### 20210806产后风群弘毅生医师讲产后怕风怕冷

### 整理：淡如水

**医师：**大家好，今天晚上应邀给大家讲一下关于产后怕风怕冷的话题。怕风怕冷这个是很常见的症状，尤其是产后的女性多见，因为咱们这边涉及到产后康复，所以产后的患者很多，从临床来看除了产后以外，还有一类人就是一些妇女，上点岁数的，比如30岁到50多岁左右都容易出现怕冷的情况，那么怕冷可能会表现出整体上的浑身怕冷，也有可能表现出来某一个部位，比如说腿或者是胳膊，这些地方怕冷，还有一点就是女性多见，10个怕风怕冷的人里边大约有八九个都是女性，非常常见，而男性这一块相对来说少一些。

那么怕风怕冷是什么原因？我们之前说过从综合角度来看怕风怕冷主要由于人体能量不足，那么什么是能量？咱说的气血，中医上讲人体这些能量的分布有在里面的，有在外边的，其中在外边的专业的话叫营卫之气，就是外边这些能量它起的作用就是起一个保护体表，温煦体表，防止外在的气候、细菌、病毒的这种侵袭。如果说人体总体的气血不足了，气场不稳固了，就容易出现这些怕空怕冷的情况。用通俗点的话来说，就是说抵抗力差，正气不足，免疫力低。或者说有点像西医上说的动脉血的问题，人体动脉血液少，血管细，搏动减弱，人就会产生怕冷的情况。

为什么产后容易得？因为产后相对来说女性的大部分的能量输入给了孩子，有一句话叫产后一团丢，产前一团火，产前产妇能吃身体壮，供养给孩子能量，随着孩子的降生这部分能量随着孩子都给了孩子了，整个人产后都给掏空了，所以说产后是女性非常弱的一个时间节点。在这个时间节点上，如果说没养护好，就成老病根，我们看到很多的女性到了老年了，来看病都回忆年轻的时候，我这个病我腰痛或者说我腿痛膝盖痛都是年轻的时候啊落下了病根，坐月子的时候没坐好，产生了这样的情况。这是怕冷的时候，怕风也是一样，不光怕风，还有很多人还怕热，怕所有的外界气候的这种变化，风这个东西它是一种不稳定的这种状态。你比如说吹风扇，外来的这些风，如果一个身体很壮实的人，年轻大小伙子他可以在风扇底下不停的吹，也不感觉累，也不感觉太怕冷，但是很多人吹不了风扇，为什么？就是因为他身体身体素质下降了，没有那么多的能量，气场它不稳固，不固密，毛孔都在一种疏松的这种容易张开的状态，这种状态就特别容易怕风。这是关于怕风怕冷的情况，怕风怕冷是临床表现，那么对应着这种身体情况，就是一个总得来说的能量很虚乏，整个身体被掏空的这样一种状态，还有一些其它的临床表现，你比如说腰酸痛了，出汗多了，睡眠不好了，身上没有力气了，这样一系列的情况，这些都归结到中医上说的虚劳这些情况在里边。

总体角度上说就是一些气血不足，肝肾亏虚，冲任亏虚这样一些情况。当然了除了虚以外，同时伴随着整个气机不畅，气血不流通，内结瘀阻这样一些不通的症状。那么关于这些症状我就简单说这些，我看大家留了三个问题，结合舌苔脉象，我们简单来看一下。

第一个是向日葵的，向日葵主要是出虚汗，然后怕风怕冷，易感冒，便秘这样一些症状。怕风怕冷刚才说了，出汗多啊容易感冒，这都是相对应的，产后的出汗多，它不是一个单纯的表的问题，它是表里或者说总体出了问题，总体的一个能量团虚乏了，它就容易不稳定，不稳定它就容易向外散，产生的这种出汗多。感冒也是一个道理。感冒什么叫感冒？感受冒犯外界的邪气，是外界邪气的冒犯，根本原因还是人体的气血不足，或者说自身的能量跟不上，抵抗力差这样一些情况。人身体状态好的时候，各方面都好，经力体力睡眠吃饭都好的时候，抵抗力就好，人也不容易感冒，人各种原因比如说劳累过度了，休息不好了，然后抵抗力差的时候他就容易感冒。便秘的原因大多数情况下都是气血凝滞不通，造成的胃肠蠕动减慢，形成的这种排便困难，属于一种机械性的这种肠蠕动肠的传导的问题。从舌头和手相来看，第一个就是手背发青，指尖关节有点黑，舌头中间有一个窝，手心中间一块是青的，周围很明显是发红的，那么这样一些临床表现放在一起看，就是说她身体既有不足的一面，这些症状怕风怕冷感冒这些，同时气机又不畅，什么叫气机不畅，就是气血流通不好，血液循环不好，胃肠蠕动减慢这样一个情况。

我们来看二个是淡定，她的症状是出虚汗，怕风怕冷，睡眠不好，睡眠不好。这个是什么原因引起的？还是由于产后，产后的睡眠不好，往往也是由于血液偏于血虚，血液跟不上，也是能量不足，心神没有一个充足的中医生说血的这种滋养，营养，它就容易睡不好觉，睡觉不安稳。当然睡眠不好也跟整体的脏腑紊乱、失调也有关系。看舌头，舌头舌面不平整，这个是啥意思？这代表气机不舒展，然后手背有点发青，手指位置有点肿胀这样一个情况。这三个表现主要还是说气血不通畅，这样一个表现，这是第二个情况。

第三个我们看一下她的症状主要是半身出汗，问锻炼加吃药是不是更好，她说原本腿部怕风怕冷，锻炼以后后背也怕冷。关于这个我多说两句，很多时候这些患者或者说是爱好者很容易把治疗和引起的症状关联起来，有的时候实际上并没有什么关联性，也就是说你后背怕冷，不一定就是锻炼造成的，但是也有可能，你比如说锻炼以后产生的翻病，也有可能，不好说这个是怎么引起的，这种情况下我们怎么办？我建议根据情况，如果说这些动作不是很厉害，比如说你没有什么胖不胖的，仅仅是一半身体出汗啊，那么建议就是以锻炼为主，可以先不吃药，也可以吃一点咱们这些系列产品，以锻炼为主这样一种情况。我看手相和舌相主要是舌头左侧很明显的剥掉了，这就预示左边这半边不通的厉害，然后手背啊感觉有点干枯，不润泽不光滑这样一种感觉，然后有点紧和硬的感觉，这个也是人体气血不足，缺血液的这种润滑，同时一个气机有点板结僵硬的这样一种情况。我们准备的内容就是些，大家看一下有没有需要上来交流一下的。

对，（向日葵）你说的很重要，附子细辛之类的千万不要用，或者说用的话只能暂时用，小量用，因为附子细辛它只是起一个通窜的效果，一些脉不通的能把经脉给打开，通开，通开以后不是这个事就完了，更需要的是大量的气血和能量的充实，这种情况下就不能再用，或者说不能仅仅用附子细辛了。所以说开方用药一定要把握住一个大的原则，像这种产后的大多数情况下都是一个气虚为主的，那么用药也是以补和调养为主，尽量少用这些通和窜的这些药，用多了会出问题的。对，向日葵你说的对，不敢吹空调这种情况下，你建议你在办公室里边的时候多穿衣服，只能通过这样的方法了，还是不要让自己凉着、着凉。气血这个东西只能是慢慢的培补，当然培补这个词用的也不对，除了补以外，还有通补结合或者说调补结合。那么通和调的动力在哪？就是在运动和健身上。

淡定这个情况，我看了一下这个方子还是有一些问题的。这个病机实际上不能看量，不在于用药，只需要追求这个对病机的把握，像你出汗什么原因造成的，就是我说的气血因为虚乏而不固密造成的外漏这样一种情况，这种情况下只需要把能量补足就可以了。比如说你里边的这些有的过于通窜的药，去风湿的药，还有这些清热的药啊，实际上都是没有必要用的，所以说你这个方子不建议服久。当然了中医本身就是千人千面，我们也不能说对其他医家开的方子过于的这种评判，只是从我们的角度来说一下。这个不是最后一次，你是三次综合来说的，我说了我们不对别的医家做过多的点评，虚火这个事因为它是虚火，所以说我们不能去折腾，折就是挫折的折，针灸的话，不寒针灸的效果差一些，我觉得你这个情况还是以锻炼为主，可以吃一些我们得明的奇风这些产品。你们可以看一下奇风的药物组成，它主要就是以补气血补充能量，然后加调阴分血分，还有一些很平和的这些食疗的药在里边，这个方呢既能治病，而且就是说你可以久服不伤人，中药这个东西怎么说？有人说中药没有副作用，其实不是，其实中药啊，因为本身它就是具有偏性的，中医上讲五味调和，有苦的，有这个辛温的，有攻伐的也有培补的，不能乱用，乱用以后长时间的吃，真的会出问题。我们见了很多人执着于吃这种药，但是由于大夫的方子也是求短期的疗效，或者说不够平和，最后造成了很多的这些副作用。针灸的这个东西其实是不错的东西，其实可以作为辅助的治疗，但是我觉得不是主要的，我觉得还是锻炼和奇风这两个搭配起来，然后你坚持一段时间，我觉得打底三个月，你就会能感受到身体的变化，你这个舌头我们讲课的时候说过了，不是最主要的问题，就是整个舌面不平整，一道大纵纹，纵纹就代表你这个气机卷起来了，不舒展。

什么叫气机不舒展啊？你简单理解就是血液循环不好，整个身体淤堵不畅，除此之外舌下的颜色还是偏晦暗一些，感觉生机没起来。这舌印也是有一些，舌印是啥意思？就是说你这个气，气血偏弱，造成了出现了这种牙印。睡眠改善了也是一样，身体上来以后，所有的动作都会给你改善，这三个月这是一个大概，具体因人而异，好的有快有慢取决于啥？取决于自身的一个底子。有些底子好的人，你比如说她就不得病啊，产后好好的不得病，或者稍微有点不舒服，很快自己就好了，真要到厉害的时候，到时候求医问药好不了，这些有些可能我说的三个月能好，有些可能也需要更长的时间，也因人而异，总体来说走一步看一步。因为我们不管是锻炼还是治疗啊，都是走了一个比较正规的路，坚持下去都会有好的这种结果，因为路子走对了啊，不管你是早一步也好，晚一步也好，早晚都能好。但是你如果说路子就走错了，那就是离你这个好的越来越远。对，我建议就是这样。锻炼加喝奇风。中药这块我建议可以不吃了，好的快一些，不光你想好的快一些，我跟你说所有得病的人都想好的快一些，临床遇到的病人特别多，最后大家思想统一一致以后，最后会造成什么后果，所有的大夫都会以快速的治疗去迎合患者。那么我们就要深刻的反思一点，治病快治是不是一定治的对？其实上面大夫开的方子我也没有说是一无是处，但是从我个人角度来说也不够完美，我这个只是建议，具体的还得你自己拿主意，奇风这块没有说会让你睡不着觉的情况在里边，我觉得你可以放心吃就行。

中药对不对症的问题，这样的其实有效这个也不能绝对这么说，看病实际上一吃就有效了，还是西药，西药一吃就有效，中药一吃有效的有，一吃没有效的，慢慢吃有效的也有。因为我发现再好的中医，如果你是开药的话，经常也是七付药或者说是半个月，没有什么任何效果，一点动静没有，这个都是属于很正常的情况，为什么这么说？这就跟下雨一样，你比如说久旱，然后你下一场雨可能我还是旱，我下上10天半个月，可能我这慢慢的这个旱情就解决了，你得量变到质变这样一个积累的过程，尤其对于这些虚构的人来说。调脾胃还是补气血，但这两个不能分开说，一般来说我们开药都是一边调着脾胃一边补着气血，是兼而行之的，而不能说区别对待的。一般来说你这个病都是共同的发展的，比如说这人身上没有劲儿，精神往往也不好，也睡觉也不好，往往是相伴而生的。首先你得保证治疗正确，其次在考虑治疗这个方案的多样化，多管齐下的问题，我觉得初期你就这样说的，咱提供产品，然后慢慢锻炼就可以了。针灸因为每个大夫对你要求理解都不一样，给你调经脉，有的时候也不一定弄那么准确是吧？你就先吃奇风，然后锻炼就可以了，你这失眠就是这种紊乱的状态啊，身体乱套了，脏腑失调最后造成了气顶在脑门上，顶在头上，它不往下走，人就处于一种亢奋的状态。好了，今天就差不多到这里。