**20241125得生活5群师说健康及问题答疑**

整理：紫水晶

**师:告诉大家一个真相，现在绝大多数人得病和亚健康，都是因为真气堵了，也可以说能量堵住了，小孩更是，解决的办法就是疏通开能量堵塞点，这一点非常关键，就像马桶堵了一样，马上不对劲，解决的办法也很简单，就是疏通开。**

珍惜:今天看了老师的育儿书，明天开始行动起来，带孩子走路上学，开启每天户外三小时。感谢老师和老师的团队！

**师:孩子天性要动，你不让他动，他就病给你看，想想是不是这个道理？你说一千道一万给他讲道理，这儿看那儿看，都不如让他动起来。你看看动物的小仔，哪个不是天天动来动去，你可以给他按到课桌前，这不是违反自然规律吗？孩子不病才怪。**

顺意:老师，我从上周测量血压高压155低压140，跟着依依教练做早操，已经降到高压137低压95，感恩遇见，体重从200降到190了，一周的时间。

**师:完美。**

顺意:老师您好！孩子老是说头疼怎么办？孩子有鼻炎，带孩子多运动可以么？

**师:继续动，别管。**

顺意:谢谢老师，感恩老师！

杏坍:为啥孩子运动后咳嗽呢？

**师:孩子各种不调，都可以在动中慢慢的化解消失，如果感觉实在严重，可以喝壮壮或者到咱们诊所看。**

杏坍:不用去管她的咳嗽是吧，继续运动，有的说是肺气虚。

顺意:我咳嗽，一直没喝药，基本就是锻炼，现在还咳嗽，不过不是很厉害了。

玲玲 :动起来出汗过多是不是也不好呢？

**师:不用怕，继续动，慢慢汗就收住了，越动越有，动中升阳，动中成长，这样才能生生不息。**

玲玲 :又有人讲汗出多，又损耗津液，不及时补充津液会生病呢。

**师:别听别信，听老师的就跟上，正气被鼓起来了，去攻病。**

玲玲:不是不信啊，真是一人一个说法有点懵了。

清柠:我也看视频说冬天不要出大汗，阳气要藏住，我也懵。

**师:你们懵就对了，你们出过大汗吗？**

玲玲:有一句话叫血汗同源，我运动会出大汗，嘴唇会起皮，口干那种。

**师:看我的文章和视频，人体是个通道。既然汗血同源，那你就千万别出汗，把毛孔都堵住了，千万别运动，在家躺着？**

玲玲 :那像小孩子舌头特别红，内热重，舌头红点点多，也能大量运动吗？

杏坍:积食，内热应该多运动吧，从看了老师的书，我也是带着娃多运动。

宝儿:我感觉随时都可以运动吧，我天天拉着我家娃运动。有寒有热、是驱寒还是清热？

**师:一杯水上边热下边凉，你怎么办？你们看一看爱运动的孩子和不爱运动的孩子的比较，啥都明白了。户外锻炼比室内锻炼好，自然农村比人工环境还好，带孩子多爬山，多到野外玩，啥毛病都没了。我们之所以这么多病，跟被关在城市棺材里有很大关系，失去了空间土地土壤，失去了山河。**