### 20210829产后风群飞龙在天医师讲产后脾胃问题及答疑&july&昭&shelly

### 整理：淡如水

**心语：**时间到了，我们开始，我先介绍一下我们的飞龙在天医师。飞龙在天医师是硕士，广泛涉猎中医诸家后，2013年跟随大千老师学习气学中医，追阴阳之变，取类比象，不失调理，擅长中医治疗小儿疾病及内科疑难杂病，也采用针灸、推拿、刮痧、导引、杂合一致，得明的医师一个比一个厉害。今天我们讲课的主题就是产后脾胃的问题。现在有好多产后的姐妹她会出现脾胃虚寒，吃点东西就胃胀，还有一些消化不良，打嗝、放屁，吃点凉的东西就拉稀等等，因为我也是产后恢复的，所以这些情况我都有，很难受，也很无奈，没办法解决。今天我们请飞龙在天医师给我们讲讲产后脾胃出现这种问题是怎么一回事，以及需要怎么养护？我们欢迎飞龙在天医师，飞龙在天医师给大家打个招呼吧。

**飞龙在天医师：**主持人好，大家好。既然讲到产后脾胃问题，那么首先要讲到生产之前和生产之后有什么不同。我们知道，比如说一个人她如果身体有问题，那么她在生产之前生产之后表现是不一样的。产后如果出现脾胃问题，一般生产之前脾胃都有一定的问题，比如说怀孕，特别妇女怀孕了，她如果是身体比较强壮的，怀孕对她来说还是有好处的，因为她怀孕肚子大起来有一个在内经上，以前这个就叫重身，好像两个身子。她怀孕之后有一个胚胎在她的身体里孕育。这个生命一个是占了肚子里边的的一个空间，占据空间就要改变一些力量的结构，原来的力量的平衡被打破了，那么力量的平衡打破之后，对于正常的健康的人来说是有好处的。因为改变了发力的习惯，力量形成的习惯，那么他以前比较僵紧的地方就能够得到松弛。还有一部分不好的地方，它能够随着亲生胎儿的站位，它能够得到调整。但是对于身体不好的人来说，比如说她的身体的健康状况承受不了怀孕，气血弱啊不能够很好的让胎儿生长，同时对自身的供应也弱了，这样对这个胎儿和自己都会造成不良的影响。有的说法是再生一个，身体有病的话再生一个，她就会变得更好。但是实际情况不是这样的。她头一个生了身体不好，但是经过调理，如果某些方面得到加强了，再生一个她会变得更好，但是如果她身体很弱了，承担不了这些，就会让她的整个身体变得更差。

**医师：**产生的脾胃问题，也就是在生小孩之前就存在着脾胃的问题，只是说强弱的程度不同而已。稍微弱一点的就只是表现在有口气上，或者是口感不一样上面。比如说她感觉到痛，还感觉到口干口里比较甜，或者是口里比较咸，因为这个口和脾胃相关，是脾胃里边稍微浅的一些问题。口苦主要就是胆经的问题。胆经我们知道苦胆都是很苦的，它名字就叫苦胆，胆汁分泌多了，或者是气不顺了往上泛，这时候就会感觉到口苦。那么口甜，嘴里有微微的甜味，那就是脾经的问题。脾主缓，甜味也是缓和的，也就是脾经有了一定的堵塞，堵塞之后它本身的气都有一点溢出来漫出来。我们口里感觉到咸味，肾经出了问题，这种肾经的堵塞它不通畅，这种比较咸的那种气就有点多余，不能够顺利的回去就往外渗。口臭主要是三焦经出了问题。三焦经主管上中下三焦，上焦如雾，中焦如沤，下焦如渎，特别是和三焦经的中焦特别相关，所以那个东西就像一个东西在一个地方放久了，一个池溏没有新水进来，没有旧水出去，那个循环不好，放久了它就会发臭。第二种便秘、打嗝放屁，这种就要比刚才说的那种气味的问题要稍微重一点。便秘，这都是消化系统的，肠胃这些都相关的，主要就是大肠这些出了问题，大肠、直肠这些，它的阔约肌在收缩压缩的时候，还有大肠小肠在分别经过提取营养的时候，功能不是很完全，肠子的蠕动不是很充分，肠子里边有很多纤毛，它的运动吸收营养都不是很充分，就会导致便秘。放屁就是那个气它不能够相容，体内的那些气不能够合到一起参与到人整个的循环里边，这个人就开始放屁了。打嗝主要是膈肌，还有它产生的痉挛就打嗝了。还有就是自己感觉有点胀了，吃点东西下去它胀痛，就让自己很恼火，吃不了东西，那就没有营养。

**医师：**我们知道一个人生产、产后她还要分泌乳汁，这些都需要营养，身体的重新恢，空出去的还要恢复要重新占位，都很需要营养。我们知道以前就是炖鸡吃鸡蛋，这些产妇都吃很多，如果吃不下的话，就对她的恢复非常不利。那么再严重一点，她就吃不了凉的，吃一点凉的她就拉稀，甚至有的产后风病人甚至吃了凉的，她会感觉到凉气直到脚上，还有门牙上都是凉的，就说明她胃气非常薄弱，一下就看到整个的经脉的收缩。更严重一点的就有摸着胃是个硬块，还会感觉到心跳经常会突然加快，它是一个硬块，就说明周围都板结了。这个板结不仅仅是影响到这个位置，影响到吃饭，更加严重的已经影响到了心脏领域，让心跳加快。那么总的说来这些就是经脉的堵塞、收缩、薄弱，还有硬化，这就是产后脾胃的这些问题总的情况。这些情况都是和她产前就有这些问题是相关的。为什么我们要专门讲产后？因为脾胃是后天之本，产后出现这些问题，如果不及时的调动这些功能来比如说产奶，还有怀孕当中的那种消耗给它补上，都需要我们良好的脾胃去给他加工，然后能吸收到这些营养，能够尽快的恢复。

**医师：**但如果是出现了这些问题，我们怎么办？比如说像西医对这些就有比如说用胃动力的药，加上马丁林，还有用那种益生菌，比如说双歧杆菌，这种益生菌。像用马丁林，它单纯的刺激让胃动起来，它就是这种药刺激的太单纯了，不是从整体上来调整，所以它起不了多大作用，你得反反复复吃它的药，实际上吃了之后它也起不到很大的作用。还有就像益生菌，比如说像便秘这些，西医就认为这个是肠子不行了，肠子里边菌群失调了，就去给用益生菌，有的益生菌它就是从大便里面提取出来的，要想把这个弄到肠子里去。我们知道胃酸是很厉害的，要把这些益生菌重新培养起来也不容易，培养起来运到大肠，小肠里边发现很不容易的，而且单纯的不加以其它东西的辅助的话，仅仅是靠用它缺的细菌进去是培育不起来的，所以它的那种手段就显得单一了些，还起不到什么作用。

**医师：**那么像我们从中医来看从哪些方面来弄胃呢？一个从肝胆经加上胃经这样来治疗。我们都知道木克土，胃经它是属于脾土，肝经它是属于木，如果是肝经太紧的话，它就把胃这个袋子口系紧了，为什么呢，比如说喷门这个地方，主要就是肝经经过这个地方，肝经出了问题，胃这个口就给系紧了，这个人的胃的消化也不好。还有一个就是和胃经相表里的脾经，胃经有问题的话，有的人她腹胀，整个腹腹部都比较胀，这就是脾经出了问题，比如说针灸刮痧这些治疗，按摩最主要可以去处理她的比如说足三里就是胃经上的，太冲就是肝经上的，脾经上的我们也可以刺激三阴交这些。我们从中医来说，吃药一个要疏肝解郁，加强脾胃的运行，比如说用白术、陈皮，用白术加强胃部的运化，还需要一些补药来综合用药。但是比如刚才我说到的一些比较深层的问题，用这个药或者是扎针这些要解决的话就比较困难了。比如说便秘，还有吃凉的就拉肚子，还有胃上有硬块，甚至硬块影响到心跳，这些东西你靠吃药靠扎针，刮痧这些起的作用就很小了，就要靠自己更多的运动把它弄出去，把整个的通道弄得更畅通。

**医师：**我们得明健身在这方面整个的来说，它首先是要开肩胯，肩膀展开了，向上的空间就打开了，胯打开，胃经脾经这些也能够得到通畅。专门的练习还有我们的大千老师的那个仙人揉腹，还有比如说立式拉腹，还有高抬腿，这些都是能够专门练到胃经的，还有比如说踹腿这些能够练到肝经，这就是锻炼上。

**医师：**吃上面首先就是说要避免凉的，因为凉的非常耗气，你要去中和这个冷气就要耗费很多能量，它这个凉的一下去就把经脉一下收缩，特别是有的人肠胃不好的，吃了一点肉，吃凉的，很快就会拉肚子，因为收缩之后凉的它油在里边裹起来，胃酸就不能够和带油的这些食物充分混合，就不能够化开食物，容易拉肚子，就是人遇到这些排不出去的东西，它觉得有了异物，就会分泌一些化学指令的那些物出来让人可以拉肚子。还有一个虽然说你急需营养，但是还是要量力而行。不能吃的太多，老是吃了感觉很不舒服，很难受，这些都不好。就是说你身体越是弱，就越要吃那些容易消化的，比如说小米蔬菜这些，一点一点的来保证自己的营养。当然像产后风患者她就更严重一些，可能就涉及到还要避免空调冷风这些。以上我就把产前和产后的那种行为上的差别，还有产后那些脾胃出现的症状，以及这些症状的原因，还有治疗和锻炼以及保养，这些都讲简单的讲了一下。下面主要就是回答大家的一些问题。

**心语：**我把她们的问题发到群里面，两个群里面，然后公屏上还有照片。

**医师：**好的，你看那个july,她有时候感觉冷更加严重了，但是骨头的疼有所减轻，会不会是好温暖现象？我们先看她的舌苔，舌头的两边是没有苔的，中间的苔又很腻好像还带了毛的那一种，舌尖是凹陷进去的。说明什么情况，就是说她两侧的胆经没有什么气过去，所以说没有舌苔。中间很腻说明她的脾胃还有三焦有所堵塞，舌尖有点凹陷进去，就是说明中间有经脉，比如说厥阴经这些把她的舌尖往里边扯。也就是说她的肝胆经三焦经，还有胃经这些都是有问题，你看她的手指，左手手背，你看食指和大拇指的筋比较粗，中间突然食指和大拇指之间是凹陷下去的，就说明她大肠经大肠经有问题，然后你看他的中指和食指都是弯的，食指弯曲也说明大肠经是有问题的，中指弯到这种程度很可能她的脊柱也是有问题的。我们看她的手心，中间很青的，是青紫青紫的，说明她的胃上很不好，中间代表胃。往虎口那边走，那个地方代表肝经，是凸出来的，和普通人不一样，普通人都是凹陷下去的，她这个地方是凸出来的，也就是说她的肝胃是有问题的。你看她右手手背，右手的手背上还有血管，血管比较凸出，她右手也是食指和中指都是弯的，还有特别是右手小指上方，手的中间有个凹坑，说明她的三焦经和手太阳小肠经都是有问题的，所以她说感觉稳更加重了。就是说她的大肠小肠，我们是谈到手上的大肠小肠，还有胆经，这些都胆经胃经和三焦经这些都出现了明显的问题，就是阳经明显的收缩了，所以说感觉加重了，但是她的骨头的疼有所减轻的话，会不会是好现象就不一定。有可能是暂时达成了一种平衡，疼痛一般是它产生位移的时候才是疼痛，一种牵拉的力量弹到感受器上，有的细胞末端它有痛觉感受器，牵拉这些地方它就会感觉到疼。但是比如说阳经刚开始阳经缩进去的时候，刚开始变化的时候她会感觉到疼，但是达到了一定的平衡，就不会感觉到疼了。如果是在锻炼，就会从不疼开始疼，经过几次反复，每解放一层的时候，就会打破这个平衡，这个平衡一旦被打破，就会感到疼痛。所以她如果是通过锻炼的话，会产生这种由疼到不疼由不疼到疼的这种反复。

**医师：**我们再看下一个昭的问题。她这个问题比较多，比较复杂，我念一下她的问题：产后马上三年了，最主要的是腰疼，骶髂关节致密性骨炎，现在还是天天疼的挺难受，这个原因很明确，就是坐月子里后半个月孩子哭，坐着抱孩子引起的，一晚上抱五六个六七个小时累的又不能睡觉再加生气，孩子放不下，一放下就哭，月子里抱两天就开始腰疼背疼的，没抱时没有疼，但是背疼出月子躺了20天躺好治疗了，后来半年背又开始疼了，但是毕竟没腰严重，还有月子里吃萝卜吃的拉肚子，这两点是在月子里出现的，然后腰疼躺了一年，治疗就不说了，反正是能试的法都试了，因为长时间的腰疼不好，天天生气抑郁，后来症状更多了，一年的时候膝盖腿疼，脚后跟疼，身上肉用手指头一按都是疼的，头疼，心口窝疼，脖子疼，腋下疼，有时候肚子也疼，浑身感觉哪都不舒服，最主要就是因为腰疼折磨，天天就是哭生气抑郁，感觉治疗路上真难。

**医师：**我们来看她主要就是从腰疼是抱着孩子引起的，这个应该是说她原来就有问题，不能说只是抱着孩子就引起了，你看她抱着孩子两天就开始腰疼背疼了。虽然说一天用了那么多小时，放下又哭，放下又哭，她肯定是原来腰就有点问题，所以说她两天就产生了这么重的问题。还有一个我们看她的叙述，一个特点就是她腰痛躺了一年，这个也是个问题啊，腰有问题就不活动起来，我们知道一个人可以试一下，就不说你有腰痛，有普通的平常比较健康的，你经常躺，躺的肯定这个人都不舒服，她都会瘀滞下去，所以这个是有问题的。然后你看她吃萝卜就拉肚子，说明脾胃很不好。也就是说她原来就有问题，并不能说是因为这个小孩哭，因为你自己有问题，生出来的小孩就会受到一些影响，所以说小孩哭了，他是本身有问题才哭了，在引起大人的注意。然后你看长期的腰不好，天天抑郁，心情也不好，就越来越严重了。

**医师：**我们看她的舌苔，舌苔还是整个一周都是光秃秃的，而中间比较白腻。整个一周都是光秃秃的，说明她的气到不了外周，膀胱经胆经这些都没有充分的卫气去保护。中间白腻是胃经出了问题，看它中间有两条杠，这两条杠往往就意味着胃经出了问题，所以说她的阳经都出现了问题，而且你看到她的手掌很明显，你看粗线条就是那三条线，比如说这三条主线都非常粗，而细的线条又很少，这说明很多小路都堵塞了，大路更加陷下去被扯下去了。很多小小道都不见了，还有很多封闭的区域，我稍微画一下它封闭的这些地方，封闭的图形还比较多，这些封闭的小圈圈说明她这个气和周围的气血的交换是很困难的，都被堵住了，这些都在中指往下，一个在掌根就表明腰不好。腰部有很多封闭的图形，有的还在中间，就往中间一点，她的手背也是毛孔比较粗，毛孔特别明显，也就是好多小路比毛孔还小的那些找到不见了，毛孔突出出来。还有血管比较鼓，小手指是弯的，食指也弯曲比较严重，其他的指头也显得骨节比较粗，粗大不细腻。

**医师：**右手也是这样，右手我画圈的地方，它的封闭图形也多，也是和周围的气不相交流，也是主要的线条比较粗，细线条和别人比起来就要少一些。她的脾胃也不好，几条阳经都不怎么好。就需要补充一些补药，一是补药吃下去，帮助食物运化，让气比较足，这个吃药是肯定要吃药的，而且估计这个时间还比较长。还有就是她的腰疼，腰在人体的中间是特别受气的，上面受到压迫，有可能我还没有看到她的腿怎么样，胯骨不通，所以她腰疼，在往腿部走的气血肯定也走的不顺畅，她这个锻炼要把腰跨活起来，让气血下去，要把阳经通开，有胃气保护人体不受外邪的侵袭，所以说她锻炼起来还是要花很多时间来锻炼。她为此感觉到很抑郁，你要相信你来到得明，通过健身加上吃药，这些问题都能够解决的。不光是体察自己的身体，不光是感觉到这些疼在锻炼当中，要体察到自己的这些进步，多鼓励自己，不能灰心，是能够好的。

**医师：**下面看第三个问题，刚才第二个她还要多锻炼，可能还要多参加得明健身的这种锻炼，其他的锻炼要解决她的问题很困难，除了得明健身的这种锻炼，还要多拍打，她的很多小路都不通了，就要通过特别是对四肢手臂腿脚这些拍打，让那些小路通畅起来，要花很多时间去拍打，锻炼加拍打。而且她的这种锻炼一定要得明健身这种锻炼，腰的这些问题还有阳经的这些问题，我们得明健身首先就是练肩胯练阳经，把阳经打开，有很多锻炼都不知道这个打开的顺序，所以说去找别的锻炼可能起不到什么作用。

**医师：**第三个shelly，她说有一个膝盖总是酸软无力，另外一个是好的，下雨天更严重，跟蚂蚁爬一样。经常小手指，小脚趾麻痹胀痛。早上起来晨僵，手指稍微多动几下就痛，还会游走。

**医师：**我们先来看她的舌苔。舌苔整个舌面上有一些苔，但是不是那种比较薄的、白的苔，有点带那种有好像有点脏有点泛黄那种，不是很好。还有舌中间和下边都是凹陷进去的，特别是下边还有很多颗粒，两边有好多草莓点，说明她的中焦下焦，舌头中间就代表中焦，凹陷进去，她的脾胃就不好，下边凹陷进去了，肾这些就不好，下焦也就是她的是胯比较堵了，所以出现了膝盖的问题。

**医师：**我们看她的手指，整个的来看手指粗细不均匀，指根那一节的4个手指比较胖，然后往中间自然就稍微变细了一点，指尖第一节都有点发红发亮。看上去左手的问题好像要重一点，左手有一些封闭的图形，左边的食指稍微有点弯，食指根部这一节特别胖，上边有点瘦，她出问题的膝盖很有可能是左边，左边虎口这个地方也是青的，左手出现了这些问题。她的右手小指和无名指都有一点弯，小指无名指都有点变形了，出现了晨僵的手就很有可能是右手，她说是右边膝盖疼，右边两个指头变形的比较厉害，颜色已经不一样，右边的问题要严重一点，她说右手手指以前受过伤，有可能以前的伤影响到经脉的右边，这个受过伤可能是好多年前，年代越久的话，它的堵塞的积累已经越久，这个是不是很多年前，小时候对吧？很多年，所以说它积累久了，它的堵塞扩展不光是影响到三焦经小肠经，进一步的通过这些小肠经影响到附近的区域，进一步就影响到膝盖。你要解决膝盖的问题，首先还要从你个人来说，就可以看出是和你小时候受的伤是直接相关的。

**医师：**在整体锻炼的基础上，你要把这些地方多给它揉一揉，多活动这些经脉。但是不能练的太多，略有侧重，从你的舌头中的凹陷来看，还是要坚持开胯，把胯弄活，把跨步打开，膝盖的问题才能得到解决，这三个问题完了。看还有没有其他的问题。

**心语：**前面第二个她说是原来腰没有问题，是抱了小孩然后疼的。

**医师：**她不是说抱了两天就疼了？那就说明她原来就是有问题的，你看他吃点萝卜他也拉肚子，说明她原来这些有问题，原来的腰部还有阳明经都有问题，只能说她可能变得弱了一点，就承受不住自己连续到几个小时，一下就把这个问题弄严重了，她就承受不了。连续几个小时，确实比较伤人。当然中间可能歇一下放下来，然后再抱上去，这些都比较伤人。

**心语：**对，之前有问题她没有感觉到，但是她的手上都反映出来了，刚刚医师说了。

**医师：**但是她说生的时候她自己不知道，你看她怀孕生小孩之后吃点萝卜就拉肚子，说明肠胃很差是早就有问题了，因为怀小孩的时候还是要多散步，要保持好的心情，好得心情很重要。那连吃好多天萝卜拉肚子的，萝卜一般人吃好多天不会拉。有一个说法萝卜上市医馆关门，它是顺气的，连着吃很多天，一般人都不会出问题的，你吃青萝卜是吃生的？

**心语：**她说吃的熟的，主要是生气了，那几天。她说是抱了两天孩子开始腰背疼，然后就整个身子是下沉没有劲，她就忍着一直抱了半个月，出月子后就再没抱了。她说之前身体哪都没有疼过，有时候就是胃胀，她就在上面就打了这些。

**医师：**比如说她胃胀，在生小孩之后她要恢复，刚才我们讲了脾胃是后天之本，你看她吃几天萝卜就拉肚子，说明她吸收很差，就不能够及时保证营养的供应。然后她又生产了到一个月身体不好，她还要坚持，那就超出了她的这种承受的能力了，超出承受能力容易把这个人压垮。

**心语：**对，她说劲儿是下沉的，整个身子下沉的。她

**医师：**整个身子下沉，就是气都下去了，她强行还在用，我为什么说体现在腰部，估计她腰胯本身也不够活。照理说她应该首先感觉到手伤了，应该是手臂使劲了，但是她可能是整个人没什么劲了，她把所有的劲都使在腰上，然后可能上身就放松了，她没有鼓舞起来，整个的力量都随腰上，这样可以长期单一的那种肌肉，你比如说像腰大肌这些单一的肌肉在起作用的话，它就会水肿凸起，如果原来腰有一点点问题，它就会更加重，而我估计是上身很多地方的放松，然后腰这个地方肚子又是折叠的，再加上所有的承重都是腰来完成，所以说腰就得压垮。

**心语：**对，而且她还是坐着抱，整个上身就压着腰。

**医师：**估计全部就靠腰来干活，长达一个月，每天那么多个小时，脾胃又不好，没有补充，然后全是用。

**心语：**小孩又不睡觉，并且要抱，然后又生气。

**医师：**这个小孩哭了，他都是有问题才哭了。现在先天有问题的小孩特别多。还有什么问题？

**心语：**她问腰跨能活开吗？

**医师：**能够活开，但是像她这种脾胃有问题的话还是要吃药，因为她自身的提取能力差，要帮扶一下。

**心语：**她这个需要吃药，吃中药，再加我们经脉健身，是不是开的就快？

**医师：**因为腰这个问题花的时间比较久，腰在中间它是上下都是受气的，前后都是受气的，前面受到肚子的那种气，受夹板气，要把周围整个的给它弄开，前前后后上上下下都给它弄开，才能够解放出来，所以腰部花的时间特别久。

**心语：**她这个看来很疼的，你看这是它肌肉像撕扯的疼。

**医师：**能够遇到得明健身还是很幸运的，要不然的话她就会去成年累月的在求医问药的路上。

**心语：**她腰底部都是肿的。

**医师：**腰底部是肿的，还发炎吧，的肿还会引起其他更严重的问题，比如什么股骨头坏死这些，还会有其他一些严重的问题。越堵越厉害，不把它疏通开，就越堵越厉害，靠按摩刮痧能暂时起到作用，吃点药也能够暂时起到作用。但是要康复的话还是要靠自己锻炼。

**心语：**她这是西医的病名，腰肌筋膜炎，关节脂溢性骨炎，膝下组织肿胀，检查就是这些，全是炎症。

**医师：**从我自己的经验来看，腰部的问题还是比较严重，我以前腰的问题还是比较重，锻炼了这么久了都还没有好，但比以前好多了。

**心语：**她说是一锻炼就疼的特别厉害，就不想动，不动感觉就能轻点，可能就这样打退堂鼓了。

**医师：**锻炼痛的厉害就可以把动作改得柔和一点，必须要练，不练不行，打退堂鼓，你不练的话会更加严重，一个人不动，就像她原来躺了一年，你躺下去，就没有流通，就象水一样，它没有流通就臭水沟了，到处都坏了，你不练的话，还会引发一系列的腰腹部的严重问题，这个不是说来吓人的，可以把动作做舒缓一点，做轻柔一点。

**心语：**可能她走的时间长也有影响。你是用跨步走吗？她说是走50步和100步的感觉是很不一样的，你学学我们得明的跨步走，那个感觉是不一样的，一开始以为躺着养好，结果不行，锻炼又疼才忍不住了，躺着是痒是不行的。你现在用我们胯部走，用胯发力，还有三走四举，三走都是用胯发力，那就对了。你要是疼的话退缩的话，就是因为你淤堵的比较厉害，所以就疼，你看你都肿了，现在幅度放缓一点，还是用胯发力，她说这两天用胯走的，疼的受不了了。

**医师：**可以减缓，还有一个就是如果从量上来说少量多次一会一动，随着疏通增加，痛就会减少，比如说像腿部还可以去拍打，又如果是腰疼腰不能动了，她可以用手去拍打，就想各种办法去疏通。

**心语：**就建议她吃药加健身是吧？

**医师：**对。她这个要动，光靠治疗是不行的，解决不了。你看我治病还是可以的，不管是开方还是搞艾，还是用其它的，但是要解决自己的腰的问题，还是只有靠锻炼。

**心语：**她说躺下休息的时候感觉舒服点，但是她就知道舒服，这个是好不了的，但是她要是光练我们的动作的时候，感觉气血跟不上去，这种有效果吗？

**医师：**她这种躺着也可以动了，就可以把动作做轻一点，气血跟不上多歇一下，动几下你就歇。不动难道就把自己放弃了？多想想办法。这一口吃不下，多分几口，是不是就把它吃下去了？然后气血跟不上可以吃一点补药，比如说吃齐壮壮，这个是可以补养肠胃的，还可以吃奇真有点补的作用，也可以找老师开药。一定要鼓励自己给自己信心，既然到了这里，其实健身的这套理论，整个过程这个病的来弄去脉都给你弄清楚了，这很明显通过锻炼你就知道，你仅仅靠那些治疗、看馆子，别人给你的扶贫款都让你富不起来，让你健康不起来，只有靠自己，你想腰部那个地方多少组织，多么错综复杂，然后还要受到那么多的压迫，阳经不通的压迫，前后上下的压迫。要把这些解开，只靠吃药能解决吗？按两下能解决吗？都不可能的。

**心语：**只有把经脉去弄通畅。

**医师：**既然在这里你肯定是希望找到一条路，想挣扎一下。你说的没有力，感觉到痛，我都给你建议，做轻柔一点，把它分的次数多一点，都可以。

**心语：**因为我们刚开始也是各种乱治，后面就走到得明健身，吃药加健身，就半年，我基本上就恢复的差不多了。

**医师：**这种治疗它都是只能帮助一小部分，最根本的还是要靠自己，你就是找到大千老师，像这种严重的腰的问题，老师给你开药，效益也见不了多久，也不能帮你完全恢复健康，还得靠你自己。

**心语：**我感觉就是吃药吃的气血打了个底，后面我就到火箭班，就感觉我的身体症状基本上就大部分消失了，初期就可以配合中药。没有问题，我们今天就在这就到这，谢谢医师给我们讲的脾胃养护，身体出现那种症状，讲的好清晰，全是用我们经络方面的知识全给我们讲清楚了，完了再整理一下，发到群里面再学习，那就辛苦医师了。谢谢小伙伴们参与，再见。