**20250522奇壮壮培训会第三课**

整理人：江南、源宝

主持人：今天是我们奇壮壮培训会的第三场，在开始之前我们先来做一个复习，请问大家奇壮壮是哪十三味组成的，可以把这十三味打在公屏上，这是第一个问题。第二个问题，小孩肠胃出现问题，主要表现在哪三个不调？知道的可以打在公屏上哈。今天我们依然有请到我们的大千老师给大家来主讲奇壮壮背后的组方原理，也是一堂小中医课。我们一起期待老师来讲课，欢迎老师。

今天跟老师一起的还有一位医师，叫大姜医师，大姜医师是我们得明的中医师，同时也是湖南中医药大学的中医硕士，也是加拿大的注册中医师，比较擅长的是精通中药开方和针灸，也擅长治疗女性疾病，月经问题，还有肩颈疼痛，胃肠系统问题，内分泌失调，心血管问题，是一位非常不错的医生，今天跟老师一起来给大家讲课。

**师：我跟所有的星光人员、教练和组长，事业部的小伙伴说一下，奇壮壮是一个复合的草本饮品，咱们往外推困难还是很大，为什么呢？老百姓智商不够，文化素质，尤其是传统文化素质过低，你如果说宣传，你不知道怎么宣传，你说草本，好像外边很多都是草本，你说复合，还有小儿复合止咳糖浆类似的，你推真气，他说是迷信，你说咋推呀？大姜，你觉得奇壮壮怎么推呀？让身体能长得壮？**

大姜：我觉得大家其实就是针对他的问想，让肠胃好，父母都知道，想让孩子肠胃好，那奇壮壮的话就是最好的选择啊。

**师：很多人觉得你会是促销，好在哪儿啊？奇壮壮为什么好，让孩子长得壮，都要喝奇壮壮，广告词。**

大姜：我个人就会说，你要觉得好的话，肯定得花时间去吃。它本身的成分也是药食同源的。所以你就算没有太大的效果的话，它也不会有副作用，所以去吃就行。

**师：大姜，我觉得是这样，所有的小伙伴你们一定要记住，现在老百姓已经被商家骗的五迷三道，他们已经有天然抵抗力，你说什么都没用，而且你说过了，他们觉得你是传销，你大量的病案给他们拿出来，他觉得你都是假的，都是广告。你们都注意，原先咱们连篇累牍的发过很多奇壮壮的有用案例，他们都不信，因为外边那些假的案例可能比咱们还更多，人家随便编一个就是，咱们还都是真的。**

**表面上看，现在这个社会真的斗不过假的，所以说原先我们那个策略都是错误的，你说这也治好了，那也治好了。我这也好了，半月板也好了，胰腺炎也好了，什么都好，你越这样说，他越跑，哎呀妈呀，这太吓人，这骗子都这样了吗？都成精了吗？**

**你们原先是陌生人，你们进来的时候，你会说得明传销，他不认为我们一个企业，还是食疗的一个企业，他怎么能比医院效果好那么多，不可理解。**

**我跟你们说，反而有效的不容易打开市场，反者道之动，我们很多有效之后会经历翻病，反而会导致别人的怀疑不信任，闹出矛盾来。那么实际上我们总结来总结去，你不要说奇壮壮有多好，为什么咱们叫奇壮壮培训会，我们是在讲什么。我跟你们说，你们越想推奇壮壮，越不要去直接推奇壮壮。你不要把奇壮壮说得天花乱坠，没人信，你就做好文化，做好健康传播就完了，然后你说奇壮壮可以，这就水到渠成了。**

**因为骗子他们讲不出这么多文化，如果这些骗子也能讲出这些文化，他就不是骗子。起码是老师坐这儿，没有人能代替，那骗子能过来，也像我这样去说吗？我们最大优势是什么呢？就是有文化，有内涵，对健康有深刻的理解，知道人身体是怎么运转的，人是怎么得病的，又怎么恢复起来。你把这个东西喂给大家，讲通俗易懂，简单明白，略带传统文化知识，老百姓听的津津有味儿，像听评书一样，听得感同身受，听得入情入理。你说奇壮壮挺好，大家都受益，这句话就完了。**

大姜：如果一开始太猛的话，他的期望值就会比较高，一旦出现一点翻病，他就受不了了，反而慢慢的给他渗透。他在明理的基础上，他就能够有时间和耐心去接受。

足下生：现在中医讲座太多。

**师：虽然中医讲座太多，也面临着大量的良莠不齐，但很多人还是有分辨能力，再说中医讲座太多，他有文化内涵吗？有传统文化底蕴吗？太少了。包括曾仕强。他讲周易不是大火全国嘛，你觉得他讲的好吗？他实际借着周易，他讲一些他的人生处事道理，周易易传他是否懂，我不敢苟同，只能说是他讲的老百姓愿意接受，愿意听，咱们讲也要讲老百姓能够听懂的。**

**咱们接着来，咱们上次讲到什么叫中宫？茯苓、山药、白扁豆甘淡养脾，就是从这引申，其实我想拿这个讲义去引申很多东西。甘淡养脾的重要性，小孩肠胃薄弱，寒着不行，热着不行，冷着不行，酸着不行，辣着不行，很薄弱，所以要肝胆养脾。**

**那很多错误的养儿的方式，饮食着大错特错，我记得有的唯恐孩子营养不足，喝一碗粥里面又加皮蛋，又加瘦肉，又加肉松，又加蛋黄，又加蛋清，七七八八的加一堆东西，就怕孩子营养不够，太复杂了，实际大错特错，小孩根本不需要那么多东西，有一种冷叫妈妈觉得你冷，给你盖个一层，两层，三层，孩子捂死了，其实小孩都比大人扛冻。弃婴大冬天的在雪地上，好几个小时了还活着，都一夜了，还活着呢。那大人早冻死了，孩子普遍比大人扛冻。**

大姜：我上次刷视频发有一个三胎，他是保温箱，但保温箱费用太高，就被爷爷丢弃在垃圾桶，过了二十多个小时，捡回来之后，有一个宝宝不行了，但是有两个宝宝就活下来了。我就在想之前被医生判定都要进保温箱，要住上一个多月的。但是他最后经过了垃圾场，他还能活下来。其实小孩子的生命力强多了。

**师：对呀，这保温箱千万别进。**

**咱们接着来讲，我跟你们说啊，孩子有没有营养啊，关键是在肠道是否通畅，胃肠功能是否好，如果胃肠功能搞差了，你喂再多东西也消化吸收不了，不能转化，反而导致孩子的消化类的营养不良，你喂多少东西都没用。第一条要保证肠道通畅，肠道通畅给点吃的他就长。**

**就像很多城里的小孩长得像小面条似的，很多面色铁青或者黄色，不缺吃的，反而农村的，尤其原先的，缺医少粮，但长得宽宽大大，肠道好，小孩在整个的发育过程当中，就是拼肠道，拼肠道的通畅性，肠道长得宽宽大大，孩子就壮，为啥吃啥，吃啥吸收消化啥，你如果肠道不通，肠道细，肠道弱，你千万不要狠劲给他塞东西。**

**所以说咱们奇壮壮选择了茯苓、山药，白扁豆，就是甘淡养脾胃，白扁豆起到了中流砥柱的作用，很多人看不起这三味药，尤其很多你们开中药中药师，中医中医大夫，看不起这三个药，总想找一些特异的药去治疗你的疾病。实际茯苓、山药、白卷豆为代表的甘淡养脾胃的药特别好。**

**就像我们看不起萝卜白菜一样，实际萝卜白菜保平安，萝卜白菜豆腐保平安，什么山珍海味那些东西偶尔吃一吃就可以。**

大姜：还有五谷，其实完全足够了。

**师：实际有一个菜品鲫鱼豆腐汤喝了吧。如果再加点萝卜，鲫鱼萝卜豆腐汤特别好，这也适合现在养阴补脾顺气，养阴补脾鲫鱼萝卜豆腐汤，和茯苓山药白扁豆差不多，你丈夫给你做点，还可以催奶，还可以下奶。萝卜豆腐鲫鱼汤炖着喝，加点胡椒，加点生姜，老好喝了，再滴点八二年的老陈醋啊，或者是撒点香菜末，鲫鱼萝卜豆腐汤这可是好菜呀。**

**所以道在平常，这话不是空话，平平常常到茯苓、山药、白扁豆甘淡养脾，对你们才好，还有南方茯苓糕挺好吃的。还有山药排骨和藕汤，莲藕山药汤也行，莲藕山药排骨汤也好喝，茯苓膏，山药、藕和排骨同炖，还有白扁豆，白扁豆就是蚕豆，**

**同时跟你们说，大米跟白豆一起蒸的，特别好吃，这豆类是长养，我们几千年了，这豆是咱们的老祖宗的这让咱们获得更多营养是特别好的一个吃。**

**下面我们接着来说橘类，因为咱们有橘皮，就给大家开小孩治疗感冒发烧的，疏肝理脾的有一味食疗方就是生姜红糖水，姜糖水里面老师给你们扩展了一味药，叫橘皮，陈皮，新鲜的橘子皮晒干就是陈皮。**

**为什么给你们推这个？我通过多年的实践发现大多数人感冒发烧迟迟不好，跟肝脾不和有很大关系，又叫肠胃感冒。你们发现了吗？外国人有这个情况吗？**

大姜：这边外国人倒还好，反正我看国内尤其很多孩子积食的，他那感冒拖了半天，很多会伴随大便的不通，大便有问题。

**师：对，凡是感冒喝姜糖水吃不好的，容易反复的，你会发现这个孩子一般肠胃不调，大便黏腻，大便不爽，羊屎蛋或者拉稀肚胀，挑食厌食，吐奶，舌头厚腻，一般这个感冒很难很利索的自己好的，一般都是伴随肠胃有问题。**

**老师在用生姜红糖水驱赶外邪的同时再加点理气调中健脾的橘皮，或者叫陈皮，这效果一下就出来了，所以说咱们奇壮壮里面就重用橘皮，就是调肠胃，因为咱奇壮壮，你看前面这些药，它主要是调肠胃，调理肝脾不和甚至治疗感冒发烧都有。**

**那么在这儿咱们要重用橘皮，因为现在大多数孩子都存在肝脾不和，肝淤气滞这样的情况，所以一定要加橘皮，根据孩子的症状，呕吐呕逆，泛酸啊，一定要加橘皮。橘子一身都是宝，橘皮、橘络、橘红、橘核，青皮、枳壳、枳实、橘叶、橘根，全都是入药的。现在常用的橘皮，陈皮，这俩啥区别你们知道吗？**

生：橘皮是年轻的，陈皮是老的。

**师：对，上岁数的就是陈皮，年轻的就橘皮，晒干的还有鲜亮劲儿的，叫橘皮，晒干的抽抽的变暗的就变成陈皮了。**

**而且我再说一遍，这几年什么新会陈皮啊，十年陈皮二十年陈皮啊，我很负责任跟你们说，这百分之百商家炒作。**

**第一，没有那么长时间，百分之九十九没有那么长时间，都是做旧，就像古玩市场，而且我再跟你们说，不是越陈的越好，陈了就没劲儿了，你需要生猛的劲儿去梳理肠道，不是越沉越好，就像干馒头，放了一百年肯定有效，你说能有效吗？还是一个新鲜的好吃啊，不是越老越好，这碗老汤熬了十年，这碗老汤还能喝吗？**

一**定要破除越老越好这个迷信，时间长的，十年二十年三十年，什么乾隆道光的都来了，这个东西怎么这么忽悠老百姓啊，老百姓怎么那么傻呢？不是越久越好。**

**第二，老的根本就没有，什么十年三年五年，都是假，哪有那么多？炒这个概念才炒十年，谁准备那么多陈皮啊？就像那个古董一样，都搁在厕所里面茅坑里面沤，再拿出来做旧。**

**这个橘子就到这儿了啊，橘子一身都是宝，健脾理气舒肝首选橘子。我年轻忧郁的时候，天天吃橘子，吃的可舒服了，我能吃这么一包橘子，不上火，我吃橘子从来不上火，我就不能理解为什么有人吃橘子、荔枝上火，经络不通呗！**

**第二就是给你们破除了商家炒作的陈皮越久越好。**

**下面说生姜，生姜可是好药，呕家圣药，有明显的止呕散寒温胃的作用，我强烈建议大家吃面的时候都要放点生姜，现在很多孩子不爱闻生姜味，我觉得应该从小培养你们家孩子吃生姜。**

**现在人普遍存在肠胃不和，容易胃口不开，在食材当中生姜有明显的提鲜作用，去秽去浊去臭提鲜作用。很多人说花椒有明显的去除肉腥味，但是我觉得去除肉腥味儿，首选的应该是生姜，而不是花椒。**

**无论是鸡汤羊肉汤还是鱼汤，你搁生姜就对了，而且要大胆搁，比如平时三片，你就搁六片儿，量要够，特别提鲜，你看老师做的生姜萝卜羊肉汤，一点膻味没有。很多外边做的羊肉很多都太混，他们对生姜的提鲜和去腥的理解不够。**

**生姜萝卜是绝配，你们一定要用好生姜，生姜白胡椒，这都是好东西，温胃止呕去寒。**

**看咱们这个治疗感冒发烧，生姜陈皮红糖水，里边拿啥来散寒，就拿生姜来散寒。淋雨了，回来生姜红糖陈皮水来一杯，生姜红糖陈皮胡椒水来一杯，马上就温胃散寒了，黑胡椒也行，喜欢黑胡椒味就黑胡椒，喜欢白胡椒味就白胡椒。**

（气不足可以吃萝卜吗？）

**师：气不足当然可以吃了，很多人说萝卜解人参，破气，补药里面不能有萝卜，尤其是吃人参的时候不能吃萝卜，我感觉大错特错，陋习，你们原来也学过吧？**

大姜：当你要吃补药的时候是需要调药的，尤其现在人淤滞，他怎么补得进去呢？想留住人参的补气，你加上调药的话，更能吸收。萝卜莱菔子都是很好的调药。

**师：生姜咱就过了啊。下面到莱菔子这了，莱菔子就是萝卜子，萝卜一身都是宝，萝卜叶、萝卜籽、萝卜肉、萝卜皮、萝卜须，红心萝卜、白萝卜、水萝卜、青萝卜都是好东西。**

**有三大类就特别好，一个是橘类，第二就是萝卜，我特别爱吃萝卜叶，蘸酱太好吃了，那大萝卜叶拿出来，叶上面还带毛刺儿呢，特别硬，这个东西疏肝作用特别明显，疏肝，宽肠。**

**兔子爱吃萝卜叶，你们也应该去吃吃萝卜叶，还有一个竹类，这三个，竹类、橘类和萝卜类，这三个保平安，竹子，竹笋、竹叶竹沥、竹茹、竹根，它都是入药的，能清热而不寒凉。**

**这三个你们要常吃常用，你们就是半个大夫。听老师课太长知识了，颠覆你以往的所有的认知，跟老师学，老师就像个外星人一样，教你东西，很多都是闻所未闻，很多你学中医的困惑，到老师这儿迎刃而解，没有什么难的，我都能跟你讲明白。就这种文化极待普及，极待让更多人知道，因为这个文化太简单了，太有效了，太有文化内涵了，太有文化底蕴了。**

**比如说关东煮，关东煮我最爱吃的一道菜，一个串儿，啥串，萝卜，就那萝卜，海带也不错，其他那肉串儿我一个也不吃，我就吃那个萝卜，萝卜顺气，这个东西太好了，你炖萝卜，炒萝卜，生萝卜，熟炖萝卜，萝卜炖肉你都应该去大量的吃，让孩子大量的吃萝卜，萝卜顺气，现在孩子都是气不顺。**

**昨天还有一个九岁的学围棋的小男孩跳楼自杀了，那天下围棋输了，估计爸爸又一顿说。你说现在谁气顺呢？我气也不顺，我看着你们这么好的东西都学不进去，都不愿意学，抓着你们学都不学，我气也不顺。你们气也不顺，大家都气不顺，那都气不顺怎么办？吃萝卜，互相看着吃萝卜。**

大姜：我感觉错过了吃萝卜的最好时机。

**师：现在亡羊补牢吧，你明天就买个大萝卜，加拿大有萝卜吗？**

大姜：有萝卜，国外产的，也有从咱们中国进口的。

**师：萝卜多少钱一斤呢？**

大姜：那很贵哦，一根萝卜可能得三十多人民币。

**师：太贵了。**

**（萝卜解药性）**

**师：我再证明一下啊，你吃任何中药，都可以同时吃萝卜，也都可以喝绿豆，萝卜和绿豆还有甘草是解毒的，这个不假，但是不妨碍你吃药，发挥药性，不然你无法理解我里面开一堆药，最后开个萝卜籽，那你说是不是把前面的药效都解了，这不是不攻自破嘛。**

**还有一种说法是感冒发烧的时候不能吃补药，补则留邪。**

**大姜，你说说补则留邪，就是你们学中医的也都知道，还有老百姓也知道，癌症不能吃补药，感冒发烧不能吃补药，对不对啊？**

大姜：现在大家都是缺乏正统的中医理论，他也不太了解人体，所以传出来的这些中医理论都七零八乱的，也不知道真假。

**师：没错吧，你们千万别信啊。咱们《伤寒论》里面治感冒发烧的方子，比如说桂枝汤啊麻黄汤小青龙汤啊大青龙汤，很多里面都有补药，姜枣人参大枣甘草粳米，这都是补药，你感冒发烧，人身体虚了，你不再加点补药，他怎么抗邪呀？**

**还有一种说法就是癌症不能吃补药，不能完全吃补药，这个是对还是不对啊，有一种说法，说这个正气，正常细胞比癌细胞要耐饿，要把癌细胞饿死，癌细胞先亡。你觉得可信吗？**

**还有一个疗法叫温度疗法，高温疗法，癌细胞不耐高温嘛，大家一块升高到七十度，癌细胞先扛不住。你说这些说法弱智不弱智啊？你们记住，癌细胞都是正常细胞变的，它本质不坏，它是被逼的，被逼变成了癌细胞。有机会给大家讲讲肿瘤的事儿。**

**你就记住正邪是一体的，你不要区别对待。不能用极端的办法给它饿死，也不能烧死它，也不能腐蚀死它，要引邪归正，这才是大道。为大家总结一下，我们讲了正常细胞是如何一步步变成癌细胞的，我们不能粗暴的对待它，要引邪归为正。**

**又讲了萝卜，萝卜解毒这个问题，多吃萝卜叶；**

**还讲了橘子，橘子一身都是宝；**

**又讲了陈皮讲了生姜。**

**今天讲的内容有点丰富啊。**

**讲了甘淡养脾，这些好东西都汇集在奇壮壮，你想想老师发明个奇壮壮容易吗？都听明白了吗？这些内容提炼出来要考试啊，我们的星光人员组长教练。**

**有机会给你们单独讲讲癌症，不是中医能不能治癌症的问题，而是老百姓统一得了恐癌症恐癌病，这个癌症被西医活脱脱的给他打成死刑症了，打成绝症了。所以所有患者痰癌色变，所有这患者家属痰癌色变，才不能治的。这个癌症已经变得不单是一个医疗问题了，而是一个社会问题，是一个观念问题。咱们不接癌症啊，千万别找我们，受不了。**

主持人：好的，谢谢大千老师讲解奇壮壮背后的原理。