# 20191121 产后风群 司辰医师答疑

①手不能下冷水怎么办，关节疼，膝盖疼凉，上身热，下身寒。

②头怕风怕冷。

③舌头尖黑点，舌裂，齿痕。

④肚子吃不饱脾胃虚，，无底洞吃什么食物到肚子都不舒服。

⑤牙疼，牙龈出血松肿，。

⑥易上火。—— 慧安，

**司辰医师：这样回答江苏慧安的问题。她的问题有六个，也是产后风是吧？是不是把全身的症状都说了一遍呢？**

德明咨询-better：估计是身上所有的问题了。

**司辰医师：嗯，首先很重要的一点。怕风怕冷。这明显气血亏了，能量不足了。这个气血亏呀能量不足啊有两个原因。诶，其实她把这个身体的所有问题都说全了，这个其实也挺好的。所以综合来看，然后对她的身体呢做一个判断。嗯，接着上面两个原因。第一个。嗯，生孩子，气血大亏消耗的多。这是一个能量的直接损失。然后还有一个就是因为她的下焦郁堵，下焦，是咱们能量存储的地方，这个地方堵了之后，能够提供出来的能量就会变少。也是因为下焦郁堵。所以会出现下寒的症状，膝盖凉疼，下身冷。就是因为下焦堵啦，能量出不来，濡养不了下身。**

**为什么会上热呢？说牙疼啊，牙龈出血。还有肿。不其他的易上火。还是因为下焦堵了。人身体的气机循环呢，除了有往上走的也有往下走的。因为下面堵了往下走的气机过不去。所以他就会反上来就会上火。这个火呢，其实也是郁火，不是实活。因为堵造成的火。所以我们如果吃清火的药，治疗这些上火的症状。也是可以缓解的。但是不能根治。如果长期吃清热的药的话，会影响脾胃。脾胃受寒。也会造成中焦的郁堵。而且这个病根不去，非常容易反复。这个火如果想根治的话，还是要把下焦打开通开。**

**她的手凉不敢下水，不敢下冷水。还有关节疼这些这些问题。也是与气血亏有关系。濡养不过这些地方造成的。走路可以锻炼下焦，但是最好还是要仙人走。仙人走的动作要点是什么呀？仙人走的动作要点就是活胯，通过把胯活开，然后进而拉抻周围，一层层把下焦通开。**

**再说一下。吃不饱。为什么会觉得吃不饱呢？第一个原因。就是因为我们的气血亏，我们的人体本能的会获取更多的食物。身体他自己觉得获得更多的食物会补充能量。然后还有一个原因。也是下焦堵了。下焦堵了之后，中焦气机运行受到影响。会产生郁堵。脾胃气会变弱，变惰，像一个布袋一样会变得松垮，垮了之后，你就会想不停的往里填东西，因为他总是填不满的感觉。**

**但是呢，这个布袋松垮，然后又没有力气。它的吸收运化能力是很差的。整个气机它也不往下走，因为我们的为其人体的胃气是往下降的。他的气机受到阻制，他下降的功能减弱。所以我们吃了很多东西。但是胃里觉得不舒服。**

**那再来说一下为什么不想吃？ 不想吃的同学。是因为你的布袋被系住了，你那个布袋的口。那绳子扎住了。这个绳子是什么呢？实就是我们的肝。**

**因为我们肝气郁结。导致我们的脾胃受影响。这就是中医上经常讲的木克土啊。很简单啊！那我们平时，生气的时候。心情很差的时候。不是就不想吃饭呢？**

清清：为啥一喝牛奶就拉肚子了

**司辰医师：为什么一喝牛奶就拉肚子？**

清清：嗯牛奶寒性大吗

**司辰医师：对呀，与我们脾胃功能弱有关系。其实我们的人体内脏，他们每一个脏器都有自己的一个神。外来的食物，如果我们的那脾胃吸收不了的话，做出应急反应。把它排出体外。也是一个自我保护的。这个牛奶啊，主要不是寒热的问题。主要它相对于人体来说它太黏腻了。我们人的脾胃啊，对这个东西就是负担太重了。所以我们一般都不太建议喝这个牛奶。尤其是小孩儿。**

**司辰医师：吃饭凉的东西就拉肚子怎么办？那就吃热的呗。然后呢，你平时还是要注意改善自己这个体质。**

Lily：怎么改变体质？

**司辰医师：可以做做那个仙人揉腹啊，那个仙人揉腹对于改善脾胃的体质就非常好。咱们之前有学员就做这个仙人揉腹，之前吃很多东西，一吃就拉稀的体质，后来，很多东西都可以吃了。**

Lily：如果拉的多是不是不吸收？

**司辰医师：拉的多是不是不吸收啊？这个也要具体看。如果你拉的多，而且那个大便里面又有很多食物残渣，嗯，就是那种明显没有消化的话，就有问题。消化吸收不好。**

德明咨询：好好健身，好好调理，好好保养，

**司辰医师：嗯，如果你拉的多，但是呢拉的那个很畅快。那个大便又成型，又是那个金黄色。就没问题。**

依依：脾胃好，吃啥喝啥都没有事。

**司辰医师：我分享一下我自己这个大便啊情况。我健身以前就是容易拉稀的。健身之后呢，尤其是最近一段时间。大便量比以前要多很多，金黄色，成型，每次完事都很舒服，小肚子比以前小了不少。**

向幸福出发：吃药把胃吃坏了，不知多久能恢复。

**司辰医师：@向幸福出发，方法正确的话，三个月会明显好转。**

1. 脖子下边，两条筋疼，拉抻到感觉喉咙里堵的 ——小娜

**司辰医师：六个问题，脖子下面两个筋疼。拉抻到都觉得那个嗓子里面堵得慌。这个小娜是不是咱们德明会员呢？**

德明咨询：是

**司辰医师：嗯，如果是的话他练了我们这个健身的话，这个其实是个好事儿。明显拉扯到病灶了。**

德明咨询：太好了

**司辰医师：但是呢，这里还是要提醒一下。还是要整套练。上下齐练下肢的动作，上肢的动作都要做。然后再有重点的拉伸一下他这个地方。**

**因为为什么呢？咱们之前经常强调的。看起来是他嗓子这个地方堵，还有脖子下面这个地方疼，这个地方有堵。实质上呢？是身体整体都有郁堵，后这个地方呢堵的比较严重。在我们健身的时候，整体都练，然后重点练这个地方，这样的效果最好。如果是单纯的只练局部的话，这个拉抻的效果其实是很有限的，也是非常慢的。**

**司辰医师：继续。下一个问题。**

7.关节疼为什么会对称着都疼，膝盖疼两个膝盖都疼 ——301

**司辰医师：关节疼为什么对称着都疼？膝盖为什么两个膝盖都疼？首先给大家说一下我们人体的经脉。它是左右对称的。嗯，身体不通的时候，一般两边对称的都会出现问题，气血他如养不过来呢，就会出现疼痛。临床上并不是所有的疼痛。都是对称的。**

**我们说过我们身体，我们的细胞，我们的神经，他们都有自己的一个神。然后我们的身体整体它有一个总的神。他们会根据身体的状况。随时调整。**

**有些时候我们会有身体的一边疼痛。那是因为，气血不足。身体。自己的那个神调整放弃身体的一边，然后，濡养身体的另一边。被放弃了那一边，得不到气血的濡养，就会产生疼痛。**

8.睡不好或受凉就会头疼？——南极雪

德明咨询-better：这跟一边出汗一边不出的原因是一样的对吧

**司辰医师：对这个出汗也是这样的，同样原理。**

**那我们看下一个问题，睡不好或受凉就会头疼。头疼呢？也就两个原因。一个是，气血濡养不了。再就是郁堵。，她问的这。就包含了这两个原因。睡不好的时候，头部的气血不足。然后受凉的时候，这个寒气，堵塞经脉。不通则痛。也会头痛。但这两种头痛他的感觉是不一样的。晚上睡不好，那种头痛可能会觉得昏昏的。脑袋空空的。受凉那种头痛就会是比较实的那种痛。**

清清：那脸凉麻痛也是气血滋养不过来吗？

**司辰医师：@清清5\*7，是的。**

清清：那该咋办？

**司辰医师：@清清5\*7，坚持吃药健身，日子到了就会好。**

9.脖子和腰游走性的疼，怎么办啊？轮换疼—— 昨日咖啡

**司辰医师：然后看这个问题。脖子和腰游走性疼。怎么办？嗯，先说一下为什么会产生这种游走性的疼痛？其实还是因为气血不足啦。啊，不过身体所有的部位的正常的供养。是气血供养不到的地方，气血相对不足会产生疼痛。**

**为什么会游走性啊？大家有没有听说过一个词？五内相争。虽然我们人体的整个的神会自动分配调整个气血。是我们每个身体的部位也有自己的神，他们能量不足的时候，他们也会对有限的资源进行增强争夺。所以有限的气血会被他们抢来抢去。抢不到的或者是被夺走的，就如养不到他就会产生疼痛。**

清清：为啥又凉又火辣辣疼呢

**司辰医师：凉呢，就是因为濡养不到啊，气血不足啦！这个火辣辣的呢？他有两个原因。一个原因呢，是因为有赌。那个气血冲开的时候，正邪交争，会火辣辣。还有一种情况呢，就是冲开的时候，然后，本来郁堵的地方会释放郁热，嗯，其实也是一回事啊就是一个原因。**

德明咨询-better：就是一个堵

金凤凰纹绣微整8\*7：我是浑身上下都疼从头到脚到手到手指，，胳膊腿。到脸到颈椎都没好地方。

**司辰医师： @金凤凰纹绣微整8\*7，我以前病的时候也这样。吃药健身，坚持下去，慢慢就好了。**

陕西清清：那么没生孩子之前为啥不会呢？生了就堵了吗？

**司辰医师：别以为你生孩子之前，气血相对足哇！气血足的时候，你就算身体有淤堵。它也能冲过去。那孩子之后，消耗很多，气血一下就大亏了，气血亏了，也会加重身体的郁堵，身体的淤堵呢，又会进一步增加身体的亏虚。**

10.脖子两侧的筋，感觉大动脉，连接着锁骨窝，到咯吱窝，然后上面到耳朵和脸的连接处，像缩短或扭筋了 ——比萨斜塔

**司辰医师：再回答最后一个问题。**

**她所说的这些部位。大概是胆经经过的路线。就是胆经经脉缩了。我们身体正常的人。是感觉不到经脉存在的。有时就是生病了，综合各种症状，才发现，经脉真的存在。**

**比萨斜塔，是我们的会员吗？如果是的话，那就在平时练习的基础上，然后侧重锻炼一下拉抻两侧的动作。**

德明咨询-better：对，就是薇满，咱们济南线下穿的很多的那个小美女。

**司辰医师：她呀**

小幸运。：尾椎突出能做什么运动

**司辰医师：@小幸运，你这个是先天的？还是后来才有的？**

德明咨询-better：今天咱们的司辰医师讲的特别详细，大家是不是收获很大？

小幸运。：嗯嗯

德明咨询-better：我是收获满满，感恩司辰美女医师！

**司辰医师：我给大家分享下我最近健身的一个小体会吧。坚持从健身以来身体变化非常大，开胯开了很多次，身体那个腿疼疼了很多次，身体有热流流了很多次。最近一段时间身体有有了明显的变化。也可以说是翻病。就是最近我的腿有热感。热流。非常明显。之前热流呢，都是细细的。这次这个热流呢，又很宽了，非常非常宽。从胯腰一直往下走。一直到脚底都是热热的。**

天使：哇，效果太好了

**司辰医师：@小幸运，现在在哪个班？你这个情况呢，最好还是要报个班儿的，现在还可以进八期。为什么这么说呢？因为你这个腰尾椎突出，不单单是尾椎局部的问题，还与腹部有关系，相对应的腹部有结，有整体来练，拉抻，把腹部结拉开，后面尾部经脉也拉开，才能彻地治愈。不然，单纯处理尾椎，效果不好，而且还会反复的。**

小幸运。：我晓得啦。明天去找组长

**司辰医师：@小幸运。，嗯，那么多问题，还是系统练吧！**

小幸运：是不是有教练会教

**司辰医师：会的**

小幸运：嗯嗯，我明天找组长。谢谢啦

**司辰医师：不客气**

微醉的\*阳光\*：@司辰医师1\*7，老师从头到脚都怕风怕冷，刺骨的凉疼，耳朵里吹进风也不舒服，该怎么办

**司辰医师：@微醉的\*阳光\*，你现在啥情况？吃药没？**

河南-微醉的\*阳光\*：吃了三个月中药，没一点效果，穴位敷药，针灸都做过，没用，搞的头越来越严重了。

**司辰医师：明显气血亏，少阳经不通。@河南-微醉的\*阳光\*，是一凡老师这吃的中药吗？身体本来就亏，穴位敷药，针灸都会消耗气血的，会越治越坏，不建议做这些。建议你多看看群文件，关于产后风的原理，还有其他姐妹治疗的情况，要对这个病有个大概了解，然后，你再去找大夫治疗，你自己就能判断这个治疗方案是都对你病有帮助。**

微醉的\*阳光\*：不是，在广东本地吃的。以前就怕冷，冬天脚和手没暖过，牙龈还有萎缩。

**司辰医师：不要再误治了，很多姐妹是本来病没那么严重，是一步步误治才更严重的。这个病，一般生孩子之前就身体弱，生孩子后，气血大亏，就一下爆发了。**

微醉的\*阳光\*：这次流产后20天产后风症状就出来了。这几天都有看群文件。

秋秋：老师脸上长很多豆，额头特多。什么原因？

**司辰医师： @秋秋7\*7，胃经不通**

Lily：怎么感觉群里一解说，这个病都不是个事，就是气血不足，经络不通。

**司辰医师：@Lily💕，聪明，就是这样/**

Lily：感觉好简单为啥实行起来不容易。

**司辰医师：身体问题严重呗。**

Lily：胸口凉怎么办？

**司辰医师：吃药，健身。**

Lily：出汗吹风后胸口凉，这算实寒吗？

微醉的\*阳光\*：@Lily，那时就头凉，40天吃药，吃二十多天，症状越多多，从头到脚都怕风怕冷了。

**司辰医师：虚实夹杂。看着原理简单，具体实施起来，都不简单，要不有医师，有教练的。，这可是大工程。好了，今晚就到这里吧！**

广东~天使：早练早受益！