**20250529奇壮壮培训会第四课**

整理人：江南 源宝

主持人：今天我们依然是大千老师给大家来主讲奇壮壮背后的组方原理，为什么奇壮壮能够对孩子的肠胃、肝胆非常好呢，解决大家的问题，我们今天还有一个嘉宾是我们的大姜医师，上次也给大家介绍过了，接下来欢迎我们的老师，大姜医生。

**师：上次咱们讲到哪啊？**

大姜：上次讲到橘皮、生姜、莱菔子。

**师：你们要会用这三味药，能解决很多很多问题。咱们奇壮壮主要针对小孩和肠道有问题的，已经普及到成年人了，它70%都是疏通肠道，肠道好你就好。你看那小鸡、小鸭一旦不吃食，是不是就要嘎了。**

大姜：对，小动物如果出现肠胃有问题的话，基本上就不干扰，基本就不太好。

**师：人是动物，你再聪明，学历再高，思想再深刻。首先你是动物，有一定思想的小鸡、小鸭、小鹅、小狗、小猫，如果你把你本来是小鸡、小鸭、小狗、小鹅给忘了，那你就惨了，能理解这句话的深刻含义吗？**

大姜：不是特别理解，我感觉我们比小鸡、小鸭还是厉害一点吧。

**师：我跟你说一个扎心的话，人贩子，他看在你们学历高啊，学历低啊，你是研究生、大学生，你学历好，你学的好坏在他眼里都是啥呀？都是可以买卖的，都是贩到偏远山区生孩子的，最开始我不能接受这一点。人学历这么高了，思想这么深刻了，怎么能当一个动物换来换去呢？大姜，能理解吗？**

大姜：老师说过人有神性和兽性，普通人可能有的承认自己偏动物性一方面吧。

**师：你们不要忘记了第一性：动物性，我们很多不幸福、不健康都来源于第一性的忽略而出问题了。比如该生育年龄不生育，倒反天罡了，四十岁才想起来生孩子，你说你活的痛苦不痛苦啊，是不是会遇到一系列的问啊？**

大姜：会啊！就是什么年龄段干什么事情，这二十来岁是最想求偶的时候。

**师：对啊！为什么很多女博士不理解，我这么优秀，为什么男人不找我呢？我都女博士嘛，拿的工资又高，你为什么不找我。你们一定要注意第一性，首先你是动物性，这个作为基础，在这个基础上再累建你的神性，人的特殊性。男人看你们女人，很多就看你的动物性，除非脑袋学多了的，他会去忽略动物性，去关注社会属性，本能上首先都是动物性，包括你自己也一样。**

**比如说吵架，吵到最后吵的是什么？吵来吵去就是吵嗓门大小的问题，谁嗓门大，谁说话多，谁占优，没有道理，你能文文安静静的去吵架吗？最开始可能你稳定一下，吵到最后都失去理智了，就是比嗓门大和谁说话多。如果吵输了，回去怄气，一天晚上都睡不着觉，第二天还想跟他去吵，动物性最关键。所以说生理现象直接反映你们身体状态，肠胃好，动物必须能吃，能喝，能拉，这是一切健康的基础、前提和保障，你关心这个的基础上才能去关心别的。**

**肠道通顺做为小孩生长的第一性，你看疏通肠道的那几味药：橘皮生姜、莱菔子。**

**我们接着来讲，上次讲到冬吃萝卜夏吃姜，你知道为什么冬吃萝卜夏吃姜吗？**

大姜：我上次讲课时候正好讲到圣人春夏养阳，秋冬养阴。

**师：夏天人阳气在外，又贪冷贪凉，肠道容易虚寒，所以说要吃姜去祛寒，那么冬天人容易待着不动，容易产生内热淤滞，要吃萝卜去顺气，实际广泛来说，一年四季都可以吃姜，吃萝卜，不能因为这一句话，别的季节能吃萝卜吗？还有说姜皮是寒的能吃吗？你照着中药属性表去吃，我跟你说，你连路都不会走了，吃都不会吃了。**

**还有上节课说了萝卜是解药，吃补药的时候不能吃萝卜，吃中药方子的时候不能吃上节课说了，实际都不是。还有姜皮，可以跟姜一起切丝熬水，这都没啥问题。**

**你们会发现一个现象，前十年开始，饭店很多腻菜，他会在中间上萝卜皮，脆皮萝卜，很多人去点这道菜，知道为什么吗？**

大姜：解腻吧。

**师：实际老百姓，我感觉承平日久，我们很多年没打过仗，这个在历史上绝无仅有，据统计，五十年必开战，在中国历史上，哪有这么长时间不打仗的，我就这样跟你们说绝无仅有，那么老百姓吃肉自由了，古代哪有吃肉自由的呀，古代牛肉是不能吃的，牛要耕地，禁止宰杀，除非得病了，到官府备案才能售卖。马牛都是禁止宰杀的。**

大姜：我也知道有一些农家，服务了很多的耕牛是不能吃的，你吃了就不太好。

**师：哪像现在我们进口阿根廷牛肉，那时候大家吃不着肉，现在我们天天吃肉，三高越来越高。我们中原人，黄种人，实际我们的整个的基因、肠道，它不适合吃那么多肉食，肉、奶都不适合，就像你给一只小绵羊，天天都喂肉，能行吗？**

大姜：美国那边他们内脏不吃，打成饲料，又回给那些牛、猪吃自己的内脏。

**师：你说的太对了，我是建议大家少吃肉，适当吃点肉可以了，其它的以素食为主啊，现在吃肉太多，你怎么解呀？就拿萝卜来解。你们接着往下看，红心萝卜拌白糖，写着它有粗纤维，关于粗纤维的事儿，我们的孩子现在肠胃为什么那么不好？一个重要的原因就是粗纤维太少。说说你们家孩子有吃过多少粗纤维的东西，你们知道哪些是粗纤维？哪些要给孩子吃？**

大姜：老师一提到粗纤维，我脑子里不知道什么是粗纤维。

**师：你会发现现在小孩吃的都是又黏又腻又细，黏腻细。咱就说面包吧，最开始面包很粗，后来变得越来越细腻，这个东西你们觉得好吗？吃的一切东西都黏腻细，越来越精。到肠道里面，包括食管全腻了。**

**就像下水道污垢一样，抽烟机一摸又黏又腻，都粘到肠道和血管上。他只注重成分，不注重结构，什么是结构？**

大姜：粗纤维就是好的结构。

**师：它支棱起来了。南瓜这个东西，挺立的粗纤维，我再加一个定语，挺立的粗纤位，不能完全光是粗纤维，软糯的，你说白薯，软糯的，这东西行吗？白薯吃多了，是不是烧心？这东西也不行，南瓜也不行。你们一定要让孩子多吃挺立的粗纤维，哪些是挺立的粗纤维？**

大姜：我刚才看到有人说芹菜，应该萝卜也是吧？

**师：常见的就三种，黄瓜可不是，黄瓜吃多还拉稀，黄瓜性寒凉。**

大姜：我第一次知道红薯不是好的粗纤维。

**师：红薯可不行，小孩就不能多吃红薯。咱们培训，你们对外宣传多给孩子吃萝卜、白菜保平安，再加一个芹菜，芹菜对肠道的疏理特别关键。几乎天天的你们都要有这三个当中的一种喂给孩子，萝卜、白菜、芹菜，茼蒿也可以，但茼蒿不如这三个，茼蒿劲小。**

大姜：我们湖南茼蒿比较少，但萝卜、白菜和芹菜确实是很常见。

**师：如果你家孩子肠胃足够好，我都建议吃生的，除了芹菜，生萝卜，生白菜，凉拌凉拌芹菜也行，能吃生的可以多吃生的。为了健康，为了肠道，为了下一代，你们必须多吃萝卜、白菜和芹菜。**

**比如说我爱吃啥呀？萝卜叶子，有挑战性，而不是嫩叶子，你买的萝卜，无论是小萝卜叶子还是大萝卜叶子，你都要萝卜叶子，拿来就往嘴里塞。**

**还有生菜少吃，生菜少吃，它没有任何个性，它没有任何营养，生菜没有任何营养，彻底改观了。以后我跟你们说为什么，生菜有味儿吗？水水的，什么味都没有，咱们原先没有，就是汉堡包生菜和甘蓝开始流进去的。**

大姜：对，我记得初中以前没见过生菜。

**师：生菜跟萝卜叶子一比较就知道了，萝卜叶子那真是刚猛劲很充足，阳气足，咔嚓咔嚓的吃萝卜叶子，大萝卜小萝卜，你再看生菜淹淹的，惨白惨白的，你觉得能好吗？**

大姜：老师要不说确实没有意识到。

**师：就像现在的大苹果似的，一咬都没有苹果味，你觉得能好，他们已经被抽干了灵魂了，只有形，没有神，也没有气，说难听的，你们相当于都在吃僵尸菜，所以说你们都变成僵尸了，你们在老师眼里很多人都是僵尸，不是吓唬你们。你说你们懂什么？都行尸走肉了，什么道理也不明白，和那肉鸡一样，你说你们是不是僵尸？动作也开始不灵活了，开车也不灵活，拐弯磨磨唧唧的。**

**我跟你说，脑子一废了之后，开车都不灵活，反应迟钝，神经传导阻滞，很慢，反应不过来，阳气不够通达，反应慢，面无表情，关节不利，这不就是僵尸吗？就知道吃喝，啥也不知道，吃喝都费劲了。**

**所以说你们一定要去吃挺立的粗纤维，代表三杰就是萝卜、白菜和芹菜，多给孩子喂，越吃这个你肠道越通畅，大便越爽，不要唯营养论。你肠道堵了，不吸收不消化不利用，都是垃圾，甚至成为负担。通畅一分，进补一分，你不通畅光进补没用。**

大姜：我觉得唯营养论也是资本家设的局，因为到最后他就会卖那些营养素了，他就会说这些水元素、纤维素，普通的食物摄入不了，其实最后都是给商家铺垫。

**师：只讲营养，不讲结构不讲功能都是耍流氓，都是一大害，你看很多病人到了晚期，你再给他各种营养一点用没有，堵了，都不通了，到处都不通了，一定不能唯营养唯成分论。**

**一个活人一个死人，成分是一样的吗？你能说它是一样的吗？碳水化合物的比例都是一样的，物件也一样，但你能说他俩一样吗？什么不一样？**

大姜：如果唯成分论的话，成分是一样。

**师：不能唯成分论，西方营养学直接扔灶坑里，你直接问他，死人和活人成分一样吗？成分是一样的，给你面前放一个，你受得了吗？你受不了，马上吓死了。结构不一样，功能不一样，活人能动，能跟你交谈，死人不能，这一说你们能明白吧。**

**现在宣传都是低脂化，都是唯成分论，有结构论吗？有功能论吗？就像小米粥和牛奶，如果按营养，牛奶营养要远远丰富于小米粥。但是从结构和功能论，小米粥很多的功效又是牛奶不可代替的，牛奶黏腻凉，属阴性；小米粥甘淡属阳气，能一样吗？想通这个道理了吧，这是一个，大家要掌握，不能唯成分论。**

**萝卜不用切小块，你就切大块就行了，让孩子咔哧咔哧的磨牙，什么意思？什么叫咔哧的磨牙？**

大姜：这个老师也提过，人体的消化道狭窄，它是很微细的，我们现在吃的都是黏腻的东西，你体会不出来你消化道的狭窄，但你开始吃大块的食物——我记得以前老师好像就让我们吃大块的馒头——我当时就吞了个馒头，才发现我这个地方堵，就很疼，所以要吃大块的东西，去撑开消化道，然后才知道你的消化道是通畅还是狭窄。

**师：就引出另一个重要的话题，大口吃是一种锻炼，而不要只让它很容易吃下去，现在我们有一个谬论，细嚼慢咽，他以为好消化好吸收，甚至给他鼻饲灌，都不用嚼了。大口吃是人的本能，他同时需要锻炼。吃需要锻炼，怎么锻炼，你们觉得应该怎么锻炼？**

大姜：首先要吃大块的吧，其次就是锻炼肠道的开阔性通顺性。

**师：狼吞虎咽，大口吃，别嚼太碎，大口吃，硬吃，多吃。这个吃的能力太重要了，人的第一性啊，动物性啊，狼吞虎咽。有的说要细嚼慢咽嘛，食不言寝不语嘛，吃不露齿……老师说这个颠覆你们多少认知，讲过吗？吃是需要锻炼的，怎么锻炼？锻炼它哪些能力？**

**实际很简单，三方面啊，我给你们总结：**

**一个是咀嚼撕咬能力，咔咔咔的咀嚼和撕咬能力，锻炼牙齿；**

**第二，吞咽能力，尽快吞到肚子里，撕下来就吞到肚子里，是不是像小狼崽儿啊？**

**第三，获取抓取食物的能力，这是手啊，想过这个问题吗？**

大姜：老师说的第三点，抓取食物的能力是要用手吃饭吗？

**师：你说的太对了，手吃饭才是原始本能，知道吗？**

大姜：是的，我们这边印度人很多，印度人就特别喜欢用手吃饭，然后他还自己解说，他说手上有什么酶啊之类的，会让食物更香，非常推崇用手吃饭。

**师：比如说羊排，你要拿手去撕开折断，然后才是咀嚼撕咬。**

大姜：哦，真的有点像野人。

**师：对，而我们都很文明了，拿筷子吃，筷子就锻炼两个指头，但是抓取呢，折断呢，是不是锻炼整个手的掌握能力和分食食物的能力啊，有意思吗？**

大姜：有意思啊，看着那个场景好像就还蛮简单粗暴的。

**师：你看那大萝卜，拿来咔一撅，这是不是折断能力，黄瓜咔一撅，不需要切，拿手一撅，叶子啪一掰，甘蔗一剥皮，这是不是都是你手的抓取食物的能力啊？**

（生：人类应该时不时去野外体验一下荒野生存）

**师：就是这意思嘛。**

**那吃饭的时候，我直接上手抓，这个在餐桌上既是不文明的行为，但同时又是你的本能，小孩都这样啊，小孩们叫大人给教的文明了，但失去了一定的生存能力了。**

**抓取之后就往嘴里塞，咀嚼，撕咬，这个肉撕下来，咔咔咔一咀嚼，这大萝卜咔咔啃下来在嘴里咔咔一咀嚼，你会发现野生动物基本很少在未完全老的情况下掉牙，但是现在我们的人掉牙掉的越来越多，你发现了吗？**

大姜：对，老师以前提过，说动物在死之前都能跑，但是我们人不可以。

**师：但人不行，我这样跟你说，现在由于人的整体身体的不调和不去锻炼牙齿，其实你的撕咬咀嚼就是对牙齿和口腔锻炼，嘴巴和牙齿的锻炼，你想想是不是，它不会瘀滞啊，牙龈不会瘀滞啊，因为你天天撕咬和大力咀嚼啊，你这个地方很通畅啊！**

**记住：大力撕咬和咀嚼，会让牙齿很通畅，用进废退。你这地方越来越通畅，你牙龈的毛细血管时时刻处在运动的状态，它不断的给牙齿供应养分，这牙齿它不掉，想到过吗？**

大姜：不知道，自己牙齿为什么年纪轻轻就不好了。

**师：懂了吧，大力咬合咀嚼，会让牙齿更疼了，你看只有小动物会去磨牙，那小猫啮齿类动物啊，不磨牙它的牙齿长得越来越长，啮齿类动物为什么要磨牙呀？狗扔个磨牙棒，为什么？那人为什么不去磨牙呢？**

**那个绿箭口香糖，拍过广告，他说锻炼咀嚼肌，你锻炼咀嚼肌，天天嚼口香糖，有一定道理，嘴要不闲着，要练，咀嚼肌练好了，比你美容都强，这个就长起来了，还有颞下颌紊乱，都可以通过大力咀嚼和撕咬去把这个地方练开练顺打开。我说的你们能接受得了吗？醍醐灌顶是吧？**

大姜:打破了很多常有的认知。

（但是口香糖嚼一嚼就没味儿了，然后就吐了）

**师：我只说这个思路，咀嚼是可以的，实际不建议去咀嚼口香糖。**

**那么接着再说，那马上就吞咽能力了，人的咽喉癌、甲状腺、甲减、食道癌、胃癌，现在特别多，而且是爆发式的。那么前期怎么诊断？其实非常简单，就是看你的吞咽能力强还是不强，就是上消化道，嘴咽喉食道这叫上消化道，胃下边是下消化道，一定要经常去锻炼它，最好的锻炼的方式，就是吞咽。**

**你看那拼酒的，一人拿一瓶啤酒，敦敦一口全下去了，这些人都不简单，你别看他酗酒，让食道不通畅的人这样干马上就呛着了，喝不下去了，能吞下去的身体素质都是好的。**

大姜：老师，你说的这种例子，我可以说一个，就是我爷爷，以前我爷爷吃饭都是很大口的，在身体不好的那后两三年他就发现自己吃东西容易呛了，连喝水都容易呛了。我当时就意识到，有可能我爷爷这两年身体他就不行了，他自己也说，哎，我以前吃饭这个口都挺大的，怎么这会儿就特别容易呛了。

**师：哎，对，经常吃饭呛着的人要注意了，要危险了，胃得癌的前兆。这个东西它为什么会呛着啊？呛着是食物被呛到肺管里，人有咽和喉，他这个地方增生和别住，按理说，正常的食物直接掉到食管里，不会掉到肺管里，但是他肺管和咽喉那个地方和食管的连接处，它出现了不调，出现了淤堵，或者歪，斜，或者堵，食物不能顺利地掉下去，而不往旁边掉，他就老呛着。**

**你看谁吃饭老呛着，你赶紧带他检查去，有的得癌的呀。我跟你说呀，他一吃就呛，吞不下去，吃不下去了，一吃就呛，咳。**

大姜：老师，我想起来了，我爷爷后来就是肺癌，最后一年检查确实是肺癌，他就是走的前两三年才开始呛了。因为他那时候是中风，我以为真是什么神经失约，当然我也知道是因为他整体气机不行了，后来我想起他最后一年，确实后来是确诊的是肺癌的。

**师：对吧？明白了吧，老师每说一句话都是金句，一旦是你发现你的父母，甚至你吃饭老呛着，你赶紧带他检查一下，这儿出问题。**

（生：我就是食道癌，喝水也呛）

**师：对。一个呛，再给你引申一个，老咬腮帮子的，馋肉了，老咬腮帮子，甚是舌头的，经常哇，疼死了，如果老咬，这个阶段性你老咬这边，说明这边经脉出问题，咬这边说明这边经脉出问题了，要引起高度重视。你吞咽咀嚼撕咬出问题，经常咬舌头尖，咬腮帮子，说明一侧出现了明显的淤滞。**

大姜：每一个不正常的现象，很不经意的症状，其实都反映了大问题。刚才老师说咬腮帮子的，我都没好意思说，先看看老师解释是什么原因，我是产后有段时间，经常咬腮帮子，身体状态不是很好的时候，也是容易咬腮帮子。

（生：牙尖处被咬。）

**师：很简单的，按理说我们这个舌头，牙齿和腮帮子，它是非常和谐的，你吃东西不可能咬它，只有它们不和谐了才会咬。你想想道理是不是，你走路很正常的，很和谐，走路不会摔跤，你要走路爱摔跤，说明出问题了。你说老人老爱摔跤，那他定有问题。你老爱咬也有问题，你老爱呛也是有问题，跟大胖舌一样的道理。**

**还有就是经常口误，说话有些吐字不清楚，大舌头这等等的，都是代表你身体出问题。如果持续性这样了，而且越来越严重，你就出大问题了。**

**接着讲吞咽，我告诉你们一定要大块快吃，狼吞虎咽。最后再说一个错误观点，以为细嚼慢咽到肠胃好消化，其实正好错误的。**

（生：以前有人说吃细饭的人有福气。）

**师：有啥福气？**

大姜：是啊，其实这个就是你之前说到的社会属性跟动物属性，细嚼慢咽是富贵人家的饭桌礼仪，其实大块吞咽才是人的本能。因为我记得我饿的时候大块吞咽真的吃起来很爽的，你细嚼慢咽，它只是社会教你那样学习的，是一种餐桌礼仪，

**师：你只要大块快吃，狼吞虎咽，才会把嘴巴食道和贲门胃全部撑开，胃一旦撑开，它的消化能力就成几何爆发了，细嚼慢咽导致食道不开，胃不开，它就消化不良，而且大块下去之后，它能够帮助胃起研磨作用。**

**比如这个瓶子很脏，你想把瓶子里边洗干净，怎么洗？你拿沙子往里一搁，加水再一晃悠，是不是瓶子就干净啊？你要不加沙子呢，你拿水光那样晃，能干净吗？还是不能，得加粗的东西去磨。**

**人的胃酸是极其强大的，你看那个秃鹫，一根大羊骨头，这么长就吞下去了，那猎狗抢根骨头，咯咯噔也吃进去，都不用嚼，科姆罗巨蜥也是，羊吧唧整个吃进去。人是动物，你的胃比你想象中强大，只不过你辜负它了，你不去锻炼它呀，也就是你的孩子比你想象中强大，你都把你孩子害了。**

**人误以为越细越好，太细都把胃体给腻住了，腻住了那怎么消化吸收啊？就像你家卫生间地漏都腻住了，那水怎么往下去啊，我说的有道理吗？是不是都颠覆你们原先认知，是不是外面教的都有问题啊。你再看任何一个健康的人，他吃食的速度都比不健康的快啊，你想想，你说有几个特别健康的细嚼慢咽的呀？**

（生：怕伤到了胃，会胃出血）

**师：我跟你说，胃出血，很多都是比如喝酒，大量喝酒把胃给伤了，火烧啊，饮食不规律，生闷气，受寒，导致胃体本身凝缩，压迫血管导致的，无法及时修复才会导致胃出血。**

**那胃你知道有多强大吗？你割个肚去，你看那胃壁有多厚，你以为你这袋大萝卜下去就能给它磨出血？那钉子吃下去都没事儿，你都顺利拉出来。**

**前些日子看了一个报道，说这个老红军，早年是抗日战争还是什么战争，被打了一枪，那弹片打到了肚子里，拿不出来了，那他到老了，有一次他感觉特别难受，你猜弹片怎么排出来的啊？他咳出来的，他肚子里那个弹片，被包绕住，它走，从膈肌上来了，那东西走到了胸腔，他咳出来了，剧烈咳嗽，吐出一个东西，一看是弹片，从腹腔跑上来了。**

大姜：人体太强大了，太智能了。

**师：对啊，你想想厉害不厉害啊，你还担心你的胃，你的小胃之所以小薄，都压着，给压坏了，你的胃远比你想象中强大。**

**今天差不多了吧，我准备了两页呢，就讲了一页。**

**我跟你说，咱们奇壮壮培训会，你们对孩子的营养饮食错误观念太多，所以你们孩子身体变得太差，问题齐出，问题太多。那么我想通过奇壮壮培训会去宣传正确的饮食文化，正确的带孩子理念，再教你们一些实用的小方法，我希望能给你们有所帮助。**

（六一下单寄一个香囊给老师）

大姜：那个香囊是你的秘方吗？应该不是只艾叶那种比较俗套的配方吧？

**师：你觉得老师能俗吗？**

大姜：因为我知道，上一次直播有一个说那个香囊里面有艾叶，我在想肯定不只是有艾叶，可能有老师的秘方。

**师：他们咋说来着？我记得大婷说过一句话：这产品啊，都是老师骨血的结晶啊。**

大姜：原来香囊也是老师精心制作的呀。

**师：也不能说是我精心制作的吧，是徒子徒孙制作的嘛。**

主持人：老师每次讲的都非常引人反思或者深思，通过一个问题，看到它的本质。也希望今天听直播的下去后，按照老师说的方法都去试一试，到时候再来反馈。谢谢老师，谢谢大家。