**20171017产后风群司辰老师讲产后酸麻痛**

整理：享受生活

主持人：大家好。又到每周一课产后风系列。今天由我们的天团医师司辰老师讲课，主讲内容产后酸麻痛，大家鼓掌欢迎，鲜花送上。

司辰老师：大家好,我是司辰。今天我们来进行产后风专题讲座,第三次课酸麻痛。我们第一次讲课讲的是怕风怕冷，第二次讲出虚汗，我们这次讲的就是酸沉麻木胀痛，这几个呢，都是产后风比较常见的症状。

这个酸沉压麻木胀痛啊，都是我们产后风常见的伴随症状。你看前面的怕风怕冷出虚汗，然后接着就可能就会出现麻木酸沉胀痛。很多人生产之后，没有多少时间就发现手麻。网上一查或者一打听，神经类的问题，就开始慌张了，觉得我这么年轻就开始麻木了，然后心里就可能会害怕开始到处投医问诊。

这个麻木呢，大家不要害怕。其实这个麻很简单。就是气血过不去了。就是气血过不去，濡养不了所涵盖的部位，进入不了肌肉、组织细胞，然后你就会产生麻的感觉。举个很简单的例子，就是有时候我们那个腿或者身体某个部位被东西压住了，你就会产生麻的感觉。你只要把那个被压的物体移开了，一会儿气血过去就好了。

 我们生活中呢，还有一种人群，比较容易出现麻木的感觉就是中老年人。中老年出现这种情况呢，因为中老年那个身体啊，我们应该要时刻注意了。因为他已经就是出现慢慢衰弱了，元真比较弱。然后再下去就是很多疾病的前兆。如果中老年人出现这种麻木的情况，那个子女就要多注意点，预防出现很多比较严重的情况。

 其实咱们这个产后风的麻啊，还有这个麻木呢，都是暂时性的。气血恢复了之后，过一段时间都是可以缓解的。那我们这个产后风为什么会出现这种情况呢。

因为我们这个母亲孕育胎儿，还有这个整个生产过程当中，他是需要消耗大量的气血的。尤其是产妇生产完之后她这个消耗量是非常非常大的。气血在短时间内一下子失掉的话，气血对很多那个组织器官，还有细胞啊，会出现一种濡养不过来的情况，然后可能会出现这种麻的情况。

 其实人的身体，本身也有一个自我修复的过程，你看他生产完之后，他肯定是身体慢慢修复调理的。这就是为什么我们传统要坐月子。生产完孩子之后要坐月子，就是有助于身体这种自然的修复，避免很多疾病的产生。

 还有这个木呢，其实就是比麻更严重了，都没有感觉了。如果是麻的话，还有知觉。这个木就是气血过去的更少，更没有知觉。

我们产后风的产生麻木，除了气血大衰之后呢，还有一个原因，就是这个气血通路不通。那个部位经脉不通或者是通路不通。一个通路受阻，气血也是过不去，也会产生麻木的情况。

 当然知道产生这个麻木的原因之后呢，然后我们就自然知道了产生对治方法。一般不严重的产后的产生的麻和木，只要你不误治，就多吃些有营养的食疗的方子。你看我们传统那个坐月子都会喝些鸡汤啊，鱼汤啊，补气血的有营养的食物。大部分就是女性的身体都可以恢复正常。

 如果正常食疗还不能解决这个问题的话，我们可以接触一下药物，用药物来调理，能够加速身体的恢复。

 但是有一件事千万不要做：就是有很多的姐妹啊，一出现麻木就开始慌张。她会四处问诊，然后可能会遇到某些大夫给她进行的治疗不太恰当。然后一次一次的，就会觉得身体越来越差。其实我们接触的很多姐妹都有这种情况。就是本来那个症状不是很严重了，都是在后来的治疗过程中慢慢加重的。所以大家出现这种症状之后，在找大夫，选择大夫的时候要注意一下他这个方法方向是不是有利于咱们这个身体恢复的。

 就是一般不严重的呀，一般不严重的产后的产生的麻和木啊，只要你不误治，就是多吃些有有营养的食疗的方子。你看我们传统那个坐月子都会喝些鸡汤啊，鱼汤啊，补气血的有营养的食物，然后身体啊，都可以就是大部分就是女性都可以恢复正常。

 刚才讲了一下麻和木。下面我再讲一下酸，酸沉胀痛中的酸。酸是一种什么概念呢？就是对我们气学中医点了解的姐妹可能知道酸是一种状态。什么状态呢，酸是一种往里收的状态。为什么会往里收呢？你看平常不太活动，运动比较少，在家包括做家务什么的动的都比较少的同学，来参加德明健身前几天的时候，慢慢开始运动时，都会出现身体不同程度的酸，为什么会酸呢？

 这个酸的原因就是身体运动的时候，那个运动时，细胞组织对这个能量，对着气血消耗用过多。就是比平时的气血消耗过多的话，整个气血不能够及时补充，那个营养不过来。然后整个那个地方就空瘪下来了，就是缩回来啦，塌下来了，这就是会产生那个酸的感觉。这种情况呢，一般不需要管它，过几天慢慢的那个气血自己就过去了，就缓解了。然后就恢复正常了。

 然后其实也有平常也有一定的运动量，但是有一天的时候，他运动量突然加大了。就比如说我们平常也参加那个健身，但是有一天我们组织一次比较大的活动。比如去爬黄山的时候啊，我们平时身体就能接受一天一小时两小时的那种低强度健身的话，如果我们一下子就是爬一个山，七八个小时一天爬七八小时不停的那样运动的话，那个身体也会出现，暂时性的气血耗用过多，营养过不来，濡养不过来。尤其是那个腿部啊，就是运动用到的某些部位，会出现酸的感觉，其实这个原理它都是一样的。

 所以我们可以就是同理嘛，我们这个产后风的病人，为什么就会出现那个酸的感觉呢？其实原因也是这个样子的。

 刚才我们都讲了就是生产之后的妇女呢，他本身孕育孩子的过程啊，需要消耗很大的气血消耗很多能量。还有这个生产的过程，他也是耗气血的，而且是需要消耗很大很大的能量，不管就是自然生产自然顺产还是剖宫产，一样要消耗这种巨大的消耗。对我们整个的身体都会有一种，就是一下的就是掏空的那种感觉，然后那个身体就会出现那种酸的感觉。

 接下来呢，我们再讲一下那个沉。一般沉呢，会哪个部位出现沉呢？一般我们会首先觉得脚啊，腿啊出现沉。就是走路拖不动了。上楼梯的时候，那个腿拖不动。整个身体就往下拽，没有力气，这是为什么呢。

 其实你看我们一个活生生的人，你看可以做很多很多事情。你看我们的五脏六腑都保持在一定的位置。我们很多脏器也都没有全部塌下来，还可以往上往下往左往右做很多很多动作。他没有塌下来。其实人体啊，他有一种动力就是往上扩散，往上生发的一种动力，也可以说叫我们身体的元真。

 这个元真储存的哪里呢？一般通俗意义上，我们讲储藏在我们五脏六腑。一般老百姓会讲藏在肾，肾先天之本肾源嘛。我们这个产后风呢，你看我身体啊，你看生完孩子这种气血大衰嘛，其实五脏六腑它都已经是就一下子就被掏空了那个样子。所以人往上蒸腾运化的那个能力会减弱。所以浑身就会受重力的影响往下拽。然后我们就会沉沉的感觉。

 如果是中老年人了，出现这种比较沉重的感觉呢，其实就是人身体衰老的一种表现。有一句话：人老先老腿。树老先老根是吧。

 也就是我们的气血，抵抗不住重力，带不上来的时候，就会出现那个沉的感觉。这个平衡被打乱，然后重力的影响占主导的时候，它就往下沉，你看我们很多就是产后的女同志啊，你看生产完之后那个身体本来就比较虚弱，然后要带孩子，你看经常会觉得啊，那抱着孩子都觉得很累，腿很沉。然后呢，身体迟迟也恢复不了。甚至那个身体里的水呀也是往下走，运化不开嘛，然后会出现那个脚肿腿肿。这种虚损性导致的这个肿啊，还有这种沉呀，当那个元真回来的，以后呢，就是气血上来以后都会缓解。

 其实这个肿，包括我们的沉，还有很多其他方面的因素，它不光是肾的问题。有很多都是与五脏六腑有关系的。

 产后的很多症状就整体来说呢，如果我们注意产后的保养，而且没有误治的话，就是把气血养上去都是可以缓解可以自愈的。当然这是大多数啊。

 接下来呢，再给大家说一下疼痛。这个疼痛呢，其实西医研究的比较多。像前面我们讲的那个酸啊麻啊木啊沉啊，这些那种感觉方面比较多的东西呀，西医研究的比较少。但是对于疼痛就是明显的能看得见的不适，西医研究的挺多的。那西医给那个疼痛下了个什么定义呢？疼痛呢，是机体受到伤害性的刺激后产生的一种保护性的反应。

 　通过西医对疼痛的定义呢，咱们也可以看出，好像这个疼痛也不完全是坏事，对吧。你看西医，他不光是对这个疼痛进行了很多研究，你看他这些疼痛的分型还做了很多的研究。分很多分型：疼痛的程度，人体的耐受度做了十几个分型。

　　西医对疼痛的那个治疗呢，一般运用镇痛药。镇痛药主要作用神经系统的。包括中枢神经系统，还有外周神经系统。这个镇痛药一般呢会有两类：一种是麻醉类的，比如吗啡类的；还有一种呢就是那个解热镇痛抗炎类的，比如阿司匹林，还有那个扑尔西痛，还有大家知道的芬必得之类的。他那个作用原理呢，都是作用人体的神经，可以怎么说呢，就是麻痹神经吧啊，或者是截断神经啊。让神经传导中断或者是神经传导减弱。然后缓解疼痛引起的那个焦虑和痛苦。

 前几天有位阿姨问我她手部拇指那个部位，有腱鞘炎。她说她前几天的时候吃那个感冒药。吃感冒药的期间，手腱鞘炎的地方疼痛减轻了。我说阿姨这个正常啊，感冒药里面一般都有那个清热镇痛抗炎的药物。他都是作用你那个神经。就是让你那个大脑接受的少，或者是直接接收不到。虽然那个症状还在，那个病还在，但是你那个感觉会减少。

 那个西医关于疼痛，就大体说几句。我就感觉这个西医对比中医对疼痛的分析，不是那么的清晰彻底明了。咱们中医对这个疼痛好像就说的比较透彻啊。什么原因，都跟你说的很清楚。

  咱中医疼痛怎么定义的呢啊，中医那个疼痛就是正邪交争的产物。就是人体那个气，可以有正气也有邪气。当然这个邪气也不一定是身体内的。也可以说是外来的，比如寒热寒湿啊之类的，这些都是啊。

 人身体这个邪气呢，也可以说是有些不调之气，就是人体的正气和这个不调之气作斗争，然后就可能产生这个疼痛。通过这个呢，大家可以看到那疼痛就是可以说两人在那打架呢。就是有我方，有个敌方嘛，两人打架就疼嘛。所以说产生疼痛不可怕，越疼越不可怕。疼说明什么呀，疼说明你正气还在，当然也说明邪气力量也比较大。

  当然，刚才那个西医那个名词也解释呀，说了疼痛呢，是人身体产生的一种保护性的反应是吧。所以说我们遇到那个疼痛的时候，大家不要怕，千万不要怕。

倒像很多不痛的病都是可能会慢慢的要人命呢。比如咱们常见的某某某被车撞了一下感觉还挺好，没事儿就回家了。然后一会儿就觉得不行去医院。去医院一检查脾破裂啊，然后人就去了是吧。会经常听过类似的这种是吧。其实很多很多不疼痛的反而隐藏着很大的危险。像我们这种比较明显的疼痛，大家其实真的不用怕。能疼起来也说明人身体正气很足。

  比如我调理过一个小女孩痛经的。其实他本来不痛经，就是下焦於堵啊，就是小腹那个地方不通啊。那个孩子就是例假比较少，但是它不疼。后来调理过程中呢，她突然就疼了而且疼的很剧烈。但是他之后呢，她下了很多血块。然后之后呢身体就上了一个台阶，然后就慢慢变得很好了。这说明什么呀，你身体有时候於堵的太厉害，

或者是自己原来元真太弱的时候，你不会产生疼痛。疼痛说明什么呀，你正气还足，你正气还能过得去，你如果还相对通的，说明你身体状况还是相对比较好的。

 你看这个痛呢，一般也分为酸痛，刺痛，还有什么胀痛之类的。那个酸痛啊，就是酸和痛相结合。酸刚才我们前面讲过了，就是那个气血一下子亏掉之后，然后可能会产生酸这种情况。你气血亏掉了，然后这时候又有邪气，然后你正气邪气相争的时候，可能就会产生酸痛的感觉。

  然后还有种刺痛。就是非常非常实打实的那种痛，就比如我们，吃了不洁的食物或者吃凉的时候。然后肚子疼，胃疼甚至阑尾疼。其实这种疼呢，这种比较单一的疼痛呢，处理起来其实很简单。如果是临床群的师兄师姐们都会知道的，大千老师介绍的针法就是针灸，有时一针就可以缓解那个疼痛，就彻底治愈。

  我们一般出现了可能会还有一种就是空痛，就隐隐约约的痛，很多姐妹可能脚后跟，还有腰那个部位啊，尤其是例假前后会出现空痛，一般主要就是气血亏了出现那种。空痛呢和那个酸痛应该是差不多的原因。

  　这个痛呢，根据部位来讲呢还可以分为皮痛、肉痛、筋痛、骨痛、颈肩痛、还有手痛，手臂痛。甚至后背痛、腰痛、胯痛还有腿痛、脚跟痛等等。一般来说那个部位越浅，治疗起来就是越轻松一点。部位越深的话，一般治疗起来就比较费事一些。这些痛呢，痛起来都挺痛苦的，但是大家知道它那个原因之后呢，就可以安心下来。心里了不要太紧张，然后慢慢调理加以时日，都慢慢都可以治愈的。

  前几节课咱们也讲到了，你看凡是涉及到脚后跟啊，还有那个腿呀，膝盖啊腰的部位的时候，一般来说都和肾有关系啊。就是你那个肾亏了肾虚了就是元真虚了有关系。一般来说呢，咱那个痛就是比那个麻呀，相对来说毕竟要浅一点，然后那个麻比木相对来说要浅一点，但是呢这个是这个不是绝对的。这个与它这个部位有关系，也与产生它这个背后的原因有关系。你比如说咱说木最严重是吧。如果是你就是说到压迫，比如说你这个胳膊被一个重物给压迫了，然后你产生那个木，你把那个重物拿开一会儿就可以缓解。但是你那个疼痛呢，如果是内服五脏六腑内脏引起的这个呢，需要很长时间的调理。所以说呢，大家可能看老师那个讲座的时候说，哎呀，你看我那个痛，应该是最容易治疗。但是我这个这么久都没有正好是吧。不是老师说错了，也不是我们理解错了，是我们那个背后的原因没有搞清楚。我们找到了背后的原因，一切问题都可以清晰明亮。

 按照以往的惯例讲了原因的话，然后再讲一下对治。老规矩了，就是食疗。一般来说，我们产后风一个很大的特点就是产后气血亏损。一下子消耗那么大的气血，就是多休息多补养，多吃些有营养的东西。

然后呢，就是中药的调理呢。大家要注意找真正懂这个产后风的大夫。不要误治。为什么每次都这样提醒呢。因为真的是，接触的很多被误治之后越来越严重的姐妹都觉得挺可怜的。本来生病就很痛苦，然后再被误治越来越严重。

  最后呢，还是我再想一下啊，就是健身还是那个合理科学的健身。当然，我们还是向大家推荐我们的德明健身，为什么呢？这个健身啊，就是你中药调理或者是你食补的过程中，也参加这个德明健身的话会使你那个药效加倍的。为什么我们的健身会是那使药效加倍啊？

 大家有能跟着听到这儿的吗？我问大家一个问题啊，就是如果你的病好了，你觉得你那个又占多少呢？是我把你的病治好了吗？其实我的病人也经常说，谢谢你大夫，吃了你的药，我的病好多了。谢谢你把我的病治好了，或者是你的药把我的病症好了。

 其实我可以告诉大家啊，可以告诉大家这个病，是你自己好的。这个药物呢起一部分的作用。就是这个药再好呢，你这个元真必须对这个药物进行识别，然后把这个药给利用起来，然后这个药材真正起作用。也就是说这个药呢，是起部分辅助作用的，它不是占主导的。占主导的是什么呢，占主导的还是你自己啊。所以说呢我们每次给大家强调要健身嘛。

为什么要健身呀？这个健身呢，会就是让你的身体和这个药有一个好的促进增加这个药的势。为什么我们想这个势呢，就是那个气势的势，形势的势。你看伤寒论中讲桂枝汤的时候，他就讲服药之后注意事项，他就是为了增强那个药势的，为什么后面那方子什么没说呢，是因为这个说了后面不需要说了。

 这个势对我们有多么重要呢，给大家讲一个小故事吧。大家都知道那个有名的长勺之战是吧。长勺之战说的是什么呢？当时的时候那个齐桓公攻打鲁国的时候。那个齐桓公为什么攻打鲁国啊？因为当年齐桓公在鲁国当人质的时候，那个鲁王对他百般侮辱，还差点死在他手下。所以他后来当了国王之后他要报他的一箭之仇。

  然后他就派他的大将一直打一直打。当时七国的时候他那个军事势力是非常强大的。然后到最后的时候差点就把鲁国一直打到他那个城墙外面。差点就把那个鲁国灭了。在那个时候那个战争一般也是不会这个样子的。不会到这个程度。一般就是点到为止，打打分出胜负来，然后要点钱要点地就差不多了。他这一打为了报他那个仇差点把那个鲁国给灭了。

  鲁国国君怎么办呢？他就请了一个隐士叫曹刿是。那个曹刿啊，不也是为了不让那个鲁国灭亡嘛，就出来为他打这个一丈，这就是那个著名的长勺之战。

  齐桓公那边两军打仗的时候，他敲战鼓然后出兵。他第一次敲的时候，曹刿那边按兵不动，他第二次敲鼓的时候，他还是按兵不动，然后第三次敲的时候，他敲完了的时候，这时齐国军队，虽然兵力很强大，但是他那个气势已经下了，那个是已经没有势的时候，曹刿他这边指挥军队，开始第一次击鼓。然后那个士兵气势大振。然后一下子就把那个齐国那个军队打得七零八落。这就是我们以前学过的长勺之战，一鼓作气再衰三而竭。

  所以说这个势是非常关键的，为什么我们有些人吃药，吃完还不管用。虽然这个也对症，但是他就是不吸收呢？因为她身体那个状态属于比较不太理想的状态，所以虽然药挺好，但是他吃了后效果不好。

  所以我们就把健身引进来。健身之后，可以把你那个身体那个状态带入比较好的状态之中，对这个药物就是吸收的比较好。然后再给大家讲一个，大家有没有养过鱼啊？如果养鱼的时候，那个鱼生病了，怎么办呀？除了给它对症治疗给它用点药物，一般来说，是不是还要给他换些水呀。所以说这个环境很重要。一般来说，我们这个得这个病啊，应该是内环境，外环境都是处于那种不太好的状态。要不然的话，我们不会得这个病。

  我们这个健身呢，就是一方面呢，改善一下你的内环境。就是改善内环境之后呢。让你这个身体对这个药物有一定的吸收啊，有一个比较好的吸收。然后呢通过这个健身然后改变你的精神面貌，然后慢慢影响你那个周围的环境。当然这个是一个比较长期的过程。之后对于你这个身体的恢复呢，是比较有利的。所以我们每次讲课也好，非讲课也好，都会提一下这个健身。也是因为我们很多很多的姐妹就是参加这个健身之后呢，对自己身体体质感到提升，觉得这个东西很好。所以在这里呢，再给大家介绍一下推一下。

  还有一个原因，就是这次在这里说这么多呢，我们德明健身一般就是春天和秋天两届。但是前段时间有一部分学员呢，就要求再开个小班。然后我们是十一月份再开一个小班。大家看一看这个机会呢，感兴趣的可以报名一下。如果错过了呢，只能就等明年春天了。

  今天晚上的课呢，就讲到这里，今天讲的稍微有点多啊，耽误大家时间了，大家有什么问题呢，可以提问一下我给大家做一下解答。

主持人：今晚咱们司辰老师的讲课太精彩了，太吸引人了。没有即时听课得亲们，课后会有录音上传。现在是休息时间，有听课的亲们把自己准备得问题发上来让司辰老师准备给予解答。

问：乳房痛是怎么回事？

司辰老师：你看这个乳房主要有几条经脉通过？就是肝胆经和胃经。一般乳房胀痛是什么原因呢？一般乳房胀痛与情绪有关。就是与肝胆经有关，与情绪有关。不要生气啊，注意情绪的稳定。然后如果疼了，怎么办呢？可以做三组侧步走。侧步走会拉伸大腿两侧得胆经。还可做大千老师介绍的仙人揉腹。重点揉一下肝胆经巡行的部位。具体可以百度看看大体的部位。揉搓都可以。

问：腿很怕冷，穿很厚也很冷，怕冷怕风。

司辰老师：腿冰凉冰凉，很怕风，穿很厚也怕风。就是人气血不足了，你不能耐受那个风，不是身体里真的有风。

刚才我讲过了，不是所有的麻都比痛严重。要看情况。要分析引起这个麻和痛背后的原因。你看很多痛，大家都知道足太阳膀胱经都有五脏六腑俞穴开口的地方。有的人背疼不是简单就能缓解的。只有把五脏六腑都调理好了之后，这个背痛才能缓解。这个是需要很长时间的。如果你是在吃大千老师的药，如果你每天的精力体力整体在往上走。你不用关注今天是麻啊还是痛，可以不关注这些。咱们就作为一个平常人来说，你分析不到那么细。你可以不用关注它，只要你整体往上走，慢慢它自己都是在一个调整状态中，都可以慢慢越来越好。

 如果没有其他问题，今天就到这了，大家晚安。