### 20210910产后风群“看手相️知健康”活动，飞龙在天医师&千鸟之舞&abby&菲菲管

### 整理：淡如水

**心语：**我们开始，我先介绍一下，我们今天的医师是飞龙在天医师，他是硕士，广泛涉猎中医。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，擅长中药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。我们的医师好厉害，了解得明的小伙伴们都知道，得明的手诊非常厉害，看手相知健康。今天就邀请到我们得明的金牌医师飞龙在天，给我们解密，讲一下我们今天这三位，通过她们的手诊，给点建议或者是还有治疗的方向。我们按顺序来，第一个千鸟之舞。

**飞龙在天医师：**她说产后50天，顺产转剖腹产，脚后跟走路偶尔疼，因为老是坐着多了尾巴骨疼。喝了中药，本来好转了，做了一次艾灸然后出汗又多了。现在症状是汗多，喝温水喝汤后汗流浃背，身体疲乏，有时候啥也不做也会冒汗，孕前就颈椎不好，现在两个肩膀睡醒来有疼痛感。

**医师：**先看她的舌苔，左边你看边缘上是没有什么苔，就说明她的左侧的胆经是有问题的。一个比较明显的特点就是她这个舌苔周围有齿痕，中间也凹凸不平的，而且中间很腻白黄白黄的，上部还有个凹陷进去的，上部这个凹陷就对应心肺中间的心区这个地方，发黄的主要对应到脾胃这些地方，她本人的右边还有一颗痣，这也是在胃经上。从舌苔上来看，胆经胃经还有心区这些都有问题。

**医师：**她的手掌，手指头下面有几个鼓起来的包，这个鼓包就说明她有东西在那堵着了，就像我们可以把手掌看做躯干，躯干往外走的地方它支持不了，就堵得厉害，就形成了几个鼓包。手指第一节，你看这几个手指的第一节都偏红，就说明气血到了末梢不容易回流。中指中间泛青的也是血液不回流。右手的手掌下面还有一个封闭的图形，就说明这个地方有结，她不是感觉尾椎骨疼吗？这地方就对应着尾椎骨，她的虎口往中间这一带发青，这一带也是代表着心胃区，这一带发青胃不怎么好。她的手背上的毛孔比较粗，靠着虎口那边食指下面那个地方偏胖也是有堵塞。她的手指的第一节指关节特别干，比她的第二节要干得多，说明这个气血在这里很不容易过来，特别是像中指第一节这地方对应着颈椎有问题。

**心语：**颈椎有问题，千鸟之舞你可以回复一下，你有没有这种情况？可以跟医师互动。

**医师：**还有她的两只手的手掌根都有封闭性的图形，特别是左手的那种闭合的图形，这就说明闭合的图形说明那一带和周围的气机不相通，对应着她的尾椎是有问题的。她在上面写了，还有她毛孔比较粗，人除了毛孔还有很多很细微的地方可以出汗，但是毛孔粗其它地方出不了汗了，就从毛孔里边出来你。从她舌头的齿痕和凹凸不平，可以看出来她身体比较虚，心虚，还有一个中间的肠胃这些也是堵塞的，气血就不容易回去，在这种情况下去再做艾灸就会加重带走她一种热量，这种热量是帮助气血加强循环，但是这种帮助不是内在的。也就是说艾灸它和人本身的那种能力有点脱节，所以艾灸它有一点危险在哪？伤寒论上就说火力虽微，就是艾灸的火力虽然小，但是内功有力。可能把里边烤干了，让外边动起来，但是加上里边的堵塞，动起来了就往外跑的厉害，就会产生这种现象。我知道我们产后风群里面的很多姐妹去做艾灸出了问题，还有那种汗蒸。

**心语：**这两个我也做过。就是没减轻，而且是加重了。

**医师：**都造成了很大的危害，加重了，根本变不了。那么她这种怎么办？因为涉及到颈椎还有尾椎，尾椎这些地方疼，我们知道颈椎在人躯干的中间，尾椎也是在中间，她这种锻炼首先要把两边打开，仅仅去锻炼中间比如说给颈椎做按摩，那个是不行的，首先要把肩膀活开，千鸟之舞她也说了她肩膀也疼，颈椎疼就是肩膀堵塞了，然后一步一步把它夹住了，所以说首先就要把肩膀活开，先把侧面活开，这样才能够把颈椎弄好。还有胯上，把胯两边活开，太阳经活开才能够活开中间的尾椎，才能够解决这个问题。

**医师：**图片上看不到她的舌根，但是看到舌头的上半部分，心窝那边凹陷是很明显的，这个就说明心窝有结，也是要活开肩膀，因为我们的手6经都是连手上的经脉都是盘踞在心口的，必须要把这个心口把肩膀活开，然后去做手上的拉伸把胸口的结给拉开，就需要我们的平举上举，锻炼的时候特别要注意胸口放松，胸口不放松，锻炼就练不好的。她需要健身，也需要教练给指导。

**心语：**因为她之前吃过其它药，后面感觉也没起多大作用，然后就停了现在也没喝了。

**医师：**像产后风本来就不好医的，在老师那里都要吃很久，当然也有快的也有慢的。

**心语：**对，我知道最快的是一个月，人家一直也健身了，一个月就恢复了。

**医师：**这个要看自己原来生小孩之前身体的好坏，掉在这个坑里掉的多深，掉的越深越难爬。

**心语：**出来就好了，千鸟之舞医师建议你吃药加我们经脉健身系统锻炼需要教练指导。她不想吃药了，可以考虑一下吃老师的药跟外面药不一样的。

**医师：**不想吃药还可以吃产品，奇真奇壮壮这些或者是奇风，奇真可以加奇壮壮，因为你看心区里边凹凸，然后脾胃不好，脾胃是后天之本，脾胃不好，你自身的生产能力就比较差。这个时候去锻炼没有足够的能量。自己不能够不断的供应能量，然后你再锻炼再消耗，能量跟不上，经脉是瘪的，这样锻炼下来效果还不好。肠胃不好的话，你吃一点食物，你的加工能力就比较差。

**心语：**她说她能吃喝。

**医师：**能吃下去但是消化不好，你看她的中间凹凸不平的，舌头中间那一段凹凸不平的，然后白的黄的，说明是有问题。

**心语：**咱们说的肠胃不好，其实有些人特能吃就是不消化，是运化能力差了吧？

**医师：**对，不消化她有很多种情况，比如说拉稀便秘，还有吃了很多但不长肉，有的是吃一点点就老长肉，这都是很反常的。还有她有时候饿得快没劲，或者是吃一点冷的就不行了，或者到了中午就要拉一点稀，这些都是有问题，凡是有这些反馈的问题，都需要外在的稍微帮助一下所谓的运化，再稍微帮助补充能量，不需要很大的那种帮助，稍微有一点点帮助就够了，就从我们的奇家产品开始。

**心语：**对，她刚才有这个想法，说不想吃药了，就想食疗加锻炼。那行，完了之后咱们再私下再聊。我们就看下一位abby的。

**医师：**abby说他她的症状是平时四肢酸疼，脚后跟、手指、脚趾窜疼，腰肋骨下两侧疼，遇冷加重，胃时常胀气。

**医师：**她的舌苔看上去好像比较干，齿痕比较明显，还有中间偏下凹凸不平的特别明显，齿痕就是比较虚了，凹凸不平说明她的肠胃不好，中下焦，她的中指比较弯，食指的颜色要比其他几个指头要深，皱纹也比其他的几个要皱的厉害，说明她的大肠经是有点问题的。手背上的血管还有筋也比较粗，筋也是起来了说明三焦经是有问题的。还有她的手掌心虎口那个地方鼓来的。多大一个包，然后食指下边是干的，无名指下边是干的，那地方的纹路很杂乱，这两个区域对应着它的肝肺有些问题。再看她的右手手背，小指和无名指往下去的靠近手腕的那个地方，有个比较大的凹陷，整个手臂上青筋也比较粗，就是血管比较粗，这两个都说明她的三焦经是有问题的，食指也是相对于其他指头要偏黑偏暗。中指是弯的，这就肯定她的颈椎有问题。手指头特别是无名指的第一节好像有点偏大，都是三焦经有问题。第一节就是指头的末梢不顺畅。

**心语：**她这个是肺、肝、三焦经，还有大肠经，好多问题。

**医师：**对，手指一般第一节稍微要小一点，她的明显偏大，指尖是阴经和阳经转接的地方，她的转接不顺畅，所以说她有什么手指脚趾串痛，就是一个偏大。她这个大就是堵塞形成的，又不是完全没通，经常在要通又困难的时候，通过去了平稳了就不痛了，但那股气没有积累够，没通过去的时候，正在通的时候产生牵扯就会痛。然后她的右手的掌心下边也是一个封闭的图形，对应着膀胱这些地方，或者是尿道这些有堵塞，妇科问题。她的感情线最上面的一根线有很多的那种小结，说明她平时想问题想的比较多，不容易放开，有很多节。

**心语：**一看真的上面就像条索一样的那种，像链子一样。

**医师：**她说她的腰肋骨下侧痛，左手外侧的坑就比较明显，还有右手手背有一个坑小指下面的坑，就对应着她腰的问题。像她这么多问题，她的手指脚趾串痛怎么办？可以拍打沙袋，或者是经常拍打自己帮助疏通一下，你可以学一下无余技法，自己要按摩，要把末梢都按到，不光是整个手掌整个小臂，这些地方你可以经常去手在沙袋上打，脚踢沙袋这些，要把末梢打通。去拍打经常给它刺激，打沙袋，或者是用手拍打自己。但是那个脚就是去踢沙袋，不穿鞋，光脚的用脚背去踢沙袋，把末端打通。你除了参加这个健身，还要注意用沙袋把末梢给它打通，都给它刺激。

**心语：**对，我们健身里面就有这个项目可以加上，前面基础锻炼上来点力气的话，就可以上这些东西了。这个要不要吃药了一些？

**医师：**也可以吃药，看她自己感觉，感觉能量供应不上可以吃，比如说特别是在锻炼初期，就出现这么多症状，这么多地方都有问题，肯定要用一些药物来帮助。

**心语：**abby你可以跟医师反馈一下。上麦说一下，在下面敲字也可以。

**Abby：**医师，我想问一下，我是abby，我想问一下三焦经交会指的是什么意思？

**医师：**上焦中焦下焦，三焦经就是手背上从手臂外侧正中，经过的就是三焦经，它出去上面是经过耳朵，在手指上它是在无名指这些地方出去的。你手背上比如说整个手背，血管比较粗这些，这就说明三焦经不通。然后你说的交会，我是说交会它是阴经和阳经，比如手的阴经和手的阳经，还有手指的指尖，还有转接，由阴入阳它在手指产生转换，你的手指的第一节比较偏粗，就是那个地方堵塞了之后，很多地方胀大就不能够顺畅的转接，可能那个地方有堵塞，所以这些地方你就可以用拍打沙袋的办法帮助疏通一下。

**Abby：**医师我想问一下，目前为止，我胳膊和腿每天都酸酸的，就像掉了一些东西似的，遇冷之后就会加重的疼。这种是怎么回事？

**医师：**你说像是掉了一个什么？然后就是酸，遇冷疼，平时酸对不对？

**Abby：**对。平时就是酸的酸困的这种的，好像了掉一些东西一样酸困酸困的，然后在天气冷或者是有空调有风吹的时候，它就会加重。

**医师：**加重酸吗？还是要变疼？

**Abby：**酸疼。

**医师：**酸它就是气血不足，比如说你以前可能跑步有这种感觉，比如跑好久了，你就会有肌肉酸的感觉，你有没有这种经验？这个时候就是能量缺乏，跑久消耗了之后能量不足了，它就往里边塌陷进去，然后在搜索，这个时候你就有酸酸的感觉。为什么是酸？就是说肩胯这些地方不通，它的能量不能够及时的运到这些地方。从你的情况来看，三焦经这些有堵塞，然后肺这个地方可能也有问题，肺的输布能力有点问题，影响到你的能量的整个运转。比较重要的就是你要把肩膀和胯活开，因为我们人体的精华都在躯干里面，如果在肩膀和胯不够通畅的话，这些能量，里边的精华就不能够到四肢完成循环。这个时候本身很多肌肉细胞都是需要营养的，你没有它就会感觉到不足，缺乏的时候它就给你一种酸的感觉，就像你跑步之后觉得酸一样。但是比如说像天冷的时候为什么加重？天变冷比如说遇到空调，我们都知道热涨冷缩，有冷气进去就像人给收缩了，你本来就不通的地方，它就更加不通，你会感觉它来的能量就更少。如果这种差异变大了，不均衡变大了，就会产生一些牵扯，扯到痛觉感受器，很多细胞上它的末端有痛觉感受器的，扯到这些地方就会感觉到疼。

**心语：**abby，听明白了没有？

**Abby：**听着，我正边听老师边记。

**医师：**最重要的就是你去参加我们得明健身的锻炼，最关键的就是要开肩，我们有很多办法把肩胯打开，肩胯打开之后，对你个人来说，我就多了一个这种建议，本来我们也是有打沙袋的，你可以多做一点。

**Abby：**医生我想问一下这个是怎么打开这一块，做哪些运动能有助于解除酸痛？

**医师：**你用很多种角度去把肩胯给它搬开搬活，搬活了之后气血过去了，酸痛就可以解决了。这气血过不去，肩胯这个地方卡住了，你也解决不了的。我们有很多办法的，而且你要一步一步来，有秩序的，这都需要教练去教。

**心语：**对，我们基础班课程里面都有，到时候就有教练教的，我们就是从活肩胯开始的。

**医师：**先活肩挎的后边，先开阳经。主要你胸口肚子这些要放松了，这些都有教练指点你的，不仅是有动作有秩序，都是有医学理论的。因为你肩膀活开了，你动一下手它就能够把你的整条经脉给牵动。我们知道经脉是最重要的气血的通道，肩胯活开就能够牵扯到整条经脉，通过这样来健身。整体性的全身的，主要的通道主要的关卡，我们这种健身是非常高效的而且不累。我现在边讲边练。

**心语：**对，你现在还有问题吗？

**Abby：**还有最后一个问题，身上酸疼窜疼是怎么回事？

**医师：**窜疼，比如说像河堤平时的水不会漫出来，但是如果下了很多雨它就漫出来了。你这个地方堵塞了，如果按照平常的那种能量的水流它是过不去的，它就在那积累到一定的程度才冲过去。积累期间压力越来越大，它就会改变一些原来的平衡，就会疼，但是冲过去之后它就复原了。就是说那些有问题的地方，它是堵塞了，但是没有完全堵死，要积累到一定的程度冲过去，它就平衡了。正在冲的时候，包括过不去的时候就在那冲，不舒服就出来了。我们不需要压制这个疼，比如说吃点什么芬必得消炎，这是不对的。我们只要把整条经脉还有关键的关卡给它打通，它的那种运转就稳定了，平稳了，就不会有这种窜疼。

**心语：**可以吧abby，有录音的，完了之后发到群里你可以回听一下。我们接下来看下一位的菲菲管。

**医师：**菲菲管的是手脚关节涨，晨僵。我们来看她的舌苔，整个看上去颜色比较白腻，就像口香糖，很白的很腻的那种口香糖，舌苔的根部有很多颗粒，舌尖比较薄，中间有一个棱子。这个地方舌头到舌尖的地方突然变细了，不是很圆的，舌尖比较尖的，就说明她肩膀这个地方卡住了，气就上不来。然后我们看她的手掌，左手的掌心中指的下一节有一个伤口我也不清楚，但是中指下边有一个凹陷，这个凹陷应该是对应着她舌尖那个棱子。整个手背比较偏胖，手背偏胖是什么问题？这就是三焦经堵塞手背偏胖，她的第二节皱纹特别深，就说明气血比如说在手肘、膝关节这些地方不容易通过，手臂偏胖是三焦经有问题，她手肘这个地方可能反折，比如说她举起手来的话，可能手臂形状不那么顺，有点弯了，还有她的右手的手心，第一节手指特别红，中间我还画了三个圈，这几个圈都是封闭的图形。腰部也有一点问题，她的心区这也有问题，那么她的晨僵，她说她的症状就是手脚关节胀，刚才就看到她手指的第二节，又看到她的手背特别胖，就说明手上三焦经，腿上有可能是胆经有问题。三焦经就可以多做一下体转体侧，她的晨僵主要是在手上。

**心语：**菲菲管你可以在下面反馈一下。

**医师：**晨僵主要是在手上，她显示出来的腰部的问题好像不是特别突出，手指手掌颜色有点偏暗，说明有点血瘀。从她的舌苔来说，舌尖突然变小了，当然可能舌头伸得比较长，这样尤其要把她肩膀活开，肩膀活开，它这个三焦经能够得到缓解。可以多注意一下。菲菲管有没有什么问题？

**心语：**可以上麦唯交流一下，不方便的话就在下面打字也行。你还有什么问题要问医师的吗？她问要不要吃药？她之前是关节比较痛，然后吃了中药，现在不痛了，晨僵有点严重了。

**医师：**关节疼，吃药之后有晨僵，说不定没有医对。

**心语：**刚开始是痛，现在是有晨僵，这个可能有点误治了是吧？

**医师：**不一定。她原来疼的话，如果她吃的药有很多苦药，就有可能没力气了，没力气动就僵化了，有可能这种。这个药如果是有很多苦药或者是消炎药，方向都没对的。吃的药是不是很苦？

**心语：**她说吃的是中药，是非常苦。

**医师：**难怪，就是弄错了。痛的时候还有气血在那冲，现在你长期吃苦药，然后身体下个台阶，不活动了你就觉得僵了。卡住的地方光靠吃药是不行的。从他的味觉来看很苦的肯定是没吃对的。吃完了之后人都没劲了，都变僵了，人就进一步困住了，原来还挣扎现在都不挣扎了。她这个也可以吃点奇家产品，不一定要找老师，吃点奇家产品锻炼。锻炼是必须的。身体没问题的人锻炼都是必须的，你30岁的啥问题都出来了。

**心语：**菲菲管一直跟我们公开动作，她自己是有受益的。

**医师：**老在外面跟干啥，参加进去，你看那些教练花那么多时间来带操，教练也要挣工资对不对？要不然就是全都公开，全都公益。

**心语：**就是，我们公开的动作就那么一点点，但是好多人都已经很受益了，受益之后他们就立马就报班了。

**医师：**锻炼学好了，练好了，节约多少药费。

**心语：**对，菲菲管你考虑一下，直接进我们的健身班系统锻炼。医师给你建议吃奇珍，不想吃药的话，奇珍配合上，你还有其他问题吗？她说气血补上来了。她说比以前力气多了，可能是底子好恢复的快。

**医师：**她主要有堵塞，就是三焦经有点堵塞，腰部也有堵塞，下焦好多颗粒。肩膀也有点卡，如果不早点把它练好以后肯定会出大问题，老了就会出大问题，现在你可能感觉没多严重。

**心语：**她下面说这个是血瘀现象。菲菲管考虑一下，一会儿下来以后可以跟我们客服再聊一下，具体报班的事情。

**医师：**她舌根的那些颗粒说明她的下焦还是有很多堵塞的，不仅仅是血瘀，一定要把它练通，不要等到老了，我要达到年轻人的锻炼效果，要比他们付出多几倍的努力。年轻就恢复的特别快，她堵塞的时间短，就像你厨房的油垢一样，年数越长越难弄。

**心语：**菲菲管还有其他问题吗？医师已经解释得非常清楚了，就是把身体包括你这晨僵都给你解释特别清楚了，没有问题了。我们今天就到这里，你们有问题的话，就直接去找一下我们产后的客服，今天就辛苦我们的飞龙在天医师给我们带来的手诊。谢谢小伙伴们参与，再见。