# 20191024 产后风群 司辰医师讲湿热

整理：better

提问：湿热蕴结怎么办？

**司辰医师:按顺序吧，湿热蕴结怎么办？大家提问题啊，最好直接说症状，这样，更准确一点。**

**我按照普遍认为的湿热来解答啊，一般情况啊，这个热呢，不是真是热，是身体不通，导致的郁热。很可能还存在，寒的症状，比如，手脚凉，腰酸啊，膝盖凉啊之类的。上面有热下面有寒的，这个情况挺多的。这个湿由于能量弱，蒸腾气化无力，身体流动性差，身体内湿气就相对比正常的多,这就是湿热**。

河南-雨过无声:每次出汗都在前胸后背

**司辰医师:其实，这个很简单，就是上下不通了，中间卡住了。一般下焦堵了，能量下不去，或者，下去的少，就会出现寒症。上面呢？该降的降不下来，往上返，就会出现些热症，或者上火。**

湖南—清风解忧:我也差不多，出去一趟，上半身出汗凉冷，下半身正常。

河南-雨过无声:我就刚才睡一觉上半身热的出好多汗。

**司辰医师:建议仙人走，走起来，把胯打开，能量释放出来，身体上下通了。这个问题，慢慢就好。当然，可以配合中药，参加德明健身，整套系统健身，效果更好。**

雨过无声:感觉后背有虫子爬。

清风解忧:我也是感觉蚂蚁爬爬。

雨过无声:好哒，继续健身。

清风解忧:我是服药健身一段时间才感觉蚂蚁爬爬的

**司辰医师:都差不多，主要就是卡住了。练通开了，就好了。**

清风解忧:焦堵是因为平时运动太少吗

**司辰医师:运动少，或者是没有正确的运动,有很多人练瑜伽啊，太极啊，健身房啊，但身体健康问题没解决。咱们这个健身，看着动作简单，但是，背后有中医基础啊，是真正让人走向健康的。**

清风解忧:谢谢，那上焦堵呢？是什么原因？

**司辰医师:上焦堵啊，两点原因。**

**一，姿势不正确，上焦骨骼变形，扭曲，窝着。**

**二，中下焦堵，时间久了，影响到上焦。**

雨过无声:腿上青筋是淤堵吗？

**司辰医师:尤其下焦堵了，能量出不来，上焦濡养不过来，经脉也濡养不过来，就干憋塌陷，人身体啊，只要有青筋凸显的，都是有郁堵，青筋在里面，看不到为好。**

雨过无声：嗯嗯

**司辰医师：哪地方出现，代表哪地方对应的经脉，甚至脏腑都有问题。人体的皮肤，以饱满，圆润，流畅，细腻为佳。若有痣啊，疙瘩啊，皱巴的，粗糙的地方，都说明身体对应的经脉脏腑有问题。**

雨过无声：大腿窝下侧青筋突出明显

**司辰医师：@雨过无声7\*7，你这是太阳经脉的问题，整套动作都做的基础上，高抬腿，适当多做。**

雨过无声：谢谢

**司辰医师：大家没事可以仔细观察自己身体，记录一下，健身一段时间后，再来看看。**

may：额头有粗糙呢？

**司辰医师:@may，阳明胃经不通，健身系统做的基础上呢，高抬腿，侧步走，适当多做。**

**见微知著，我们一般得产后风的，很多生孩子之前身体就很多问题，但是，我们可能觉的年轻啊，没有留意。现在就每天教大家一点点常识，以后就是恢复了，也会养生。**

Rebecca:@司辰医师1\*7，我是这样的，而且背部很凉，颈椎也不好

**司辰医师:@Rebecca，你现在什么情况啊？也是产后不适吗？**

Rebecca: 恩，产后关节钻风，颈椎变直，精神不好。

**司辰医师:现在有治疗吗？在哪？**

**我建议先看看群里大千老师讲的关于产后风的文章，了解下这个病。因为这个病本身有的问题不大，就怕误治。**

Rebecca:还没开始治疗，回来就去治疗。

**司辰医师:嗯，那好。**

Rebecca:在哪里能看到？

**司辰医师:群文件有。**

Rebecca:好的，我去学习一下，谢谢您。

**司辰医师:也有很多姐妹痊愈的分享，眼睛怕累的话，也有部分录音**。

Rebecca:好的，很贴心

**司辰医师:心口有结，筋硬，就拉着颈椎脱离正常的轨道。所以，单纯处理颈椎，没用。而且，你背不通，气血过不了。虽然，很老套，但确实是真的好方法啊，建议参加德明健身，把经脉一层层打开，把体内的结一点点拉开，身体所有的组织器官筋啊都得到濡养，气血足，经脉通，筋柔，颈椎自然就回到本来该有的样子了。**

雨过无声:脾胃虚弱，舌中裂纹？

**司辰医师:雨雨无声，明天老师三群讲怎么改善脾胃虚弱，咱们一起去听，好不好？来病号了，我这要忙一会了。**

雨过无声7\*7:好哒。

**司辰医师:今天就到这里，明天继续为大家解答。谢谢大家！**