**20241029得生活4群师问题答疑**

整理：紫水晶

悟：老师，我血脂稠有什么办法？不知道是颈椎的问题还是血脂稠，还是刨腹产时打的麻药过多，整天头疼，晕晕乎乎的。

**师：坚持跟操。**

美娇：老师，小朋友零食乌梅是普通没有炮制的那种吗？

**师：普通的。**

一：请教下老师，2岁半孩子突然嗓子哑了，也不发烧，其余一切正常，前两天流清鼻涕了没管他。

**师：就是着凉了。**

玉娟：我气血不足是不是容易得癌症？

**师：不是气血不足容易得，是压抑的人容易得，你压抑吗？**

玉娟：嗯嗯，我纠结型的，我害怕以后老了得阿尔兹海默症，记性差，呆头呆脑的。

筱梅：现在的人都有压抑吧，成年人的世界，苦事不宣、乐事不扬、闲事不管，然后就压抑了。

**师：对头，所以要活出自己，不要太在乎别人，该疯疯该颠颠，活的太正常不行。**

李敏：哈哈哈，活出自由自在。

稳稳：老师，吃完饭后能不能跟操呀？有中医说吃完饭后不能运动，胃里正工作的时候运动把血液带到其他地方，对胃不好。

文君：老师这个操还好，没有剧烈运动，不蹦不跳的，跟饭后散步差不多。

**师：可以，这种缓和的动作再做不了就废了。还有的说吃干饭的时候不能喝汤，你们觉得能喝吗？**

小乙：能喝，不喝噎的，也不会喝太多。

稳稳：看过饭水分离法，照做过，反正也没觉得有多舒服。

**师：你看那动物了吗？吃完就喝，想想是不是？说白了想咋样就咋样最舒服，跟着感觉走。**

爱慈：感谢老师这么好的经脉锻炼操，锻炼一个星期发现练操了之后站桩都更事半功倍了。

**师：说说。咱们的操一大特点就是尽快充分的把身体的能量掀动起来，并且由中心向四肢蔓延。**

爱慈：以前肚子的气感总是时有时无，也不知道为什么，后面不知道怎么看到了大千老师的视频，然后自己亲身实践，发现肚子经脉还是不通的，买了老师的书，并且上了基础班，一边看一边实践，现在肚子聚气也有电流一样的感受了，神奇！人体更深层次的寒气、湿气、浊气、病气、毒气通过经脉操更容易导引出来，大千老师了不起，一个大宝藏。感恩遇到大千老师和各位教练，只是来得实在太晚了，白白浪费了那么多时光。