### 20210813产后风群温小温医师讲产后出虚汗

### 整理：淡如水

**温小温医师：**Hi，大家好。今天晚上我会跟大家聊一聊有关产后风出虚汗的问题，因为出虚汗这个症状在产后风当中非常常见，也是很多小伙伴问产后风问题时候的第一个指数。那么我会简要的从西医主要是从我们中医认识的角度，谈一谈产后出虚汗是怎么样一回事，有哪些因素影响，跟我们身体什么方面有关系，那么后面还要留一些时间，主要是做一些小伙伴的答疑。

**医师：**好，我们先讲一下从西医角度来看，发汗它涉及到人体哪些器官，哪些组织活动。我们发汗主要是在皮肤上，是从汗腺当中排泄出来的，但是它整个活动是会受到我们的神经中枢的控制。比如我们正常人，天气比较热的时候会出汗，我们皮肤当中有一些感受器，我们叫做温觉感受器。我们会感受到周高温度升高了，信息传入到我们神经中枢当中，有一个专门管发汗的，这时候就会反射性的引起发汗。再比如说偏热的时候，温热的环境或者是我们运动的时候血流加速，这个时候都可以被我们身体当中的这些感受器，或者我们知道其实是神经细胞，这些神经元感受到之后，传输到我们发汗中枢，它就通过神经传达命令到汗腺，汗腺工作来产生汗液，排出体外，那么为什么我们要排泄汗液？很重要的一个功能就是可以帮助我们人体去散发一些热量。

**医师：**我们知道在温热的环境当中，我们需要人体保持一个恒定的内在的温度，特别是我们运动之后，身体血液加速体内温度升高的时候也需要有一个发汗的程度可以帮助身体散热。其实对人体蒸发汗液，在人体体表通过蒸发来发散热量，可以占到人体整体发散热量大概接近三成左右，所以还是一个比较重要的帮助人体散热的这样一个功能。

**医师：**很多小伙伴就说了，我现在产后风发热它不正常，因为就觉得比如说天还比较冷，也不热，我也没有动，可能就坐在这里突然就会发汗。有的小伙伴是有时候突然紧张或者激动的时候，就全身飙汗，或者是有的人觉得我也稍微运动之后才出汗，但是大量的出汗跟正常人就有明显的差别。我们想想它产生的原因是什么？这在西医通常我们说你的体温调节中枢就是我们说的发汗中枢，或者是控制汗腺的神经出问题了所导致的，那么这种比较异常的出汗情况，从中医角度，我们又可以给大家提供一个不同的视角来看待出汗的问题。

**医师：**我们中医讲汗所谓阳加于阴为之汗，就谈到了出汗，它需要两个重要的因素，第一个就是阴，泛指体内的阴液。我们知道出汗是以汗液形式来出现，那么体内肯定要有必备的阴液，同时我们还要有阳就是体内的阳气。汗液也是体内的阴液，通过阳气鼓动增强气化以后，从汗孔当中排出。所以我们要保持人体有一个正常的出汗，一方面是人体的阴液充足，另一方面就是人体阳气生成、气化的过程要正常，这里其实就牵涉到它背后人体整个的气化的过程。

**医师：**我们说到了背后所谓人体整个阳气气化的过程，它其实不单纯，我们想理解的很简单，可能这个人就是虚了，比如说气虚或者阴虚，其实在背后是一个整体的机能状况，就像我们有的产后风的小伙伴，她经常讲的是出虚汗，其实这里虚更多的是整个身体的正气虚，人体整个气虚弱了之后，我们说整个阳气去增强鼓舞，气化汗液的过程就会受到影响，这个时候它还有一个控制调节排汗过程的，这样一个功能也同样受到影响。

**医师：**从西医来讲，就说她是整个调节紊乱了，比如说我们在正常的温度环境下不需要出汗，这时候就是狂飙汗，好像人体就控制不住汗出了。这种情况我们说其实中医有一句话叫做肺气不固，或者说是肺气虚等等，实际上就是说整个我们正气不足了，你整个气团去调节汗液的过程，这个功能受到影响。除了这种情况，还有一种是我们通常意义上说的阴虚，产后我们知道有比如说大出血或者有的小伙伴是做了汗蒸之后阴液的散失比较严重，相对来讲可能她阴液丢失的比较厉害。因为我们说阴阳相依，实际上你阴液丢失的同时，其实阳气也会随之丢失一部分的。但是有的人可能相对来讲阴液丢失更多的时候就会出现一种虚热的状况，那么这种虚热也会有可能会加速这种阴液的蒸腾和排泄，也同样是产后出虚汗。也不是一以概之都是一样的病机，还要辩证具体情况具体分析，比如说她可能是肾气虚是偏于阳气虚还是阴气虚等等。

**医师：**我刚才讲的正气虚，进一步再讲一下，它其实不纯是我们说这个人就是气不足了，我们就给她补气，吃一些黄芪人参，西洋参往上怼，就把气补足了，好像就能控制出汗了。实际上不是这么回事，因为实际上中医讲的治疗，它是整个人体的一种功能表现状态，就是这个状态表现背后，实际上它是需要多种因素来协同作用的。就是说整个我们人体取得一种平衡，一方面我们说气血是充足，另一方面很重要的人体经络就是通路要正常。实际上就是说我们人体，比如说我们水液，因为汗液是属于水液代谢一个部分，包括水液代谢，整个包括神经系统淋巴系统，整个这些系统，他们的通路正常，功能正常，这个时候再加上整体气血充足，这样才是一个正气充足，就是功能正常的状态。

**医师：**而对于大部分产后的病人来讲，实际上它是一方面气血不足，也没有很好的调养，这个时候整个气血是处于一个比较低的水平。因为这段时期缺乏气血的濡养，特别有些小伙伴她有明显的受风受寒等等，又会造成局部的经络不通。我们常说这是一个虚和淤堵，就是两种情况相结合存在的这样一个身体状况。我们在治疗的时候就这样判断，你这个时候是以虚为主还是以实为主，因为真正单纯是气血虚引起的产后风出虚汗，实际上是非常少的，我们大部分人都是由气血虚弱的同时加上一部分经络淤堵。而且淤堵它也是有虚有实那一部分，它可能由于气血缺乏灌注之后，经脉差别有不足的现象，另一方面可能确实有些伙伴是不小心吹风了受寒了，可能有外邪就会淤阻在局部。所以在我们用中药的时候都是需要针对性用药的，在治疗的时候，我们经常讲不能见汗止汗，你不能去用汗药，实际上它就是说我收缩住不让你出汗了，但是背后的原因没有解决。所以我们更强调从调养气血、通畅经脉开始，使你身体拥有正常的调节出汗的机制，自然汗就止了。

**医师：**欣欣向荣小伙伴，我看了，能不能你自己来讲一下，具体是怎么样情况，是怎么样受凉的，有多长时间，现在是一个什么情况？

**欣欣向荣：**我就是在月子里，在别的屋待了有半个多小时，太凉了，反正就觉得腿筋凉冰凉的，从拿衣服我就开始发凉。到现在为止，7个多月了，一直就是反反复复的，现在是越来越严重，中间也是自己在家里热敷的，然后也用Iphone去做。效果都不是很好。反正现在是夏天穿的衣服裤。

**医师：**腿没有知觉的情况是怎么回事？具体什么位置？就说是什么感觉都没有吗？还是说只是有一点发麻发木，具体什么情况？

**欣欣向荣：**现在因为天气热也感觉不到冷的情况下，这个腿好像就是感觉凉气进骨子里了，特别难受，也就是从一开始是发凉，再一个就是酸痛，然后到后来发木，反正一步一步的到了这个程度，导致现在小腿外侧那个地方肌肉就是没有感觉，用手一捏一点感觉都没有。

**医师：**我大概了解了，我先说说我个人的一些看法，供你参考，不一定对。从舌象手相上来看，一方面是气血明显不足，整个手相包括比如手指，手背像中间横纹等等那些，有些地方会明显的塌陷，就是说整个正气是气血明显的不足。另外就是经脉淤堵的现象也是比较明显，包括整个舌体明显的是发暗发紫，还有整个比如说看手，特别是大鱼际的整个地方非常多的皱褶。大家看一下手相所显现出来的，比如明显的在大鱼际周围明显的皱褶增加，其实它不仅仅是一个局部的，我们说皮肤肌肉的这样一个改变，实际上它是跟我们整个身体特别是整个胸腹部，肌肉筋膜的状态改变是密切相关的，其实是有因果关系的。

**医师：**从我们说四肢末端手脚的这些改变，也可以看到身体内部特别不舒服，内部它的一些功能状况。从这里我们可以看到，它整个实际上不不仅仅是胸部，包括腹部，像小腹部都存在一定的淤堵不通畅的一种状态。所以受寒只是一方面，因为下肢受外寒，寒邪会在局部侵袭，由于人体正气不足之后，不足以把寒邪驱逐出去，那么时日已久，这个寒邪会逐渐内陷。从西医来讲，这个时候在皮肤肌肉局部，它的血液循环，包括它的神经传导都是出现了问题。

**医师：**既然是局部有外邪侵入，为什么做热敷或者说是艾灸没有能够很好的缓解？就是因为她这个问题是逐渐往深层去了，你如果只是简单的表层的这种热敷，这种热力是没有办法渗透的，是解决不了深层的问题的。一个是艾灸的时间，还有它热力的渗透的程度，因为它达不到，再有可能就不是浅层筋膜，是深层的肌肉和筋膜发生了一些病变，你如果从表层来做功夫的话，不能很好的改善。同时还由于你整个身体正气不足，比如说胸腹的问题，这个时候它气血往下灌注到下肢的能力又变差了，从源头上气血又不太足了，不能够很好的去濡养下肢的这些肌肉组织神经等等，所以就更会加重了这种情况。所以建议小伙伴，一方面我们要从根本上改变身体，你要自己主动动起来，去沟通修复全身的经络，一方面是整体慢慢的气血充足之后，我们有足够的气血去灌注下肢，这个是从我们整体根本上去解决这个问题。另一方面，你局部其实我比较建议做像针灸或者说是你要是做艾灸也可以的，但是你要注意做艾灸的方式，比如说一个是找到一些艾灸点，就是以艾灸的一个治疗的时间，还有你周的部位，这些都有一定的讲究，你如果方便可以去附近有医生请人指教一下，自己可以在家里做。

**医师：**你说的这种情况我觉得你不用担心的，如果我们这些方法都做上去是会很快得到改善的。因为你这个时间还短，像局部的这些问题它都是会能够改善的，并不是说像人家那种长久的其实肌肉已经坏死了什么的那种，不至于那样，因为你其实就几个月的时间，所以一定要赶快自己动起来，尽量使全身的这种整个的让它正气充足，气血畅通，在这样一个良好的身体条件下会很快得到改善。

**医师：**我刚才看到你有提到做发汗，我不知道你是不是为了想治疗受寒之后腿部的问题去专门做了发汗，大家都知道了现在是不能做。我再补充讲一下，为什么说产后我们不建议大家去做一些汗蒸，所谓的汗疗，我们中医经常还有一句话讲汗为心之液，就是心脏的心，就是说汗是心脏的液体，大家肯定说跟心脏关系最密切的不是血液吗？实际上它这个意思就是说我们人体出的汗是我们津液所化，其实是我们身体血液代谢的一部分，都是我们身体精华所化，我们血和津液，我们中医讲所谓汗血同源就是血和津液是同出一源，是同一个源头。那么血又为心所主，所以我们说叫做汗为心之液，这个意思就是说如果我们汗出过多的话，就会一方面损耗我们的精力，同时也会伤血，所以说如果汗出过多人就会觉得很虚弱，这个时候你是阴液亏虚，可能也会出现血虚的等等这些情况。我还知道有好多小伙伴，特别是汗出之后，在那汗蒸房里突然心慌，面色发白等等这些，这个时候就因为你汗出过多以后，随着津液的流失，人体阳气也随之流失，耗伤心的气血，这时候就会出现这种心慌，甚至有的人就是整个面色发白头晕等等这些情况。

**医师：**我们刚才说到出汗是人体调节体温的一个很重要的三种方式，我们通过汉蒸来帮助我们人体散一定的热量，其实另外还有一个辅助的功能，就是可以帮助我们排泄一些我们人体代谢的废物，所以有些人讲出汗排毒等等，从这个角度来讲是的。那么我们也要承认，我们血液代谢最主要的方式是尿液，就通过排尿，可以排泄到很多人体代谢的废物，出汗也是可以排泄掉一定的废物。有时候我们觉得运动之后出点汗，觉得神清气爽，这些都是正常的，但是如果大量出汗的话反而会伤害我们的正气。由发汗的问题就想到还有刮痧，因为现在市面上刮痧也比较流行，刮完痧之后大家也会出现有一些发红的白的这种液体，从身体上刮下来的，实际上这个也是通过人体体表排泄的一些排泄物。你可以这样说，当然那些刮痧人就讲你看你排了很多毒出来等等。这里当然有一些废物，但是大家更要知道，其实所有排出的这些都是人体，你的正气所化，你的人体的阴液所化生的，如果说是过度的话，你就肯定有些不适，觉得可能虚弱，甚至出现一些症状，所以任何事情都有一个适度的问题，这个也是大家如果去外面做一些理疗，做一些刮痧养生的时候要特别注意的问题。

**医师：**好的，看到这位小伙伴的资料了，这位小伙伴看上去是那种风风火火的，脾气比较大的，你能不能讲一下胸口疼是什么情况，是什么位置，在什么情况下疼？

**淡定：**老师你好，你讲的太对了，平时是脾气比较大，是比较风风火火的人，我胸口疼怎么说，我也不知道跟着练了几天，然后突然间发现胸口就很闷很疼，晚上睡不着觉。在正中间，就是在肋骨的正中间，感觉胸口正中央的地方，我是晚上睡不着觉，我觉得是不是睡不着觉，影响我的胸口闷疼，这个原因我也搞不清楚。

**医师：**小伙伴这个很好的，跟上面第一位的欣欣向荣形成了一个对比，大家可以对比一下，看看两人的，比如从舌从手都可以看出来，其实淡定你的相比起来，你的气血虚的不是很严重，你主要是淤堵比较严重。你看舌前面是有一个明显的竖的裂纹，我认为有可能是跟你胸口这个痛是有关系的，但是其实你这个痛是一种好的现象，为什么这么说呢？因为你这个痛是在你活动锻炼之后发生的，我们如果是从中医角度来讲，你的经络在初步疏通的过程当中欲通未通的这样一个状况，它才有感觉。如果说之前完全被石头压死了，动都不动，可能就完全没有感觉，觉得我这个胸原来不痛的，现在好像不痛就没有问题。你看你舌头上舌前部，定在胸这个位置，它出现比较明显的竖向的裂纹，就是说通过咽部一些肌肉的牵拉会跟你整个胸部的这些肌肉筋膜的状态相关的。换言之就是说你胸部的整个的肌肉筋膜状态实际上是一个扭曲的，就是一个能量非常不平衡的扭曲的状态。

**淡定：**没有，我之前闷闷不乐又想不开，然后后面我家人逗我笑，我笑开了之后心口就不痛了，但是这几天锻炼了之后就又痛了。

**医师：**得明健身一些动作很简单，你可能就是简单的那么一些牵拉之后，局部这些肌肉筋膜慢慢好像透了点气，慢慢它肌肉之间有一些小的神经有些感知了，这时候你可能就会感觉到疼痛。你这时候可能是在慢慢疏通这些经络。如果你自己再观察一下，像你刚才说比如说主要是胸骨附近，这个地方锻炼之后出现一些疼痛，我认为还是你锻炼之后的反应，我们叫它翻病。实际上是一种比较好的现象，但是也不一定，也有可能是你说的局部的病灶，可能跟教练关系不大。你自己观察一下，比如说每次发生的时间和条件，还有你其他的身体的感受，有没有会觉得身体会更加虚弱，自己感觉更加不好等等，有谈到出虚汗的问题，我不知道你出虚汗是一个什么样的状况，比如说只是头部还是半身等等。如果说你睡觉的时候只是盖被子那一侧，其实这个是正常的。因为你局部盖被子这个地方，它皮肤局部受到一些温热，我们有感受器嘛！感受到之后，它会局部生理性的反射，出现一些出汗的反应，这个都是正常的，看起来你整个身体情况还是可以的，主要是淤堵比较严重，这个建议你多做一些像得明全身拉伸的动作，再配合我们讲的一些手法，局部的按摩可以加上去之后，会效果会更加好。

**淡定：**老师，我是全身出汗，包括头、前胸、后背、大腿内外侧都出汗，我觉得汗都止不住的感觉，躺在床上也出汗，坐着也出汗，反正都是出汗。还有老是觉得手麻，特别是这两天是左手麻，之前是右手麻，麻完右手之后又麻左手了。

**医师：**你这么出汗就是我们讲的它是由于水液通路的问题。可能因为你整体淤堵比较严重的时候，它整个水液代谢的通路也受阻了，这个时候它不能更好的在体内正常代谢，比如说正常情况下血液它应该是通过尿液排出去的，这个时候它可能找另外一条路了，可能就更多的是通过汗液的形式排出到体外，左手麻右手麻，其实换言之就很简单，就是我们刚才提到你整个人体的肌肉筋膜系统，它处于一个不平衡的状态，所以一点刺激的话，它在内部都会自我调整，调整其实还是一个不平衡的状态。就是牵拉到局部的话，你就会觉得一会这边麻，一会那边麻。

**淡定：**老师您说我的主要是淤堵的比较严重是吧？要多锻炼多运动。

**医师：**对，是的。我听你说话也挺有劲儿的，人也不那么虚，所以每天可以适量的多运动一些，累了就休息。像这个时候适当的如果运动的时候出点汗，也不要怕多补充点水分，可以加点盐，因为出汗多了其实也损失了很多盐分，可以喝点这种盐水等等，补足水分，然后适量的运动。你看看从手背这些清筋，皮下的这些静脉已经出现明显的这种肿胀，这种情况实际上在你一个30多岁的话，不应该是出现这种情况的，就相应的可以见体内的这种淤堵的情况还是比较严重的。当然这个也是跟先天的一些情况有关，建议你观察一下，看看自己这个情况，在锻炼之后是不是可以明显的改善？我觉得你可能平时心思也比较重一点，可能想的东西会比较多，这个时候就不要想那么多，开始锻炼，你会发现很快这些都是会得到改善的。

**青草：**老师，像我这种坐月子的时候受寒的，我婆婆开窗户我明显感觉到头凉。这种情况下，我是需要喝奇家什么产品呢？奇风和齐壮一起还是怎么的？我要怎么吃呢？奇风一天半袋还是怎么的？

**医师：**因为刚才小伙伴有问到奇家产品，我也想起来，其实你可以看看我们给大家推荐像奇真奇风，其实它都不是单纯说是我给你什么人参当归去补的，更多的是一些通调的药物，就是说调整我们整个上下的通路，通常讲的这些血液循环系统，淋巴循环系统等等，这些通路可以更加的通畅。我们这些肌肉与肌肉之间包括神经的通路让它更加通畅，就是我们中医所讲的疏通经络，这些通调的药物也是很重要的。

**医师：**我估计主要原因就是因为你本身可能在生孩子之前身体是比较弱的，就是整个气血是比较差的，所以说在之后你虽然说时间比较短，但是对身体伤害也是比较大。建议从得明最基础动作练起，我们有几个基础动作，你可以慢慢的一定掌握动作要点之后自己慢慢体会，一定要放松下来去做，体会一下，虽然看上去比较简单的动作，但是实际上你的发力方式，还有你整个身体的状态不同，你做出来感觉会不同的，原先不知道你有没有练过，你坚持练1~2个月，看看有没有什么变化和感受。

**医师：**像这种脚底板还有脚后跟这种短时间的疼痛，通常来讲我们认为是跟像膀胱经有关。如果从现在西医的角度可以认为，其实是跟你整个特别是腰背部和下肢的整个肌肉筋膜系统失衡会有关，失衡之后局部的牵拉和它局部的这种营养供应就会产生这种情况。