**20200620得名有话说 师答疑学员问题**

整理：源寶

小邱问：打开身体的内部结，开药可以解决吗？

**师：这个打开不了。我今天特意看了一下，她现在不是爬泰山去了嘛，我看了一下她的身形，她身形有一个大的问题，就她整个的后背都塌下去了，恰恰没有把自己提起来，她一是塌后腰，二肚子大，她整个脸也往下拉。从里面往下拉，整个身形往下拉，后背往下去，腰塌，腹圆，这就是她的特点。她这个问题其实很简单，就是把这个身形啊从后背开始竖起来，竖起来之后，天地循环建立，就越来越好，越来越硬实越来越挺实。你看青花鱼，都挺起来了，小脸儿紧致了，很精神的感觉。就看着她起变化也就半年吧，对不对啊？小邱这个问题还是肚子大郁结还多。我这肚子都三大三小，现在肚子又大了，那肚子里头都有紧结，肚子就大一点，然后再消点儿淤气，肚子又小，那紧结又大一点，肚子又大一点。丹田为什么没气啊？很重要的一个原因是，丹田是死的。都堵了，你无论如何气沉丹田都没有用，而且是适得其反，下边儿没地儿啊，非常关键，就是现在练传武的呀百分之九十九点九的人，这个师傅是教的都是走入了误区，就气沉丹田这个误区。以为是要把气沉到丹田的，丹田就会充盈，实际完全不是那么回事儿，完全把气机郁闭在下腹，不能伸展，这要命了。为什么很多搞传武这几个大特点，这个第一大特点，肚子大，对，整个身形纺锤形，也就是说到最后把气淤在中间练成了纺锤形，两边小中间大。第二个就是上肢无力，你看它好像有力实际没力，他背发不出力来。为什么跟那个拳击手一打，那拳击的力量让他觉得不可思议啊，他觉得他是有劲儿，其实他一点儿劲没有，就是因为把瘀气憋在丹田出不来，不能伸展到四肢，尤其上肢。咱们健身一个重要的原因就是把背提起来，进量子班就可以教大家如何提背。把背提起来，把气提顺，转起来像瀑布一样，你提起来提高了之后，瀑布水才下来。这就是那个黄帝内经说的辛以散之辛以润之，辛就是肺啊，肺就是华盖啊，治津液，这就是天地大循环嘛大气环流嘛，你要想让长江黄河水量充足，必须让它一定的蒸发量上到天上再降下来，你不能怕他没水拼命不让他蒸腾起来，那结果天不下雨，你这黄河、长江慢慢也干了。所以大循环绝对不是任督循环那么简单，是整个上中下三焦这个气机氤氲蒸腾到上焦完全打开，然后再降到下焦，再上到上焦再降到下焦，就是让整个的循环变得非常旺盛，充满生机。所以咱们得明健身虽然是遵从黄帝内经经络运行理论，看似传统的，但实际跟外边儿所有的伪传统泾渭分明。凡是气沉丹田沉肩坠肘的这一套这一派，我就觉得全都走到了误区。为什么学传武不出功打不了比赛，一出来就露馅儿了，闭门造车不跟外边人切蹉不上擂台有一定的关系，还有一个重要的关系就是他们的理论基础是错误的，违背了黄帝内经道德经和经典的关于生命学的认识，走向了歧路。**

**你看那个拳击啊，他在那架肩的，都是后背发力，架肩，整体使劲儿啊。反而是西方的某些运动，虽然不提经络不提丹田，但是它暗合中国经典的传统生命科学的理论，对拳击的步法、身法、拳法，整个的力量的导出和生命的旺相作用非常大，这个中国传武不行，打不了。还有的说那个李小龙跟泰森谁厉害，不是一个级别的，那李小龙根本就没法打泰森，同样级别你也打不了。**

**这个传统文化方方面面都是到宋朝之后衰落，到元朝之后走向歧路，到明清完全是走入了中国传统文化精髓的反面，很多都是，艺术人文宗教儒学医学武学，方方面面。在宋朝衰落，元朝走向歧路，到了明清完全走向了反面。经过几次文化让外族的洗礼和自身的僵化，导致咱们文化这块儿江河日下。唐朝就是对之前的一个大总结，唐朝完了，宋朝就不行啊，到元朝就更不行了，这摧残啊元朝，到明朝到清朝更催残，这个精华就慢慢的僵死了。像原先那个复兴我觉得不太现实，只要是活的真实的，就稍微差点儿无所谓，最怕是假大空，这个要命，你明白我的意思吧？是完全是有害的。他即便差点儿，比如说传统文化，即便差点儿但是他比较真实。是鲜活的、具有生命力的我觉得也可以，就是咱大学生当不了，咱当个高中生可以，对不对？那小学生你冒充研究生，那好，这就是现在的现状。就死命的觉得那个假大空是为了利益，为了执念，这辈子假大空耽误多少人？擦亮双眼，可不能拜错了师傅。**

问：九星连珠。八字的好运会被懂的人转走吗

**师：诺查丹玛斯是法国一个大预言家，他预言了很多事情，包括二战一战，他能预言准确。他就预言一九九九年恐怖大王从天而降，但是这事儿确实准了，当时不知道什么叫恐怖大王，后来都知道了，为什么又说他准，对，后来就是九幺幺。那么这个美国用了十年反恐。全世界都知道恐怖大王是本拉登，有一只铁鸟从天而降。撞向了这个城市一片火光啊，就年份算错了。**

**九星连珠就是那个时候这九大行星排成一条直线，跟太阳排成一条直线。也就是说古人所说的五星出于东，五星聚于东井，什么叫井？就是二十八星宿有一个星宿的名字叫做井宿，又叫东井。就是当这五大行星，金、木、水、火、土同时聚在天空某一个地方的时候，对，被认为是一种异象，或者是瑞兆或者是什么。就是古人说的那个六十甲子啊，当五星聚于东井的时候，那一年叫甲子年，但实际不是那回事儿，有这么说法，就是说整个的天地循环又重新开始了。当五大行星同时出现在东井星宿的地方的时候，天地循环从零开始，咱们把这个年从甲子年开始记，有这么一个说法。五星聚在哪个二十八星宿都有可能。他同时聚在哪个星球，它就相当于那个引力场非常大啊。它会打破某种平衡，整个的世界格局出现一些变动。当时诺查达马斯他说那年不是出现九星连珠就是出现大十字架，正好是这个小的这个行星排列成一纵一横，这东西也有些牵强附会啊。这个古人呢把那个咱们肉眼可见的这五大行星，金、木、水、火、土，马上给他这个啥赋予特殊的意义。比如说木星主仁，火星又叫荧惑，主战争，土星又叫镇星，它能镇守一方，金星又叫太白星，主兵灾，水星多主祭祀，主寺庙之类的。这些星，这个五星加上二十八星宿，二十八星相当于二十八个家，它是在天上恒定不动的。那么这个五星就相当于五个主人，天上乱跑，他跑的这个顺利，他跟太阳一样叫顺，违反了太阳这个往反方向跑叫逆，还有徐疾，跑的快叫疾，跑得慢叫徐。通过这些东西，他推演人世间的变化和自然灾害，这就是中国古代的天文学，同时还有客星啊扫把星啊流星啊，客星，这个超新星突然一个地方出现一个新的特别亮，然后过几天灭了，那这个超新星在这儿，这古人这个这个例子是很多场景爆炸啊都是由中国人记录下来的。管那个的叫司天监，专门有这个职位，就相当于天文馆一样，他每天都会派人盯着那个天。有什么就记下来，每天就有值班的。这个记下来以后它也是有规律可循的，这个话就长了，有机会给大家讲讲古天文学。**

问：多维空间，庄周梦蝶，时空之门，上帝之手。生命是一堆程序指令集吗?

**师：这个指令题啊你可以这样理解啊。所谓指令集就应该指代码，有一个基础有一个算法，有个程序，但是零幺是不是可分呢？就是这个问题，像咱们知道有生于无，零幺还是有，那就是世界是无限可分的，分到什么时候？怎么分下去？你会在微观世界不断的寻找着无限可分的可能。那么人的大脑已经无法想象怎么不停的往下分了，你就记住有生于无，所以零幺代码啊这程序，程序如果是零和一能无限往下分。那你说这个程序还有基础吗？没有啊，也就是现在西方科学建立的所有的都是在数学基础上。那物理学啊，那种各种模型和算法都是建立在数学基础上，但数学是建立在零幺的基础上，一二三四五六七八九十，那么这些东西是否继续可分？也就是一加一是不是等于二呢？如果一加一不等于二，那么你所有的数学基础都不作数了。一加一可能无限等于二。但是他不会一定等于二，你这个整个的数学大厦就轰然倒塌了，就这么回事儿。到现在也是无法证明一加一等于二啊。这东西只是人脑瓜子想到一个苹果加另一个苹果等于两个苹果。但实际这个世界不可能一个苹果加一个苹果等于两个苹果，很简单，一个苹果和另一个苹果是不等的呀，你不可能找到一模一样的两个苹果啊，你只能有一个抽象的概念，两个是一模一样。但是在现实世界中，你不会找到任何一个物体是一模一样的。所以世界没有完全一样的两样东西，这是肯定的，所以一加一等不等于二，这只存在于理论上，但是现实上永远不可能。一和一你都找不到两个一样的。又怎么会导致等于二呢？还有那个欧几里得定理，两条永远不会相交的直线叫平行线，但是这个时候你如果假定两条平行线可以相交，那么建立在它上面的所有的定理都改变。两点之间最短的距离是线段。这个东西就不对了，如果时空发生扭动的时候，你觉得是直线吗？不是直线的。这些东西你如果说颠覆了，那么建筑在这个公理上的所有的数学定理都被推翻了。那有人说那为什么几百年突变不了啊，就是因为这种相似性，在我们这个恒定的空间啊非常忽微。那种变化非常微小，除非放到非常宏大的或者非常微观的时候，才会发现变化。古人每隔一段时间就要修订历法，就是解决这个岁差的问题。就像大地是平的一样，当你走了很远很远的时候，你才会发现大地不是平的。你在一个相对来说一个距离，我们可以认为大地是平的，同样我们在一个范围内，我们可以认为一加一等于二，但是一加一等于二不一定是宇宙真理。就这么简单，那当你跳出来更广袤的这个世界啊更广阔的空间的时候，你会发现诶你原先认为完全正确的是不正确的，或者是不完全正确。**

问：那老师我想接着下面有问题，那当时空发生扭曲的时候，两点之间最短的距离应该是什么呢？

**师：这个东西随着空间扭曲变化而变化啊，就像在一个气球上，我们找两点在气球的这个表面画一条直线一样。你认为这是最短。实际气球它是圆的呀。它真正的最短的不是在气球面儿上明白吗？现在我们这个空间里呢，我们这个空间可能就是弯曲，你就只能认为目前我们在弯曲的空间里画一条直线，这个是最短，其实不一定。就是这么回事儿啊，你们一定要开放式地看待世间的所有的事物，公理、定理和认为习以为常的事情，你觉得习以为常的事情，可能是不正常的事情。比如说现在我们每个人穿的那种旅游鞋，有根儿的，有弹簧的，鞋垫儿里边是垫足弓的，软软的，大家都觉得应该穿这种鞋，实际这就不对，当穿上这种鞋的时候，把你的脚保护的非常到位，但同时让你的脚失去了强壮的机会。一定要让脚解放出来。**

**问：请老师讲讲您独特的家居设计装饰理念，家居风水对家庭的影响。**

**师：哎我说一个奇谈怪论啊，就关于那个手机这个这个厂家为什么最后取消了换电池这个功能变成一体化设计啊。这个苹果推出一体化了之后，所有的厂商都跟进的。这两点啊，第一个是发现给换电池啊，这手机要淘汰率慢，如果说你一体化设计这个电池不行的话，你很有可能换手机，对不对啊？这个就是基于商业考虑。第二个就是做的越轻越小，越薄，老换电池对这个工艺要求很高，而且容易损坏。如果把电池封装在里面，对于设计的轻小薄和这个工艺简单化呀有很大的帮助，我不用老抠了，就是你直接充电就行了啊太简单了。基于这两点。就现在所有的手机基本都是不能换电池。但是最近呢欧盟啊他要求进入欧洲的各种手机要有换电池的功能。那么我想说啥呀，为什么手机设计的越来越轻薄越来越小，其实完全没有必要。我跟你说手机应该不要去过于追求轻薄小。你拿一个大点儿的手机，比如说比目前手机重两倍的，就是这三倍的。我觉得挺好啊。你没发现吗？对健身极有帮助。那你手里头拿个砖头，你看是不是练臂力啊？为什么呢？那小姑娘啊，如果拿个砖头那么大的手机啊，或者拿着充电宝那么大的手机呀，这个臂力啊慢慢的增长啊，那不停的看手机，就必须有很好的臂力。为什么一定要小啊？做成砖头那么大，就是大哥大那么大了不挺好啊，很气派呀。还能防身呢。那多威风啊。最后你发现你的力量越来越小，就是这个懒人啊带动科技，人越来越懒，这个生物性啊越来越退化，适应自然的能力越来越差。我觉得这个是一条歧路，就是对于健康来说吧，不应该追求越来越轻薄，越来越小，而应该有一定重量，让人更适合适应自然的生活环境。就像我记得以前车子特别沉，你看现在倒是变得很小，车子塑料车子，基本没啥重量。这个趋势就特别不好。**

**家居风水对家庭的影响，这个估计能讲好几堂课啊。我就简单抛砖引玉，跟你们说一下。家居不是越多越好，尽量够用，保持室内有足够的空间活动，这个很关键，有很多家庭啊堆的东西太多了，走起来路都费劲了，这屋子里堆得满满的，这古人说有之以为利，无之以为用啊。当有一定空间的时候，他有他的大用。那就像我们的小区被楼盖满的时候，你会发现空地是很难能可贵的，那没有空地，这小孩儿没法儿玩耍，没法儿运动，同样你家也一样，可能卧室啪一个大床两米宽是吧？你家房子多宽呢？这就是大忌，你们会更多的时间留在卧室，留在卧室就会更多的时间上床，因为地上没有空间了，一下就上床，一上床就躺着，是这意思吧？现在人户外的活动越来越少，在家的活动越来越多，在家在卧室的活动越来越多，在卧室床上的活动越来越多，就这个趋势，你就废物在你这个两米四的大床上了。比如说你在户外，你能躺着吗？你不能躺着对不对？你坐着蹲着对不对？如果有凳子啊，你只能坐着是吧？如果没凳子，你只能蹲着，那蹲着更有益于健康。就比如你累了的时候，那外边儿你可以走走是吧？可以坐马路牙子上，可以蹲着，这个东西啊对身体都有很大帮助，那到家不一样，就一直就坐椅子上是吧？没椅子就躺床上了，这人就越来越废了。一定要尽量窄床，其实这床就晚上睡个觉，平时都不要躺，越躺啊，人越懒，最后变成软体动物，你知道吗？这个家居风水啊，那家具不是越多越好，而是越少越好，我体会了。包括我客厅里，整个铺上练功垫，泡沫的那种滑滑的那么大的垫子，这东西太好了我跟你说，脱了鞋之后在床上打滚啊、蹦跳啊，怎么玩儿都行。你想想，如果说瓷砖地，你孩子。你能打滚儿吗我问你啊。他要是在运动碰磕了，你说疼不疼啊？还有这个冬天，如果你有地暖还行，没有地暖的春秋，那你能坐地上吗？凉不凉啊？那如果说你都铺上或者一半儿，或者说整个的中间全铺上这种练功垫，那就不一样了。那孩子爱咋打滚儿咋打滚儿，爱咋玩就咋玩啊。还有那个沙发。我建议把沙发和那太师椅全扔了。这沙发让人更加懒惰呀，这一窝沙发了，葛优瘫了，对不对？如果有那个时间你为什么不在瑜伽垫上坐着呢？多好啊。这一点日本人榻榻米做的还是不错的，是吧？人家都长跪了，他继承了唐朝以后的唐朝的时候一个好的传统啊，遣唐使嘛，他把那长跪学过去了，中国人到宋朝有了这个胡椅，然后就演变成咱们的椅子，这椅子特别不好，椅子虽然让你坐得舒服，但是也最害了咱，你既不能直立站起来保持这个身体承重，同时又没有让你充分的蹲下屈膝，享受拉抻，他正好是在半当节，让你感觉是最舒服，实际上最害你就这个椅子啊还有后背的，如果靠背啊，你一靠，后背就不使劲儿了。如果没有靠背呢，那你们背是不是必须使劲，对不对？你必须使劲啊，你不使劲儿你就你这坐不住啊，所以有靠背的椅子特别害人。椅子不如凳子，凳子不如小凳子，小凳子不如说坐在地面上，坐地面呢还可以压腿，是吧？不舒服了站起来还练蹲起，你从地上起来还挺费劲的，你发现了吗？所以说有靠背的椅子不如凳子，凳子不如小凳子，小凳子不如席地而坐，你说你们家还要椅子干啥？那你坐一会儿不舒服，你就站起来了，站起来走走，不舒服了，再坐再蹲着，再坐是吧？这就是平时健身了。你没有必要专门的拿大块儿时间健身，你把自己的家居环境改善了，你就健身了，还有家里吃饭的时候你站着吃饭试试，你把凳子都撤了。我记得原先吃饭都是在地上，都是那个小桌子，那小板凳儿，那个很练腰啊，很练腰和腿的劲儿啊，那小凳子现在这很多人都坐不住，你知道吗？对，现在不知道怎么涨涨涨涨越来越涨呢，这啥呢都是四平八稳的，靠背靠着在那吃饭就特别不好。这就是古人说的生于忧患，死于安乐，你越享受越懒，越依靠高科技，你的生命力越退化，健康越差，是这样吗？还有一种吃饭方式，流水席吃饭，饭做好了之后，谁吃谁过来就吃一口，拿着走。就是说大家并不是团团围坐在桌子上去吃那口饭，而是饭做好了，谁有时间谁过去吃这个，拿着吃，走着吃、玩儿着吃，原先你们谁家是这样吗？有吗？我记得原先我们笑话某一家，他们家就那样吃饭，我们在那笑，我现在觉得人家家吃饭这个就这个健康，他后来也是啊，他们家那孩子长得都特别健康，粗粗壮壮的，生命力也旺，到社会上办事儿也强，他们家几个孩子都那样吃饭。孩子吃饭，吃一口，跑一圈儿，这都挺好的。这孩子啊他饿了，他肯定狼吞虎咽，他不饿，他一边玩一边吃。你别管，你看那小鸡啄米捉捉虫子啊，它不是跑来跑去，啄一个，跑来跑去，再啄一个嘛。觅食，什么叫觅食啊？我来给你们讲讲你饮食的学问吧，这东西饥一口饱一口最好了，你知道吗？可不是恒定吃饭啊，你要恒定吃饭，人的这个消化应激能力就都退化了。能听懂吗？好好脑筋急转弯啊，好好琢磨琢磨啊，就是饥一口饱一口，在一定量在一定范围内，反而会促进你的消化吸收和对食物的应激反应，而不是还没饿呢就吃，是吧？你想想是不是很多人他不饿，却到点了就要吃，是这样吗？就是你饿了，证明你需要了，胃发出了饿的信号，这时候你才吃啊，你这没发出饿的信号，你干嘛要吃啊？我就问你啊你傻啊，你是不是傻呀？真就傻了。你被那种约定俗成的那种规律整傻了，你知道吗？你觉得到点就得吃饭，其实你胃根本没有给你发出信号，说我饿了我要吃。所以说这个饮食啊这特别有意思，你就学动物，那动物都是按点儿吃饭吗？它不。那现在我们大多数人都是劳动运动不足。这个消耗太少，吃的太多，到点就吃，不停的吃。它胃啊，它没有幸福感了，你知道吗？那胃就是行尸走肉了，也不知为了啥，到点就吃。你不信你饿饿你自己，当特别有饥饿感的时候，让你狼吞虎咽吃一顿，那感觉就不一样。啊太香了。胃真正给你发出信号了，我要吃，这时候你去吃，能够得到这个饱腹感、幸福感，我说的有没有道理啊？你不能太出格了，是吧？饿三天吃一顿撑死吧，那肯定不行，就是在一定限度内的有饥饿感，稍微饥一些、饱一些，让你感觉到进食的快乐，你看现在我们进食都追求刺激的快乐吧，都是麻辣啊，失去了对本味的追求，这种快乐它是通过刺激你刺激胃去刺激你吃饭，为什么现在很多小孩儿没有滋味的东西不愿意吃啊？包括你们也是。所以他就是整个的消化欲望是要下降，你看看饿了之后，什么刺激不刺激一下就拿来就吃，知道吗？还是吃本味儿好。**

问：那黄帝内经上就说饮食有节、起居有常，那我们怎么能跟咱们今天聊的这个话题能够联系上呢？

**师：很简单啊，黄帝内经他说了，春三月是与鸡俱兴，夏三个月秋三月冬三月。这都是顺应四季的变化，而做调整了。那不是恒定，一定是六点吃饭。春三月，天亮了，比如说咱吃饭，四点就起来，冬天七点起来，这个不就是调节吗？那同样吃饭也是，所谓的饮食有常，不是叫你麻木啊。那古人下地干活，早上五点下地干活，到了九点就饿了，所以呢你要吃啊，你八点起来你不饿你九点吃个屁啊。人家形成了良性循环，那九点吃完饭之后歇一会儿又下地干活了，干到三点是吧？在田间地头，一直在等这顿饭呢，就哗啦哗啦又吃，就是饿了才吃，这古人吃两顿饭，我觉得吃两顿饭很好。你看哪有天天吃的动物啊？所以说我们杂食动物没必要天天吃，一直吃，就我觉得吃三顿饭我浪费，你不觉得吗？食草动物，因为那个草里面营养很少，所以要不停的吃。我们现在营养都很丰富，为什么要不饿就吃啊？有人说不吃哪来的能量？你一顿吃饭的时候就有能量嘛，那你一天三顿我也没看你有啥太多能量出来。而且我跟你们说一个很简单的道理，你们经脉不通，身体瘀滞太重，吃到的食物全部浪费掉。并不能转化成你所需要的生命能量。你还不停的早上、中午、晚上往那个肚里塞，这个一方面都堆积在路上了，都浪费掉了，变成死的，而且加重你的胃的负担。这胃天天的生产消化吸收，然后这个吸收都利用不好，刚刚生产出来推到血管里就推不进去了，你知道吗？最后转一圈儿都浪费了。我并不是让你们节食，而是让你们有效利用。要是吃饱，过一会又饿而且没劲儿，这是病了，这叫索食症。有一种这种就说由于脾虚，胃陷，中焦不正常的导致你胃过于虚弱，胖大，你就必须吃，叫索食症。怎么吃你都不胖，或者说怎么吃你都没劲儿，甚至更虚，或者是虚胖，这个有病，你知道吗？不能挨饿，不能过饱。有的人不吃他就胃疼，你知道吗？他就那胃有结，必须通过食物填充撑开那个地方，避免受到过度的压迫，他就不疼了，一旦不吃东西，它那个地方一瘪，一压，就产生疼痛。有些人不吃，还有胃溃疡呢，是吧？不垫点东西它那儿疼，都是这个原因，还有人吃完了就马上犯困，食困，没劲儿，是吧？这都是身体瘀滞，经脉不通肝脾不调的厉害。你看咱们爬泰山的队员，你看一个嗷嗷的多精神啊，飒爽英姿、精神抖擞啊，原来一个个都是病秧子，看看现在大家的精神面貌有多好，真的是，这才几年呢，都换了一个人啊。太饿也不行，饿过头了之后，导致胃囊这萎缩性胃炎，胃囊瘪缩之后他没有胃口，更不爱吃东西，这个时候出现严重的胃部瘀滞的症状。就很多厌食症啊就这么来的，还有很多这个国外的国内国外的明星减肥啊，节食啊，就变成了萎缩性胃炎。我告诉你们为什么一定要吃撑一次，就饿，饿到一定程度，然后好好的吃一顿，把胃撑开。胃撑开非常关键，撑开之后变大，能容，你就能吃掉更多的东西，很多人他胃从来没有撑开过，这是小胃，萎缩性胃炎，他吃一点儿就饱，不吃还难受。就这玩意儿，脾胃是后天之本，阳明是水谷之海。这个东西非常关键，你想长得壮，阳明必须通畅，胃必须宽大，饮食非常重要。饿就给他饿得干干净净，这吃就吃个舒舒服服，咱不是说吃的撑死，但起码得吃得有饱腹感啊，但是饱腹感，一种是你当时吃的时候你很过瘾，你嘴巴还想吃，可是你嘴巴过瘾了后，你的胃就撑了，那这个东西找一个中间平衡嘛，胃很差的话，你吃的太饱了，那胃也不工作了也不行。我跟你说能狼吞虎咽、暴饮暴食的，你看人家身体啊都差不了，这身体差的，他没资本暴饮暴食和狼吞虎咽，你们说我说的对不对？真的，你看那暴饮暴食的，能喝酒的，能吃肉的，你看有几个是身体差的在年轻的时候？但如果严重的暴饮暴食，严重的酗酒这走向健康的反面，但是他适度的暴饮暴食和适度的饮酒对身体反而有促进作用。你看那个酒桌上酒能喝的，能喝到半斤八两一斤两斤的，那身体都差不了。特别有意思，这一块儿。**