**20191024 产后风月子病群 姬云鹏医师答疑**

整理：广东天使

问题1回答

**姬云鹏:这个不会，往水里撒再多的化肥也长不长玉米来。身体是一个非常复杂又有灵性的组合体。是因为晚上了，你的自我意识慢慢消退，潜意识或者身体的神识开始起作用，疏通你於堵的地方。**

问题2回答

**姬云鹏:掉发有很多原因，思虑过多和气血不足是多数。多晒晒太阳，多接触自然，多接触开朗的人，然后多运动，少思虑，古话有心宽体胖，心宽头发也能变多。**

问题3回答

**姬云鹏:这位腹胀的亲，要知道身体是一个多元混合体，就如同一个小社会，这有点问题，那有点问题很正常，只要调理大环境，大氛围就行了。有句话叫治大国若烹小鲜，小火慢炖，你只要坚持锻炼，树立正气，问题慢慢都能解决。德明健身其实就是树立这个正的能量场，脚踩在泥泞的道路上，就不要老看脚底下了，只要方向正确，总会走出泥潭，前面的康庄大道等着你呢。**

**早搏不是吃什么解决的，而且现在大部分问题都是吃出来的，德明健身的四举会有帮助。另外有条件的话，可以找人调理一下心脏前后及左侧这一周围范围的肌肉。我不知道这个能说明白吗？**

麦子5\*7:@姬云鹏，非常感谢，明白。

问题4回答

**姬云鹏:4.假如一个人吃生发的中药或者是中成药，那么会不会该长头发的地方是长了，然后不该长头发的地方也长出毛出来啊，就像脸上额头上或者其它什么地方，会吗?**

问题5.晚上睡觉腿抽筋是缺钙?

**姬云鹏:这个也和节气有关，现在秋季，肝气升发的不好也会导致抽筋，尤其是一些爱美女生，现在还得瑟，露脚踝露膝盖的，很容易着凉。春捂秋冻，不是秋天让你冻着，而是说秋天就不要出大汗了，秋季锻炼一定要注意保暖。可以多泡泡脚，或适度艾灸一下，每天揉揉也是可以的。法无定法，大家不要拘泥于一点，活得要潇洒一些。**

**现在咱们这生活水平是不可能缺钙的，老年人长期吃钙片还容易引起心脏问题，别被商家忽悠了。这和喝酸奶可以有助于消化是一个道理，大家要擦亮眼睛，多思考辨别。**

问题6.如何防止掉发？

**姬云鹏:@北京-苦涩的咖啡，锻炼也是适度，没事可以多刮刮膝盖周围，，也有一些手法有助于恢复，但这语言不好表达，我看你是北京的，哪天线下活动我现场教你吧。这名字不能改成香喷喷的咖啡吗？**

**@山东-紫韵梦轩6\*7，这个和先天基因以及后天都有关系，想孩子长得高，建议可以打打篮球，蹦蹦高之类的，我大学打了4年篮球，长了4厘米。小孩子就是散养，多运动，多接触自然，让他开开心心的比啥都重要，当然很多家长都做不到，多看看马云说的，就知道什么样的孩子才有未来。**

问题7.扁平疣是身上湿气重吗？怎么能够消除它？

**姬云鹏:扁平疣可以理解为你家的垃圾桶，你有能力就会把它倒出去，这个能力就是气血足身体通畅。锻炼吧，坚持德明健身半年到一年，你会发现，oh my ladygaga，我原来还可以这么漂亮。**

**@玲儿，玲儿同学，非常理解你的感受。这个是身体虚弱，不能收摄汗液的缘故，我不知道你是否在老师哪里调理，如果没有，建议试试，如果有建议坚持，这个是一个长久战。另外一定保持好心态，积极乐观，可能你现在的状态是一个虚弱的小火苗状态，你可以想想如何让它变的更旺？所有的医生都是只是辅助，真正还得靠自己，我也相信你能行的，平时可以多收收心，多发发呆，适度活动，出汗一定要立刻擦干。**

问题8.我肝郁，胸闷，腹胀

**姬云鹏:做做四举感觉胸闷好些，但腹胀如何解决。不出虚汗为什么出汗还是不正常呢？@玲儿，这个得看是谁调理吧，，越吃约严重得太多了，外面的蝎子蜈蚣的全都上了，好人都得吃坏了。**

**大家还有没有问题，没有我就下线了**

**这个群里的姐妹们，我想应该都是经历过苦难的人，或者说经历过病痛的人，希望大家也不要对病有一个对立的态度，它是我们的一个警钟，告诉我们要悬崖勒马，我们之所以生病，肯定是有不符合自然规律的地方，我们要从中学习到教训，这样病也就有了它的积极意义，通过病，我们应该重新反思生命的意义，从新反思什么是我们需要的，什么才是最重要的，不要把心思老放在自怨自艾上。**

**大家不要被这个月子病，产后风，这实际不存在的标签给困，就像孙悟空画的那个圈圈一样。语言能杀死人，其实就是这个道理。大家坚持正确方向，都是会越来越好的。**

**多晒太阳，多接触自然，多运动，一定一定投资自己的健康永远是最好的抄底，最好的投资。**

**@紫韵梦轩6\*7，理解你的感受，但现实会给你上一课，未来一定不是我们现在想象的那个样子了，做不到散养，退而求其次，先让孩子有个好身体吧。其实有挺多想和大家分享的，但这打字也太慢了，而且好多东西，不是一两句话说清楚的，以后慢慢来吧。**

**还有一点，好像之前有句话叫“如果爱，请深爱”，我想说的是：“如果信，请深信”，这样能够同频共振，能够快速解决问题，如果大家遇到觉得很投缘的人或事，别犹豫，坚信就好。**

**我给的最好的建议就是找大千老师调理调理+锻炼了，现在都是无米之炊，身体强壮一些，汗自然就没有了。**

**希望大家都好，都不受疾病扰，做自己喜欢的事，每个人都能够被温柔以待。**

**没有问题我就先下了，这周六有个公开课，是讲女性痛经与不孕的，有时间大家可以去听听。**