

前言

自 2016 年，大千老师创立得明健身以来，引领众多学员摆脱亚健康，提高生活品质。但得明健身不止是健身，它是对传统文化的继承，是对经典中医的发扬，是对高品质生活的倡导。大千老师传播的，也不仅仅是健身理念，其中包含着他对传统文化的去粗取精去伪存真，对生命实质的思考，对现代人如何高质量生活的探索。

为了让学员们能更直接高效地学习大千老师的理论和理念，我们将近年来，老师在各平台的讲课稿筛选、编辑、整理而成“大千杂谈系列丛书”，涉及到健身、育儿、中医经典、常见疾病、中医养生、艺术等众多领域，希望在引领大家追求强健体魄的同时，也能丰富大家的文化和生活。

本书收录了大千老师 2016 年、2020 年在各平台关于育儿的部分讲课内容，涵盖溜娃与运动、教育、相法与诊断、推拿、学员育儿分享等内容，希望能切实帮助到广大妈妈和我们的孩子们。少年强则国强，孩子的健

康关乎个人成长和家庭幸福，更关乎国家的未来和民族希望。“野蛮其体魄，文明其精神”，培养出真正适应现代社会的“德智体美劳”全面发展的社会主义现代化建设者和接班人，是大千老师倡导得明育儿的初衷。我们今后还会陆续整理大千老师关于育儿的讲稿，也会推出得明育儿的系列课程，希望大家持续关注！

本书能整理成册，离不开各位文稿整理人员和文稿校对人员的努力，在此表示由衷地感谢。也感谢整理部、设计部、产品部、宣传部等部门的大力支持。

最后，如果您在阅读此书后，有任何的意见和建议，或者想要加入我们的整理团队，欢迎联系
QQ:1532273097。

理论中心

2021 年 10 月 20 日

目 录

第一章：小儿常见病	1
一、鼻炎与孩子的健康	2
1. 鼻炎与肺胃肝关系密切	2
2. 大病的形成非一日之寒	3
3. 西药抗生素挂水退烧的危害	5
4. 孩子是否能健康成长直接关系到民族的未来	6
5. 想改变孩子先改变大人	8
6. 只要生机旺盛，人就能活得好	10
7. 不要对呆在“粪坑”而感到麻木	11
8. 小儿病缘何日益增多	14
二、大千老师讲小儿感冒发烧咳嗽的正治之法	19
1. 常见的三种小儿病	19
2. 我们要抓教育、抓健康、抓下一代.....	21
3. 喂养不当引起的小儿便秘.....	22
4. 常与小儿三分饥与寒	23
5. 90%的感冒都是风寒感冒.....	24
6. 孩子感冒发烧的用药和处理办法	25
7. 孩子感冒发烧时，不要帮倒忙	27
8. 感冒发烧挂水后患无穷	28
9. 小儿常见的风寒感冒发烧的正治之法.....	31

10. 感冒流清涕都按风寒治.....	33
11. 疾病的七天规律.....	33
12. 感冒发烧的治疗误区	35
三、小儿脾胃养护的方法及对症治疗方	38
1. 小儿脾胃问题的三个起因.....	38
2. 饮食不当已经引起了严重的脾胃问题.....	39
3. 健康的本质在于充分的运动和良好的心态 ..	45
四、大千老师讲小孩肝郁的原因及检查办法.....	49
1. 孩子肝郁的成因——先天经脉不调.....	49
2. 孩子肝郁的成因——后天压抑	51
3. 现在孩子的体质和生机越来越差	53
4. 快速检测小孩肝郁的方法.....	55
五、问题答疑	58
1.孩子得病需要查微量元素吗.....	58
2.小儿疳积的处理办法	59
3.几种咳嗽的的表现和愈后.....	60
4.气血充足、身体调顺，病邪就不会进攻，不必急于施治	61
5. “蒸” ——一种小儿无故发烧的情况.....	62
6.小儿汗多的两种原因	62
7.孩子头晕没精神爱困的原因.....	63

8.生姜红糖水方义解析	63
9.打针退烧遏制阳气	64
10.头发变黄的原因	65
11.小儿多动症的原因	65
12.小孩睡觉盖被以多少为度	65
第二章：相法与诊断	68
一、师讲塌鼻子	69
1. 孩子气脉正了，性格坏不到哪去	69
2. 塌鼻子和大块快吃	69
二、师聊鼻子	71
1. 鼻子的秘密	71
三、二期红脸计划开班老师讲话	72
1. 眼球变形是经脉拽的	72
2. 孩子为何会眼圈黑	73
3. 孩子的皮肤要长得结实	73
四、师给孩子相脸	74
1. 几个小儿相面的案例	74
2. 改变孩子的内部结构是关键	78
3. 鼻梁有青筋的原因	80
4. 育儿小妙招	80
五、师给孩子们相背	83

1. 背顺顺一生，相背问题全知晓	83
2. 胎记就代表先天有问题	91
3. 从小塌腰说明先天就有病.....	92
六、师评最佳照片以及娃面相.....	93
1. 孩子不好的面相在生长过程中可以被纠正过来	93
七、有青筋及发青与孩子健康的关系	98
1. 孩子眼睑发青是肠胃结住了	98
2. 父母的经脉脏腑不调会传给孩子	98
八、小儿推拿	101
1、孩子肚子疼按哪里	101
第三章：遛娃与运动	103
一、师谈计划办育儿班初衷	104
二、师计划二期红脸蛋.....	107
1. 要将孩子的追逐本能激发出来	107
2. 拒绝孩子做学习的牺牲品，养娃人士必看秘籍	107
三、顺风育儿，废力少而建功多.....	111
四、十六岁是一个关键的分水岭.....	114
五、十六岁之前得病基本都是外因导致	116

六、师聊孩子肝脾问题和每周末带孩子户外活动	118
1. 要重视孩子经脉的通顺	118
2. 要让孩子尝试各种味道和食物	118
3. 要让孩子坚持走路上学和户外活动.....	119
七、师聊孩子磨叽	120
1. 小孩的问题与活动不够有关	120
2. 小孩学习时间不要太长	120
八、师聊运动是孩子成长的必要因素	122
1. 利用上学、放学的时间让孩子锻炼.....	122
2. 孩子再不锻炼就废了	123
九、师讲要习惯在户外待着	125
1、师聊孩子玩野了身体自然壮	125
十、带娃实操实验班开始报名.....	127
1. 溜娃第一招：跑坡地	127
2. 强壮肉体与长养灵性是孩提时代的重点	127
十一、一定要让孩子充分的接触泥土和飞跃鞋 ..	129
十二、师讲带娃具体要求	130
1. 时间要求：保证三小时	130
2. 具体方法：找土坡，跑起来，并间隔休息	130
3. 目标：脸蛋全红.....	131

4. 每天就盯着孩子的红脸蛋.....	133
5. 师点评娃的脸蛋.....	134
6. 遛娃的首要条件.....	134
十三、师谈一定要把孩子撵起来.....	138
十四、师讲红脸蛋与两颧红的区别.....	139
1. 不论刮风下雨，坚持出征.....	139
2. 一般大人脸红都是病.....	139
3. 长期坚持孩子才能保持红脸蛋儿.....	140
十五、师谈遛娃后拉肚子、出疹子都是大好事..	143
十六、师关于小孩疝气等答疑.....	145
十七、师谈溜娃分享大会及下一阶段必备物品..	147
1. 必须从小唤起孩子追逐和寻找的本能.....	147
2. 孩子日后的竞争力来源于哪里.....	147
十八、要和孩子一起玩.....	149
1. 青春期以前，一定要将孩子的动物性和生命活力放在第一位.....	149
2. 孩子是大人最好的礼物.....	151
十九、玩街机也是运动，比玩手机游戏好.....	156
二十、举办走路上学大行动.....	158
1. 早晨要让孩子的阳气出来.....	158
2. 孩子书包太沉不是坏事.....	159

3. 喜欢趴着说明胃不好	159
4. 走路上学行动计划	160
5. 紧身的鞋和裤子都不能穿	160
二十一、爬树比游泳好	162
第四章：教育	163
一、师聊关于孩子的玩具	164
1. 要在生活中锻炼孩子的学习技能	164
2. 小孩需要的不是玩具，而是新奇	164
二、师讲育儿次序	167
1. 野蛮身体后才能加速孩子脑部发育	167
2. 孩子不爱吃饭的原因	168
三、师聊养孩子不能走极端	170
1. 孩子的身体、性格和学习要协调提高	170
2. 什么是“三岁看老”	171
四、师聊孩子孩子身体壮实后，写字会变样	173
五、师聊孩子早熟和学习的方法	174
1. 孩子过早发育和发育迟缓都是病	174
2. 让孩子动起来，对于异常，父母要学会等待	175
3. 小孩子的学习应该是快乐和自然而然的	175
七、师讲让孩子大声喊出来以振奋阳气	179

1. 大声喊出来，可振奋阳气.....	179
2. 孩子应该学什么，如何学.....	180
八、师谈课外班	182
1. 课外班的误区.....	182
九、师谈带娃大招：向后掰提大臂内侧	185
十、师讲孩子要早起及今日最佳遛娃照片.....	187
1. 千万别让孩子养成睡懒觉的习惯	187
十一、师谈课外育儿想法并评今日最佳	189
1. 疯跑疯玩的童年会让孩子一生自信、强壮、阳光	189
2. 放养的孩子天真自然，但是不谙世故.....	189
十二、师聊攀岩和推新功能查询出征率	191
1. 手脚并用的攀爬是极好的锻炼方式.....	191
十三、师讲孩子粗野的重要性.....	193
1. 孩子要粗野而文明	193
2. 善良正义不代表好欺负	194
十四、如何培养孩子.....	196
1. 打屁股疏通太阳经	196
2. 现在的孩子不是被憋住了就是乱长.....	197
3. 人和动物无二样.....	198
十五、要在孩子的天性与社会性之间保持平衡 ..	201

1. 孩子小的时候，尽量不要过早地拿社会的刻刀雕刻他.....	201
2. 玩和学习并不矛盾	202
3. 想孩子好，大人要先立起来	203
4. 不要把孩子封闭在孩子的世界里	205
十六、我们的教育怎么了·关注心理健康.....	207
1. 子弑母这种事情属于极不正常的现象.....	207
2. 一定要承认、认可不完美.....	207
3. 一定要注重个人的三权：生存权、领地权、交配权	209
4. 一定要重视孩子们普遍肝郁气滞的现象	211
5. 发现人的本性，正视人的心理	214
6. 要找到能激发自己能量的那个东西，不要“自爆”了	215
十七、关于孩子的身心成长与锻炼.....	220
1. 我们的孩子为什么长得像个瘪茄子.....	220
2. 学习不好失去未来，身体不好马上失去现在	220
3. 孩子不锻炼，根子在家长.....	221
4. 孩子应该在安全范围内“放养”	223
5. 其实孩子长壮不困难	223

6. 要让孩子见风见太阳	225
十八、关于买学区房的问题	228
1. 没有身体做基础，一切都是泡影	228
2. 不一定要购买学区房	228
3. 学习好，真的有出路吗？	232
十九、学习好的孩子的状况和情商	234
1. 学习好的孩子的状况	234
2. 学习好，身体好，还要情商高	239
二十、青春期用脑过度影响生长发育	242
二十一、拿出行动激活并绽放孩子的大脑	244
1. 脑体结合训练法激活并绽放大脑	244
2. 不只是讲，还要拿出行动	245
二十二、想办法让孩子在玩中健身	247
二十三、以学习成绩为目标的教育会害了孩子 ..	248
二十四、聊一聊孩子的锻炼和兴趣培养	249
1. 脑部发育需要强壮的身体做支撑	249
2. 户内、户外锻炼的效果大不同	251
3. 让孩子大声说话很重要	251
4. 必须时刻保持孩子的活性	252
5. 特别适合孩子的扔砖运动	254
二十五、必须释放孩子天性	256

二十六、分享和索取要相结合.....	258
二十七、养孩子其实很简单，难的是观念.....	260
1. 四年的努力可以奠定孩子一生的健康和自信	260
2. 改变了观念育儿就很简单.....	262
二十八、谈一谈孩子的教育成长问题	265
1. 国内的教育丢掉了灵性，丢掉了自信.....	265
2. 孩子小时候要多玩多闹	267
3. 孩子能顺顺当当地长大，就可以了.....	269
二十九、重要的是要教孩子做人处事的道理.....	273
第五章：饮食.....	279
一、师谈喝奶的问题及孩子要多吃萝卜	280
1. 凡是销量巨大的，工业化生产严重的食物都少 碰	280
2. 孩子要多吃萝卜.....	281
3. 不爱吃甜食的原因	282
二、要让孩子吃天然的食物	283
2. 令人堪忧的食物.....	284
3. 婴儿期宝宝的饮食问题	285
4. 口味偏好代表的问题	285
三、扔掉孩子“爱吃的”	287

1. 小孩积食	287
2. 展开脾胃的食疗方	289
3. 不要多吃水果.....	290
四、适合孩子的三种小零食	291
1. 小零食之一：炒黄豆	291
2. 小零食之二：炒松子	293
3. 小零食之三：红薯干	294
五、生津派的三个小零食	295
1. 自己炒豆多了更多的味道.....	295
2. 生津派的三个小零食	296
六、欲得小儿安, 常要三分饥	299
七、欲得小儿安, 常要三分寒	301
第六章：育儿基地	302
一、得明基地让孩子体验父母小时候的生活	303
二、让孩子自由的奔跑、敞开心扉.....	305
三、报名夏令营——燃爆一夏，释放吾儿.....	306
四、师聊基地扩建、夏令营伙食和体育特长生..	308
1. 建造育儿主题公园	308
2. 探讨基地的饮食	309
3. 未来体育健康类专业将受追捧	312
五、畅想得明育儿基地.....	313

第一章：小儿常见病

一、鼻炎与孩子的健康

整理：活跃；一校：蝶恋花；二校：67890

1. 鼻炎与肺胃肝关系密切

潇湘暮雨：讲讲幼儿鼻炎怎么治疗嘛！

师：这个鼻炎看似小病，实际内连五脏六腑，尤其慢性鼻炎更不好治。这个鼻通肺，所以肺气不利爱得鼻炎，伤风感冒，被风吹拂，肺不足，肺气不张，都会引起鼻炎。

胃跟鼻子有很大的关系，因为足阳明胃经连着鼻子。胃不舒服了，气血不利了，也会容易引起鼻炎。还有肝，肝经上沿，上到颧颞就是鼻腔里面，那个地方感觉不适，一般是由于肝郁导致的。

花开：我家小姑子也鼻炎好多年了，还做过鼻腔里面的手术，无效，经常喷嚏连连，尤其早上。

师：所以说鼻炎主要跟肺、胃和肝有直接关系。如果说是急性鼻炎，感冒伤风、花粉过敏类似的导致鼻炎，跟肺和胃直接相关。如果说是慢性鼻炎，牵延难愈，那么跟胃和肝关系就非常密切了。所以说要想把鼻炎治好，还是要治根本，五脏六腑要通顺，肺胃肝要好，气血调达，鼻炎慢慢就好了。

大部分慢性的鼻炎，光在鼻子那下功夫是没有用

的。比如说，滴点东西，塞点东西类似的，效果都不明显，因为问题在下面。有的人鼻子后部，鼻腔后部感觉特别不得劲儿，有粘痰，拼命擤擤，擤到最后，擤出非常黏的一点东西来，这样的都是从颅颞出来的，鼻子后部那个地方叫颅颞，说明肝郁已经很严重了。

2. 大病的形成非一日之寒

师：通过鼻炎我告诉大家，凡是五官上的疾病，头上的疾病，眼睛，嘴巴，鼻子，耳朵，三叉神经类似的，一般都是脏腑出了问题表现在头上，单纯治头一点效果没有，或者效果非常轻微。

比如干眼症，眼睛干天天滴眼药水？据说某青年相声演员就是干眼症，难受的不得了。像他这个干眼症非常麻烦的，现在年轻，如果不及时治疗的话，随着年岁的增长，他的问题会越来越多。

脏腑肚子里某条经脉盘住之后，刚开始可能是黄豆粒大堵住了之后，上面导致干眼症。那么久了，要不治或者是生活不健康的话，它会越长越大，病气会越来越多，会对周围各种组织器官各方面进行侵蚀，但是不一定是肿瘤。中医讲气，气的层面，会越来越影响五脏六腑的通达。病症会越来越多，因为它影响

的经脉会越来越多，这个就是养虎为患。

其实你们身体里面住的都是这种小老虎，我们管它叫妖怪。如果你们现在不能有一种健康的生活方式，有应对这些妖怪的办法，你们每天都在养妖怪，这个妖怪一天比一天壮大，而且会下崽，在你们的胸、腹、肚子里不断地下崽，会侵蚀你们的组织、肉体。

所以说你们身体衰了之后，各种毛病接二连三都出来了，到那个时候再治就晚了，懂了吗？这就是冰冻三尺非一日之寒，等严重影响到主要经脉通道的时候，你们突然发现，哇！原来这妖怪养了三四十年了，现在终于成精了，那时候再想对治，已经非常晚了。

所以，你们现在身体稍微有点不适，比如说，我这小指头不时痒一下、疼一下、痛一下？我这胳膊怎么稍微有点风，一吹就发凉，我这些日子怎么这么没有精神呢？我这儿怎么起了个红点？我这腿怎么这么干？

所有这些都是肚子里这些妖怪在对你们放出的妖气，当然这个妖怪其实就是病气。我没有谈论啥鬼怪的爱好的。这个时候你们一定要引起高度重视，证明身

体里有妖怪了。这时候就得想办法，改变生活方式，调整心态，甚至学学养生，找些中医看一看。把身体调正调好，这些小毛病就不会慢慢养成大毛病。

你们可以问问健身的其他学员，是不是这么回事？啥时候肝经淤滞解了，整个经脉挺立起来了，通顺了，鼻炎的问题就最终彻底就解决了，叫做断根。不然的话，你好两天坏两天，它舒服了，精神了，你就好两天，一不舒服不精神了，你就坏两天，一直带着，最后做成大巨兽、大怪物，砰一下子，你就堵得更厉害了，就得了鼻咽癌了。

千爷跟你们说句话，千万不要觉得疾病离自己很远。其实所有的疾病已经早就钻进肚子里了，它们在孕育，在发展，在积蓄能量，哪一天，哇出来一捣乱，到那时候就猝不及防啦。所以说，我建议你们要学养生，要健身，要过健康生活。怎么过健康生活呢？报个健身班呐！

3. 西药抗生素挂水退烧的危害

潇湘暮雨：老师，我家是小宝宝鼻炎，感冒发烧吃退烧药，打抗生素出现的鼻炎，好后悔啊。

师：西药抗生素，挂水退烧，尤其对小孩伤害太大了，直接影响他以后一生的健康。本来发烧是阳气

努力向外与邪气相抗而导致的。就像打架一样，你跟对方打架打得正热闹，一下子抗生素、挂水，这些东西一上，就把正气给灭了。正气一灭，邪气一进，不发烧了，这个邪气就呆在里面了。呆在肺，肝，肾，呆住之后，就在你小孩身体里开始养虎为患喽。小孩这个身体就反复不好，青春期还会闹大病。如果这个妖怪一病灶迟迟不去呀，以后就越来越重，这孩子一辈子身体不好。

4. 孩子是否能健康成长直接关系到民族的未来

潇湘暮雨：后悔死了，可惜以前我没有接触过这方面的知识，很后悔。我就是把孩子的正气伤到了。老师给我们讲讲吧，我们才两岁。

健康：大千老师可以说说如何解救这样的孩子吗？

师：我感觉现在孩子太可怜了，方方面面没出生就开始得病，在娘胎里就得病。出生之后感冒发烧，食积各方面的。孩子不会说话，爹妈又不会带孩子，导致孩子从小就受了迫害，上学又受了迫害，这一系列的迫害导致现在的孩子，健康问题是普遍以及严重的，直接关系到咱们整个民族的未来。孩子们的健康成长问题越来越突出。

看看现在，一变天的时候或者说秋冬，到儿童医院或者儿科，你们看一看，孩子挂水的多少？现在不知道改善的怎么样了？怎么解决孩子感冒发烧之后的问题？现在城里的孩子，拨愣拨愣，真正健康的有几个？能长得条条顺顺，宽宽大大的越来越少。

现在完全不会带孩子了，现代有很多错误的教育方法，还有一些外在的营利性的培养机构，使孩子长得越来越畸形，形成一个恶性循环，使很多正能量的人更不敢碰孩子了。因为孩子很不调了，你再一碰，再出问题怎么整？家长对孩子又倍加呵护，碰了，伤了，咋整？让孩子跑跑跳跳，万一磕了怎么办呢？就把孩子关起来，别跑啊，别跳啊。有的幼儿园就让孩子多睡觉，睡觉没有伤害啊，对不对呀？孩子就天天在那儿睡。

潇湘暮雨：我现在已经意识到了，不过我们的鼻炎还是反复不愈，所以这错误治疗真的伤害太大了。一次治错了，要付出几年的代价。

师：泥巴也不让玩了，弹玻璃球也不让玩了，所有的对孩子有危害的，都不让玩了。吃也不能吃硬的，卡着怎么办呐？喝也别喝水了，就喝酸奶吧，有营养！所有这些东西整来整去，就把中国这些孩子完

全给害了。还天天训孩子，要好好学习，听老师的话，到学校往那一坐坐一天，也不看看，你家孩子还有生机吗？还健康吗？有的孩子都不会乐了。

5. 想改变孩子先改变大人

健康：求大千老师救救孩子呀！

师：我也救不了孩子，这是大环境的问题，人间正道是沧桑啊！我就跟你们说了，你们要想让孩子好，首先你们要好，你们身体要好，前提就是从健身开始，你们动起来，孩子也动起来，动能生阳，能让气血周流，能去百病。这就是“龙生龙，凤生凤，老鼠的孩子会打洞。”你们一个个身心不健康，孩子必然也不可能健康到哪里去。孕妇身体不健康，生下的孩子一定不健康。孕妇怀孕期间如果生过大气，那么孩子就带着这气而生，而孩子将一辈子生气。

你们唯一的出路，就是改变不良的生活方式和自己的心态。突破口在哪里啊？不在静坐，不在参禅，不在学佛，不在学道。突破口就是动起来，劳动起来，健康起来，健身起来。把一家子的生活方式，从原先的奔忙，焦急，赶场子，为了工作，为了挣钱，为了名色财利，从每天焦急万分、紧张万分、疑虑万分、思考万分的状态中摆脱出来，变成一种积极向

上、和谐放松的健康生活，动起来接触自然。这个初期有点难，但是你们只要坚定信念，行动起来，一定会做到！！

我曾打过一个形象的比喻，你们就像老母猪一样，只要往那一躺，所有的小崽都冲过去吮吸，这个就是事半功倍，这叫本立而道生。如果反过来，这二十多只小崽到处跑，你们来回奔忙，一会儿跑小崽甲这儿喂喂奶，一会儿跑小崽乙那儿喂喂奶，你们来回跑两天就累死了。

孩子所有的问题，所有的不健康都是由于大人的问题，大人的不健康带来的。所以说想关心孩子，教育孩子。那么首先要关心自己，教育自己，想让孩子提高，首先自己要提高，想让孩子健康，一定要让自己健康，想要让孩子多才多艺，一定要让自己多才多艺。想让孩子快乐吗？从现在开始你们要寻找快乐。

所以说这不是救救孩子的问题，而是救救你们的问题。如果是一个快乐健康的家庭，孩子一定也是健康快乐的。如果是一个整天吵架、忧虑、不和谐的家庭，那孩子从小身心就受到摧残。如果小孩小时候就在这种压抑的环境中成长，那么他从小经脉就闭住了，到大了就很难再打开了，一辈子都是这个，会在

抑郁的，压抑的状态当中活一辈子，一辈传一辈。你们的毛病无形当中会传给孩子，你们家庭的氛围、气氛就会传给孩子。

6. 只要生机旺盛，人就能活得好

师：就是看到很多可笑的父母，还没过四五十，就要撂挑子了。“哎呀，孩子成长起来了，以后爸爸不行了，就看你了。”这种父母是非常不负责任的，才四十多岁，就撂挑子了，就感觉自己不行了，就随便弯了，“我就这样了，自甘堕落了，没啥前途了，就这样。”你们看有些大器晚成的人，七八十了，还在奋斗。

你们永远记住：人的一生是奋斗的一生，是升级的一生，是不断拼搏进取的一生，是不断完善自我的一生。活到老学到老，没有停止。人一旦没有了目标，没有了这个奔头，离那一步就很近了。

所以，俗话讲人就活一口气，就活一个生机，只要生机旺盛，人就能活得好。没有了生机，人很快就会衰老。所以说你们谁也不要说自己岁数大了，工作忙，拖家带口，自己习惯了，自己犯懒了。所有这些都是负能量，都是加速你们下坠和死亡。

你们再看看有些同岁的，为什么有些显得那么年

轻，是冻龄！究其原因，一是心态，二是锻炼。著名主持人倪某，为什么腿都那样了，还要出来主持节目呢？不就是活一口心气，要出来做事，她要窝在家里，这个人就废了。

7. 不要对呆在“粪坑”而感到麻木

师：所有事情都是习惯成自然，养成堆聚如山的恶习。像你们在粪坑呆久了一样，闻不见粪坑的臭了，随弯就弯了，就变成了个废人，变成了个臭人，嘴里臭、拉屎臭、腋下臭，浑身散发着恶臭。但是要想改变就有可能，就看你努力不努力，不积跬步无以至千里，这个道理还不明白吗？一点一滴从现实做起，不要空谈，太多的人空谈佛道，迷信鬼神了。

人间正道是沧桑，现在树的正气太少了，不知道什么叫正气。听了千爷讲的，回去听两首歌，第一首是电视剧《霍元甲》的主题歌，好好听一听！甚至有视频的最好看视频；第二首是《再上虎山行》的主题歌，那个叫正气，你们听一听就知道，现在你们是长时间被温水煮的青蛙，生活在臭气当中，已经臭惯了。

现在人萎靡的、萎缩的、压抑的，整来整去的，毫无胆气！没有一点魄力，也没有一点决心、勇气。

智仁勇三大德，勇，放在非常重要的位置。人必须要有勇气，突破自己的勇气，摆脱环境束缚的勇气。

你们看看，你们被开发商整的，被房子压的，被医院压的，被你们的领导压的，被所有这些琐事压的，你们活得现在还像个人样吗？没有任何骨气和勇气，懦弱、胆小、扭曲、焦虑、变态、迷茫、沉沦，这就是你们的现状，也是你们以后的未来。

如果你们不想办法改变，这种状况会越来越严重。我感觉大部分人的头上已经没有蓝天，也没有阳光普照，有的只有乌云，有的只有雾霾，脚底下只有泥泞，你们就像一只孤魂野鬼，飘荡在这大地上。慢慢地，你们变得贪婪，变得势利，变得短见，变得焦躁。同样，你们把这些东西自觉不自觉传给了自己的孩子，让你们孩子不断因袭着你们的恶习，这样不断地轮转下去，这就是你们家族的命运。

健康：老师，我们还没这么悲催。

师：没那么悲催？走着看吧，没遇事，遇事了知道什么叫悲催。哎呀，我得做饭去了。这个玩沙子，一定让孩子玩，衣服脏了无所谓。多跟这些自然环境融合在一起啊，你就有抗病能力了。沙子里的病菌及早地进入孩子身体，孩子抵抗力强，自然有抵抗力。

给孩子天天关在温室里面，那能行吗？

还有就是你们这些人哪，住在屎窝，尿窝，心里都还不知道，过着“屎尿”的生活。别觉得自己在这个厕所呢，还说，“不臭啊，大千老师你说得不对啊，我没在厕所”。

问问参加过健身的，尤其那些练的好的。记得我给你们讲过房屋的风水，连续好些天，给大家看风水，你们知道了大部分住宅现在格局都非常的不合理。这只是点出你们的一点。你们仔细看微信公众号上我之前发的，你们就知道。

在厕所呆这么长时间，你们觉得还行，还可以，没啥问题，等哪天粘屎了，掉屎坑里了，就知道啥叫在厕所里了。

这就像贪官贪钱一样，“没事啊，我都贪了十年了”，大家都抱侥幸心理，一旦被查出来被抓，还回得了头吗？多少贪官在法庭前痛哭，明白也晚了。

在现实当中，没有人告诉你们有条红线，这不像打游戏那有个区，能看到哪个是敌区，哪个是友区。现实生活当中，没有这条红线，但是冥冥之中，有这种自然规律，不迈过去，怎么晃荡可能都没有威胁，一旦迈过去了马上出大危险。

8. 小儿病缘何日益增多

洋妞：老师，容我问个傻子问题好吗？这个问题窝在我心里好久了，人之初性本善，精气神都该是百分之百才对，按理说小时候生病几率小才对，可为什么小孩子特别容易生病？

师：小孩子现在病的越来越多，为什么呢？这是胎里病，父母身体不健康和怀胎期间的情绪异常波动、受寒，还有剖腹产，诸如此类的，导致孩子生下来，经脉五脏就出问题了。

比如，孩子的母亲怀孕的时候，动都不动一下，天天懒着、仰着、躺着，又天天跟丈夫生闷气。这样孩子生下来就抑郁，所以很容易生气、郁闷、憋住。这种先天带的胎里病，五脏六腑的缺损、不正常，非常难于调治，大家要注意了。

还有孕妇不要吃很多野物。记得电视上报道，一个孕妇吃竹鼠，吃竹鼠补，天天炖竹鼠吃。那竹鼠是黑一块白一块的，结果也不怎么着，这孩子生出来就是竹鼠的样儿，黑一块白一块。

洋妞：哦，原来如此，谢谢老师。

师：所以古人非常重视胎教。母亲怀孕了要闻正声、听雅乐，不能行淫，要气场好，经常感知好的气

场，好的人。现在不是这样了，完全不注意。你们看，现在畸形儿多少，看这小孩是完完整整出来的，外面没畸形，但里面经脉畸形了，太多太多了。

我估计现在生的小孩，1/5 都有问题。所以说古代讲的优胜劣汰，高出生率、高死亡率，只有强壮的才能活下来，这是对的。现在不是，生下来很弱，很弱的都能抢救存活，这一辈子受罪，这种身体脆弱的活下来之后，勉强又结婚生孩子，下一代更弱，你们说咋整？

芬陀利华：我就是例子，先天性高度近视，而且身体弱，小时候多病。我妈怀孕期间，吃了不少中药，说是保胎。

师：在古代，孕妇怀了孕之后照常干家务事，干体力劳动，有的在稻田里插着秧，说要生产了，这个例子很多啊。现在可好，一发现怀孕大家全宠上了，天天在家躺着了。这一躺着，气机壅滞，你说这孩子能好得了吗？孩子在里头胖着长，最后难产。难产成为普遍现象，难产咋整啊？那就剖腹产。那慢慢的，剖腹产就成为人们理所应当的生产方式。但是你们也不想想，这剖腹产是正常出来的吗？没有经过产道的很多分泌物的浸润和挤压，最后送这孩子一程，你想

想这孩子能长得好吗？

麦积：邪的东西传布广了，时间长了，就成了正常的了。

师：这所谓的瓜熟蒂落，就是说临产前，这个产妇还会给孩子推送很多东西进去，现在不是，选个日子就剖了，这就是瓜不熟。而且孩子抱出来搁恒温箱，哇，这又是一个大问题啦！能恒温吗？白天晚上温度是不一样的，通过这种微小的波动，正好调节人体的气血阴阳。这会儿好了，你搁到保温箱，导致气机呆滞，孩子就变傻了。

鑫儿：为什么近些年小儿肾综特多？

师：你再看，现在给那个小孩裹得严严实实的。那小推车前面还有个挡帘，我的妈呀，见不到太阳，见不到风，这小孩怎么成长？俗话说，见风就长，见风就硬，见光就长。风也不让吹，阳光也不让晒，那小孩真是长得白白嫩嫩的，一捅就破了。为啥建议女的剖腹产？还不是有利润，为什么要放到恒温箱？还不是有利润。所以唯利是图，为祸大也。

水君：教育和医疗，这俩当真要命啊。

师：然后，天天抱着，不让孩子下地，下地那多危险啊！跑了摔了怎么办呢？磕着碰着呢，给我们娇

宝宝破了相了。天天喂雪饼，一点硬头货不敢吃，呛着怎么办呢？那小胃还受得了？慢慢的，小孩就开始淤滞了，就开始不爱吃东西啦，开始吐酸水啦，开始口臭啦，开始便黏啦，开始拉羊粪蛋啦，开始晚上爱哭睡不着觉啦！

麦积：现在不是养小孩，养成个什么东西还不知道呢？

师：现在爹妈真是不会养小孩啊，天天给吃雪饼、果丹皮、酸奶，唯恐小孩吃少了，结果小孩这个脾胃都撑坏了，看那舌苔一个个厚腻的。

刘永娜：邻居家小孩经常生病去医院。医生说，把零食断了就好了。这零食都把活生生的、健康活泼的小孩给吃出病来了。爸妈还不忍心给断零食，这娃娃可怜诶。

师：唉，现在爹妈真是可怜，孩子再感冒发烧往医院一送，这个小点滴一打，唉，这都是后半夜啦！这小点滴一打呀，凉哇哇的液体就进入了小孩的体内。本来小孩纯阳之体，阳气充足，只要不祸害他呀，小孩没事。这回可好了，经常拿着凉哇哇的液体来祸害小孩，从此小孩肝脾肾就不行了。小时候不行，影响一辈子啊，一辈子身体素质就再也起不来

了。

你们回想一下，现在很多人身体不好，是不是从小时候身体就不好啊？胎里就不好，小时候又受摧残，青春期就长不起来。后来总算毕业了，进入社会压力山大，结婚那更是别提了，三四十就开始早衰喽。

麦积：是啊，小时候身体好的，得个病恢复起来也快。