师：接着给大家讲讲长个儿。我啥时候有这个概念，是我上高中有这个概念，其实初中就有，初中原先我跟一个同学老打架，其实就是摔跤，他老不服我，我老能给他拽赢了，咋拽赢啊，锁喉，从小我就会锁喉，搂膀子搂脖子，然后给他压，就这么一招，一直用到初中，有一个姓蔡叫蔡伟，他整不过我。但是到了初二，我整不过他，为什么呢？因为他发育了，比我高半头。我说这招怎么不好使了呢？在绝对实力面前，就是身高体重啊，这招就不好使。那个时候我第一次意识到好像是别人在长个儿，我没怎么长。第二次意识到身高的问题，年轻人嘛，上初中高中高一高二，你们我不知道，你们孩子是不是也这样，还是你们也是这样，比个儿，尤其男孩子特别爱比个儿，谁比谁高的，而且男孩子特别在乎自己身高，你还不长啊。凡是矮的，都身体拔的直直的。一站队的时候，站前面的都觉碜磕，在后边的大个，长得顺顺溜溜。也就是说长个儿这个事情，是我们本能的一个要求，就是我们青春期发育呀，他就要求我们长得更大，体型更大，个儿更高，你才有能力干很多事情，才证明你成年了。如果矮小挫不长，那么他本身就会自卑，到了社会上有金钱这些个东西，它可以代替你的权利，代替你的能力，但是最原始的就是比大小。像动物两个在一起碰一碰，是你吃我，我吃你呀，或者较力啊，同种类首先看个大个小，如果不是在一个量级的，他们打得起来吗？打不起来，就给吃掉了。蛇吞蛇，他得看看蛇大小，如果比它大，吞不下去，它都不吃，它也不会去找。你们会发现几乎所有动物，包括人，都是有一个肉体的比较，你们琢磨琢磨。所以为什么家长这么在乎孩子蹿不蹿个？你们既然这么在乎孩子长不长个儿，那为什么不把身体搞好，为什么那么关心学习呢？在即便影响健康的基础上，也要让他学习，孩子困了，累了，抵抗力下降了，不爱动了，没劲儿，不长个儿了，你们有没有想过，你们并没有把孩子放在一个易于生长，能够壮壮实实的成长的这么一个环境，你们没有对不对？大多数的，我们的焦虑来源于啥呀，我们被洗脑了，就希望孩子学习好，但是九层之台起于垒土啊，上层基础决定于下层建筑，下层建筑排好了，上边才好。脑子怎么才能发育好，很简单，下边好啊。花怎么才能开的娇艳呢？整个植株和根系好。所以你们要想长大个儿，学习好，首先就得身体健康，五脏六腑通顺。什么叫做通顺？五脏六腑要通顺，经络通顺，都盘好了，欣欣向荣很旺，大脑才像开花一样开开。大脑开开之后，你以一顶十，脑子一旦缩缩着，脑子就废了，你怎么学也灌不进去。尤其很多女孩子到了高中，男孩子现在也是一样，他已经成为强弩之末，势不能穿鲁缟，提前用光了，透支了，脑子还没展开呢，你就过度用，脑子就萎缩了，然后就啥也学不进去，就傻了，来我这看的傻子太多了，你说你还要求啥？带这看带那看，花了一堆钱，最后怎么样解决这个问题吗？在孩子最需要成长，蹿的时候，你却把所有的功夫压在孩子的学习身上，你觉得对吗？无论学校老师怎么逼，校长怎么逼，社会怎么逼你，你们作为家长一定要认清，什么优先啊？首先我能活着，这第一对吧，活不了了，这就完蛋了，你什么都白扯。活的健康是不是放第二位，第三是不是完善的性格？没有一个好的性格，教出来之后，那就杀人犯，弑母，这都多少啊？教出一个人渣，败类，高智商犯，还少吗？所以说，首先你要能活着，能活得健康，性格完善。性格完善，社会关系才会好，不然的话，心理阴暗，愤世嫉俗，偏激，阴暗面，走极端，你觉得你教来教去有什么用？你不是教了个败类吗？一活二活的健康三性格好，然后才是识文断字学习好。磨刀不误砍柴功，前三个搞好了，你觉得如果你孩子不是特废物，学习能不好吗？如果到时候还是不好，我跟你说，你孩子不是学习的料。如果不是学习的料，学学就得了，赶紧就业。我说没毛病吧。现在幼儿园都招博士了，你还说什么呢？这贬值的快太多了，你孩子付出了那么大的努力，最后去幼儿园都去不了，考公就甭想了。那么应该怎么办呢？时代在不断的向前进步，就这个学历，你不要再执着了。现在大学毕业生一千四百万，出生儿才八百万，九百万，剪刀差有四百万，五百万，以后你们的孩子，大学都求着让你们上。但是你们说，我们现在不是啊，现在不是剪刀差啊，还是我们求着上啊。我跟你们说，等你辛辛苦苦上出来之后，呱呱呱学历往下降，你怎么办？你买个红薯三块钱，买完了之后，刚要吃到嘴里，红薯就一块钱了。

你们不是说要长大个儿的问题吗？先把身体梳理通了，按照你的基因他就长，我给你画个图，你就知道。（见下图）长个儿的秘密，这一个人的诞生，看过《天书奇谭》吗？非常优秀的国产动画片。诞生，开始长的时候，里面是有循环的。示意图，它一个循环，你就长一厘米，再一个循环，你又长一厘米，再一个循环，你又长一厘米，你发现孩子蹿个儿不是匀速蹿，他蹿一下停一下，再蹿再停，像拔节一样，每蹿一下，他完成一个生物钟的循环。问你们，如果循环受阻呢？是不是这节就拔短了？你们会发现很多孩子在状态最好的时候，就身体状态心理状态最好的时候，跑动开了，最容易拔节。循环是有数的，每一个循环都能充分拔节，那么几个循环下来，你是不是就充分长起来了？但是如果在整个拔节过程当中受到阻力卡顿，那么这节是不是就拔一半甚至不拔呀？那么有数的他拔了几个都不顺，是不是个儿就变矮了？这和动物植物的道理是一样的，也就是说你们一定要保证他每拔节的时候，这个循环是通的。如果我们把这个比作上焦中焦下焦，保持它的通顺，因为你这个循环就在上中下当中走。有一个地方卡了，循环就停那儿了。就像你回家的路上分三段，有一段卡，是不是你也回不了家，或者不顺利啊？就像串联电路一样，串联当中有一节断电，是不是整个的串联就不通啊？这和并联还不一样。上焦串联不通，中焦串联不通，下焦串联不通，是不是都导致它没电了，同样我们的循环是不是也是这样啊？其实你要想让孩子呲儿呲儿拔节，那么一定要保证上中下焦都通，循环顺利，孩子就嘣嘣嘣蹦长起来。道理就这么简单。一般的情况，中焦不通的最多。所以你只要把中焦梳理出来，问题就迎刃而解了。有一个词儿，伏梁，伏是隐伏的意思，梁是个柱子，这就是《难经》里说的，胃口心口都卡住了，他堵塞在这儿，让你上下循环都不行，你觉得孩子还长个儿吗？他就不长了，他就稍微拔一下。尤其青春期发育期间，如果这个地方有伏梁，那么就导致你的孩子长得比预计的要矮，影响终身。骨沟线闭合基本就不长了，也就是那两三年，伏梁要不去，你孩子发育就不好。你怎么知道这有没有啊？你摸一摸这个地方，压一压疼不疼，揪一揪孩子这个地方是不是顶出来了，有的叫鸡胸，顶在胃口心口这个地方，长得是否饱满，还是凹陷，按按疼不疼，有没有硬疙瘩，这还不知道吗？去伏梁，循环好了，才真正的拔节儿，一月拔一次，两年就拔起来了，一米八一米九。这不是打生长激素，是真正的自然之力长起来的。

再跟大家强调一下，要想让孩子拔节，要保证孩子身心状态好，肉体状态好，心理状态好，孩子才真正的拔节。第二，如果这儿有浮梁的，一定要去，不去伏梁，不仅不长个儿，而且对一生都有影响。