**20241007得生活3群师答疑并讲解决问题要找对方法明白道理**

整理：Sandy

生：群里说说痣呗。



**师：胆郁。**

ZMY：小朋友眼底有类似黑眼圈，什么原因造成，如何练比较好？谢谢！



师：**胃有结。**

欢喜：老师，这个人手臂上血红色的胎记是怎么回事？

**师：血管堵了。**

墨兒：老师，早上起来口苦是怎么回事？

**师：胆火。你是肝胆的问题。**

向阳而生：老师，脚脖子水肿，一按一个坑，双脚都肿是怎么回事？

**师：看一下舌头。你多大了？还有啥症状？**

向阳而生: 48岁。睌上睡觉得醒好几次。身上没劲，胃胀，总打嗝。 

**师：摁一下脚脖子，看看疼不疼。**

向阳而生: 脚脖子按着不疼。

**师：@向阳而生  你是三焦阻滞，气血不通。**

向阳而生: 怎么调理？

**师：得明健身、无余导引术。**

墨兒：请问我看中医书上有个病名叫股阴痛，双侧腹股沟痛，怎么调理？

**师：疏肝利胆。**

墨兒：要吃中药吗？

**师：可以吃。**

梦: 指甲一个半月痕都没有是什么问题？

**师：有的人天生就没有。**

云淡风轻: 老师，小朋友胃有结节，如何调理？如何做？

**师：解结。得明健身、无余导引术，可以解结。**

墨兒：请问老师，两个耳垂下都有痣，黑色的，怎么解说？

**师：肾区有邪。**

游刃有余：我也是每天早起觉得口苦，吃龙胆泻肝也没啥用。

**师：不要吃龙胆，可以吃丹栀逍遥丸。**

暖阳: 老师，舌头白厚是肠道有有害菌吗？怎么才能解决呢？

**师：是湿大。**

春夏: 老师，合谷穴有痣，是不是要经常揉？

**师：你肠胃不好，胃上有结。**

云淡风轻:老师，小朋友总喜欢提气，还有便秘是不是也和胃结节有关？

**师：胆郁，情志不畅。**

云淡风轻:  这种情况怎么办？

**师：得明健身和无余推拿。**

张美娇：无余引导术是重塑健康那本书吗？十二经脉运行理论指导？

**师：对。**

生：老师，孩子2岁半，反反复复湿疹，是什么原因？怎么调理？

**师：阳气不畅。无余导引，把阳气导出来。**

军: 老师，动一动冒汗，感觉是凉汗，喝藿香正气水可以不？

**师： 没用，主要是阳气不足。**

℉:老师，哮喘怎么治疗呢？

**师：肺有寒。要宣肺去喘。**

℉：老师，艾灸是不是可以改善肺寒症状，宣肺？

**师：费劲。去吃排寒中药。**

℉:  肺寒宣肺的话，艾灸也不推荐嘛？

**师：不推荐，你可以在我们的论坛搜“艾灸”看具体内容，我不是很提倡。**

℉：听您的，练功可以改善吗？ 等着跟您练功呢。

**师：看练啥功了，练得明健身是可以的。**

℉：就是得明健身，感觉又看到希望了。 我已经被孩子各种呼吸道问题磨得没脾气了，四处碰壁，再四处找出口。

**师：关键要知道原理。**

心连心：10岁女孩子过敏性鼻炎，经常鼻孔交替鼻塞，怎样干预效果好？

**师：避免再次着凉，同时要驱寒外出。**

暖阳:湿大吃什么呀？

**师：为啥只想吃呢？**

张美娇: 这俩天咋没直播呢，三权讲的我太明白了。

**师：那就好。过两天我会开直播，说一下得明健身的原理。为什么可以解决大家绝大多数健康问题。如何把你们的病解决，其实道理不难，关键是没有传承，并且现在科学魔也不想让你知道。**

张美娇: 我家娃就是科学喂养害惨了。

琳: 老师，我家孩子就是反复支气管炎咳嗽，稍微热点凉点就流鼻涕，希望您可以讲讲。

**师：可以。你回听我讲感冒发烧那个直播。想进一步讲咳嗽哮喘，可惜不让播，这两天我用新号给大家播一下，就是有资质的那个诊所号，我想再痛快地讲一下，感冒发烧、咳嗽、鼻炎、哮喘。**

心连心: 孩子过敏性鼻炎，有病乱投医，钱没少花，没有效果，真是心堵。

**师：这些问题都不难解决，关键是找对方法，知道道理，不要有病乱投医。**

生：老师，我总觉得上颚凉是怎么回事？觉得身体很累，不轻快，经常感冒。

**师：上焦阳气不足。**

生：需要练哪一个？

**师：到时教，四举。**

大了个春: 我们这些老一批的老师的学生，一家人都再不用去医院，孩子越带越好带，孩子体质好、性格好，到了长身体的时候，只窜个子。

春夏: 我儿子性格好，体质好，就是胖呀。 汗特别多，比一般人多。

大了个春: @春夏 动的少吗？ 那还是身体里面有不调，不通。

张美娇: 我感觉大家不用着急，大千老师只有一个，我感觉老师的初衷是让我们每个人成为自己家庭的健康顾问。

大了个春: 说得太对了，老师的目的是让大家都能搞好自己和家庭，既懂理，又有方法。

婧：老师好！中焦堵，肚子大怎么办？

**师： 把大肚子导出去。**

婧: 不知道怎么导出去。

**师：学，马上就教你们啦。等开班。**

张美娇: 我大腿粗，大腿外侧有突出的斑，看了老师的书，我就去看是哪条经络，胆经。

**师： 对啦。**

墨兒:  老师，乳腺结节也是肝的事对不？

**师：对。乳房是胃，乳头是肝。**

墨兒：怎么办呢，除了吃中药。

**师：练得明健身、无余推拿。**

张佩: 老师有没有专门针对孩子的健身课，比如长个子的，胃部有结的，睡觉不踏实的，爱感冒的。

**师：有，得明健身少儿篇。大多数孩子的问题都是阳气不振，和肠胃郁堵。**

云淡风轻: 便秘也是阳气不振吗？揉腹和搓背效果也不是特别明显。

**师：对，上边气不振，就压到了下边。**

李玉彩: 有调理眼睛花的办法吗？

**师：有，就怕你坚持不了。**

墨兒: 乳腺增生，结节，肝胆问题。

**师：对。**

呵呵: 我看视频里小孩扩胸的那个视频，我也学着做了，做了几十个，手脚都热了，这么简单的动作，手脚就能发热是怎么做到的呢？@师

**师：肯定有效啊。**

**你们联系各地的组长报名学习，你们还可以参加当地的线下活动，咱们有教练和辅导员。也可以来园，咱们有一个生态园，是孩子的自由王国，这两年老师着力打造的。**

琳: 希望明年暑假可以去老师生态园。

李玉彩: 老师给机会的话 ，我们也去基地学习学习。

**师：可以。这里有些照片可以看看，反正我觉得挺好，是我想要的生活。三权解决了，大家的病也就解决了。**

**老师有一个二屁理论，知道吗？别人是个屁，自己是个屁，既轻视别人，又轻视自己。既忽略别人，又忽略自己。让你们去除执着心，100年之后都是尘土，谁知道你是谁？别太把自己当回事，也别太把对方当回事儿，因为再过50年，对方也就成灰了，你跟他计较啥呀？对不对？**

蓝色草: 这句话说出了我的心声。

琳: 一定要去，我跟宇宙下个订单。

**师：@琳 我们还有一个20亩的民宿，全都是平房大院。**

琳：真好，理想的生活。

（生态园里孩子们的照片和各种活动照片）

**师：你看看生态园里面孩子多少！！！我就希望孩子这样玩耍，而不是关在学校里面的小课桌上，那样的话孩子都傻了。**

琳：看了照片，得明生态园我家孩子会非常喜欢。

（民宿照片和一段展示民宿的视频）

**师：这是咱们的民宿，咱们夏天有夏令营，可欢乐了。现在无论是大人还是孩子，都是压抑得太厉害。**

琳: 老师得投入多大的精力建规模这么大的生态园啊，佩服！

云淡风轻:老师，像我家孩子一着凉就提气，还便秘这种情况需要吃中药调理？

**师：要，好解决。你要有条件过来，在我们诊所看看。如果没条件，网上诊所看看。**

凌子: 看我们的欢乐夏令营。（大凌爱记录的视频号）

**师：我们必须放飞自我，才有希望，掌握多少知识都不重要，重要的是，是否能顺利地生长。 @凌子 你一放这个又把我带回了今年夏天的夏令营，太令人难忘。**

张美娇: 肝郁→木克土，心寒→土也少……肝气上不去下砸水，肾气不足，我自己就是这个过程，所以我除了让自己好，不想孩子重蹈我的覆辙。

**师：是，一定要让孩子绽放地生长。这已经不是个别病的问题。你们绝大多数的病就是你们的一生没有绽放地生长，没有长得粗粗壮壮，通通透透，没有潇潇洒洒，而是长得病病殃殃，满脸迷茫和愁容，这样啥病都找你。你们的天性都被压抑住了，浑浑噩噩，麻木不仁，找不到生活的乐趣和意义，为孩子而活，为家庭而活，甚至不知道为什么而活，总之就是没有活出自己，这样直接导致你们的阳气被压抑在里面，出不来。我说的没毛病吧？不能潇潇洒洒，痛痛快快，过一次，活一次，爱一次，也不能敢爱敢恨，勇往直前，追求自己想要的。因为这个社会就是这样，就是笼罩在压抑当中，所以大批大批的人就病了，就像肉鸡场里的肉鸡一样，通风不好，肉鸡就纷纷病倒，不是个例，你们就是。大环境我们改变不了，小环境还是可以动一动的。环境改变了，你们的生活就改变了，你们的身体也就改善了，这才是根本。**

张美娇: 比我维度高的说清楚了我现在的想法，我的小环境就是谁靠近我让我不开心，我就远离，不管对方是谁。

**师：我得休息了，最后再说一遍，你们的问题我都会开直播讲讲，但是你们不要局限在你们的病本身，看看你们的生活环境，你们的心态，你们的生活方式，你们的运动状态，你们的家庭关系。这才是高维思维，后天开直播，还是晚上7点。**