**目录**

**[1.小孩的诸多问题重在疏通肠胃 1](#_Toc7388)**

**[2.鼻子出现不适，从外因讲，多数是着寒了 3](#_Toc29484)**

**[3.如何避免及处理着寒后引起的鼻子不适问题 5](#_Toc5887)**

# 20241001读书会-小孩鼻炎问题和不长个大肚子问题收尾

## 1.小孩的诸多问题重在疏通肠胃

**师：首先咱说一下小孩长不高。你们这样理解这个问题，人体是个通道，这个通道越通畅，外在的营养物质越容易被我们吸收利用，就能吃、能拉，小孩才能长得壮，不能吃、不能拉，中间堵了，小孩就长不壮，小孩的问题很多都是肠胃的问题，大部分孩子长不起来都是肠胃的问题。所以第一条就是要疏通肠胃，那肠胃堆积在这儿，功能就下降了，就更容易导致疳积，导致不通，进而引起肚子隆起，俗称大肚子，很多小孩儿都有，那么它会影响很多，小孩的消化、饮食、身高、体质，甚至会影响再发育。**

**那么，最重要的就是要消这个积，把大肚子消下去，上身挺拔起来，让阳气出来，小孩就蹭蹭往上长了。有肥儿丸、木香顺气、健脾丸之类的消食化积的药，反正都是着眼于疏通的，疏通就行，千万不要去补，不要瞎补，很弱，再拼命补，这大错特错了。一般都是因为不通，要通畅，具体什么方法，一个是揉按合谷穴，因为这有一条经脉叫手阳明大肠经，按这个，就会促进肠胃去动。**

**咱们五千年了，传统中医经典著作和临床著作都在那摆着呢，只不过现在被黑的，污蔑化太严重。西学东渐以来，我们已经被洗脑了，西方的各种文化殖民，可怕的不是枪炮殖民，而是文化殖民，想要消灭一个国家，先要消灭他的语言，进而消灭他的文化。其实，我们我感觉我们的文化很危险，所以才提出来伟大复兴，什么复兴最关键，文化复兴。文化自信这个东西我们没有，我们再富，也岌岌可危。所以老师也加入我们的传统文化复兴的行列当中，希望给大家能够普及一下。**

**西医整来整去也解决不了，无法预防，只能给孩子打生长素，对我们伤害非常大。如果听大千老师的，就学学传统文化，看一看《大千杂谈之中医漫谈》这本书，就知道应该怎么做，会者不难，难者不会。看看这个动物植物怎么长得壮，就知道孩子怎么长得壮，动起来，跑起来，胃口好了，能吃、能拉，孩子自然壮，其他的都别听。他们自己都不明白，整一些名词概念给你们，就会搞一堆东西。两耳朵一堵上，别听，再说也没用。**

**如果孩子确实很严重了，具体怎么办？有具体的办法，比如喝中药解决，一疏通开了，个子就长起来了。别再问我怎么长了？如果你本身就矮，也别希望他长太高，长高了，长太高也不是什么好事儿，肉鸡长太大就脆了，就囊了，适可而止。高矮胖瘦，只要健康，那么就是好的。还有给孩子做断骨增高的，去看原先二十年前做的那个，都坐轮椅了，行动都受限了，违反自然规律的，终究被自然反噬。**

**还有关于中老年人肚子大的问题，非常危险，我今天就不讲了，有机会专门讲一下，二十岁以上，肚子大的，这问题非常严重，尤其肚子大腿细的，特别危险。**

问：老师，最近孩子拉屎特别丑啊。

**师：腋臭、狐臭，口臭、便臭，要疏通肠胃。你特爱干净有什么用，都臭了，关键就是流水不腐，户枢不蠹，关键就是流通，而不是缺，也不是多余，不流了那水就臭了，往上反就口臭，腋下就狐臭，下边拉屎就是屎臭。**

## 2.鼻子出现不适，从外因讲，多数是着寒了

**师：接下来给大家讲一下鼻子不适，打喷嚏、流鼻涕这个问题。我大概查了一下，这个没法拉个单子，西医说的这些东西，解决问题吗？原因最终还是不明，如果能很好解决，就没有那么多问题了，有的说是花粉过敏，稍微一刺激，就打喷嚏，晚上睡觉都憋醒了，这是花粉过敏吗？有说螨虫过敏，鼻子上也有螨虫，还有猫狗毛过敏的，你们觉得像是过敏吗？这不胡闹嘛。打个喷嚏，一是受风着凉了，严重鼻塞、流鼻涕，这是螨虫过敏？春天说花粉过敏，那平时也花粉过敏，现在没花粉，住宾馆是螨虫过敏。没猫狗的时候还是花粉过敏，为什么这么多人都听信呢？**

**他们给出那么多解释，我看又是感染，过敏，精神紧张，焦虑，最终也没说出来怎么办呢？赶紧洗洗被褥，再清洁一下床垫，控制一下湿度，避免一下过敏源，把小动物都宰了。你们觉得能解决问题吗？**

**我跟你们说，这东西都扯犊子。为什么一交季，你们就过敏这么厉害，从冬到春，从春到夏，从夏到秋，从秋到冬。什么是交季啊？就是天气剧烈变化的时候，明显变化的时候，一冷一热的时候，春天很暖和，有几天春寒，又冷了。这个时候看着儿童医院，那些发热门诊人满为患，从春到夏也是，从夏突然秋凉，来一场雨，还穿夏天衣服，突然就感觉冷，然后开始流大清鼻，然后就堵上了，嗓子也肿、上火，由青鼻涕到黄鼻涕，到不流鼻涕，全堵住，然后这东西肯定就着上了。由秋到冬，还穿着单衣，冬天，这秋天突然下一场雨下来，甚至下雪，一下子进入寒冬，自己反应不过来。**

**这鼻子就没好受的时候。还有夏天外边三十度，一进空调房，好冷啊，感觉自己衣服拿少了，应该穿点衣服。实际上，是不是中招了，然后就开始流清鼻涕，越流越严重，最后堵上，还咳嗽，天天咳嗽，没完没了。**

**其实，慢急性鼻炎，咱们不说内因，先说外因，小孩和青壮年，大多数都是冷热不均，着寒导致鼻炎。你们想想怎么犯的？大人小孩穿点衣服，小孩说不冷，冻得嘚瑟。为什么很多家长告诉你们，即便天气现在可以，也拿件衣服出去，有备无患，万一外面下雨、刮风，一下变天了，早晚凉，拿件衣服稍微一冷就披上。家长告诉你，你当耳旁风。女的穿的很少，要动人美丽，男的也是往少了穿，结果着凉，这一次两次三次，鼻子就完了。鼻子还是好的，还有咳嗽，发烧感冒等等一系列都来了，甚至发展成哮喘。**

**咱说长不高，肚子的问题，这是中焦。那么着寒着冷了，是哪儿？直接就是肺了，古人认为肺通鼻，跟鼻子关系密切，肺着寒了，鼻子就不通了。古人老话说的特别清楚，就是着寒了。**

**有人说夏天那么热，怎么还着寒了，那空调干啥的呀？夏天整个都出汗，毛孔都张着，一进空调房一闭，寒气打到身上，全身就发烧，要打到肺上，直接从鼻子、嘴进去之后，马上鼻塞了，严重的，钻到肺里，就是咳嗽，有时候喉咙一痒一紧，一痒就中招了，还有的去割扁桃体，傻不傻。这割的人太多了，千万别割，这是第一道防线，当紧疼肿的时候，说明这儿跟外邪打起来了，正在激烈打架。就像这个卫士一样，在外面站着跟小偷打，你上去就给卫士咔嚓一下，赶紧帮助它还来不及，还整他。卫士不吵不闹，那小偷直接钻家里边了。有的割扁桃体，还割甲状腺，一路割下去，西医就会割，割以永治。那你们能上他的道吗？不能上，对吧。**

**那么你们听大千老师刚才讲的，就知道鼻炎咋回事了，就是着寒了，长期着寒，反复着寒，然后病邪往里面走。如果长期一年两年三年都去不掉，说明坐根儿了，刚开始在鼻子这待着，往里面钻一直钻进去，就做根了，做根儿就难治了。中医有一个叫拔根疗法，拔根去根。你要头一年去整，很好整，一下就好了，尤其是刚开始，一天两天就好。为什么外边有很多鼻炎馆，说明我们现在得鼻炎的太多了。**

**外感类的百分之八九十都是着寒。还有内伤的，那个咱们另论，没有招寒，怎么鼻子还是不通，那是里边有内伤，内里有不调，这以后咱们再说。今天就讲的小儿的。**

## 3.如何避免及处理着寒后引起的鼻子不适问题

**师：那怎么避免？第一条，小孩夏天不要吹空调，不管是得还是没得，一定要记住，夏天不要吹空调或者少吹空调，把温度调高，不要直吹，要少吹，睡着了要关。其实热，就那几天，这空调的问题太严重了，虽然便利了一部分人，但残害了大多数人。**

**第二，冷暖交际的时候，春夏之交，夏秋之交，秋冬之交，冬春之交，变天的时候，一定要给孩子加衣服，宁加勿减。告诉孩子，热了也别脱，有汗别脱衣，运动后别脱衣，运动前可以脱，但是一旦运动起来，热了、出汗了，孩子一缓下来，一脱衣服，就容易着凉。古人叫汗出当风，汗出了又吹风就很容易着凉，要适度增减衣服，尤其不能着寒。有些小孩不懂，觉得有太阳就出去了，然后到阴凉的时候或者一变天，或者晚上一遇寒，很容易马上就有反应，有的是直接体温就上去了，还有一些轻的，直接就鼻塞了，开始流清鼻涕了，那赶紧加衣服，喝生姜红糖水，孩子不爱喝也要让孩子喝。“我家孩子不喝，宁可去打针，也不喝生姜糖水”，很多都是这样啊，这并不是姜糖水难喝，而是你骨子里不认可，还是希望打针。喝姜糖水身体出点汗，人要驱寒降温，感觉身体暖和了，正气起来了，一排寒，寒气一掉，这就好了。**

问：姜，去皮吗？

**师：不用去皮，老姜去皮，现在都是嫩姜，不用去皮，葱姜红糖水也可以，葱姜红糖水加花椒也可以，加橘子皮也可以，加胡椒还可以，再兑一盅黄酒，葡葡酒、滴点白酒也可以，就是这么灵活，用意是无非是辛温发汗，加点肉桂、桂皮也可以。**

问：带须的葱？

**师：带不带都可以。葱白也行，只要有辣味，别买甜葱，要买辣葱，辣的葱白要比葱须好，有时候单纯喝点酒都好使，就是让身体热起来，暖和起来，然后正气起来，排寒外出，鼻子也好了，体温也下来了。**

**有的说，吃银翘解毒片，还有像金嗓子之类的，这些东西都不好使，千万不要吃外感类清热解毒之类的药。不论是流黄鼻涕还是咽喉肿痛，都不要吃。为什么呢？很简单，它是憋着肿，寒淤，古代叫寒包火，寒把火包在里面，本质上是寒，表象上是火，寒解了，火就消了。绝大多数流青鼻涕的，从流青鼻涕开始变成流黄鼻涕，不要认为是有热，叫寒包火，寒凝使火淤在这儿不散，看着肿，好难受，就喝姜糖水，要把这的寒去了，这个肿就消了，吃润喉的都不好使，迁延难愈。**

**身体底子足够好，不是很差，待上三、五天，最多七天也自己好了。如果身体底子差，又处置不当，那就迁延难愈，半个月，一个月，两个月，三个月，甚至一个冬天，都这样，那就危险了，一个冬天，如果三个月都这样，那明年准坐根儿。**

**那么这个对于小孩、年轻人，对于上岁数的，经过情感或者社会毒打和家庭就问题的，慢慢会导致七情引起的内伤性鼻子问题，就不是散寒可以解决了，而且这种的，容易鼻子里边深层好像里边有东西，擤又擤不出来。**