**师：我说两点关于小孩的问题，小孩的养育，我感觉现在成为一个重大的问题，大家都不知道怎么养孩子了，我一直强调的这几点，一定要让孩子从笼养的状态脱离出来，放到大自然和社会环境中去养，我们的孩子才能养好，这是我一直提倡的，甚至让孩子去原野去农村去接触自然，你的孩子才能长得壮。因为我们孩子是自然之子，我们首先是动物，动物是基于自然环境成长起来的，他只有放在自然的环境中，它才能长得壮。比如说泥土，树木，河流，良好的空气，自然当中的水源，你放在这里面，我们的孩子才能长得壮。但城市化导致我们脱离这方面，而且现在给人的教育也是要逃离自然，畏惧自然，畏惧病菌和畏惧小动物。尤其这个小动物，狗咬了一下，要打狂犬疫苗，猫挠了一下，也得打，你们可以搜一下，世卫组织里面关于被猫狗抓伤挠伤咬伤，如何鉴定是安全，大多数都是安全的。现在由于利益的原因，导致所有的西医都在推波助澜，睁眼说瞎话，猫挠了一个小印子，就必须要去打。我感觉这个实际上是一个陷阱，和我们的疫情三年是一个意思，有极少数人去操控这件事情。挠一下就两千块。类似这样的事太多了，包括心脏安支架，一个就是一万，上边都看不下去了，最后把价格压到几百。其实你们都被这些东西所包绕。因为健康问题它是一个特殊问题，健康行业是一个特殊行业，我们老百姓几乎没有话语权，因为不知道不了解不明白，他们说什么是什么，所以我感觉他们已经在挣钱的路上狂奔了，完全把我们当成待宰的羔羊，案板上的肉。所以老师才下决心大力去宣传这个事，不然的话，我就关起门来自己玩了。关于小孩吃什么，现在小孩这个吃的问题也非常严重。咱们先不分析你们吃的东西的成分，就看它的特质。昨天我强调过，我们要大块，快吃。什么叫大块，快吃啊，不要做那么精那么细，不要吃那么慢，那么仔细，而是要狼吞虎咽，囫囵吞枣。你看所有的动物，身体健康的动物，长得壮的动物，都是大块快吃，无一例外，只有病的弱的才细嚼慢咽，吃的费劲。我们的消化能力是很强大的，你要打开消化能力的办法，就是把胃撑大，撑顺。你一口口一小胃，你就会发现恶性循环，会越来越差，最后不能吃东西，好多明星都是厌食症，萎缩性，甚至抑郁症强迫症都出来了。一个很重要原因就是没有把这个管道撑开撑大撑顺，我们的胃可塑性非常强，它可以这么点儿，也可以这么大，整个的腹腔都是它。那么说明什么呢？就是说我们不断的给孩子吃一些精细的东西，你们几乎到商店能给孩子买到的，是不是都是这样的呀？从旺旺雪饼开始，小蛋糕，小馒头，小点心，疏松的薯片，虾条，饼干，几乎全都是黏腻和细致品，孩子吃不到粗糙的东西，你看原先我们的月饼是很粗糙的，现在你还能吃到那种吗？除非你到菜市场，基本都是高档月饼，吃不到粗糙的月饼。也吃不到硬的东西，原先我们有崩豆，酥豆，蚕豆，炒的黄豆，白薯干，还有烤糊的苞米，原先我们能够吃到硬的东西，现在我们的孩子都吃不到了。现在吃到的都是黏的腻的酸的甜的，酸奶牛奶，是不是黏腻不爽的呀？而舒爽的，富含纤维的，能够去撑孩子的胃道的，这些食物越来越少，你们可能让孩子拿一个大萝卜吃吗？白菜梆子吃吗？水果都给切成片片啊，不削皮的苹果梨，这些东西你觉得你还会让孩子吃吗？都不会了吧。**

春春：你看苹果，你要拿起整体去咬的，嘴必然要张大才能咬。

**师：你让孩子吃生的白薯，红薯，还要让孩子嗑榛子，现在都一敲，他都不去嗑了，甚至这瓜子都给你剥好了，所有这些东西导致我们牙齿的利用率越来越低，牙齿的咬合力越来越差，他没有必要去咬合了，你给孩子拔了牙，很多东西都能吃。不仅是孩子，大人一样，还有大块的肉，要撕咬的，软骨，骨头棒子，你觉得煮的稀烂，高压锅一压的很烂，我们还有去撕咬那个肉的感觉吗？我们牙齿，尤其孩子牙齿，怎么才能很好发育起来？就是必须去不停的刺激它。牙齿需要使用和刺激，它才能更加茁壮，牙龈才能得到按摩，才能更加巩固。你不刺激它，不使用它，你觉得它会好吗？大人一样，你会发现当你细嚼慢咽的时候，你身体素质变差了。当你食欲很旺盛，喜欢狼吞虎咽的时候，说明你身体好。孩子你不用过于关心他的钙铁维生素这一堆东西，孩子不是缺乏这些，更重要的是堵了，堵了无法吸收利用转化，那些缺失的东西，都是商家的行为，要卖货，他必然要向你推荐，他怎么推荐，一定是你缺乏，有这个需求，  
他才会向你推荐。如果我们现在都缺乏，那原先困难时期缺乏不缺乏？古人时期缺乏不缺乏？我们现在是物质极大丰富的时候，几乎不存在饿死的人，除非你故意饿死。这几千年来哪有这样的太平盛世，这么好的日子，我们缺的什么呢？缺的是通透性，缺的是能够吸收利用。你们已经把孩子整的吃不下，消化不了，拉不出或者拉稀等等等等。我感觉应该是你们一手，造成了孩子整个的肠道系统的紊乱。在你的不懈努力下，孩子终于肠道紊乱。今天这个话题，希望你能警醒，说的很清楚了，大块快吃和保持肠道通畅性，胃要撑开，要吃更多的膳食纤维，粗粮，粗糙的东西，你不要觉得细粮利于吸收，粗粮不利于吸收啊，实际正好相反，你们知道你的胃酸有多强大吗？这东西都不在话下，当你胃撑开，大量充分的分泌胃胃，多大的块儿，这一个大骨头棒子下去，它都给你消化吸收了。如果你胃很缩很窄，胃酸分泌不充分，甚至出胆汁反流等等一系列现象，那么你吃的很黏腻的东西，也会把你胃口给你粘住。你们有知道有一个叫做柿心病嘛，柿子病，就我们吃的那个柿子，黏嘛，吃了很多柿子之后，伤心内隔在这地方，不通导致的疾病。**