### 20210903产后风群弘毅生医师讲解产后秋冬季如何养生

### 整理：淡如水

**阳光：**我们现在开始，今天由我们的弘毅生医师为我们讲解秋冬如何养生，先介绍一下我们的医师，弘毅生医师毕业于山东中医药大学，中医硕士。跟大千老师学习多年，有丰富的中医临床经验，擅长治疗小儿感冒、发热、咳嗽、胃炎、冠心病、月经不调等诸多疾病，疗效确切，深得患者信任。欢迎我们的弘毅生医师。

**弘毅生医师：**大家好。主持人好，我是弘毅生医师。很高兴今天晚上在腾讯会议跟大家聊一下养生的话题，养生这一块可以说是中医的一大贡献，也是一大特色，只有中医来提养生这个词，现代医学养生这块涉及的比较少。几千年以来，中医文化关于养生的论述非常多，但是它的根源还是从黄帝经里边有一篇叫四气调神大论，这里边就说春夏养生，提到了养生，所谓的养生就是说我们怎么样通过这自我调试，不管是精神上的还是生活习惯上的，还是运动上或饮食这些，通过这一系列的自己的做法，努力使自己的身心得到一个良好的状态，能够预防疾病。包括对于这种疾病操作来说，养生都是不要的。什么叫养生？生这个词其实它是指风险来讲的，就是对应风险，所谓的养生其实就是说养这个人的生气，就是收集叫养生。

**医师：**提到初冬季养生之前，希望给大家科普一下关于这些养生的一些大的原则，这些大的原则中有一点就是天人相应，适应自然的这种养生思想，也叫自食养生或者叫顺季节养生，这也是一个中医的特色。春天和秋天、夏天和冬天它的养生原则可能是截然相反的。这里面我要说的养生的大原则，第一点就是说春夏养阳秋冬养阴，这句话是内经里面的原话，是在阴阳应象大论里面说的。什么叫春夏养阳秋冬养阴？阴阳是中医的一个概念，就是指事物的两个方面，两个相对的方面，养阳就是养一切跟阳有关的东西，比如说积极的兴奋的高涨的这种情绪就是阳，对于运动来说动起来它就是阳，然后静止不动，活动比较少，这就是一对阴阳。中医上人与大自然相应，天人相应，总体观念，这是中医的一大特色。

**医师：**什么叫天人相应或者说整体观念？我刚才说的这些都是一个，比如说我们看春天一般是播种的季节生长的季节，到了夏天了，万物蕃秀非常的茂盛，触目是非常的茂盛的这种像。到了秋天就结成了果实，丰收的季节，农民收麦子收玉米这些收获的季节，到了冬天收藏，冬天树叶掉光了，人们外出就减少了，农民很多都是窝在家里边，围着广播给他一个收藏的这样一个像，所以说和大自然的景象一致，人体内的这一个气机或者说叫能量，它也是有一个生长和收藏的这样一个规律。人体的气场春天是往上升发的，到了夏天生发到了一个很旺盛的状态，到了秋天往回收，到了冬天就藏在一起，所以说就是一个生长收藏。也就是说我们的养生就是要顺应大自然的规律。春天的时候夏天的时候我们要适应阳，使劲往外生发往外宣发，秋冬就要顺应着一个阴，让它往回收往回藏，适应这样一种规律，这个就叫四时养生，关于春夏养阳和秋养阴，这是一点。

**医师：**第二点就是老百姓说了春捂秋冻，这个从中医上来说是有一定的道理。什么叫春捂秋冻？就是说天气变化，春天到夏天的过程它是逐渐变热的，但是它变热不是一个线性的直线的温度的回升，它中间会有很多的波折。你比如说春天暖和几天，很快它有一个急速的气温的下降，过几天又是一个缓慢的回升，然后再下降，不知不觉当中我们就迎来了夏天。在这个过程当中，如果人们觉得天气热，冒然减衣服，刚才说了春天的温度升高以后紧跟着就是降温，这种急速的降温很容易造成人着凉不胜寒，从而引起人体生机的气受到影响，所以说春天我们在减衣服的时候一定不要着急，最好适度的多穿一些，这样才符合养生之道。什么叫秋冻？所谓的秋冻，我们叫秋冬季养生，同样的道理，秋冬季气温是往下降的，但是降的时候不是说从最热到最冷，一点一点降下去的，而是冷两天，过两天又热了，再冷两天，过两天又热了，这种波浪式的反反复复的气温的下降，这种时候如果说我们添衣服过快的话就容易热，人体一热一出汗，就不利于人体气机的收和藏，影响了人体的这种潜藏，也不利于养生，所以老百姓说要春捂秋冻，这是一个养生的原则或者说小常识。

**医师：**第三点就是慎避虚邪，什么叫慎避虚邪？这个也是中医固有的观念，现代医学没有这个观念，身体着凉了叫风吹着了，或者说叫病毒侵袭了，这些都算虚邪。这个时候我们一定要注意做好防护，注意回避一些容易被侵袭的情况。比如说穿衣服，温度低的时候不要穿太少，这就是一个慎避虚邪，在自己抵抗力差的时候还要注意多休息，保养自己的正气，这样也不容易感冒，因为很多人感冒或者说着凉的时候，都是由于人身体各方面的原因，造成免疫系统低下而引起的感冒。再比如说夏天吹空调或者说吹风扇，一定要注意尽量避开风口。比如说咱们这些产后的朋友们，一定要回避，很多人夏天感冒，或者说着寒着凉的反而会很多，就是因为夏天这个空调开的太厉害了，任何一个公共场所公交车里边，超市里边，办公区、学校医院全都是空调开的温度很低，很容易着凉。从这点上说空调开的太低也是不利于养生的。养生一定要顺应四季的变化，也就是说我们在夏天的时候一定要温度高一点，通过热来提高人体的兴奋，一个提神的这种作用，而不是说用寒气把人体的气给低回去。这是我要说的三点四季养生的原则。第一就是春夏养阳，秋冬养阴，第二是春捂秋冻，第三是慎避虚邪。

**医师：**我们后边重点的说一下关于秋冬季养生的一些问题，我们刚才提到了四季养生秋冬季春夏季还不一样，那么秋冬季就是说人体的象处于一种收和藏的这种状态，我们一定要顺应它的收和藏，你只有修养做的好，身体的本钱多，到了出去打仗的时候，才有更多的能量，更多的本领对付敌人。那么如何养精蓄锐来积攒自己的本钱，这就是秋冬季养生要注意的大原则，或者说它的根本性的道理所在。第一点讲一下精神调养，精神调养就是说我们心情或者说叫心神这种情绪上的作用。内经里面是这么说的，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道。反正用的字比较多，可见内经里边对精神调养可以说非常重视。秋天第一使志安宁，就是说我们的情绪，心态一定要处于一个安稳宁静平和的这样一种状态，不要有太多的想法或者说太多的扰动，情绪不要有太大的波动，让它安安静静的宁静的相处着待着，这样一种情绪就叫使志安宁。第二个收敛神气使秋气平，就是说我们一定要到了休息的时候了，慢慢的我们要进入休眠状态休息的状态了，要让自己的心神收敛回来，就是以休息为主，不要去做这么多劳心劳力的事情，比如说刻苦学习了，看书了，出去发展业务了，这些不适合在秋冬季节去干，这叫收敛神气，也就是说我们秋天的情志一定要收着，再就是不要跟夏天春天一样，太怒放，太亢奋，太兴奋，太张扬。比如说出去和人聚会，畅饮对歌这些，或者说玩游戏太过，使自己的心神过于的亢奋都不好。这是关于精神保养这一块，我们简单说一些。

**医师：**第二个是起居调养。什么是起居调养？我们的日常生活当中需要注意在黄帝内经里边是这么说的，秋三月，早卧早起，与鸡具兴。这里边就提到了早卧早起与鸡具兴就是说秋天。适合的就是早点起床早点睡觉。早起到什么程度，鸡打的鸣时候就要起床了，早睡就是不要太晚，一般我们说夏天可以稍微晚一点，比如说10点左右，到了秋天就一定要早，我建议不要超过10点，太晚了不利于阳气的休息，这就是说秋天一定要早卧早起。就是说我们一定要早上起床积极的进行锻炼，不是说大家起来看手机玩这些，早上起床出去走一走，散一散步，呼吸呼吸新鲜空气，练练我们的得明健身，各种各样的大招动作，这是说早卧早起。

**医师：**第三点饮食调养。秋天进行饮食调养，素问藏气法时论说肺欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之。秋天宜收不宜散，所以说适当多食酸味，这一个是从五味的角度来说的，酸苦甘辛咸，其中归属于秋天的是酸，咱吃的酸味儿的，秋天它就是一个收的气，所以说我们的饮食也是适应多吃一些酸的，这个酸你不能说这个酸是指微酸，稍微有点酸味，不能说是多吃一点，比如说弄点山楂或者说醋这些吃这样也不好。我们在饮食当中稍微往酸这方面偏一点点，这么个道理。比如秋天看看各种果啊梨呀这些秋天最常见的水果，吃一点秋天的梨，这些应季的蔬菜水果都是不错的，做一些秋冬季的饮食，可以适度的变一下，它其实有营养的东西。老百姓说的秋冬进补就可以开始了。一般说立秋以后，当然一定要在气机通畅体内消化吸收功能强的情况下才能进行。如果说你的消化吸收功能差，那么还是建议锻炼为主，通过锻炼来打通自己的气脉，然后才能进行一个补的东西。这个就有很多了。你比如说药物里边或者药食同源里边，芝麻、枸杞、山药，这些就很好，再比如都是一些不错的肉类，羊肉、牛肉、猪肉、鸽子肉，这些是一些关于饮食的流动性的注意事项，当然也包括一些药方药和我们登记系列里边的一些提供或者也可以自助的一些，这是第三个。

**医师：**第四个运动调养。运动调养一句话总结，秋天是一个非常适合运动的季节。因为冬天天冷，夏天也太热了，秋天不冷不热，秋高气爽，这是一个非常适合运动的季节，大大的施展拳脚，积极的运动的这么一个好的时节。运动的内容，因为我们就是搞健身的，当然以我们得明健身的各个阶段的动作为主，大家可以进一步的在起早的日子里积极的锻炼。我先说到这里，大家有什么问题需要咱们一起来交流的，大家说一下。

**阳光：**好的，非常感谢弘毅生医师，从各个方面给我们讲解秋季应该如何养生：精神方面，起居饮食以及运动调养。现在小伙伴们如果有疑问的，可以来跟我们医师交流，如果有关养生或者是别的方面我们都可以交流，你可以打字，也可以上麦来说。心语小伙伴说秋天的人是不是容易悲伤，好像听说过有一个叫什么秋悲来着。不知道为啥，这个和那个就是季节有关吗嗯。

**医师：**小伙伴问的问题很有意思，这就是如她所说秋天确实人容易悲伤或者情绪低落。古代大多数诗人对秋天的桃树都是以悲伤为主的，因为出现落叶现象,能看到落叶，黄叶，这就是一个秋天肃降这种收的气息，在人身体这样。刚才没讲，秋季情志也是对应悲伤的，包括秋天的鸿雁，一些比较悲伤的这样一些事物，这样一些诗句，我们的气机也是非常容易引起这种情绪的变化，就是对应的悲伤，所以说还是比较容易悲伤的。生理状态下它就是容易低落一些，悲伤一点，除了稍微过一点，它的常态化，我刚才讲的秋季总有一种不是很亢奋，自己有信心稍微有收的这种感觉，安宁平静这样的一种感觉。就是说秋气或者是悲或者说收了这些，其实这个道理还是一个阳和阴的道理，比如说下雨一天的时候，我不知道大家有没有这样的体验，反正我感觉就是下一天雨的时候呢，人容易心情不好，因为大自然处于这种阴霾，或者说这种阴天的时候，人也是被阴气所包绕着。秋天的时候，早上起床一看阳光洒照下来，人暖洋洋的，人本身自带的这种心情好一些。秋天容易悲一个道理，我就说一些。

**阳光：**这就是人与大自然就是一体的，都是相互影响的。还有一个毛毛元说为啥老妄想自己会生什么不好的病，不管吃东西或者吃药都在想吃了这个会身体哪里哪里不舒服，这个是自己想的多吗？

**医师：**这个她说的有点过敏，或者是自己多思多虑敏感，或者不是自己思想，咱大千老师讲心身一体，自己的心神自己的控制，多数人都这样，尤其你病很厉害的时候，我们搞健身就是为了身心同健，我们的心理有一个强大的能量来支撑。当我们气息很紊乱的时候，气血都凝结了，到处都淤堵的时候，人容易想莫名的发脾气，或者多思多虑。对周围人言行特别当回事，鸡毛蒜皮的事也放不下。这些类似的情况都是自己身体不好的原因。

**阳光：**一点小事就会无限放大。这也反映出自己就像医师说的，虽然是表现在思想上，但是反映在身体出了问题。你可以继续锻炼，我们身心同建，就是你健身的时候慢慢的经脉打开了，你的思想也会慢慢不会像原来淤堵的时候那样去想了。有问题的可以上来语音。我们医生刚开始的时候就说了，我们要精神调养，就像刚刚心语伙伴说的，已经提醒过我们要心态上安稳宁静，要祥和，主要还是要适当的休息，这个也是从精神调养给了我们一个意见，这就是一个早睡早起。

**医师：**这就是中医的一大特色，四季养生这种理念。这个是中医比较牛的一点。西医比如说他告诉你休息，或者说你要适度的锻炼，你要吃什么，但是他不会像中医有这样一个大的原则来进行指导，在一年四季春天应该干什么？秋天你该干什么？冬天应该怎么吃这个样子。如果说你一年四季都按照来做的话，那么你的身体就会越来越好，当然再加上我们锻炼。大千老师也说过，你单纯的养生容易掉到传统养生这种误区里面，过于强调守、静的太多，这样不行。

**阳光：**总感觉秋季容易咳嗽，不管是大人还是孩子总容易咳嗽，我看我们医生最擅长治疗咳嗽了，可以给我们讲一下，我们如果遇到咳嗽的问题，怎么来帮我一下？

**医师：**这个也是一个很有意思的话题。有的人说秋天容易燥，应该用润肺或者滋阴的方法来治，比如说老百姓有个很火的方子，就是弄点冰糖炖梨或者银耳这些是吧？我可以用我的临床经验来说，只占很少一点，90%以上的情况不合适。秋天为什么容易咳嗽？很重要的原因还是因为气温，因为冷两天热两天，人们在夏天的时候他又穿很少这种情况，然后就是老百姓说闪着了，天气一降温，你添衣服不及时，就出现了这种寒咳，或者我们说它又是一个外感，或者说叫感冒这样一种病机，治疗还是以辛温解表，温化涵养这样一个思路来进行治疗。这是关于咳嗽的一个问题。

**阳光：**我孩子前几天就咳嗽，差点让我公公给打吊瓶了，我没让。就那样咳了几天咳好了。如果说小孩子那样咳嗽，我们会有什么好的方法吗？

**医师：**这上面说了红糖姜花椒水不错，花椒水最后再加一个药，就是咱说的陈皮，从药店或者从网上买点陈皮，然后用生姜跟红糖这三样一起熬就可以。一般的咳嗽就可以。还有一些其他的方法，比如说一些按摩的方法，这些合起来用应该也不错。或者如果是大夫的话，可以开一点中药，直接吃两天中药。

**阳光：**秋天咳嗽的很多，你看我们曹设艳没日没夜的咳嗽，是不是翻病了？流鼻水打喷嚏，秋天感觉特别多，我也是前几天也是刚过去，现在虽然嗓子没有以前好，但是过去了。感觉特别多，你看心语嗓子也肿了，秋天感冒可能和气温的冷热交替，受风就引起了，我们得明有感冒方，得明人都应该知道。我觉得嗓子还有一点不好，都会用我们的感冒方来处理。大家有问题的可以再接着问，秋天容易出现哪些问题，帮助我们更好地更快地将问题解决掉。也可以开麦，可能就是一到秋天这个人跟这个季节确实都是大自然的，可能身体弱了，就像刮风下雨的，别人没反应咱们产后风就有反应。可能就是别人说的那种天气预报，什么天身体都能感应到。

**医师：**对，我们在临床上可以看到这样一类病人，跟您说的这样。有小伙伴问现在能不能吃羊肉？可以，秋冬季羊肉非常好，现在大家一个方法，以前我说过当归、生姜羊肉汤。你熬羊骨头不如熬羊肉，加一点生姜当归，这两样东西特别适合女性，手脚冰凉的这样一些患者。生姜当归羊肉汤是经方，温中散寒。

**阳光：**刚刚医师说到我们产后的病人会出现一些产后风湿的症状，今天我还遇到一个小伙伴，她的中药里面就开了一些除风湿的药，我跟她说了那个药最好不要吃，她问我为什么不能吃，小伙伴也在，可以上来问一下医师，为什么除风湿的药我们不能吃，因为还是医师讲的比较明白。艾米，你上来问一下。

**艾米：**我是产后风，快8个月了，浑身怕冷怕凉，四肢酸痛，就是胳膊和腿身边都是酸痛，被困着这种的，见了风就疼，手指头和脚指头都是窜痛这种的，所有的关节都是窜痛，平时胳膊和腿就是酸酸的，酸困酸困的那种，见了凉风之后会加重，医生就给我开药，开了是桑寄生、羌活、鸡血滕，还有什么。我吃了一个多月也有些地方减轻了，比如说手臂发热，肚子上有的时候就很难受那种的也减轻了，但是像我刚才说的这种酸痛症状还是没有减轻。我今天问了一下阳光姐姐，阳光说这些除风湿的这个，可能不适合你，可能会越吃越加重阳气的耗损。我想问一下医生是这样的情况吗？

**医师：**因为这个产后风搞了这么多年，这些话题我们也讲过了很多次，光我个人也讲过好几次了。但是因为咱们这些小伙伴们有一些老的好了，新的又来了，是这样的，产妇大多数女性她都是冰凉冰凉的，身上觉得怕风怕冷。这种什么原因？人体的温热的这种感觉都是一些气，我们说是精华或者说能量，这些能量伴随着你生孩子以后大量的丢失掉了，灌输到孩子身上了，所以说产后是你大量气血亏损的时候，所以产后要补，或者说要调气血补气血，这是一个治疗的大原则。你说的这些痛关节的痛这些，脚后跟痛和窜着痛这些，确实是风湿邪气客在这上面，就是呆在这上面造成的，这些邪气就是由于正气不足造成的，像我刚才讲到原则里边第三个就是说肾气虚邪，人体虚了以后最容易招惹邪气了。在抵抗力差的时候，比如说工作很忙很累，很紧张的时候特别容易感冒，在这种情况下人体邪气或者抵抗力偏弱，系统防范细菌病毒的能力减弱了，所以说就容易感冒。产后风也一个道理，产后风病的根本原因是在于虚上，其次才是吃上，这就是为什么不能让你用这么多苦的药的原因。因为吃苦吃药，通俗来说它是打敌人的，就是说手榴弹炮弹，你本身粮草兵力都跟不上的情况下，这样会损伤自己，第二可能也不能更好的把敌人完全的打退，因为你本身就兵力不足能量少，这种情况下，我们一般就是建议以补和调气血为主，比如说调的药跟通的药放在一块用，单纯去风湿的药，根据情况也不是说一点也不能用，实际上就是说用的品种要少，量要小，比如你说的那些羌活独活这些其实，可以用的话，你一定要用个两三克，那么一点意思就可以。这个问题你能不能听明白？

**艾米：**谢谢老师，我大概听明白了，但是我相继去了三个中医，第一个中医的方案，当时我非常严重，因为产后受凉了，之后就泡脚去了，泡脚之后出了两天的汗就更虚了，浑身都怕冷，感觉往身体里钻风，所有的病都来了，第一个中医给我开的全是温补的，就是黄芪当归这种的，没有开羌活独活这些的，让我补气血，但是我喝了一个月的中药之后，我就发现好像厉害了，什么手指头也窜痛了，大腿也酸疼了，这种现象就表现出来了。我就不知道为什么。

**医师：**因为我没有看过具体的方子。我说的是补气血，是阴阳两方面同时都要用，不是说单纯的补阳，比如说你用黄芪，单用黄芪的话也不对，还有一种误区，比如说用大量的附子，什么肉桂干姜吴茱萸或者巴戟天热药，产后病不能单纯的用热药，不是说光补能解决了，我刚才说的是气血从阴阳两方面同时下手，这是一个情况。你头痛加重这个也要具体来说，还有一种情况就是说你可能吃药以后，攻起人体的一些新的病灶出来，可能会出现一些短期的加重的情况，这个就结合你的方子来看。因为中医专业性很强，每个大夫也都不一样，你们作为这些非专业人士，不要从专业角度来考虑问题，你只能说是考虑哪个大夫看着靠谱点，你就近看他自己就行。因为专业，你自己去分析这个方或者分析这个思路有点难度，跟西医还不一样，现在因为网络很发达，很多人都是带着观点来，比如我们就说接诊个病人，她就说我查了我这个病是个什么病。现在西医是一个标准化的东西，比如就是个反流性食管炎，我拿教材对，你稍微有点文化，就上过大学了啥的，你自己可能就猜个八九不离十了。但是中医不一样，中医你网上问一个中医大夫，或者现实中看了几个大夫，每个人说的都不一样，这就是中医的特色，每个人跟的老师不一样，看的书也不一样。自古以来中医就是一个各家学说，各个流派相互并存的，谁都不说谁的这么一种情况，我就说这一些了。

**艾米：**老师像我这种应该怎么治疗？

**医师：**治疗和运动相结合，通过自己的努力积极的锻炼，这是一方面。你可以吃一下奇风，奇风很平和，补的层次、用药搭配也是非常好的。或者你找一下我们团队的大夫，他们给你开个具体的方子，吃药和健身一块治了。

**艾米：**像我这种病出现这样的疼痛是不是挺严重的？已经疼了有7个月了。

**医师：**慢慢都会好，因为你毕竟还年轻，慢慢都能好，但是需要一定时间。

**艾米：**我也不年轻了，我今年35了，生的第一胎还这样。

**医师：**慢慢都能好，但是注意平常不要太累，比如说工作了或者说学习了太劳累，尽量不要太累。再就是积极的治疗，有的自己也能好，有的轻了可能是过几个月能好。你要老好不了，就得治一治，你遇到我们了，我觉得产后不应该是一个问题，但是有的时候就是你坚持下去，坚持一段时间，你就坚持三个月了，甚至再长一年半年了这些。

**艾米：**老师是这样的，我没生孩子的时候就受过风寒，胳膊膝盖受过风寒，当时26岁，快持续10年了一直没好，所以当我月子病又来的时候，症状一样的时候，我就特别害怕，害怕这都10年没好又加重了，你说这怎么能好呢？挺担心。

**医师：**它是这样的，产后虽然说它的症状表现以风寒这些症状为主，但是它内在不是就像你说的受过一次风寒遗留下来的这么简单，还是与人体的正气这些身体素质有关系。以前我们讲产后风，跟人聊过这个，什么样的人容易得产后风？怀孕之前身体素质就很差，怀孕生孩子以后得了这个病。平常身体素质很好的这些人，比如说运动员，那些又年轻又充满朝气，运动能力又很强的，他们有时候怀疑也是因为体力不好，又不锻炼，就坐办公室这种人，再加上岁数大，这些因素放在一起了，比如说情绪不好，老生气跟公公婆婆吵架，跟老公吵架了，很多的因素掺和在一起，造成气血亏虚、气机失调了，出现了产后的症状。不是像你说的我10年前得过这么简单，10年前受过一次风寒你觉得很严重，它只是一个诱因，它更深层次的原因还在于你重视的不同。这一条中医上的观念，正气存内邪不可干，邪之所凑其气必虚，就是风寒容易打到你身上。同样比如说刮一阵风，两个人在这里，有一个人被风吹了以后感冒了，另一个人被风吹了啥事儿没有，这就是两个人内在身体素质的差别。好，我说完了。

**艾米：**老师你说的我也明白了，确实跟身体素质有关，你说的也确实我都具备这些平时不爱锻炼，身体体质就不好，在单位干活也不爱运动，这些都占了，产后的时候也就是容易得这些病。

**医师：**慢慢的，要有信心。

**阳光：**这几个原因，大家得产后病的也是，不是一个两个就是三个，你来到这里，你看我们产后风姐妹这么多都好了，也就是说我们这个方法是正确的，你跟着我们一起锻炼一起，慢慢的身体也就好起来了。有个姐姐叫乐乐在问，秋天可以吃姜吗？应该是可以。可能听到少吃辛辣的，可能就问了一个可不可以吃姜。

**医师：**可以吃姜。刚才的话的意思就是别太多，辛辣是一个大的原则，包括所有的跟辛辣有关的这些东西，这个原则是对的，你不能说太多，因为你本身是你一个产后风的状态，你吃太多了，辛辣它就发散，就不容易收这么一个道理。

**阳光：**其实就像我们健身一样，都是少量多次，可以少量的吃。

**医师：**这只是一个大的原则，也不是所有的人都适合，比如说有些身体极度需要用姜来开或者是辛辣通的这种情况也该用也得用，这只是一个有作用。

**阳光：**看小伙伴还有问题吗？可以打字也可以语音。看看还有没有问题。

**学员：**老师我现在一直白天胳膊和腿都酸困的，是什么原因？是不是肌肉萎缩？

**医师：**酸就是能量不足的表现，简单来说酸痛，就是里边缺少气血，缺少能量的灌注，缺少营养它的东西。都是这个道理。酸痛就是证明你身体是一个虚损的状态。可能会出现肌肉萎缩，如果说你长期酸的话，确实肌肉容易缺乏气血津液的滋润，确实慢慢的可能没有像以前那么充实了，那么壮实了，我说的比较多了。这两个之间没有什么直接的因果关系，都是很漫长的慢慢的形成了，不能说直接由上你比如说酸痛，对应我们肌肉萎缩不是这么来对应。

**学员：**还是气血跟不上，一冷就加重。

**医师：**对，都这样。其他人也是这样。

**阳光：**好好锻炼身体，把气血补上来就好了，还年轻。

**医师：**慢慢都能恢复。这个就慢慢坚持，很多人她不是很厉害的产后风，其实很快就好了。咱有一些极度厉害的患者也很好了，或者锻炼一段时间效果就很明显。有很多非常厉害的，我知道的澄娟、还有骑士、还有程程她们这些之前都是很厉害。慢慢的都好了出去工作了。

**阳光：**我们好了很多很严重的产后风，包括我，我也好了。如果没有问题的话，我们今天就到这里结束。大家再见。