**20250605奇壮壮培训会第五课**

整理人：源宝、江南

主持人：大家好，今天是我们奇壮壮培训会的第五场，我们培训会的目的是什么？就是学知识，给大家宣传正确的饮食文化跟带孩子的理念。再教大家一些实用的小方法，这是我们培训的一个目的，也希望大家在这个培训会当中有收获。

**师：上次咱们讲到哪了？**

大姜：讲莱菔子，然后讲到粗纤维，然后引出了孩子的饮食。

**师：孩子饮食大块快吃，说的有点跑题了，题外话有点多了。**

大姜：后面应该还有紫苏子、山楂、乌梅、肉桂四味药没有讲。

**师：杏仁、紫苏子开肺，关于小儿肠胃开了之后，奇壮壮就要把他上焦打开，开肠胃，就是通顺肠胃就中焦。咱们主要着眼于通畅肠胃，大块快吃，把胃撑开，撑起来之后它就上下周流，任何毛病都来源于脾彻不通。你可以跟他说，你们可以显得很有文化。**

**《周易》里面叫做变动不居,周流六虚，咱们内部人，尤其星光的人员，你们在宣传的时候要多引经据典，咱们是文化人，目前社会虽然这么商业化，但是他还是佩服文化人。每个人的心中都是趋向于真善美，坏人他害怕真善美，但是他知道善美是对的。他也喜欢这个，他也需要，他也喜欢跟真善美人在一块。**

**给他来两句听不懂的文化，来两句听得懂的文化，剩下的都自由发挥就行，完全大白话他觉得你没文化，所以为什么老师要培训你们说一些引经据典，老师特别自然的去引经据典。我记得在广州中医大学讲课的时候，就有人说就喜欢你这样说，不要都说白话，一定引经据典，一下子把他们震住。**

**尤其那些学者、学生，大道理他不明白，都是各种名词、理论嘛，他希望你能够接收到。初学者对理论的敬畏性，你后边什么都加个性，通顺性，定位性，这个东西都是潜移默化在平常。**

**比如《周易》里面讲，实际你就会那么几句，周易里面讲变动不居,周流六虚，不可为典要，唯变所适，这你们都记住了，周流六虚，什么叫六虚？六道，不完全是佛教的六道，怎么理解都行，就是天地人三才，三才除二，那就是六道。**

**分有阴阳，人分男女，必有刚柔，天有阴晴圆缺，地有暑热寒凉，你说《周易》里面说了一句话，叫变动不居,周流六虚，对方很很懵，但是他已经知道你有学问了，然后你就得讲人话了。**

**就是说呀，你这个身体，这是上焦，这是中焦，这是下焦，你比划上中下三焦，这里面得通，就一句话得通，越通越好，通则不痛，痛则不通。老百姓知道这句话，所以我也经常引用。**

**人家说我也经常去整啊，你就是说了，他想通不一定能通开，通开得有方法，咱们深层次通开要靠真气。有正气，有真气，有气血，我们主张你们都宣传真气，因为《黄帝内经》叫上古天真论，上古真人都是真，实际我们着眼的就是真气。**

**真气通畅，但是真气通畅来源于三焦通。我们上来要解决的是中焦通，下焦不好通，下焦是根，根不好通，中焦最好通，因为中焦就是肠胃，你肠胃不通人就完了，所以说肠道的通畅性，不论小孩、男女都特别关心，你有病不爱吃东西了，肠道就不通了。能吃能喝能有病吗？**

大姜：而且一个人生命力的体现就是能吃能喝，而且基本上你不管得什么疾病，最后影响到身体不舒服的时候，都是从不能吃开始。

**师：你现在能吃吗？**

大姜：老师为什么觉得我不能吃呢？

**师：我觉得你应该能吃。**

大姜：我还可以，我当时产后刚生完孩子，我就立马吃了，人家医生都觉得有点惊讶。

**师：生完就开始吃了。**

大姜：对，因为确实当时三十多个小时没吃，生完也挺好的，第一反应就是饿了。

**师：你那边都吃啥呀，谁给你做？**

大姜：没人给我做，当时还好遇到一个姐姐，她做餐饮的，给我送的饭，不然当时点外卖都不好点。当时喝了小米粥，一开始医院弄的面包、燕麦片之类的，还比较干，后来喝了小米粥感觉就好了。

**师：她是华人是吗？**

大姜：对。

**师：还行啊，出国之后，饮食不周容易得病，一是环境不调；二饮食不周；三是奔波劳累苦恼，这个容易得病。很多古代一些官员获罪之后被贬，都死在路上，或者死在被赦回来的路上，被特赦回来的时候，一高兴往回赶，实际已经疲了，不行了，一流西三千里，海南、岭南那边的，或者新疆、黑龙江那边，基本就完了。**

**所以说饮食特别关键，饮食一定要中焦开，中焦要打开。你看咱们奇壮壮哪些药是整中焦的，你们还记得吗？**

**你看这十三味药，山楂、山药、白扁豆、生姜、茯苓、莱菔子、橘皮，都是调肠胃的，绝大多数一半以上都是调肠胃。中焦打开之后，马上开上焦，中焦一通了之后，这花要开开，你把人比作一个花，要赶紧开开，你不开就完了，它上下不能流通了，中焦一扯出来之后，马上开上焦，先解决中焦问题，然后再解决上焦问题。上焦容易招寒，上焦这孩子一闭上，一闭住之后，他免疫力马上下降了，免疫力就特别差，没抵抗力，花没有开开，没有抵抗力。很多孩子爱感冒爱发烧，免疫力下降，还有一些抑郁症、闷闷不乐等等的。**

**刚才我取快递就看见一个小女孩闷闷不乐，青少年是祖国的花朵，这花朵必须绽放，绽放的前提就是中焦稳固，上焦打开。开上焦就要宣肺，你们吃金嗓子时候的就是润喉片，润肺，很多润喉润肺这都不对，还有秋梨膏，秋燥、咳嗽吃秋梨膏实际都是错误的。打开它自然就润了，河道通了自然水流过来，是不是就湿润了？河道不通，你光拿水去泼没用。很多人嘴唇干，脸干、手干，天天抹护肤的，润肌肤的，有用吗？**

大姜：没用啊！我之前皮肤干就用过润肤的，基本上没什么效果。

**师：你打上有用，一不抹又不行，脸色、手都不是健康色，要保湿、保水，要q弹，你觉得对吗？**

大姜：不对，他就是不通，不通真气不过来。

**师：真气过不来就不能润泽肌肤皮肤。我这讲的都已经相当于上中医课了，小孩肌肤粗糙，脸色暗淡，有红没色，精神不振，一感冒免力降低，活力不足，都是由于上焦没有打开，上焦打开的前提必须中焦要通，中焦通了之后上焦才能打开。**

**你看一把伞合上，你要把伞撑开，那杆得硬，那不就是中焦吗？中焦是肝和脾，这个杆硬一顶那伞就开了。如果说伞杆软或者折了，你能把这伞打开吗？你觉得老师例子举得好不好？**

**黄帝内经讲肺就是华盖，肺者，相傅之官，他像华盖，什么叫华盖，就是伞盖，肝者杆也，不就是杆吗？你这儿（中焦）不通顶不住，你整个的伞盖打不开。**

**要撑肺，奇壮壮里我努力的给大家加了撑肺的药，只是努力，杏仁、紫苏子，努力给大家撑肺。**

**为什么咱们得明健身要让大家练平举、上举？就是把心肺打开，平举像翅膀一样翱翔，把心肺打开，心肺开的重要性，肩膀是心肺的窗口，要把肩张开，我们很多人都是含胸驼背，把心肺压住了，这个花展不开，时间长了，五年、十年、十五年、二十年，你就完全僵这了，圆肩驼背。**

**那我们应该怎么练？很多孩子也是圆肩驼背，别人长高了，虽然高，高而不直，实际应该完全张开，胸脯挺起来，你看真正的健康男，胸是平胸，整个全都拉出，拉到两边去，他把嘟嘟肉给张开了。**

大姜：我想起来那胸大的男性，他都是有点蔫不拉几，有一点驼背的。

**师：有胸肌的，练健身健美的，他开朗的，他整个都平展开，老师说的没错吧。所以说你多参加老师给你们上的奇壮壮培训会，养儿路上不迷路。我们接下来讲一下，你读一下这个。**

主持人：实际山药它主要是通过补脾达到补益两头的作用。那么这里面主要是温肺、开肺，小孩还得开肺，你肺气弱，上焦闭着肯定不行。

所以说咱们选用的这几类药，杏仁、紫苏这两个药达到开肺、降气、散寒的作用，同时是配生姜，还有山药、茯苓安中，中焦安，脾胃安则肺安，非常重要。如果脾胃差，肺陷，肠胃是肺的基础，你中气不足，你肺好不了，心肺好不了，这个非常重要。所以说咱们首先从肠胃入手，把肠胃补起来，树起来之后再去温肺，散寒，开肺。）

大姜：在我们中医开方里面太重要了。

**师：中医里面，中医院校他强调啥？虚则补其母，实则泄其子，比如肺，肺属金，土生金，肺不足补之于土，虽然绕，其实就是刚才我说的这个意思，土是啥呀？脾胃，肺想好，脾胃必须好，脾胃的下家就是肺，土生金嘛，肺的母亲就是脾胃。**

**我跟你说，肺气肿、肺水肿、心肺类的疾病，你上来都得整脾胃，脾胃差了之后，你心肺就完蛋，同时实则泄其子，肠胃堵住了，你还得开肺，这个都是互为因果，因为土生金，金是土的儿子，肺是肠胃的儿子。比如说你胃不好了，你做几个拉伸，肠胃一下就通了，你拉一拉，扩扩胸，你扩肺实际是在救胃。**

**中医博大精深，五行环环相扣，虚则补其母，实则泻其子，老师给你讲的非常形象了吧，这就是学问，我希望你们都有点学问。**

**我看咱们奇壮壮培训会还还几堂课，这样讲下去成中医课。快点讲吧，争取两三堂课就结课了。咱们下半年开中医课讲麻黄汤，麻黄汤才是真正的宣肺之子，但是现在药店管制麻黄。**

**上下齐练，然后就涉及到往下走了，既然上边整了，是不是也得整整下边啊？上下齐练，上边通透，下边通透，中间呼隆呼隆，这不就好了吗？**

**《黄帝内经》讲上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎。这叫三焦如，准确的说出了三焦和真气运动状态，真气在上蒸，慢慢的，像雾一样，在中焦，它斡旋像沤一样，沤肥那个沤，腐熟水谷嘛，就沤肥，下焦就是渎，变成有形的液体。**

**所以说上中焦都照顾了，下焦也得照顾到。下焦一个利水的好药，叫赤小豆，赤小豆利水，通淋，豆类多多少少都有利尿通淋的作用，通利下焦。**

**现在很多小孩大便不通，小便也涩，大小便都不好，大便便秘羊屎蛋，拉稀，非常痛苦，都是下焦不通，究其原因就是你不让孩子跑跑跳跳，不动，往桌子上一坐，天天学习了，考高分，有毛病，那孩子往这一坐坐一天，你觉得这是不是在受刑？他不快乐。**

**按理说每天户外活动至少三个小时，这还说短了，至少啊。**

**按理说天从早到晚都应该在外边跑，就是说三个小时都坐，别说三个小时，一个小时都坐，你说你家孩子好得了吗？**

**这不是奇壮壮能救你们家孩子的，是你必须改变生活环境，改变观念，勇敢的跟学校发声，一个人发声是微弱的，但是十个人，百个人，千个人，万个人发声，它自然在乎，所以家长一定要懂。**

**接着讲，奇壮壮里面有一味非常重要的药物，你会发现在奇真、奇悦、奇猛、奇风里面都有这味药，这味药是什么药？就是肉桂。老师独钟肉桂，肉桂和桂枝同祖同宗。**

**天下第一方是什么方啊？桂枝汤。桂枝汤的主要作用是什么？通达十二经，人身经络由桂枝来通达，调和营卫，通达十二经，桂枝这个药，桂枝汤是万方之祖，天下第一方。**

**你看你们都是有学问的人啊，听老师的课，你们都喜欢。到外边听都能傻掉。你听老师这一堂课呀，你开班都行。**

**前些日子有个老板，他上了一个清修课，边上清修课边开班，边学边讲，这个老板太会做生意了，很短时间就赚了六十万。他什么东西都能用在生意上啊。你们也行啊，就学点这个东西养家糊口一点儿问题没有啊，你背一背记一记什么都明白啊。**

**为什么用肉桂不用桂枝啊，很简单，桂枝是药，它没有变成药食同源的食品，肉桂跟它同种同宗，有同样的功效，但它是药食同源的食品，我们可以放在我们的这个固体饮料里面，放在壮壮里面，放个奇真奇悦奇猛奇风里面，都有肉桂的影子，也就是桂枝的影子。**

**好，通达十二经啊，特别好的一个药，就是救命药啊，就是你家孩子招寒了，堵了，经络不通了，肺有寒了，奇壮壮里面你加点肉桂，这疗效马上就出来了。**

**桂枝把前面所有的药像串羊肉串一样串起来，糖葫芦，其它药都是一个一个山楂，肉桂就像这个签子一样，一串，画龙点睛嘛，肉桂太好了。**

**你看在所有的药当中，我们用的基本都是阳性的，都是刚性阳性的啊，不像白斩鸡的国足一样。好像现在谁都可以嘲笑一下国足，我看国足也没有告过谁，我觉得这个态度还是挺好的，特别安全。**

**你看在所有的这些药当中，几乎都是往外发散的，甘淡平和往外发散，那么我们必须要让阴阳平衡，阳中求阴阴中求阳，虽然我们整体上是甘淡平发散，我们要往回拉一下，就是开方的用意，咱们这部队九个是男的，你得加个女的，一下子这灵魂就来了，护士班都是女的，其中有一个是男生，灵魂就来了，团宠啊，这个团宠就是乌梅，生津止渴，润燥开胃。**

**过些日子我亲自去配酸梅汤，酸中一定都带一点儿辛，不管是什么我们得加一点东西，你这老一套生姜肉桂橘皮啥的，我也不想这样了，我想创新一下，你拿到这个理，你去创新是无往而不利。日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉。**

**乌梅开胃，得酸则开，但是过酸则收，那肠胃得酸则开，过酸则收。比如小孩儿吃点山楂，哎，挺好吃，山楂罐头挺好吃，但吃多了完了腻了，橘子吃多了也酸掉牙，微酸则益人大酸则伤人。**

**所以说我们这个奇壮壮里面加只加了乌梅一味，还有一个山楂，两味，微酸，你喝不出酸味来对吧？量很小。**

**最后一个药就是我们的和事佬，国老，甘草，调和诸药，它把所有的药粘在一块儿，让它们能够共同的融通，就像一个单位的一个办公室主任一样，综合办公室，跟各个部门都有关系，他又不主抓任何事情啊，甘草就是干这个事儿，和事佬，调和诸药，必加这个药，要么你加点糖也行。**

**说起这个糖，现在什么东西都是零糖零卡，我感觉走入了极端。现在人雍滞得厉害，太胖，有糖尿病等等，他是由于不通，代谢出问题了，那就让他通，让他代谢起来嘛，那为什么要从控制饮食去做控制营养摄入去做呢？糖蛋白质脂肪维生素等都是人体必须的，西医来这样讲啊，那你为什么要控制呢？小孩都无糖了，**

**实际上这个糖，现在基本的零糖商品里面全是带糖的，不是真糖，但是它有甜味，有甜味这个东西首先对我们的感官是一种欺骗，同时这个代糖你咋知道它是否损害肝肾呢？所有的非天然的工业化的化学元素合成的，对我们身体多多少少损害。**

**不是天然的东西，代糖，代可可脂等等，还有植物氢化油这个东西，都证明对身体有潜在的损害啊。**

**我们老百姓吃天然的五谷杂粮吃了几千年了，人体适应了，跟自然所融合，你突然来一点化合物。红茶、冰红茶、绿茶，开盖之后搁一个星期它都不带坏的，一喝还是那味儿，你害怕不害怕？细菌都不吃了。**

**前些日子抖音里面挺火的，让狗来决定哪些东西能吃，不能吃，麻辣烫啥的添加的，那个狗都不吃啊，闻闻就走了，反而是馒头一些没有添加剂的狗先吃，那就说明什么呢？细菌都不吃的东西，你人吃？蔬菜，虫子都不吃的东西，你吃？蔬菜一个虫眼儿都没有，你觉得你敢吃？你肯定不敢啊。**

**但是有虫子，有人马上投诉你啊，你说傻不傻？我记得小时候有个虫子，摘一下就完了这个事情啊，现在人脑子坏掉了，我投诉你有虫子，我投诉你有蚊子，我投诉你猫挠了一下，赶紧打疫苗，我投诉你……我觉得现在这人呢，不是人了，是僵尸了，你说这种人有必要挽救吗？**

**你看土地，多么好的东西啊，孩子在土地上玩，手很脏，摸到嘴上，很多菌群就进入身体了，提前为你卖命了，多好的东西啊，你能生活在真空当中吗？不可能啊。**

**你看我们笼养那个兔子，一撒自然环境就开始死了，为啥呀？适应不了自然环境了，但是我们终究是从自然中来要回到自然当中去。你这笼养是白白胖胖的，但傻了，完全不能放养了。你们孩子也一样嘛，生活能力啊，你不可能完全给罩在一个真空罩里面。把你孩子要尽早接触自然，尽早让自然的菌群去长养，尽早用自然的菌群长养，就是泥土啊，一舔一摸，掉地的东西，拿出来一吃，这叫菌群传播，只要那地不是很脏，是土地，你就拿起来吃掉，正好是菌群就进入身体了。**

**就像我们中国人吃合餐一样，合在一块儿吃饭，你夹一筷子，我夹一筷子，唾沫就合在一起了，西方人就不理解啊，哇，那你们不是沾唾沫吗？那我们中国人就是这样吃过来的嘛，你觉得很文明还是不文明啊？**

大姜：老师，其实我觉得现在都全部颠倒了，它们也意识到菌群对肠道的重要性。它不是鼓励大家去大自然去寻求，那些资本家可能是去什么南美洲那个百岁老人大便里面的菌群，就加到那个食物当中。老师，你之前看过这个新闻吗？

**师：然后花高价，你再买那个大便菌。**

大姜：对，你就买他的大便菌。我上次看到有一个产品，真的这么写的，而且写的很清晰，什么什么什么老人，什么什么长寿老人的大便，当然它用的不是大便的，就是肠道什么有益菌添加的，我觉得就是大便嘛。

**师：实际你看，就是种粪嘛，在西方讲种粪嘛，收集健康人的粪便，然后进行菌群培养，再注射到你身体，或者让你服用啊，服用到你身体。**

**你离开了自然，那你就受资本剥削，你肯定活的不健康，然后资本再从自然中提取一些东西，然后高价卖给你，就这么回事。**

**比如说蛋白粉就是这玩意儿嘛，你为什么不吃大豆啊，豆腐啊，你为什么要吃蛋白粉？因为它能卖高价，仅此而已。**

**所以说尽量让孩子在自然的环境中成长，蚊子叮一下好不好？这蚊子叮多了肯定不行，少量叮对你免疫力是有提高的，叮一下就相当于给你打个疫苗啊，你何必要花钱去打它们那疫苗呢，那蚊子是天然疫苗。**

**我记得最开始都是那种本土蚊子，土了吧唧黄色那蚊子，叮一口都不起包。二三十年前，慢慢传过来小黑蚊，叮一下能起个这么大包，就一个很小的蚊子，叮一下能起个这么一个大包，然后没几年国人也适应了，再叮啥事儿没有了，是不是我们有免疫力呢？它反复叮你，你就产生抗拒了啊，那你就不怕它了。我们一定要跟自然去和谐共处，接受自然。**

**好像我讲完了。先告一段落，咱们主要是健身培训。**

**师：第一个问题，奇壮壮有多少味中草药组成啊？**

（十三味。）

**师：第二个问题，奇壮壮主要针对哪类人群？**

（主要针对小孩儿，脾胃不好的成人。）

**师：第三个问题，奇壮壮重点解决五脏六腑哪一块的问题？**

（肝脾，肠胃。）

**师：第四个问题，除了调肠胃，它涉及到哪三脏？**

（肝、脾、肺。）

**师：再问一个问题，号称小枳实的是哪一药啊？**

（莱菔子。）

**师：下一个问题，咱们讲甘淡养胃，有代表性的是哪三味药？**

（茯苓、山药、白扁豆。）

**师：下一个问题，在这里面勉强代替麻黄的是哪个药？**

（紫苏子。）

主持人：我们培训会到这就结束了，大家下去把奇壮壮的这几场反复的观看，把重点记下来，之后我们再跟老师分享。

谢谢！拜拜。