**20200305养生三群-师聊人渴了,喝水是身体本能的反应**

整理：云南开心

小学生最棒了！:每天八杯水,一天一个苹果。

**师:每天可不能8杯水，这个坑。**

山东～自然而然:老师这一节太及时了，不买化妆品了，买粉粉。

成都-精彩人生-1:@师：对，老师，我正疑惑这个喝水的问题。

小学生最棒了！:有的不止喝的更多，不止八杯，把自己喝的一身水肿。

**师:人渴了，才去喝水。饿了，才去吃饭，是自然规律。**

成都-精彩人生-1:到处都在提倡每天一定要喝好多水

**师:是身体本能的反应，人为什么有渴了的感觉？**

成都-精彩人生-1:我那个苦恼啊！

小学生最棒了！:很多人没有感觉，自己都麻木不仁了，不知饥饱不知寒暑。

成都-精彩人生-1:我不渴干嘛，要喝那么多啊！

小学生最棒了！:好多人到点都吃饭，不管自己饿不饿。

**师:当人身体不缺水的时候，不会像脑子发出渴的信号。**

成都-精彩人生-1:喝多了，到处都是水的感觉好难受。

**师:你看看哪个动物，没事在那不停喝水，那不是傻子吗?这个动物脑子出问题了。**

小学生最棒了！:水喝多了，严重伤肾。

河北 香椰榴莲:是的。

成都-精彩人生-1:不喝又觉得罪恶，对不起身体，以为是不健康的生活方式。

简单生活、；:我喝完水肚子里，到处是水响声。

小学生最棒了！:那些喝完水立马就上厕所的，就是喝多了。

成都-精彩人生-1:我也觉得水喝多了，肾负担重。

河北 香椰榴莲:吃个水饱。

小学生最棒了！:减肥啥的，都是骗钱的。

江苏-乘风:定期体检呢？好像也挺上当的。

阳光:我就最不爱喝水，不渴不喝。

成都-精彩人生-1:我也是。老师，继续。

阳光:水是寒性的。

小学生最棒了！:@江苏-乘风：体检很多套路，人吓人，吓死人。

成都-精彩人生-1:解答了我心中一直的疑惑。

简单生活、；:以前一天恨不得一暖瓶。

**师:现在人吃饭不饿也吃。不是傻子吗？不知道你吃饭为了什么？**

江苏-乘风:汽车年检听说也是炒作出来的。

成都-精彩人生-1:对，水还是寒性。

简单生活、；:我就是太傻。

小学生最棒了！:@师：习惯生物钟。

成都-精彩人生-1:心里一块石头终于落下。

三期-深圳-小邱:小百链接，IMG_264<http://dmzy.org/m/o_product/list.asp>

河北 香椰榴莲:百货大楼.

小学生最棒了！:我问过他,你不饿为啥还吃饭呢,他说多少年了,习惯了。

**师:小学生最棒了！@师：习惯生物钟。@小学生最棒了！:就是别人吃,你也吃,完全没有自我。**

三期-深圳-小邱:甘肃--水之木：@三期-深圳-小邱：这个润脾膏在老师的那本书上有，这个润脾膏太好了。@甘肃--水之木：周易之说卦传。

阳光:现在我更不敢喝多了。

河北 香椰榴莲:胃被强奸。

**师:其实不饿，就不吃很正常。**

河北 香椰榴莲:肾被强上。

小学生最棒了！:人的身体太智能了，不要过多干预。

**师:现在人基本不动，消耗很少，所以食量很小。**

钟丹瑛:嘴馋。

**师:你在不停的吃，转化出的能量没处用，都变成废物，堵在身体里面。**

甘肃--水之木:我看了这个润脾膏真好，但是不会做啊！

成都-精彩人生-1:我晕水，喝多头会晕，身边每个人都说我不喝水坏习惯。而且喝多了爱出汗。

山东八期阳光:产后风不饿也不吃吗？

**师:就像一个工厂，拼命加工东西，然后卖不出去。你说他加工为啥？**

小学生最棒了！:我一个朋友感冒 能去医院花几千 我跟他说 你不去医院7天好 去医院七天不一定好

山东八期阳光:不是说要补充能量吗？

甘肃--水之木:@三期-深圳-小邱：你尝试做做，我们脾虚的人太需要它了。

**师:这个老板不是傻子吗？**

小学生最棒了！:你吃进去消化不了 就是负担啊

河北 香椰榴莲:主不明。

**师:你卖不出去都堆在仓库里，就是负担。**

河北 香椰榴莲:十二官危。

**师:然后别人问这个老板，你为啥还要生产？老板说我看别的厂子也在生产。你说这个老板脑子是不是有问题？**

小学生最棒了！:能认识大千老师，那是大大的福报。

阳光:难怪糖尿病的多了。

三期-深圳-小邱:甘肃--水之木：@三期-深圳-小邱：你尝试做做，我们脾虚的人太需要它了。@甘肃--水之木：俺做不来，叫老师做德明美容系列吧！

山东八期阳光:我从小胃很少有饥饿感，当然胃从小不好。

成都-精彩人生-1:老板脑子有问题。

简单生活、；:我也有问题。

上山采青:所以老板要怎么卖出去呢！

小学生最棒了！:糖尿病啊，可笑好多人能被吓死。

←╮好好:我是直接没有食欲。

山东～自然而然:@师：老师，可以问您一个问题吗？保证不是问病的。

**师:其实这些问题举个例子，大家都能明白。就是你们没有好好想过**

小学生最棒了！:糖尿病，自己调理过来的很多。

←╮好好:没有食欲，如果不吃，肚子饿的咕咕叫，就是吃不进。

甘肃--水之木:@三期-深圳-小邱：猪膏是个啥东西？

**师:←╮好好：没有食欲，如果不吃，肚子饿的咕咕叫，就是吃不进。@←╮好好：那是你生产线出问题。必须调理身体，把肠胃调理好了就能吃了。**

河北 香椰榴莲:@甘肃--水之木：猪脂肪吧！

**师:不然就是萎缩性胃炎，厌食症。**

简单生活、；:吃热饭都拉肚子，凉的一点不敢碰。

←╮好好:我觉得是紧张导致的。我去看西医，给我开的治疗抑郁的药。

三期-深圳-小邱:甘肃--水之木：@三期-深圳-小邱：猪膏是个啥东西？@甘肃--水之木：猪油。

小学生最棒了！:拉屎闻不见臭味，吃饭口味重，都有病不正常。

甘肃--水之木:现在女的皮肤好的，都是涂粉涂出来的。

**师:简单生活、；：凉的一点不敢碰@简单生活、；：你是咱们会员吗？**

简单生活、；:@师：是。

河北 香椰榴莲:p图p出来的。

简单生活、；:9期新加入得。

←╮好好:大千老师我没有胃炎，以前很能吃的，就是焦虑严重了，就不知道饿了。

**师:你加9期就对了。**

甘肃--水之木:@三期-深圳-小邱：很想尝试做做这个膏。

**师:这个人普遍有焦虑症。**

简单生活、；:@师：我相信我能调理好。

**师:是肠胃功能紊乱，需要参加健身调过来。**

甘肃--水之木:@←╮好好：你肝不好，肝郁气滞。

成都-精彩人生-1:@简单生活、；：必须好。

河北 香椰榴莲:考前必去厕所。

小学生最棒了！:老师活动啥时候正常啊！

简单生活、；:我是产后风。

小学生最棒了！:线下活动啥时候恢复啊

**师:肠胃紧张综合症。**

←╮好好:是的大千老师，我知道我是肠胃功能紊乱了，这个怎么调理。

山东—多多:聊天的好几个，刚进9期的。

小屁孩也爱美河南:@师：老师怎嘛调理啊！

小屁孩也爱美河南:我们是不是属于一个类型的。

**师:参加得明健身都能调过来。**

简单生活、；：我是浑身凉疼！怕冷怕风产后风。

←╮好好:我一直跟着锻炼。

简单生活、；:我锻炼一个月左右觉得有效果。

**师:最近咱们的快手带操，你们都跟着了吗？**

简单生活、；:加入这个大家庭！心态变好了。

←╮好好:跟着锻炼了。

师:你们一定要跟住了。

成都-精彩人生-1:练了。

**师:有效果，就参加9期健身班。然后参加本地的线下活动。身体好点，参加全国的游天下。**

←╮好好:参加了。

简单生活、；:我还那么年轻，可不想完蛋。

**师:慢慢就给你们带出来了。**

成都-精彩人生-1:今天已经三次次了，每次20分钟。

简单生活、；:嗯！

小学生最棒了！:我要参加全国游。

湖北-贺子友:上山打虎。

山东—多多:@成都-精彩人生-1：我上午一次40分钟，中午一次40分钟。

←╮好好:我的脑子总是不停的想啊想，越想胃越不得劲。

成都-精彩人生-1:@师：谢谢老师，心中无限感谢。我的身体好多了，轻松很多。

河北 香椰榴莲:下海捉鳖。

成都-精彩人生-1:还有无限感概。

简单生活、；:这个是心声。

**师:←╮好好：我的脑子总是不停的想啊想，越想胃越不得劲。@←╮好好：五脏六腑通了，脑子就清静了。**

山东—多多:@成都-精彩人生-1：这期和你们一起努力锻炼。

成都-精彩人生-1:@山东—多多：争取慢慢也时间。

简单生活、；:自己在家瞎想瞎琢磨，还不如跟着大部队。