**目录**

[1.医疗行业不能商业化 1](#_Toc27072)

[2.现在的人不那么缺钙 2](#_Toc27360)

[3.小儿牙齿的问题多是胃与胆出了问题 4](#_Toc21993)

[4.孩子饮食出了问题，需要多让其在户外运动 6](#_Toc29759)

[5.打嗝是气逆与郁气向外释放的一种表现形式 8](#_Toc15070)

[6.孩子的大多数问题都是脱离自然环境导致的 10](#_Toc587)

[7.带孩子走路上、下学就是让孩子健康的开始 12](#_Toc6552)

[8.动能生阳，静则生阴 14](#_Toc3235)

[9.爬楼梯是一个检测身体的好办法 15](#_Toc17310)

[10.健康的两大法宝——运动与快乐 17](#_Toc32142)

# 20240911微信视频号师答疑-小孩饮食问题

整理人：姜茉、源宝、默兔、江南

**师：咱们开始吧，今天主题是什么呢？这节课着重讲一下饮食，如果不是饮食的问题，我就略过了。**

## 1.医疗行业不能商业化

生：电视广告里比较火的龙牡壮骨颗粒，孩子能不能吃？

**师：我记得我小时候就有，大家没有基本的医学常识，也就是商家怎么说，你们就怎么听，没有基本的判断能力。医疗行业说是服务行业吧，也对也不对。因为医疗行业是一个特殊行业，解决人类健康问题和救死扶伤问题，是白衣天使，首先不能当成一个服务行业，也不是一个商业行业，它是一个公共服务行业。我感觉应该国有，而不应该商业化，或者商业化控制在很小的范围内。一旦过度商业化，谋求商业利益和大力引入西医治疗、西医资源、西医观念、西医教学、西医理念，流毒甚远，甚至可以说罄竹难书，让老百姓的健康问题岌岌可危，陷于不测之渊。**

**大家应该可以看出来了，哪个城市发展得好不好？去看看医院，大概就知道了。这个医院建设得非常高大上。一切以经济利益为核心去发展我们的医疗事业，我感觉是方向性错误。**

## 2.现在的人不那么缺钙

**师：咱话说回来，电视广告里比较火的龙牡壮骨颗粒，孩子能不能吃？这个理论的制高点是把握在他们手里的，不在我们手里，我们不知道，没有办法，我们只能祈求他们救救我们。那么像类似这样的，怎么去判断？我感觉我们学一些基本的健康知识、常识，非常有必要，甚至我觉得这个应该进入中小学课本。比如安全常识，基本的生存技能，劳动技术课，健康常识。**

**我简单说一下龙牡壮骨颗粒，我觉得孩子不能吃。如果说我们现在的孩子缺钙，那原先的孩子缺不缺钙呀？现在的物质极大丰富了，什么买不着啊？现在还有饿死的乞丐吗？不存在了。讲这些话的目的是什么？因为你们的问题都是千篇一律，知道了根本问题、根本原因、健康的核心，这些问题，你们自己就能回答了，老师只给你们讲道理。**

**那么，龙牡壮骨颗粒广告的功效是什么？孩子缺钙要补钙，龙牡壮骨里面含钙，可以壮骨。什么是龙牡？就是龙骨、牡蛎。什么是龙骨，古代猪牛马羊的叫动物化石。什么是牡蛎？就是我们掰开吃的那个海鲜，又叫生蚝，里面含有大量的钙质，就像石灰石一样，含有大量的钙。还有包括后来的液体钙，超能钙，超v钙，他们的宗旨都是你们缺钙，所以要补钙，然后说，有的补不进去是因为颗粒太大，要破壁机打的很细很细，让你们吃进去，钙才能很好地被吸收。**

**这套说辞看似有理，实际架得住推敲吗？很简单，如果我们现在都缺钙，原先那红军长征的时候缺钙不？估计他们骨质疏松的比我们现在成倍的厉害，因为那时候连粮食都吃不上。为什么那时候不骨质疏松呢？还有说腰腿痛、抽筋，都是缺钙，几乎很多疾病都说缺钙。那么现在本身这个缺钙问题就打一个大的问号，我们缺钙吗？肯定不缺呀，那为什么会骨质疏松抽筋儿，腿疼，不长个儿呢？是骨质疏松吗？抽筋是骨质疏松导致的吗？有一系列的问题，也不知道为啥，反正就是说孩子所有的问题都有可能是缺钙引起的。首先你们的问题是，是否是缺钙导致，是否是骨质疏松，补钙是否管用，这都得打一个问号。其实都不是！这个问题否了，龙牡壮骨颗粒就不能解决你现实的问题。**

## 3.小儿牙齿的问题多是胃与胆出了问题

生：四岁孩子，牙齿几乎全要坏掉，以前吃大白兔奶糖太多。

**师：吃大白兔奶糖会导致牙齿全部坏掉吗？那为什么很多人吃大白兔奶糖，牙齿还是好好的，而你家孩子吃了就不行了呢？很显然这个是站不住脚的。你们会发现，现在孩子的牙齿问题非常严重，就冲着外边开的那么多口腔诊所，就知道孩子的牙齿问题已经到了非常严重的地步，满口黑牙，满口龋齿，牙齿长不出来，不掉，替换不了等一系列的问题。从我上学的时候，就开始推牙齿矫正，戴牙套，后来愈演愈烈。牙齿问题，眼睛问题，鼻子问题，耳朵问题，你们会发现，现在是不是层出不穷？就看外边开的那个店？鼻老阻专治鼻炎，鼻炎馆开了多少。耳朵助听器多少？眼镜多少？牙齿矫正，牙齿有问题的多少？太多太多了，我们五官全面开始沦陷，出现大问题。老百姓傻了，开始被一层层去收割。**

**那么牙齿问题是什么导致的呀？昨天跟大家说五脏六腑出了问题，五官才出问题，五官的问题都落于五脏六腑，那么五脏六腑怎么建立联系啊，通过经络，我们说的“绳子”，通过“绳子”建立联系。**

**牙齿问题主要是哪个脏腑出了问题，你们知道吗？其实最重要的是胃经出了问题。小孩黑牙，龋齿都是胃经出了问题，包括一部分胆经，这就是我说的胆胃不合。胆胃不合引起牙齿问题。那怎么办？刷牙管用吗？培养大家刷牙的习惯已经有三四十年了，如果刷牙管用，还会有这么多牙齿问题吗？你们得琢磨。还天天让你们刷牙，说不刷牙，牙齿可能都没了。这个成立吗？看看一些偏远地区的少数民族，再看看动物，都不刷牙，为什么牙齿还是好好的？尤其到西藏、新疆，一口大白牙，很多很多呀，没有受到刷牙理念熏陶的，那牙齿还是好好的，并没有没了呀！经济发达的地区刷了四十年了，我们的牙齿怎么样？是不是越来越差呀？你们推啊，我并不给你们下结论，但是我要告诉你们一个现象，让你们很自然就推导出结论来了。**

**昨天我已经跟你们说了，顶层各种商业大佬在给你们下一个套，包括国外的，有意无意都给我们下一个套，这个套可以说是商业的阴谋，也可以叫文化群盲。什么叫文化群盲啊？文化理念认知出现了群体性致盲现象，说一堆毛病都是缺钙造成的，缺钙就得补钙，补钙就得吃龙牡壮骨片，这个就是他们的一个产业链，一环套一环，给你们套进去。像裹小脚一样，在一百年前是不是你们女生都得裹小脚啊？就是这个意思，你们自己理解。**

**那么怎么解决啊？解决的关键就是把肠胃肝脾调好，肠胃肝脾调好，牙齿就会长好。咱们夏令营好多小伙伴来了就掉牙，为什么呢？气机旺了，一顶，乳牙就顶掉了，新牙就长出来了。**

生：想调理脾胃，肝郁，脾气倔，磨牙，爱甜食的问题。现在下面两颗乳牙松动，但是后面的恒牙已经长挺高了，双门牙松动了，乳牙一直不掉。

**师：一直不掉怎么办啊？很简单，说明牙齿本身的新老代替出了问题，老的不掉,新的顶出来，又长不好，那怎么办啊？加速它的代谢，让胃经的循环变旺，这个问题就解决了。胃经变旺之后，这旧牙在那待着，整体牙龈的循环就启动了,把旧牙顶出,之所以旧牙呆着不动，是因为整个牙龈的气血不能很好地把牙顶出来啊，原来呆滞了。**

**就像排便一样，括约肌不行了，有便排就不出来啊，一个意思。所以，你们记住关键的一点，牙齿的问题，都是胃经和胆经的问题，把胆胃调通，自然就好。**

**咱们直播间我就给你们讲一些真相，讲一些道理，讲一些现象，你们去推导老师说的有没有道理。**

## 4.孩子饮食出了问题，需要多让其在户外运动

生：自制豆浆加红糖，能喝吗？

**师：我觉得可以适量喝呀，这个挺好。**

生：小孩能吃什么样的健康零食？

**师：这个一会儿讲，关于健康零食的事儿，这是个大事儿。**

生：怎样调理偏食？

**师：什么叫偏食？这个饮食的问题，我这样说一下吧，我要抛出观点来了，你们这样来分析啊。首先人是不是动物啊？首先是动物，是动物就要进食，有辟谷的动物吗？没有。我们都希望我们的孩子长得很壮、很健康，那么他一定是积极进食的，也就是说爱吃、能吃、想吃，大家按照我这思路走啊。那么爱吃、能吃、想吃的先决条件是什么呢？很简单，就是健康，身体健康，肠胃通畅，我们从嘴到食管到胃到十二指肠到小肠到大肠到肛门，这些叫消化器官，再明确点叫消化管，那些微生物啥的这都有。消化管的一个重要前提就是要保持通畅，只有保持通畅，这边才能怼进去，那边才能出来，中间才能运化。你们记住啊，西医是不知道的啊，只有中医知道哦，首先食管必须顺当。如果堵了不顺，会引起什么呢？会引起吞咽困难和食管非典型性增生，得食道癌。**

**那么怎么调理偏食啊？很简单啊，把胆胃调开、调顺、调好，偏食的问题自然得到解决，明白了吗？**

生：总想凑合吃饭，吃饱就行，不讲究营养全面，也就是吃饭懒惰，怎么解决。

**师：这要两方面来看，如果你的孩子感觉生命力很旺盛的，不在乎饮食，不挑食，我觉得很好。如果孩子厌食，很多东西不吃，或者是必须逼着吃，我感觉孩子出问题了。像养个小动物一样，不爱吃东西，这小动物是不是出问题了？像我们的小羊，如果不爱吃东西啊，那肯定就不健康了，小狗不吃东西，小猫不吃东西，这都很危险，一天两天可以，长时间不吃东西，这小动物可能慢慢就不行了啊。所以说孩子的嘴一定要壮，一定要爱吃东西。**

**那么怎么才能让孩子爱吃东西呢？让孩子动起来、活起来，把孩子撒出去，叫做野养，只有真正做到了野养，孩子运动起来，他整个的消化能力也就上来了。如果不让孩子运动起来，孩子淤滞在那儿，他的消化能力会变得越来越差，肠蠕动会很微弱。为什么呢？因为整个生机很弱，最终导致肠蠕动微弱，那么，吃胃动力，管事儿吗？吗丁啉、胃动力片，管用吗？不管用啊。为啥不管用啊？整个气机没转起来，人是个整体，有灵性的，整体好才是真正的好。整体气机都没起来，你们觉得吃那些药有用吗？没用的。**

**所以说还是要调动整体，让整体运转起来，整体变好，孩子肠胃就好，孩子肠胃好，他吃饭就壮。这个问题很简单。**

生：只喜欢吃土豆，不吃蔬菜，啥都想吃甜的。

**师：还是要多吃一些蔬菜，适当引导，青菜是必不可少的。**

## 5.打嗝是气逆与郁气向外释放的一种表现形式

**师：很多人问，大千老师这个事儿这么简单吗？那实际上这个道理，层次越高看问题越简单，层次越低看问题越复杂，越没有头绪。**

**像我们的物质界，所有东西是都由原子组成的。这个简单不简单？无论大千老师本人还是这杯奇猛，都是由原子组成的，简单吧？非常简单，那你觉得这么简单，你可操作、可实施吗？很多事情啊，不好做。**

**所以说，我只是告诉你们一个基本的方向，但具体操作，那怎么治疗啊，怎么调理啊，怎么解决这个问题啊，就需要落实到具体方式方法。**

生：十二岁，吃不好饭，不停打嗝，不爱吃菜。

**师：你们觉得打嗝是什么原因导致的呀？怎么孩子老爱打嗝？中医讲，胃以顺降为美，顺降，往下走，吃了口馒头，下到食管、下到胃、下到十二指肠小肠大肠，如果中间卡住了，降不了了，怎么办？就呕逆。比如说，东西吃不对付了，是不是就要吐出去啊？打嗝也是这个道理，气机不顺，卡在中焦，以嗝逆的方式往外打，老打嗝。咱们得明健身的好多学员都有打嗝的问题，而且通过得明健身这些导引动作，打嗝是愈演愈烈。为什么呢？**

**这个打嗝就是气逆啊，首先身体是顺的，肠胃是顺的，然后慢慢开始出现气逆，气逆大了，就开始打嗝，再大就不打嗝了，叫噎格。能打出嗝来，说明气还在通，打不出来，就变成噎格了，叫做上下不通啊。中医上有一个学术词汇叫关格，关格就是上下不通，古人管关格叫死证。一旦上下不通，嗝打不出来，屁崩不出来，这人就要玩完了。我们很多人在心口、心下压抑了很多东西，感觉不出要打嗝，实际压得已经很厉害了。**

**那么这时候我们做得明健身，就开始打嗝了，这个就是由压抑很严重慢慢开始向外释放的一种表现形式，有的打嗝打上半年一年两年三年，打几年的都有，越打越顺，越打越舒服。最后气降下来之后，就不再打嗝了。**

**有的练得明健身的还认为练错了，练坏了，原来不打嗝，现在怎么一个接着一个呢。老打嗝不是坏事，来了得明之后打嗝，说明开始通气了，开始要回归正常了。现在你们想不想打打嗝啊？要把心口积压的能量向外释放，就开始打嗝了。对于年轻人或者很顺的人，这个地方本身是开放的，他不去打嗝儿。但是这个地方一旦压抑住，就是我们老讲说，胸口像压了一块石头，老觉得这地方憋胀，胸闷，包括现在很多心脏有问题的，肺上有问题的，都是初期由于这块儿闷胀，我们一定要把这个地方的气释放出来。它从哪儿释放出来呢？有口的地方，四肢末梢，这个就是我们的无余导引术，导邪外出，大家明白吗？**

## 6.孩子的大多数问题都是脱离自然环境导致的

**师：跟老师健健身，动十分钟吧。首先平举，咱们的会员都会呀。平举，举住了啊，很多人从来不做平举，不做向上的动作，尤其是坐办公室的。你们要拉动这个地方。怎么拉动啊，拿手拽，拉得动吗？拉不动。我们这个肩膀要往外走，肩肘腕同时向外发力，然后肘部向外拉出。**

**你们会发现，我们原先处于呆静淤滞的状态，包括神情的呆滞和身体的呆滞，我们的行动越来越迟缓，动作做的越来越不到位，走路的步幅越来越小，不能跑，不能跳，不能摸高。我们现在只会行走，几乎现在的城里人只会行走了，其他什么都不会了。你们想想是不是这样的？只会行走，不会跑，不会跳，不会爬树，没条件，也不敢爬。跨越横杆，敢吗？也不敢。攀爬矮墙，能做吗？做不了。五十米竞速跑，也做不了。**

**有人就说了，做了刚才的拉伸动作，骨架都轻松多了。我们的跑跳投举爬，一个也做不了。外边那些个功法，教你们如何走向健康之路，我感觉大多数都不能带你们通向目标。你们就看那些练的，他有没有真正获得健康，真正变得强壮的。做八段锦的，原先素质好的，咱不说呀，身体不好的，过几年，是否真正变强壮了，最后你发现他们还是很弱。**

**因为他们脱离了一个基本的现实，什么现实啊？忘了人是自然中的人，人的健康，需要在自然环境当中长养，而不是给你造一个小圈子，不是一个小环境，你就能获得健康的。**

**那些功法说的天花乱坠，我们不去剖析功法是否对。因为每一个都说自己了不起。我们只看他是否脱离自然环境，是否脱离了人的本能。文化这个东西我们都不提了，什么经络这些东西我们都不提，就提一个最简单的，是否让你成为一个自然当中的人，这个深刻吗？有可能很多人不知道啥意思，很多人都是我要学这个动作，我要学那个动作，不知道跑跳出去玩是最重要的。你们一定要紧贴着自然去恢复人的基本本能。健身房，你咋练，它都不是自然环境。**

**比如说一个简单的道理，这山路是不是坑洼不平，我们脚踩进去之后，是不是脚掌受力不均了？那这个时候怎么调整？不断走山路，是不是脚踝就得到锻炼？如果都是平路，还需要那脚踝过度使劲吗？只有走到崎岖不平的坑洼的时候，脚踝才真正发挥作用，才能得到激发，让脚踝变得强壮，激发脚踝附近的所有经络。**

**现在外面很多跑步的，都要弄成塑胶跑道，全都是平平的、软软的。你们的孩子在非自然的环境当中成长起来的，一定是不健康的，想都不用想。为什么我讲到这块来啊？因为你们今天所有的问题，归根结底都是你们的孩子脱离了自然。**

**小鱼儿要放在水里养，你们都不把小鱼放水里养了。然后找大千老师说，“我的小鱼不行了，你看看怎么解决？”只要放在水里面，你随便用、随便动，大道至简。“法天则地，象似日月”，这谁说的话呀？“仰观天文，俯察地理”，这都是老祖宗说的。什么叫道法自然呢？大道很简单的，你们的孩子放在自然的环境中，效法自然，孩子自然就长得就好。**

## 7.带孩子走路上、下学就是让孩子健康的开始

生：我没法操作，现在大环境都这样。

**师：不对呀。效法自然，城里面也能做，怎么不能做呀？我给你举几个简单例子，你的小孩不是挑食、厌食，饮食一堆问题吗？我现在就关于孩子饮食问题，城里的，我就给你找几个出路。你的孩子不用吃药，孩子慢慢就都好了。**

**我家的孩子当时没有这个环境，不能放在咱们生态园民宿，那么我也是积极想办法，怎么解决的啊？首先第一件事儿，早上起来很关键，早上起来就是阳气要开了，只有阳气开了，身体才能转起来，才有精力去学习呀。那么现在我们的家长是这样的吗？都不是了，孩子爬起来，吃完饭开上车，到了校门口，孩子进教室往上一坐，开始晨读，这个过程当中，孩子有任何运动吗？没有啊。从床上拉起来，然后到车上还继续睡，睡到学校门口站起来进去，吃饭的时候睡着吃。那孩子的少阳怎么升起来呀？孩子的脾胃怎么转起来呀？孩子脾胃转不起来，营养怎么输送全身和大脑？孩子怎么学习？一上午，孩子都处在困倦和缺乏营养、不精神的状态，孩子的身体能好的了吗？能记住东西吗？**

**另外有的说，“哎呀，要让孩子早上要六点多起来运动吗？还是让孩子多睡一会儿”。那么你们就会进入一个恶性循环。头天晚上写作业很晚，孩子写完作业，就让孩子睡了，让孩子多睡会儿。如果这样来说，为啥不让孩子吃饭的时间来睡觉呢？来，孩子多睡一会儿吧，吃饭的时候要睡。睁眼就学，学完就睡，接着再学，接着再睡，为什么还要孩子吃饭呢？**

**实际你们忽略了一个重要的环节，吃了睡、睡了吃，再学，中间还有循环吗？我问你啊，身体怎么动起来，怎么循环，没有了旺盛的循环，所有的慢慢的都是恶性循环。我五点起来，骑车两分钟去学校跑操。我强烈建议，你们各位家长，无论孩子这头天睡得多晚，比如说第二天六点，必须让孩子起来，至少提前半个小时，六点三十，一定要给孩子争取三十分钟的运动时间。**

**那怎么运动啊？我们家孩子当时也是这样，也是恶性循环，因为那是他妈带的啊，咱这样说，我没有条件带，我得给她赚钱。你知道孩子起来动吗？这么多年恶性循环的孩子，不动啊，让她干啥都不动，你求着她运动她都不动，眯着眼睛，背个书包。**

**我们那时候路过有一个小公园，然后我给她直接送到那，放下书包。哎呀，那时候我可难了，我拿着球带着孩子，孩子那时候必须起啊，还要争取十分钟，我只能争取十分钟孩子的锻炼时间，这十分钟孩子都不配合，那怎么解决这个问题？后来又发明了走路上学，不骑车，不骑电动车，带着孩子去，她必须要上学，必须通过走路，走路十五分钟，走路去。那可不好走了，走了老一大截，还在后边拖着个脚，在那儿走，老不愿意了。我跟她发了多少次脾气，然后她特别喜欢她妈带着她坐电动。**

**你说咋办？这人就是好逸恶劳，一旦拿电动带上她，她再也不走路了。其实也不难，只要下定决心，两口子一条心，就能把孩子带好。两口子要不一条心就坏了。实际很简单，就带着他走路上学，有人说，那不行，太远，我开车都得开二十分钟，我怎么走路带他上学啊，这个很简单，开到半路，还有十分钟的路程，下来带孩子走，小孩都是非常容易塑造的。只要坚持三天，就养成习惯了。**

## 8.动能生阳，静则生阴

**师：你走到什么程度，走到元真旺起来，元真起来，手脚热了，浑身出汗了，孩子精神了。三大指标：出汗了、浑身手脚热了、精神了，这叫元真起来了。**

**师：你们会发现有一个特点，你们很不精神的时候，动一动，在一起玩一玩、耍一耍，会发现精神了。一上午都不精神，别人拉，你说咱出去玩玩去，你哪也不行，哪也不能去，浑身没劲。如果强迫拉你出去，拉着逛公园、逛景区，逛逛逛，反而精神了。那么这个说明什么呀？动能生阳，静则生阴，越静越玩完，越静越抽抽，叫做罐养王八，越养越抽抽。**

**人实际需要一个大的环境，大的场，这他才会精神起来啊。叫做啥呀？叫人来疯。你看着那不行，哎呦，我受不了，实际拉了，你就受得了了。你还记得你们爬山，还没爬五十米的心脏病犯了，脸都白了，就差给他做人工呼吸了，他缓一缓，感觉缓上了再爬，爬的比谁都快。说明什么呢？动则生阳，静则生阴，我们应该动起来，以动为主，而静随之。有人说运动不能过量，我啥时候说过于劳动，动静结合，以动为主。**

**你家孩子如果能保持走路上学，那么一旦走路上学，一天有四次走路锻炼的机会，锻炼元真，那么每次二十分钟，四次一个多小时的时间，孩子都处在运动状态中。**

生：孩子走路十分钟，手还是凉凉的。

**师：那么你的孩子就问题很大了，四肢凉代表什么呢？阳气出不来，古代管这叫厥症，厥逆之症，四肢厥冷，手脚冰凉。我记得小时候，我手脚是冰凉的。**

**那么这是一个让孩子走路上下学，路途太远的中间下来让他走路上学。很多爹妈，孩子都多大了，一直把孩子开车送到校门口，骑电动车送到校门口。你们知道我送孩子我给他送到哪吗？十字路口就把孩子扔下了，让孩子赶紧跑着上学去。你们太溺爱孩子了，不愿意孩子多走一步路。**

## 9.爬楼梯是一个检测身体的好办法

**师：咱们很多养生的说，“迈开腿，管住嘴”，我觉得，管住嘴我有些不赞同，但迈开腿是很关键的。你们绝大多数家庭都是电梯房了，那么怎么解决孩子有登高爬楼梯的机会呢？看着孩子，包括你本人有没有这个体力？一个关键的指标就是走楼梯，能不能顺利走上去，而且不累，这证明体力好。**

**如果某天你走上去很累，说明什么呢？体质下降了，要引起注意了。我现在住四楼，没有电梯，我就发现有时候腿会发软。那如果你很有力地就上楼了，那说明你的状态很好。哪天发现走到三楼就腿软腿虚，那就说明你身体变差了，多好的自检方式。**

生：爬楼梯累。

**师：累，才要爬，那走路累不累。我还说过一个道理叫用尽废退，不用就退步，会变得越来越差。所以说我们要勇往直前，不断去生而又生，用而又用。小孩也一样，大人爬楼梯带着小孩也去爬楼梯，大人徒步带着小孩也去徒步。其实对于妇女同志来说，有一个特别好的徒步的机会，就是逛街，买衣服，去万达，去商业街，去遛娃。**

生：现在逛的少，在能网上买。

**师：对啊，现在出了一个严重问题，一个是外卖，一个是网购，这个太害人了，直接对我们的健康就是一个巨大冲击。原先很生气，出去逛街就开心了。我记得原先我爱人生完气之后出去逛街，回来之气消了。这个是不是逛街的一大好处。很生气，出去吃一顿也好了。**

**在家吃和在外边，是一样吗？太讨厌美团外卖，把人的生活节奏或者生活方式都给颠覆了，同时把人的健康也推向了深渊。现在真是都不去觅食了，都不出去了，大街上都没人了，商铺都关门了。虽然商铺关门跟房价太高有直接关系，但是跟美团外卖也有直接关系，要跟网购也有直接关系。现在的人加速上网，脱离现实，进一步不动了，变成了“软体动物”，宅男宅女。**

生：商场空气不好。

## 10.健康的两大法宝——运动与快乐

**师：我再跟你们说一个真相，外在物质环境对你的伤害，比如说甲醛、空气质量等等，这东西只是占一小部分，更重要的是动起来和心情。我现在也喝可乐，吃炸鸡，吃冰棍，老师这样的一个受传统文化熏陶的人也吃炸鸡、喝可乐，吃雪糕，而且每周还带孩子吃炸鸡，我们每周有一个快乐日，孩子一般都要去麦当劳或者肯德基。知道为什么吗？开心快乐最重要，而且里面确实有一种欣欣向荣的氛围，为什么老百姓喜欢去那里呢？其实更多的是一种文化，一种气氛。老美输送的文化是什么呢？就积极向上，强壮、快乐文化。**

生：昨天听老师讲完，决定不吃炸鸡了。

**师：今天就懵了，脑袋嗡嗡的，到底吃还是不吃啊？我跟你们说，汉堡、炸鸡不能天天吃，那么它的副作用就马上出来了，但是偶尔为了快乐而吃一顿，为了欣欣向荣而吃一顿，是可以的。有的严格禁止孩子吃炸鸡，结果孩子抑郁了，气死了，压抑住了，就是这个压抑带来的恶果远远大于吃一顿炸鸡带来的恶果。**

**比如有一个孩子长大成人了，他要干一个工作，你不让他去干，可能那个工作不好，但你不让他干，他非要干，你说啥也不让他干，最后他不干，压抑住了，那孩子还有未来吗？也就是快乐论，你会发现给真正带来健康的是什么？几大法宝，快乐，运动，这个很关键，运动代表生命活力，生命活力体现在天天自由地动来动去。有一个快乐的人，天天待着一动不动的吗？**

**我记得印度那个奥修，他就一动不动，还传教呢，结果看他的视频，就会发现他最后气儿都没了，说话低声细语，一点气儿没有，说明丧失了生命力，丧失了生命活性。所有文化、教育、科学，所有东西一旦让你失去生命活力，那它是好东西吗？无论它包装的多么高大上，写的论文有多好，凡是扼杀你们生命力的，都不是好东西。**

**因为首先我们要活着，我们要活的自由、洒脱、积极、有能量，这是所有生物要去追求的，违反了其中一条，就不是好东西，说的天花乱坠也不是好东西。这就是老师今天要告诉你们的。你们提了那么多孩子饮食问题，饮食问题从哪儿解决啊，先让孩子动起来，充满活性了，孩子自然能旺盛进食。**

**我家孩子现在进食有问题吗？啥问题没有，原先她妈带孩子的时候，为了吃东西，操碎了心啊，孩子不吃，我在旁边坐着生气，我明明知道怎么才能让孩子吃好、喝好。让孩子动，孩子就吃了。**