**目录**

**[1.小儿发育的两个“怪现象” 1](#_Toc21885)**

**[2.生长针的副作用很大 2](#_Toc32659)**

**[3.从科学的角度来看，孩子不长个有哪些原因 4](#_Toc3665)**

**[4.肚子通畅了，户外活动够了，内环境好了，就长起来了 6](#_Toc27844)**

# 20240929读书会-孩子不长个，是不是因为肚子大、肚子有结的原因

## 1.小儿发育的两个“怪现象”

**师：今天话题很简单，讲一下小儿发育问题，小儿发育问题是否由大肚子引起，大肚子在小儿发育当中的不良作用。我大致查了一些资料。首先说一下，关于孩子生长发育的问题，现在有两个极端。**

**一个孩子生长发育过快，身高普遍超过家长。比如家长是一米七，孩子能长到一米八、一米九去，而且普遍，尤其北方，孩子身高发育过快、过猛，尤其山东、东北的。好像山东青年男性的平均身高都一米八以上，好些孩子都是一米八五、一米九。**

**另一个现象是孩子发育迟缓，过于矮小，很多家长都非常焦虑，给孩子打生长针好像蔚然成风，尤其是南方那边，很多家长都有孩子身高焦虑的问题，生怕孩子不长，但是确实有些孩子不长。**

**打生长针，我感觉有些地区成为普遍现象，不打好像不正常，就像孩子学习不能输在起跑线，身高也不能输在起跑线上，女孩到十二三四，男孩到十四五六，一看发育迟缓，甚至不迟缓的，都去盲目跟风打生长针。**

**我大致查了一下，一年花费多少钱？打生长针分粉针剂、水针剂和长效剂，价钱一般是八百、一千、三千，有的是每天打，有的是周打，有的是月打，一年的花费最普通的三到五万，一般要花费五到八万，好的十万以上。而且一旦打，大夫就会告诉你坚持打，不能中途停顿，以免出现严重后果，内分泌紊乱等等，一般都是打一年到两年，这个只是我稍微查的一些资料。**

## 2.生长针的副作用很大

**师：什么是生长针呢？就是生长激素，他们认为生长主要取决于生长激素的分泌，脑垂体分泌生长激素，正常分泌，孩子才会生长，促进骨骼发育。那么生长激素异常分泌，分泌过少，骨骼就缓慢生长或者停止生长。**

**但是，为什么孩子生长激素异常，分泌过少。他们几乎都找不到原因，那么找不到原因，怎么办，少就补充，他们的脑回路很简单，少就补充，打生长激素，那么这带来很大很大的副作用，你们知道有啥副作用吗？我看了，规范性的，矮小症才打，确定是矮小症才打。如果不是矮小症都不建议打。**

生：怎么确定是矮小症？

**师：其实，我们大多数人都不是矮小症。发育异常才会建议去打这个针，而且有年龄限制，骨骼线要停止生长了，再打就没用了，而且遗传性的，你爹妈矮，你也矮，打这针也没用。在关键期发育之前去打是有用的，但是有一个非常不良的后果，促进骨骼快速成熟和加速它停止生长。**

**打生长针不是为了长得更高吗？怎么还停止生长了呢？因为它让整个发育期缩短，加快了速度，迅速让骨骼成长了。你们想到了什么？想到了肉鸡，实际打生长激素，那东西就是给鸡打的，几乎我们吃的所有东西都打含激素的东西了，都打膨大剂、生长素。按理说有三年骨骼生长期，一年就长完了，加速骨骼成熟和加速它停止生长，想想可怕不可怕，这是第一。**

**第二容易引起内分泌紊乱，肥胖症、糖尿病和肾病等各种副作用，打激素都是这一类的，而且容易出现甲减，这个都写得很清楚，一系列副作用。他们说的也很明确，矮小症迫不得已才打，其他的都不建议打，副作用太大，影响孩子终身的身体状况，尤其发育期间。**

**这个生长首先要具备条件，孩子生长，小苗往上拔，水、阳光、空气、土壤都适合了，小苗自然往上拔，缺一个都不拔。那小苗不拔的时候，打生长素，有用吗？它缺水了，给它打生长素有用吗？没有阳光，到黑暗的环境，给打生长素，能有作用吗？万事不具备的时候，去推动这个事情，导致的结果一定是严重的。**

**为什么现在很多孩子会猝死，会突然骨折，很多时候就是打的，打完了之后骨骼是快速生长了，但是骨功能严重下降，身体囔了、空了，像肉鸡一样，那肉鸡的抗病能力怎么样？免疫力低下。肉鸡扔在自然环境中很快就死掉了，那些肉鸡只能天天打抗生素才能活，不打，一扔到自然环境中，很快就死掉了。我养过鸡，三百只鸡基本全死光了，风吹雨淋，一下就全“报销”了。**

**我们的孩子现在生活在圈养的状态，学校培训机构，托管中心，楼房，几乎都处在圈养的状态。再打生长激素，我们的孩子跟肉鸡有什么区别？没有区别啦，没有抗病能力，没有在自然户外生存的能力，骨骼退化。**

**现在得糖尿病的小孩太多了，原先都是四五十岁，现在这个病低龄化。那这一切都是什么原因呢？都是我们育儿思想出了问题，那些不良商家又推波助澜，为什么呀？暴利呀，八百一针，一天一打，是不是疯了，便宜的一百到四百，一年不掏个五、八万的，都过不去坎儿，他会告诉你们，孩子关键生长期就得一两年，你来决定，想让孩子变成一个悲惨的矮子，还是长得高高大大，爹妈哪受得了这个呀，打。而且一旦打就不能停，这更坏了。**

**我感觉已经形成三大恶人产业了，其实很多很多，我就举三个。一个是打生长针，一个是拔牙，一个是狂犬病疫苗。咱们今天只是讲这个东西，孩子生长关系到每一个家庭的希望，我感觉爹妈都有焦虑症。**

## 3.从科学的角度来看，孩子不长个有哪些原因

**师：那么从他们角度来说，有几大原因。我简单给大家说一下，最后说到大肚子的事。**

**遗传，你矮，你的下一代就矮，这没啥可说的，遗传因素，只能一代一代慢慢改善，爹妈都一米五，你想长到一米七、一米八，现实吗？不现实。我觉得高矮胖瘦都是天定，要讲究多样性，没有必要追求一定很高很大，有人说天塌下来由高个儿顶着，还有人说寿命跟身高成反比，身高越高，泵血的劲儿越大，寿命长寿的比例要小很多，小巧精悍，活得要更长一些，这是对的呀。**

**肉鸡跟小菜鸡能比吗？所以说，家长不要一味追求又高又大又壮，很容易轰然倒下。在合理的自然前提下，长得高、壮，是好的。如果是盲目、非自然地打药而长得高、大，我感觉都是害了孩子。大就好吗？我们果园的苹果这么点儿，特别好吃，特别有滋有味，那一个苹果能吃半天。但是打膨大剂的大苹果，这么大，好吃吗？有苹果味儿吗？没有苹果味儿。现在的人也变得没有人味儿，都是铜臭味，还有狐臭、口臭，大便粘腻，一堆臭。**

**第二个就是营养不足。不足的营养里面主要是促进骨骼生长的，氮、钙、维生素d，只是从这方面来强调。还有小孩挑食、厌食、偏食导致营养的不均衡，这个说的还是可以的。但是现在大多数，我感觉家庭环境还可以的，有很多小孩不爱吃，肠胃出了问题了，营养摄入不足或者严重不均衡导致营养不良，我觉得还是很多的。**

**虽然看着食物很充足，吃到嘴能不能消化吸收利用？有的小孩长得像瘦猴一样，一问，挑食厌食不吃，消化不良，拉羊屎蛋，这些小孩发育都迟缓。就跟肠胃一样，很多小孩得消化道疾病，胃病，古人讲的疳积，小儿疳积，小孩的病一是着凉，一是疳积，一是惊吓，三大病。外感着凉引起呼吸道疾病。第二个就是消化，小孩肚胀、厌食，疳积，有一个肥而丸就是治疗小儿疳积。第三个就是小孩受到惊吓，这个以后咱们说。**

**第三，他们强调睡眠的问题。我感觉小孩儿很可怜，他们建议小学生睡十个小时，成人睡八个小时，中学生睡九个小时，有多少个家庭做到了？八点睡觉，早晨六点起来，你们小学阶段谁做到了，七点起来，九点睡觉，有做到的吗？我记得我们家小孩上二年级、三年级的时候，都十点、十一点睡觉。小学是要十个小时，中学是九个小时，我感觉小孩睡眠严重不足，这个问题很严重。又说了为什么要睡？因为到了晚上，小孩才长得快。你们会发现瓜果梨桃都是晚上长得快，白天不长。所以说要保持充足的睡眠，不要中午睡，中午睡能长个啥呀，正是阳气最旺的时候，晚上睡，不是白天睡。**

**第四，最重要的，运动太少。他们认为运动可以促进骨头生长，增强体质，快速发育。咱们老祖宗说了，孩子见风就长，见太阳就蹿。一定要加强户外运动，不要关在笼子里，跑跑颠颠，孩子就长起来了。一定要把孩子放出去，孩子才长得才快。天天憋在家里吃，孩子不爱吃，睡也睡不着。为什么？缺乏运动。**

**前两天教育部副部长说了，学校要保证孩子每天有两个小时以上的户外活动，要多见阳光，要奔跑起来，要在户外畅快呼吸和在阳光下奔跑。最后说两句话，要身上有汗，眼里有光，这说的好不好？身上有汗，眼里有光，我要说没人听，教育部副部长说的。在学校，不是说每天，在学校就要保证两个小时户外活动时间。现在咱哪还有光，哪有快乐儿童，眼睛一个个豆芽菜似的，身上汗冷冰冰的，手脚冰凉。这样的孩子还能长起来，打生长素这玩意儿，有用吗？统统把孩子毁了。身上有汗，眼里有光，说出了无数家长的心声。**

## 4.肚子通畅了，户外活动够了，内环境好了，就长起来了

**师：说一下孩子大肚子的问题，大肚子很普遍。其实孩子小时候稍微有点肚子很正常。两个原因。第一，小孩子在腹式呼吸，还没有完全展开，就会大肚子，是天然的腹式呼吸。**

**第二个，整个肚子的肉的弹性不具备那么大力量，我就不说那些名词了，都比较弱，所以五脏一撑，肚子就大了，这是生理性的，孩子的肚子天然会稍微大一点。**

**但随着年龄生长，还那么大，而且更鼓，敲的嘣嘣声，那么这孩子有问题，而且大便异常，不爱吃东西，还没精神，发育迟缓，上身严重没劲儿，肩膀挺不起来，不耐走，老要人抱，拉稀屎、羊粪蛋，这肯定有问题，而且现在的孩子很多这样。即便孩子不是大肚子，摸肚脐和上面，发硬发凉，有的还会发热，异常热，异常凉，一块一块的，小孩一抓过来一摸，一堆问题，里面都堵了。**

**那么这说明什么？孩子很容易堵在这儿，堵在这儿之后，导致整个气机的通畅性出了问题，就压抑住了所有的分泌，导致启动不了，身体认为时机不成熟，没准备好，物资不够，方方面面的，阳光、雨露、土地都不具备让身体分泌各种激素使身体加速成长，其实是在保护你，傻了吧唧来一针，傻不傻。没准备好呢，就开始发起全国总动员了。就像豆腐渣工程，材料没准备充足，还得让我干，那行啊，那就豆腐渣。现在很多大男孩是不是都豆腐渣男孩、脆皮男孩。**

**关键是为什么不去产生生长素，没有条件产生，没有条件产生，怎么办？创造条件，把内环境搞好，自然就好了。所以关键还是古人讲的，大气一转，其气乃散，整个生机转起来，五脏六腹全都转起来，转起来之后，能吃，能拉，马上这个条件就具备了，天天又跑，又跳，伸胳膊，撂腿，大脑接受信号，成了，开始加速生产。**

**孩子一定要吃，吃的快，吃的好，吃的香，拉着痛快，说明中焦这儿好，解决中焦的问题，使其加速通畅，那大肚子都是不通。**

**通则不痛，痛则不通，胀也是由于不通导致的。一定要知其然，知其所以然的。为什么不生产？因为环境不具足，要打造内环境，让它具足，让它通畅，它自然下蛋。**

**母鸡为啥不下蛋呢？一会儿找这儿，一会儿找那儿，就是不下蛋，为什么？找原因。不要打那个东西，打了，估计下一个豆渣蛋，烂尾蛋，脆皮蛋。你们知道我们园的小鸡下的蛋，外边的蛋这么大，我们的只下这么点儿。但是那个蛋黄子的粘稠度、可爱度、好吃度，就太高太高了。而且那个皮，普通的鸡蛋在碗边磕，非常脆，一下子就出来，我们磕半天磕不动，像石头一样。你们现在干的事，就是把孩子整成这种蛋，而我们现在养的孩子就是这种蛋。**

**要通畅肚子，要怎么通畅？你们看那视频的时候，我是给你讲的，从健身的方式也可以，从按摩的方式也可以，从喝中药的方式也可以，都可以解决。关键就是，只要知道了原理，你们自己都能发明方法，就怕你们不知道原理，瞎折腾，往里面打化学药剂。**