**20240911微信视频号师答疑-小孩饮食问题**

整理人：姜茉、源宝、默兔、江南

**师：咱们开始吧，今天主题是什么呢？这节课着重讲一下饮食，我感觉这些问题一个小时回答不完，咱们尽量开播限制在一个小时内，如果讲不完咱们可以加场，我大概看了一下大家的问题，如果不是饮食问题我就略了。**

生：电视广告里比较火的龙骨壮骨颗粒，孩子能不能吃？

**师：我记得我小时候龙骨状骨都有，讨论这些问题，大家没有基本的医学常识，也就是说商家怎么说你就怎么听，没有基本的判断能力。医疗行业说是服务行业吧，也对也不对。因为医疗行业是一个特殊行业，担当的人类健康问题和救死扶伤问题，是白衣天使，他首先不能当成一个服务行业，它不仅不是服务业，同时他也不是一个商业行为，它是一个公共服务行业。我感觉应该国有，而不应该商业化，或者商业化控制在很小的范围内，把这个商业化的行为关在笼子里。我感觉医改基本是失败的，过度商业化，谋求商业利益和大力的引入西医治疗、西医资源、西医观念、西医教学、西医理念，我感觉流毒甚远，甚至可以说罄竹难书，让老百姓的健康问题岌岌可危，陷于不测之冤。**

**大家应该可以看出来了，那个城市发展好不好？去看看医院大概就知道了。这个医院建设的非常高大上，这代表什么？一切以经济利益为核心去发展我们的医疗事业，我感觉是方向性错误。**

**咱话说回来，电视广告里比较火的龙骨壮骨颗粒，孩子能不能吃？  
那么在双方不对等的情况下，这个理论的制高点是把握在他们手里的，不在我们手里，我们不知道，没有办法，我们只能祈求他们救救我们。**

**那么像类似的这样的怎么去判断？我感觉我们学一些基本的健康知识、常识非常有必要，甚至我觉得这个应该进入中小学课本。比如安全常识，基本的生存技能，劳动技术课，健康常识，我感觉应该进中小学课本。**

**我简单说一下龙骨状骨颗粒孩子能不能吃，我觉得不能吃。如果说我们现在孩子缺钙，那原先的孩子缺不缺钙呀？现在物质基础极大丰富了，什么买不着啊？你看现在还有饿死的乞丐吗？不存在了。不像建国初或者建国前人还会饿死，那时候你给个馒头，他已经感恩戴德了。那么现在他只要有手有脚能去翻垃圾桶就饿不死。**

**讲这些话的目的是什么？因为你的问题都是千篇一律的，你知道了根本问题根本原因，知道了健康的核心，这些问题你们自我就能回答了，老师只给你讲道理。**

**那么龙骨壮骨颗粒他的广告功效让你吃的理由是什么？孩子缺钙要补钙，龙骨壮骨里面含钙，它可以壮骨。什么是龙骨？就是龙骨牡蛎。什么时候的龙骨，古代猪牛马羊的叫动物化石。什么是牡蛎？就是我们掰开吃的那个牡蛎，又叫生蚝，里面含有大量的钙质，就像石灰石一样，含有大量的钙。还有包括后来的液体钙，超能钙，超v钙，他们的宗旨都是你们缺钙，所以要补钙，然后说有的补不进去是因为颗粒太大，要破壁机打的很细很细让你吃进去之后，钙才能很好的吸收。**

**这套说辞看似有理，实际架得住推敲吗？很简单，如果我们现在都缺钙，你看原先那红军长征的时候缺钙不被缺死了！估计他们骨质疏松的比我们现在成倍的厉害，因为那时候连粮食都吃不上。为什么那时候人不骨质疏松呢？还有说腰腿痛抽筋都是缺钙，几乎很多疾病都说缺钙。其实就是你脑子缺钙，脑残，脑白痴。那么现在本身这个缺钙问题就打一个大的问号，我们缺钙吗？肯定不缺呀，那为什么会骨质疏松呢？抽筋儿，腿疼，不长个儿，是骨质疏松吗？抽筋是骨质疏松导致的吗？一系列的问题也不知道为啥，反正就是说你孩子所有问题都有可能是缺钙引起的。我感觉这个就得打一个问号，首先你的问题是否是缺钙导致，是否是骨质疏松，补钙是否管用，这都得打一个问号，其实都不是！这个题否了，龙骨壮骨颗粒不能解决你现实的问题。**

生：四岁孩子牙齿几乎全要坏掉，以前吃大白兔奶糖太多。

**吃大白兔奶糖会导致牙齿全部坏掉吗？那为什么很多人吃大白兔奶糖他牙齿还是好好的，而你家孩子吃了就不行呢？很显然这个是站不住脚的。你们会发现现在孩孩子牙齿问题非常严重，就冲着外边开的口腔科，还有儿童口腔，你就知道孩子的牙齿问题已经到了非常严重的地步，满口黑牙，满口龋齿，牙齿长不出来，不掉，替换不了等一系列的问题，从我上学的时候就开始推牙齿矫正，戴牙套，很多都戴牙套，后来是越演越烈。牙齿问题，眼睛问题，鼻子问题，耳朵问题，你会发现是不是现在层出不穷？你就看外边开的那个店？鼻老阻专治鼻炎，你看鼻炎馆开了多少，耳朵助听器多少？眼镜多少？牙齿矫正，牙齿有问题的多少？太多太多了，我们五官全面开始沦陷，出现大问题。老百姓傻了，开始被一层层去收割。**

**那么牙齿问题是什么导致的呀？**

**昨天跟大家说五脏六腑出了问题，我们五官才出问题，五官的问题都着落于五脏六腑，那么五脏六腑怎么建立联系啊，通过经络，我们说的“绳子”，通过“绳子”建立联系。**

**牙齿问题主要是哪个脏腑出了问题你们知道吗？**

**其实最重要的是胃经出了问题。小孩黑牙，龋齿都是胃经出了问题，包括一部分胆经，这就是我说的胆胃不合。胆胃不合引起牙齿问题，那怎么办？刷牙管用吗？培养大家刷牙习惯已经有三四十年了，如果刷牙管用，还会有这么多牙齿问题吗？你们得琢磨知道吗？还天天让你刷牙，说不刷牙牙齿可能都没了。这个成立吗？你看看一些偏远地区的少数民族，你再看看动物，都不刷牙，为什么牙齿还是好好的？尤其到西藏、新疆，你看一口大白牙，很多很多呀，没有受到刷牙理念熏陶的那牙齿还是好好的，并没有没了呀！我们中原经济发达地区刷了四十年了，我们的牙齿怎么样？是不是越来越差呀？你们推啊，我并不给你们下结论，但是我要告诉你们一个现象，让你们很自然的推导出结论来。**

**昨天我已经跟你们说了，顶层各种商业大佬在给你们下一个套，包括国外外边的，里边的，有意无意的都给我们下一个套，这个套可以说商业的阴谋也可以叫文化群盲。什么叫文化群盲啊？文化理念认知出现了群体性致盲现象，说一堆毛病都是缺钙造成的，缺钙就得补钙，补钙就得吃龙骨壮骨片，这个就是他们的一个产业链，一环套一环给你套进去。像裹小脚一样，在一百年前是不是你们女生都得裹小脚啊？就是这个意思，你们自己理解。**

**那么怎么解决啊？解决的关键就是把肠胃肝脾调好，肠胃肝脾调好牙齿就会长好。**

**咱们夏令营好多小伙伴来了就掉牙，为什么呢？气机旺了，气机旺了一顶乳牙就顶掉了，新牙就长出来了。**

**咱们直播间我就给你们讲一些真相，讲一些道理，讲一些现象，你们去推导老师说的有没有道理。**

（自制豆浆加红糖能喝吗？**）**

**师：我觉得可以适量喝呀，这个挺好。**

（小孩能吃什么样的健康零食？）

**师：这个一会儿讲，关于健康零食的事儿，这是个大事儿。**

（怎样调理偏食？）

**师：什么叫偏食？**

（怎么样调理偏食）

**师：这个饮食的问题，我这样说一下吧，我要抛出观点来了，你们这样来分析啊，首先人是不是一个动物啊？首先是个动物，是动物就要进食，有辟谷的动物吗？没有对吗？人肯定是个动物，没有人承认人不是个动物吧，你要是动物就要进食，我们都希望我们孩子长得很壮、健康，那么他一定是积极进食的，也就是说爱吃、能吃、想吃，大家按照我这思路走啊，那么爱吃能吃想吃的先提条件是什么呢？很简单，就是健康，身体健康，肠胃通畅，我们从嘴到食管到胃到十二指肠到小肠到大肠到肛门，这个叫消化器官，再明确点叫消化管，那些微生物啥的这都有，它是消化管。这个消化管一个重要的前提就是要保持通畅，你只有保持通畅，这边才能怼进去，那边才能出来，中间才能运化，也就是说胃，你们记住啊，西医这个是不知道的啊，只有中医知道哦，你首先食管必须顺当，食管如果堵了不顺会引起什么呢？会引起吞咽困难和食管非典型性增生，而得食道癌。**

**你从这剖开之后，扒开看你的食管，食物像河流一样，从这儿就要流过来，它流过来，如果受到挤压压迫，这些能讲吗？越说越敏感了，让我沉淀一下啊。简单的解答一下大家问题吧？不然讲得太深，而且过于敏感。关于原理，根本原理，咱们关起门来说，不在这儿说，我感觉疯狂挑衅，估计会被封。**

**那我就简单解答一下大家的问题吧，让你们也省省脑子。那么怎么调理偏食啊？很简单啊，把胆胃调开、调顺、调好，偏食的问题，自然得到解决，明白了吗？**

（总想凑合吃饭吃饱就行，不讲究营养全面，也就是吃饭懒惰情绪怎么解决）

**师：这要两方面来看，如果你的孩子感觉生命力很旺盛的，不在乎饮食，不挑食，我觉得很好。如果孩子厌食，很多东西不吃，或者是必须逼着吃，我感觉孩子出问题了。像养个小动物一样，不爱吃东西，你觉得这小动物是不是出问题了？像我们的小羊，如果不爱吃东西啊，那肯定就不健康了，小狗不吃东西，小猫不吃东西，这都很危险，一天两天可以，长时间不吃东西，这小动物可能慢慢的就不行了啊，所以说孩子嘴一定要壮，一定爱吃东西。**

**那么怎么才能让孩子爱吃东西呢？就让孩子动起来活起来把孩子撒出去，叫做野养，你只有真正做到了野养，孩子运动起来，他整个的消化能力就上来了。如果你不让孩子运动起来，孩子淤滞在那儿，他的消化能力会变得越来越差，孩子肠蠕动很微弱，为什么呢？**

**因为整个生机很弱，最终导致肠蠕动微弱，那么你吃胃动力管事儿吗？吗丁啉、胃动力片，管用吗？不管用啊，为啥不管用啊，整个气机没转起来，昨天跟大家讲，人是个整体，有灵性的，整体好才是真正的好。整体气机都没起来，你觉得胃叭叭叭叭……吃那些药有用吗？没用的。**

**所以说还要调动整体，让整体运转起来，整体变好，孩子肠胃就好，孩子肠胃好，他吃饭就壮。这个问题很简单。**

（只喜欢吃土豆，不吃蔬菜，啥都想吃甜的）

**师：还是要多吃一些蔬菜，适当引导，青菜是必不可少。**

（想调理脾胃，肝郁，脾气倔，磨牙，爱甜食，现在下面两颗乳牙松动，但是后面的恒牙已经长挺高了，双门牙松动了，乳牙一直不掉。）

**师：一直不掉怎么办啊？很简单，说明你牙齿本身的新老代替出了问题，老的不掉,新的顶出来又长不好，那怎么办啊？加速他的新老交替，它的代谢，胃经的循环让它变得旺，这个问题就解决了。胃经变得旺之后，牙龈，这旧牙在那待着，整体的牙龈它就启动,把旧牙顶出,之所以旧牙呆着不动，是因为整个牙龈的气血不能很好地把牙顶出来啊，原来呆滞了。**

**就像你排便一样，括约肌不行了，你就是有便排不出来啊，一个意思。所以你们记住关键一点，牙齿的问题，都是胃经和胆经的问题，把胆胃调通自然就好。很多人问，大千老师这个事儿这么简单吗？会问这个问题，那实际上这个道理，你越高层次看问题越简单，越低层次看问题越复杂越没有头绪。**

**像我们的物质界，所有东西是都由原子组成的。这个简单不简单？无论大千老师本人还是这杯奇猛，都是由原子组成的，简单吧？非常简单是吧，那你觉得这么简单，你可操作可实施吗？很多事情啊，不好做。**

**所以说我只是告诉你一个基本的方向，但具体操作，那怎么治疗啊，怎么调理啊，怎么解决这个问题啊，就需要落实到具体方式方法。**

（十二岁吃不好饭，就不停打嗝，不爱吃菜。）

**师：你们觉得打嗝是什么原因导致的呀？怎么孩子老爱打嗝？中医讲胃以顺降为美，顺降，往下走，你吃了口馒头，下到食管下到胃下到十二指肠小肠大肠，如果中间卡住了，它降不了了，它怎么办？它就呕逆。**

**比如说你东西吃不对付了，是不是就要吐出去啊？打嗝也是这个道理，气机不顺卡在中焦，以嗝逆的方式往外打。老打嗝，咱们得明健身好多学员都有打嗝的问题，而且通过得明健身这些导引动作，他打嗝，而且是愈演愈烈。为什么呢？**

**这个打嗝，就是气逆这个现象啊，首先身体是顺的，肠胃是顺的，然后慢慢的开始出现气逆，气逆大了，就开始打嗝，再大就不打嗝了，叫噎格。**

**你能打出嗝来，说明你气还在通，你打不出格来就变成噎格了，叫做上下不通啊，中医上有一个学术词汇叫关格，关格就是上下不通，古人管关格叫死证。一旦上下不通，嗝打不出来，屁崩不出来，这人就要玩完了。我们很多人在心口、心下压抑了很多东西，你感觉不出要打嗝，实际压的已经很厉害了。**

**那么这时候我们做得明健身，他就开始打嗝了，这个就是由压抑很严重，慢慢的开始向外释放的一种表现形式，有的打嗝打上半年一年两年三年，打几年都有，越打越顺，越打越舒服，最后气降下来之后，这样就不再打嗝。**

**有的练得明健身的还认为练错了，练坏了，原来不打嗝，现在怎么一个接着一个呢。老打嗝不是坏事，来了得明之后打嗝，说明开始气通了，你开始要回归正常了。现在你们想不想打打嗝啊？跟老师健健身，动十分钟吧，打个嗝儿。**

**怎么打嗝啊，我跟你们说，要把这个地方积压的能量向外释放，你就开始打嗝了。对于年轻人或者很顺的人，他这个地方本身是开放的，他不去打嗝儿。但是你这个地方一旦压抑住，就是我们老讲说，哎呀，胸口像压了一块石头，老觉得这地方憋胀，胸闷，包括现在很多心脏有问题的，肺上有问题的，都是由于他初期都是这个闷胀，我们一定要把这个地方的气释放出来。**

**因为咱们不能讲那个嘛，那些东西啊，老师就指代了，这儿这儿这儿这有问题，我们都要把这个地方往外释放，它从哪儿释放出来呢，有口的地方，四肢末梢，它会从这儿往这边移，从这儿上，从这儿出，这个就是我们的无余导引术，导邪外出，大家明白吗？**

**好，来跟我做一下啊，简单做一下。首先平举，都会吧？咱们的会员都会呀，你平举，举住了啊，很多人从来不做平举，不做向上的动作，尤其是坐办公室的。**

**你看现在咱们几个嗝了，都在嗝，然后告诉大家，开始了啊，开始简单的导邪外出，直接教啊，那需要怎么做啊？很简单，你们要拉动这个地方。怎么拉动啊，拿手拽，拉得动吗？拉不动，对不对啊。**

**那么我们这个肩膀，看着没有，肩膀要往外走，我们讲的平举，肩肘腕同时向外发力，然后肘部向外拉出，有感觉吗？**

（带操）

**你们会发现，我们原先的呆静的淤滞状态，包括神情的呆滞和身体的呆滞，我们的行动越来越迟缓，动作做的越来越不到位，走路的步幅越来越小，不能跑，不能跳，不能摸高，您随便检验一下，我们现在只会行走，几乎现在城里人只会行走了，什么都不会了。你们想想是不是这样的？只会行走，不会跑，不会跳，不会爬树，没条件，也不敢爬，跨越横杆敢吗？也不敢。攀爬矮墙，能做吗？做不了。五十米竞速跑，也做不了。**

**有人就说了，做了刚才的拉伸动作，骨架都轻松多了，也就是我们跑跳投举爬，一个也做不了，那么代表啥呀？外边这个功法，教你们如何冲向健康之路，我感觉大多数都不能带你们通向目标。什么灵性啊，八段锦，金刚功类似的，都不能帮助你们真正通向健康。**

**老师说的话，感觉有些武断。但是老师一说，你们就明白啥意思，想听吗？你们就看那些练的，你就看他有没有真正获得健康，真正变得强壮的。你可以随便去看，你看做八段锦的，原先素质好的，咱不说呀，身体不好的，他过几年，他是否真正做的强壮，最后你发现他们还是很弱。**

**因为他们脱离了一个基本的现实，什么现实啊？忘了人是自然中的人，人的健康，需要在自然环境当中长养，而不是给你罩一个小圈子，不是一个小环境，你就能获得健康。他的功法，他说的天花乱坠，我们不去剖析他的功法是否对。**

**因为每一个都说自己了不起，我们只看他是否脱离自然环境，是否脱离了人的本能。文化这个东西我们都不提了，什么经络这些东西我们都不提，就提一个最简单的，他是否让你成为一个自然当中的人，这个深刻吗？有可能很多人不知道啥意思，很多人都是我要学这个动作，我要学那个动作，不知道跑跳出去玩还是最重要。**

**其实我们也想包装起来，像你们这些高大上的。但是老师觉得，还是应该告诉你们真相。你们一定要紧贴着自然去恢复人的基本本能。健身房，你咋练，它不是自然环境。**

**比如说一个简单的道理，你们看这是不是坑洼不平，我们脚踩进去之后，是不是脚掌受力不均呢？那这个时候怎么调整？这不断的走山路，是不是脚踝就得到锻炼？如果都是平路，你还需要那脚踝过度使劲吗？只有走到崎岖不平的坑洼的时候，你脚踝才真正发挥作用，才能得到激发，让你脚踝变得强壮，激发脚踝附近的所有经。**

**现在外面很多跑步的都要弄成橡胶跑道，全都是平平的软软的。就你们的孩子，在非自然的环境当中成长带来的，一定是不健康，想都不用想。为什么我拐到这个这块来啊？因为你今天所有的问题，归根结底都是你的孩子脱离了自然，我现在不愿意回答这么多问题了，刚才我想绞尽脑汁，想给你们编一下词儿，最后我发现你们所有的孩子的问题，都因为你孩子脱离了自然。**

**小鱼儿要放在水里养，你们都不把小鱼放水里养了。然后找大千老师说，我的小鱼不行了，你看看怎么解决？只要放在水里面，你随便用随便动，大道至简。“法天则地，象似日月”，这谁说的话呀？“仰观天文，俯察地理”，这都是老祖宗说的。什么叫道法自然呢？你们这问题都是小道，回答几个我就烦了，天天跟你们说这个，你觉得有意思吗？大道很简单的，你们的孩子放在自然的环境中，效法自然，你的孩子长得就好。**

（我没法操作，现在大环境都这样）

**师：不对呀，效法自然，咱这样说，城里面也能做，怎么不能做呀？我给你举几个简单例子，你的小孩不是挑食厌食，饮食一堆问题吗？我现在就关于孩子饮食问题，城里的，我就给你找几个出路。你的孩子不用吃药，孩子慢慢就都好了。**

**我家的孩子当时没有这个环境，不能放在咱们生态园民宿，那么我也是积极想办法，怎么解决的啊？首先第一件事儿，早上起来很关键，早上起来就是阳气它要开了，你只有阳气开了，你身体才能转起来，你上课才有精力去学习呀。**

**那么现在我们的家长是这样的吗？都不是了，孩子爬起来，吃完饭开上车，到了校门口，孩子进教室往上一坐，开始晨读，这个过程当中，你们发现孩子有任何运动吗？没有啊。这儿从床拉起来，然后到车上还继续睡，睡到学校门口站起来进去，吃饭的时候睡着吃。那你说说孩子的少阳，他怎么升起来呀？孩子的脾胃怎么转起来呀？孩子脾胃转不起来，营养怎么输送全身和大脑？孩子怎么学习？你说一上午，孩子都处在困倦和缺乏营养，不精神的状态，孩子身体能好的了吗？能记住东西吗？**

**另外有的说，哎呀，早上孩子要六点多叫起来运动吗？还是让孩子多睡一会儿。那么你们就会进入一个恶性循环。头天晚上写作业很晚，让孩子写完作业，就让孩子睡了，让孩子多睡会儿。如果这样来说，你为啥不让孩子吃饭的时间来睡觉呢？来，孩子多睡一会儿吧，吃饭的时候要睡。睁眼就学，学完就睡，接着再学，接着再睡，为什么还要孩子吃饭呢？他懂得让孩子吃饭。**

**实际你们忽略了一个重要的环节，吃了睡睡了吃，再学，中间还有循环吗？我问你啊，身体怎么动起来，怎么循环，没有了旺盛的循环，所有的慢慢的都是恶性循环。我五点起来，骑车二分钟去学校跑操，上高中，早上上课的时间赶赶啊，我强烈建议，你们各位家长，无论孩子这头天睡得多晚，比如说第二天六点，必须让孩子起来。提前半小时，五点半，如果你七点必须让孩子起来，那么你提前半个小时，六点三十，一定要给上午，给孩子争取三十分钟的运动时间。**

**那怎么运动啊？我们家孩子当时也是这样，也是恶性循环，因为那是他妈带的啊，咱这样说，我没有条件带，我得给她赚钱。你知道孩子起来动吗？这么多年恶性循环的孩子，不动啊，让她干啥都不动，你求着她运动她都不动，眯着眼睛去背个书包。**

**我们那时候路过有一个小公园，然后我给她直接送到那，放下书包，来，跟爸爸走，投球不投啊。哎呀，那时候我可难了，你知道吗？我拿着球带着孩子，孩子那时候必须起啊，还要争取十分钟，我只能争取十分钟孩子锻炼时间，这十分钟孩子都不配合，那怎么解决这个问题？今儿又发明了，走路上学，不骑车，不骑电动车，带着孩子去，她必须要上学，必须通过走路，走路十五分钟，走路上去，那可不好走了。我走了老一大截，还在后边拖着个脚，在那儿走，老不愿意了，我跟她发了多少次脾气，然后她特别喜欢她妈带着她坐电动。**

**你说咋办？这人就好逸恶劳，一旦你拿电动带上她，她再也不走路了。其实也不难，你只要下定决心，两口子一条心，你就能把孩子带好。两口子，一条心，要不一条心就坏了。实际很简单，你就带着他走路上学，有人说，那不行，太远，我开车都得开二十分钟，我怎么走路带他上学啊，这个很简单，你开到半路，还有十分钟的路程，你下来带孩子走，小孩都是非常容易塑造的。你只要坚持三天，他就养成习惯了。**

**你走到什么程度，走到让他元真旺起来，元真起来，手脚热了，浑身出汗了，孩子精神了，三大指标：出汗了、热了、精神了，这叫元真起来了。知道什么叫元真吗？元真起来了，三大指标：浑身手脚热了，出汗了，精神了，你们会发现有一个特点，你们很不精神的时候，动一动，在一起玩一玩、耍一耍，你会发现精神了。一上午都不精神，别人拉，你说咱出去玩玩去，你哪也不行，哪也不能去，浑身没劲，如果他强迫拉你出去，哎呀，不行啊，在车上去真烦呐，我想在家睡会儿也不行吗？但是你拉到目的地逛公园、逛景区，逛逛逛逛的，反而精神了。那么这个说明什么呀？动能生阳，静则生阴，越静越玩完，越静越抽抽，叫做惯养王八，越养越抽抽。**

**人实际需要一个大的环境，大的场，这原则他才会精神起来啊，叫做啥呀？叫人来疯。你看着那不行，哎呦，我受不了，实际拉了，你就受得了了。你还记得你们爬山，还没爬五十米的心脏病犯了，脸都白了，就差给他做人工呼吸了，他缓一缓，感觉缓上了再爬，爬的比谁都快。说明什么呢？动则生阳，静则生阴，我们应该动起来，以动为主，而静随之。有人说运动不能过量，我啥时候说过劳动，动静结合，以动为主。**

**你家孩子如果能保持走路上学，那么一旦走路上学，一天有四次走路锻炼的机会，锻炼元真，那么每次二十分钟，四次一个多小时的时间孩子处在动作状态。**

（丽丽说孩子走路十分钟，手还是凉凉的）

**那么你的孩子就问题很大了，四肢凉代表什么呢？阳气出不来，古代管这叫绝症，绝逆之症，四肢绝冷，手脚冰凉。我记得小时候我手脚是冰凉的。**

**那么这是一个让孩子走路上下学，路途太远的中间下来让他走路上学。很多爹妈，孩子都多大了，一直把孩子开车开到校门口，骑电动车骑到校门口，你知道我送孩子我给他送到哪吗？十字路口就把孩子扔下了，让孩子赶紧跑上学去。你们太溺爱孩子了，不愿意孩子走一步路。。**

**第二，咱们很多养生说迈开腿，管住嘴，我觉得迈开腿是很关键的，管住嘴我有些不赞同，迈开腿是很关键，你们绝大多数家庭都是楼房电梯了，那么怎么解决孩子有登高爬梯的机会呢？很简单，就是走楼梯，每一天你看着孩子，包括你本人有没有这个体力？一个关键的指标就是走楼梯，你能不能顺利的走上去，而且不累，证明你体力好。**

**如果某天你走上去很累，说明什么呢？体质下降了，要引起注意了。我现在住的地方四楼，没有电梯，我就发现有时候腿会发软。那如果你很有力的就上楼了，那说明你的状态很好。哪天你发现走到三楼就发现腿软腿虚，那就说明你身体变差，多好的自检方式。**

（爬楼梯累）

**爬楼梯累才要爬楼梯，那走路累不累。我还说过一个道理叫用尽废退，你不用他就退步，会变得越来越差。所以说我们要勇往直前，不断的去生而又生，用而又用。小孩也一样，大人爬楼梯带着小孩也去爬楼梯，大人徒步带着小孩也去徒步。其实对于妇女同志来说，有一个特别好的徒步的机会是逛街，买衣服，去万达，去商业街，去遛娃。**

（现在逛的少，现在能网上买。）

**师：对啊，现在出了一个严重问题，一个是外卖，一个是网购，这个太害人了，直接对我们的健康就是一个巨大冲击，这承认吧，原先很生气，出去逛街就开心了。我记得原先我爱人生完气之后出去逛街，回来之消气了。这个是不是逛街的一大好处。很生气，出去吃一顿也好了，很开心，出去吃一顿。**

**在家吃和在外边是一样吗？太讨厌了美团外卖，他把这个人的一个生活节奏，或者生活方式给颠覆了，同时把人的健康也推波助澜推向深渊，现在真是乌吃乌拉了，都不去觅食了，都不出去了，大街上都没人了，商铺都关门了。虽然商铺关门跟房价太高有直接的关系，但是跟美团外卖也有直接的关系，要跟马爸爸也有直接关系。现在人加速上网，脱离现实，不动了，进一步不动了，变成了软体动物，宅男宅女。**

（商场空气不好）

**师：我再跟你们说一个真相，外在物质环境对你的伤害，比如说甲醛、空气质量等等等等，这东西它只是占一小部分，更重要的是你动起来和你的心情。我现在也喝可乐，吃炸鸡，吃雪糕，吃冰棍，老师这样的一个传统文化熏陶的人也吃炸鸡、喝可乐，吃雪糕，而且每周还带孩子吃炸鸡，我们每周有一个快乐日，孩子一般都要去麦当劳或者肯德基。你知道为什么吗？开心快乐最重要，而且里面确实有一种欣欣向荣的一种氛围，为什么老百姓喜欢去那里呢？其实更多的是一种文化，一种气氛。老美输送文化输送什么呢？就积极向上，强壮、快乐文化。**

（小娜说昨天听老师讲完决定不吃炸鸡了）

**师：今天就懵了，脑袋嗡嗡的，到底吃还是不吃啊？我跟你说，汉堡炸鸡不能天天吃，那么它的副作用就马上出来了，但是偶尔为了快乐而吃一顿，为了欣欣向荣而吃一顿是可以的。**

**我们这很有意思了，有的严格禁止孩子吃炸鸡，我们把孩子带出去，他孩子不去，结果孩子抑郁了，气死了，压抑住了，就是这个压抑带来的恶果远远大于吃一顿炸鸡带来的恶果。**

**比如有一个孩子长大成人了，他要干一个工作，你不让他去干，可能那个工作不好，但你不让他干，他非要干，你说啥也不让他干，最后他不干，压抑住了，那孩子还有未来吗？也就是快乐论，你会发现给真正带来健康是什么？几大法宝，快乐，运动这个很关键，动运代表生命活力，生命活力体现在天天自由的动来动去。你觉得有一个快乐的人天天待着一动不动的吗？**

**我记得印度那个奥修，他就一动不动，他还传教呢，结果看他的视频，他很快就嗝屁了，去世了，他给他教徒宣扬那些东西，你就会发现他最后气儿都没了，说话低声细语，一点气儿没有，说明丧失了生命力，丧失了生命活性。所有文化、教育、科学，所有东西一旦让你失去生命活力，你觉得它是好东西吗？无论它包装的多么高大上，他写的论文有多好，凡是扼杀你们生命力的都不是好东西。**

**因为首先我们要活着，我们要活的自由、洒脱、积极，有能量，这是所有生物要去追求的，违反了这一条，他就不是好东西，他说的天花乱坠也不是好东西。这就是老师今天要告诉你，你们提了那么多孩子饮食问题，饮食问题从哪儿解决啊，先让孩子动起来，充满活性了，你的孩子自然能旺盛的进食。**

**你问问我家孩子现在进食有问题吗？啥问题没有，原先她妈带孩子的时候，为了吃东西，操碎了心啊，孩子不吃，她妈拿她一点半还没有啊，我在旁边坐着运气，我明明知道怎么才能让孩子吃好喝好，这问题怎么解决？我好几次旁敲侧击你，让孩子动，孩子就吃了。这人的智商我感觉都是天生的。**

**孩子有时候来果园玩啊，玩完之后就吃了，我旁敲侧击的跟他说，你看孩子吃多香，他妈到现在都不认为运动可以让孩子吃的更多。**

**后天开直播，我给你们讲讲我们是怎么养育孩子的，我们每周四有快乐日，有社会实践日，社会实践日就带孩子出去玩，快乐日现在基本都是带孩子吃炸鸡。今天他们想吃披萨、牛排、炸鸡，带孩子为什么吃西餐？我给你们讲讲西餐的优越性，中餐我们标榜我们是饮食大国，但是我们中餐出了严重的问题，反而西餐更加优越了，并不是所有，那就这样吧，大家等通知吧，拜拜。**