### 20210820产后风群虚峭医师讲产后各种疼痛和答疑

### 整理：淡如水

**虚峭医师：**可以讲了是吧。我们开始讲人不太多就15个人，包括自己还14个，15个人就15个人。今天我们讲产后痛，产后痛顾名思义从名字上我们就可以看得出来，是指女性生完小孩之后身体产生的疼痛，我们很多时候看字啊，看这个病，直接从这个字可以猜出来它啥意思，这个也是起病名的一个根本。就像为什么叫产后风一样，实际上很多人并没有意识到产后风产后虚，而是产后怕风，总觉得这个病造成的根源是因为风，所以就很直观的认为这叫产后风。

**医师：**我们今天来讲产后痛就是说它是产后风中的一个症状，它是一个什么症状？就是身上会痛，他也没有具体讲哪里痛，这就是说只要你产后一切的疼痛都概括这里，而且最奇怪的是产后痛还有一些奇怪的特点，它有的时候被风吹一下就痛，还有的时候是不知道哪里通，今天膝盖痛，明天变成手关节痛，不管是哪种痛一般都发生在关节的地方，就相当于两个地方的连接处是最容易发生疼痛的地方啊。为什么叫产后痛？就是因为产后女人生完小孩做月子那段时间身体虚所引发出来的一个病。当然虚是一个原因，还有其他的原因也会造成产后痛。比如说女性同胞刚生完小孩子，基本上就处于一个乏力的状态，大部分当然也有些女的生完了继续做事，但是不管怎么样，就包括女性来例假，很多女的来完例假，这一段时间，整个身体相对于原来没来例假是要虚弱一点，这是一个共识，大家都差不多，几个好的那就不说了。我们是讲平均数有一些甚至来个例假就跟要了半条命一样，一个是痛的难受，小腹痛少腹痛，还有的是乳房痛，腰痛，你看这个是女性最容易痛的这个地方。还有一个就是自己都不知道哪里痛，就到处都痛这种全身性的。就是你生完小孩之后，相当于身体的一个东西脱离母体出来了，少掉1/3或者少掉1/4，能量团就少这一档，所以只要是生产也好，来例假也好，不要说你下来的是血，就算有些人上个厕所下来一些大便，他都会虚，尤其是下的大便，如果偏青量偏大，这个人就可能站不起来。同样的道理，只要产后出现的这种情况，都会让身体偏虚。

**医师：**所以为什么有坐月子？坐月子也就是一个最重要的特点叫静养，没有说哪坐月子的过程中，跑健身房健身的，这就不对了。都是用头巾有的时候拿手帕，然后折叠几下包在额头上，这是干嘛的？这是防风。还有一个作用是吸汗，会把汗吸掉，因为汗流的时间稍微久一点，它就会变凉烦又受寒。所以产后痛的最大的一个根源就是身体很虚。第二个根源就是产后受风受寒。有的女人上了产床，医生都是穿的比较厚的衣服，空调就开得很冷，然后你现在生小孩的那一瞬间，那个环境中就很容易受害，这是不对等的，你总不能让做医生的，也穿一条裤衩在那给你做，他不光要穿自己的衣服，还要外面裹一套手术服，手术服相对来说密封性还蛮好，所以他穿的相对来说比较厚，这时候开的空调就偏寒，甚至很多生产的女人在里面说，生小孩的时候要不是使劲用力的那时候是热一下的话，真的是很冷，然后用力完了之后，本身又没劲，再受寒就落下病根。尤其落的病根最容易落到这关节处，这是第二。第三个是女性她本身在生产前就身体不太好，然后碰到这个生产之后啊，有一些原来就有些痛，但是不明显，再加上生产的过程中气血不充足，有些痛的地方就恶化就更厉害，这种情况也蛮多。这种情况身体本身就堵的不是很通透，本身就不是很舒服的情况下，然后突然能量团剧烈的下降，那里面就更堵了，更走不动了。就说原来还有人去指挥交通，这下指挥交通的交警他都回家休息，那就没人指挥了，没人指挥的话，有一些地方就越来越堵，越来越痛。因为我们有一句话大家都听过，叫不通则痛，通则不痛，这句话非常经典，有些话之所以能流传下来，大家都这么说，而且大家都知道这句话确实经过大家临床验证，这句话非常到位啊非常有效，包括有的时候我给有些病人刮痧，他的手很痛，总也弯不了，整个身体肢体是麻木状态，然后我说我可以立刻让你不痛，立刻让你的手灵活，可以缓缓，到后面他觉得很奇怪，我说我来给你弄，哗哗半个小时刮完了，他马上说我的手真的可以放到后面，当然你们别去试，产后的人不要乱试，你要这样刮一下，本身气血就弱，再刮一下气血就更弱了。很多在折腾自己的身体，比如说你要是生产完了你出去跑一圈，你觉得是锻炼身体，实际上你还没跑几步你就开始喘气，而且你这时候锻炼身体没效，为啥？你没有多少能量团来支撑你做这件事情。

**医师：**所以在产后要让自己身体不痛，是补虚的过程中适当的运动，记得一点是适当的运动，不运动气血就不动，你也不能说像你这坐月子都有点过了，反正从早上躺到晚上，白天黑夜的躺，反正也不洗澡，也不干嘛，连下床洗个脸都不干，这种也容易造成疼痛。我们任何一个人都要动静结合，就算你坐月子，要知道也要该下床要下床，该怎么样怎么样，不能说一直坐的傻傻的，一定会出问题，这个也是这种坐月子的叫做懒人，这个不对。但是不能出门，这个是有说法的，因为一出门就很容易碰到邪风，本身身体弱，稍微有点风寒侵袭，到时候病症尤其是冷风更容易引起疼痛。因为产后女人经过了一次非常激烈的这种相当大的运动量，可以说真的痛得要命的，这种疼痛的级别是非常高的，生完之后有一种完全放松的感觉，但是这个时候所有的毛细血管是张开的，所以这个时候尤其空调的风寒最容易侵入到体内。所以我也希望大家如果在要生产的那个时候，尽量如何有效的避免医院的寒邪，这个是作为一个爸爸要去考虑的问题。当初按月子出来，人家冷得要死，该弄床被子弄床被子，有的人压根就没想过，你出来了就出来了，我都不冷，你能有多冷，这个就不对，你应该在她一出来之后赶紧拿上被子捂一下，让她出点汗都没关系，但是你千万不要按你的体温去体谅他。因为她刚刚经历了一场剧烈的这种身体的一种强烈的运动，强烈运动之后身体会虚，就像你举个例子，如果让你跑个3千米跑个5公里，这个时候你就算拿个杯子都要打走，就是说因为身体虚了，这样直接来理解产后的一个情况。

**医师：**产后痛发生的部位包括治疗很关键，现在很多人都在误治，一看膝关节痛，就自己拿一些通风湿的关节的药，结果吃药马上好，但是药一停更痛了，那就不对了，吃药的过程中它可能活了一下不痛了，药一停堵的地方就堵得更厉害，能量团撑不开，你还拿这么厉害的药去通它，是不是？很多医生都是这么治的，现在很多医生有一个特点，不管哪个病，第一件活血，有效吗？有效。到后来再活血没效，为什么？身体越活越虚越活越虚。就像我们拿瓶水，一个瓶子里装2/3的水，你的能量就是2/3，如果你不折腾不动，它就能保持2/3。如果你要让能量上来，那么你就不停的往杯子里加水，对不对？但是我们现在很多医疗它不这么做，他看到这还有水，一动不动的，上面这个壁上没有水，他就拿着水瓶子晃，晃在上面也很高兴，我也有水，实际上他一停下来不晃，上面马上又没水，在这晃的过程中还会出现一个什么？加速水的蒸发，不停的晃你会发现，所以说你晃的力度越大，里面的水就越来越少，这个水就是指我们的气血，我这样讲不知道听懂没有？本来就剩半瓶子气血了，你还在这晃啊晃没了，晃的过程中当然很舒服，晃的过程中可能有点血晃到头上去了，你觉得头晕解决了一点点，但是一不晃了头上血又下来了，结果头晕又加重。疼痛也是一样的，血过来了就不痛，气血过来了，不通的地方就自然通了，气血不来了，血管都瘪了，所有的经脉都不流血了，那里也没有血流通的，那就堵死了，那一块就麻木了，会痛。所以这个问题简单的讲就这些东西，主要是由于第一个原因，是因为身体虚造成的，第二个原因确实是很多由于受寒造成，还有一种受寒是本身这个女的她原来就怕寒的，因为现在好多女孩都拉着手来，看上去一点血色都没有，看不到红的，看到雪白的一片，然后里面好多青筋，你想想那血都长期不动，都寒象一片。第三个就是本身你的身体就不太好，气血就堵得厉害，再虚一下那就没人管了，马路就堵得更厉害。

**医师：**所以一般产后痛要从这三个方面来考虑，在治疗的过程中，也是从这三个方面来有所侧重。虚的厉害的补虚，堵的厉害的就该通一通。如果是寒的厉害，有的人不寒，但是堵你就别过多的用姜，这无形中会加大它一身发燥，甚至很难受，这个我们要针对性的下药治疗，理论课就先讲这些。因为今天来上课之前有三个要一对一，我就来跟大家沟通一下。一个是安安。一个是随缘，还有一个叫小ju，我们按顺序来吧。安安方便的话也开一下麦。因为今天分析的是三个案例，我这么多年临床经验应该是详详细细的来给大家展开来分析，有对的地方也可以肯定有不对的地方，这个情况现在还没发生，但是将来可能会有，我毕竟临床这么多年我敢说，肯定是有点问题我才敢说，我也不能瞎掰。作为医生来讲，你其实就是让医生来说你的不好的地方，如果医生都变成夸你好的地方，我觉得你找医生就没有意义，医生是帮你解决问题，他告诉你问题，你就自己去解决这个问题，自己解决不了的就叫医生来解决。

**医师：**这个具体要看情况，如果能通过锻炼解决就通过锻炼了，如果确实很难受，想通过药物来解决的，如果不是疫情的原因，也欢迎大家到我诊室来看病。当然能不来就不来，看病总不是好事，能来聊聊天的，只是我现在还忙着根本没时间聊天，我也够可怜，但是怎么讲我也很高兴，因为第一个大家这么看重我，看得起做，让我这么忙。第二个也证明一点，大家在我这看病有效，要是没效谁还会来对不对？这个就扯远了，第一个是安安的。按照那顺序，因为今天下午在要讲这个课之前，我作为医生，我既然要讲课，我还是很认真对待的，所以今天晚上我不可能拿着照片，我一张张现场来跟大家讲，这样的一个浪费大家时间。第二个一看随手随口就说，显得我这个人没打草稿。所以我还是在讲课之前，我还是对她们的照片先大概看，然后根据她们的病情做了一些我的一些总结，这样的话后面讲课的速度就会快一点，因为我相当于做好准备了，总不能说等一下我看一下，看完了半天我耽误个五六分钟，然后一点一点讲到哪里自己哪里。

**医师：**我们先看舌相吧，大家也正好来学习一下，说实话在这里讲病例，一个是病例本人受益了，等于医生对她的病情做了一个全面的分析，虽然说是简简单单几张择向走向，但是我们中医生看病不像西医要拿那么多东西来，我们医生看病就靠一双眼睛三个指头，最重要的是这双眼睛，望闻问切，望、闻、问是三个最关键的，而且我今天也是在教大家怎么看，碰到这样类似的情况，包括身边的人，他确实出现这种情况，我们也要知道一些，看病复不复杂？不复杂，有人教就容易，没人教你就找不到门路。

**医师：**我们闲话少说，我们看安安的舌头啊虽然清晰度不高，但是最明显的特点看舌第一印象，就是她给你什么感觉就是什么感觉。我们仔细稍微瞄一眼，她的舌头就是有点软软塌塌，并不是说很有力量，她的舌头整个就是虚软的瘫在那里，没有力量软软的塌的，我看不出她有力量的痕迹，所以这反映她舌头的形状，就反映她身体的性质。她就这样身体也是一个平时不说是躺平的，至少是平时没啥劲，也不太愿意做事，就是因为她没劲，其实别人像一个有活力的，我们看一下她舌头前面还有一个小凹，仔细看这个就稍微仔细看，你一看还是看不出来，你再看凹里面还有两三个小裂纹样子，有两个小疤样的，当然安安你别生气，我是对你的舌相要做一个教材来给大家分析，这些东西虽然我今天讲的是这样，但是你通过锻炼它也会变化，并不是说一成不变的，所以我讲的东西只代表你现在不代表你将来啊，所以很多时候你要自己学会去改变。首先她前面舌相是凹的，我们能看到两三个小裂纹，证明啥呢？就代表安安要注意，你的心肺这一块有些淤堵了，而且有两三个小裂纹就正好堵在那两三个小裂纹的地方，还蛮明显的有几个结，然后本身还凹下去，没有劲撑起来本身还偏虚，所以你前后这两三个小裂纹就代表两个字，一个前面心肺这里偏气虚，第二个心肺这里还有堵，具体堵在哪个位置就对应凹槽点，但是往往在练的过程中小裂纹它会变，甚至扩大一点，变淡一点，慢慢就没了。所以你不能说我就这个地方裂在这里，我拿着手指头去摁，那不对，一定要把旁边都拉开，然后裂纹才会发生形状改变。如果你只是按那个点它裂的地方还裂，这是我教大家怎么解决这个问题。当然通过药物也可以，通过比如说类似于一些开胸的啊，开肺的啊把它打开，这个也可以，然后舌中间下面仔细看，有一点密密的苔一点点，但是不是很厚，我们可以看到那个地方有一股湿浊之气，那就明显那里有点湿气堵，在舌中下一点，大家认真看一看。

**医师：**然后你看它的舌头两边还有两个夹沟，有两个沟不平折到两边了，说明它两边的气机也不正，大家仔细看。我们再看手，安安的手确实很有特点，她那个手伸出来之后，你会发现她的小指指根那里拱出去了一大块，就像手斜着往外走了一样，不是笔直的，她这个手就是有点往斜的长，我不知道这个话我是否表述的正确。尤其是小指外侧，我们可以看到她小指外侧那个地方有一个圆弧形的凸起，一般人都没有，一般人都是直直的，她那凸起有点严重，我这里不好画图，但是我们可以看得到，小指的指根那里一个半圆形，你沿着她手掌的这个边缘，你可以看到她画的是一个弧形，我们正常的时候它是直的，然后她弧形长得大的话，长的感觉就像长到手指外面去，尤其我们可以看到她左手手背，你看到她伸直了，但是我们从她手臂的这根线的延长线上，她是直接指向了中指，就是手臂一直往前延长到中指。我不知道大家认真看了，我这没画图，我就是告诉你，就是在月子病群第三张图，如果从她手臂的延长线一直延伸，可以看到她的延长线到了中指，一般情况人不会这样，这说明一点是啥原因，大家拿手比对，说明小指的筋开始收缩，把它扯到外边去了，这个很关键，那么她在锻炼的时候就把经给扯回来了，就把这个中指往大拇指的方向多动一下，转回来，大家示范一下。所以我们看，你要看她与众不同的地方，这个是手指也变形，说明经脉发生了扭曲，然后我看了一下她掌纹很有特点，非常的细，不分主次，都不知道哪根是哪根线，这说明啥？说明整个气机是混乱，都找不到主次了。而且我还在那里找了半天的生命线，都不是很清晰，一般生命线不清晰的身体健康的状态就不太好，这个要大家都有个公认的东西，整个手掌的纹路都很细弱，非常的不清晰，代表整个气血也不充足，不能撑出明显的沟路来，就这样。反过来我们看到她鬼脸，鬼脸应该大家在这里这么久了，握住拳头，第一指关节第二指关节交接的地方，鬼脸又暗又疼又黑，而且是我感觉右手更黑一点，说明右边堵得更厉害，这个是一个很大的问题。所以这种人类似这种人就最容易产生疼痛了，为什么？她关节淤堵得厉害，而且还堵到大关节，所以这些都充分的说明她整个身体状况，一个堵是跑不掉的，第二个身体虚是跑不掉的，第三个经络气脉扭曲，在这掌上可以看得出来，而且往两边扯，在右手左掌，我们可以看到右手手掌小指根部有一个圆弧形的凸起，而且她的小指根部特别的肥大，相对于小指的前端像个锥形，那里肯定出问题了，因为你一般人伸着手不像这样，那么她锻炼的时候就要把看的不正常的东西锻炼成正常的东西，身体里面的东西也会跟着变化。

**医师：**当然我们还可以看到她脾胃不好，关节不太好，身体气虚，尤其是胆经淤堵得非常厉害，这个都看得到的。所以她也在她的描述症上面也讲过，说两边会不舒服，我说了两边舒不舒服看看手就知道了，她手两边牵扯的非常厉害，两边的问题是大问题，因为手掌直接变形，有点偏向，她不是故意这么伸的，她就实际上拍照的时候很多人是自然生出来，自然生出来是啥样就啥样，她不是说我拍照我自己扭曲的这样，一般不会，而且一般如果扭曲的话，我们可以看到她手上的力度是不一样，她虽然扭曲拍的时候她是用力了，用力了她一定会提起劲来，提起劲来你就看得出她是提的劲的力啊，她一般不会去这样做。她们怎么拍她就怎么拍，而不是为了我不要让医生看明白我故意扭的话，其实你故意扭的话，我们医生也知道你是故意跟我抬杠，但是只是没必要去点明。好了，这个人我就讲到这里，如果她有疑问也可以现场问我。

**安安：**在的。

**医师：**女士你好，我大概的跟你讲了一下，你目前主要还是体质偏虚，肝胆经淤堵得非常厉害，你一定要把这肝胆经给整平了。

**安安：**这个我刚才说黑，我觉得以前也没那么黑，最近我天天推着宝宝出去，天天出去走，路太黑了。

**医师：**不是这么回事，如果要晒黑是整个手晒黑，不会只晒关节，知道不？你不可能说我戴了手套，我露出几个关节，懂我意思吧？而且这只是表明你以前不黑，现在只是表明你目前的状态，这里在加重，你可能以后再通过锻炼，你也发现手指头又变漂亮了，又变一样的。你今天照的相只是代表你今天的样子，就跟我开方一样，我开的方子只是你今天吃，而不能说我一个月之后再拿你的方子吃，懂我意思吧？我就是对你当今天发照片的状态做一个描述，你将来通过手指不停的灵活的运动去拉一下这根胆经，说不定过一个月你就又看都没有黑点，那就不会有那么暗沉。所以我希望大家每一次把自己的手相拍下来，然后通过锻炼去对比，你会发现无意中它就好了，有一些你还没好的话，你要有意识的朝这个方面努力，那么这个问题就要问教练就够了。比如说“教练我这一块有问题，医生也跟我讲了，你帮我想想动作怎么解决？”他可以告诉你，因为我们教练都学了这些东西啊。好，我们教练当时培训的时候，每根筋怎么弄都是培训的很清楚，只是说看病上他们没有我们经验多一点，因为我们天天看病，所以我说实话这是一份工作，跟信息没关了，到后面就做的那一份工作。所以你们大胆的跟教练沟通，教练他会教你怎么弄这些东西。我们要不第二个，你还有问题吗？

**安安：**谢谢医师，没有了。

**医师：**要有问题以后也可以私下问我，也可以找组长问，我们组长都好客气，只是我不太客气，为啥？不是不客气，是我没时间回，所以现在跟我聊天，上午发的信息我到下午都没看到，我上午忙的我的饭都没得吃，医生的工作没办法，有的时候要请病人多多理解，多多担当。好吧？那么第二个。

**医师：**我看到了是随缘。他先发的舌相，我就先讲一下舌相，随缘她拍的相对来说不是很清晰，因为她整张脸都拍下了，整张脸拍下来舌相就小了一些，小了一些对我们医生来看的话，相对就只能取局部了，但不影响我们看，有些东西还是很明显。比如说我们看到这个舌相有点偏湿，有点偏滞，就是板滞的意思，舌苔稍稍有点粘，还有点浊气，不清爽，就这个意思。就有点毛玻璃的感觉，不能说像那种镂空的玻璃透光的，就是她的光泽度还是不够不够明亮，这个就说明整个身体虽然没有裹一层很厚的被子，但是还是裹了一层薄薄的被子，不太舒服。整个身体湿浊感还是蛮明显，正好看着脸色，脸色也偏暗了一点，偏黄了一点，还是稍微颜色沉了一点，这些都反映了舌苔跟脸色是相关的，然后隐隐约约年纪大了，可能还是会有一些斑也会出来，这个就都表示里面有淤堵的，蛮厉害。也不能说蛮厉害，至少湿浊淤血气滞，这几点非常明显，就一定要多运动，你不运动就没有光明，为什么叫阳光女孩阳光男孩，你阳光了，你舌象就阳光，你脸色就阳光，你要不练天天暗神，呆在那里，时间久了，就像脸上抹了一层灰，抹了一层灰还不光，还抹了一层比较暗的灰，反正就是说脸色没点光泽的，不光没光泽，然后还有点湿浊之气，那就更麻烦。所以一般人也就这三个特点它会形成。这是我从舌象上很明显看到这些东西，你也可以拿这个套到自己身上去体会。

**医师：**第二个我们看一下掌纹，我仔细看了一下你的掌根，掌根很明显一个好大的叉叉，而且是好几个叉叉，叉纹的特别厉害，而且皱得厉害。这代表啥？代表我们下焦严重的不通畅，肚脐眼以下都堵着，板滞，那里还堵得特别粗，大家已经掌握住，很明显的纹路了，就几个叉叉几个结块，手指肚也是红的，有时候会气血都憋在指肚上回不去，有时候还会有点点小脾气烦躁失眠都有可能。关节也不太好，我也看了一下，关节的褶皱，手背上的关节褶皱特别多，而且她的手背的颜色也发青，尤其是指根处的一些关节颜色偏暗，而且暗在最大的关节这里，这就告诉你心肺这一块要注意，脾胃这一块连着也暗，要小心胃寒之类，心肺不要受寒，而且看看月牙，我们也看到月牙好淡好淡，基本上都不太清楚。左边手也一样，也是腹部不通，小腹这一块都不太通。手心也偏花了，手花花的。虽然我不晓得她是怎么处理的，但是整个颜色还是稍微花了一点，尤其是右手的下根部特别明显，而且右手的手掌，我们说天线上面那一块颜色是不是偏黑偏暗一点，所以那根天线特别的清晰，这是好事。先天还可以，但是后天线上面颜色就暗了一点，要注意心肺这一块，包括大拇指中指跟天线这一块都有几个三角形，也要注意一下。然后虽然做了一件事，她也讲了一下，说她去针灸了十天的时间艾灸了6天，然后出了一大堆的问题，你真不该去做，你看你不做之前好好的，你可能听听谁的，说三伏天要去做这个东西。我一直强调做艾灸调心的一定要气血比较充足，人的精神体力非常好的底子好的人去做。要是身体差你去做的话，就像拿你到火上去烤，烤的时候当然舒服，做的时候一身好热，做完了之后就跟去了一趟熏蒸房一样，那叫什么？不是熏蒸房，我一下想不起叫什么东西，因为我不太记得在房间里拿煤炭浇水，然后闷得自己一身的汗，当时觉得蛮舒服的，其实也不舒服，当时觉得这样闷着看好像这种锻炼的，其实出来之后你会发现身体真的好虚，一点力量都没有。我原来做过一次，做完之后别人叫我打个牌，我说打不了了，我这身体明显不行。所以我建议大家一般不要随随便便去做，尤其生产完了的女人去做，如果你还没结婚，年轻女孩子做一两次还可以，当你生产完去做这个事情之后，尤其是前面几年你的身体没有完全恢复，就做这个很容易落病根，很耗能量的，在熏蒸房里这样蒸一下，艾条也这样熏一下也不好，身体容易很虚，这个我希望你以此为教训，下次别去再做。我也不知道是你听谁讲，这个老师该怎么办？老师这个办法肯定有了，第一个叫你不要做了，第二个该养养气血的要养养气血，第三个你的问题不是下午不通吗？你下午还得多锻炼一下，跟着教练把三走好好的练，要把三走走出来。

**医师：**然后我也讲了你心肺这一块要注意一下，心肺三举还是要做一下，不要着急都有个过程，你虽然说这么十天半月这样艾灸弄一下，让你身体差了不少，但是你再通过自己锻炼再把它找回来，毕竟底子还在这里对不对？也不能说一次就把你打倒，你后面就靠自己边养边练，你不要紧张，紧张没用，很多人紧张操心，想东想西，大家一定要清楚这样一点，你想的多对你的病没什么好处的，只会是有坏处。有的人觉得自己身体病了，然后百度，百度完了抖音，抖音完了快手，她一个晚上就操心这个东西，操心完了之后晚上压力好重，还睡不着觉。这是何必哪？没有这么严重，本来一个小病都不会是折腾的，所以这个时候我作为医生，我就告诉我的病人你就做三件事，第一件事开心，不生气不焦虑，只有开心负面的东西不要了，不要焦虑，不要紧张，不要去想不好，怎么让你开心就怎么开心。你要是不想动了你就看，看抖音你看搞笑，不管他拍的再烂，只要让你笑了那就用，没让你笑的拍的再好都没用。哪怕是爱情的，开心非常重要，你要今天下午晚上看一个喜剧片，你就觉得今天特别舒服，你要想看个恐怖片，关了灯你心里都慌，对人影响很重要。第二个就要运动，但是运动要量力而行，还要有正确的方法。很多人看我们的双手，因为他也伸手，他走了半天没效果，为什么？所有拍的视频动作简单，但是都有诀窍，要做的怎么样拉伸，怎么样直立，这个都要教练教，如果拍一个视频大家都会那要教练干什么？你说我照着看走路还不会走？我照着走就是了。教练干什么？教练一看就知道你走的对不对，因为教练当时也是这么过来的，所以我们办班的目的是让你走出病区，走出你错误的认知，走出你认为是这么锻炼的方法，我们都是经过培训才到了这一步，所以教练是专职的。如果你是说看了三走的视频，一看好简单，那要教练干什么，是吧？我都会走。实际上完全两样。教练教了你走的效果，就跟你自己看的效果完全不在一个层次，很多人不理解这一点，所以我们才会有专职的教练来做这个事。教练做这个事是第一把你教会，第二找出你的缺点，你哪里做的不对，你自己看不到，纠正好了你才能走上正道，如果不纠正你的问题还在，第三点就是认真吃药啥也别管。吃药我也告诉大家一个前提，如果你确实身体不舒服，影响了你的吃喝拉撒睡，就建议还是辅助点药物来调。如果这些东西不影响，只是有那么一点点不舒服，但是不影响我吃喝拉撒睡，我虽然睡不着，但是我能睡着虽然有点睡得困难，但是我能睡着这个时候有点轻微的问题，你通过锻炼都能解决，找到自己的弱项，针对它扭过来，你就发现马上就好，你比如说有的人脾胃不好，锻炼一段时间就特能吃，有的人心情不好，天天心情不好，然后我教他天天看喜剧片，天天整点快乐的人跟光明的人在一起，她一心情不好就被别人说她都不好意思心情不好，然后慢慢她就心情好。所以这个东西你都要找到找对切入点，然后你才能上来。所以有很多人确实跟着我们学的人，有的人在月子病群都待了n年了，啥也没学会，也没进会员，就天天看，她没好，别人进了会员的身体身上，她就不明白，她说我都是三走，为什么我就走不出效果，她就是因为没有教练进行正确的指导，她就是想当然，我觉得这里面为什么我们要分这么多班，初级班、高级班、量子班、火箭班，它每一层次所锻炼所要求是不一样的，大家不要想到这不是这种动作吗？怎么分这么多，他每一个都有梯度，对于新学的，你不能说直接来火箭班，第一你受不了，第二个你还没练两步你就要出问题，所以它一层一层递进，你通过了初级班你才能到火箭。今天扯远了，我就是告诉大家怎么样才叫正确锻炼，而不是你想当然的锻炼就是锻炼。这个我就不讲了，告诉大家你要有什么不清楚的锻炼的细节的多问教练，我们教练就是教练，要教会大家怎么上路，如果没教会你找组长，这个很简单，再说我们教练还经常要考核的。随缘有什么话要讲的可以跟我说。

**心语：**医师，她刚刚留言了，她家宝宝刚睡觉她不方便说话。

**医师：**没事，不好意思，我没看刚刚那个说话。之后她有时间也可以听一下，要是不清楚的话也可以问一下河北组的教练，针对他这个情况。

**心语：**她听着，就刚刚QQ里面互动的就是她。

**医师：**河北随缘是吧？因为我看到随缘的，她的下焦不通，那么她这个胯一定要开，她心肺不好，上焦也要开，她这一次确实受了一些损，这样治了一下，整个身体明显是偏虚了，那么有必要的话，该补充点奇风，也有必要的话可以补充，通过能量补充上来，然后再锻炼，两条腿走路嘛！要吃饭才能运动，不吃饭怎么运动是吧？那么我们一样的能量团补起来之后才能运动，但是运动一定要有正确的方法，不要你觉得怎么样就怎么样。我们当时跟着老师学了这么多年，也不是说我觉得怎么样，为什么大家一直还跟着一个一个的班往上升的，还不是觉得自己练出成绩来了，练出感觉了，要不然的话就不会有这么多人往前走。好，这是第二个，我们现在讲第三个小ju。

**医师：**“老师怎么联系？”我在医师部，有什么情况都可以问，医师部我们医师部有好多人，我们得明专门的医师部，而且我们至少有八九个医生，所有老师随时都可以联系我们，只是我们有的时候不能马上就给你回。

**医师：**我看到了小ju有个特点。怎么讲，我们看一下脸，整个脸还是相对来说还是蛮干净的，也没什么斑了，也没什么不平的，看起来还蛮舒服的,也蛮饱满的,但是其实稍微仔细看一下，我们看一下她鼻梁处，两个眼睛下来的鼻梁是那一块，鼻根就稍微暗沉了，颜色明显，就像戴了眼镜，戴久了这里一块框内那个地方就暗沉了，要注意一下。对应的心下这一块，要注意一下。平时也是有肝郁的特点，这中间有一个明显的线，而且舌尖有一个颜色，虽然她拍的不清楚，但是还是可以看到舌尖有点像一朵打开的喇叭花，虽然用喇叭花来形容，但还是不是好事。我们主张舌头还是要平整的好，她那里打开了，那么要注意心肺咽喉这一块，这一块有时候会冒火，或者这个地方有点火辣辣的感觉，因为这里微微会上火，我们可以看到手背上也反映了一些问题，她手背上有三个点，很明显鼓起来了，你说她静脉曲张也行，就是鼓的三个点。大家仔细看，食指、中指、无名指三个点，三个点代表着分别对应不同的位置，对应脾胃心肺这个地方有一些小结节，她要注意这些心肺上的问题，手纹的线还算好，但是有一个特别明显的第三张图片我们看到左手的手纹，我找了半天生命线，我不知道大家看清楚了没，还是拍照的原因，左手手心的生命线是真不清晰啊，那两根线我还看到了，要不就是她没照出来这个角度的问题，但是要引起重视，说明身体还是弱，那么这个地方从一点生命线都看不清，然后手的颜色还是不太好，有的花花的，还有的清新的，也有杂的，一些红的颜色各种都有，颜色多样不好，颜色一个好一点，颜色多样了，红的堵到了那里通不开，青的堵得流不动了，红的一起血全部堵在这里走不开，而且又活跃，这就容易堵，如果堵的气不动就变青，走的时候花呢，有的地方堵着了，有的地方没，这都是代表堵的。

**医师：**然后我们看到右手手背上也有三个点，还不算她大拇指那个地方是外伤，我感觉是外伤，黑点肯定是外伤，这可能是什么东西咬了，然后破了，她的左右两手都有个明显特点，在她的中指食指无名指上都有三个黑点，我的病人中也有很多这样的，对应的是三根经脉三焦经正好三根，而且偏上部心肺这里都堵住，而且我们可以看到她左手的手背的根部也有一个凸起，这个凸起还没有上面三个明显，但是也代表着下面还是有点堵。然后我们看最后一个手，最后一个是右手，有一个特点，小手指自己一个人跑到外面，其他两个中指无名指、食指都像靠在一起，这小指就远远的离开了，这也是明显的两侧板筋拉扯的厉害，拉它变形。第二个我们看看天线地线，还有人线，天线就最上面那根线，在中指的下面那一块，有一个小黑斑一样的，而且蛮大的三角区，然后人线那里在中指跟食指的下面对应的地方也有一块小斑，这个都对应着脾胃跟心肺这一块，她将来要着重考虑，而且我们看她的右手的手心生命线就不长了，到下面可以说过了大拇指一点点，几下就不是很清晰了，这说明啥？说明下焦堵到连生命线都不好，不能清晰地延长出来，这个要注意，你要引起重视的话，就要通过锻炼把它拉开了。所以她的身体是真叫上中下都堵得厉害，虽然整个手相还算饱满，不是软塌塌的，但是堵的特点特别明显，有的地方鼓起来，你看包括她的脸也没有说因为气虚把脸塌下去，主要还是堵得厉害，她怕风怕冷，这里面她也没说自己没劲，就说明她体力还相对还稍微好点，但是手脚还冷，食指胀，这个都是堵的厉害，晨僵也是早上起来气血冲不开，冲不开就会手麻，这个是小ju的一个特点。因为我目前能看到的就这些，她生命线不太清晰的问题一定要自己来解决。下面胯一定要打开，要不然生命线延长就看不太清楚，小ju有什么可以想问我的。

**小ju：**老师你好，我没拍过手，照片我也不太清楚怎么拍，真没拍清楚。

**医师：**所以我感觉不是很清晰，但是这个生命线还是相当淡了一点。不管怎么拍，别的线都拍出来了，它就没拍出来，而且你手背还是蛮明显的，三个鼓起知道吗？

**小ju：**我以为这个是正常的，我以前没注意到。

**医师：**多么漂亮的一个手，就是因为这三个鼓起看着有点不舒服，你看你的脸拍出来皮肤都很光泽，只是说鼻头那里暗了一下，所以你现在要把这些堵的地方弄开，尤其是那三个点，还比较容易练开。在心肺这一块，我现在关心的就是你的生命线，如果确实是拍的不太清晰的话，那么你下焦就堵得蛮厉害，一定要把它练开，要不然的话生命线就代表着这一个人的生命力知道吧？你看你前面一节拍的很清楚，后面这一节我就算不管你怎么反光，总要有个印子，一个印子我都没看到。我不是吓你，我就告诉你这个东西虽重要，但是你能练出来。第一个你把这三个点给练掉，第二个你把下面的生命线给延长线也练出来，那个胯打开下面线就会出来。这里面我讲个事，有些人千万不要自以为是自作主张，她看那个地方鼓起来了，她拿个针把它戳一下流血出来，她就以为会消掉，这是第一个，有人这么做的。还有人看到自己这根生命线没有，她回去做一件什么事，她拿尺子到舌上不停的去画，她想画出一根来，她说你不就没根线，我拿个尺子，她不是拿笔画，她尺子是尖尖的在那画，这画完了之后她拍一张照片给我，我说你过一个礼拜再拍，过一个礼拜又没线了。这是你们手相舌相的一个表现，就是你身体的一个表现，你们不要去认为改变舌头就能改变，我经常骂我的病人，她早上跑出来第一件事说：“医生，你看我舌头，我刚刚刮得干干净净的”，我说你刮了就代表你身体就好了吗？不是这么回事，我们举个例子，我们到山坡上看到坡上一块土好脏，你说我把这块脏的地方铲掉，这就是一片好山吗？不是，在下面还脏，过段时间你再去那里还脏。所以我们千万不要做这种舍本逐末的事，觉得我只要改变这个图案，医生就会说我好，而且我可以告诉你，你改变不了，过一段时间它又会现出来，我们要做的是锻炼身体内部，内部锻炼好了，自然而然就呈现出新形象。跟你说实话，我没钱，我拿钱贴到房子外面，能证明自己有钱吗？还是没钱，但是我真有钱了，你看到房子马上自然而然装修就漂亮，而不是说图个外表，图个外表也坚持不了几天就马上就变回来。所以今天我给大家分析这个课，其实就是告诉你目前的一个身体状态，你们要用正确的方法去改变它，这样我才有意义，否则我讲了半天，你回过头来不改，那我有啥意义？你还有啥问题？

**小ju：**我想问一下，你说我上中下都堵得厉害，现在怎么做？

**医师：**主要是上面这三个点你先练掉，把背掀开，但是后背的问题要把力量拿出来，就是说你手指要伸直了，要伸长了，怎么练？我们刚刚讲的很清楚了，你找教练这些动作，然后跨练开来了，相当于人的根裂开了，那么你那根生命线自然就越来越清晰。你要有这个想法，按照这个意思去练。你们在广州好多厉害的教练，广东组是一个大组了，我们组还好几个医生呢。

**小ju：**我不知道，我今天刚进的。

**医师：**你们多联系一下，我们这边属于一个这么大的队伍，如果有线下的话，还可以现场得到这些前辈的指点，因为有的人进得明都已经10多年了，像我算起来也快10年了，一直在得明这个大家庭里，大家都很高兴，所以我也希望你尽快加入进来，把身体搞好，如果有问题的话也可以问我们医生，就是一点，你问了可能要等一下回或者明天回，理解一下，因为医生是最忙的啊，如果医生不忙，天天守住这里，你别问他，他这个医生不咋滴，都没人找他。

**小ju：**好好好。

**医师：**今天就讲到这，还有没有的话就下一节课来讲。主持人今天我们就讲到这。

**心语：**好，谢谢医师，辛苦医师。

**医师：**反正我们医生除了讲课随时也会回答大家的问题，只是今天正好集中下来讲课，也是利用这些案例，大家互相学习，互相看一下自己有没有问题。我们不可能每一个人都来讲，这人数太多了，我们招那么多人有时间一个个讲。

**心语：**我们下周一还有一场。

**医师：**对，大家一定尽量跟踪听，你得回去练，你要听了半天自己不练，那就是真傻的，好了，我们今天就讲到这里。