，让我带他们一起玩，后来我就觉得他自己也很开心。

师：并不是你赏脸跟孩子玩，你知道吗？孩子是天使，孩子带动你，激发你的活力，极其关键。为什么要让老人和成年人跟孩子在一起？因为孩子是阳气，他天

真、烂漫、无邪、玩闹，正是搅动你们淤滞之气的最好办法，使你们从衰老、从呆滞、从失望当中被拯救出来。是孩子带你们玩，这时候应该勇敢地、开放地投入进去，跟孩子玩一次。

比如说我跟我家闺女玩投篮游戏，玩踢球游戏，要互换角色。我经常大声喊：“准备好了吗？”她就说：“准备好了！”然后就说：“谁准备好了？”她说：“我准备好了”。“你能不能投准？”，她说：“能”。我说：“是否能保证完成任务”，她说：“我保证完成任务”。我就跟她说：“孩子大点声”，然后她就说：“保证完成任务！”，我就下命令。其实这个时候你也投入进去了。然后回头孩子问你，“你能不能保证完成任务？”这时候你就说，“我保证完成任务”，孩子也会学你。她说，“声音不大，再大点声”。这就特别好，因为你也开脉。你一说的时时候，声音洪亮，大大方方喊出来，这时候忘了自己，忘了自己所有的烦恼，就当自己也是个孩子。

主持人：珍惜跟她玩的时候，其实那时是让我们返老还童，延缓衰老的最好时机。

师：这些日子我们在外面玩“抓抓抓”，她当小白兔，我是大灰狼，孩子开始先跑，看你能不能抓到。但是现在我估计你都跑不过孩子了，孩子跑了，你跑也累，

你就慢慢抓。你抓住她之后，她当大灰狼，你当小白兔，你就开始蹦蹦、跳跳、跑跑。她说：“我是大灰狼，我要抓小白兔了”，类似这样的。

主持人：我觉得孩子好像特别喜欢玩这个跑的游戏，不管是什么样的游戏形式，到最后你只要去抓他的时候，他就特别开心。

师：你说这不好玩吗？这东西你也高兴，啥烦恼都没有了，就是这么回事。而不是在旁边呆呆地看手机，看看玩够了么，该回家了吧，作业还没写，这就不好了，玩得玩得痛快。我都不发脾气，我有时候会吓唬他。跟孩子还真生气？不动真气。

主持人：老师对我们都很少发脾气，对孩子肯定不会发脾气，

师：我觉得跟养鸡一样，你还对鸡发脾气？一堆鸡在那嘎嘎的，不老实，肉鸡场老板就想办法呗。难道还能发脾气？以前陪孩子玩一会就累了，这很正常，你玩会歇歇，再玩，然后再歇再玩，慢慢就跟孩子同频了。

主持人：跟锻炼差不多，累了就歇歇，歇一歇再锻炼，让自己保持比较好的状态。

师：孩子撒丫子跑几个小时都不累。成人就不行，但你可以吓唬他：“马上抓住你了”，其实你就是走两步，

或者是象征性地跑两步。

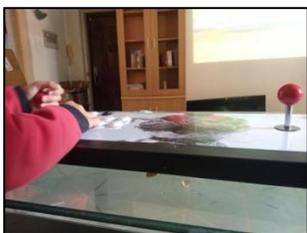
主持人：刚才很多人讲身体差跑不动，连跟孩子玩的精神和力气都没有了。怎么办呢？

师：他过来找你玩，正是督促你锻炼的好时候，咱们得明健身讲究生活即健身，少量多次、持之以恒。任何动作都能体现健身，跟孩子玩正是孩子激发你将这种健身精神融入生活的好机会，为什么不争取呢？总是这样抱怨，“儿子不在身边真可惜，错过好多”，在身边你也不会。要经常玩“老狼老狼几点了”这类游戏，不断跟孩子玩。

## 十九、玩街机也是运动，比玩手机游戏好

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

师：站着玩，练手劲，跟孩子玩得热血沸腾，比起孩子玩手机游戏，不如让他玩这个。



心随鸟飞：这款格斗机买回来，估计这款小的就该扔一边了，顺便可以改进下父子关系。

师：就是要有朋克精神。

谦谦：这款游戏机看起来挺大的，家里空间太小了呀。

师：大才锻炼手劲，孩子不是不爱运动手吗？这个就运动手，别看是游戏机，玩一会儿手腕就受不了。

高真：那个把手很沉？

师：要不停的敲击按键，你说累不累？要不停的掰动摇杆，你说带劲儿不带劲儿。

谦谦：眼睛累不累？

师：屏幕三米之外大投屏，你说累不累眼睛？

谦谦：那得占多大面积呀，家里太小，看来没得法了。

师：那就放弃。

大凌：看来还得学玩游戏，把小时候缺的补回来。

师：一边玩儿一边大呼小叫，好不痛快，跟孩子一起并肩作战。

不二：交过学费，没钱买游戏机了，得攒攒钱了，游戏机不贵，但投影仪不便宜。

师：可以接电视。

父子做

## 二十、举办走路上学大行动

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

### 1. 早晨要让孩子的阳气出来

师：上学的路上有一个小公园，今天早晨带孩子去公园打了会篮球，环卫叔叔就过来了，怎么还不上学呀？小孩起来活动活动，别人认为是奇葩。你们今天早晨都带孩子玩儿了吗？包括走路上学。早晨一定要让孩子走走，举举，玩一玩，孩子的阳气才能真正出来，保证一天精神，光走还不行。

高真：走了三里地，路上做了上举各十次，务尽的那种，平举各十次，跳山羊，我是山羊。

师：完美。这个必须长期坚持贯彻，其实带孩子非常简单，就是正确的事情一直坚持。我们从公园出来的时候，没有走正路，让孩子翻越一个篱笆，锻炼孩子的攀爬能力，跨越障碍的能力，这就是生活即健身，见缝插针，利用一切机会锻炼。

乐在棋中：每天早晨上学前玩耍 30 分钟左右，再上学。现在孩子见坡就爬，都不用提醒。

师：完美。建议早晨都要让孩子活动到出汗，微微出汗，即便走到学校这么简单，孩子浑身热，微微出汗，证明阳气通了。我就带孩子玩这一圈，自己也出汗了，

浑身暖和，完美。

## 2. 孩子书包太沉不是坏事

紫格格：走路上学，孩子书包太沉了。

师：孩子书包太沉不是坏事，负重训练，增加背上的阳气。

燃：老师，爬陡坡是不是特别好，胳膊腿都锻炼到了。

师：特别好，不要心疼孩子，只要在孩子可承受范围内，尽量让他拿东西，锻炼孩子负重和抓取的能力。现在很多婴幼儿，爹妈都给放在车里推，走哪儿推哪儿。

乐在棋中：以前孩子咳嗽才排痰，这次说嗓子疼，自己一天喝了三瓶奇猛，就开始大量排痰了。

师：完美，孩子越来越好。

紫格格：我帮着背，肩颈都受不了，孩子背会不会被压驼背呀。

师：平时多纠正身姿，让孩子拔脖，尤其是写作业的时候，先把身姿纠正过来。

## 3. 喜欢趴着说明胃不好

高真：我们趴地上写，不肯用书桌，不知道她怎么想的，趴地上舒服吗？

师：胃不好身体容易喜欢卷。

小禾：写作业提醒的多了，人家烦的不行。

师：诱之以利，中午我让他练投球 50 个，奖励是可以玩一局植物大战僵尸，特别积极。

自然美：老师，孩子喜欢趴着睡也是胃不好吗？

师：对，愿意趴着睡，有东西压迫胃，才舒服，有的喜欢把腿缩起来，也都是胃经缩。

#### 4. 走路上学行动计划

师：我们过一阵儿要发起一项活动，早上上学让孩子走起来，疯狂转发你们的视频和图片，影响更多人，走路上学大行动，到时候给你们做个小旗儿，走路上学，然后打着旗带着孩子上学，大家积极报名。

小禾：我敢，那孩子估计不行。

师：就得勇敢，我们不勇敢怎么影响别人？到时候我起带头作用，打着小旗儿走路上去。要不咱们做一个文化衫吧，给孩子穿上，后背上写上“走路上学”，印上我们的 logo，书包也行，说干就干。然后我们大量拍照片，照片里面的书包上就写着这 4 个字，你们就会发现你们所在的城市，这种书包越来越多，你们会心一笑，都是得明孩儿，咱说干就干，别磨叽。

米多：走路上学，这四个字真好。

#### 5. 紧身的鞋和裤子都不能穿

师：我们要全力打造包装我们的得二代，得二代飞跃鞋也都得穿上啊，你们都穿了吗？这都得有人操办，成立孩子救助特别行动队。还有童装也存在巨大问题，太紧，你们发现了吗？而且裤子皮筋太多。

高真：现在流行肥大的，肥的我都能穿进去，我姑娘就喜欢这种范，工装类的。

师：还有那秋裤都是紧身的，这个都不能穿，裹到大小腿上。

为子歌

## 二十一、爬树比游泳好

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

师：爬树是小孩的天性，比游泳还好，只要控制住危险性就行。人是陆生动物，你们觉得让孩子学陆地上的本领好，还是水里的本领好？爬树胜游泳10倍。爬树练腰，游泳毁腰。

花盼：游泳为啥毁腰。

师：因为游泳不需要腰持住劲儿。

小可：我家腰不好，难道是学舞蹈、游泳搞的？

师：有可能，这个和床上躺着的道理一样，躺着还用腰吗？人作为陆生动物，关键是架子要撑起来，到水里完全就不用撑着了，你们说哪个好？

## 第四章：教育



## 一、师聊关于孩子的玩具

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 要在生活中锻炼孩子的学习技能

师：都出征回来了吗？出征好玩不好玩啊？我们家孩子刚回来，每天保证户外至少三个小时以上，雷打不动。

笑一笑：回了，没下雨有六小时，晒的可黑了。

师：养成习惯，持之以恒，改变从每天开始。不错，习惯户外，晚上睡觉才回窝。看那动物了吗？都是天不亮就出窝，哪有天天在窝里待着的？对不对。看那鸭妈妈带着小鸭子，都是在河里面游来游去，到处找小虫子、小鱼吃。鸡妈妈带着小鸡，全都是四处蹦哒。

雪花：对的。

师：哪有天天让小鸡坐在小桌前学习，学习的技能都在生活中锻炼。从小教小孩各种技能，比如买菜，买零食，找钱，认路，认路边的字，在城市各种地方转，出去带孩子旅游，认识各种小朋友。从小就得培养各种生活技能，这才最重要，买米、买面都让小孩参与，总之大人干啥让孩子尽快学会，对孩子有莫大的好处。

### 2. 小孩需要的不是玩具，而是新奇

师：不要给小孩儿买太多玩具，大人的生活用具就

是小孩的玩具。比如教会孩子开门，拿钥匙，扫地、拖地，泡方便面。我给孩子买的玩具都很便宜，从来不给孩子买贵的玩具，就是外面小超市有的小玩具，没事给孩子买一个，哄哄她得了。

大风：我也发现小店里玩具便宜。

师：因为孩子玩几天就不玩了，何必花很多钱买好玩具呢？孩子童年有几个好玩具就可以了，没必要太多。比如小卡片，几块钱一打，经常给孩子买买，小孩需要的不是玩具，而是新奇，和更多小朋友一起玩耍，千万别觉得这个是缺点，这是孩子的优点，喜新厌旧，这就对了。如果孩子老抱着一个玩具没完没了，这孩子有问题，往往有自闭症，我说的对不对呀？又找到理论基础了吧？一成不变的生活有啥意思？我就追求新奇和刺激，所以让孩子过一个轻松、快乐、有趣的童年很重要，时刻观察孩子脸上的变化，要让孩子的脸像花儿一样绽放，这才是核心。我现在带孩子玩藏球游戏，就是把球踢到草丛里，让孩子找出来。然后她踢进去，我再找。

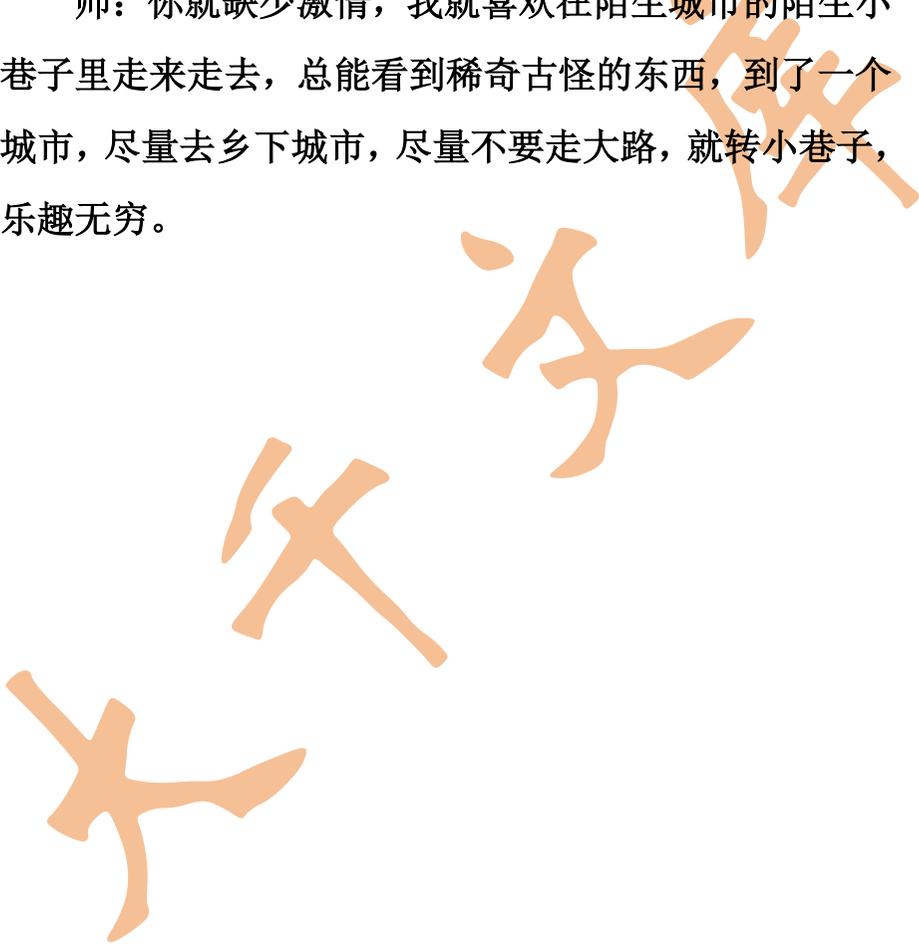
包包：看来，遛娃也得制造新奇的东西，要不他不玩，会特别无聊。

师：就是不断地让孩子生出各种好奇心，这个好奇心可是好东西。我这人特别好奇，要不咱们以后玩个游

戏，把你们空投到一个陌生的城市，给你 100 块钱，生活三天。如何？

大风：挺刺激的。难怪我家的总说要去不一样的地方。走来走去就那几个坡地。

师：你就缺少激情，我就喜欢在陌生城市的陌生小巷子里走来走去，总能看到稀奇古怪的东西，到了一个城市，尽量去乡下城市，尽量不要走大路，就转小巷子，乐趣无穷。



## 二、师讲育儿次序

整理：sandy 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

### 1. 野蛮身体后才能加速孩子脑部发育

册册：跟师学育儿太见效了，我娃在一期的时候，溜了半个月，流了三次鼻血，整个人精神了好多，我现在还盼着他流鼻血，是不是有些变态？

师：变态。首先要野蛮身体，然后才能加速脑部发育，脑袋发育成熟，学啥啥快。如果反了，身体发育不起来，脑子干瘪，学啥啥不成，这就是次序。

八千：对，次序。

师：现在城市里的爹妈都搞反了，累死孩子也不聪明，最后还把孩子的身体耽误了。何苦呢？看看现在城里的孩子，一个个病殃殃、无精打采的，一堆毛病，家长还逼着学习呢，傻不傻？都希望孩子变成霍金？我跟你们说，孩子脸上红，脸上没有黑气，没有青，这时候脑子供血充足，给脑子提供了良好的生长土壤，脑子发育健全，这才是爹妈应该做的。经济基础决定上层建筑，经济基础就是你的身体，上层建筑就是你的脑子。

Suki：跟师育儿就是我目前最大的重任。

师：千万别搞反了，人体能量的发动机在下面，你必须迈开腿，通过不断奔跑，让下边发动机开动起来，

气血就往上转，最后转到头部，让大脑始终处于充分的气血当中，脑部就能很好得发育，这是关键期。

小科：走路行吗？

师：走走跑跑。还有奇壮壮要喝，把肠胃通开，气血转得就更顺，孩子就蹭蹭长身体。

## 2. 孩子不爱吃饭的原因

师：孩子胃口必须壮，你看小鸡小鸭都拼命吃东西。如果小孩挑食，不爱吃东西，那肠胃肯定出问题了。调孩子，先调肠胃，肠胃通畅，到处撒欢地跑，没个不壮，这跟养小动物一样。

大凌：我家的就是嘴不壮，吃东西慢、少。

师：少阳憋着。还挑食不爱吃东西的，你就不停出去遛，啥时候饿了，啥时候回来，一天吃两顿饭也成，你就给他遛饿了。你们可以试一试，孩子不饿不给吃，不要惯着孩子了，比如孩子中午不想吃饭，那就饿他一顿，不要勉强让孩子吃，然后下午继续遛他，直到他喊饿。

乘风：饿了也挑食。

师：孩子不爱吃饭就俩原因，活动太少，吃饭太勤，惯的。那就继续饿着。狗不也是这样吗？天天吃好的，就挑食了。我从不催孩子吃饭，孩子不爱吃就不吃，然

后出去遛她。母鸡啥时候催过小鸡吃饭？

易贞：大点的孩子不好溜了，玩了一会就要回来。

师：可以呀，让他一个人回来，你接着在外面浪，孩子要善于引导，你的行为决定他的行为，你要天天在外边浪，他也要跟着你浪。

孩子要浪

### 三、师聊养孩子不能走极端

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

#### 1. 孩子的身体、性格和学习要协调提高

师：养孩子绝对不能走极端，要么完全放养，要么管得严严的，都不对。放养有放养的好处，管教有管教的好处，绝不能一边倒。孩子管得太严，具备了社会属性，但是抹杀了孩子的天性。放养太多，孩子自然生长，但没有社会属性了，二者都不行。

花盼：应该是在一个圆里面，不越线吧，还是得把握好度。

师：有的家长就倾向于严格教育，觉得棍棒下出孝子，很容易抹杀孩子的个性和天性，就是应该圈一个范围，定一个基本的框架，在里面放养。很简单的道理，一身体，二性格，三学习，这就是大的框架。孩子身体稍微好一点，就要抓性格，性格好一点，就要抓学习。

Suki：老师，说得对。我以前一直都很在乎孩子的成绩，一会上这补习班，一会上那，搞得孩子对运动失去了兴趣，自从加入得明后，改变了我的想法。

师：让三者协调提高，孩子的性格是身体的反映，也是自我灵魂的反映。调好一个性格很难，但是必须做。就像调一杯羹一样，需要大人用心，有一个好的身体是

基础，但不是全部，人之所以为人，就是人有性格和有思想。如果小孩子脾气暴躁，这就非常要命，会导致一辈子性格不好。现在好性格的孩子越来越少，暴躁、怯懦、执着、胆小非常常见，好的身体就像土壤一样，有了土壤还要种花。这个种花就是他的性格、灵感、灵魂。

## 2. 什么是“三岁看老”

八千：老师，调一个好的性格很难，“三岁看老”，这是啥来龙去脉？能否赐教一下。

师：三岁看老很准，孩子是豆苗还是瓜苗？其实出生就注定了，通过观察孩子的性格和身体，了解他秉的是什么气，你就知道这个气长大了能做什么事。就是气度、气量、气场、气象，其实你们的绝大多数孩子我都一眼能望到他老。就像种下一个松子一样，会长成参天大树，而一个瓜苗种下，它只能匍匐生长。你们看看，这是毛主席 13 岁写的诗，咏蛙，所以说每个孩子的一生都是注定的。

独坐池塘如虎踞，

绿荫树下养精神。

春来我不先开口，

哪个虫儿敢作声。

再看看朱元璋两首著名的诗，再看看黄巢的两首诗，

这普通诗人都写不了，都是气度，这都是与生俱来的。所以你家孩子现在什么性格脾气秉性，这决定了长大是干啥的，培养孩子的和种花、种草一样，需要有好的土壤，这就是肉体和家庭环境，然后就是剪枝，这就是教育。

为父母做

#### 四、师聊孩子孩子身体壮实后，写字会变样

整理：自然美 一校：胡佳 二校：源寶 三校：67890

师：我家里人对孩子越来越不满了，说孩子越来越野了，我却暗自高兴，还拿出她写的数学作业给我看，说这是孩子批评之前写的，这是批评之后写的，结果我一看，之前写的字又大又开阔，批评之后写的又小又规矩，你们觉得谁对谁错呀？孩儿他爸他妈们。

坐看云起：当然是孩子老师做得对，将来随着孩子功课的增多，分歧会越来越大。

师：这个没有办法，我影响孩子的一半就可以了，不去求全责备，其实孩子把字写大了，对孩子特别好，可惜现在的铅笔字都特别小，而且过于拘谨，对孩子成长不利。孩子身体壮实了，脉开了，写出的字又大又结实，而且还开阔。

## 五、师聊孩子早熟和学习的方法

整理：自然美 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

### 1. 孩子过早发育和发育迟缓都是病

师：孩子越早发育寿命越短，谨记，你看动物，几个月到一年就长成了，寿命都不长，比如狗、猫。大象和人差不多，小象也是长10来年长起来。小孩千万不要过早进入青春期，因为在青春期之前，小儿都在积攒能量，这是一个漫长的过程，就是积攒生命能量在青春期爆发，如果过早爆发，就是拔苗助长，这样的孩子寿命都不长，千万不要给孩子打生长激素，谨记。

自救：经常吃肯德基鸡翅会不会引起过早发育？基本每天都吃！

师：会。

Heart yoga：我家的弟弟就长得慢，5岁比同龄孩子都矮小，邻居家孩子补钙长得高，推荐给我果断拒绝，就想让娃自由生长。

师：孩子发育迟缓也是病，说明经脉不通，尤其是阳明胃经，并不是个子长得低，小孩长得小，关键在于，小孩子是否有活力，如果没有活力，个子还矮，发育不良，这才是关键，如果活力满满，就是个子矮，这属于基因问题，孩子不怕瘦小。所以说别瞎干涉。

## 2. 让孩子动起来，对于异常，父母要学会等待

平常心：小孩有隐睾，肝经的问题？

师：对，一边儿的经脉憋进去了。

平常心：亲戚家，吃药打药做手术拿出来的，孩子很聪明。

师：关键就是让娃动起来，放在自然的环境中，不要老抱着，娃自然长得壮，而且很多娃都有先天基因问题，随大人，这个就具体问题具体分析了，不是一句话两句话可以说清楚的。还有就是不要过多人为干预，不要去过多吃药，要学会等待，不要有点异常就往医院抱。给你们讲个笑话，我的亲身经历，之前我们养过马呀，买了两匹马，回家之后一匹马倒地不起，吓得我们赶紧问马贩子是怎么回事？马贩子其实知道怎么回事，但是他不说话，他要过来看看，顺便蹭我们一顿饭，结果你猜怎么回事？其实那匹马躺着休息呢，不愿意起来。

## 3. 小孩子的学习应该是快乐和自然而然的

师：我也每天晚上教孩子成语故事，想知道我是怎么教的吗？其实特别简单，我觉得生活都老简单了，为什么你们这么烦恼焦躁？其实，就是每天给她念几个成语故事，也不要求她掌握，就是她感兴趣的记住就可以，引起她的兴趣，让她愿意你给她念着听，并且一问一答，

让她产生记忆，这就完了，每天坚持，不停熏陶，不要定任务，这个难吗？不要求她全部掌握，你就跟着她的兴趣走，她只要爱听，你就每天去念，然后定期复习，这不就得了，所有学习都这样去学，不要强行定任务，一定要背会什么，慢慢都会了。

孙鹏钧：我们古诗就是这么搞的，现在幼儿园学的全都变成长效记忆了。愉快的氛围下学习效果最好。

师：我讲完成语故事，再给她讲讲地球的故事，这不挺好吗？父女气氛融洽，我有步骤有计划地把觉得孩子应该知道的慢慢都读给她，孩子也乐意，你也轻松，这不就是教学吗？孩子关键就是陪伴。为什么要督促孩子不停学习呢？搞得关系都紧张，本来学习是快乐和自然而然的，非得当个任务，今天晚上必须完成。那搞得苦哈哈的，干啥？

师：数学更好办了，锻炼小孩子到小卖部花钱，花钱就会有找钱，时间长了就会了，我就经常给孩子零花钱，让她到小卖部买自己喜欢的东西，最早我带着去买，后来我带着让她自己去买，现在我不去，她去小卖部买，这不就成长了吗？以后橡皮、文具、书包，都让她自己买。在生活中锻炼学习，以后锻炼她买菜做饭，必须让她会算钱，要对钱有概念。只要孩子愿意动手，只要没

有危险，你就让他去做，不要害怕孩子做不好，多做几次就做好了。

桂圆：我们买东西从来不算钱，做饭已经培养了，现在我规定二十元以上要申报我才能买，所以她自己出去很努力地计算在二十元以内，这样就可以不用申报。

师：完美。今天给她两块钱，她自己到小卖部去买奇趣蛋，奇趣蛋8块钱一个，她就买不起，这样她就有概念了。

胖妞：孩子是不是都应该有自己的零花钱？但是又担心买不干净的零食。

师：买到不干净的东西，有的孩子能吃出来，吃不出来的你可以告诉他，你说这样养孩子，教育孩子有什么难的呀？早早就帮你做事，不知道现在爹妈怎么这么焦虑。

## 六、师讲锻炼孩子左右手持物能力

整理：糖糖；一校：嘻嘻；二校：汪汪；三校：67890

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

花盼：我爸我妈就知道压迫我学习，把我害惨了，还想来害我儿子。

师：他们完全不知道这个道理，带娃失败。

高真：10岁还能挽救回来吗？

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

## 七、师讲让孩子大声喊出来以振奋阳气

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

### 1. 大声喊出来，可振奋阳气

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

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

这一招用在我孩子身上有奇效。每天出征，玩了一段时间，就要让她喊，开始可以喊一些很小的短语，或者一个字儿，让小孩乐此不疲。一定要让孩子声音越喊越大，最后小孩非常喜欢这种喊，这就到位了。然后每天训练，这样他的心胸就敞开了。心胸喊开，气血马上上脸，脸上马上就亮了。然后小孩精神为之一振，小孩就变样了，这个你们先试吧。而且你跟孩子不停重复简

单的口令，产生互动，你们俩越喊越高，越喊越嗨，大人也解郁。孩子3岁到7岁是学习语言的关键期，一定要让孩子大声说出来。

## 2. 孩子应该学什么，如何学

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

师：武术的很多发力方式都不对。

深蓝：哦，那学传统文化呢，不是说小孩子记性好，多背背经典？

师：天天背大人都读不懂的《易经》有何用！你再让他背《弟子规》，那全都是奴性文化。必须理解着去背，《道德经》大人都读不懂，还有《弟子规》，大人的话小孩必须听，这就完了。有几个懂的？不过可以朗读，当成体育锻炼，朗读是一种运动。这些年出了很多国学启蒙的读物，有很多读物，不但没有任何注解，那东西买了就等于“废纸”。就像上来给一架飞机让小孩开一样，难道小孩开开就会了？他连启动都启动不了，小孩的培养要给适合他的教材，多大岁数读多少岁数的书。

孙鹏钧：启蒙的读啥？

师：我觉得小猪佩奇就挺好，还有帮帮龙探险队。

孙鹏钧：那我还是读英语绘本培养语感吧。

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

弟子规

## 八、师谈课外班

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校 67890

### 1. 课外班的误区

师：你们必须抛弃那些邪知邪见，必须给他驱逐出去。

孙鹏钧：怎么驱赶是个问题？

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

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

这就像美发院给女孩烫头发，不把头发烫坏了，怎么给做头发保养？天下本无事，庸人自扰之。这些教育机构绝对不会把孩子放到自然中，因为他们要死命抓住孩子，放到他们的小屋里，然后开展他们的所谓的培养

项目，然后管你收钱。

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

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

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

米多：老师，游泳不可以是吧？

师：小孩不要过早学游泳，孩子身体强壮了之后可以。

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

小科：钢琴不练不行，但坐的时间太久了。

师：应该站着弹钢琴。我都奇怪，为什么没有站着弹钢琴的？你看那个吉他都是站着弹的，所以吉他可以学。看那摇滚乐队，那多拉风，都是站着拿一个吉他，

就像拿着一把武器一样。就是天天这种东西捆着孩子，你说孩子能长好吗？其实想玩玩钢琴，买个电子琴不挺好吗？电子琴音色也挺好听，我家就有两把电子琴。99%的孩子都不是那个料，学啥钢琴？花1万多块钱买个钢琴，又大、又笨、又沉。

米丫：老师，您家宝贝学啥啦？

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

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

## 九、师谈带娃大招：向后掰提大臂内侧

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

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

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

睢遥：从脖子处提孩子行不行，就像拔萝卜那样？我经常给孩子拔萝卜。

师：从脖子处提非常危险。

高真：不用提起来吧，有疼的感觉就行吧。

师：对。你们孩子胳膊根儿一般都不活，直接影响孩子发育，你们想让孩子长得宽宽大大吗？你们看看我

对孩子多狠，看看我怎么“虐待”孩子。我说孩子肚里有个小怪物，必须提一提才能出来，她就特别高兴让我提。要向后掰肩膀根，后掰、擻，你不擻，他能疼？你看我孩子都疼成啥样了，你们看我的手多么有力。

舍得：两岁的孩子可以吗？

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

父子教育

## 十、师讲孩子要早起及今日最佳遛娃照片

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

### 1. 千万别让孩子养成睡懒觉的习惯

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

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

悠然自得：



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

为父为母

## 十一、师谈课外育儿想法并评今日最佳

整理：小薇；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

### 1. 疯跑疯玩的童年会让孩子一生自信、强壮、阳光



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

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

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

### 2. 放养的孩子天真自然，但是不谙世故

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

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

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

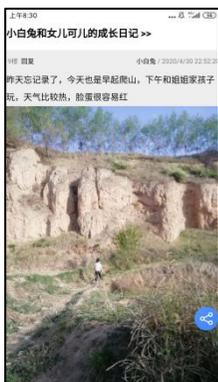
师：带孩子就是一场斗争，我也一样。看看老人一辈子是否为成功人士？而且时代不一样了，他们小的时候环境多好，全都是纯天然，现在翻天覆地的变化，所以必须与时俱进，不能信不成功的人，不能信不同时代的人，小马过河的故事都知道吧？这就是经典。

## 十二、师聊攀岩和推新功能查询出征率

整理：小薇；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

### 1. 手脚并用的攀爬是极好的锻炼方式

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



泥巴：我们有攀岩馆了。

师：攀岩馆不是得花钱吗？而且不是纯天然的，先从简单的攀爬开始。

惠晓春：



师：这真是飒爽英姿春宝。



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

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

### 十三、师讲孩子粗野的重要性

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

#### 1. 孩子要粗野而文明

师：还有小朋友喜欢大千老师的吗？



师：这照片拍的不错，只有跟大千老师接触，你们的孩子才会长得壮壮的。



玉兰：昨天春春家娃要用杯盖喝水，然后我们说大

千老师说用杯子大口喝水最好了，说我家西西用大杯子喝水就被老师表扬了，立马答应用大杯子直接喝水。

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

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

## 2. 善良正义不代表好欺负

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

不管你是贫穷还是富有，都应该要有侠士精神，愿意伸张正义，能够明辨是非。同时最好懂得人情世故，这样别人内心会佩服你。这个世界就两种人，光明与黑暗，正直与奸邪，而不是有钱与没钱。

任何时候要把心性放在第1位，没有好的心性猪狗不如。绝对不能像黑暗和魔鬼低头，更不能做肮脏的交

易，永远保持我心光明。做人一定要正直、善良、勇敢。

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

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

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

## 十四、如何培养孩子

一校：Cynthia 二校：67890

### 1. 打屁股疏通太阳经

师：给条鱼吃，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。

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。

牧羊女：提耳朵呢？

师：别提耳朵，一定是打屁股。所以，自古传来的都是宝。打屁股还是一种锻炼呢。大人小孩都双丰收。大手一打屁股，啪啪啪！自己也神清气爽。孩子哇哇一叫，满脸冒汗，益智活血通筋络。你们从下打，孩子就能从上嚎出来，这样脾胃肝的郁结也就解了。如果你们从上来，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，一吓就出病了。从上边打孩子的，都要注意了。这满满的都是学问啊。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。

## 2. 现在的孩子不是被憋住了就是乱长

叶子：老师，怎么知道小孩心口有没有憋住？

达达：那些自闭的小孩是不是心口给憋住了？

师：叶子，看孩子性格还看不出来？自闭、不开朗、不健壮的都是憋住了。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。大了就比别的长得高，也壮，也有力气，自信心也会强。晚一年上学，对孩子非常好，一是可以多玩几年，二是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。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。如果在班里爱当小头的，能管事的，到社会上也能。就是那些小眼镜，乖乖女，长得一个个可怜的。

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。初中

完了，就上技校，孩子都没有课业负担了，这正是青春期关键时候。再看看高中的小眼镜们，还在教室里苦读考大学。青春期是长身体的关键期，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，让孩子在户外活动。可惜，现在学校都没有操场了。现在是，能管住的学生被压住了，管不住的学生乱长。

### 3. 人和动物无二样

豆子：孩子不喜欢户外运动怎么办？就愿意宅着。

师：豆子，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。第一，从来不是自己先去这样，那样；第二，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。看看有地位的人是怎么培养下一代的吧。

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？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？

明德：联想一下，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，能顺道而行，处处可安身。

为父母做

## 十五、要在孩子的天性与社会性之间保持平衡

整理：源寶 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：67890

### 1. 孩子小的时候，尽量不要过早地拿社会的刻刀雕刻他

师：你们现在会发现所有家长要求孩子都是要尽快增长社会属性，学习要好，技能要高，把玩都忽略了。多少教育专家告诉大家，玩是孩子的天赋，是孩子的第一权利，孩子的成长就是要打打闹闹。

看看小狼、小狗、小猫天天都是在那玩。玩的目的是什么？活动筋骨，帮助生长。在玩中熟悉生存技能。我们的孩子也是一样的，可是现在的孩子放学之后，饭都没吃，就进了补习班，类似这样的太多了，就是剥夺了孩子的自然属性，最后爹妈会自食其果。

这样的孩子先天基因可能也不好，又由于后天失养，导致生机被严重遏制住，五脏六腑哪都有问题，不能健康成长，不仅被学业所压迫，还被爹的妈要求，不良的生活方式压迫，非常可怜。

孩子就像小树苗一样，要浇水施肥，阳光雨露让他茁壮成长，而不要过早介入太多的社会属性，尤其是学习负担。现在小孩学习都拼在幼儿园了，非常可怕，过早灌输这些东西，小孩脑子没发育成熟，要让他玩要

当中让脑子自由地生长，而不要过早让孩子进入逻辑思维的这个环境。

他脑子没长成，老在那用脑，这不是阻碍脑子的自由生长吗。本身人的思维方式就不是逻辑思维方式，不是  $1+1=2$ ，这都是后天灌输的。脑子长成了后，再稍微去引入逻辑思维，使之适应社会属性就行了。所以说，孩子小的时候，尽量不要过早地去拿社会的刻刀雕刻他，这样孩子脑部发育会成问题。

## 2. 玩和学习并不矛盾

主持人：但是，我觉得很多人还是会在想，老师讲的都很对，可是我们该怎么办？社会就是这样的。

师：这个社会的确就是这样的，那你就更不要去加柴了。比如说火堆烧起来已经这样了，你还顺着惯性往里不断加柴。就像这样：支持老师！一定要拼！赢在起跑线！孩子加油！你不要再去添油加醋，你可以稍微抵制一下，可以消解一些，对不对？很多家长比谁都积极，明知错，还不停积极地去让孩子拼第一。

主持人：关键父母还是要比较理智，像大千老师说的，心要足够大，而且自己有辨别是非的能力，知道了就能去坚持，适当给孩子一个缓冲。不要完全按照老师的意思来，我想说的也是这个意思，不能完全按照老师

的来。我有两个孩子，我的感触也是这样，老师给我说什么，我都会打折扣，肯定不会按照老师的要求来，这样的话你的孩子才有空间。

师：而且你们记住一点，玩和学习不矛盾。很多人说玩挤兑了学习时间，就害怕了，他就想办法用学习的时间挤兑玩的时间。我并没有要求百分百玩，二八定律、三七定律。不同年龄段，你们可以3分玩，7分学习；4分玩儿、6分学习；5分玩儿、5分学习，中间掌握好度。你们会发现这是做乘法，玩好了学习才能好，就铁定了。

你玩好了，气血通畅，生命力旺盛、精力饱满、记忆力强，这个时候高效运转，学习一个小时顶别人学三个小时，这个特别关键。你们城里的爹妈看自己的小孩，关注一个重要的指标，就是想尽一切办法让他们每天保持一下脸蛋红。你们看农村的小孩跑来跑去，脸蛋都是红的。你们看少数民族，那些草原、高原上的小孩，除了一部分高原引起的高原红，脸蛋是红的。

### 3. 想孩子好，大人要先立起来

主持人：很多人和我一样都有一种感受，觉得自己好像没有办法，大环境就这样，我怎么办？无能为力的感觉，所以我认为突破点首先在成人，大人要突破。你如果突破不了，你的孩子也没有办法突破。老师，我们

要冲出重围，让孩子能过好，是不是先要把大人整好？

师：对，这就是咱们说的老母猪理论。母猪往那一趴，小崽儿就过来吃奶，而不是老母猪挨个找小崽去一个个喂奶。孩子想好，大人要立起来，大人一定要有所建树。大人爱健身，孩子自然爱；大人喝酒孩子也想尝，这就是一个带动作用。你是啥样你孩子啥样，你说话的风格，习惯用语，孩子也会学。所以说我们为什么没有急于搞育儿？就是想把大人带出来，这是第一。

第二，个人的力量是单薄的，但是团队的力量是强大的，你们一定不要单打独斗，一定要抱团。如果把你一个人撒出去，你会发现外边全是那样，最后你也随了。但是如果你找到这里，我们大家的理念相同，目的相同，做事方式相同，那你就会受到感召。所以说每一个人都需要有一个集体，这个集体最好是有正能量的，人是社会性的。

主持人：当我们在外面不良的环境中受到影响的时候，如果有一些人、团队或者一个集体，跟你有共同语言，会增强你的信心。在不良的环境中，你还可以去撑起自己的一片天空。如果你没有这么一个团体、圈子跟你交流正能量，你很容易就随了，像大千老师说的，很难能坚持下来。

#### 4. 不要把孩子封闭在孩子的世界里

主持人：对。玩是一方面，有时候大人也需要一定的独处时间，我们要自己安排好。久了也是会腻的，一天到晚跟他玩，肯定也腻。

师：肯定的，不可能完全迁就孩子，该干的事还得干。但是你们一定要挤出很多时间跟孩子玩，除非你不想。不然的话，孩子的未来就是你们现在的状态，没有活力。比如你们爱在家待着，孩子一定也爱在家待着。

主持人：太对了。有时候我们让孩子这样，让孩子那样，其实根本还是要回到自己身上，否则孩子将来就会成为我们这样的人。你想让孩子成为什么样的人，自己先努力成为那种人。

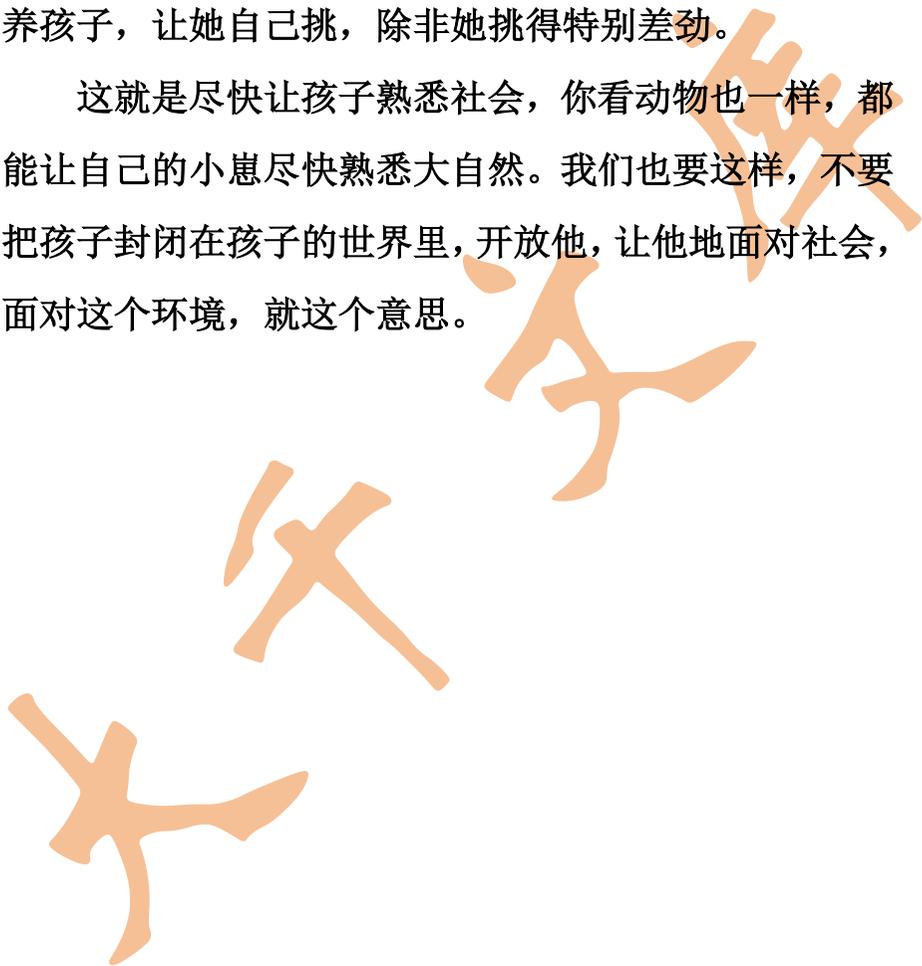
师：对。还有让孩子干家务，我经常指使孩子去拿碗，去拿盆，去扫地，去这去那的，凡是她力所能及都让她干。不要使孩子局限在她的观念中，比如我给她买一个小铲，没必要买小孩玩的小铲。孩子大一些之后，就是大人用啥小孩用啥，这样让孩子成长。

主持人：老师这个观点挺好的，因为西方有一个观念，就是特意给孩子营造这种氛围，给小孩配的都是小小的东西，什么都给他专配。

师：孩子手小就拿小东西？孩子拿了大东西，他的

手才能受刺激往大长，只要他力所能及的都让他干。有时候孩子要拌菜，那就拌，即便他把菜拌出来，也不要说孩子，说这是什么破玩意儿，赶紧拿过来，我拌，千万不要这样，他拌几回就拌出来了。买个东西，我就培养孩子，让她自己挑，除非她挑得特别差劲。

这就是尽快让孩子熟悉社会，你看动物也一样，都能让自己的小崽尽快熟悉大自然。我们也要这样，不要把孩子封闭在孩子的世界里，开放他，让他地面对社会，面对这个环境，就这个意思。



## 十六、我们的教育怎么了·关注心理健康

整理人：若水 一校：水木 二校：67890 三校：雅雅

### 1. 子弑母这种事情属于极不正常的现象

师：子弑母这个事深刻地教育了我们，你没发现吗？这种事情应该是极少发生的，属于极不正常的现象。但是就发生了，引起了整个网络的震动，以致于很多人开玩笑说回去都得对孩子好点，容易发生命案，都怕孩子了，回头看看自己还活着，还挺庆幸。

“马加爵案”之后人们就对宿舍舍友都提高警惕，这回是对家里孩子提高警惕，按理说绝对不应该出现的事情出现，这太不正常了。生娃需谨慎，生娃有风险。虽然是一个不正常现象，但是他流露出一种危机，这种危机每一个家长，包括整个社会，整个教育体系都应该知道。

首先他爸死了，变成了单亲家庭。母亲承受了更多的社会压力和精神压力，导致母亲也不正常了。对自己要求极为严格，道德水准要求非常高，做事一丝不苟，执着性非常强。爱干净爱整洁，好像一切以道德为标准，同时把这套强加给孩子，孩子不能犯任何错，不能有任何负面情绪，所有都必须是积极健康阳光的。

### 2. 一定要承认、认可不完美

学生：对，当时说到一个现象，他在中学的时候，有一次评优秀没评上，他妈当时直接就给班主任打电话了，他班主任说一般的家长，可能会比较委婉的说这个事情，但他妈妈就没有，他妈叫完老师以后，直接开始说这个事情，她就不能够接受他的孩子没有评上，不能接受孩子的失败。

师：第一，任何事情不要求全责备。一点儿不允许失败，必须是百分之百完美，往往会走到自然的反面。我跟大家说过 60 分万岁，为什么咱们要 60 分万岁？一定要承认、认可不完美，每个人都不是完善的，任何一个事都不是完善的。

一件衣服没有任何污点，是不对的。如果能很好地运用不完美理论，这个事也不可能发生。60 分万岁，80 分已经是烧高香了，不要求 90 分 100 分，追求极致，付出的代价是惨重的。历史上，包括现实生活的方方面面当中，这种例子太多了，它就像一个双曲线一样，X 轴 Y 轴双曲线，离 X 轴越来越远，他付出的代价越来越高。

说无限接近光速，他需要的能量会极大地增加，也就是说你越追求完美越要付出的越多，你进步的空间越小。这没必要，中间找一个平衡就行了，正好是在 60

分到 80 分之间是最好。我对自己的要求，还有对咱们要求都是这样，你把事做得差不多就行了，何必追求极致，没必要。

最后妈是追求极致了，结果反噬了自己，何必呢？在我们现实当中这样的太多了。现在人们过于追求形式，还有目标，我觉得是出现了问题。孩子只能考第一不能考第二，孩子不能出现错误，不能出现任何小毛病，这也违反了自然。

### 3. 一定要注重个人的三权：生存权、领地权、交配权

师：第二，一定要注重个人的三权。首先你这人得活着，二得有这个活动领地，三得有繁衍下一代的权力和能力，所以三权就是我要活着，要有一定的领地，我要找配偶交配，繁衍后代。即生存权、领地权和交配权。

你们一定要记住三权不完整或三权受到压抑的人一定有问题，不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。人生是不完美的，三权如果有一个没有做好，对于他自己都是 loser，都是失败者。

你看成功的人，这三权都整得明明白白。在这个基础之上，道德伦理规范，各个职业各个素养，才能在这上面贴上标签。三权是硬核、是核心。一切宗教、人文、

道德、文化，不管大学生、小学生，不管男的、女的、老的、少的，三权都是硬核。

你说我要活着，健康活，如果没有这个，你说还有啥？如果给你关监狱里，或给你放到一个没有自己领地，自己无法进行任何支配的一个地方，你说你活着干啥？没有领地就没有支配权，在社会上谁都驱赶你，你说这样人活着还有啥意思？

在社会上工作是自己的领地，在家庭里管老婆管孩子管丈夫，这家是你的领地。没有工作，那你就家里蹲吧，要是既不能家里蹲也没有工作，你说你还能干啥？所有的学科都有领地权，哪怕你是卖冰棍的，都有那一亩三分地是你的。如果人丧失领地权也就丧失了基本的人权，发展权。你争来争去都争的是这个。家里要说了算，方方面面的你就会发现大家争来争去都是争领地。

一是我要活着，有了领地，我又能活动，能说了算，然后就是要能延续下去，传给后代。要繁衍后代，你必须找配偶，于是开始争夺配偶。所有道德伦理社会秩序，后面隐藏的全都这个东西。人具有动物性，所有动物都有三权。

你看蚂蚁有领地，猫狗有领地，你看狗驱逐领地外的东西，别的狗进到它的领地内，群起而攻之。领地不

允许侵犯，国家、个人、动物都是这样，包括植物都有对领地的保护和拓展。

#### 4. 一定要重视孩子们普遍肝郁气滞的现象

师：第三点，他爸在他十七岁的时候死了，他儿子必定继承了他爸肝郁气滞的基因，如果不肝郁气滞能得肝癌吗？他爹就憋闷死的，他又憋住了，让他妈训的，变得更厉害了，这就是基因的延续。

你们会发现你们都是你父母的小版克隆。你的性格很像你父母某一个人的性格，你身上所带的毛病也是从父母那继承下来。比如说痛经，你妈也痛经，你有啥毛病，你往你妈那找她也有。还要找你爸，而且你越上岁数，长得越像你父母，那准定了。而且这个家族有遗传，这是一种习惯，一种氛围，一种身体状态都被遗传下来。

所以说你看他爸得啥病，虽然这孩子现在没得肝癌，但他也是这个体质，肝郁气滞，很文静突然就爆发了，这都是长久压抑的结果。

喉结大的结大，你看谁喉结这么大，他身上的结忒大了，所有喉结大的人多劫难。喉结不能过大也不能过小，男的喉结过小没有气，喉结过大又太固执，劫难多。喉结，结者结也。要有一定的结但结不要过大，过多过厚。

听说有个学校，撒尿规定一分钟，拉大的三分钟，超过就违规。读书的时候不能抬头，连续抬头三次叫出去。还有罚站，一站就是一周，然后所有墙上都贴上大标语。我不知道真的假的，这些网上的东西不好说，还听说有一个电击戒网瘾医院。

作为家长，你们想想教育子女为了啥？不择手段让孩子考大学，为了什么？考完大学真正地给孩子带来幸福，是不是唯一的出路？你想一想看一看，走一走瞧一瞧，真正出人头地的是不是都是上了大学？上大学是不是必备条件？而且上了大学之后是不是就真的走向社会上流了？

你无非是学习好点，进一个高科技企业，拿一份比较不错的工资，但是身体垮了。不是有个研究生得了癌症，还写了死亡日记。上学的时候就是拼，然后在社会上也拼，中间没有任何喘息的机会，也不让你喘息。你想想这人不是铁打的，不让人喘息是什么下场？

人生 80 年，你要明确确定你这 80 年内有几次喘息的机会，人生如呼吸，你光呼不吸，光吸不呼怎么能行？一张一弛，文武之道。在哪几个年龄段哪几年你得去喘息？自己主动去喘息，别人给你机会去喘息。其实很多人大学能喘口气，小学能喘口气。辞职之后你在家能喘

匀吗？让你喘吗？你辞职了之后，你的爹妈，你的配偶，你的孩子让你喘气？他不让你喘，没这机会。

你辞职必须马上再找一个工作，大多数人都这样，还给你几个月放个假让你玩？你是没工作的人了，没有社会地位。你都觉得低人一头，你还玩？以后怎么整，没有休息的机会。

大学稍微好点，不要怪大学里的孩子们天天玩，难得放松。孩子的天性就是玩，其实人的天性就是这样，孩子不玩耍，什么时候玩耍？长大了玩耍？长大还有机会玩耍？玩耍，气血才好，身体才壮，才长得高，吃得下，睡得着，发育得良好，大脑聪明。

你要不玩耍，最关键的时候最长身体的时候，压在课堂上去学习，你想想你能发育得好吗？你心智能健全，你能没有压力吗？人有压力，经脉不通，血脉瘀阻，人就发育不好。个长不高，瘦瘦的，阳明经不好，掉头发，失眠，痛经，乳房不发育，方方面面都长不好。

你不可能没有压力，但不能说不给予压力，没有压力就没有动力。但是要学会去控制这种压力，孩子不能疯长，也不能压制。什么叫疯长，爱咋咋地，想咋地都行，那不成大闹天宫了吗？这哪行？但是你完全在一个模子里，一个轨道让他走，那他的自我在哪里？你让他

学钢琴，他就得学钢琴，你让他学算术就得学算术，你让他学书法就得学书法。你问过孩子，孩子想干啥吗？

你如果真正释放孩子的自我，让他茁壮地成长，身心健全，脑部发育完整，五脏六腑气血充沛，那么孩子学啥都来得及。孩子智慧爆发就是一两年两年的事，啥东西都记得住，啥都愿意学。你要说给孩子压住了，肝郁气滞了，吃不下饭，睡不着觉，孩子有抑郁症，学啥也学不进去。香叶榴莲，来讲讲怎么学中医就抑郁了？

香叶榴莲：学了中医，上学的时候，西医都是必修课，都是些知识性的东西，学这个专业之前家里也没接触过中医，家里没有什么搞中医的。快到毕业的时候就考研，考完研之后就考医师证，然后规培。我是一个学习不太好的学生，我就不怎么爱学习，像老师所说的能在玩中找到快乐，在学习中找不到快乐。

师：你也是在学习中找不到快乐，是吧？看来你不是学习型的。很多人学习乐此不疲，你是一学习就不快乐。我们家孩子也不爱学习，昨天还跟我说，爸爸去你那玩，我不上学了。为什么人不爱学习，爱玩呢，我问你香叶榴莲。

学生：反正我这一学习就脑袋疼，我要一玩我就啥都好。

## 5. 发现人的本性，正视人的心理

师：一学习就犯困，真是这样，你说人活着的目的是什么？其实要不是为了这口吃，为了那口穿，为了能生存下去，有几个人爱学习？除非学习狂人爱学习，我觉得爱学习的还是少数，多数都不爱学习。要不是为了毕业谁学，爱学习你当看小说，有意思的、真正能打动自己的这东西能看。比如说课本这东西，现在我一页也看不下去。学智慧，学知识太累。还有不学习，他怎么还不学习，考上哪个大学了，这不学习就急了。

学生：要不是被生活所迫，谁愿意把自己弄得一身才华，说的太好了！

师：看小说停不下来，不学习心里发慌这都是学霸级的。咱不是说学习无用论，大家一定要做一个摸底，做一个调查，要发现人的本性，顺着人的本性导到正确的路上来。你得正视人的心理，必须正视，这是心理学的一个部分。

## 6. 要找到能激发自己能量的那个东西，不要“自爆”了

学生：老师你好，我也在一直反思自己，反正每天不学点习，觉得好像被抛弃的感觉，我的性格好像有点追求完美，老师也给我开导开导。

师：你多大了？

学生：35。

师：你平时都学些啥？还有这爱好，不学习心里发慌，赶不上形势？

学生：最近上班这些年，其实我也不是很忙，自己身体一直不太好，一开始就学养生，也没学出啥，主要是中医，还有一些心理方面的课，还有一些名师大家讲的一些课，也不系统。

师：你学他们，你为了啥？

学生：一谈到这个问题，我感觉就有点从哪来到哪去，也知道生活要快乐一些，也许挣钱就是为了享受。

师：就是说这个学习是为了享受，只要找到快乐的源泉，当然这个不一定是你这想法，但是咱就顺这线说。那么你现在能不能做到先享受生活？

学生：我可能做不到，说一下我的实际情况都是真心话，有时候觉得不学习，自己有点急，甚至有点负罪感。

师：为什么会有负罪感？不学习为什么负罪感？你怕什么？

学生：我觉得对不起自己。

师：学习才能对得起自己，大婷，你上，他学习才对得起自己，这东西必须交给你。

学生：他这一会儿工夫你没听到，他已经叹了好几口气了吗？

师：这纠结的，说话也不利索。庄子里面有一个寓言，来，大婷你给他讲一遍。

学生：我来说几句，其实工作也是生活的一部分，没必要那么较真，何必这么为难自己。因为我自己有很多爱好的东西，然后就拼命关注这方面。你要记住一句话，即使你是业余的，但是你真的喜欢，你会对这方面有一定的天赋，投入不断的训练学习，你一定会成为这领域当中层次比较高，或者说最优秀的那一部分人。

所以我建议你找到自己真正有天赋和真正喜欢的，把更多的时间精力安排在那个方面。其实老师说过那句话，我记得在一次讲课中有说过，你感觉心里有一个东西一直在呼唤，久久也不能抹去。可能你长时间在一种环境，或者在一种压力下，可能慢慢地会变得不清晰。但是我觉得一定会有，你在这样一种放松调整的状态中再去寻找，一定要坚定自己心中最呼唤你的那部分声音。

我和几位教练我们在上海组交流，我就一直在说，每活一天、开心一天、玩一天，这是最重要的。然后你的能量是不断积累，不断慢慢地开始，到一定程度，能

量积累到一定程度的时候一定会爆发，一定会给你施展的一片天地，这是我的一个理解。

学生：不好意思，我觉得您说的这有道理，不过这跟混日子应该还不太一样，因为我觉得跟一个人的个性应该有很大关系，我看大部分人还是乐呵乐呵。

师：说的不错。首先你不要总是去书本上学东西，处在一种去求知的这种状态。因为过了 35，人能量开始衰退，经脉开始淤阻。你有可能从书本上找不到你需要的，你想寻找快乐，你却发现书本上寻不到这个快乐。

你还不如参加健身，或者跟有正能量的人在一起，反而会慢慢地把自己的能量点起来，这是一个过程。你看你说话还是有点压抑的感觉。你记住工作不是你的全部，你要不停地换场，尽量地往正能量场上换。记住家庭不是你的全部，你的居住地不是你的全部，你的工作不是你的全部，父母孩子也不是你的全部。你要找到能激发自己能量的那个东西。每个人它的点不一样。你身上被压抑久了，一定找到自己那个点。

你们找到激发的那个点了吗？活得潇洒自如了吗？一声叹息，千万不要叹气，你们一定要把精神吊起来、提起来，想办法让自己高兴快乐，多动少静，少思考，多感受。过好每一时刻，这是最关键的，无数个美

好的时光连在一起，让你产生一个美好的场，伴随你一生。

这孩子没人引导，那股被压抑的能量没有及时疏导出来就爆炸了，就会直接误伤自己的亲人。他觉得导致这一切都是他妈妈，其实不一定是他妈，他的基因、学校、环境都会促使他最后爆炸，炸到跟自己密切相关的那个人。

你们有没有发现，其实你跟你爱人吵了一架，你会发现好后悔，其实爱人没做错，怎么当时就控制不了情绪，都发泄她身上了？啪啪大嘴巴子，砸家里东西，回头后悔，但过些日子还犯，听过这些故事吧？其实当时你就是控制不住。这个原因并不是说他做的不对，你必须发泄给他，是你要爆炸的时候找一个最近的，直接就扩大。所以大多数都是激情犯罪，冷静的有预谋的犯罪极少。

## 十七、关于孩子的身心成长与锻炼

整理：江南 一校：蝶恋花 二校：67890 三校：雅雅

### 1. 我们的孩子为什么长得像个瘪茄子

师：我们的孩子为什么长得像个瘪茄子？像个麻杆儿，充满了忧郁的眼神，要不就多动症、烦躁症。当父母的有没有落下悔恨的泪？教育什么的，我不关心，我就关心孩子是否能茁壮成长。

这就像养猪，为什么我们养的不壮，别人养几年就壮成那样？说白了还是饲养方式出了问题，而且出了严重的问题，一天的课业学习已经很紧张了，晚上吃完饭又送补习班了，这样送来送去，孩子还能长壮吗？好像小学都有早自习了吧？真是吓死我了。

米丫：这个问题直击我心，很是烦恼。

师：现在的家长只拼孩子的学习，一个补习班都不落下，却不去关心孩子的身心成长和锻炼，这下一代不是要玩完吗？

### 2. 学习不好失去未来，身体不好马上失去现在

无根草：考试成绩决定未来。

师：真是这样吗？动动脑子吧，话就不说破了，为什么我专心投入得明健身的事？咱们没有强壮的身体作为基础，没有健康快乐的身心作为基础，怎么大国崛

起？怎么跟人家拼？你家孩子跟这个小姑娘能拼吗？人家精力、体力是你的三倍，你能拼吗？

香椰榴莲：不能。

师：不要在学习的道路上狂奔了，身体吃不消了，学习不好，失去未来，身体不好马上失去现在，我说的对不对？

進寶：对。

香椰榴莲：平衡两者关系，相互促进。

### 3. 孩子不锻炼，根子在家长

师：再看看人家，并没有因为锻炼强壮身体而耽误了学习，所以说锻炼身体和学习不存在矛盾，而且是互相促进。你的问题在于光学习了，忽视了身体，最后学习也扯淡了。很多家长抱怨，哪有那么多时间让孩子锻炼，学习课业负担太重，真的是这样吗？课业负担太重，导致挤不出一段时间锻炼吗？你们想想是不是借口？

進寶：非常对。

师：课业太重而不去锻炼，这是借口，你从心里根本就没有把这事当回事儿，一句话，课业太重，没时间打发了，根子在哪儿？在孩子身上吗？在社会身上吗？

归心：在家长。

师：就是在家长身上，是家长不把自己孩子的锻炼

当回事，总到外面找客观原因，不想想自己的问题。外边是有些问题，但你没问题吗？只不过社会舆论不提倡锻炼，不给制造锻炼的机会，你们也就松懈了，也就找各种理由不锻炼，我说的对不对？今天听了这节课，看到了这个壮实的小女孩，有没有痛下决心？跟千爷说实话。

香椰榴莲：有。

归心：身体活动开了，思想就拓展了、发散了，主动去寻找生机，看电视、看手机思想就固化、郁结了，不想去外部世界，没有生机了。

丫丫：已经在实行了。

蝶舞：多带孩子锻炼。

师：其实问题的根子就在于你，你没有感觉到锻炼的益处，这就像吃糖，糖是不是甜的你不知道，因为你没吃，你没有感同身受，你就觉得这个可有可无。你自己都不锻炼，你能自发要求孩子锻炼吗？你天天都疲于奔命，有气无力，光忙着挣钱，或者挣扎在生存的边缘，你哪有时间带孩子锻炼？大不了你给孩子送到跆拳道馆，完事儿，让我讲，又给孩子关到小屋了，这倒比坐着上课强，但是孩子应该放在哪里玩耍呀！

吃货：我家孩子现在很喜欢跟我锻炼了，就是大人

动，他自己会跟着练起来，每天早上走路去幼儿园，不要车。

#### 4. 孩子应该在安全范围内“放养”

师：孩子应该放在外边，不应该关起来，孩子应该无时无刻不在锻炼过程中，在生活中锻炼，而不是每周几次送到“小黑屋”锻炼，其他时间又处在呆、静、傻的状态中，你们想过这个问题吗？另外，我强烈建议不要过早报游泳班，游泳吸阳气，对于长身体的孩子不利。

我们又不是鱼，不需要经常泡在水里，而且极容易身体受凉，感冒发烧，尤其女孩。其实，在安全的范围内，放养是最好，孩子就知道应该怎么玩，不用大人教，就像小鸭子、小狗、小兔子一样，而且孩子一多，还能玩到一块去，如果大人还能参与进去，那就更好了。在你看孩子玩儿的时候，你想过也玩玩吗？为什么非得看着手机，呆呆的站那儿呢，这些大把的时间都可以利用，不要再找借口，说没有时间。

英姿飒爽：现在到处鼓吹游泳是全身运动，不伤膝关节，又不会大出汗，在运动界呼声很高。

师：这是个伪命题。我们的骨骼肌肉、运动方式都是为了走路而生，什么事情都是用尽废退。

#### 5. 其实孩子长壮不困难

师：还有一点，尤其是幼儿园，孩子中午吃完饭马上睡觉，睡好几个小时，为什么？

匪进：省事。

师：孩子应该睡那么长时间吗？最好的办法就是把孩子放在教室里，哪儿也别去，其实大多数孩子中午根本不需要休息，精力旺盛，休息什么！强迫孩子中午睡觉，抑制了孩子的成长，尤其是长睡好几个小时，孩子有自己的天性，困了他就睡，不困他就不睡，为什么要强迫？还编出各种理由，各种理论依据，有意思吗？

为什么我们的“猪崽儿”长不壮，都是这一点一滴导致的，孩子你给他放外边，他就会玩，孩子多了就会玩到一块，困了就会睡，睡醒了就想玩，这再自然不过的事情了，为什么让大人搞得一团糟？为什么小孩病越来越多？为什么儿科医院人满为患？别说养不壮了，养起来都难。

为什么我们要推亲子健身？为什么我们要先让大人健身起来？只有大人明白了这些道理，并且从中受益，才会真真切切感觉到，应该让你的孩子也这样。其实长壮了不困难，就看你有没有这个意识和方法，大道至简，这东西也不用花多少钱，也不用上贵族学校。

米丫：以身作则，把自己整好，孩子会仿效。

师：来得明健身就可以了。我天天健身，孩子就去模仿，这就是孩子的天性，大人活成什么样，孩子就活成什么样。你天天病病怏怏的，从来不锻炼身体，还指望孩子身体强壮，可能吗？自己是短腿，孩子腿能长吗？言教不如身教，你吃大白米饭，孩子就吃大白米饭，你吃大馒头，孩子就吃大馒头，你天天出去玩儿，孩子也跟着，就这么简单。

## 6. 要让孩子见风见太阳

这是从饮食和外感说了一下。下面说一下父母买的小车，上面带棚，左右带护手，太阳晒不着，雨淋不到的。这是一个很大问题，这样护着孩子它就很难健康的长起来。大家还记得小时候竹子编的那种小推车吗？一边能坐一个的那种，两个孩子一边一个，上面也没有棚，太阳也能晒到，雨也能打到。

随着人们生活水平的提高，小车造得越来越讲究，上面有个棚，还有个帘子，把孩子罩在里面，这非常不利于小孩的生长。小孩见太阳就长，见风就硬。硬是结实的意思，风一吹小孩就结实一层；太阳一晒小孩就拔高一层。

小孩要生长在自然的环境当中，什么是自然环境呢？人是白天行动的动物，要放在光天化日之下，风吹日

晒会使小孩自我调整，就能适应这种环境生长。大人也一样，好多城里的尤其是女性，不敢晒太阳，天天躲在屋子里，脸色惨白，不是正常皮肤的颜色。气机弱，没经过“风日”，古人讲这东西是好东西嘛。和风吹、太阳晒身体就特别硬朗。

上次讲女性脸上长晒斑那不是太阳晒的，而是气血不调，本来就有斑，太阳一晒晒出来了。这时候抹去斑霜没用。太阳就是一个照妖镜，指出你有问题了，得赶紧调理身体啊，可是却怕别人指出这个问题，这不是掩耳盗铃吗？小孩也一样，不要怕太阳，把小孩放太阳底下晒一晒、吹一吹，表皮就结实了，就不怕感冒发烧了嘛。

小孩长得也快，眼睛也精神也亮。天天把孩子放在小车里拉下帘子，实际对孩子一点不好，剥夺了孩子在自然环境生长的权力了，这样的父母一片好心反而坏事。所以希望大家从自然规律的角度来理解如何带孩子。具体做法多种多样，但都不要违背自然规律。违背了一个也带不好，顺从了七、八个也能带。

孩子可以自我生长，而家长却人为干涉，像孩子老抱着就不会走，走路老扶着他就不会摔跤，就永远不知道危险，跌一跤爬起来就又能走了，以后走路就有危险

意识。

就像不让孩子碰下火，他就永远不知道火危险。记得很多年前一个亲戚有了个孩子，买了个学步车，就是个大圈，孩子站在中间，手扒着车，哪都能推着走。结果别的孩子学会走路了，这孩子还不会走路呢！因为他依赖学步车了，手搭在学步车上，自己不用找平衡了，后来把学步车扔了，没多长时间孩子会走了。就是说让孩子自我发展，很多家长到哪都抱着孩子，孩子腿就弱。城里交通危险，但家长得有这个意识，让孩子自我发展，不能人为干涉太多，当然相应的危险也要处置好。



## 十八、关于买学区房的问题

整理：江南 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：雅雅

### 1. 没有身体做基础，一切都是泡影

师：在现代这个颜值及正义，身体即本钱，凸显了一个问题，其实人本能还是追求身体，没有身体做基础，一切都是泡影，身体长得顺壮，五官也好，长相差不多，你们发现了吗？孩子如果青春期没长开，长相也不好看，耽误了人家一辈子，长成个瘪桃，五官扭曲，相貌丑陋，你看那些长得条顺，宽大的，有几个长得不好看的，别让孩子怪你一辈子，你们应该怎么办？

豆逗：得明。

师：这就像养鸡，鸡长身体的关键期没催起来，这鸡就完了。人也一样，关键期身体没有长壮，一辈子就玩完了，再努力也很难挽回，骨架在那呢。

红叶枫：我天天给孩子灌输，身体第一，身体是一，后面会有好多零，身体是零，后面再多也是小数。

小颜：这两年管孩子太累，她累自己也累！反思了老师的话，觉得满满的道理，试着去做，觉得轻松了很多。

### 2. 不一定要购买学区房

师：今天说想买学区房，你们多少人特意买的学区

房？

渊止：不知道啥时候取消学区房，上学还跟买房挂钩了，难以理解。

Wanwan：家里亲戚有人正打算买，我觉得最好的学区房是自家的书房。

慢慢：我之前在徘徊，现在果断不买学区房了，随她去吧！

进昌：正打算买，明年娃读书。

师：上好的学校，上本市最好的学校，被洗脑了，想知道为什么吗？

小颜：想。

师：听我告诉你为啥？听完之后你惊出一身冷汗，有一个现象，一路学习好的孩子，初中第一，高中第一，大学还第一，然后精神分裂了，为什么？请作答。

小颜：压力大。

归心：被推在浪尖上，下不来。

师：而且你问他自信吗？你会听到相反的答案，反而内心会自卑，因为竞争压力太大，催促太多，心中忐忑，紧张的压力无从释放。有句话说得好，宁为鸡头，不为牛后，有深刻的道理。我建议你们孩子资质平平的，不要往人尖子的地方走，容易自。

省直机关，中央机构，都是人尖子，毕业分配到这里的，承受着巨大的压力，充满了不自信，反而小地方，越是小的地方，你如果学历可以，资质一般，你过去会发现一个现象，他们比你傻，你反而很容易当头，自己充满自信。学校也一样，首先很多聪明的家长，会让自己的孩子晚上学一年，而不是早上学，知道为啥吗？大家猜猜。

归心：能成为班级里的老大，自理能力心智比较成熟。

小颜：当孩子头。

米丫：找优越感，比别人懂事。

吃货：心理成熟，块头大。

骆驼：培养孩子的自信心。

师：聪明，这个问题很好分析清楚，你永远比你们班的孩子早发育，身体长得壮，个子高，比他们更加懂事。

Amy：我让我孩子迟上了一年，她就比她们同班的孩子要自信得多，学习也轻松得多，自理能力也强，比同班孩子长得高，长得壮。

师：很容易就是孩子头，从小建立自信。那上学早的，发育不起来，光挨别人欺负，你觉得能好吗？最后

被嘲笑成小眼镜，青春期发育，鸡鸡也小，抱憾终身。还有，一般学校比重点学校管的松，更容易放养，孩子天性施展的空间更大，学校压力不重，正好可以长得宽宽大大，何乐而不为呢？

米丫：太对了，被人管的感觉太不好了。

师：等孩子初中和高一长好身体，如果发现孩子是读书的料，想办法送到一个好的学校，哪怕私立学校，冲上一两年，完美。如果不是读书的料，那就让孩子再好好长两年，身体强壮思维灵活，不一定一定需要学历高，重点学校讲究升学率，压力太大，孩子都给压成压缩饼干了，一辈子就毁了。

吃货：难怪看有些人写，突然开窍，发愤图强考上了好大学。

师：再说了，孩子18岁长满了之后，再考大学也来得及，为什么一定要在14岁到18岁之间？长身体的关键期，拼命去强调学习呢，20岁也可以考大学呀！我说的对不对？为了几年的学习成绩好，牺牲了一辈子。各位看官们，你们是否有所触动？关于学区房的纠结，是不是豁然开朗？

归心：真是豁然开朗啊，如果我那时听到老师的这一番话用在自己身上就好了，我就是没人管，自己死学。

香椰榴莲：高考弄半残，考研弄死。

米丫：有，说出了我的心声，是摇摆不定的心声，现在终于笃定了！

师：你们没看外边招聘吗？35岁以下都不要了，你孩子学出来多大了？

春晓华：现在好像每年都在清退35岁以上的人员。

### 3. 学习好，真的有出路吗？

师：给你们讲一个更加现实的话题，那学习好的孩子，乖乖女乖乖男，都怎么样了，学习好，真的有出路吗？他们的人生走得顺利吗？他们走到上面去了吗？他们幸福美满吗？他们能在社会上敞开自己的一条路吗？

牧羊女：学习好不一定是出路，人生变数太多。

归心：可能会有好工作但是人生的另一半不一定美满，学历只能证明一个学习能力的高低。

师：不要太天真了，找我看病的都是高学历，为啥？拼尽所有，最后不是还得找我看病吗？

米丫：书读多了，身体垮了。

师：巨大的讽刺，这就像你们爬一座高山，急急忙忙过去爬，都忘带棉衣了，最后爬到一半要冻死，还不得从我手上高价买棉衣吗？我三声大笑，原来站在食物

链顶端的是高价买棉衣的，就怕高价卖你棉衣的，最后给你一件纸糊的。我大笑三声，你们快冻死的，还削尖脑袋去买呢。

为父为儿

## 十九、学习好的孩子的状况和情商

整理：江南 一校：蝶恋花 二校：源寶 三校：雅雅

### 1. 学习好的孩子的状况

师：你看那个长跑了吗？聪明的都在后边跟着，冲刺的时候使劲，小学第一，初中第一，高中第一，这就完了。小学初中高一以身体为主，拼命让孩子长好身体，吃好了，喝好了玩好，在中游跟着，不要给太多压力，只要不打狼掉队就行，孩子聪明是那块料，他就不会掉下来，等高一孩子发育完全，骨骼都长开了，大脑发育开了，尤其是五官全展开了，如果看孩子是这块料，高二开始发力，完美。

饮水思源：不好掌握，我家姑娘倒是身体长开了，就是不学习！现在大二，吃喝玩。

师：那就不是学习的料，这不很简单。

悠然自得：我就是高二发力的，哇偶！走了老师说的路线，我高一之前都是中游，高一下半年窜进了头三名。

师：如果过早发力，孩子身体没有发育完全，孩子吃亏一辈子，心肾一体，这就是孩子生殖器官没有发育完全，你就让他过性生活一样，到时候鸡鸡小蛋蛋小，孩子学习费脑，在孩子脑部没有发育健全的时候，不要

让他做太多的脑力劳动，所以心肾一体。

因为脑部活动耗能量非常大，本来能量应该长骨骼，肌肉、五脏六腑，被迫的都给脑子了，发育就迟缓困难了，所以一定要记住我这句话，完全发育起来了，脑子再发力，你觉得我说的对不对？

快乐一生：对。

香椰榴莲：所以我现在不学习，光长个。

师：你多大了？还在长个儿。

香椰榴莲：26。

a 小调：老师不是应该发育晚一点好吗？

师：孩子该发育的时候你不让他发育，让他晚点发育？

a 小调：我还嫌我家孩子还发育的太早了呢。

师：人跟所有动物都一样，都要经历自然的发育阶段，这个阶段非常关键，孩子一生的身体状况，绝大多数由这个阶段决定，你们要想让孩子有个好的未来，先解决身体素质，然后才是学习问题，不要搞反了。今天讲一个更加有意思的话题，好孩子都去哪儿了？来你们说说，尤其是你们之前是好孩子的，现在状况如何？

宇轩宝贝：不见了。

a 小调：好孩子都在家里学习。

师：学习好，乖乖男乖乖女，眼镜男眼镜女。

吃货：好孩子都抑郁了。

漂漂亮亮：都憋住了。

师：主要就是学习好的，听话的，教育体制下培养出来的优等生，还有那些考前三名的，你们高中的同学，他们现在都在干啥？

香椰榴莲：出国，读博。

师：看看你们高中同学的前三名，现在到哪里去了？你就知道好孩子都去哪儿了？

福囍：在工厂做普工。

惠晓春：我那时候算好学生的一种，学习好，后来就搞科研，差点搞废了。

楚莲：第二名在超市工作。

米丫：两个清华的留在北京做科研工作。

师：你们同学会的时候风光的是哪些人？

SNOW：昨天同事还说，他同学初中毕业，现在混的可好了。

师：学习好的那些人在饭桌上干啥呢？

香椰榴莲：出家的，出国的。

楚莲：调皮捣蛋的，公司美国上市了，同学聚会，捣蛋的全包，全桌焦点。

福禧：中等成绩的同学风光。

惠晓春：以前学习好的都不是风光人，就是上着固定的班，浑浑噩噩地过着。

悠然自得：给别人打工。

师：其实你们看看自己的同学就都知道了，混得好的是哪些人？

暖阳阳：我儿子说学习好的都不会玩，我儿子爱玩，跟他们说玩聊不到一块。

风语：混得好的，大多是读书一般的，但是懂得交际的人，性格也比较开朗。

师：既然都知道，为啥还要让孩子拼命考年级前几名？学习好的不是没有出路，我们看一看，一般学习好的都考到外地了，留在外地了。很多都进了高科技公司，我说的对吧？

悠然自得：对。过着压力大，没个人生活空间的日子，看着挣钱多，花钱都没时间。

师：就是高级白领，这些高级白领现在面临极大的困难。在外地买不起房，天天工作加班，全都是脑力劳动，身体频频亮出红灯，这就是那些尖子生的现状，在外地无依无靠，父母指望不上，没有社会经验，也没人教他们，光学习了，从来没考虑过这些，社会生存技能，

社会生存技巧是零。

10年前打拼一下还能买房，现在不可能，大学找个对象留在外地，两个人一起拼，但是有出路吗？没有任何出路，这些高科技公司35岁大裁员，他们回不来，因为所有好的位置都被之前的中等生占据了，有的都当了部门的头，在本地混得风生水起，所以他们根本回不了，在外地又站不住，身体又吃不消，随时面临被裁，你说他们怎么办？

米丫：啃老。

丫丫：抑郁了。

师：这不是个别现象，这是普遍现象，当本地的中等学习好的，都成家立业带孩子，工作上有一定的工作地位，房子买了好几套，而这些尖子生呢？还在外地苦苦挣扎。

暖阳阳：这个话题好激烈。

师：这就是赤裸裸的现实，这些品学兼优的孩子去了外地，给本地留出了工作机会，都给了中等生了，很多毕了业，找工作没有希望，去考研，考完研发现工作更难找，然后考博，考完博了快30了，发现体力精力不行了，留院搞科研吧！拼尽所有留下了，这头顶都秃了，回老家一看，自己高中同学都当副局长了，自己才

开始拿工资，可怜巴巴的，每月几千块钱，搞点科研经费还非常困难。

米丫：千爷剖析很到位，现实和理想差别之大。

饮水思源：读书必须读，你看好多大咖，有钱了不还得去大学深造。

师：没说不读书，我啥时候说不读书？我没说读书无用论吧？

饮水思源：没有。

师：我只是说一个现象，好孩子都去哪儿了？咱们客观分析问题呀！我不带任何诱导，你们看周围的你的同学，就是这样，我们可以看看各个阶层。明天说说坏孩子都去哪儿了？后天说说，中等生都去哪儿了？咱们分析问题，我只是想告诉你们，通过这样对事实的分析，你会发现，决定孩子的未来，不仅是拼学习，你天天让他拿第一不一定有好的未来，前三名有可能是个坑。

## 2. 学习好，身体好，还要情商高

师：我建议在孩子学习好的前提下，身体好的前提下，多搞搞交际，尽早接触社会，把情商提高得好点，情商不高，这个人就是个屁。

暖风：情商太重要了。

吃货：怎么提高情商呀？

师：把经脉拉开了，情商就高，心要会转弯。百脉锁心，情商高不了。情商一部分是先天，一部分是后天，身体好心胸开阔，情商自然跟着高，我说的对不对？遇到高人稍微点拨一下，那个小心窍一开，这就上路了，不完全是社会上锻炼出来的，有的人锻炼一辈子也不行。

要学会揣摩对方心思，这一点很重要，要学会察言观色，计上心来，这是社会行走的必备技能，现在课本上都不教，这都是暗学问。只有父母能教，如果父母情商也不高那个孩子就完了，所以还有哪里教？

a 小调：大千老师教。

吃货：得明健身呀！

小葵：老师心机太多不是不好嘛？

师：必备技能得有吧！你不能像个傻子，得明健身会员就教。

春燕：我就是被大千老师教的。

神游仙子：我老公就整天教我儿子这些腹黑的心计，气死我了。

师：这怎么能说是腹黑？你们把察言观色说成万恶的了。察言观色，并不是耍手腕儿，搞暗杀呀，是知己知彼的必备技能，对方怎么想的你都不知道，你在社会

上还玩啥？太难了，所以你永远无法成功，这不是正直，不是直心，是笨。

橙子：学会社交很重要啊！

师：有句话说的好，叫善解人意，你跟别人交流，你不希望别人善解人意吗？难道你希望他喋喋不休地跟你说，却不了解你？

指纹：非常需要这方面知识啊，情商不好，不会说话。

神游仙子：来这里的都是情商不高，身体有问题的。

师：想提高情商吗？来，把身体搞顺，心窍打开。只要我稍微点拨你，你就计上心来，小眼珠子咕噜咕噜转。

丫丫：加入得明健身。

惠晓春：得明健身不只是健身，身心同健，情商智商双上线。

师：看看为师，是不是小眼珠子咕噜咕噜转？我这个不是咕噜咕噜转，我的是顾盼生辉，一颦一笑皆有颜色。

安静的心：我怎么没学到呢？

师：Come on 来吧！加入得明健身，让你能够小眼珠子咕噜咕噜转。

## 二十、青春期用脑过度影响生长发育

整理：一丹 一校：清风 二校：青花鱼

师：通过大数据分析，读书越多，身体越差，身体越差，脑子越僵，脑子越僵人越痛苦。大学毕业不好找工作，考研了；考完研，工作还不好找，考博了；考完博发现自己30多了，身体差的一塌糊涂，外边企业招工35以上就不要了。

我上大学就看《周易》了，人生最好的年华，15岁到25岁，正是绽放的年龄，不应该被书本压死。读书多的人，脑子发死，身体还差。我记得初二初三的时候。班里学习不好的女生，都顺顺溜溜的长起来了。

青春期这么关键的时候，如果脑子使用过度，就影响了生长发育。那些学习不好的，不动脑子，就知道一天傻玩，所以长得都很好，虽然有的不聪明，但是长得也结实。其实很多人非常活泼，脑子也转得快，只不过不爱学习而已，你们可以回想一下。

我不是说得不到的就是好的，不珍惜眼前的。我是在说，身体、健康、学习之间的关系，我是在讨论人应该如何度过自己的青春期，这关系到你们的孩子的未来。

娟子：如果没有以前老师刻苦钻研，也就没有现在的老师了。

师:不对,要是那时候国家教育体制或者是家庭,督促你健身,强迫你健身,这跟刻苦钻研不矛盾。看看西方人,一样非常好学。但是同时非常注重体育活动,这两个不矛盾。说那些孩子天天傻玩儿也不好,长大不成傻子了吗?

只是那个教育体系下,只有不好的学生才获得了健康。我在想,如果学校注重体育训练,上午一节体育课,下午一节体育课,我想孩子们会有明显的改观。孩子每天必须保证两个小时以上的体育活动,从教育制度上保证。

你看看遛狗,每天必须两个小时以上遛狗,这狗才能基本满足体力消耗,人也得遛,我们没有把体育提到战略高度,提高人种素质高度。杂交水稻还选优质,壮实的水稻进行杂交,人种也一样。劣质的和劣质的杂交,你想想什么后果。

## 二十一、拿出行动激活并绽放孩子的大脑

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 脑体结合训练法激活并绽放大脑

师：让孩子站起来学习，双腿站立，手臂上去，左摆胯，右摆胯，大声吼叫，再次吼叫，持续吼叫，吼叫式学习训练法，刺激不刺激。把喉腔吼开，气血上注于脑，脑部得到大量气血的滋养，处在激活和绽放的状态，然后辅以阴阳学习训练法，让孩子快速理解知识，瞬间掌握知识要点，学习能力强 10 倍，记忆长 10 倍。

小禾：老师，孩子不听咋办？感觉太好了，就是喜欢的状态，老师太有才了，孩子有救了。

师：没有不听话，孩子都喜欢动，把小音乐一放，动次次、动次次，孩子不好好学习都难，兴奋不兴奋。孩子必须处在激活状态，天然的学习能力就爆发了，吊打班上所有同学，年级每次都第一，还永远不得抑郁症，更不可能跳楼，小男生桃花运哇哇的，憧憬不憧憬？

你想啊，他整个身体始终处在激活的状态，处在绽放的状态，身体能不长得好吗？五官能不好吗？性格能不开朗吗？那小迷妹还不是一堆一堆的。

我要给孩子制定严格的脑体结合训练方法和时间，你们可以尽管实践，孩子身体好，学习更要好，气死别人，

同时要分阶段给孩子小小的挫败感，磨练其意志，考验其品性，所以咱们的孩子经得起失败，更享受得了成功。

小邱：还要给他一点小任务，满足其成就感。

师：聪明，邱秘。这种孩子必须时刻处在激发状态、绽放状态，始终处在生龙活虎的状态，变身成能量宝宝。

## 2. 不只是讲，还要拿出行动

匪进：动次动次习惯之后，我怕每天班上后排罚站的就我儿子。

师：必须罚站，罚站是站着，必须动次次，他要打头就干他，孩子要有反抗精神。孩子必须挣扎起来，不能被打掉生机。打掉生机之后，看着孩子乖，实际是呆，一辈子完了，你们不就是吗？你们现在不做出实质性的努力，那么你们的孩子就没有未来，显而易见的。坐着等打都是傻瓜。

三月：这个是网课吗？

师：这个不仅是网课，是教你们如何做，无论是健身班，无余技法班，还是育儿班，我都不会只是讲，而是要拿出行动，带着你们做，走出来，如果只是讲讲课，我早讲了，还等现在！讲讲课，说说大话，拍拍屁股走人，有用吗？

高真：老师快点吧，孩子大了，等不及了。

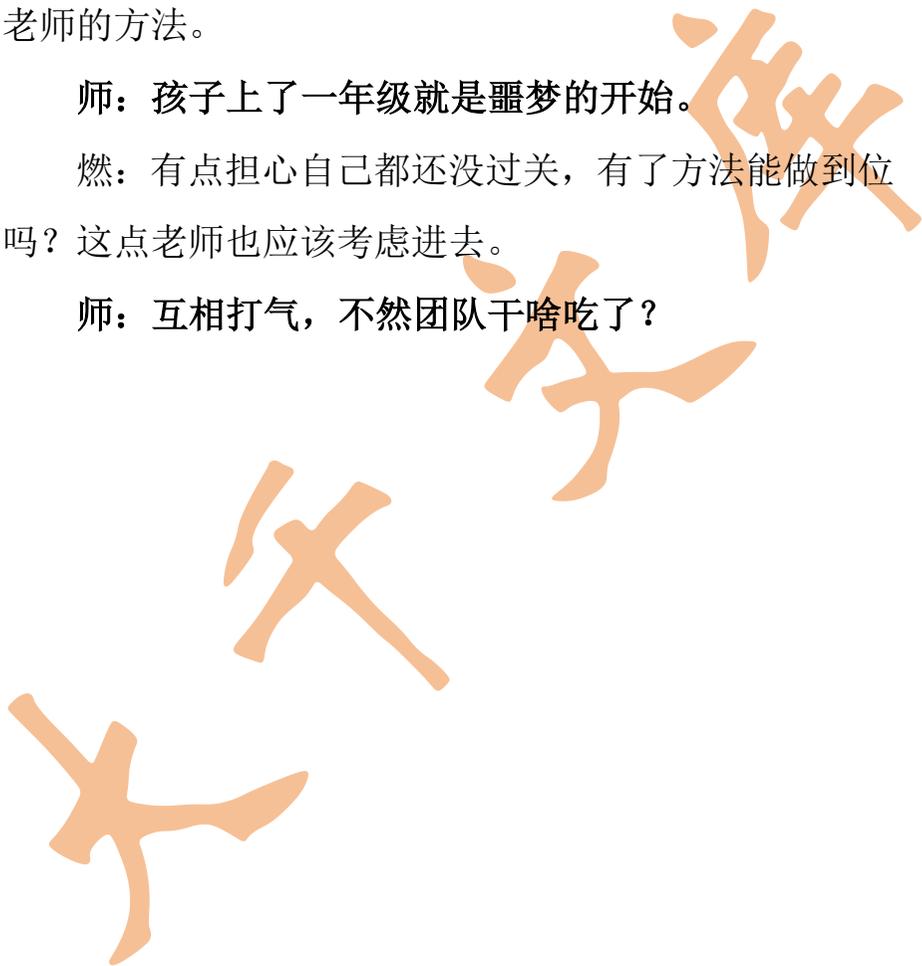
师：不仅你们等不及，我也等不及了，孩子一天天在长大，再不抢救来不及了。

溧阳：我们还有几个月就上一年级了，迫切的需要老师的方法。

师：孩子上了一年级就是噩梦的开始。

燃：有点担心自己都还没过关，有了方法能做到位吗？这点老师也应该考虑进去。

师：互相打气，不然团队干啥吃了？



## 二十二、想办法让孩子在玩中健身

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

师：真是智炸愚，这两天我们家孩子早上不爱玩球，我就想怎么能让它高举上肢呢你越让它举，她越不举。她喜欢跟我玩奥特曼，我扮演报纸僵尸，她做奥特曼手放胸前的动作，说可以把僵尸封印住。然后我就不动了，接着我心生一计，手放胸前多压抑，我就说报纸僵尸不怕这种封印，最怕双手上举封印，她马上双手上举。然后我假装被封印住不能动弹，我说快解开爸爸的封印，她死活就不解开，我越说让她放下双手，她越不放下，哈哈哈哈哈。足足坚持了5分钟，而且她感觉特带劲。

榴莲：智炸愚。

师：就得智诈愚，然后我又假装逃跑，她就从后面追，这样上举也做了，还跑了。孩子不喜欢枯燥，一个动作做时间长了，就不爱做了，你也不能强迫他或者打他。

## 二十三、以学习成绩为目标的教育会害了孩子

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

孙鹏钧：一个老父亲写的，“从接触手机游戏到沦陷失控，我觉的应该先教孩子做人，再学习，在家里油瓶倒了都不知道扶起来，家务不会干，将来注定悲哀”。他代表了一大堆望子成龙的家长。

师：好像他的描述都是围绕着学习成绩，这个是根本问题，错了。为啥不带孩子来得明夏令营？亏他还是个老板，对员工也好不到哪去，活生生把儿子养成废物，赖谁？不懂得带着全家享受生活，导致他老婆也是个“炮仗”，全家心情都不好了。

早上开车带孩子上学，孩子在里面呼呼打鼾睡觉，忽略了走路上学的重要性。居然还要跟孩子生活切割，经济切割，这父亲活得太失败了，注定他的心情也坏了，这一生完了。一点儿不值得同情，啥叫希望？把孩子养成了 100 公斤的大肥猪，谁的错，很多养狗的把狗养成猪，狗的错？人的错。都是公司大老板了，有那么多钱，为啥暑假不带孩子环游世界？

## 二十四、聊一聊孩子的锻炼和兴趣培养

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

### 1. 脑部发育需要强壮的身体做支撑



师：大早起送孩子上学，全都是这样，孩子睡眠惺忪，起来没有任何活动，下电梯，坐上这个，然后到校，一上午坐着，这好得了？长大之后的病都是这时候得的，不再走的民族，就是我们。这以后可咋整？就我和我们家孩子，边走边玩篮球，开胸顺气，让孩子把篮球高高举起，然后抛给我，孩子刚开始高高举起，就能拉到胃疼，这不是好事吗？

大凌：老师，扔沙包一样不？有时在家里就扔沙包。

师：也可以，总之要积极地发现问题，然后有针对性的训练，不断激发孩子的活性，让孩子保持活跃的状态。如果发现孩子打蔫儿，就坏了，这就和养小鸡儿一样。

榴莲：其实父母懒，小学能有多远，有的校园是楼房，下课还不让动。

师：对，不让动，不让大声说话，感觉就是做监牢，孩子一代不如一代。你们现在身体这么差，这一代孩子起来之后更惨，现在的年轻人猝死的越来越多，之前是中年人，那个网红二十几岁就死了。

其实在现有教学体制不变的前提下，家长可以做的事情很多，必须自救，比如4次放学、上学的路上，蹦蹦跳跳地上学、下学不好吗？路上做运动。大家集思广益，想一想如何就地解决，时间来不及？让它见鬼，想办法总能克服，比如说骑一段、走一段，怎么就不行？让孩子有10分钟的锻炼都好，早上抬10下胳膊就比不抬强，

君君：有的是家长时间不允许，有的是步行不安全，我家目前走路上学达不到，走到估计都中午了。

师：开一段车、走一段，孩子的身体都是这样一天天完了的，当妈的不心痛吗？力所能及的事都做点。

燃：老师，送到不过分训练的武校呢？少林寺好像有点太苦了。

师：可以。锻炼与不锻炼，孩子的差别太大了，脑部发育需要强壮的身体做支撑，其实早晨孩子活动20分钟就好使，正好是上学路上的20分钟，都不用特地找时间。

大凌：我家小班开始走路上学大概有二三十分钟，开始走一段就说累，不要走，反正各种难，到下学期他就适应了，蹦蹦跳跳都没说啥了，到中班就发展成走路踢球上学。

师：完美。各位家长，孩子以后健康不健康？就从这次谈话开始，看你们以后怎么安排，所有抱怨和逃避，不如力所能及地干点儿事，我说的对不对呀？一个人走都不行，一辈子都不成。

### 2. 户内、户外锻炼的效果大不同

师：还有一点说说，有的送孩子学跆拳道，在一个密闭的房子里打拳，这个都不太好，知道为啥吗？论户外的重要性和走、跑的重要性，原地在一个房子里怎么练都不行。这是真的，因为人长时间走起来，和在原地做动作不一样，你们没发现吗？孩子必须疯玩起来，走起来、跑起来。不然的话真气起不来，到时候孩子还是蔫蔫的，学舞蹈的不都是吗？文文静静，天天练功，还是那么弱。

### 3. 让孩子大声说话很重要

师：还有跟孩子交流的时候，一定鼓励孩子大声说话，孩子如果说话声音太小，一定要提醒，给我大声点说，论大声说话的重要性。

高真：我们每天走路上学快四年了，一天有6公里，腿部肌肉线条特别漂亮。

师：完美。每天都要让孩子大声喊一喊，尤其是早晨，一旦发现孩子说话声音小，要引起12分注意。这就是心肺功能下降了，赶紧打气。孩子每天保持适度的跑和走，同时有上举的机会，又能大嗓门，这孩子就学不垮，必须大喊大叫。现在我们家孩子的脸也不能天天见红了，但是必须保持一周完全见红一次。孩子如果声音小，喊不出来，那就照屁股上打，让他哭喊，多训练几次就好了。

高真：其实孩子体力比大人好多了，上周六我们走着去学舞蹈，走了1万多步，还练了三个小时舞蹈，她说一点没感觉到累。

师：太狠了。

小科：我们要练唱歌，会让她大点声，题做不出来就拧耳朵，拧脸蛋。

#### 4. 必须时刻保持孩子的活性

师：没有跑跳你就追他。这些日子我在教孩子打羽毛球，打台球，各种体育活动都慢慢让他接触，慢慢让他见各种场子。从小培养孩子的运动天赋。一些竞技性的运动项目必须让小孩子上，可以极大地激发小孩子的

热情和拼劲，也就是必须时刻保持孩子的活性，必须始终处在活跃状态，这才是养孩子的关键。让孩子充满活力，充满信心，游戏我也让他玩儿，植物大战僵尸，每天可以玩 10 来分钟，要找到孩子的兴趣点。

花盼：我家玩和平精英，我现在都扔给他玩。

师：你可以拿这个作为要挟，给我跑两圈，然后让玩一玩。

君君：游戏上瘾怎么办。

花盼：不会，孩子比大人好多了。

师：看住了不上瘾，现在的孩子不可避免用手机。越晚接触，以后可能越上瘾。你还不不如给他一定的时间让他玩，控制住时间就可以。

小科：定时的，但架不住老惦记。

师：惦记可以，做诱饵让他干别的。这个自己把控。反正孩子要在一种快乐放松的环境中成长，稍微给一些压力。这两天中午放学，放学路上带到一个小广场玩了半个小时篮球，吃饭的时候孩子特别兴奋，充满活力。他妈就说今天上午有什么高兴事？我都没跟她说。

时刻关注孩子的活力，把这个放在第 1 位，孩子充满活力，爱说爱笑，是成长的基础。不过他妈也有功劳，在他妈妈的督促下，成绩终于都上来了。玩完篮球之后，

还让打了 10 多分钟的植物大战僵尸，孩子又得到娱乐的陶冶，没有良好的身体素质活力，学习也费劲。

王伟玲：这样的爸妈给我来一打，要是妈妈一个人管好费劲，爸爸只管赚钱养家，妈妈只管孩子生活，太难了。

师：有啥难的，多学习得明理念，让你轻松持家带孩子。

### 5. 特别适合孩子的扔砖运动

师：还有让孩子有兴趣很关键。就是孩子每天必须有兴趣点，哪怕是游戏呢，这样孩子才有生机。总之要把孩子的业余生活搞得丰富多彩，同时要带动大人，多好。这才叫亲子陪伴，还上什么亲子营，三四岁小孩儿就是互相追逐最好玩。孩子是学习的料，稍微引导就喜欢。要不是呢？别勉强。

给孩子一个快乐的童年。大一点的孩子，尤其男孩，我给你们推荐一种运动，就是扔砖头，左手扔完，右手扔。小一点的扔半块砖头，大一点的扔扔整块。可以像推铅球那样扔，比比谁扔得远。

这个锻炼心肺功能特别好，增强上肢活力，孩子长得顺、长得大、长得宽。咱们得明健身讲究恢复原始本能，就是跑跳投举爬，其中这个就是投，人上肢解放之

后，上肢用来干啥呀？这就是一项重要的功能。找一块空地拿两块砖头，然后你跟他比谁投得远，不是扔石子儿，砖头对于小孩挺重的。

宝葫芦：以前狩猎不就是扔标枪么？

师：标枪可不敢扔，太危险。

高真：没砖头买个铅球。

师：记住铅球不好，这个砖头太好了，锻炼孩子的抓取力，健身房那东西都不行，什么哑铃杠铃，它只是重量训练，没有抓取力训练。

Shuyuaner：弹力球可以了解一下，扔出去还能回来，持久性也比较，也能达到想要的目的，科技的进步也是需要利用一下的。

师：这个可不行，要锻炼孩子捡砖头的能力，弯腰，捡，过去拿再取回来，这就是走。

Shuyuaner：老师，幼儿园针对 3-4 岁的儿童开展免费局部用氟预防龋齿什么的，有必要吗？

师：Refuse it.

Shuyuaner：好的！

## 二十五、必须释放孩子天性

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

师：一切事物都是全息的，养猪、养鸡、养人、养小孩，都是圈养。上午学了一上午了，吃完饭又马上回教室睡觉，睡完觉马上又上课一下午，这还有活动吗？确实方便了，跟笼养鸡有啥区别？一步别挪，笼养鸡真方便，这不是报应吗？天天把所有动物都圈起来，这回圈到人身上了。每天接孩子，看其他孩子的面色都不咋滴。

高真：在学校吃饭的孩子，中午都不下楼，吃了饭就趴桌子上睡觉。老师整天强调要静心。心不静，写的字浮躁。

师：是呀，这孩子不都完了吗？咱们可不能完了就完了，干它，必须挣扎。

孙鹏钧：咱们是异类一样的存在，人微言轻。

师：必须异类，在禽兽看来，咱们人类就是异类。

孙鹏钧：弱肉强食。

师：这个世界就是弱肉强食，所以我们要变成强者，掌握主动权，学校不创造条件，我们就创造学校，期待临沭小学。

小禾：昨天又遇到了我们班最矮的男生妈妈。我说

让娃多户外活动，她说：“没时间”；我说：“走路上学了”，她说：“修路”。

师：真是烂泥扶不上墙，我就不信那邪，怎么就改变不了环境？没有什么事是不能做的，孩子每天遛一遛，明显身体就壮了，掌握节奏，掌握火候，跟学习时间并不冲突，这个都实践多少次了？完美有效，那帮傻子就是不干。

孙鹏钧：去临沭基地和家遛有啥区别？

师：一帮孩子和一个孩子啥区别？

孙鹏钧：会不会鬼哭狼嚎？

师：搞大事情，必须释放孩子天性，让孩子鬼哭狼嚎，嗷嗷的。别说小孩了，到时候去临沭基地的大人都得组织起来，也让他们嗷嗷的。

柠檬：班上有小孩发起火来大喊大叫，是不是也不能压抑它，让他发？

师：肯定让他发呀。

简单生活：我家孩子就跟爆炸似的。

师：孩子放学买一个棒棒糖，不小心掉在地上，粘了一点泥土。我说：“没事，捡起来拿嘴吮一下，吐了再吃”。孩子说：“你把土给我弄了”，我说：“我吮完了，你吃吗”？孩子默默想了想，还是算了，现在小孩太鬼。

## 二十六、分享和索取要相结合

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

师：你们看看动物界，小狮子、小老虎叼到肉之后赶紧就跑开，孩子必须有护食的本能，核心利益不能被侵犯，在这个基础上才有分享和合作，这些不要过分教育，让孩子按着本能走，不然孩子长大就变成窝囊废了。

高真：但也不能他要怎么护就怎么护吧，有的孩子，那什么东西都得是他的，不给她，就哭闹，不管是不是自己的，就只知道争抢，人毕竟是群居动物。

师：过于护食爹妈肯定要管，这就是一个尺度。小孩子从小本能就有领地意识，这个父母也要注意啊，比如小孩正玩呢，你强行夺走他的玩具，这就不好，如果屡次发生，孩子就丧失自信了。

匪进：我家这个从来不争取核心利益，是不是傻啊。春游带的零食掉了，老师问谁的，他不吱声，回来还说不想吃，把他妈气死了。

师：妥妥的傻。

高真：我教孩子交换，想玩别人的，先把自己的给别人玩，别人有的玩了，才会把他的给你玩，孩子小吧。

师：给予和索取要教给孩子，大胆的让孩子说出想法，愿意分享和能够索取相结合，要培养孩子敢作敢为的精神，不要轻易打击孩子的自信心和自尊心，因为他是一个独立的个体。

孩子做  
父母做

## 二十七、养孩子其实很简单，难的是观念

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

### 1. 四年的努力可以奠定孩子一生的健康和自信

高真：昨天翻出来这个，在千爸爸育儿的指导下，小钻石四年间变化。



师：变化真明显，4年努力，奠定孩子一生，看看2017年的小照片，长大了都困难，赖赖巴巴的，小灰人妥妥的。你们说养孩子哪有那么难？方法正确最重要，你们都拍一拍孩子前后对比照，太有教育说服意义了，

高真：可不，17年之前，出门就被人说，这孩子怎么这么“赖”，我是三期，17年参加健身的，也是从那时候起，按老师的育儿方法带孩子，17的照片，皮肤就是这种灰蒙蒙的颜色。

师：真替你高兴，你家现在孩子充满自信，以后长大错不了，要是每一个家庭的孩子都能这样养，多好。大家必须向高真学习，4年的努力，奠定孩子一生的健

康和自信，带着这种健康和自信，干什么都行，要是不这样带，你想过现在孩子啥样吗？是不是孩子的命运是好是坏由家长决定？虽然我们没有钱，没有地位，没有后台，甚至没有学识。但是我们一样可以改变孩子，让小苗茁壮成长，让孩子自己开创世界。高真，你说说你之前都怎么带孩子的呀？

高真：我女儿是10年的，7岁才开始按老师的方法带她，现在11岁了，四年都能变化这么大，不敢想，17年那时好像才38斤，瘦的皮包骨头。

师：带得如此赖赖巴巴，你们看右下角的孩子现在的情况，这样的孩子以后能差得了吗？再看看左上角2017年的孩子，扔了都没人捡，像个小赖狗，真惨，这个赖把劲儿，当时应该扔了，你说对不对？

高真：现在68斤，不胖，腿部肌肉特别有弹性，上身差，锻炼少，我那么严重的产后风，孩子能好哪里去。我怀孕三个月，做了卵巢囊肿切除手术，因早孕反应，术后又不能吃东西，生产时，孩子不往下走，喝了很多羊水，又剖腹产，孩子出生就打针。

三个月时，感冒发烧，住进了ICU，吊水，抽脑脊液，出院后，孩子软的，抱都抱不住。然后就是拉肚子，一天十几次的拉，拉的大腿皮都松弛的。从那以后，孩

子就跟个小赖皮狗似的，也不怎么吃东西，不是拉稀就是大便干燥。大便干燥时，用开塞露，后来去医院看，开了三副药。

师：孩子的生命力真是顽强，应该为孩子真正长起来而欢呼。现在，你家孩子是不是学习也挺好？

高真：学习只能算跟的上，班里45个孩子，她排名15左右。我一直给孩子说，用百分之八十的力气学会百分之八十的东西就行。反正也不怎么做作业，这个成绩，我觉得还可以接受。

师：不错了，相当不错。

## 2. 改变了观念育儿就很简单

毛毛：6岁孩子一吃饭就肚子疼，是什么原因？

师：胃有硬结，这个时候不解决，大了就完了，孩子不能长成才。其实养儿都特别简单，我都不觉得难，难的是观念和别人的忽悠。今天早晨带孩子上学，中间在路上停下来打球，旁边人看不惯，还有的老人过来说，咋还不带孩子上学？你这个是怎么当父母的？

笑傲天涯：最烦就是那种从小苦也吃了，也没成才，身体还不健康的。

师：一般都是这路数，从小吃苦，长得丑，身体还差，学习还不行，你说长得丑，身体好点也行，你说学

习不好，健康也行，啥啥都不沾。有那种孩子长得丑壮丑壮的，有的孩子身体弱，但是学习好，有的孩子身体弱，学习不好，但长得漂亮。

但是咱们家的孩子一般。刚才我说的，又丑又不健康，学习又不好，父母身体还不好，家庭出身还差，说这种孩子还有未来吗？现在孩子脚弱的很，走两步就累，这是一个非常不好的现象，小孩脚弱能长起来吗？就得不带他溜，把腿脚遛强了，你们看看高真带孩子一天 12 里。

一丹：老师带娃路上拍球没迟到吧？我们今早迟到了半小时。

师：现在不在路上拍球了，车太多，主要是电动车，球很容易滚到马路上，我担心有家长投诉。现在都是走到一个小公园，玩球 20 分钟，同时做各种拉伸，全套动作来一遍，比单纯玩耍更有针对性。我也在不断总结，不断在孩子身上试。



师：棒棒的，这个动作特别好，帮助孩子长大个，拉开骨节，强壮手部抓取力量，漫漫上边那个海绵套要去掉，增强手部主动的抓取力和握力。



## 二十八、谈一谈孩子的教育成长问题

整理：活跃 一校：蝶恋花 二校：67890

### 1. 国内的教育丢掉了灵性，丢掉了自信

师：本来小孩儿跑跑跳跳挺好，慢慢也能恢复。可惜从小学天天在那坐着，到高中还坐着，还得考大学，考上大学开始玩电游，也不活动，又看这个 AV 片，本来阳气就不壮，早早失了童子之身，你们想一想，这孩子能好得了吗？哎呀！这孩子就玩完了。

南柯：青春期天天坐着读书呢！

师：可不嘛，天天坐着读书，课间才多长时间呢？小孩天生活泼好动，应该本其天性任其玩耍，哪能整天坐着读书呢？现在人们都把这不正常当正常了。家长还说好好读书啊，不然妈爸打你，回家还得坐着读书。

周六周日还得去上音乐课，还是坐着在那弹钢琴。小孩他懂啥呀？弹呀，他能弹出啥来呀？再看看别的地方，小孩有多少课业？又有多少丰富多彩的体育活动、娱乐活动啊？为啥那些孩子长得那么粗粗壮壮，而我们的孩子长得抽抽巴巴、干干瘪瘪的？

南柯：一坐十几年想想都是泪。

刘永娜：现在的小孩平时上课，周末补课，玩的时间都没了。

师：有人说这是体质的原因，人种的问题。但是，我们有些孩子到那些地方生活长大，一样长得粗粗壮壮。大学毕业，一看就业形势不好，有点钱的爹妈，咋整啊？送孩子出国吧！镀点金，回来就是海龟海归，结果咋样啊？回来变海带海待了。

我就这样说吧，中国的教育，数学、数理化啊，咱就说数学，几何、立体几何、解析几何，这东西对日常生活有啥用？大部分人普遍义务制教育，教会加减乘除，我觉得可以了。你们学过九九乘法表吧？九九八十一，你们学过  $19 \times 19$  乘法表吗？印度人会，而且非常简单。这实用的东西不教，光扯用不着的了。我这一辈子活到现在，再也没有应用过解析几何、立体几何这种东西啊。想当年，学解析几何、立体几何，那学得投入啊，但是为师聪明，学得非常好，现在想想，那东西有啥用啊。

芬陀利华：我学过的有三分之二多用不上。

师：你看现在中国人也务实了，唯利是图，管你什么海龟，能给老子挣到钱就行。都务实了，都看明白了。中国人的教育，不断学这个学那个，丢掉了灵性，丢掉了自信，丢掉了自我的创造。而你们想过吗？你们用如

此的方式压制你们的孩子，“快学习去”，是不是啊？多年的媳妇熬成了婆，又用这一套东西压制下一代。

希言：感觉不开心，学什麼都是瞎折腾。

师：那纯读经的，那小孩知道个啥啊，他读那经有啥用啊。这个读经运动，小心另一条枷锁又套在了孩子的头上。

麦积：以后要说，出去玩去，写啥作业呀。

芬陀利华：复兴传统文化，从娃娃抓起，还是流于形式。

## 2. 孩子小时候要多玩多闹

师：小孩小时候要多玩多闹，让小孩顺利长起来，长得粗粗壮壮，身心都非常健康，到时候学啥都不晚。灵性一开就三五年的事儿，就学出来了。灵性不开，耽误一辈子。你们对小孩这个活力压迫得越狠，要么压死，要么会产生极强的逆反心理。很多乖乖女，就是被压死的，等着吧。我估计现在小孩连蚂蚱是啥都不知道吧。

芬陀利华：还蚂蚱，小时候就学城里的孩子，把麦子认成韭菜。

麦积：但是现在的孩子发胖的很多，这正常吗？老师。

师：你看现在小孩要不猴瘦，要不臃肿。猴瘦怎么

得的？肝脾给憋住了，怎么吃都不胖。那胖的咋得的啊？光吃不运动。这东西不是都说了嘛，一辈传一辈。你现在身上的缺点以及你的家庭矛盾，就会无形地压给孩子，以后孩子成家就和你一样。

自然：我宝宝一岁半多，贼瘦，这么小肝脾能憋住？

师：这么小，能憋住？出生就憋住了。说得好听，胎里有病。说得难听，畸形儿。你们说，这么多严重的问题，社会现实问题，身体问题，教育问题，最后把你们的身体拖垮了，拖垮之后，又无力改变，那怎么办呢？很多人都念阿弥陀佛去了，这和鸵鸟有啥区别？人间的事都不努力改变、改善，不知道明理尽性，不知道学阴阳大道，开始整来世去了，这事不管了。

洋妞：老师，如果小孩一直喜欢看动画片，我也任由他去吗？

师：我啥时候说过让你去放任孩子了啊，看动画片，你就让他看？玩手机，你就让他玩？真是的，我啥时候说过要放任孩子，让孩子随便了？我觉得你们这个思维真是有问题。

潇湘暮雨：老师，那小孩子该如何教育啊，现在不督促娃娃读书，怕将来娃娃以后更辛苦啊。

师：现在不好好读书，以后更苦，是吧？第一，有

一个上海复旦大学的女的，她得癌症了，写了个死亡日记，你看看去。在保证孩子身心健康的同时，可以多读书，我说得很清楚吧，我没要求你不读书吧！

芬陀利华：各种努力，各种拼命，命搭进去了。

师：孩子都读成那样了，你还让孩子读书？读死拉倒，是吗？

芬陀利华：老师的意思是说，什么事不要过度，适中、中庸。

师：死在读书上咱不磕碜，是这个理么？这人的死法啊，多种多样，因财而死、因色而死、因名而死，还有因读书而死啊！

小葵：因读书而死太可悲了。

### 3. 孩子能顺顺当当地长大，就可以了

师：显摆，有显摆富有的，有显摆儿女的，有显摆长相的，还有显摆学问的呢！我这样跟你们说，以后不管是中国人还是外国人，健康将越来越成为一个大问题。比如在中国，我想健康领域会是超越电商的行业，这个行业将会出现一位奇才。

麦积：国人迫切需要健康界的奇才来拯救！

小葵：马云说过，能超过他的一定在健康产业。

师：为师强烈呼吁教育界，孩子们上课的时候，要

一节课坐着，一节课站着。而且强烈建议教育界，让孩子们只上半天课。那半天干啥呢？当然是劳动和各种体育活动、文娱活动啦！

麦积：孩子一上初中，就更没有时间活动和锻炼了，真是可怜哪！

刘永娜：现在小学生，课内课外都是填鸭式教学，没啥两样。

师：唉，我真的不明白呀！你说孩子天天上那么多课，干什么呢？其实把语文，还有思想品德、历史、地理学学，还有什么课可上呢？那数学稍微加点算术。

就拿小学的题来说，我的娘啊，大人都算不出来，让小孩算，居心何在呢？古人讲能识文断字，还有学一些历史典故，我觉得就应该可以了。算术别算岔了，还需要学什么呢？了解一下世界，了解一下历史，完了。

我真不明白，现在我回想一下，考试拼那个分数有什么用啊？这个又不像古代了，你考状元，考了现得利，给你个官当啊！现在再考高分，给你官当吗？我真觉得很多到了初中就不爱学习，最后都去技校的，女的爱臭美，男的调皮捣蛋的，这些人身体好。

自然：我就成了乖乖女。

师：有好多乖乖女，让爹妈给教育的，从小学就听

话，一路听话过来，到高中到大学没谈过对象，没接触过男生。毕了业，不懂得男的是怎么回事，你说这可咋整？这有的都心理有问题，人格都分裂了。我遇到过好几起这样的事，都是留学回来，不会谈恋爱，要么就走向反面开始瞎找了。

所以，我建议你们，很多都是孩子家长了，不要逼孩子太紧了。孩子考试，中等偏上或者中等就可以了，不做过多要求。老话讲得好，孩子能顺顺当当地长大，就可以了。如果孩子是读书的这份料，那么到高中就看出来了。如果不是，你也不要强逼着孩子去读书了。

可以经常让孩子参加社会实践，多做劳动，不要心疼孩子，让孩子尽量快地自食其力。比如做小时工，刷碗工，送送快递类似的，尽早体会社会的艰辛与险恶。同时，要让孩子早一些读到大千老师的书籍。比如说寒假暑假，那就可以嘛。还有在大学，不要给孩子过多的零花钱，吃饱穿暖就可以了。想要更多的零花钱，好啊，自己挣去啊！

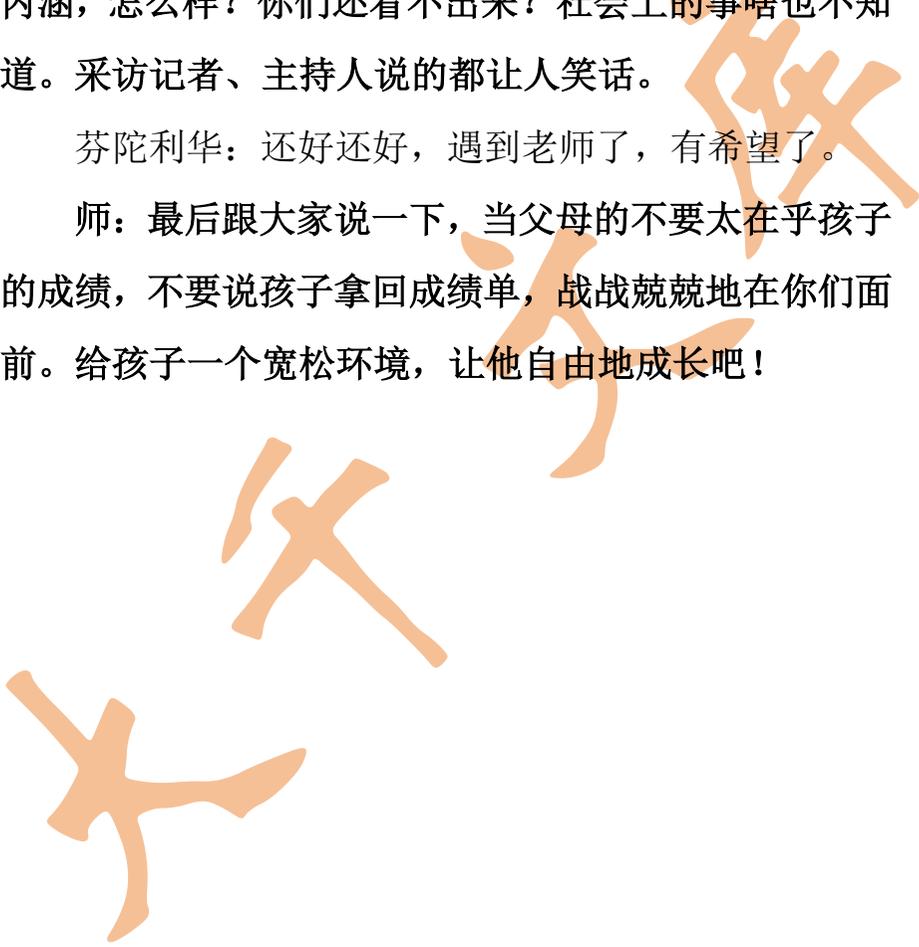
对女孩子也是，要提前让她们接触社会，适当让她们知道社会的险恶，知道社会上还有坏人。不要再重复出现一个小学生都把女大学生给骗了这样的事啦！现在这孩子们，真是脑残了。

芬陀利华：是啊，我也是脑残一员。

师：就是说让孩子在成长过程当中不断地吃一些小苦、小亏、小磨难，总比到大了的时候再吃，要好得多呀！看那些央视的主持人，一路顺风顺水，他们的学养、内涵，怎么样？你们还看不出来？社会上的事啥也不知道。采访记者、主持人说的都让人笑话。

芬陀利华：还好还好，遇到老师了，有希望了。

师：最后跟大家说一下，当父母的不要太在乎孩子的成绩，不要说孩子拿回成绩单，战战兢兢地在你们面前。给孩子一个宽松环境，让他自由地成长吧！



## 二十九、重要的是要教孩子做人处事的道理

关于小孩教育问题从学唐诗开始说起。经常有家长说，孩子会背几首唐诗了，孩子背上几句，大家都拍手称绝，说这孩子长大肯定出息。家长都是这样，很早就开始培养孩子学习的能力，但是大家想想，有几个小孩能理解所背唐诗的含义，无非是鹦鹉学舌，只知其词不知其意，只会背而并不理解诗的韵味。很多家长说背多了长大之后不就理解了吗？所以让孩子三岁甚至更早就开始背，这就引出一个重要话题：孩子教育应该早抓还是晚抓呢？教育就是要学人伦、物理、应用……知识。都不让孩子输在起跑线上，认为抓得越早越好，所以有了胎教。

那么就有两个问题，第一，学什么？第二，什么时候开始学更好？学什么？家长让小孩学数理化、钢琴、跳舞……学技能——这是这么多年来教育的重点，小学、中学、大学都一样，教小孩学的技能而没有教他学做人！学来学去，一旦孩子认为所学技能没有用，或者开始反思人生的时候问题就出来了。

人活一辈子关键要活得明白，谁都想活明白，但不学做人永远也糊里糊涂。学做人就是要学人伦嘛！中国古代几千年一直讲“明理尽性”，明做人的道理，明天

地的理；尽性，尽什么性呢？尽人的本性。“技能”都是从“理”中化出来的，只要明了理，技能什么时候都可以学。现在很多孩子人伦道理不明白，今天学唱歌，明天学跳舞，而没有从“理”上搞明白只是机械学习。

那么有两条路：孩子技能可以提高到某种程度，但再往上提高很困难，因为在理上没有搞明白。学音乐没有激情学不了，只能是弹个曲子唱首歌，对孩子有多大用处呢？第二，孩子产生逆反心理，受父母压抑突然不学了，孩子和家长反目的太多了。孩子学了很多年感觉太枯燥，想干别的，家长没有顺从孩子的本性让他去学。

还有学的时间的早晚，并不是说输在起跑线上就永远地输下去。所有的竞争都不是线性的，并不是一步先步步先，最开始超前五米就永远的超前，人生非常复杂，就像龟兔赛跑，兔子跑在前面，但骄傲松懈又使它落后，而被乌龟超越了，人生不是匀速的一辈子。所以应该教孩子做人处事的道理，即便起步慢了也后劲足。

很多起步早的骄傲自满、忘乎所以结果就落败了。往往年轻有为的中年会摔一个大跟头，甚至一蹶不振。为什么呢，因为前半生太顺利了，没有学会做人处事的道理，人生太得意了就会遭人算计啊！所以一定要教孩子做人处事的道理。主要是告诉大家做人要正，处事要

公，细水长流，持之以恒。事物都在不断转化中，进就是退，退就是进，人生就是在进退中前行。

好多家长把孩子送出国，孩子什么也不会学坏了也有可能。很多孩子从小吃苦，在家里挑大梁，懂得生活的艰辛，通过努力取得成就。这是要给家长解“一步先步步先”这个扣。

二是从生理上告诉大家，过早给孩子添加人为教育不利于孩子天性的生长。不是讲了吗？小孩出生前是先天之先，出生后到青春发育期前是先天之后，青春期之后为后天，人开始有了心机，之前小孩基本没有心机。这时向小孩强行灌输带有心机的知识文化会严重干扰破坏小孩的先天生长。就像酿酒一样，酒需要酿制很多年才会香醇，这就是酝酿的道理。烧窑也一样，烧到一定火候才能开窑；树要长上十年甚至更长才能为用，小孩也一样，要让他的天性在身体内不断酝酿鼓荡，到了青春期孩子自然会开花结果。这之前要给孩子创造一个宽松自然的环境让他生长发育，不要过于干涉。

酒在酿制过程中不要老揭盖去闻去尝，炖鸡也一样，开盖跑味，压力泻了，就没有机会去酝酿了，应让锅内的压力持之以恒，炖出的东西才会好；窑在不到火候的时候不要开窑，否则温度一下下来了，气就降下来了。

养孩子也一样，不要让他过早懂得太多技能，开花结果的时候，只要感兴趣很快就学会。

像一位名人，小时候拉小提琴，一点兴趣都没有，好多年不见长进，多年后长大了，又把小提琴拾起来，这时候才觉得上路了，进步飞快。这就是说要发现孩子的兴趣，给他营造一个宽松的环境，不要给孩子从小灌输与人拼，与人竞争的观念。不然孩子压力大生长也畸形，现在好多孩子对家长非常反叛，道理就在此。国外这一点做得很好，咱们国内的环境不好，还是应试教育，但这也是很无奈的事。

不要过早给孩子灌输与人竞争的意识。古人说“夫唯不争，故世人莫之与能争”，你去争别人才会把你看做假想敌去与你争。《论语》上说“君子安于仁，君子利于仁”，颜回安于仁，子路利于仁，儒家就讲仁义嘛！把仁放在首位。出于天性对人好叫安于仁，明白仁会带来很多利益叫利于仁。

比如很多当官的，两人争来争去，没争到正头，而不与人争的人当上了，这叫利于仁。远离是非之地，独善其身，对孩子家长都好。所以从小让孩子有竞争意识对孩子并不好，还会为他将来埋下恶果。家长应顺其天性让孩子自由发展，而站在一边观察，看他有什么兴趣

爱好去加以引导。

再比如家长为了孩子有高学历让他一直上学，结果身心俱疲，如果找工作再受挫，则很难走出死胡同了。每个人都有自己的路，高学历、低学历都有自己的好处，也各有坏处。尽量让孩子在年轻的时候受苦，不要一直给他打把保护伞，所以大家养孩子重在任其天性发展，天才的孩子很多不是教育出来的。强扭的瓜不甜，不要强行让孩子做什么，不做什么。

古人讲孩子要读四书五经，大家教育孩子应该自己先看看四书五经，《论语》要看，教孩子从一点一滴做起，学会了是一辈子的事情，前面讲疾病也是一样，孩子发烧感冒顺其自然，过几天孩子会自愈。吃东西不要太多，不要认为缺这个那个，不用手忙脚乱，不要节外生枝。有人给小狗穿了件衣服，很可笑，小狗身上有一层毛已经很好了，身上还套一层东西，这样养狗不好。这是你的喜好而不是对方的喜好。“己所不欲，勿施于人”这是一层，同时不要把己所欲强加于人，这也不对。对方喜欢什么不喜欢什么要站在对方的角度来考虑问题，也要告诉孩子。

## 第五章：饮食



## 一、师谈喝奶的问题及孩子要多吃萝卜

整理：糖糖；一校：小桔灯；二校：嘻嘻；三校：67890

### 1. 凡是销量巨大的，工业化生产严重的食物都少碰

师：让全中国小孩喝牛奶是有着很大问题的，对现在的小孩用处不大，还对国家的生态造成了破坏。你们看看动物，除了婴儿的时候喝奶，还啥时候喝？只是在幼小的时候消化器官没有长成，才需要喝奶。一旦消化器官长成，根本不需要喝奶，这就相当于人不会走的时候可以爬，一旦会走了，还爬干啥？哺乳动物在小的时候喝奶是没有办法的办法，是权宜之计，我们人怎么搞成了从小到大都要喝奶？

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

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

毒药，还有河鱼尽量少碰。现在吃鱼肉只吃海鱼，从来不吃河鱼了，不是味儿。

## 2. 孩子要多吃萝卜

师：不要给孩子吃太多香蕉，这东西，腻、凉，不是什么好东西，小孩吃多了粘在肠子里。小孩多吃萝卜，出门在外拿个生萝卜，花心萝卜，或者水萝卜，给一根让孩子啃去，还练习磨牙，并且让孩子把萝卜叶子都吃了，就这个，一边一个。



师：我现在给孩子喝啤酒，她可喜欢喝了，不过不给你们推荐了，她非得要喝，我要把孩子养得粗粗壮壮，皮皮实实。

自然而然：老师，醪糟汤可以给孩子喝吗？

师：可以呀。

龙音璇：我娃叼根吸管说，看我，等我长大了，我就要抽爸爸的烟，这三岁多的孩子什么想法哦。

师：有出息。

心月：以前从不吃肉，现在吃得可香了。

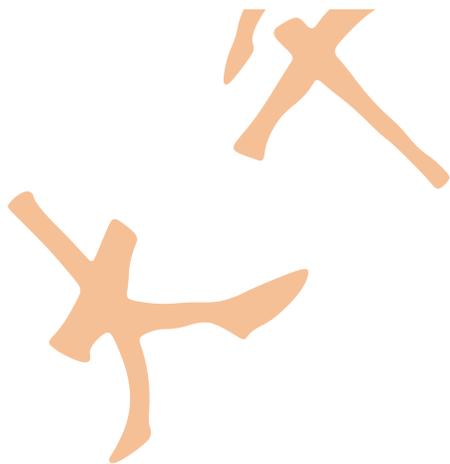
师：吃得不错，孩子一定要嘴壮，大块快吃，千万

不要细嚼慢咽，鼓励孩子，吃到嘴里的东西尽量下咽，不要在嘴里多嚼，懂？吞吃食物，可以极大改善肠道功能。

### 3. 不爱吃甜食的原因

问：我宝宝一点奶剂甜食都不沾，这对他身体有影响吗？

师：如果不吃肯定脾胃有积食，或者脾胃不调，导致孩子不愿吃甜食。甜食粘腻嘛，容易停在脾胃，本身脾胃有食积不化嘛，粘的孩子就更不愿意吃了。大人也一样，尤其得肝硬化或者脾胃出问题的甜食都不愿意吃，由于中焦湿滞或者食积，要具体来看了。



## 二、要让孩子吃天然的食物

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1.现在孩子的情志病也很严重

果秀：转发老师文章：【小儿生病的主要原因：小儿的病一般都比较好治，因为他没有内因致病，什么是内因致病，中医讲喜怒忧思惊恐。喜、怒、忧、思、悲、惊、恐，这叫七情，人的七种感情，小孩不会因为这七种感情而致病，因为小孩一般不会过于忧愁、思考、悲恐，小孩都不会。

所以小孩得病一般都是外感，外因导致小孩得病。哪些外因呢？无非就是中医所讲的寒暑燥湿风火，外界环境的变化使得人得病，这叫外因，最主要的就是天气的变化，温度、气候的变化，过热，过凉，被风吹着，太燥，温度太高，这些叫做外因。

外因的变化使人体内环境不能适应，不能很好的调节，从而使人体内环境失调，这就是外因致病的病机。外因除了寒暑燥湿风火。还有饮食、刀伤，由于饮食不调，磕碰导致的疾病，这些是小孩得病的主要原因。

这两种病导致小孩气机不调，便生出其他的病。出虚汗啊，多动啊，注意力不集中，体质差这一类疾病，都是由于外感使身体不调出现的一些连带的症状。】

师：这个是很早以前的讲话，说的不完全对，现在小儿的基因病也很严重，先天肝郁的比比皆是，这个是 10 多年前的文章了吧。

小科：所以也要考虑情志因素了？

师：对，基因病，先天经脉不通，先天淤滞，现在这种情况非常严重，父母都有病，生的孩子一定有病，父母是侏儒，生的孩子一定是侏儒，父母有忧郁症，孩子一定也有。

## 2. 令人堪忧的食物

孙鹏钧：不是有身高管理么？突破基因限制，锻炼。

师：啥身高管理？柯基生的还能高到哪去？可以改变一些。

乘风：先天基因不好。

孙鹏钧：父亲 170/母 160，儿子 182。算突破基因吗？老师。

师：我只是想强调基因的强大，现在给孩子天天吃激素，个长得都高，就像肉鸡一样，喂膨大剂，又粗又大。这个我还真不知道算不算基因突破，现在有些孩子高的可怕，我感觉不是好现象，就是“膨大剂”。

现在经常可以看到 1 米 9 的小孩，吓人，突然那么高，家里又没有那么高的，这不是吃激素吃的？我感觉

跟吃炸鸡有很大关系，还有各种添加剂、饮料、快餐、零食。现在无节制，加添加剂是个大问题，你们看看随便一个饮料里面添加剂加多少？零食添加剂有多少？太可怕了，这些厂家其心可诛，无节制加添加剂，是人类健康的威胁。

人类养的牲畜，种的菜，都加添加剂、膨大剂、催化剂，这些东西再被人吃了，人也就这样了。看看现在的蔬菜哪个不是个特别大，西瓜大的不得了，土豆大的不得了，辣椒大的不得了，啥不大？现在孩子长得这么粗大，骨头都是脆的。跟肉鸡一样，可怜，一辈子完了。催大的糠，没有办法，你们注意自己的孩子吧。零食、快餐、饮料，特别要注意，同时尽量买有机的蔬菜和米面油，这东西现在无处可逃。

### 3. 婴儿期宝宝的饮食问题

问：我家孩子八个月，大人的饭菜对孩子合适吗？小儿能消化吗？咸度合适吗？

师：可以喝粥啊，不一定要给孩子吃大人饭菜啊，以淡为主，馒头、粥能吃多少吃多少，不一定一直喝奶。

### 4. 口味偏好代表的问题

问：我孩子特别爱吃甜的，炖鸡蛋吃得不多，如果饼干放在奶瓶里一会就吃完了，时间长了会有问题吗

？

师：孩子不要多吃甜的东西，容易形成食积，也容易蛀牙。大人小孩都不要多吃，而应该多吃淡的食物，比如我们常吃的米饭、馒头、土豆，喝的水都不是甜的，淡中取胜。如果爱吃酸的，可能肝有问题，爱吃辣脾肺有问题，爱吃咸肾有问题。小饼干没有营养，还不如泡馒头，考馒头都比小饼干好，最好不要给孩子吃这些工厂生产的含添加剂的东西。甜食容易让人呕，使脾胃不调。



### 三、扔掉孩子“爱吃的”

一校：Cynthia 二校：67890

#### 1. 小孩积食

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，但容易落下病根。

生：老师，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。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：你现在就去买，然后直接扔，等你好消息呦。

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教你们扔东西的。

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：小孩还喜欢啃手指呢。

生：我家的吃了山楂、雪饼。

师：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，你们都让商家绑架了。葡萄干也不好。

## 2. 展开脾胃的食疗方

生：老师说的那句，“积食久了，落下病根”，心里纠结，我女儿就是积了好几年的那种。

师：陈皮3克，枳壳3克，鸡内金6克，干姜3克，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，否则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：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？

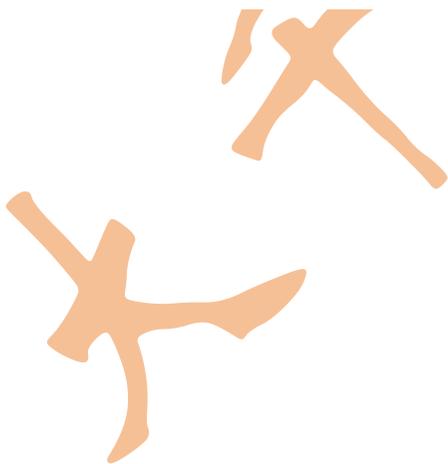
师：上面不是给了一个小方嘛。小孩的病最好调了，不知道为什么都说小孩病难治，小孩病就那么几种：寒、积、胎病、风。对了，有个东西，必须扔：冷饮！把家

里雪糕，冷饮必须扔掉，能扔多远扔多远。

### 3. 不要多吃水果

问：我家宝宝特别喜欢吃酸甜的，尤其是青苹果、橙子，这样长期吃对身体有影响吗？一般水果在什么时候给孩子吃较合适？

师：建议不要多吃，因为水果性寒，如果小孩脾胃不好的话容易导致胃寒。喜欢酸甜可以适度吃，每个孩子的体质、喜好都不一样，不应绝对化。有喜欢吃酸的，有喜欢吃甜的，稍微偏点就可以，不要太过就行。喜欢吃就给他没有什么不好，反倒不喜欢的而强加才是违反了小孩的天性。



## 四、适合孩子的三种小零食

一校：Cynthia 二校：67890

### 1. 小零食之一：炒黄豆

生：老师，之前给孩子开的方里，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。发现你们都愿意吃，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。自己炒了，给孩子口袋里放一把，告诉小明孩，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。炒黄豆不要用水泡，就是干炒。这个道理就和给小鸡喂沙子一样，都泡软了，还能磨牙、磨脾胃吗？小孩要经常磨磨牙，大有好处，这样牙长得坚固，脾肾都会足。现在家长怕孩子吃硬了，就给软的吃，害孩子啊。什么雪饼之类的都太松脆了，对孩子不好。所以经常给孩子抓一把干炒黄豆，对孩子的发育大

有好处。天天吃软的，穿暖的，吃饱了，对孩子一点好处也没有。

生：那种泡过、炸过的，也脆，孩子爱吃，也可以吧？

师：不可以，不要吃炸的。

## 2. 小零食之二：炒松子

师：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——炒松子。上学时，给小明孩抓一把，放口袋里。告诉他，省着点吃。

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。一定吃皮厚的，难剥的。

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。

## 3. 小零食之三：红薯干

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。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，这样还锻炼孩子的动手能力。你们都懂啥呀，就要让孩子费很大的劲，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？今天零食店要关门了，回头再介绍三种吧。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。

## 五、生津派的三个小零食

一校：Cynthia 二校：67890

### 1. 自己炒豆多了更多的味道

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，总会有个特别糊的地方。人工烤制东西的时候就有这个问题，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，有其独有的韵律。

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。均一化的工业化大生产，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，但你们会发现，烤出来的东西格外好吃。

我们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，人类将更相信机器的智商，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。把所有食品都做得松软甜，难道我们要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。

## 2. 生津派的三个小零食

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？

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，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。你们对这两个小零食还满意吗？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。

生津派

## 六、欲得小儿安,常要三分饥

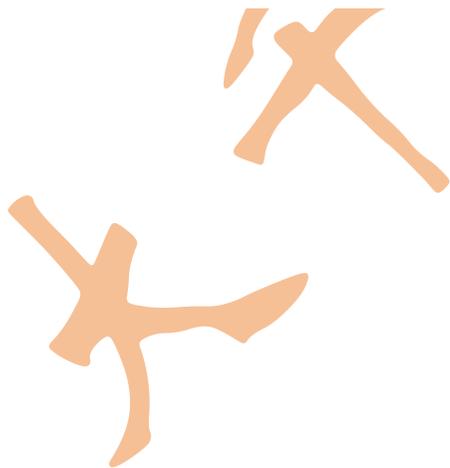
大家可以想下农村,孩子没吃什么好的也是健康地成长。咱们三四十,四五十岁的早年没有补充营养不也长过来了吗?养过金鱼的知道,给鱼喂食不能多,多了就撑死了;养花的也知道,肥不能施大了,不然花就烧死了;同理,养孩子不能营养太足,不然就会出问题。

古人说了一句非常经典的话:“四时欲得小儿安,常要三分饥与寒”,就是小孩宜饿不宜饱;宜冷不宜热。说白了,不要认为孩子缺钙、锌、镁、微量元素,往孩子嘴里塞。这个肥施大了,导致结果小孩脾胃消弱,消化不了这么多营养,都成了积滞,成了毒,所以小孩便秘、拉稀。这叫“小儿疳”、“积疳”、“食疳”。自古疳病很多,都是父母溺爱孩子,拼命往小孩嘴里塞。尤其是富贵人家,有了钱一定要给孩子吃最好的,消化不了积在那,导致便秘和肠胃消化功能过紊乱。

所以建议家长不要给孩子吃保健品。最天然的、普通的最易于小孩的消化吸收。小孩不缺那么多营养,本身就是纯阳之体。只要给点食物就能茁壮成长。鱼喂多了马上就撑死,花施肥大了就烧死,孩子也不能给太多的营养。所以孩子应“三分饥与寒”,就是不要吃十分饱,七分饱就可以。

这个做妈妈的一定要知道，同时作爷爷奶奶，姥姥姥爷的工作。怜爱之心每个父母都有，都希望孩子粗壮成长，但是如果小孩得了疳积，就适得其反，瘦得皮包骨一个了。很多家庭条件特好的，但孩子就是瘦，注意力不集中，多动症也出来了，怎么吃也胖不了，肯定脾出问题了。当时吃着了，这种病坐下就有可能带半生甚至更长。脾要出了问题很难好。

所以大家要注意，孩子不缺那么多营养，只要调均就可以。很简单，喝粥喝大米粥、小米粥，不要往粥里加乱七八糟的东西，没必要。没有必要给孩子喝进口奶粉，喝米油，就是小米汤熬出来上面那层清汤也好。



## 七、欲得小儿安,常要三分寒

另外说下“三分饥与寒”的“寒”，好多孩子感冒发烧都是由于家长怕孩子着凉冻着，给孩子穿很多的衣服，捂得小孩出汗，出汗之后凉风一吹更容易感冒发烧。或者是盖多了，晚上蹬被子，摘帽子等，尤其是三岁以后知道扒衣服了，风一吹发烧感冒了。所以古人讲暖衣厚被不是一件好事。什么事情都是辩证的，大家不要觉得吃得好、穿得好就是一件好事。反而在农村，衣着单薄，每天淌清鼻涕，跑来跑去没人管的孩子长得又粗又壮。而在城里，吃得好，喝得好，每天由妈妈拿小车推着的孩子身体弱，再加上挂水，孩子的生机很长时间长不起来。小苗折断了再往上生长就困难了。

二次生长期就是青春期，如果青春期再受打击，那身体半生都好不了。这就是“常要三分饥与寒”的道理，不要过分溺爱孩子，让他自然生长，大人穿多少孩子穿多少，大人吃什么孩子吃什么，不要觉得小孩缺营养，也不要听信广告所言小孩缺钙锌铁，要吃黄金搭档。这都是商人为了攫取商业利益制造出的舆论。

## 第六章：育儿基地



## 一、得明基地让孩子体验父母小时候的生活

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

师：全都是打饭，看，孩子吃得多香。



师：孩子都是站着吃饭，气顺。



大白：老师没去啊？

师：没，我要网上遥控。

花盼：我也到了。

师：吃上午饭了吗？

花盼：没吃，一个人都没有。

师：二总殷殷关怀下一代。

花盼：没有人关心我啊，车开了六、七个小时。

师：好可怜，自己去厨房找找吃的，应该还有残羹冷炙。这样的基地我们要全国都开，让各地的小伙伴三

个小时能到达。



师：这才是亲子活动，终于又见到这种场景了，记得我们小时候有这个，后来就消失了。

做  
为  
父  
子

## 二、让孩子自由的奔跑、敞开心扉

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

师：一定让孩子自由的奔跑起来，自由的翻越矮墙，然后爬上高坡，让孩子敞开心扉、勇敢前行，每天充满欢笑。这是我们做大人应该给予孩子的，这样最终脑子也会发育充分，学习上也会占尽优势，性格完善，内心勇敢。

龙音璇：跑坡拉稀，不想撤退，脱了小内裤，只穿外裤，后来又拉脏了，没办法，回家洗澡，搞完坐那里玩一会又拉脏了，我刚搞完卫生歇一下。

师：完美。

### 三、报名夏令营——燃爆一夏，释放吾儿

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

师：大片来了，夏令营报名马上开始，大家敬请关注此群（遛娃群）。

米多：看着孩子们自由的奔跑真是开心，夏令营我们会做的更好，和正能量的人在一起做正能量的事。

师：得明人为孩子的一切付出都是值得的，希望大家一起参与，让孩子茁壮成长。米多让大家接龙，这两天就安排报名事宜，大家注意观察群，我们要统计，你愿意待多长时间？和最早什么时候可以去？我们会成立预备群，凡是决定去的加群，大家一起讨论。

雪花：时间是什么时候？

师：一放暑假就开营。

坐看云起：大点的娃可不可以扔那儿，大人回家？

师：整个暑假把孩子放那儿都可以，完全可以，我们有叔叔阿姨照顾得好好的。

卷心菜：真的吗？整个暑假？

师：什么时候回来都可以，咱们大家一起商量，大家的事儿大家办。

雪花：大人不用一起吗？

师：你们大人可以出去浪去。

坐看云起：孩子就喜欢小朋友，在家里找不着，就在那儿多呆一些日子。

师：小点儿的孩子要有大人，大点儿的孩子就不用了，这回过去的家长要当义工，我们自己给孩子做饭，不再承包给饭店，不然孩子吃不好，有7天班、10天班、15天班、全暑假班，流水席，带你管孩子，大人在不在都可，整个暑假之后还你一个结实的孩子，就怕你不认识，让孩子激情一夏，燃爆一夏，释放吾儿。

为父母做

## 四、师聊基地扩建、夏令营伙食和体育特长生

整理：自然美 一校：如实对境 二校：67890

### 1. 建造育儿主题公园

心月：



大凌：这次过去让康康教大家爬树吧，看看这一个月能不能成功。

师：爬树可得小心，摔下来不得了，不提倡，这次咱们新增了一个大项目，特聘专业教练。

大凌：看着康康、心月爬的跟猴子一样，羡慕啊，期待新项目。

师：咱们又火速拿了一块地，整个场地扩充了至少一倍，如果这次举办成功，继续扩地，变成得明育儿主题公园。

水木：这么厉害，是紧挨着基地吗？

师：对，紧挨着，今天已经看完地了，马上拿，上

面长的庄稼全部清掉，然后大棍子压地，一个月时间让草自然冒芽，变成自然绿草地，这是二期工程，三期工程我们要堆一个大大的环形假山，把1期2期全包起来，同时产生一个人工湖，全面打造青少年主题公园，周边植树造林，各种主题项目设备场地明年都会应运而生。

坐看云起：明年继续交钱报。

师：这就对了，全力为青少年建立理想王国，在这里让他们真正通过拼搏和汗水。强壮体魄，一个月的时间还你一个健壮的儿女，这次体育课有两个专业教练同时开课，项目更精彩，内容更专业，全面激活孩子。一个月你值得真心期待，一个字儿，孩子就是疯。而且咱们的常设项目有成长性，每年都有小目标，带着孩子一起成长，让孩子长得跟欧美人一样宽宽大大。

一米阳光：真好，别的地方的基地还弄吗？真想就近来一个。

师：这个先做起来再说，目前没有条件开设第二个。

## 2. 探讨基地的饮食

高真：以后可以每年暑假把娃放那里，放一暑假才好。

师：就是这个意思，常来的小伙伴形成战斗友谊，每年都是他们一批在操场上拼，体现团队合作精神，我

们要办成中国最具特色的青少年强壮主题公园，然后全国复制。咱们现在三层小楼，明年可能不够用，鼓励当地村民自建小楼租给我们。

高真：不是挨着村子吗？租民房去。

师：民房过于零散，我们要统一宿舍化管理，这次伙食更加合理，大家不要担心伙食，咱们聘请专业厨师。同时，组建妈妈义工后厨团，共同打造美食，西瓜等夏天水果吃不停，不会让你们孩子饿着。

文君：老师，夏天不是不能贪凉吗？

师：西瓜总可以吃吧，咱不吃冰镇的，酷暑不吃西瓜？

思宸：我家孩子就问了一个问题，一天吃几餐？听说三餐就很开心了，还有水果，更开心了。

师：就是天天大西瓜、大萝卜、地瓜、玉米，这个多好！天天给你们孩子喂的饱饱的，小肚子滴溜溜圆。早餐有豆浆、油条、小米粥、花卷、鸡蛋、豆腐乳、煎饼。

足下生：大葱蘸酱。

师：这就对了，还有你们有什么意见都提，咱们早餐、中餐、晚餐，一个个定对，就是让孩子在基地野蛮生长。

榴莲：可以加一下缝制香囊等手工制作，让孩子掌握了缝缝补补的技能。

师：这次有没有够呛，孩子全是中等体力劳动，这种绣花的够呛，咱们全都是呼呼哈嘿的。

高真：希望老师给孩子正正身形，在家说了不听，老师说的话管用，希望还给我一个野孩子，小野人。

足下生：先野蛮体魄，以后再逐步精细。

师：把你们的孩子都培养成小魔王，听着带劲儿不带劲儿？先培养孩子无法无天的劲儿，然后再收其性情、定其格局、展其事业。咱们就把临沭基地变成培养“得二代”的天堂。

better：唉，最羡慕你们的是我，我们家的初四了。

师：初四，16了？

better：14，老师。

师：国家为什么还有初四呢？初四怎么可能14呢？

better：五四制，6岁上学。

师：7岁上学，你家早上一年，加9年不正好16吗？

better：嗯，上的早。

水木：现在都是6周岁上一年级。

师：还嫌孩子上学少？6周岁上一年级，真可怕，这是提早教育的恶果。

### 3. 未来体育健康类专业将受追捧

师：有个建议啊，你们的孩子都当体育特长生得了，以后体育吃香。体育特长生，高中都有训练，正是孩子长身体的好时候。我记得我上高中的时候，自习的时候，体育特长生上都在训练，多好。我就是傻呀，当时没有人告诉我体育特长生这么好。整体比较就看出来了，只要不是去拼项目，拿成绩，一般年轻人没啥太大损伤。

很多体育特长生考上大学之后就转行了，正好高中加强体育训练。你们想想初、高中最重要的身体发育阶段，哪有时间锻炼身体啊，天天从早上到晚上全都是学习，对孩子身体非常不利，这时候要借着体育特长生的方式去参加高考，是不是柳暗花明了？

大凌：其实艺术特长生也不错，就是会砸钱一些，我记得我那会儿高考就没怎么用功，没拼过。

师：艺术特长生也可以，总之小众考生一定比大众考生强。以后体育健康健身类专业，将受到追捧。5年以后，千万别小瞧体育专业，以后体育专业越来越跟健康挂钩。现在很多人还瞧不起体育特长生，以后高攀不起，运动与康复，运动与育儿，运动及脑部开发，运动与旅游，运动与塑形等等，都会是新兴专业，不仅是运动竞技，看着吧。

## 五、畅想得明育儿基地

整理：自然美 一校：源寶 二校：67890

师：你们选地方吧，咱们还要全国开花，开办条件：选一空地，三亩、四亩、五亩都可以，然后规划场地，建设场地，房子附近有宾馆就可以，不需要像临沭基地包小楼，跟当地宾馆合作，咱们规划场地就可以。然后组织活动，这个项目极其有意义。可以开周末班，让孩子周五过来，周六周日全天，晚上回家，第2天上学，集体劳动、集体锻炼、集体游戏、集中学习。

扎扎实实把孩子的身体带出来，让孩子充满欢声笑语，同时家长陪同也锻炼出来了。周末哪儿去啊？得明育儿基地，现在孩子太孤单，就一个，咱们把孩子都组织起来，种树种菜，挖沟铺路，全家上阵，天天挥汗如雨，孩子全都壮如牛，长期来的实行包年，办卡，敢想敢干，创造新天地，我们的孩子，我们做主，通过一年的遛娃活动，还看不出咋回事？你们想做的报名，到花盼那报名。投资小，受人欢迎，基本没有风险，干就完了。

雨芯：我们有幼儿园，现成的场地。

师：赶紧报名，场地得明帮你规划，项目得明帮你想，活动组织，帮你实现。

燃：大概投资多少？老师。

师：几亩地，一些器械，固定资产投入很少，关键就是策划组织，项目安排，软实力。必须全国开花，初期跟当地宾馆合作干就完了，得明整体替你宣传，不愁没有生源，做出效果，当地闻名。可复制可能性低，咱们有软实力，别人不是包了地整个项目就行了，没有文化，所以后期也不存在恶性竞争。

向日葵：现在家长都不知道怎么带娃了，昨天看到一个家长说孩子放学就躺床上看书。孩子玩玩具算是运动了，我听了真的替孩子感到悲哀。

师：可不是，别说带娃了，家长都不知道怎么活了。看咱们临沭基地这个项目，报名瞬间满额，还看不出咋回事儿？这就是民心所向。这次让孩子搬砖，拿砖当积木，你说刺激不刺激？还有运土，大人小孩一起运，堆一个大土包，还有拿砖铺路，几个家庭组织在一起铺条路。

想想好玩不好玩，现在孩子哪有乐趣？都让那些教育机构给毁了，给孩子关在屋子里，堆那个所谓的积木，要钱还贼贵，害人不浅。咱们还组织摇大绳，一堆孩子一起跳，活动太丰富，到时候直播给你们看吧。再不拯救孩子，孩子就完了。

现在问题是，你想玩，在社区找不到能玩的孩子，都关在笼子里了，你说我们家孩子惨不惨？要没有个好爹天天跟他玩儿，那孩子多孤单，所以这个事儿必须我们做，时代在召唤。

为父母做