**20241126奇家养生食疗沙龙：奇壮壮，让孩子更强壮**

**雅雅：**大家晚上好，这段时间给大家读一段，我特别喜欢的老师讲食疗与健身相结合的诀窍，任何事物都是阴阳结合，身体的改善也需要主动与被动相结合，运动与食疗相结合。通畅经脉与补充能量相结合就是咱们的主旨。所以得明发明了健身，同时又推出了食疗食品，就是遵循这一原则。吃过咱们奇家产品的应该心里有数，知道这东西是好东西，包括我们全家也都在吃，但是吃的过程当中出现各种问题，比如吃多了，吃少了，吃的不对，吃出翻病来了。

为什么咱们的奇家产品不去占领外面的市场呢？主要怕吓着他们。因为吃上就有动静。比如吃上之后各种翻病，上吐下泻，打嗝放屁，发疹起痘。要是没有接触过咱们的产品和理论，对方就得找咱打架。咱们明明帮了他，但是他们不了解真相。所以必须教育先行，理念先行，产品不仅是单一的产品。

所以会员在这里除了健身、吃产品，重要的一点是学习理念。学习养生，学习一个人如何从弱走向强，从有病走向没病，中间要经历反反复复和不停的斗争。没有一个人顺顺当当的就走向了好的。所以我们任重道远，要把理念坚起来，让老百姓明明白白活好，不是稀里糊涂的吃产品，光给商家送钱了。

有人问，那我光吃产品行不行？这就像问我光吃产品不吃饭行不行一个道理。最好的效果就是适当的产品和适度的锻炼，当然家庭环境要好一些，别天天老打架，通过锻炼通一下经脉，然后再补充能量最好。

很多人不吃产品，锻炼了之后能量跟不上，不好。有的人光吃产品不去锻炼，结果吃进去之后经络不通，补不进去，也不好。咱们的产品都是天然的，总比吃那些化学的好吧。这东西吃多了也不行，吃少了也不行。3天打鱼2天晒网还不行，关键就是细水长流。

有些人前期喝的效果很好，但到了中期喝了就没感觉了。他以为这个东西没有作用，但是你一撤了，你会发现不一样，身体变差了。这就是他在日常生活中默默的支持作用。

还有人担心这东西上瘾，我觉得大可不必。米饭上瘾吗？不也天天吃吗？咱这个没有任何毒副作用，没有任何刺激性作用，没有任何成瘾性。

还有，我建议你们吃上之后，能量起来之后一定要锻炼出去，不然就浪费了。知道什么道理吗？就是喝了之后能量起来了，这时候你必须做功，让这个能量通过做功打通经脉。如果你不去做，那么这个能量就白白的浪费掉了。还有，锻炼完了要喝，因为锻炼完了很容易产生疲乏感，你最好在他产生疲乏感之前喝上，让疲乏感来得越来越少，让自己始终处在相对能量充足的状态下，这一点非常重要。

告诉你们一个大秘密，能量起来了一定要用，不用就是对能量的浪费，这个用要会用，不能胡来。再告诉你们一个大秘密，为什么很多人锻炼没有效果呢？

一个重要的原因就是缺乏能量。他所做的所有动作都是在那干拉，知道什么叫干拉吧？就是气血少，气血过不来。在那人为的拉筋，这个叫干拉。古代管这个叫推空磨，也叫做旱地行船。这个还容易导致自伤，只有在你能量起来之后的锻炼才是效果翻10倍。

比如咱们喝了奇真，你感觉特别精神，力气也出来了，这时候你应该干啥呀？这时候应该马上锻炼，做各种体育运动，而不是泡妞去或干琐碎的家务事，懂吗？但是由于你们身体太弱，锻炼一会儿这个真气就下去了，产生疲乏。但是没事，等待下一次能量起来。随着你们身体越来越好，这种能量起来的状态会保持的时间越来越长。

那我们开始吧，大家好，欢迎大家来到我们的奇家养生食疗沙龙。

我简单给大家介绍一下奇家，奇家是大千老师率领得明医师团队，以中医经脉运行理论和人体能量理论作为指导而研发的纯植物复合型能量调补剂，不仅融入了黄帝内经、伤寒论等传统中医的理念，

其中更倾注了老师和医师们多年的临床经验和研究精髓，他把握了人体的气血规律，致力于打通经脉和补充元真。

奇家产品是食品，全部由药食同源的中药材，通过合理配伍，经过高温熬煮又结晶的方式制作而成，配料表非常干净。它有补益和综合调理的能力。

咱们在群里经常听大家说粉粉，其实粉粉是咱们得明小伙伴对奇家产品的爱称，它是奇真、奇悦，奇状状、奇风，四种纯植物固体饮料的总称，这四种都是通补调一体的，但是各有针对性。另外还有一款阳性饮料奇猛，一共是五奇。

今天我们主要是聊奇壮壮，我们的主题就是奇壮壮让孩子更强壮。奇壮壮研发的初衷就是为了孩子。当然它不仅仅用于孩子，对成年人也能解决很多问题。老师为什么要研发奇壮壮？就是因为大家在认识上有太多的误区，自媒体的时代，各平台都充斥着各种真真假假的消息。

今天在群里看大家聊天就能看出大家被坑的有多惨。如果只是被坑了钱倒也还好吧。其实我们做家长的最怕的就是耽误了孩子。其实现在市面上的小儿保健品，小儿药品也非常多，健胃、调脾胃的也有很多。

那为什么我们还要推出奇壮壮，它跟市面上的这些到底有什么不同？今天我们是请到了咱们奇家研究团队的核心人物大千老师，还有大千老师的得意弟子坐看云起，一起来给咱们聊一聊。

在这里其实我们非常感谢老师大爱，我们得明的孩子是有福的。其实奇壮壮真的是孩子们的福音。我现在就请咱们的两位嘉宾上来。大千老师是咱们奇家研发团队的灵魂人物，咱们来的挺多新人应该都是通过老师的直播和老师的短视频进来的吧。大家知道大千老师是什么样的人吗？他到底是干啥的呢？其实你们其中挺多人应该拿到了很多电子书都是老师写的，其他的我觉得还是保持点神秘感。如果对大千老师有了解的，可以在咱们公屏上打出来，在你的心目中，你了解的大千老师是什么样的？

我先来介绍咱们坐看云起师姐，一会儿奇壮壮这个环节由坐看云起师姐跟老师互动，更详细的给咱解读奇壮壮。坐看云起师姐是咱们得明三期会员，目前在健身班的量子高阶班，也是中医班的优秀学员，咱们大千老师亲封的坐霸。坐看人起师姐在生活中也是一个非常有智慧的妈妈，特别善于将中医和传统文化，还有得明的这些理念，融入到生活的理解之中。坐霸的女儿不但身心健康，活泼可爱，还是一名不折不扣的学霸，也参加过咱们三期的夏令营。

所以今天我想向学霸学习，我很好奇，坐霸在家里是怎么把咱们得明的理念融入到生活中的，一会儿老师也给点评一下，我就先隐身把这个屏幕交给老师和坐霸。师姐，您先聊一聊行吗？

**师：坐霸叫坐看云起，太霸气，这理论知识太扎实了，而且说话也非常肯定，思路非常清晰，对老师整个的理论理解的非常透彻呀，典型的学霸，又叫坐看云起，简称坐霸。**

**坐看云起：**是老师对我的夸奖鼓励，我们学员很多都是学霸的。

**师：我感觉坐霸表达的还可以，当我的代言人在群里聊，坐霸说的话我基本都赞同，虽然有时候有些愤青的意思啊，但是现实情况就是这样。**

**雅雅：**师姐，那你来聊一聊，你平时在生活中是怎么理解的？有没有给孩子喝过奇壮壮？

**坐看云起：**喝过，我和孩子都喝过很长时间，也就是近期，因为我们住的房子要拆，所以我就出来租房子，搬家了，产品就暂时断了，因为搬来搬去的特别麻烦，正好家里吃那些剩的也不多了。我是产品一上架不久，我是开始吃上的，最早是奇真，然后是壮壮，后来还有奇悦和奇风，实际上我是都喝了，给孩子喝的啥，主要是奇真，其实他四个也都喝过，以前我们两个人一天每一种产品是要喝一到三袋的，口感上我觉得咱们产品特别好，因为它是纯药食同源的，你说是中药也好，说是食物也好，它的性质很平和，可以常年喝的，没有什么偏性。所以对人的补益作用确实是很持久的。

还有一个就是说我们今天主要讲奇壮壮，奇状状是老师最初研发的，调理小儿的脾胃，因为现在的孩子绝大多数，应该说脾胃都有问题，我们家里也不例外。

说起脾胃，我觉得可以说从小到现在，一直算是我的一个痛点，也是我的一个短板。

我小时候的脾胃也是很差的，但那时候很遗憾，没有遇到这样的产品，那时候闹肚子的时候就是呕吐，吃的不合适就要吐，一跑路也是要岔气。现在我知道了，整个都是肝脾不调，但那时候我不知道啊，然后病了怎么办呢？家长就会送到医院去，送到医院干啥呢？那时候轻的话，他给你一点药，药是啥的，我也记不清了。但是我记得有一个中草，可能是个中成药的一种药粉，喝下去辣辣的，能缓解一下。

呕吐的话，送到医院干啥，直接挂水了，挂水的话，所以说实际上我小时候脾胃从先天的就不好，就是比较肝郁的那种，然后后天成长又受到了很多的磨难嘛。脾胃是一直没长好，直到造成我成年以后，老师说我是愤青，实际上跟脾胃绝对有关系的，就是我肝脾不调嘛，我是后来自觉的听到老师的理论，自己来反省这一块，我就清清楚楚的看到了你小时候你这个病根是怎样影响你整个的人生，可以说把你的整个人生的方方面面全都影响到。

肾是先天之本，我们的脾胃是后天之本。你出生以后，你所有的营养来源，你的气血物质精胃都要靠你的饮食来进行摄入，脾胃是非非常关键的一个脏腑，你要是先天不足，还可以后天来弥补，但是我们绝大多数的家长做的应该跟我小时候一样都做错了。

孩子的脾胃一辈子没养好，没养好就造成啥呢？我的性格也不好，然后是睡眠，我从小睡眠就差。在我的记忆里，几乎就没有过躺下马上能睡着，这种记忆我就没有。

因为身体差，你的能量就弱，你的性格肯定也是不健全的，造成啥呢？你整个成长的一个过程，你升学也好，你就业也好，包括你人生的很多关键的事，你都选择的不好。当你有选择权的时候，你往往做了错误的选择，因为你的能量不足。如果有更好的前途，那你觉得我做不了，我做不动了，然后你就放弃了，或者说你不敢去挑战他。

在我人生很多关键的时候，我确实是都做了很多错误的选择。你事业走的一直不怎么顺，因为你能量不行，你气血弱，你扛不住事儿，一般的大事也轮不上你，或者说交给你一个任务，你也没有这个勇气去挑战。为什么呢？还是你身体的不行，你扛不住。

所以我觉得一说脾胃，应该是我一直最意难平的地方。我小时候没有好的方法，没把它调理起来，一直影响到现在。所以当我有了孩子以后，孩子身体自然不会太强壮，他的脾胃也差，我记得他小时候动不动说肚子疼，结肠炎，到医院那儿一做，医生就说了结肠炎很严重，怎么办呢？也没什么好办法，他生下来的脸上就开始长湿疹，调了几个月，到处找医生看，后来找到一个说是有一种药膏给他抹上是药好一点。但是现在知道那个整个也是个激素，孩子的整个肝体也不好，在几个月的时候就发病，陆陆续续的。

好在我是吃过这西药的苦，所以我相对来说给孩子误治的成分还是比较少，所以说孩子倒也没有挂过水。但是随着他的成长，直到了小学的时候，他肚子痛发作的比较频繁了，到了夏天浑身开始发硬，他的湿疹不见了。但是到了夏天，他浑身就皮肤啊，不停的挠，我也看不见有什么皮损，找不着原因。到医院去，医院说过敏吗？给你点药，我一听是抗过敏的，我也不敢要。

直到是2017年，我加入得明，那时候我孩子已经八周岁多了，磕磕绊绊的，他一直长的也不壮，也不好，他的脾胃也有很大的问题。

最严重的时候，我记得在二年级的时候，他肚子痛的浑身冒汗。但是最后到药房去，医生就给一种止痛片，说实在没招了，你就吃点止痛片吧。我想想我也没办法呀。因为我小时候吃的那些药也都没啥效果，还吃过木香顺气丸，一有点情绪，那气上下窜的，顶的肋骨都疼，就这样。所以孩子的脾胃也差。

直到后来我到得明以后，看了老师的书，知道了原来孩子的脾胃、肝脾不调啊。小时候有一段时间特别能咬指甲，咬得那指甲看不出它长。实在没有办法了，我到网上到处查，最后也找了一个中医的，那时候我还没有加入得明，老师更没有研发产品，然后就从网上给他邮购的这种也是纯植物的一种药片，调脾，给他调脾的。

从那以后呢，他咬指甲慢慢的减轻了。肚子痛，后来我又让他活动啊，又找了点气功让他练，肚子痛也慢慢减轻了。但是孩子的脾胃问题是一直存在的。进了得明以后跟着老师，老师说让孩子尽量多遛一遛吧。那时候他其实已经上小学了，他遛的时间也并不长并不长。但是我知道孩子一定要多活动。相对来说，我给了他一个比较宽松的生长环境，孩子从小一直没有受到过度压抑的，我一直是鼓励他，我们放假的时候要出去玩，要出去爬山，放长假的时候要出去旅游，也跟着参加过得明的游天下。

直到老师2020年左右研发的产品，有了这个产品以后，我陆陆续续的买给孩子喝了，以前孩子感冒的给时候，我也是给他用得明方治疗了。所以孩子后来的身体就一丝丝的起来了，起来了以后，他的脾胃从那以后再也没有闹过事儿的，再没有出现肚子痛的毛病，一到了夏天，他浑身到处都痒。当时我想这个痒可能是翻病吧。因为到了夏天，阳气一足的时候往外一走，他就开始痒。我想可能是翻病，所以也没有给他有意的去调理。

奇壮壮是喝过的，老师的各种产品，孩子是都喝过，都喝过，我也喝过。我是在老师研发产品的时候，就是说我这个脾胃要不说人这个人的一生。如果你小时候没有把脾胃给他调起来，确实是几乎能要命。

也就是在2018年的时候，得明那时候也就是不到一年吧，练的也不多啊。我的整个的大爆发了，上吐下泻，饮食不尽，发生了什么事呢？喝水都喝不进去了。我从一百零几斤体重掉到了不足九十斤。最后还是老师给我开方调理好了。我想如果没有老师的话，可能我今天就没法坐在这里。所以说孩子提问题呢，我觉得大家一定要高度的重视。

因为他不一定在什么时间，他会爆发出来，真的会要你的命。我觉得如果不是遇到得明的话，我现在什么情况，我真的不敢想象。

所以说后来我孩子的皮肤瘙痒的问题，直到是前两年去参加第二次夏令营的时候，那年夏天特别重了，特别重以后，他就浑身抓的没法睡觉，没法看了。从夏令营回来以后，我一看要是再不调理。我以前觉得一直是翻病了，所以没有给他有意的去调理。然后还是让老师开方，老师的药他就吃了几剂以后，这个问题就全都好了。

所以说我们这些人如果能认识得明，走入得明，接受得明的理论，并按照得明的方法去生活的话，你真的可以说完完全全的改变你的人的一生。

像我的孩子呢，他因为进了得明以后呢，他的身体都是在得明的理念下一点点的由弱变强。所以说孩子从小到现在吧，应该说是没有受太多的病痛折磨之苦吧，尤其是记了得明以后，孩子在学习上，我对他一直也是比较放松的，一种散养的状态，对孩子我本着只要他长好了，他心情好了，身体好了，孩子学习上我开始是真的没有当个事儿。

但是这个事情就是这样，你越是不去抓什么，他越往那个方面发展，所以我的孩子从小到大，到现在他高一了，他在学习上不但没有让我操过心，而且他表现的特别的，孩子的能量也足了，他跟我小时候真的是完全不一样的。

我小时候一有点什么事儿，我就容易焦虑，一看到有点压力的事儿，我更睡不好了。但是我孩子从小他是不存在这个问题的，他是遇到什么难事，人家是很高兴的往上上。他觉得这个东西有挑战性，他才高兴的去接受这个东西。他也是躺倒就睡，脾胃问题没有过多的困扰。很快他就走上了比较绽放的一种发展的道路吧。

所以说孩子从小他的状态跟我小时候是不一样的。他的这个学霸跟我小时候那个学霸可以说是竭尽了全力，掂着脚尖儿往上够，非常吃力很累的，而且人特别的不快乐。但是我孩子现在就全变了，我孩子是开开心心的，高高兴兴的，学习对他没有压力，当然我们家里也不给他压力，他自己也不给自己任何压力，他都是顺其自然的去学。但是这个结果是非常非常的好，我孩子从小学到现在高一吧，高一他去了这两个多月了，他一直可以说是名列前茅的，是怎么个名列前茅呢？他从来不去卷，我们在初中的时候，我是单独一个跟学校申请孩子不上早自习，不上晚托管。为了让他有更多的时间来家能早点休息。我们的孩子可以说是在时间上是消耗最少的，但是他的效率是非常非常高的。而且孩子的状态整个是处于一种非常张扬的绽放的状态，他遇到困难，他不在乎啊，他敢于上，而且都会处理的非常好。孩子的各方面的发展，我看着也特别特别的好，跟我小时候可以说是判若两人。我觉得他将来比起我来应该是会走得更远，走得更高的。

我就简单的分享这些吧，跟大家说这个意思就是，第一孩子的脾胃应该是普遍的一个问题吧，我们一定不要掉以轻心。如果你在他的小时候没有给他调好，他可能要终生带着这个根儿。成年以后你再要把他给拉开通开，这个难度是非常非常大的。而且在他成长和求学，将来就业的关键时刻，往往他就拖了你的后腿，有可能完完全全的影响了人的一生。

所以说我们现在遇到了一个非常好的时代，遇到了我们的得明研发出了这种药食同源的，可以长期的，大量的喝，没有任何副作用，没有任何添加剂的这样一种的好的产品。我觉得我们真的应该抓住，你要说去煎药，每天要耗时间。这个粉粉就冲泡起来非常的方便，甚至为了解决大家外出不便呢，老师还研发了果片，你外出爬山或者出去旅游的时候，你带热水不方便，你可以随身带一点咀嚼。比如孩子经常在家里你就可以给孩子冲泡，因为冲泡它变成液体以后，它吸收的效果可能比咀嚼的果片还要快一些。

所以说我觉得遇到了我们这样一个好的机遇，大家一定要珍惜，要重视，透彻的理解我们的这个产品。我们这个产品给我们的孩子在成长的路上，应该说助一把力吧，从小不受病痛的折磨，不受精神上的困扰。如果一个人的脾胃不好，他的性格肯定是不好的。他睡觉通常也不好，他一连串的影响，可能影响你后续的整个生活，我就说这些吧。

**雅雅：**好，其实师姐对孩子调理脾胃上干预比较早。所以他到后边就越来越顺。

我们群里接龙了好多的问题，在咱们老百姓看来有好多他不是脾胃的问题，像有白斑，面部有青，还有孩子脾气不好，多动症，注意力不集中。有很多家长他都不会想到是脾胃不好造成的。

其实有好多好多咱们看着跟脾胃不搭边儿的这些问题，他都是与脾胃有紧密联系的。所以这方面我们还是请老师。

**坐看云起：**它都是一体的，五脏它们是个共生共荣的关系。如果你的脾胃不好了，你的各种其他的脏腑肯定也不会好到哪儿去。所以老师开发的奇家产品特别好，大家看它的药物组成，老师用的成分里它不仅仅是调脾胃的，它还有开肺的，还有利湿通脉的，它的上中下焦实际上是同步来调的。

因为人的脾胃它是在中间的，它是中焦，有上焦心肺压着它，下边有肝肾托着它。如果你的肝有问题，肝郁的话，我们都知道木克土，它肯定也会影响你的脾胃，它们都是一起。

所以老师开的这个方子，大家不要以为他就是调脾胃的，它是一个综合调理的方子，他把小孩的常见的肝郁的，脸上长斑也好，啃指甲也好，各种各类的问题，它都包含的，方方面面的都有。

**雅雅：**大家有问题的在公屏上打出来，老师看到的就会给大家解答一下。

**坐看云起：**过敏体质也是的，大家一定要知道为什么过敏？一定不要去想过敏源的问题。因为只要这个东西，花粉也好，还是你吃的食物也好，很多人都没有问题。而你的有问题，那肯定他不是这个食物本身的原因，就是你的脾胃出了问题，你的脾胃吸收欲化的能力差了，这个食物进入你的身体以后，它欲化不动，它消化不动，它都顶在那儿，顶在那儿下不去怎么办呢？它可能就以皮疹的方式发出来了。

所以大家所谓的过敏，有很多过敏非常严重的，有的说只是单纯的几种食物过敏说，哎呀，我吃海鲜过敏，还有的说吃花生的也过敏。但是我看那种严重的，似乎吃很多食物他都过敏了，这种说明你脾胃已经淤滞到了非常严重的地步，稍微有点能量的东西你吃下去以后，到了这儿他都淤积在这儿，他下不去了，走不动了。所以说对你的身体都造成了负担，他就会可能以过敏的形式往外发了。所以说过敏这个问题说白了还是肝脾的问题。

**雅雅：**咱们之前也有好多会员也有反馈过，好多过敏症状，通过咱们健身，在得明一段时间之后它就好了，它就不过敏了。

**坐看云起：**你把脾胃拉开了。老师经常说的人体是个通道，它是一个通道，很粗壮的一个管子。那你即使有不好的东西下去，它都很容易的代谢，何况是这种天然的食物呢，所以说大家一定要追根溯源，不要被外边的那些名词误导了，很多人都把这个责任甩锅到外边，说我花粉过敏，到了花粉期，我就开始打喷嚏，那为什么别人花粉不过敏呢？有没有想过这个问题？那肯定还是你自身有问题，脾胃欲化差了。

**雅雅：**我看有一个孩子咳嗽反反复复，吃东西有时候也咳嗽，我们家孩子之前他一咳嗽就吐，其实与他脾胃不好也有一定的关系。感冒的时候，尤其是你输液的，其他感冒症状完了之后，不是咳嗽，就是拉肚子。

**坐看云起：**为什么大家经常还有说的一个词，说是叫脾胃型感冒，实际上脾胃型感冒，这只是西医的一个说法，你感冒以后容易表现在脾胃上，又拉又吐的，这说明什么呢？说明你这个病人还是脾胃太差，脾胃差了以后，当有寒邪进去以后，它首先就走到你最弱的这个地方。所以你的很多表现都体现在这儿，并不是说脾胃型感冒，而是你要调你的脾胃。

**雅雅：**老师，你看到这么多问题了吗？咱们群里边还有好多好多，其实这好多咱们都讲过。

**师：刚才坐霸说的很好啊，方方面面的，包括他孩子的经历都说了，我就简单说两句吧。今天主要是给大家介绍一下奇壮壮嘛，奇壮壮是我带领咱们团队研发的，为什么叫奇壮壮？你们知道吗？**

**雅雅：**让孩子更强壮，强壮吾儿，我记得咱们有一个强壮吾儿计划。

**师：壮壮肯定是希望我们的孩子长得越来越壮了，记得我小时候有一个品牌叫何大壮，你们都不知道，这禾苗长得很壮啊，就化肥嘛！我记得有两个广告特别意，一个是何大壮，一个是全无敌。**

**首先我们每一个家庭，每一个家长都希望孩子长得壮，没有希望孩子长得像面条一样的，但是你会发现啊，我们很多家长都事与愿违，都把孩子养很弱。**

**包括今天我在群里面发一个片儿，那个女生跨栏比赛，那应该都是初中、高中了，每一个学生运动员，那个栏都跨不过去，直接踢倒，所有的人都是踢倒，因为他没有跨越能力，即便是踢倒，还有很多人摔了。跟国外来比呀，简直就是天上地上，现在孩子的身体素质太差。**

**我们近三十年抓应试教育也抓的呀，把孩子身体素质全抓坏，尤其是城市化的，农村还好，没车的时候还好啊，骑自行车的还好，后来是城镇化和电动车、汽车，电梯，孩子从早到晚几乎就没有什没有运动。**

**然后合村并镇嘛，把村办的小学都取消之后，那你的孩子都拘在楼房里面了，你在楼房里下不来，又不能大声喧哗，不能打闹，最后就变成有一个厕所外交，厕所文化，厕手交流，孩子只有在上厕所的时候才能互相交流，其他时间都不行。**

**孩子可能上了半年一年了，班里的孩子他都不认识，禁止孩子交头接耳，禁止孩子说话，整个大环境发生巨变，最后导致我们孩子身体素质急剧下降，不是一般的下降。无论是孩子的身体素质，还是心理素质，怎么说两句就跳楼呢？在我们小时候不可想象的事情啊，那这个孩子承受能力怎么这么差啊？这应该是做心理辅导、心理建设，你会发现都不是么回回事，都是因为孩子去失去了自然环境，失去了跑跳投举爬，失去了孩子的活动的场所、空间和时间，你们想想是不是啊？导致孩子无法去消化、吸收、分解、疏解各种压力，有一点压力，一天压一点压力，这时间长孩子就完蛋了。**

**我们孩子自杀率啊，孩子抑郁症、焦虑症，孩子各种毛病，紧眉瞪眼，反正这浑身上下素质性的所有的问题接踵而至，像洪水一样过来。**

**如果一条鱼、两条鱼死了，你一个鱼塘无所谓，如果大片大片的鱼死，是鱼的问题？是水的问题？就是环境问题嘛，环境出了问题了，导致我们孩子是越来越差，这大家不否认吧，一代也不如一代。原先我们觉得80后90很差，你会发现00后更差,10后更差，大家都认同啊！**

**那焦虑能什么样啊，抖音、快手、小红书里面不停的说，我们不想再内卷了，大家其实都认识到问题的严重性了。那么孩子到底怎么了？失去了自然环境之后，孩子的能量循环，气血运行，真气运行就会变得呆滞不通了，傻了。因为现在孩子呆呆傻傻，我们本意想给孩子养的更壮，但是没有实现，要么养的瘦猴，要么叫小胖墩，大胖子，变成肉鸡，看着块很大，一跑膝盖出问题了，一跑骨折，一跑心脏受不了了，全都是这样。**

**那么老师想了各种办法解决孩子的问题。咱们得明有遛娃计划呀，有少儿成长计划，咱们的夏令营、冬令营，各种训练营，走路上学，还有给孩子吃一些有益身体健康的小零食，一些小方子啊，去改变改善孩子的身体状况，他已经不是单一一个病的问题了。**

**挤眉弄眼怎么办啊？这挤眉弄眼和不爱吃东西是不是一体的呀？是不是和孩子的性格也是一体的，所有那个东西都是一体，都整体的。**

**中医讲的很清楚，人体是一个整体，大气一转，其气乃散，挤眉弄眼和心理建设是两回事儿，第一维的思维他认为是两回事儿，实际都是一回事，绝大多数你们的孩子得的毛病都是一个。转不起来，身体的能量转不起来，卡在中焦是最常见，卡在中焦欲化不开。**

**你养个小动物，不爱吃东西，拉稀。你家孩子是不是个小动物，一抱不爱吃东西了，挑食厌食，嘴不壮，咱们奇壮壮，嘴一定要壮，嘴壮才能长好，是这个道理吗？嘴不壮就长不好，孩子应该是狼吞虎咽。哎呀，孩子慢点吃啊，别噎着，实际都是好。**

**我讲过大块快吃，囫囵吞枣直接往下咽，就像有一只小手一样抓东西吃，见啥爱吃啥，这样孩子才长得好。你怎么喂不进去，吃了又吐，又挑食，啥也不爱吃，就喜欢吃一些有滋味的，甚至就喜欢吃炸鸡，蔬菜也不吃，反正是七七八八的不吃东西太多，这样的孩子都养不壮。**

**小孩后天一个是出生前拼先天，出生后拼后天，后天就是拼肠胃，任何一个动物都是，你养条狗，它不爱吃东西，肯定出问题了。你家孩子不爱吃东西，肯定也出问题了，问题出在哪儿？肠胃系统紊乱，堵了、不通了、不调了，我们又叫做肝脾不合，对，建议所有的小孩都立在调肠胃上。**

**当然还有，孩子身体边变差，免疫力降低，爱感冒，爱发烧，又是肺上有寒。还有小孩生长的生机受到抑制，又和肝有关。因为肝主生机，几乎所有小孩的问题都是脾胃肺和肝。如果小时候小孩没有肺炎、鼻塞、流鼻涕打喷嚏，爱感冒咳嗽发烧，那么这是一类，基本都是肺胃的问题。还有一类：小孩饮食肠胃，不长个，不爱吃东西，拉稀、放屁，腹胀，消化不良，面黄激素，都是肝脾的问题。**

**非常简单吧，几乎就是把所有孩子的毛病都归类于三脏，脾胃肺和肝。尿床是肝脾胃，你也不能那样说，那小孩尿毒症怎么办？小孩胃病怎么办？我只能大概来说，你们这个小孩处在亚健康和这小毛病的状态上，都是肺肠胃和肝的问题。肝不是西医的肝脏，肝主调达，肝主疏气，肝主生机，小儿生机受到阻碍了，就会去影响我们的肝，叫藏象理论，肝也代表肝气。**

**其他七七八八的就不多说了啊，主要是这三点。慢慢的你们看我的书，有一种育儿书你们去买，里面都说到了，那么今天时间太紧凑，我只能跟你说，因为要说一下去壮壮产品，那么奇壮壮壮就立益在哪？立在咱们的肺肝和肠胃，全面梳理你们的，第一个重点就是肠胃，第二就是你的肝，第三就是肺。**

**你们看看这个成分，总共是十三种成分，茯苓，山药，白扁豆，赤小豆、橘皮、甘草，杏仁，生姜，莱菔子，紫苏子。刚才坐霸也说了，草本，纯天然这个东西其实都是其次的，关键就是知道你孩子的问题在哪，要由问题入手，你找到了方法，方向很重要，方向不对，努力白费，起来沉睡睡，大概就这个意思啊！你们一定要找对方向，知道你们家养孩子为什么养的这么弱，为什么不调，为什么这么多症状，一堆，你找心里疏导也没用，你吃健胃消食也没用，关键就是刚才我说的把肺胃肝整个的气机调开调顺。**

**就像马桶一样，堵了怎么办啊？呼哧呼哧呼哧好了，我拿一个撮子就解决这个问题，关键方法要对，你要不对，你拿一个金的笤帚过去，好使吗？哎呀，这个金条帚，好几万块钱一通，通得了吗？**

**坐看云起：**通不了的，方向不对。

**师：姿势不对，起来重睡。现在关键就是你们，我感觉中医文化的熏陶，中医的方法论的掌握，我感觉太关键了，这一比你有多少钱金山银山要强太多，现在都一个孩子，都娇生惯养，都特别在乎，孩子出点问题，像摘心摘肺一样。那么我建议家长，一定学一些中医文化，中医方法，掌握一些中医基本常识。**

**现在我们对这个健康，就是从传统文化引申来的这个健康常识是极度缺乏，有的几乎是零，啥都没有。就像月经一样，冻冷水没事儿，西方人没事儿，还坐月子，不怕对你试试，你要真有那素质行，你要没那素质，马上中招。**

**坐看云起：**不要光看人家那么做，要看人家为什么那么做，人家有资本。

**师：好的不学，人家小学卷吗？中学卷吗？大学卷吗？人家都不卷啊，光学那些不好的了，人家多少体育运动啊，咱们孩子有吗？屁都没有。我们要吸收西方强的，同时要继承我们强的，摒弃他们短的，抛弃我们自己短的，我们才能屹立于当今这个地球村，屹立这个矛盾复杂尖锐的地球村，最终你会发现你拼的就是能量，拼的就是生命能量，生命能量什么呢？就是身体。我就说这些吧！我看时间也不太多，你看下边还有啥节目，你安排一下好吧。**

**雅雅：**其实下边想让老师帮答疑，我看这有一个问的，壮壮是要一直吃，还是吃一段时间停？

**师：我相征性回答一两个问题吧，然后坐霸回答，我觉得坐霸回答的很全面，很正确。**

**壮壮是不是能一直吃？我建议是这么回事啊，这个东西能不能一直吃？其实我不建议常年累月一天不落的吃，雅雅，你知道为啥？**

**雅雅：**会腻了吧！

**师：就是会让我们缺乏应激反应，你对一个人好，天天对他好，他就不知道好，过于溺爱。比如说家里有地暖，导致温度，都一个温度，你觉得好吗？不好，这个人他要在一个范围内，他不断的适应温度的变化，这个人才能茁壮成长。冷冷热热，热热冷冷，但是在范围内，人可以承受范围内才好。**

**喝奇家产品，我建议喝一段时间停掉，你感觉身体不舒服了再喝一个月两个月再停，然后再喝再停。我本人就这样，你就会发现很有意思。**

**比如说奇猛啊，特别有意思。夏天我天天喝，有一段时间没喝，身体感觉空乏，然后再喝，你知道什么感觉？**

**坐看云起：**天降甘霖，也会觉得很过瘾。

**师：好像你所有经络都空了一样，然后一喝它，一下子滋润五脏六腑，全身的一下子就灌满，我这么清凉，这么舒服，就有这种感觉。但你天天喝，你就喝不出这种感觉。**

**坐看云起：**有问用量的。我觉得孩子十岁以下呢，你可以给他先喝半袋看看，要是有明显的改善，就接着喝半袋。要是说感觉变化的比较慢，就给他再适当的往上加一点，这个就跟吃饭一样。它也不是药物，不用严格的恪守多大的用量。这是一个。

有问吃多久才能好？吃多久也要根据看孩子身体的整个情况，有的孩子，他可能吃了三五袋，他可能就有明显的变化，他胃口也好了，睡觉也沉了，有这种情况，总之就跟咱穿衣服吃饭一样，自己一定要找感觉。咱们不是那么刻板的，说一定要每天什么时间吃，吃多少，吃多久，孩子才能有变化，这一定是要因人而异的。

但大家还要注意啊，给孩子的调理一定是个综合性的。我们的产品是一个非常好的东西。但是你一定在生活方面也要给孩子配合。比如说孩子要积极的出去玩锻炼，饮食方面也要注意，不要让孩子吃那么多有添加剂的，还有那些比较寒凉的奶之类的，让孩子按时作息，早睡早起，这些都是一定要配合的，不能说我喝了产品就可以包打天下了，啥都不注意了，不存在的。

还有一个问腺样体肥大，鼻炎，小孩的鼻炎，如果他以前经常感冒，给打过吊瓶，用过激素的，十有八九他都是肺上的问题比较多一些。他有肺寒。这时候我们主要的方向是开肺，你这个奇壮壮下去调理脾胃，有助于他的鼻炎。

但是如果他的鼻炎症状比较严重，你应该是专门针对鼻炎来调一下肺，我们有得明中医诊所，大家可以加我们那些微信群，找各地的组长要一下得明中医的诊所，专门给孩子调一下。

鼻甲肿大也差不多，都是他里边有寒邪。以前孩子感冒的时候误治过，寒气克在那儿，导致他的气通不过去，而造成一些肿胀的现象。

所以我看大家问的基本都是这些问题啊。我们吃药也是这样的，针对自己的孩子，不管是吃药还是喝产品，产品大家要相信它是个平性的东西，不要把它当成药，长期吃不好，这个是不存在的。

但是你根据自己孩子的情况来看看，吃一段时间好了，跟老师说的一样，暂时的停止一下，让孩子有一个调整的过程，回调嘛。然后过段时间可以再给他吃，就是自己找规律。

肝脾不合可以吃的啊，腺样体肥大也可以吃。腺样体肥大的话，我建议还是找咱们中医诊所给孩子再专门的再调一下。平常我们的这个粉粉呢，我们的壮壮可以作为孩子长期吃的一个食品吧。

眼睛下边发青，那是他的胃里边有寒。不长肉不长个，一定要调脾胃，可以喝，可以吃啊。

**师：我最后给大家一点建议吧，首先给孩子压力小点，孩子能健康顺利的长成人就好，并不是每个孩子都适合学习，你学习就那样，你为什么要求孩子，孩子的都没要求你，你为什么要求孩子那么多呀，一定要记住这一点。以后这个大学毕业生一千四百多万，这新生儿才八九百万，以后上大学孩子都随便上，懂吧，一定要给孩子减负。**

**第二，一定要让孩子动起来，不要车接车送，送一半，让孩子走路上学。我们原先还贴过那贴呢，让孩子走路上学，周六周日带孩子出去玩一玩啊，跟更多的小伙伴玩一玩，晚上放学，不要第一时间让孩子写作业，上一天了，为什么还要让孩子写作业，先出去玩一到两个小时后，晚上一定十点半就睡，不要让孩子熬夜，没写完作业无所谓。第二天跟老师说一声，你要站在孩子一边，不要站在老师一边，不然孩子就无立归之地了。**

**状态很关键，孩子不是机器，不是内存卡，不停往里塞，你的孩子是活生生的一个人啊，为了孩子好，你一定要让孩子有个好的状态，好的状态才能带来好的学习，好的脑子，发育的话，要重视五脏六腑的发育，脑子是长在五脏六腑上了，五脏六腑要搞不好了，脑子就完蛋，就废了啊，别说你家孩子学习不好了，可能连自强自立都不行。可怜天下父母心啊，但是要找对方法，你要让自己在智慧上翻个台阶，尤其是养儿育儿的智慧，我就说这些吧！**

**雅雅：**其实现在咱们的家长应该多做一些减法，就跟你抓一把沙子一样，你越想抓的紧凑的越多。最后其实我想跟大家说一下，奇壮壮咱们有7袋装，如果大家觉得刚开始想试一试的话，老师常说一句话，七日来复，但一个周期你可以先试试，然后觉得喝了确实有效果的话，咱们大包装是挺划算的，你可以到咱们商城去购买。

其实咱们这些奇家产品都是食品，就跟吃饭是一样的，大家所以不要有太多的顾虑。感谢坐霸的分享，也感谢老师说了这么多，感谢大家的陪伴，大家有任何问题到群里去讨论，谢谢大家的参与。