### **20210701产后风群小bee医师继续答疑产后风问题:夏季出汗怎么办**

### 整理：淡如水

大家晚上好，8:00到了，我们开始今天的答疑，还有我们今天的内容主要是围绕着夏季出汗怎么办？首先是上节课我们馨灵同学问的第一个问题，她说她不是产后风，是产后里面冻透了受了凉，是不是跟产后是一样的流程？

那么大家就需要知道我们产后风只是一个名称的概括，实际上产后风就是我们产后受了风寒的一个整体的表现，它不单纯是指你产后受的凉，没有做好保暖，它同样也是算在我们产后风的一个范畴内。还有我们产后有一些朋友们饮食不注意，比如说上节课我说到的朋友她产后的时候便秘，然后吃了很多清热凉血的药，最后导致的身体上的一些受寒的表现，我们也是归为产后风的范畴。还有我们有一些朋友可能在生孩子的时候有羊水污染的一个情况，或者是说有剖腹产，术后又进行一些抗生素的挂水治疗的这一类。抗生素的治疗它本身就是寒凉的，大家知道产后的抗生素水是凉的，憋到你的身体里面，这个也是入到身体里面的一个表现。它后期也会表现为怕风怕寒出虚汗，它都属于产后风的范畴。所以产后风实际上不单纯就是很狭隘的说产后受风，而是我们产后在月子期间没有做好月子没有调控好，导致的失损，物质饮食不注意，还有这些治疗方面的一些因素导致的身体的虚弱，我们统统称为产后风，那么它恢复的流程基本上是相似的，所以这一位馨灵朋友，如果你是产后受凉，也就是说是被冻到了，这样子的一个情况下，同样的也是按照我们产后风的恢复方法来的，因为我们当时已经说了产后的一个状态，就是身体没有屏障的一个状态，这个时候我们受的寒非常容易入的很深，从我们中医上来讲的话，就是容易入到我们厥阴的层次。就容易直接寒到了我们的肾，伤到了我们的肾经就寒到了最里层。所以它寒你要排出来的话，它不是说虚，就不是这种用重灸的方法，或者是用大剂量的去温补的方法去把它排出来，而是需要通过自身的能量一点一点的往外去拱它，所以它的恢复有一个比较复杂的过程。就根据我们产后风的整体的恢复的流程去恢复就可以了。

我们生完孩子输液的情况，是不是对身体有一定的影响？很多人说生完以后，她身体就比较虚，容易出虚汗。那么这个时候其实我们在产后的过程中，你喂奶的时候你就可以开始进行调养了，并不是说你一定是要等你产后的过程以后，你才可以开始进行一个调养，因为我们在产后的时候，这一调的话会恢复的特别快，当时我姐姐她就是生完孩子了以后，她当时是因为羊水有污染，宝宝的拉屎拉到了羊水里面，然后羊水有二度污染，生下来以后她跟孩子都打了头孢，而且连续输液输了三天，其实坐月子坐得还蛮不错，所以没有遗留下什么特别的不舒服，然后二胎来了以后，就是她打完针出来了以后出去吃饭出汗出的就特别厉害，每天可以听到她说头发什么都是湿的，身上也是湿的，身上的汗也是比较重的。这种情况下的话，当时在月子期间她也在喂奶的时候就给她用了几副药，很快汗就下去了，很快就收了。所以说其实我们早治疗的话效果会更好，你拖的时间越长，这个病的层次它就痰瘀就交接在一起了，慢慢的话它恢复的就会更加困难。我们这边不太谈治疗，因为在治疗方面的话其实是很复杂的，大家不是学医的，乌梅丸是治疗厥阴病寒热复杂的一个处方，实际上是因为它分寒化跟寒热复杂。我们很多产后风的朋友们走到了厥阴的层次，所以它定制起来相对来说就是排便反应会多一些，然后层次也会长一些，时间也会久一些，如果单纯是在少阴的层次的话，其实吃起来还是蛮快的。到厥阴了以后就是寒热错杂气势杂杂这种不调的症状它会比较多一些，吃起来就会比较复杂。首先馨灵我不是特别了解你的身体状况，只是从你的只言片语当中大概去揣测，又没有看过你的摄像，也没有看过你的问诊单。那么一般来说，产后风实际上是一个产后虚劳的状态，虚劳它是有气血的一个虚衰的，同时伴有一个肝气的郁结，还有一个痰瘀的互结，然后局部还有化热的表现，所以我们是要总体去培护你的能量。当你能量足了以后，然后通调了你的气血，我们健身主要是通调气血培护能量，通调气血了以后，你身体的能量它会一点一点的把你身体里面的寒邪把它去往外拱，当然我们也会用一些温通的药，但是不建议去用这种类似于汗蒸，或者是这种灸，什么火龙灸这种比较大剂量的这种灸法，纯阳的这种方法就是耗伤阴血的。

那么我们群里面很多姐妹们都经历过这样子的物质，这样子的物质它最后会导致这个疾病越来越难治，所以这个东西它快不了，其实我们治疗的过程当中，我们说补虚是没有特效药的，因为身体要重建的过程它就是困难的，这就好比说我们要建一个房子，我们总是需要时间对不对？但是我们想拆掉一座房子它就很容易，所以我们要建设一个东西的过程，它是很困难，但是我们想要消耗一个东西它很容易，同样的你想消耗掉你身上的这些气血能量很简单，但是你想重建立身上的气血能量就需要花很长的时间。所以说这个东西没有什么特效药，我们说只要身体气血能量足够强，足够充足的情况下，我们化瘀去寒排痰湿，相对都会比较快速，但是只要气血能量一弱，你这一些病理产物都会很难排掉。所以来说的话，如果说我们有一个气血能量不调的情况，我们一定要沉下心来，慢慢的把自己的身体把自己的能量培补起来，不要老是求着有什么方法能快。

乌梅丸它是清上温下的这样子的一个治疗寒热错杂的处方，乌梅丸是没有办法从根本上去解决大家的一个问题。如果说我们早期身体还有一个明显不调的症状的话，我们应该是要通过一些中医的个性化的治疗，把大家的身体扶到了正道上以后，我们再去通过这种统一的产品去调理，这样子我觉得对大家来说是一个比较好的选择。那么在医师的选择方面，大家可以选择我们大千老师。老师治疗产后风这么多年，治产后风已经相当有经验了。今天这个问题我们刚刚说了很多，我们就下一个好吧？

下一个就是我们毛毛，说她的所有这些症状都非常像躯体化障碍的一个表现。没错，你要是到西医那的话，就基本上判断为躯体化障碍了。所以其实毛毛这个情况她感觉到自己有焦虑抑郁，同时也感觉到了自己身上的不舒服，这是两种同时存在的一个感觉，也就是有一些症状，我们是受思维控制的，有一些症状是我们身体上实实在在存在的一些不舒服，比如说你身上有怕寒有爬虫感，就是因为你身上有风寒，气血虚弱，这个寒气没有去，所以你吃了抗焦虑抑郁药以后，你会觉得自己的思想负担减轻了，但是你身上的不舒服没有得到改善，因为你该寒的地方还是寒没有得到缓解。

毛毛的案例跟我们大家都展现了一个比较常见的情况，也就是我们日常生活中非常容易忽略的一个问题，就是我们身心的一个相互影响。当你整个气血状态非常弱的时候，等于说你现在身体的能量是不足的，在能量不足的时候，它会影响到你的思维，因为你能量不足，所以你的人就不处于一个很乐观很开朗很阳光的一个状态，这个时候你就会特别容易往不好的地方去想。也就是说你的气机是不能昂扬的展舒展开来的，你的气机都是缩下去的，那么这个时候发生了什么事情，你都会容易往最坏的层次去考虑。这个东西实际上一定程度上它是受你身体的影响的。所以我们得明会非常强调一点叫做身心同调，当你的身体没有展开的时候，他会击败你的思维，当你的思维就是变得非常狭隘的时候，它会反过来影响你的身体。所以我们身心同调的时候就是第一要让你的身体变得昂扬变得舒展，让你的气血能量变得充足，通过健身把你的经脉舒展开来的同时，我们要释放你的思想，这个叫做身心同调，那么就会身心一体走向愉悦。如果说毛毛从小的话会往不好的地方想，那就说明可能骨子里带的有一点肝气郁结性格，就不是那种特别昂扬的性格。随着你年纪逐渐增长的过程当中，你的气血肯定是逐渐衰弱的。那么你生完孩子以后，等于说你的生活当中多了孩子的很多事，多了老公和婆婆家的各种事以后，这些事情压着你的生机更加没有办法舒展，所以加重了你各种不舒服的症状，所以你是有你的身边的一个基础是在那里的，这种情况下，你必须要充分了解你自己的身体，一出现这种思维的时候，就要立刻去纠正你的思维，就要知道这事情没有想象那么严重，我不能陷入到这样的思维环境中，慢慢的去改变自己的思维，然后同时努力健身，努力提升自己的气血能量。因为气血能量提起来了以后，你才能更好的去改变你的思维。很多时候我们跟大家说不能这样，但是对于患者来说很难，为什么很难？因为她的身体阻碍着她就让她就往这个不好的方面去想，所以这个时候我们身心一定是同调的，身体我们要调过来，但是你也要同时知道你这样子的一个思维状态是一个不正确的思维状态，然后你要去改变它。当然了我们也要学一些道理，比如说你孩子疱疹的这个事情，你就要知道到他为什么会疱疹，其实孩子疱疹是个很大的病吗？对于我们孩子疱疹很多情况下，有可能就是一场感冒没治好了就疱疹了，或者是小孩子如果没有感冒的物质的话，有可能就是娘胎里的一些胎毒或者是腹泻把它发出来了，然后吃点药调下去了，那就完事了，没什么太大的问题。所以说我们充分的明白了自己的身体，你就说你还有什么好焦虑的，可能你还会开心，他身体里面的毒气也发出来了，夫妻没发出来有可能有其他的问题，包括你觉得你自己是什么问题，气血虚，又偏寒。

你要知道了自己的这个问题了以后，我们讲了这么多课，你应该知道怎么调控你自己的身体，你就应该要知道身体按照这个方向调护就是能够一步一步变好的，而不会说变得越来越差，也不会说突然一天就挂掉了是吧？所以充分了解自己的身体以后，你就会给自己信心给自己能量，有这些知识作为靠背你就不会这么的消极。所以说明白道理很重要，这就是为什么我们要在这不停的给大家讲课，这是因为希望大家明白道理。我们也遇到过很多抑郁症的患者，基本上都是存在童年的阴影，所以我们小孩子的整个生长发育的过程当中，对我们整个人生是有非常大的影响的。但是我就只能告诉他们过去的事情就只能跟他们baybay了，未来的话你要用新的眼光，新的知识，新的观点去面对，如果你永远沉浸在过去的话，你永远没有办法去改变这个东西，就不完全是意识范畴内的了，所以就没有办法从医学的角度给到大家更多的建议，就要靠自己慢慢的走出来。毛毛的问题咱们就讲到这。

朵玉美说她曾经治疗需要调控导致体重增加，这肯定就是用了抗焦虑抑郁药了，精神的药品其中的一个副作用，它就是会导致人的肥胖，等于说它减缓了人的代谢，那人的代谢功能下降了，所以它就会导致肥胖，那么同时吃的也多，我们看吃焦虑药的人，有些人感觉有点傻乎乎的一个状态。上个月正好看了一个小孩子，也是焦虑抑郁，然后吃那个药，整个人摧的跟个大胖傻子一样，跟他说话反应也是慢半拍的，这个就属于这种抗焦虑抑郁的这种精神类药品的一个副作用，当时连续吃了三四种，小孩子有强迫症，然后他说他有一天掉到水里，再上来人就不正常了，这种就属于当时因为掉到海水里以后，整个寒气就进入到了督脉，整个膀胱经气化不够，导致了它整个肾阳升不上来，整个人就出现了这一种精神上的一些问题。抗焦虑抑郁药的一个副作用，所以我本人是非常反对精神类的药品，我最反对的药，一个是激素，还有一个就是精神类的药品。像我们这个朵玉美她也是一样的，她的这些症状看焦虑药不能缓解，就说明她身体里面有实实在在的受风受凉身体虚的表现，她不单纯是受她思想的影响，我们有一些人她的思维会加重他的本体感觉，这个情况下是有的，就有一些人她可能是怕风，但是她就是思想上的负担，让她怕风的感觉加重了，那么这种情况下可能她去吃了抗焦虑药以后，她会觉得自己就没有那么怕风了，精神能不能紧张没有那么敏感，那么像朵玉美跟刚刚毛毛的情况，他们都属于身体的实实在在的就是这种受风凉的情况。那么我们焦虑抑郁药它不能够针对你的身体的虚损，身体的风寒这些去治疗，它就不会有效果。随着我们健身的过程当中，还有我们的吃药调理，整个人的气血能量足了，经脉通畅了，整个人的状态慢慢就回来了。所以我们当时要讲躯体化障碍，better让我讲躯体化障碍，很多时候怕大家都被忽悠去进行这些治疗。我们可以从实实在在的案例中看出来，它绝对不是包治百病的，怎么可能包治百病呢，我就说当时better跟我说的时候，我就说他们家的音乐能治好小木工我是不行的，我说打脑袋能不能什么打好产后风我也是不信的。我当时就这么说你让她停药看看，你10年后再看看。这东西你明白它的道理了以后，你就不会被他这么去忽悠，所以有些时候就是人不懂得珍惜，我们在临床上确实也遇到过很多了，她就是要经过一轮误治了以后，她才能够醒悟过来，没有经过误治之前，有些道理她很难明白。我觉得像better每次给大家在群里面回复的特别多事情特别详细，我觉得真的是很幸运的特别幸运，而且给大家弄这么多活动，就是为了激发大家的信心信念，给大家讲那么多的课就希望大家明白道理，我觉得真的是超级用心良苦了。

我觉得大家能有这么好的团队给大家服务真的是超级特别的幸运，相对起很多的病人他们还在徘徊着，痛苦着、纠结着挣扎着，可以安安心心调理身体就对了，这个没啥好讲的咱就过了，你看这又是一个误治的了是吧？我们反反复复都讲了好几次了，我就觉得我讲了有十几次了，我们是不是得给大家做一个总结，比较常见的误治方法，我就得跟大家做一个总结好不好？第一用了所谓汗蒸的话，实际上它是一个热疗，它是想通过你的皮肤毛孔把你的汗出来，但是我们汗法在我们黄帝内经上跟伤寒论是有的，但是这个看法上面有非常重要的一点禁忌。

第一点，气血要充足，所以我们汗法是要喝粥的，喝粥是要保证你气血充足的情况下，你能够发汗。第二点，绝对不能大汗淋漓，出大量的汗是绝对的禁忌，所有的汗法都是身上有一点潮，微微的有一点热那就ok。所以说大家做的汗蒸基本上都是伤气血的一个汗蒸，而且大家都是在自己身体没有能量的时候去做汗蒸，所以你汗蒸是犯了两大禁忌，第一身体没有能量，没有气血，第二出了大汗，所以耗伤了气血，一旦耗伤了气血以后，就会导致我们的气血能量虚了以后就兜不住了，就开始出虚汗了，这么来的。

与此像类似的第二个就是重灸了，我们就说大剂量的重灸，比如说雷、火龙灸，火龙灸就是种督脉灸，上面铺了一大层浆，然后一大条艾条，然后这种重灸的方法，重灸的方法只有实寒的人才能够用，因为它是纯阳的，它就是一个很刚的治疗方法，就是一团火，这个火的话它只能治疗实寒，关键现在社会没啥人是实寒，全是虚寒，一摸上去脉都是空的，气血都是弱的，这种情况下你的艾灸就直接走水了，就直接消耗你的气血，而且灸完了以后你还出大汗，在这个基础上再消耗你的气血，本身艾是走水的，然后你又出大汗又消耗你的气血，这又是跟我们刚刚前面讲的汗蒸，它实际上是同理的，都是把你身体的能量给耗没了。你刚做的时候，那一下有温度的时候你很舒服，但就那一秒的舒服之后，你都是难受都是虚，所以说不要被这一点点的舒服去迷惑了自己。现在社会上很多人不懂，一看你阿姨怎么那么怕凉，来我给你艾灸，你就不要被忽悠了，我觉得艾灸的忽悠现在被用烂了，比汗蒸还多，所以艾灸是相当有方法。

我们临床上做艾灸是做那种米粒灸，跟米粒一样小的这种艾灸，它就是只有你局部的一两个，那么那两个穴位它就是起到通通你局部两个穴位的作用，完全不会说消耗你身体里面的气血，所以大家不知道方法，不知道体质，去盲目的去听大家去做这些东西，最后对自己身体就是个消耗。这个是我们第二种误治就是重灸，第三种误治就是大剂量的扶阳，就扶阳派很火，大家知道为什么扶阳能那么火吗？因为它直接把你的肾经给掏空了，它是消耗你身体里面的肾经来让你获得了短暂的舒服。所以扶阳它一开始效果很好，很多人用附子用到100克是吧？用50克100克，很多一开始扶阳的效果都特别好，就一开始一用贼舒服，你再用你再再用几天试试，一开始很舒服，后面立马就不行了。为啥人没能量了？我们说人阴阳是一个整体，有阴才有阳，这就像我们锅烧水的时候，只有火，锅里面没水，你不是干烧，最后水没了你人就没了。那么比如我们身体的话，我们身体的能量就是肾精，就是锅里面的水，一定要有水有火，火烧了水变成水蒸气，那才是你身体里面能汽化的一个能量。那么我们用这种大剂量的这种扶阳、附子、肉桂、干姜、细辛麻黄全是温燥的这些药，因为你身体里面有寒的，这些一下去了，把你身体里面的能量温起来了，你短暂上你会很舒服，但他把你的肾经都掏空了，最后就是源源不断的虚损，源源不断的失职，我刚刚说了填精是很难的，填精是很慢的，很多肾经的亏损，你在治对的基础上那都是半年，这更何况你们还经过了这么多误治。填精是很难填的，先天的能量哪有那么好，哪有那么好填的，这就等于说是老天爷给你的财富啊。其实为什么你们的病那么难治，为什么你们的恢复时间那么长，都因为伤到了肾精了，肾精都亏虚了，身体没有能量了，所以这个能量一旦被消耗了以后，它恢复的时间它就会很长。这个就是我们第二第三种误治，就是扶阳啊大批量的一个扶阳，把你的身体能量掏空了，你会发现这三种实际他们是一样的，都是一个很简单的精神思维，就是发现了你虚你寒就给你温，给你通给你补给你排。但是我们中医不是那么简单的，中医不是说不是这么简单粗暴的，不是直接给加把火他就能那啥的，中医它是一个阴阳结合的很多元化的很多层次的一个思维，还有之前权健很火的火疗是吧？火疗也是一样的。

第4种，相对来说感觉你们也没有那么常见，但部分人也有，那就是出现了一系列的这种好像风湿关节不舒服这些症状，然后去找了大夫，大夫给他上了一堆的祛风湿，通经祛湿活络的这些药。这种情况下，如果没有兼顾到你的肾经的话，那么这些药它同样也是消耗气血的。但是如果在这个基础上它兼顾到了你的气血，再去通调它搭配的好的话，那就没有那么大问题。它搭配不好的话，单纯只是通的话，同样的也是消耗，其实这种是我们第4种物质，这种的话在我们医生看的多一些，你们可能看的少一些。我们会有一些患者说怎么治都治不好，我说之前的方子拿来看一看，发现都是这种只看到了这种气血的不通调，没有看到那里的气血的一个亏损，等于说只看到了河流里面的泥沙，而没有看到河流本身水已经很少了，就是这个问题，那么它的调控方法其实都是一样的，只是说为什么大家都在一个群里面，有人恢复的快，有人恢复的慢，这跟每个人的原本的气血状态，还有每个人的身体的能量它是不一样的。当然了也有些人比较勤奋，有些人就是比较勤奋健身，有些人相对不那么勤奋，可能还受到一些家庭因素各个方面的一些影响，所以阻碍了大家恢复的一个进程。但是不管怎么说，我们产后风恢复的整个流程都是这样子的，如果说有经过误治的朋友们恢复起来的时间可能会更长一些，因为气血能量消耗的会更加多一些。所以新草现在5月是吧，5个月在我们的群里面应该不算长，越早调越好，拖的时间再长，你恢复起来就更加困难了，所以说现在赶紧就要动起来了，能量要补起来，然后经脉要把它通开了，基本上就是这两个要素。

暖晴这个就是比较典型的，整个下半身是淤堵的比较厉害的，是以淤堵为主，因为你做了健身以后，调动了你气血能量的运行，就会感觉到舒服，但是平常走路的时候，因为整个下半身的瘀滞，然后还有虚损就会让你觉得没有力气，所以你平常走路的时候，其实可以把我们健身融入到你走路的过程当中，去激活你小腹跟下焦的能量，慢慢的你这个腿就会没有那么沉了，因为你整个腹部能量打开了以后，它往下行，下行到了你整个脚下面以后，你膝盖酸软腿沉，这些慢慢的它就会有改善。所以我们不要把健身跟日常生活中分开来，我们得明健身最大的优势就是处处可健，处处可调，所以我们在平常走路的时候，就把跨步走融入进去，甚至你走路的时候都可以把一些什么高抬腿后退，侧步也融入在里面，这样子的话加强它多方位的一个试水的流通，这样子的话就会更好一些。你这个时候出虚汗有两个原因，第一个原因就是我们气血到了这个时候它是往下收的，所以这个时候你的气血能量就是比较弱。第二个原因可能你还是有一定的表寒没有去除。那么有这个表寒的情况下，在太阳经的行行的这个时候，它就会有汗往外出，所以你应该是有经脉的一个不通畅在里面的。得明的开背的一些动作，通调太阳经膀胱经整个背部的一些动作你可以多做一做，包括健身方面的，尽量的去把整个背上的太阳经给它打开，让你的寒气能够从这个地方出去。就不会在这个时候疯狂出汗了，如果练背的过程当中会有汗排出来的话，不要太担心，因为健身的过程当中，它有可能会通过气血能量把它的气慢慢的这么往外走，整个被打开了以后，慢慢的它就不会再出汗了。所以说它有一个过程也有可能是排病反应，要根据你自己的整体情况再去看。

最后我们来讲一下夏天出汗的一个问题。夏天对于我们产后风患者来说还挺矛盾的，因为一方面大家又热又出汗，一方面大家又不敢开空调，一开空调又怕着凉，所以这也是暖晴她问到的一个问题，在夏天你背上出汗或者是在外面出汗会不会着凉受风，那肯定会的。第一来说一定要做好保暖工作，没办法，因为你身上的能量不够，等于说你比正常人身上就少了一层防护罩，你就只能够通过外界的一些保护的方法来帮你自己身体增加一些保护措施，比如说你在背上垫个毛巾，如果一湿了以后就立刻更换，把你的背上跟脖子这一块去把它护好，这个都是必须要做好的，不要说好像不要怕被人家嘲笑，好像自己就比人家穿的多或者是怎么样。产后风患者一定要注意保暖，因为你的毛孔其实处于一个开放的状态，气血能量虚，所以你会非常容易受到寒邪的一个困扰，就是一阵风吹来人家没事，但你有事。另外我们在整个运动的过程当中，我们还是要循序渐进的过来。虽然说我们得明经脉健身已经很缓了，但是如果大家一动还是一身汗的话，就一定要根据自己的身体情况来。如果说汗出的太多的情况下，就要适当的去休息一下，早上休止之后再进行下一轮的运动，不要就是运动的量，如果说要根据你自己的身体出汗的情况来进行一个调整，每个人肯定是不一样的。如果你在跟操作过程当中，你已经发现自己出汗出的特别多的一个情况下，你就应该要停下来了。那么过一段时间等汗收一点了以后再开始不要就是一口气吃个大胖子。那么上次我在康复群里面也讲过了我自己个人的一个体会，我觉得当大家在气血能量非常虚的时候，其实风扇的风它会让人更加不舒服，所以我觉得大家开空调的话，可以尝试一个比较高温度的抽湿，比较高温度的一个抽湿，让空气的温度降到你刚刚好觉得舒服，又不会觉得冷的这样子的一个状态，当然空调不能对着直吹，这样子的一个情况下，对人体的损害就相对没那么大，你可以在空调房里面穿一件长袖或者是什么样子的，这样子都可以去做到适当的降温，特别是大家晚上睡觉的时候，因为有些人热的实在睡不着的时候，你可以用这种办法对寒邪它是一定要控制的，大家上半夜的时候就可以用这个办法，那么一定要调个定时，因为我们下半夜的温度它是偏低的，所以大概是在3点左右，2点过后3点左右的时候，那么这个空调就不能对着吹了，定时的话这个时候就要关掉，因为后半夜的时候这个是温度比较低的时候，整个人的氧气也开始慢慢的开始往上升了，所以说大家在室内的时候，也一定就是开着空调，也要不要把窗户全部关上，要通一下风，这样子的话我觉得相对来说就对产后风的患者特别怕风怕凉的这一类的，但是又容易热的睡不着，又出一大身汗的，可以尝试一下这样子的一个情况。

总体而言夏天的话，我们一定是避风寒会更重要一些，如果说你一点点的风寒都受不了，但是在外面出汗又出很大的一个情况下，我们首选的还是以避风寒为主，因为出了汗以后，我们可以去填补自己的一些津液，比如说我们看better有教大家煮一些乌梅汤这一类的，或者是大家可以喝奇真这种补液效果比较好的，或者是齐壮里面有一些酸甘化阴的药里面，这样子的话我们可以去填补自己的阴液，但是如果在受凉的在这个情况下，你再去贪凉，再去感受了一个寒邪的话，这个病程它就会更长。所以说如果上面我说的情况是大家能耐受的，如果连这个都不能耐受的朋友们，那就只能是在补充阴液的基础上，慢慢把自己的身体去培补起来，先不要贪凉，所以一直到立秋以前，大家天气都是以食补为主的，所以大家就记住两点，第一点防寒不要贪凉。第二点就是一定要注意补充自己身体亏耗的这些阴液，基本上就是把握这两点就好了。然后其他的一些食疗方的话，我之前应该是在另外一个群讲过了，我在这儿就不赘述了，因为基本上大家出汗都是从虚出来的，汗基本上确实没有什么止汗的方法，就只有把气血能量补起来才行，但是你可以防止你出汗后的一些反应，比如说我们出汗消耗我们的阴液，我们及时的补充，补充完了以后我们毛孔张开的时候我们容易再次受寒，我们要及时的防护。做好这两点了以后基本上来说你在配合你前期的一些培补气血能量的一些治疗，通畅经络的一些治疗，慢慢的来说你的寒邪就可以通过你的汗液排出体外。其实我们在出汗的过程当中，除了容易感受风寒以外，它还有一些垃圾也是可以通过汗腺排除体外的，所以出汗它不是一点都没有好处，只不过大家现在出的汗都是一个虚汗，但是如果通过正常的调护的话，这个汗是可以裁定的，所以大家也不用太紧张，我们今天的讲课大概就到这里，应该没有什么太多问题了，今天应该都回复的都比较全面了，那么我们下次有机会就再聊吧啊，谢谢大家。