# 20240910微信视频号师聊孩子打生长激素，近视，ok镜

1.打生长素是在当下“急功近利”的心态下产生的 2

2.长得更高不代表身心健康 4

3.孩子发育迟缓很可能是经脉不通所致 5

4.打生长素就是在拔苗助长 6

5.食品安全问题也加重了孩子的身体问题 7

5.孩子的“开端”决定了孩子的“一切” 9

6.要在事物的运转过程当中去通调、处理问题 10

7.手顺了，写的字就好看了 11

8.孩子提前发育，也有可能是“吃”出来的 11

9.人的生命力跟其柔软程度息息相关 13

10.抓不住，就放手 14

11.脏腑不调和过度用眼是导致孩子眼睛出问题的“元凶” 15

12.OK镜的本质是强行将眼球压回去 17

13.戴眼镜剥夺了我们自身自我恢复的机会 18

14.要让孩子释放压力 20

15.人一般左右都是不平衡的 20

整理人：姜茉、默兔、源宝、江南

大千老师：大家好，今天老师第一次试播视频号，主旨是传播中国传统文化，让大家过得越来越健康，越来越快乐，越来越明白道理，让大家活得越来越简单。我就是围绕文化、健康、育儿三个主题，我们都可以开诚布公地聊聊，把我的一些见解、观点跟大家分享，希望对大家有所助益。

你们可以提问，今天的主题一个是近视，一个是生长素。

## 1.打生长素是在当下“急功近利”的心态下产生的

那么先聊生长素。我曾经在群里跟大家说过，我们是如何对待自然，如何对待小动物的，最后你们会发现都会反噬到我们人类自身。比如说膨大剂，生长素。是否首先是给所有的植物和动物去用？比如说肉鸡、西瓜、土豆、茄子、黄瓜......几乎都是用药的。那么，用这些东西，对农作物和饲养的动物好还是不好?大家说好还是不好?

肯定是不好嘛，这违反自然了。现在，几乎是所有的庄稼都打药，如果不打药，这个庄稼长不了，产量极低，甚至绝收。其实我们目前是被什么喂大的？其实就是被化肥喂大的，被生长素，被各种激素喂大的。人们这个行为已经严重违反了自然，希望生产的越来越多，越来越快，越来越大，已经是贪得无厌，严重违反自然规律了。

我记得袁隆平说他做个梦，梦到他那个水稻超级大，大的跟树一样，接的穗，一个穗儿就能像黄瓜那么大，他希望长个杆儿，甚至不长杆儿，上面结满了稻穗。那么，你们觉得这是不是违反自然规律？

就像现在小孩生长一样，完全不管小孩生长了，就是教育，完全希望孩子脑子变成超级大脑，忘了脑子赖以生长的健康的肉体。他们不知道老子讲的一句话，就是“无知以为用，有之以为利。”就是有无相生，就像城市里面都盖上房子，你们会发现没有广场了。这广场是什么呢？这广场就是无，楼房就是有，我们只是注重可见的这个“有”，却忘了这个不可见的“无”，我们要符合自然规律生长。

比如说长果实，百分之八十长可能不直接长成果实，只有百分之二十是直接长成果实的。但是这个百分之八十是要支撑这百分之二十的，就是二八理论。我们自己认为有用的是百分之二十，我们自己认为无用的是百分之八十，但是你们会发现，百分之二十必须通过百分之八十来支撑。

你们看那个肉鸡了吗？一个肉鸡是三十到四十天出栏。从小鸡破壳，三、四十天就长成了，可怕吗？我们果园里那个鸡需要整整长半年啊，一下缩短到一个月，太可怕了。他们是让鸡昼夜有光照，可能短短一个月的生命周期见不到一次太阳，在大棚里日夜打光，它们不知道白天黑夜，就不停在那儿吃，吃生长素，吃激素，吃化学调、化学饲料。

那么，你们会发现这种现象开始应用在我们孩子身上了。你们想想，如果他们认为这个观念正确，从这个饲养鸡鸭开始做起，一定会最终作用在我们孩子身上，作用在我们自己身上。那这个生长素就是在这种观念催生下来的。看我们的孩子，是不是天天见不到太阳了？天天关在学校里，关在托管班里，关在课外机构里。回家就睡觉，现在有时候中午也睡觉。我们的孩子是不是也是吃了睡，睡了学，再吃再学，完全把孩子关在笼子里。那么，你们会发现，跟饲养肉鸡是完全一样的。这个是生长素产生的一个客观环境。

## 2.长得更高不代表身心健康

大千老师：那么为什么会打生长素？

两个原因：一个是希望孩子长得更高；第二个原因，小孩发育迟缓，被迫打生长素。

那么第一个原因是不是观念的问题？是不是孩子长得越高越大越好呢？不是这样的，这个应该是很明确的。

你们看我们果园的鸡，再看看肉鸡厂的肉鸡，就知道了。外边肉鸡那么大，我们的鸡就这么大。但是从灵活性、抗病能力，适应环境的能力来看，肉鸡场的鸡一旦放到真实的环境中，很快就死掉了。但是我们的鸡，狂风暴雨、酷暑严寒都能存活，而且黄鼠狼抓不到，晚上上树，在果园里面灵活地窜来窜去。

那么，你们会发现我们现在的孩子，很多孩子呆呆傻傻，因为他们长期生活在一个封闭的环境里面。不是还有一个“厕所文化”吗？就是孩子一天跟小朋友接触的机会越来越少，上课接触不了，下课又不准打闹嬉戏，有的楼道都不让跑，只能坐在教室里面等下一堂课。那么他们唯一的社交就是在厕所，厕所里没有老师。那么这样，你们想想，是不是跟鸡笼里的肉鸡是一样一样的？

这是第一，就是他们觉得长得又高又大是好，实际不是这样的。实际很简单，经脉通畅，身体结实，灵活，抗病能力强，思维敏捷，长得适度就好，不是越高越好啊。

## 3.孩子发育迟缓很可能是经脉不通所致

大千老师：那么第二个，说小孩儿发育迟缓，被迫打生长激素。

那小孩儿为什么会发育迟缓，好端端的小孩为什么不长个了呢？爹妈想过吗？他们不去解决为什么小孩发育迟缓的问题，也不知道什么原因，就觉得缺这个缺那个，那么就补充这个补充那个，补充钙铁锌维生素叶酸等等，同时去打生长激素。

我们的孩子如果发育健康，是不是自然就生长起来了？但他发育得不健康，是不是就停止生长或者生长缓慢呢？是不是这样的呢？那我跟大家说，之所以孩子生长缓慢，或者停止生长，大部分原因是由于经脉不通，被压住了，整个的生长循环受到了抑制。

我们夏令营好多孩子的家长都反馈，孩子经历了夏令营之后，都长高了、长壮了、长开了，长得更加结实了。那为什么孩子在夏令营的二十天、四十天又跑又跳，又哭又闹，反而孩子会长高？而那些天天关在教室里面的孩子，有的很多发育迟缓。你们想过这个问题吗？

这是一个通畅性的问题。由于把孩子关在一个封闭的环境时间太久了，孩子的整个循环出现了障碍，就会发育迟缓。包括我们家孩子也一样，去年完整地参加了夏令营，今年也参加了，孩子一下就长起来了，脚也长起来了，手也长起来了，整个身体也长起来了，就这么简单。整个循环打开了，五脏盘活了、盘开了之后，孩子自然就发育起来了。还需要打生长激素吗？不需要！

## 4.打生长素就是在拔苗助长

大千老师：那么有人说，“我盘不开，我打生长激素是不是也有好处？”我跟你们说吧，有非常大的坏处，知道为啥吗？我大概说一下，大家一定要听好了啊，这个是知识点。

人生长需要什么啊？需要精气神，需要物质基础，攒了一定东西之后才能长。像我们的小孩，为什么先长乳牙再长成牙？就是小孩刚出生时，他的精气不足以长出成牙，所以说分两步走，先长乳牙，等孩子七八岁身体发育起来了，有能量有物质基础了，才开始长成牙。

这个时候，如果小孩长期受到压抑，心肝脾肺肾盘不活，那么他能够积攒足够的精气去让他长个儿吗？不能吧？特别重要啊，这个时候家长担心了，害怕了，怕孩子长不起来了，怎么办？打催生素。那有一个成语叫拔苗助长。

他还没准备好呢，就把他催起来了。这时候他被迫只能用那些不足的精气（肾气）去长个儿。那你们想想，会带来什么灾难性的后果。这意味着先天发育不全，材料不全，没准备好就盖大桥了。原先应该需要五十吨砂石水泥去盖，这回只有三十吨，桥一旦盖成，是不是隐患就出来了？一，桥容易垮塌变形；二，桥的使用寿命大为减少。

孩子整个的生长期到青春期发育完成，这个时候骨骼定型，结构定型，那么将决定孩子的一生是否健康，是否长寿。先天带的包括两个阶段，在孩子出生前和孩子整个的发育过程当中。鸡苗如果不行，这鸡长出来，你们觉得还能好吗？很多爹妈是不是傻？不去调被压住的五脏，让五脏能顺利转起来以此积攒精气，等待生长，而是去打催生素，让孩子在不足以发起冲锋的的时候发起冲锋，打仗不都要做准备，不打无准备之战嘛。这可好了，就冲吧，是不是都成炮灰了？

为什么现在孩子骨质疏松那么严重，还有这毛病，那毛病，一堆一堆的。就长了一个傻大个儿，长得跟肉鸡太像了，呆滞，迟缓。而且现在，我发现小孩糖尿病问题特别严重了，好些小孩出现了糖尿病问题。小孩的五脏全出了问题，肾的问题，脾的问题，心的问题，肺的问题，肝的问题。就像一个苹果，催熟了之后，大是大，但是不是糠了啊？现在烂芯儿苹果有多少啊，没有苹果味了，梨也是烂芯。催起来的这些东西都烂，那你家孩子烂不烂？老师讲的有没有道理？很朴素的道理啊，别人说的天花乱坠一堆啊，再听老师给你们讲，分析得有没有道理？

## 5.食品安全问题也加重了孩子的身体问题

大千老师：我们的养育方式出了严重的问题啊，我们的观念出了问题，我们希望又快又大又好，违反了自然规律，所有农作物都没有味儿了，都不能很好地滋养我们了。很多人说，小时候那个土厚，吃啥都香，是那么回事吗？不是啊。以前东西就是好吃，现在的东西就是不好吃。原先西红柿多好吃啊，现在的西红柿还有西红柿味儿吗？黄瓜有黄瓜味吗？茄子有茄子味吗？青椒有青椒味儿吗？都没有了。

那我们的孩子不知道啊，他们就吃这些个长大的呀，觉得就应该是这个味儿。这也就是说我们的农业出了大问题，食品安全问题出了大问题，都是我们共同去促成的。

那么同样，我们的养殖业，猪肉、牛肉、羊肉、鸡肉、鸭肉，是不是也出了问题？全都是催生素打出来的，那现在我们开始整我们的孩子，也打上了。包括预制菜的问题，包括笼养我们孩子的问题，我们的孩子不仅心理不健康了，身体也不健康，身心一元，身心一体。通过笼养的方式，我们的孩子还有未来吗？打药的孩子还有未来吗？

这非常简单啊，你们听进去很容易就能明白。恶果一定会作用在我们的孩子，也会作用在我们身上。包括肯德基，麦当劳，我们天天吃那些鸡，都是啥鸡呀？全是三十天鸡，这些鸡叫啥鸡啊，都是激素鸡，然后我们再吃进去，是不是我们也是变成激素人了啊？不知不觉变成激素人了啊。

我们那吃的麻辣烫，包括所有的火锅底料，全都是激素，包括吃的咸菜，现在买的咸菜，苏丹红那个，里面几乎没有不加添加剂的，我们几乎是被所有的工业化原料和所有的激素、化工产品喂养大的，是吧？

提问：那我们现在的普通人能吃什么呢？

师：能吃什么？我感觉我出去没有什么可以吃的，就是些麻辣烫、烤鱿鱼、炸串，然后再吃点炒菜，还是预制菜。所以我们启动果园儿厨房工程，我们要自己去做。现在的麦子是我们自己做的，我们还要自己做油，自己蒸馒头，自己做罐头，做酱油，酿酒。所有东西我们自己来做。这个问题就谈到这儿了。

## 5.孩子的“开端”决定了孩子的“一切”

大千老师：那怎么做？很简单，如果你孩子正常发育，不要去通过打催生素让他长得更高，没有用，也没有太大的意义。

我记得原先有理论说，身高跟寿命成反比，虽然不完全正确，但是代表，人长得结实强壮，五脏流通就好，如果一味强调高大，那么违反自然规律，违反养育规律，会自食其果的，这是第一。长得瓷实就好，长得囔、空，那就完了。你们记住，孩子这一辈子，这个体质很难调回来啊，就是最开始生长的这个格局，很难仔再调回来。

为什么古代建都迁都很难，比如我们建都北京，我们要迁都南京，可能吗？一旦定了格局，就定型了。包括制度，每个朝代定的制度，想改制，难上加难，几乎所有改制都失败了。王安石变法，戊戌变法，基本都以失败而告终。

那么你们孩子的建制。一是出生那段时间是建制的时候，第二个就是青春期发育的时候。这个两个建制完成了之后，一辈子的这个体质，孩子的身体结构、经脉的走向，基本就确定了。就决定了孩子一生和孩子的寿命。

## 6.要在事物的运转过程当中去通调、处理问题

大千老师：第二，刚才说了，如果孩子发育迟缓，停止发育，那怎么办？赶紧调五脏，让其顺生，把身体调通，让气机流转起来，一转起来，就开始攒钱了。就像工厂，工厂转起来了，是不是现金流就走啊，就能不断有积淀，工资就能发了呀，这个工厂就能不断积累啊。如果这工厂老关门，三天两头关门，整个生产受阻，这厂是不是得倒闭了？很多开公司的知道现金流的重要性和保持企业运转的重要性，不一定是良性运转啊，还有很多店铺，即便没生意，也让它开着，是不是这样啊？不能说今天没生意，那今天一天干什么呢？那我关门，那结果是愈演愈烈，天天没生意，我说的没错吧，就是得运转开来。

古人说天行健，君子以自强不息。太阳天天要转，那太阳说，“不行，今天我休息一天”，行不行啊？你们干不干呢？地球说，“我停转一天，我处理处理我地球内部的问题”，你们觉得行吗？不行吧。

我记得在广州中医药大学讲过一次公开课，有一个学员提了一个问题，我说我们要在动态当中去处理一些事故。比如说交通事故吧，我们要在保持整个交通通畅的前提下去处理它。

那他来了一句，“哎，可以把道路封闭起来之后去处理这个事情，处理完了再放开”。你们觉得哪个好啊？很简单啊。你们就会发现很多大动脉啊，大的问题，你是停不下来的。我们要搞一个大基建，停电半天，对民生是不是有很大影响啊？一停全停啊，全都失养了。

现在，现在他们确实这样干的呀。说，“哎呀，让这个心停跳，然后解决心脏问题”。危险太大，自从世界运转就不要让它停，在它运转过程当中调不调，调开了，跑开了，运动开了。

## 7.手顺了，写的字就好看了

大千老师：这边是肝，中间是脾胃，上边是心，下边是肾，两边是肺，这些东西调开、转开了，尤其是肝脾胃调开之后，小孩食量增大，经脉一顺，问题马上迎刃而解，蹭蹭蹭就开始发育，脸色变亮了，头发有光彩了，说话爽朗了，反应敏捷了，手脚变得舒展了，能坐住了，写字端正了。我们家孩子原先就是这样啊，那还教什么书法呀？不要教他书法，直接将他整个手上的一条条经脉调顺了，手就顺了，手顺了，写字就顺了，明白吗？里边调顺了，胳膊就顺了，胳膊顺了，手就顺了，手顺了，手指就顺了，握笔就顺了，写字就顺了，这叫一顺百顺。还报什么书法班啊，没必要，调内。那这个问题就讲到这儿吧。

## 8.孩子提前发育，也有可能是“吃”出来的

大千老师：还有提前发育的，这也是问题啊，都是打针打的,吃激素吃的，凡是提前发育都是吃激素吃的，吃炸鸡、麦当劳、肯德基，吃太多了，吃的所有食物中都有膨大剂呀，无处可逃啊。

为什么现在大多数孩子都提前发育呢？一点一滴累积的，天天吃这个炸串、那个炸鸡的，吃个膨大剂的西瓜，吃膨大剂的土豆。你们没发现吗？现在所有的蔬菜水果都在越来越大。最终就导致孩子吃进去的，一定会有大量的激素，孩子一定提前发育，也一定影响孩子未来的格局。

给大家出两个主意吧：

第一，我不建议大家去超市，如果在城乡结合部，完全可以到城市附近的农村集贸市场，买那些东西，捡那些又小又瘦，长得又难看，表皮粗糙的买，买歪瓜裂枣，黄瓜不要买直的，直的都是打药的，要买弯的，一头大一头小的。买苹果不要买表面太亮的、太大的，要买抽抽的，小的，表皮有褶的，甚至有虫眼和霉斑的，买这样的苹果，明白吗？

买老农的东西，他就一摊，没有一车一车的，一车一车的都是贩子。但是也逃不过，农民现在都打药，但是要好一些，包括柴鸡也一样，几乎你们买到的柴鸡蛋都不是柴鸡蛋。我记得有一种西红柿叫普罗旺斯，那普罗旺斯比普通的西红柿要好吃很多，但也是人造出来的。

我们有一个果园啊，里面有三十亩果树，去年、前年基本都是颗粒无收，因为不打农药不施化肥。不是被虫子吃了，就是被喜鹊吃了。苹果一个月长得不大，但特别瓷实，口感特别好。它不是用来咔哧咔哧吃的，是切成薄片，慢慢品味的，每个一薄片都充满了滋味，这才是自然生长的果子。

现在国外已经认识到除草剂的巨大的危害，对土壤的危害，对水质的危害，美国已经不用除草剂了，他们用什么呢？他用火来喷，用激光来打。开着拖拉机，就像播种一样，把所有的土壤烧一遍。我们还在大量使用除草剂，而且禁止用火。咱们祖祖辈辈辈都是焚烧秸秆，但现在就由于某种原因不让用。

古代强调的净化环境，两大招，一个火一个水。道家讲“以火净之，以水净之。”一切病虫害，一切瘟疫，一切东西都是以火净之，以水净之。其实土地上焚烧秸秆是特别有利于防治病虫害的，但现在不是了，禁止用火。但是你们看美国，全部土地火烧一遍。现在德国和西欧那边又整激光打草，用激光头，AI识别哪个是草，哪个是苗，啪啪啪就拿激光全打掉了，现在好像我们也要引进和学习了。农村果园几乎没有不打除草剂的，除草剂打多了之后，最终还是流到土壤里，污染水源、污染土壤，种上庄稼之后，最终还是会反噬给我们。

## 9.人的生命力跟其柔软程度息息相关

大千老师：来跟大千老师活动一下，老师醉心于得明健身这种健身方式，以通畅经络为主，安全有效，老少咸宜，身心同健的最佳捷径。记得十多年前我驼背，驼得我都支不起来。我有意识靠在椅子上，我想把这个驼子给它掰正，发现脊柱怎么不会动了呢？当时我第一次意识到我后边驼的这个地方支不起来，坚持了很长时间，慢慢发现自己后边能掰动了。

你们试试，能掰动吗？年轻人应该行，上岁数的我感觉都够呛。动不了，问题就大了，这儿就一点点慢慢锈死了，心肺功能就出问题，活力就不行了，感染力、感性、灵感、幸福感这些东西慢慢就没了。身心一元、身心不二，我们常说人的心理活动跟肉体是息息相关的，肉体结构和灵活性是息息相关的。两胁，你们摸摸疼不疼，抓一抓，反正老师不疼，使多大劲都不疼。足少阳胆经不通就疼。疼就影响情志，影响免疫力、创造力、意志力、再生能力等等。这块儿一疼，就可能会头晕、口苦、不爱吃东西、肚胀、胁痛。

《道德经》上讲的很清楚，“人之生也柔弱”，软软的一团肉。小孩软软的，摔了，没事。我们呢？硬邦邦的，啪一下来就完了。“其死也坚强”，也就是说人的整个生命力跟柔软程度是息息相关的，越柔软越好，一摸，哪儿都不是硬邦邦的，都很柔和、柔软。“草木之生也柔脆,其死也枯槁”。草，风一吹，左摇右摆，但是当它已经枯槁的时候，是不是直挺挺的。

## 10.抓不住，就放手

提问：老师的摩托车飞身特技，是什么意思啊？

大千老师：老师可厉害了，几次化险为夷啊。老师知道了放松大法，在任何动态的前提下，外在环境和自身不断变化的过程当中，保持动中松才是真松，静中松是假松。你让我打坐能放松，也不是真正放松，一遇事就紧张，放松不了。在危机的时候能放松吗？我记得我好几次骑电动车，突然公路上出现一个小石子，一下撞上那怎么办啊？人仰马翻。那这时候我想，“放松，必须放松”，然后就地一滚，躺在马路中间的旁边，幸亏后边没车。当你不能控制局面的时候，又想手撑又想站立，这些东西都毫无用处的时候，无能为力的时候，能做的事情就保持放松，让自己像棉花一样，把所有的力卸掉，啪叽拍在地上，能滚就滚，不要使劲手撑，一撑骨折了，有太多的孩子骨折。其实要用放松法，就是转移疗法。怎么个摔倒法，要放松去摔倒，放松摔倒是受伤害最小的。因为一放松，身体各部位就阶段性承住了这些压力。如果说我把所有的力搁在某一处，不去卸力，咔，腕子折了，咔，肘折了。一旦失去平衡，你没法去再保持平衡了，那就享受摔倒的过程，反而没事。《庄子》里面讲了一个醉酒的人，烂醉如泥，从车上掉下来，摔不死，道理是一样的。如果他保持清醒，特意保持平衡和用手去撑，多半出问题。

也就是我经常说的，抓不住，就放手。抓不住老公，就放手吧，硬要抓住，就出事了。当妈的抓孩子学习，孩子学习赶不上，放手，不然孩子学习也没会，身体也坏了，或者说尽管也会了，最后跟妈结仇了。管不了的，先放。这叫什么呢？“欲先取之，必先予之”。取和予，想要他的东西，先给他东西，想打压他，先表扬他，想抛弃他，先给他搂出来，这就是中国的大智慧。欲让人灭亡，先让他疯狂。

欲盖弥彰，还有此地无银三百两，是不是越描越黑？你办了一件丑事，其实闷着、藏着别吭声，自证清白越描越黑，过一段时间，这事就过去了。调整啊，是不是要学大智慧？中国的脑子是阴阳的脑子，是会转弯的，是会左右想的。

## 11.脏腑不调和过度用眼是导致孩子眼睛出问题的“元凶”

大千老师：接下来讲近视，今天简单讲一下。你们记住，凡是五官的问题，大多数都不是五官本身出了问题。中医上讲，内连脏腑，都跟五脏六腑有关。人体是一个整体，上边和下边靠什么连接，靠经络连接。就像有根绳，从下边扽着到了上边，那下边出了问题，一扽这根绳，上边是不是也出问题啊？

中医认为，这个眼球的外边、里面、上边、下边、后边都有绳拉着，这个绳就是经络。有哪些经络？外边的足少阳胆经，上边的足太阳膀胱经，下边的足阳明胃经，后边的足厥阴肝经，里面的手少阴心经。

那我们很多孩子为什么近视？两大原因，一个是里边不调了，经络就不调了，不平均了，那就导致眼球也受影响。比如斜视，这两边的经络往斜的方向一拉，那眼球是不是就斜了？再比如翻白眼儿，上边的足太阳膀胱经往上一拉，叫带眼反折，眼球就上去了。现在绝大多数近视都带散光，没有绝对的近视。什么叫散光，聚焦不集中了，眼球发扁了，那说明什么呢？说明眼球是受到压迫之后，这眼球不是那种生理性的圆了，而是受到压迫之后变成不规则的圆了，导致近视加散光。

眼睛多数的问题都是经络的问题，都是下边的脏腑不调，拉动经络不调，使眼睛不调，出现了异常压力而引起眼球变形。

大家记住：五官的问题都是由下边的问题引起的，中间靠绳经络连接。至少有五、六条经络连着眼睛，下边对应着脏腑，脏腑出了问题，拉动经络，导致眼球出问题。

大千老师：第二个原因就是过度用眼，导致孩子的眼睛过于疲劳以及气血不能很好地上注眼球。过于疲劳眼睛肯定出问题。脏腑不调和过度用眼导致孩子过早近视、散光、斜视、翻眼和往下看。那么解决这个问题很简单。如果过度用眼，那么就减少用眼，这是唯一的办法。

## 12.OK镜的本质是强行将眼球压回去

大千老师：那你说，“不行啊，千万不能减，孩子不能输在起跑线上”。那就像一个人累了，不让他休息一样。那怎么办呢？给他喝咖啡，喝兴奋剂，喝大补的。你们说什么东西能代替睡眠，几乎没有，人必须要睡。那同样的，天真烂漫的孩子，给他压了那么多功课，上那么多学，看那么小的字，你们觉得孩子眼睛能好吗？然后再整个OK镜。

OK镜的本质就是什么呢？他们认为，眼球被压凸出来了，产生了近视，那么用OK镜救把这个凸出的眼球压回去。本身这里面有强大的压力把眼球压出来，外边再来力量把眼球压进去，你们觉得这个眼球能好吗？孩子家里待不了，刚出来，又被爷爷、姥姥一脚给踹进去，家里爸爸、妈妈压，出来之后爷爷、姥姥压，加上老师压，这不就是OK镜吗？当时压一下，感觉有效，孩子乖了一下，但之后呢？孩子的内压会越来越大，最后崩了。眼球也一样，最后就强直了、不动了，没有伸缩的弹性了，有可能还会变成花眼。

那么这个时候应该怎么解决。很简单，给孩子解压，什么压迫了你，把这个问题解决了，是不是就不压迫眼球了。

现在，脏腑不调的孩子太多了，饮食问题、情绪问题、理解能力问题、生长问题，所有都来源于脏腑不调。脏腑得调，重视根本，调好了，这个经络就顺了，经络又是绕眼睛的，就不压迫眼球了，那眼球不压迫了，慢慢自我调整，就恢复正常了。

## 13.戴眼镜剥夺了我们自身自我恢复的机会

大千老师：咱们这儿有很多身体调好之后，眼睛明亮了的。我就是其中一个。记得十多岁的时候上初二，我就特别羡慕很多人戴眼镜，我就使劲看书让自己近视，戴眼镜，幼稚不幼稚啊？到了初三，我如愿以偿戴上眼镜，可美呀，但度数不高，一个一百度，一个一百五十度。不过，我有一个“优点”，丢三落四，动不动就找不着了。这么多年，摘摘戴戴，后来干脆就不戴了。现在我不戴眼镜，但看任何东西不受影响，我现在的度数应该在二、三百度。

这个眼镜，建议不戴，除非度数很高，要用眼的时候，戴一下，其他时候都不戴，就像学生一样，看黑板的时候戴一下，不看就摘下来。为什么不建议大家戴眼镜？因为这解决不了根本问题，还会迷惑眼睛，它会认为，哎，挺清楚的啊，就不会调节了。

老给孩子钱，这孩子还需要去赚钱吗？就像腿不利索，给他一个拐，他觉得哎呀，这个拐挺好啊，这个轮椅挺好啊，那他还会去自我恢复吗？就因为模糊，轻度模糊，它才会不断刺激大脑，告诉你模糊，这大脑就会想办法去调节眼球，使之能看清楚。人的自我恢复和自我调节能力是极其强大的。你们一定要相信人有这个能力，老模糊，就会自我调节。

你们会发现，比如三、四百度的，突然一摘眼镜，啥也看不着了，但是坚持住，坚持半个小时，会发现清楚一些，坚持几天，会发现更清楚一些，虽然不能清楚到底，但绝对比突然摘下眼镜的时候要清楚。戴眼镜就是剥夺了自我恢复的这个机会。所以说我不建议你们老去戴眼镜，除非迫不得已。现在我开车，夜路我都不戴眼镜了，原来跑夜路的时候，戴一下眼镜，现在也不需要，就旁边备个眼镜，看个小字看不着的时候戴一下，然后马上摘掉，这人有强大的适应能力。

戴眼镜则度数不增长，这是一个谎言，不戴眼镜度数才会不长，戴眼镜度数会进一步长。因为，本身是眼睛已经出现问题了，已经缺气、缺血了，已经开始嗷嗷叫了。这眼镜一戴，又好了，他又去看书，去工作了，是不是恶性循环。

那度数一直在增长啊，并没有因为戴着眼镜，度数就不长，你们会发现一年得长个一百度。只要戴着眼镜，看着吧，度数蹭蹭蹭往上涨，说戴上眼镜让小孩眼睛健康，那不可能的事，戴上了，只能加速度数上涨，只有真正摘掉眼镜，度数才会缓慢增长，或者停止增长，或者是要变好。

通过得明健身，通过无余理疗，把我们的脏腑盘顺，经络的不调解开，眼睛没有压力了，没有负担了，就会自我调节，自我恢复。

## 14.要让孩子释放压力

大千老师：这都来源于压力。为什么高中生，妈妈啪给个大嘴巴子，孩子转身跳楼了，妈妈过一段时间也跳楼了，

为什么孩子的抗压能力那么差？很简单，他一直没有释放的条件，没有任何运动，没有任何疏解，把孩子关在笼子里，天天压压压，孩子就压完蛋了，压心理失衡了，经脉卡住了，脏腑不调了，心理不健康了，就爆发了。

要提前去释放，不断去解压，那孩子才能慢慢恢复正常，说教都没用。你说，“孩子我跟你谈谈，有什么压力，怎么解放”？这个东西我感觉杯水车薪，不能说完全没用，花几百块钱搞一个心理疏导，还不如让孩子跑跑、跳跳、踢踢球，现在孩子没有排解的方式，动起来才能把这个身体里的压力释放出来。嗷嗷叫叫，疯子似地跑一跑，放肆地踢球，蹦蹦跳跳，出去玩几天，这压力都释放了。靠心理疏导，用处不大。

## 15.人一般左右都是不平衡的

大千老师：刚才有一个人说，这眼睛一个好，一个不好，一个视力四百，一个二百。很少有人两个一样的，知道为什么吗？人是左右系统的，一般人都是不平衡的。别说视力，眼睛是不是慢慢随着年龄增大，也会一个大一个小，被压住的一侧小，被胀大的一侧大。鼻子也是，鼻子直的有几个？你们会发现，鼻子也是歪的，或者往这边歪，或者往那边歪。嘴巴也一样，嘴巴也斜，一边上翘，一边下拉。耳朵也一高一低，眼睛上也是一高一低，眉毛也一高一低，牙齿长得也不齐，一个耳聋一个不聋，还有咀嚼，老用一边咀嚼。鼻子一个通气，一个不通气。要善于观察你们的身体，善于观察自己的身体状态和心理变化，这二者是密切相关的。你们的身体状况跟整个工作、事业、感情也是息息相关的。这叫什么学问？叫大学，又叫心学，又叫生命科学。