

---

目 录

序.....	1
1、关于产后风.....	2
2、病因探究.....	3
3、哪类人易得病.....	5
4、常见症状.....	6
4.1、怕风怕冷.....	6
4.2、出虚汗.....	8
4.3、麻木酸沉涨痛.....	8
4.4、咳嗽气短.....	10
4.5、骨头疼.....	11
4.6、心悸头晕.....	11
4.7、脚跟酸软.....	11
4.8、耳鸣.....	12
4.9、其他症状.....	13
4.9.1、关节嘎嘎响.....	13
4.9.2、筋按着疼.....	13
4.9.3、乳腺增生.....	13
4.9.4、胆结石.....	14
4.9.5、感觉体内有凉水.....	15
4.9.6、舌苔发黄.....	15
4.9.7、产后风眼干涩是什么原因.....	15
5、胎前产后保养.....	16
6、产后风的分型.....	20
6.1、虚损.....	20

---

6.1.1、气血不足 .....	20
6.1.2、肝脾肾虚 .....	21
6.1.3、阴血虚损 .....	21
6.2、气滞 .....	21
6.2.1、肝气不舒 .....	21
6.2.2、肝脾不合 .....	21
6.2.3、气血气滞 .....	22
6.3、湿寒 .....	22
6.3.1、内有湿寒 .....	22
6.3.2、外有湿寒 .....	23
6.3.3、虚中夹寒 .....	23
6.3.4、久寒生虚 .....	23
6.3.5、寒中化热 .....	24
6.3.6、寒凝气滞 .....	24
6.4、血瘀 .....	24
6.4.1、气血淤阻 .....	24
6.4.2、血虚血淤 .....	25
6.4.3、寒凝血淤 .....	26
6.5、经脉不通 .....	26
6.6、其他 .....	26
<b>7、自我判断气机 .....</b>	<b>27</b>
<b>8、正确治疗 .....</b>	<b>28</b>
8.1、补益气血、培补肾气 .....	28
8.2、三分治，七分养 .....	28
8.3、在慢治，不在急治 .....	29
8.4、配合就是七分养 .....	30
8.5、配合食疗 .....	30

---

8.5.1、食量原则 .....	30
8.5.2、哪些不能吃 .....	33
8.5.3、哪些能吃如何吃 .....	34
8.5.4、食疗方案 .....	35
8.5.5、食物清单 .....	37
<b>9、患者如何面对产后风 .....</b>	<b>39</b>
9.1、不要着急 .....	39
9.2、心理要稳定 .....	39
9.3、要做长期准备 .....	39
9.4、其实也是机遇 .....	40
<b>10、如何调节心情和恢复体力 .....</b>	<b>42</b>
10.1、心情的调节非常重要 .....	42
10.2、产后风能否去根 .....	43
<b>11、好转机率对比分析 .....</b>	<b>46</b>
11.1、你是否真正认识什么叫产后风了 .....	46
11.2、你的心态是否稳定下来了 .....	46
11.3、你是否想过自己为什么会得产后风吗？ .....	46
11.4、你是否审视过你之前的不良生活习惯和心态 .....	46
11.5、你是否静比动多，或是动比静多？ .....	47
11.6、你是否打算只靠吃药而不想自己做些什么？ .....	47
11.7、你是否家庭矛盾重重，自己心态糟透了而无力改变？ .....	47
11.8、你是否总是怨天尤人，报怨自己的老公、婆婆及其他亲人？ .....	47
11.9、是否得了产后风这个也不敢吃那个也不敢吃，天天看食物属性表？ .....	48
11.10、你是否找到自己合适自己的锻炼方式，想通过锻炼增加体质？ .....	48
11.11、你是否奔波于各个医生之间，企图治好自已的疾病？ .....	49
11.12、是否认为此病三五付药就可以治好，而没有注意到要长期调养？ .....	49
11.13、你是否每天关注自己的病而打乱了自己的正常生活？ .....	49

---

11. 14、你是否每天窝在家里没有勇气走到大门? .....	50
11. 15、你是否有良好的睡眠, 是否每天晚上还得照顾孩子而睡不安稳? ...	50
11. 16、你是否不停的和其他病人交流, 又受负面信息影响而惶恐不安? ...	50
<b>12、运动锻炼 .....</b>	<b>51</b>
12. 1、站桩 .....	51
12. 2、舒肝解郁畅气功 .....	52
12. 3、胸部抱球功 .....	53
12. 4、作息时间 .....	53
<b>13、辨别药材和煎药 .....</b>	<b>54</b>
<b>14、判断庸医和药方好坏 .....</b>	<b>56</b>
<b>15、产后风患者如何过冬 .....</b>	<b>58</b>
<b>16、翻病、服药反应和其他注意事项 .....</b>	<b>62</b>
16. 1、翻病 .....	62
16. 2、服药后的反应 .....	62
16. 3、其他问题 .....	63
16. 4、产后风能断根 .....	65
<b>17、妇科讲义 .....</b>	<b>66</b>
17. 1、白带 .....	67
17. 2、月经 .....	68
17. 3、乳腺类疾病 .....	72
17. 4、梦魇和梦交 .....	74
17. 5、受孕 .....	75
17. 6、产后无奶 .....	77
17. 7、奶水稀 .....	78
17. 8、经期哪些功能下降 .....	78
17. 9、妊娠 .....	79

17.10、孕期 .....	80
17.11、人流 .....	81
17.12、难产 .....	82
17.13、正产 .....	82
<b>18、误治病例分析 .....</b>	<b>85</b>
18.1、汗蒸发汗 .....	85
18.2、做小月子 .....	87
18.3、按风湿治 .....	88
18.4、针灸 .....	90
18.5、攻寒 .....	91
18.6、过度泡脚 .....	93
18.7、总结 .....	93
<b>19、清风大夫成功案例分享 .....</b>	<b>94</b>
19.1、患者“东风” .....	94
19.2、患者“精彩人生” .....	96
19.3、患者“落花流水” .....	101
19.4、患者“阿秀” .....	104
19.5、患者“艳子” .....	110
19.6、患者“春风” .....	118
19.7、患者“似水流年” .....	120
一、患病初期症状: .....	121
二、求医经历: .....	121
三、在清风老师这治疗的过程及变化 .....	122
19.8、网友“红袖” .....	124
19.9、网友“YUCCA” .....	125
19.10、网友 YJ923 .....	127
19.11、患者“1270649061” .....	129

一、治疗前的症状： .....	130
二、治疗的过程： .....	130
三、健身锻炼心得： .....	131
四、现在的情况 .....	131
五、建议： .....	132
19.12、网友“BEIFANGYIPILANG” .....	132
<b>20、问题集锦 .....</b>	<b>135</b>
20.1、头发出汗厉害 .....	135
20.2、艾灸可以吗 .....	135
20.3、早晨沉僵怎么回事 .....	135
20.4、吃温热药发凉怎么回事 .....	136
20.5、湿气的问题 .....	136
20.6、怎么吃水果 .....	137
20.7、梅核气是怎么回事 .....	137
20.8、后背固定地方发寒，是实寒吗 .....	137
20.9、手心热，腹部凉 .....	138
20.10、喝酒伤身怎么调和 .....	138
20.11、脚板老发寒 .....	138
20.12、如何区分实寒虚寒 .....	138
20.13、静坐胸闷喘不过气 .....	139
20.14、痛经怎么办 .....	139
20.15、少腹是什么部位 .....	139
20.16、三伏贴管用吗 .....	139
20.17、稍吃一点凉的胃就堵 .....	140
20.18、左边背上发凉 .....	140
20.19、大汗的人比较虚，比较虚的人能推拿按摩点穴吗 .....	140
20.20、汗特别多，但从来都怕热不怕冷，半月痕也都有 .....	141

---

20. 21、睡觉的时候左侧睡右边出汗，右侧睡左边出汗 .....	141
20. 22、孩子咳嗽又厉害了，每一次都要把嗓子咳破 .....	141
20. 23、肝火旺怎么办 .....	141
20. 24、胃不舒服怎么办 .....	142
20. 25、游走性发凉 .....	142
20. 26、游走性的疼痛 .....	142
20. 27、膝盖比其他地方凉 .....	142
20. 28、虚不受补怎么补 .....	143
20. 29、眼睛干涩和肿 .....	143
20. 30、站桩憋闷 .....	143
20. 31、火疔子脓包怎么处理 .....	143
20. 32、早晨起来后背肩膀累疼 .....	144
20. 33、睡觉总是醒 .....	144
20. 34、又凉又火辣辣的 .....	144
20. 35、睡觉流口水 .....	144
20. 36、葱、蒜、花椒、辣椒 .....	144
20. 37、小孩多动症 .....	145
20. 38、舌印有齿印 .....	145
<b>21、如何正确用药 .....</b>	<b>146</b>

## 序

产后风一病，有不死癌症之说，此病纷繁复杂，患者痛苦不堪。清风大夫尤擅此病，用药中正平和，以培补气血，调畅气机为主，对诸多棘手的杂症，长于平淡之处见神奇，无声之地听惊雷。

此病近年来呈现越来越多之势，众多患者终日为之所困，轻则病痛缠身，重者无法出门，为求治病，找偏方，寻神医，四处奔波，历尽艰辛，耗钱劳神，甚至被骗，个中辛苦，唯有自知。

至哉坤元，万物资生。十月怀胎，一朝分娩，伟大的母亲啊，而今却有众多母亲，在孕育完一个生命后饱受病痛的折磨，本以悲悯之心，亦应众多患者的要求，德明书院首先出版清风大夫讲健康系列丛书之产后风宝典，以与众多患者分享，以传播健康养生知识。

集十载经验，近万病例，数易其稿，终于面世，此书可谓是集虚证之大成，古人多实症，今人多虚证，都市人尤甚，故此书不仅仅适用于产后风患者，也极为契合现代人的身心健康现状。

愿通过此书，患者明理为要，莫再恐慌，调整心态，改变习惯，坦然面对。

您的支持，是我们前进的最大动力，望您及时把意见传递给我们，这是对我们最大的鞭策和激励。您的意见可通过官方网站或者 QQ 群反馈给我们。

官方网站：<http://dmzy.org/>

QQ 群：33372091



## 1、关于产后风

目前所说的产后风，其实真正的定义，应该是产后诸病——也就是生孩子后得的病，包括月子里的，出了月子得的这个病的总称，都叫产风后，也有叫月子病的。产后风的主要表现形式，有怕风、怕冷、出虚汗、浑身麻木、酸沉胀痛，尤其是以怕风怕冷为主要症状，因为怕风，所以把它叫做产后风，又由于是产后得的病，所以叫产后风。所以说，产后风并不是狭义的产后有风，不能这么理解，就像现在很多人中风一样，并不是说被风所吹中而中风从而导致半身不遂，而是由于脏腑亏虚、气血於阻所导致的如脑溢血、脑血栓、脑梗塞，这类的病叫中风。

这样我们就搞清楚了什么叫产后风，其实就是产后各类疾病的总称，以怕风怕冷、出虚汗、四肢麻木酸沉胀痛为主要表现形式。

目前产后风是什么样的一个状况？现在的产后风已经是一个很宽泛的疾病范畴，每年呈上升趋势，尤其以城市产后妇女居多，农村要少一些，和糖尿病、高血压、冠心病一样，都是呈上升态势，这也直接反应出国人健康的问题。

## 2、病因探究

导致产后风的原因有很多种，但最主要的有以下几个方面：

\*首要因素就是人的身体（产妇、孕妇）整体素质的下降；

\*第二个原因就是胎前产后，怀孕、生产有失将养，比如不按传统方式坐月子，不当回事或者根本不知道如何坐月子，甚至照搬西方的方法坐月子等等，至于生产中该注意什么事项，这些都不清楚；

\*第三点，就是胎前产后的产生的种种家庭矛盾以及情绪变化剧烈等，孕妇突然一下有个小宝宝要出世了，吵架吵嘴，尤其是生产之后，婆媳关系各方面都是矛盾的焦点，或是生完孩子后吵架、生大气等等，所有这些都导致气血精神进一步失调；

\*另外一点就是由于产后出现轻微的产风症状，于是开始在网上查资料、到处打听，结果人为夸大这个病的影响。因为在网上一搜，产后风是属不死的癌症，产后风一辈子治不好，诸如此类，导致自己心态不稳，慌不择路，到处求医，而很多大夫对这个病不了解，或者是治疗的观点错误，结果导致病情加重，从而陷入恶性循环。本来是很好治的，导致越来越重，这也是产后风患者越来越多，症状越来越多的一个主要原因，有的饮食都发生了改变，正常的饮食都没有了，代之而来的是畸形的饮食，自己陷入了绝望，家人也感到困惑，踏上漫漫的求医之路。

导致产后风主要的原因就这么几点。现在患者越来越多，而这正是我们编写本手册初衷。产后风不要当真正有风来治，大致就知道产后风的治疗思路了，就是产后虚，把气血培补上来，这是根本，与其叫产后风不如叫产后虚，因为在临床接触的很多病人中，真正产后受风受寒的只占十分之一，剩下十分之九基本都是产后虚，就是气血虚，肾气虚导致的虚性症状：怕风怕冷、手脚麻、背凉、肚子凉、手脚跟疼、记忆力差、掉头发等等，这些症状都是典型的虚损型症状。其中最主要的就是怕冷怕风，一般的人只要气血充足身体就好，气血不足就百病重生，《黄帝内经》上讲：气血虚则寒。这个寒是虚寒不是实寒，如果当作实寒来攻，那么越攻人就越虚，因为攻实寒的药都损气血，所以建议大家千万不要去攻实寒，因为十分之九都是虚寒。人一虚了，气血少了，对外界环境的耐受力就差，尤其对寒性的环境，所以出现怕风怕冷，还有生产之后被凉风吹着了，平时被这样的凉风吹着美食，但产后感觉不舒服，这不是由

于风邪进入身体，而是由于产后气血虚，身体耐受力差，耐受不住凉风，即便有真的被风吹到，大部分凉风也不会进入子宫，凉风吹了背，头，前胸，不会直接钻到子宫里面，除非从底下钻进去，这也可能吹到子宫，很少有产道开了风进去产道一关把风关在里面，把虚补上来风自己就能化掉，稍微加些祛风的药，以补益气血的药打底，再加一些调风的药病也就好了。

产后风从虚实分类上来讲产后风可分为三大类，第一类就是虚症，纯虚症；第二类是实症，产后没有什么问题，可能着风了，着寒了，在身体的某一个地方去不掉，就怕风怕冷，其他也刺痛了一些症状；第三类虚实夹杂，有虚有实，以虚为本以实为标。虚实错综复杂，上热下寒，诸有此类，总之是寒热错杂，虚实混杂这样的病，这个既要补虚又要去实，这个是从虚实方面考虑，从脏腑上考虑有伤肾、伤肝、伤脾的，三者都都伤的也有。

从治疗来看，近万案例中目前还没有单纯的伤某一方面，比如纯湿症的，纯虚症，纯伤肾，纯伤脾的，这个非常少，大部分都是综合性的，有脾肾同伤的，肝脾同伤的，气血阴阳同伤的，寒弱错杂虚实夹杂这样的都有，精神的问题也有，生活方式情感方面都涉及到，所以产后事多，产后病导致的因素也多，治疗起来也困难，看这个病，就像摘乱麻一样，很磨性子。

### 3、哪类人易得病

产后风患者从现在看一般都是城市里的脑力劳动者，这类人学历高，脑力劳动大，活动少，而农村的或着整天跑跑颠颠的很少得产后风。所以说很明显就是身体弱，一生产结果身体更弱，又没有好好坐月子，更加重了病情，怕麻怕风出汗的症状就接二连三就都来了。

很多产后风患者一般都是脑力劳动者，体力劳动者很少得产后风，即使得产后风也是实证不是虚证。这个大家都知道，脑力劳动者这个耗氧量比体力劳动者消耗还要大，这是从西医方面来讲，而从中医来讲就是“多思伤神”，思考得越多，用脑越多，越伤气血，暗耗气血，把气血都消耗掉了，这个非常要命，尤其坐办公室的，在写字楼里，天天坐着对着电脑不活动，每天的工作又很紧张，脑子飞快的旋转，生后节奏快，甚至晚上有时想公司的事情，脑子不停的在用，这个对气血的耗损非常严重。长期这样耗损气血，人身体这素质明显下降，人身体的气机就这样一点点衰弱下去了，原先说话声音也很大，慢慢的也不怎么说话了，对着电脑，脑子不断的想事，说话声音越来越小。我发现很多坐办公室的说话就像蚊子声，你让她大声说话都说不上来了，而且说话时间不长，说两句倒一下气，明显就是气血弱得很厉害了，就像很多女歌星一样，为什么假唱，因为唱不上来，气血不足，而唱美声的，不管男女首先块头要大，胸腔要饱满，气血足才能长时间的唱，气血不足不仅会影响体力，说话也说不上来，说说说没气了，你让她长期讲课，比如说两小时她讲不下来。

很多当老师的有这个体会，说话过多也会耗气血，好多老师都得了气血不足这个病，就是因为不断地加课时，上午几节课，下午几节课，为了挣钱嘛，最后搞得自己神疲气短的，没劲说话。很多做脑力劳动的也是，暗耗气血的厉害，生孩子生不下来，必须剖腹产，剖腹产完了气血再损，再加上不正确的治疗，产后风的上述症状马上就出来的。所以说气血的补养在于平时，是一辈子的事，并不是说治好了产后风就完了。

## 4、常见症状

### 4.1、怕风怕冷

产后风第一条症状就是怕风怕冷，也是产后风病名的由来。那什么叫怕风呢？正常人对于小风微风是不惧怕的，尤其是年轻人，清风拂面，风吹过来的感觉很舒服，不觉的有任何不适。

但是很多妇女生完孩子之后，忽然发现受不了风了，风稍微一吹浑身就不适，怎么不适呢？一吹就冷，一吹就刺痛，有的还会感觉身体里有风，游来游去的，外边再一来风，整个风就都起来了，非常不舒服，怕风的同时也怕冷，躺在床上，床边的热空气产生对流的时候都会受不了，这就是怕风很严重，头怕风、脚怕风、四肢怕风、后背怕风、前胸怕风、肚子怕风，原先不在乎这点风的，现在变得对风极其的敏感。

针对这种情况，有的人就说了，这是你的体内进风了，生产的时候，产门一开，风邪进去，到时候出了月子，产门一关，风邪闭合在里面，导致一辈子好不了，这是非常流行的一个说法。于是按照这个思路用药，用什么药呢？就用排风的药，什么祖传秘方呀、特效药呀，深入到子宫，深入到骨髓，把这风给驱出来，强行排出来。这种说法也不知道是从什么时候开始有，但是我们看古人的医书，唐朝、宋朝、明朝、清朝的，他们不这样。朱丹溪是元朝一位大医，非常有名的，金元四大家之一，丹溪老人，他治疗这个产后病很简单，以虚症为主，不能用猛药攻治，按养血养气为根本大法，后来各代的医家都本着这一条来做，也就说老人说的产后坐月子要进补。但不知道从什么时候开始，民间就开始流传风邪说，风邪深入子宫，闭合之后排不出来，必须以排风的办法，于是出现了药煮排风、汗蒸排风、强力灸等各种方法来排风。

所以在此特别强调一下，这种做法并不可取，因为很多人并没有严重的受风史，没有真正的生产时大凉风从下面灌进去的，但也同样出现严重怕风怕冷的症状。所以按照风邪来讲就无法解释了，这是第一；第二点即便有风寒进去人体内部，人身还有一个正气，正气可以对这个风寒进行消化吸收，最终消失，也没有必要通过强力往外排的方式排出来，因为产后以虚症为主，强力排风的药，所谓这样的药大部分是伤正的，就像是攻癌症一样，癌症没有攻掉，但正气已经伤了，同样，吃了很多排风驱风湿这样的药，很多虚症的病人明显出现虚脱的症状，病情进一步加重；第三，内里的

即便有，进到骨髓，怎么可能从里面简单地给它掏出来呢？大家上学的时候都学过《扁鹊见蔡桓公》这篇文章，文章中说到“在骨髓，司命之所属，无奈何也。”，可见病入骨髓，连神医扁鹊都无能为力了。

发汗火攻解表很难深入到里，这些疗法也不赞成，因为即便真的有风邪进入，也可以通过温化，调畅的方式，让自己的正气要把这个风邪消化掉吸收掉，完全没有必要强行给它解除，我治的病例，好转的很多，治愈了很多，所通过的方式基本都不是去攻它的风和去攻它的寒，所以在这里再次声明一下，大家不要被这种说法给吓倒了，所谓的大部分怕风怕冷，为什么会这么怕风或者怕冷？无非是人身抵抗能力下降，对周围的环境的耐受力下降，导致外在的的空气的流动干扰的身体的体表，人受不了。一个身体壮实的人，他对外界环境耐受力很强，热了也不怕，冷了也不怕。但产后风患者，大部分都是由于身体素质不强，导致她出现怕风怕冷，往往是经过一段时间内的，两三个月甚至长时间的调养，气血充沛了，能量够了，怕风怕冷的症状就明显减轻了。有句很著名的话，叫“血行风自灭”，什么意思呢？充沛的血液，充沛的气血呀，在全身丰沛地运气开来之后，这个风，不管是内风还是外风，一下子消失了，这就是跟大家要说的，大家一定要注意，并非真有风，真有寒。那在下边还会讲确实有寒的这种情况是什么症状。

所以说大部分怕风怕冷，浑身上下怕风怕冷的患者，应仔细想想是不是因为自己能量不足，气血衰微了，气血弱了，导致产后出现的这些症状。无非就是上面所说的几种原因，首先因为本身身体素质就差，比如你三十岁生孩子，二十多岁或二十五六岁身体都过多的耗用了，学习呀、不停的看书、谈朋友、感情危机、上班、受苦受累、各方面不顺、操劳等等，但这个时候人还年轻嘛，虽然大量的消耗还顶的住。但当一结婚，要孩子了，这都需要更多的能量来保证，孩子一生下来后，身体气血大虚，因为大量的能量都给了孩子，结果导致身体一下子就像掏空了一样。

那到底耗用到什么程度呢？上班族尤其严重，整天关在这个钢筋水泥的格子里，面对电脑，还有激烈的竞争，腿脚也不活动，气血开始慢慢的往下沉，脸上开始出斑，这些都是开始变化的原因，每天眼睛涩，滴眼药水也不管用，月经来的也少，脾气也不好，吃什么也不香了，还伴随着失眠，这些都导致身体素质的下降。现在普遍结婚又晚，没在二十多左右岁生孩子，有的拖的很晚到了二十七八九，甚至三十多才开

始要孩子，而这个时候身体的气血已经下降到一定程度了，整体的生机不旺了，一生孩子，气血又下了一个大台阶，这个时候气血不足，怕风怕冷这些症状就来了。

#### 4.2、出虚汗

很多病人都会出汗，而且出汗不止，这是伤了气血，伤了气血就出虚汗，这种虚汗一定要通过补气血的方式来解决，千万不要用龙骨什么的去收汗，靠龙骨、浮小麦、麻黄根啊，这个汗是绝对收不住的，尤其剖腹产之后，产妇伤了气血，狂出汗，这个虚汗一定是气血不足导致的。在临床当中或者是病人看病的时候，凡是生产之后，狂出汗的，最简单的办法就是喝大米粥加红糖或者是红糖加白醋都可以。

如果稍微一活动就爱出汗，或者心里一紧张汗就出来了，这是血不养，血不足，吃饭喝水的时候更多，这些都是的，不要止汗，一定要记住，不要去止汗。吃完饭后特别怕风怕冷，出完汗后身体会更虚，汗是血之余心的液，身体虚的人，还要去汗蒸，结果一下子就趴在那儿了。

所以说出虚汗一定不要去见汗止汗，要调养气血，有的一种出虚汗，后半夜出汗，紧张出汗，这种汗是肝郁导致的，半身汗，左半身右半身，这种情况是要调肝，肝调好了，就止住了，单纯的滋阴效果也不明显。

#### 4.3、麻木酸沉胀痛

麻木酸沉胀痛，是最常见的伴随症状，怕风怕冷出虚汗，紧接着就是麻木酸沉胀痛，很多人生产之后，没有多少时间就发现手麻，网上一查或者一打听，神经类的问题，就开始慌张了，这么年轻就开始麻木了，心里没底也害怕，就开始到处治了。这种麻大家不要害怕，这种麻是虚损之后产生的麻，气血过不去的麻，举一个很简单的例子，把二郎腿一翘，待一会儿一条腿麻了，为什么会麻，因为你把经脉压住了，气血流不过去，时间一长，没有血的地方就麻了，解决的办法很简单，把二郎腿拉开，麻涨更厉害，过了那劲气血流过去自然就好了。

大家可以注意下周围的很多老年人，上了岁数的老年人，也会出现麻，手麻脚麻的，都会出现，作为儿女的一定要注意了，这是老年人身体衰弱了以后，产生的，一定要小心，这是开始衰弱的表现，再下去可能会病情加重。会导致老年性的比如说肾病之类的，这是一些疾病的前兆，麻可不是什么好现象，病人一旦麻了，一定要仔细照顾，任何事情都起于毫微，都是有先兆的，得病也好，做事也好都有先兆，先兆把

握住了，就能在萌芽阶段给解决了。

产后风的麻是暂时的，气血恢复了以后，可能十天半个月就缓解了，也有的几个月缓解，但只要不瞎折腾，及时补充汤药，气血慢慢得到滋养，麻也就解决了。

木是比麻更严重了，都没感觉了，而麻还是有知觉，就是气血过去得少。比如外面天寒地冻的，冻木了，筋脉冻住了，流不过去了，所以酸沉，这个酸同样是气血空瘪下来之后产生的酸，为什么很多人劳累了后有些部位会发酸，是那些部位空了以后，正好肌肉组织紧。应该每个人都有一个经验，比如长时间不运动，忽然运动一下，强度比较大，第二天就发现酸浑身酸，为什么会酸。酸是因为运动细胞过多耗用，整个的气血不够，及时的补充，耗用营养来不了，一下运动细胞空瘪下来，产生这种酸感。过几天慢慢减轻，气血慢慢过去了，就缓解了。

接下来是沉，很多老年人，甚至一些年轻人，出现沉重的问题，最典型的就是腿沉，那种沉涨感，这是因为浑身的血由于重力的影响往下拽，本身的身体不能把血提上来，沉在下面导致的。很多老年人身体弱了，五脏空虚了，生命力不足，原阳不行了，怎么能把血打上来，气血淤在下面，导致沉涨，想敲一下揉一下做一下按摩，生命力不强了。

下面的气血抵抗重力带不上来，生命力弱沉，还有很多中年妇女带孩子，迟迟的身体缓不上来，沉重的双腿，涨沉有时候下面会涨，手也会涨，肿胀，和那个道理一样，沉完了以后淤在底下，时间长了就涨起来了，水灌在袋子里，虚肿虚胀，这和那种实肿实壮是有区别的，那种是突然一下子来的。

产后风的肿胀大部分都是虚损性导致的，元阳回来了以后，肿胀就好了，尽量不要下消肿的药，肿越用越消，消肿的药必然伤气血，气血伤得越多，有的肺涨肺气肿，还有肾虚，肾虚疾病导致的肝浮肿，千万不要去抽水，万不得已病人不行了，去抽，赶紧的调肝，调肺，这些调好了，那个肿就消了。

涨和肿就联系到一起了，麻木酸沉涨肿痛，很多人肿胀尤其脚下肿胀，大家一定要小心，这是肾的问题，肾足了能把气带起来，这种肿胀才能消，千万不要吃消肿利尿的药，越消肿越利尿，身体越虚，越虚就进越进入恶性循环，这个病就好不了，很多糖尿病的肿胀和脾肾的关系很密切，如果这个不断的限糖，营养得不到进一步的补充，糖尿病就越来越严重。



所谓痛无非是几种，酸痛，刺痛，胀痛，还种说法叫通则不痛，痛则不通，也是有道理的。那痛是怎么回事呢？一定不要头痛医痛，脚痛医脚，内经早就告诉了我们了，疼痛是正邪交争的产物，什么叫正邪交争，人有正气和邪气，它们在那儿打架，在那儿打人才会产生疼痛，所以疼痛不可怕，越疼越不可怕，因为疼痛说明你正气还在。只能说疼痛加重邪气也重，一定要找到邪气在哪儿，同时保存正气，解决肝脾肾，解决五脏六腑不调，有可能肝经导致疼痛，脾经导致疼痛，胃经导致疼痛，因热而痛，而寒而痛，因湿而痛，因风而痛，因各种原因产生疼，人是一个整体，是一个有机体，内在都是联系的平衡的，找到了痛点，同时寻这个痛点，找到这个痛因，然后解决这个因那么痛点就消失了。有人会出现背痛，为什么会出现背痛，很多的原因，就是气血不足了，五脏六腑他在后背都有所对应的点，后面是一个督脉也不通了，综合原因会导致背痛，是不是能够很快的缓解背痛呢，不一定，必须通过对五脏的调和，调化让气血注到后背，这个背痛才能够相应的缓解。

痛的部位可能有皮痛肉痛，筋痛骨痛，头痛，肩膀痛，手痛手臂痛，后背痛，腰痛，胯痛，腿痛，脚痛等等，简单来说痛是正邪交争的产物，越痛越不害怕，很多病人卧床痛得死去活来，这种痛得死去活来都有治，麻木不痛了没有任何感觉，这个就很危险了。很多重病人痛得死去活来，都是正气想做最后努力的表现，这时候如果能够正确施治病人又有毅力同时医缘又好，就有起死回生的可能，痛是应激反应，是身体努力抗争的表现。

#### 4.4、咳嗽气短

咳嗽气短，可能是受凉了，这个咳嗽，有两种可能，第一种伤肾导致的咳嗽，第二个是受寒导致的咳嗽。有的剖腹产夏天吹空调或者冬天冷都有可能伤气，益虚之后，邪气一弱咳嗽就起来了，有的肾伤了以后，肺的应急的反应导致的咳嗽，还有那个心咳，干咳，肾咳这是内伤的咳嗽，具体是要辩证的。

气短是什么意思呢，就是气血不足导致气短，气不够用了，我们老百姓讲的气不够用，怎么气不够用呢，就是气不足，气不足要补气，药用大量的黄芪党参等。气虚就要补气，但如果这个气补多了，不补血，这个虚汗是止不住的，而且会加重出虚汗。气产生力，为什么叫气力，气足才有力，气不足人就没有力，所以叫气力，那么补气的同时一定要补血。当身体弱了以后，坐也不是站也不是，怎么的都感觉不舒服，给

孩子喂奶还要躺着喂等这些都是没有气力的表现。

#### 4.5、骨头疼

有人全身骨头疼这是为什么呢？这是由于气血不溶于骨脉导致的，这种疼绝对不是寒气进去了，也可以说是肾通骨，是肾虚的明显表现，同时可能会出现脚跟空痛之类的，耳鸣，这些都是肾气虚的表现。

#### 4.6、心悸头晕

睡不着心悸头晕，这个心悸不是心脏出了问题，是脾肾出了问题，脾肾不养心了，导致心悸动。

人很多时候心脏病都不是心脏本身的问题，都是脾肾的问题，脾肾虚了。想把心脏的问题解决，就要补脾肾，很多老年人身体虚的人，容易出现心悸，表现有什么？有一点声音就醒，这都是心气不足，脾肾两虚的表现，心烦、头晕，所谓的头晕气血不上头，头就晕，还有一种晕是肝气顶着头晕，两种晕是不一样，上午晕一生气一发怒一干事就晕的厉害，身体劳累没有力气，这种是肝晕，上午容易晕。春天容易晕。一累了就晕，头晕眼花了，一站起来就晕，躺下来好一些，这个晕就是气血不上头，肝脾肾三脏空虚的晕。

站起来没有事，躺下晕天昏地的旋转不停这是肝的问题，肝气顶的，这个时候这种心悸的治法一定要滋补肝肾，不能给予镇静的安眠药，镇静的药都不要给，滋养调肝就可以了，一个梦接着一个梦这都是心脾不调导致的。

#### 4.7、脚跟酸软

脚跟酸软也是很常见的，凡是出现脚跟酸痛、酸软痛的时候，这也是判断患者是否肾虚的一个重要的标准，不仅仅是产后风病人，很多老年人，老年的病人或者是身体弱的病人，站着的时候脚不结实，中间空虚，并且不耐站，脚脖子发酸，这种情况出现的时候，要注意了，可能肾虚了，为什么脚跟空痛是肾虚呢，首先从两点来看，第一是足少阴肾经，是从肾出发，经过大腿内侧小腿内侧最后绕过内脚踝，通到足底，这条脉是足少阴肾经，肾气足这一条经脉足，在下面脚心和脚跟的地方，气血就足，气血足脚得到肾气的滋养就结实壮实，反之会产生空乏、酸痛、不耐久的现象。

从另一个角度看，脚掌作为一个人，脚跟是脚的根，正好和人身体的根相对照，

肾要是虚的话，就相当于人的根虚了，同样脚跟也是这个根部，有些患者脚跟捏不饱满、发瘪发干，有时候会出现干裂，脚气迟迟不愈，这种情况都是肾虚的表现，很明显，所以脚跟出现问题的时候，相当于是肾虚。

人的脚是身体的根，老话说树老根先老，人老腿先老，当感觉脚上没有力量的时候，就要想想是不是自己根虚了，可以补肾，如果懂得养生，能够观察身体的各个方面的变化，读懂身体的健康信号，就能推测出身体处在什么状态，进而如何调补了。

还有哪些症状代表肾虚呢？还有很多产后风病人会出现牙齿的问题，齿软，牙齿无力，咬后无力，吃东西怕酸冷，非常软说话也不利索，吃东西也不利索，吃不了硬东西，牙倒了这个也是肾虚的一个表现。牙齿是通肾的，牙龈萎缩，牙齿松动，这个是肾的问题，通过保养牙龈和刷牙是不解决问题的，治标不治本。

这和花一样，不往根上追肥加水，叶子枯了，你往叶子上喷水，这个是不起作用的，不会起任何的作用，但是现在很多的一些日常的保健活动，也出了一些事情，以为通过这种喷水的方式可以保水，电视上那些保湿保水化妆品，就像叶子上喷水是一样的。

中医认为人的五官和五脏六腑是密切相关的，下面好上面才能好，内里好外面才能好，一个人心理健康，他说出的话肯定也是健康的，心理不健康，说的话在不经意的场合，就会说出一些不健康的话，这个是一定的，因为内里有什么东西就会以样的形式表现出来。

#### 4.8、耳鸣

如果出现耳鸣了有可能是肾虚的问题，好多产后风患者，出现耳鸣，实时耳鸣，头晕耳鸣，这个跟肝火旺的耳鸣头晕是要有区别的，大家不要一概而论耳鸣就是肾虚，怎么来区分耳鸣呢？很简单，凹平的，像这种耳鸣是肾虚耳鸣，声音尖的叫声是高音，那是肾虚的，低音的往上拱的，伴有天旋地转，三叉神经痛，牙龈肿痛，两颞涨痛口苦，生过气这些症状这种耳鸣是肝火旺的耳鸣，或者肝郁气滞的耳鸣这个是有区别的，肾虚性的耳鸣要补肾，肝火旺的耳鸣要调肝，肾虚还有哪些症状呢？就是腰酸，觉得里面空，腰空、腰酸、腰沉，这些都是肾虚导致的。

#### 4.9、其他症状

这些症状有些会有，但可能并不常见，有些也并非因为生产引起，但可能尽可能多介绍一些，因为即使非产后风患者看看本书也大有益处。

##### 4.9.1、关节嘎嘎响

关节嘎子嘎子响通常是两方面的原因：

- (1) 气血化成关节液，气血不足，化不成液来，那么你的关节就会嘎子嘎子响；
- (2) 气血不通利了，整个筋不调柔，也会间接的导致你关节嘎子嘎子响。

很多患者关节响、甚至哪儿都响，都是由于整个身体素质下降、周身气血不足导致的，那这样的病，首先培补气血，培本固元，然后适当的通下筋，培补上气血后，还要散开，把气血顺畅的散布到身体的各个部分去，就是说组建军队后，还要把军队散到周围地区去保卫家乡，不要都聚在中心地区，一定要散开。所以说我们讲气血不是简单的补气血，而且还要调补气血，调顺了，就好比河流流得顺畅，排污管道又没堵，下水也很顺畅，来水又充分，那么整个人就很正常，该润滑的能润滑，该温养皮肤的能温养皮肤，该固表的固表，身体不至于有风，这是气血自然而然起的作用，不需要你人为的去干涉，这个大家要清楚，人是由神、气、形组成的一个非常有生机、能够自主自我题解的的机体，而不需要你人为过多的去干涉，你只需要创造一个环境，给它一定营养，给它一定的生养休息时间，自然的身体自己就会起作用，比如子弹打入身体里，没能取出来，组织自然有反应，不断的组织也好，去包裹这个子弹，长期形成一个壳，与别的组织分离，即使长时间在身体里多年，也不会对身体造成太大的影响，所以不要主动过多的干的身体，要创造一个良好的环境，让身体去自我调节，这是一个治病的一个指导原则，尽量不要盲目的去动手术，把环境创造好了，这个身体它会管自己，也就是身体具备高度的自我调节能力。

##### 4.9.2、筋按着疼

肝主筋，肝脏通你的筋，心主脉，脾主肉，肾主骨，肺主皮，骨头里寒，那么这是肾虚了，典型的肾虚；那么要肌肉酸疼，那是脾虚了，我们讲脾虚，脾统气血，就是说气血虚；那么你筋疼，肝气虚或肝气淤，中医从调肝气方面入手。

##### 4.9.3、乳腺增生

什么是增生？气血在身体运行，不通则气血堵在那，淤积住了，淤积久了则变成

增生，淤泥一样，河水不断的流，有淤泥产生，在那呆住了，河水长长落落，它不断的沉积，沉积下来，变成有形的东西，这就是增生。长一个疮一样，乳腺增生也好，其他增生也好，都是气血不利，什么叫不利，就是不通达了，就像马路上很多车流呀交通堵塞，不断的拥堵，久而久之，产生了增生，这时候肯定有经脉不通的情况了，把经脉调开了，气血能够散开，慢慢的增生消解，长一个瘤，很多妇女长子宫肌瘤，子宫肌瘤就是气血淤在下面，有寒有淤，久而久之，化成了一个瘤，割了还长一个瘤，做过子宫肌瘤手术的知道吧，动手术不是解决的根本方法，割了一个，又长一个，割了一个，又长一个子，子宫里有好多瘤，这是它本身气血不通、交通堵塞导致的，你把气血不通调开，瘤就自然化掉，中医讲化法，不要去治出来的瘤，要把里面气血调开，瘤就回去了。卵巢囊肿也是这个道理，要把底下气血调活了，调开了，活活泼泼的，整个的水流特别通畅，不再产生淤滞，慢慢的把原先的淤滞带走，时间长了，淤滞带走了，下边也不积液了，卵巢也不囊肿了，子宫肌瘤也就没有了！不要说卵巢有囊肿，排卵不畅，就要把它拿掉，也不要有什么盆腔积液的就抽液，有瘤的就拿瘤，这个都不是治本的办法。

并不是一定要吃什么药，吃什么食物，这些只占三分，剩下更多是：生活方式要变成自然的、正常的生活方式。不要因为有什么高科技、社会的进步，你就跟自然脱节，科学有利有弊，利的要汲取，不利的要避免，那么现在咱们的生活快节奏、高强度、竞争很强，这些都不利于身体的调养和心灵的安养！人最终还要有一个身心两方面健康，心里一定要安稳，不要患得患失，不要担惊受怕，心里安稳，气血则安稳，气血安稳，身体就好，这是一个大的前提。

#### 4.9.4、胆结石

胆结石的成因很简单，一是从肝论治，一是从脾论治。胆为肝所裹，胆结石很多都是肝气郁滞所导致。爱发火、爱生气、郁闷、心眼小，事多容易得胆结石；另一种是脾湿不化，肝气郁滞也容易得胆结石。和饮食也有一定关系，不要吃肥甘厚腻，但鸡汤、羊肉汤可以喝，不会加重胆结石，基本的营养要补充上，不能因噎废食，有了胆结石就不补充营养就不对了。合理膳食，按传统方法来制作的很多食物是不会加重胆结石的。做鸡汤时把油撇掉，盐不要多加，适当调些生姜、花椒，桂皮。胆结石以利胆、调脾为主，并非难治病，不要强攻石头，容易耗气血，也攻不动。

#### 4.9.5、感觉体内有凉水

有凉水中医叫作“饮证”，饮就是水，稠的叫“痰饮”，稀的叫“水饮”，就是感觉身体里有水声，哗啦哗啦的，一动就会响，这就是水饮证。水饮有可能停在上焦、中焦，甚至下焦，比如盆腔积液就可以称为饮证。水饮一般是由于气血不调，脾气失调，水饮运化不开，停滞在那个地方导致的有水声。治疗这种有凉水的病证以“温化寒饮”为主，慢慢的化开，化开之后，气血就将水饮代谢掉了，病就好了。

#### 4.9.6、舌苔发黄

舌苔黄可能有热，但可能是郁热，把郁解了，热就解了。很多人觉得有火，吃去火的药，一吃拉稀了，其实这是郁火导致的，把郁散开，火就解了。不知道这个道理的人得了风寒感冒，嗓子上火，鼻子发热以为风热就吃银翘、枇杷叶了，越吃越严重。这是搞反了，吃风寒感冒的药，寒一解，郁一散，火就消了。所以得一些所谓上火病不要去喝凉茶，也不要吃带三黄片的药，黄芩、黄连、黄柏都要少吃。大便秘结的不要去吃潘泻叶之类的通便药，越通脾越虚，很多老人便秘，儿子进孝给吃芦荟、潘泻叶，当时是痛快了，但后来越来越严重了。人喜温恶寒，应该多吃温养、温散的药，气血调开了身体自然就好了，不要见热就拿寒攻，见寒就拿热攻，一凉就上附子，一热就上大黄，这都是不对路的。

#### 4.9.7、产后风眼干涩是什么原因

肝通眼，肝血不足，眼就干涩，这时单纯治眼，如用滴眼液不能解决问题，必待肝血足，眼涩的毛病才能根本好转。

## 5、胎前产后保养

在一怀孕之后，首先就应该保持一个很好的心情，同时一定要适量的劳动，有的把家务一下子都交给了丈夫、婆婆啊，这个不好。人一定要活动，不断的活动，孩子才能够长的健壮，光为了保胎不活的，这个气血就凝滞，凝滞就出现堵塞，导致以后的难产。以前在农村的时候，甚至还在地里干活，干着干着就生孩子了，就在于这个气道滑，气血充沛，很快就把孩子生出来了，但现在为什么那么多难产呢？在于这个妇女身体素质差，精神又过度紧张，不劳作，各方面压力大，各种矛盾也多，怀孕的时候吵架、生气，对大人孩子都没好处。在饮食上也不注意，吃一些禁口的东西，高热量的东西，反而使气机更加淤滞，整天胎动不安。饮食方面还是平常饮食，稍微加一点适合孕妇吃的东西就可以了，没有必要添过多的东西，生怕孩子长不壮，结果瘀滞起来营养太过于丰盛，胎儿体重增加，也进一步导致难产。

接下来说下生孩子的问题，现在生产的时候夏天就会有空调，非常不好。这个时候妇女要温暖，尤其生孩子的时候要注意，空调凉气吹着，结果导致容易中寒。但是这个寒也不会到很深的地方，会对人体产生影响，这就是以后要讲的真中寒，也就是实寒，不仅是产后虚的问题，还有寒证，就需要通过温化调畅的方式，让正气化掉它，化不掉的要调开调散，让一块变成多块，让它分散，然后再慢慢的吃掉，不主张强力排除，没必要。

那么产后孩子生出来之后，很重要的一个就是母子要在一起，有的这个直接放在恒温室育儿室等地方，特别不可取，要在自然的温度下，有热有凉，让孩子尽快适应，不能放在人工环境当中，母子一定要在一起，孩子要沾母气，母亲要有孩子气，生产完了孩子就要抱在母亲身边，这个很重要。但现在有一种趋势孩子放在恒温箱里，特别不好。产房里有空调不好，容易导致母亲中寒。这个时候母亲要做的一件事情，要喝一碗调化气血的汤药，汤药可以喝很多种，例如可以喝生化汤啊，可以喝童子小便一盞。就是童子尿，这个大家不要小看童子小便，有人说哎呀，这童子尿太脏了，为什么要童子尿呢？童子秉气清正纯粹，其尿有清热活血化瘀的作用，有些女的生完孩子以后胞衣不下，淤血内留，恶露未尽等，这也适合喝童子尿一盞，也就是半碗，半碗对她这个排淤血去污浊非常有帮助，可现在都不讲究这些了。如果有寒的喝一碗生

化汤，对这个母亲大有益处。然后再稍稍进饮食，有营养的东西但不能过于油腻，因为生产完了，这个母亲气血大虚，脾肾气不足，应该有滋补的蛋汤、蛋粥，以鸡蛋为主，有的说那个老母鸡汤端上来，上面漂一层油，母亲见了就恶心，这个就不好了，炖鸡汤可以，但鸡汤要淡，兑稀了，盐要少放，浓度要稀，一天多喝几次，同时要吃可口的蔬菜，让母亲的胃口起来，胃口起来了，脾气运化，脾是后天之本，运化开了，非常有助于母亲身体恢复，可现在搞得产后不敢喝水，不敢吃有营养的东西，还有剖腹产的，怕伤口感染，不可取。产后的三天非常关键，既要进补还要会补，还不能补过了，营养不能不足，因为这三天很容易开始出现怕风怕冷，麻木酸胀出虚汗这种症状，如果这三天到一个礼拜，能够将养得宜的话，没什么大问题，基本就不会得产后风这个病。每天不能生气，不要着急，要顺其自然奶水才能够通畅，这些都是中国传统的坐月子的一套学问。说道开窗户，不反对门窗要开一些，但是开这个门窗一定不能是直风吹进来，如果说是直风吹进来或者说是开了之后孕妇感觉有凉感，一定要关上，豁出热来，也不要让她凉着。有的大夏天的，温度过高啊，湿热气太重啊，这个时候要想办法解决，先拿那个大被子一类先给孕妇四周围住，然后再透气，不能严格的刻舟求剑的门窗紧闭，那边都热的不得了了，产妇都抓狂了，还门窗紧闭，这也不对。任何事情都要适可要合情合理，但门窗大开也不对，门窗大开这个孕妇她受不了啊，吹几个小时，她就开始有反应。尤其是这个风邪不能直吹，非常关键。好了病也不能直吹，古人讲避风如避箭，像躲这个箭一样躲风，在风口或门缝的这个风，这些风都很强。

生产后过于油甘肥腻的东西都不要吃，脾气弱，肾气不足，吃了之后消化不了，积在中焦，导致变生其他疾病。有人说国外不坐月子啊，生孩子第二天就下地。她的身体状况和东方人身体状况是不一样的，东方人身体偏弱，但是情感丰富，精神类的东西要更细一些，西方人正好相反，身体要壮实的多。但她们思想要更简单一些，东方人说话更含蓄，西方人说话更简明。

很重要的一点就是产后千万不要生气闹矛盾，孩子一生下来就很可能闹矛盾的，矛盾一冲突，这时候身体气血亏虚了，急待将养。自己想发脾气，又憋回去了，这个更要命。

如何坐月子要提前学习，不要做了月子才去考虑这些问题。如果老公一个想法，



老人一个想法，自己一个想法，不能统一，导致很多矛盾发生，要不就吵架，要不就有气暗憋。在我这看病的很多病人多多少少的都有这方面的因素，导致病情进一步恶化。

到目前为止只要知道道理，都不晚，因为岁数在那摆着呢，你生孩子你能大到哪去啊，最多四十岁，一般都二三十岁，那么知道了这些道理之后慢慢的心里想明白了，心理稳定下来了，心情也能畅快一些了，在加以药物的治疗啊，生活上的调节啊，适当的运动啊，这个病也就慢慢的向好的方面走，但是很快是不可能的，因为这个病的性质所决定的，它就是慢慢的往上走，中间还会不断地反复像登山一样，爬了半天又往前冲，奔跑起来也没爬多少，但是走上一个小时、两个小时回头一看，才发现，原来爬了很高了。

我看过的很多病人都是这种感觉，看上半年的还有时间更长的，有的看了两个月，回头一看，哦，这个麻减轻很多，怕风出汗减轻一半，脚跟也不空痛了，酸的感觉也没了，在治上一段时间，发现，有的时候都不怎么想这病了；就把这个自己的身体当弱来对待，并不是自己的身体里真的有风有寒，那么慢慢的这个症状在进一步减轻，投入到正常的生活工作中，然后就忘了，生活调节的好，心情也愉快，病慢慢也就走了，就在不知不觉就走了。不需要大家每天去关注它。

但也有的它迟迟好不了，一个很重要的原因，比如好了三成，剩七成没好，家庭矛盾层出不穷、闹离婚、工作压力大、没班上等等，这些东西都压迫了使它迟迟恢复不了，这个不一定是产后风的问题，而是整个的生活方式的问题。

总结下来，产后风无非是自己的身体不调，虚了，整体的能量不足，也会有一部分寒进去，导致了怕风怕冷。一共三条：一是实证，一是虚证，一是虚实夹杂。

讲到这里呢，有人问，男人会不会得呀？也有类似的症状呢？这是肯定的。这些症状很多都是妇女，甚至男的得的，产后风很多不是简单产后的疾病，前边所说的一些症状，如怕风怕冷、自汗、浑身不适、麻木酸沉胀痛、脚跟空痛、牙齿软冷怕风，畏光、耳鸣、头晕、背凉痛、腰酸沉痛，诸如此类，现代人很多都会有这些症状，得病原因大同小异。分析是以产后的角度分析，但可以举一反三，其他很多疾病都类似，所有中医都是调整体，讲究同病异治、异病同治。什么叫同病异治，异病同治？同样一种病，它由于症状不同，可能治疗方法不同，那为什么治疗方法不同，因为得病的

原理不一样，治疗方法也不同。

## 6、产后风的分型

对于产后风分型大致分这几类，一种是虚损、气滞、湿寒、血淤、经脉不通和其他，虚损当中又分气血不足，肝肾两虚，脾肾两虚，肝脾肾三脏同虚，阴血虚损这几类，气滞这里面分肝气不疏，肝脾不合和气血气滞这三类。

实寒当中分内有实寒，外有实寒虚中夹寒，久寒生虚，寒中化热，寒凝气滞，血淤又分，气血淤阻，血虚血淤和含凝血淤三类，剩下还有就是经脉不通，还有其他的一些特殊的情况，比如说心肾不交，还有邪气深入，邪气化热等等。

产后风并不是单一的某一类疾病，虽然叫产后风，但实际要是分很多型，病因不同治法也有所不同，所以一类药要包治产后风这个基本不可能。某一类药单纯治产后风的大家想一想，有没有这种可能。

下面我们简单分析这些分型的主要症状和治法，第一大类就是虚损类，这也是产后风当中最多的，大概能够占到 50、60%，甚至 70、80%有虚损的症状，但是这个虚损有纯粹的虚损和虚中夹其他的小型，比如说虚中有淤滞有寒，不可能完全那么纯粹，但是我们为了分型的方便，还是有条理的讲一下。这只是这么简单的划分一下，因为这个产后风还是比较复杂的，不一定完全的严丝合缝的符合某一个症形，大概的症形就这么多，不可能分型分类的很准确完美，分的越细，最后就可能忽略了整体而陷入细节里边。所以大家不必要刻舟求剑，非要去给自己判断甚至定出某个型来，只要能知道自己大概是一个什么情况大概的治法是什么就可以了。

### 6.1、虚损

#### 6.1.1、气血不足

虚损的第一类就是气血不足，它基本包括产后风的主要症状，怕风怕冷麻木酸沉胀痛，这基本都是由于气血不足造成的，尤其怕风怕冷没有受过风着过冷很产生产后很快出现怕风怕冷麻木酸沉胀痛，出虚汗，这个都规到气血不足里面，这个是一个大的，非常普遍的情况。从这个辩证上很好辩证，怕风怕冷麻木酸沉，同时体力不行，精力不行，舌苔淡薄，脉象弱，这就是简单的气血不足的症状，这个作为基础，然后再有针对性的说其他的症型的特点。

### 6.1.2、肝脾肾虚

肝肾两虚也很常见，那么肾虚典型的症状，腰酸痛耳鸣、耳聋、齿软、脱发、掉头发，脚跟空痛，这是肾虚的典型的症状，凡是有这个症状都有可能是肾虚引起的，因为眼睛通肝，跟肾的症状很相似，眼睛干涩畏光，易怒，易哭，不能久视等基本上是肝气虚损造成的，肝肾同源所以一般是肝肾两虚。

脾虚很简单，腹胀，便塘、食欲不振是脾上的问题，凡是产后之后出现了，食欲不振便糖爱拉稀，吃一点凉的就泄肚子，这个就是脾虚的表现。一般就是脾肾两虚脾肾同治，有的还会出现肌肉萎缩，皮肤没有光泽，这都是脾上的问题，而肝肾虚的同时往往也会出现脾虚，那么调肝肾的时候还要调脾。

### 6.1.3、阴血虚损

阴血虚损典型的症状就是出虚汗发虚热，身体感觉里面有热，同时又怕风怕冷，到晚上出虚汗，白天一冻出虚汗，吃饭出虚汗，这是阴血虚损。

单纯的虚损症状，就分这几个症型，治疗怎么治呢？很简单，气血不足要补益气血这个不用说了，肝肾两虚的滋补肝肾，脾肾两虚的补脾益肾，肝脾肾三脏同虚的补肝肾，补脾，阴血虚损的要滋补阴血，这个是关于虚损的分形和治法。

## 6.2、气滞

这一个大类就是气滞，气滞的病人很多，很多都是情绪化，情绪导致的气滞，生闷气、家庭矛盾等各种方面原因，它这个分型只是三个型，肝气不舒，肝脾不合，气虚气滞。

### 6.2.1、肝气不舒

所谓的肝气不舒为生气导致的肝气不舒，主要症状是什么呢？很简单，哭泣、爱叹气，爱常常哭泣，食欲不振，腹胀、胁痛，同两侧痛，大便不爽，青色，凡是有这个症状，你就要怀疑了，是不是自己由于情绪或者长期的家庭矛盾，普通病人有三分之一甚至更多的都有肝气不舒的情况。

### 6.2.2、肝脾不合

肝脾不和是由于肝气不舒连带的影响了脾，导致脾上的功能出了问题了，厌食、食欲不振，便糖腹胀，诸有此类脾上的问题，很多小三阳大三阳，类似这样的疾病，也都有这样的症状，都混杂在一起了，肝脾不合的病人也很多，它来源于肝气不舒的

发展过来的，肝脾是冤家，肝和脾互相制衡，肝不行了脾也就不行，肝好了，脾就好了，所以很多胃病的病人，脾病的病人，从肝上调制，不要去治胃。

### 6.2.3、气血气滞

气虚气滞，或者是血虚气滞，由于本身有肝气不舒的情况，同时又出现了气血虚损的情况，导致了既短气又叹气又哀泣，气不顺，气又不够使，又觉得很憋闷，这个就是既有虚也有淤症，淤滞之症，还有血虚的，尤其是女的到了更年期出现这个总觉得自己情绪失控，老爱发脾气，这个就是血虚气滞，关于气滞，大概就这三个症形。

肝脾不合要调节肝脾，气虚气滞，或者血虚气滞要补益气血调达肝气，这几个症型要多说一点，有的和湿气混合在一起，比如说便黏便青，有的是舌头伸出来有白苔，还有口中黏液不爽也归结于湿，我不太同意这个看法，这种湿从哪儿生的，这个要知道，通过很多临床的观察和治疗，这个湿是由滞而来的，所以把这种湿归为气滞，气滞调化开了，湿就去了，不要去利湿，有人说喝薏米之类的利湿的药我觉得不好，还是应该调化气滞这个角度来考虑，医学上有一种说法，就是说现在人都湿，我觉得应该纠正一下，不运动，老窝火，情绪失调，郁闷、生闷气，这些导致你生出所谓的湿相，其实这个湿是滞，滞而生湿，这边要治本，所以我强调，应该从滞气上着手解决，滞气调开了，湿气自然跑掉了，变黏了黏滞不是体内有湿，所以这个变黏吃薏仁利湿的药完全不管用。

### 6.3、湿寒

据我观察产后风病人当中有 20%、30%有湿寒，当然这个湿寒不是绝对的湿寒，往往是虚中夹寒，这个寒可能也不是占有很大的比重，这个属于一大类，女的得病虚寒瘀，湿寒分内有湿寒，外有湿寒，虚有夹寒，久寒生虚，寒中化热，寒经极致等。

#### 6.3.1、内有湿寒

什么叫内有湿寒？寒性入脏腑，一般是入六腑，入脏就坏了，五脏有寒就坏了，六腑，入六腑就是刻在你肚子里这个叫内有湿寒，表现有明显的部位上的冷痛，脚痛的症状，凉痛这样的类似的，比如说长期的寒凝在腹，导致子宫肌瘤，导致不来例假，导致脸上长寒斑，这样的都会出现。

内有湿寒主要克在六腑，克在六腑的有温中去寒为主，把六腑的寒去掉，不要排寒，内在的寒要温化掉，排是排不出去的，拉也拉不下去，发汗也发不下去，所以说

对于内有湿寒建议不要用发汗的办法解决，蒸桑拿的办法，在外面烫、泡脚类似这样的，内有湿寒在六腑的，不容易去掉，一定要用药，去温化这些湿寒。

### 6.3.2、外有湿寒

外有湿寒是很多产后风病人有的，肩膀，某个部位或者一片怕冷，脚上某处怕冷，腿上怕冷，而且体力状况都比较不错，也没有麻木酸沉，胀痛只是单纯意义上的怕冷，同时又过受凉史，比如睡凉炕、空调吹，他就某一个地方固定的，肩膀、后背某一个地方腿通过某一个地方他凉，怕风，这个叫做外有湿寒。

外有湿寒在经络、在肩膀在那儿的，这个可以通过熨烫，针灸，发汗身体好的情况下，你可以酌情的采用，把刻在体表的寒发出去，排出去，这种可以，如果它内连脏腑，外刻经络，它有根就坏了，一有根就要温化内里，外还要排一下，稍微排一下，所以对这种内外兼有的寒治疗还要两方面着手。

### 6.3.3、虚中夹寒

这个外来的寒主要克在经外上，没有进入六腑，虚中夹寒，这类病人很多，所谓虚中夹寒就是你身体虚弱了，外寒内倾，克在身体的某一个部位，身体怕风怕冷，精力体力不好，身体很弱，同时又有某些部位明显怕冷，这是虚中夹寒。

虚中夹寒，这个你不能猛攻寒，一攻人更虚，你受不了，这个就和放疗化疗一样，越放越化人越虚，肿瘤还没有完全掉人先完，这个就是所谓的治了病要了命，病没了你这个病就没有意义了，所以建议凡是虚中夹寒的，我看患者当中 30%、40%都是虚中夹寒，这样病人一定要扶虚，扶着去寒，这个寒要慢慢去，先打一个底，让它调化慢慢解决，不能急躁，你一急躁一攻，劲又大了，人就容易栽跟头了，打人一样，你打他首先你自己要站定脚跟，出拳不能失去重心。

### 6.3.4、久寒生虚

久寒生虚，就是长期的寒凝在身体里，导致身肌变弱，慢慢的出现许多虚弱的症状，就像很多病人他得了湿病，时间太长，时间一长就把人拖垮了，拖垮了身体就弱了，这样的病人要祛寒补虚。久寒生虚，看着是一个虚症，实际里面有寒凝，这时候要重点解决寒凝的切断，寒冲易温，正气长一分虚症就解决一分，不能一个劲的补虚，你再补寒凝在那儿，经脉不同他这个假虚的症状也不能缓解，所以说要攻寒，把这个先后次序大家要知道，前一个虚中夹寒，补虚去寒，这个久寒生虚要去寒补虚，这个

是先后刺激的问题。

### 6.3.5、寒中化热

寒中化热即使有的寒凝在经脉上，经脉不通慢慢化热，就像外感风寒一样，克在人的身体体表，导致人高烧，这种寒中化热，千万不要去清热，要把寒去了，寒去脉通热就散了。寒中化热，有的里面感觉某一块经脉特别热、烫、实际并不是说这一块热，要清这一块热，反而是由于寒凝在经脉上，导致气血过不来，而导致的，某一块特别烫，腿上某一块特别烫，脚、手烫的不得了，可能有寒凝在经脉中，应该去寒通经，这个热自己就散了，不要拿黄连、黄芩、苦寒的药去清热，不然的话伤症还于事无补。

### 6.3.6、寒凝气滞

这个不好解决，同时肝瘀气滞又有寒凝，这种寒凝和气滞混杂在一起，攻寒气滞在那儿顶着，你去滞寒在那儿凝着，单纯的从任何一方你做努力，都不可能取得好的效果，必须同时来解决。

寒凝气滞要是去寒化瘀，调治，舒肝气，两方面着手，这个在开方当中，有很多遇到这样的寒凝气滞、气血虚，三个都有了，这样的病人一是要补虚、二是要去寒、三是形治，三方并举才能取得好的效果，任何一方没有照顾到，效果都不好，所以说治疗这个产后风是一个很复杂的辩证治疗的过程，没有那么简单，不会某一种药对症，对所有的症状，就像你的鞋一样，你穿鞋一样，不可能有一双万能鞋，你是35号的脚码、38号、40号45号的都合适，这个是不可能的，只能说是找一双合适自己的鞋穿上，中药开方讲究因人施治，你多大脚我给你多大码的鞋，你38的我就给你38的。

## 6.4、血瘀

### 6.4.1、气血淤阻

简单来说气血瘀阻是血虚血瘀，寒凝血瘀，比如说产后恶露不净，郁结在下腹不化，按理说是喝生化汤抵荡瘀血，关于生化汤下面再介绍一下，但是没有及时做，如果瘀血停留在包宫内，所谓包宫就是子宫，变身很多疾病，疼痛，怕风、怕冷，由于他这个血瘀在那儿，气血不行导致怕风、怕冷，例假不来，还有其他一些比如说舌头有瘀斑，脸上有斑，明显的瘀斑，这都是虚瘀瘀出来的斑，这时的气血瘀阻，一定要活血，温经，这个是治疗大法，光活血不行，一定要温经，温经活血，因为这个血瘀

和寒一般是伴生的，这样的病人也不少。接下来说下生化汤。

生化汤是傅青主女科的一个方子，所以在这里简单介绍下傅青主。傅青主，傅山，初名鼎臣，字青竹，改字青主，又有真山、浊翁、石人等别名，汉族，山西太原人。在诗、文、书、画方面，皆善学妙用，造诣颇深。其知识领域之广、成就之大，在清初诸儒中，无出其右者。此外傅山在医学上，也有着巨大的成就，他内科、妇科、儿科、外科，科科均有很高的技术，而尤以妇科为最。其医著《傅氏女科》、《青囊秘诀》，流传至今。生化汤就出自女科，很著名的一个方子，主要是治产后，怕有瘀血停留或者有寒冷内侵用生化汤，是活血温里，调化气血，通血脉一个方子，主要是应用于产后，传统中医一直沿用这个方子，在临床上取得很好的疗效，因为妇女产后容易得很多的病，所以产后喝一碗生化汤对女子产后恢复非常有帮助。

那傅青主女科是怎么说的？他说凡是遇到产后类似这样的瘀血这样的症状，不要照搬一些破气破血的药，就把人治坏了，不要用攻伐的药，耗伤气血，不然的话容易把人治得越来越严重，这个一律散血、破血的方都不要用，这和治产后病的宗旨是一样的，不要攻伐。所谓虽山楂性缓，亦能害命，不可擅用，惟生化汤系血块圣药也。方子的组成是当归 8 钱，川芎 3 钱，桃仁去皮尖 14 枚，泡姜五 5 分，炙甘草 5 分，服用方法是加黄酒、童便各半煎服，一定要加黄酒，它起的作用是温中行气，童子尿有清热活血化瘀的作用，起的作用是亲力活血，这个方子非常的平和，当归用来活血，川芎，桃仁活血，从血分走，不要让有淤血停留，同时有泡姜去温中，不要让你产生有寒凝的情况，炙甘草调和中药，加黄酒，有效于活血的。劲也不大，方子也平和，非常适合产后来服用。但是现在近几十年生产都是西医主导，生化汤慢慢也淡出人们的视野，所以在这个产后风的课当中，也向大家宣传一下生化汤的作用，还是很科学的，女的得病一般都是虚寒淤，正好生化汤对应这个，如果有虚症的，生化汤的基础上，流血的话可以大量加黄芪，出血过多要迅速补气，如果有条件可以加好的生晒参，还有我看很多现在的妇女，下面寒的情况很严重，痛经、小腹冷痛，下身冷，这都是从虚、寒淤方面去着手治疗，效果会非常显著。

#### 6.4.2、血虚血淤

所谓血虚血瘀就是由于气血空乏，导致气血运行不畅而瘀阻下来，这样的血虚血瘀必须补血去，不能单纯的活血和温经，血虚了，光单纯的活血温经效果不理想，再



把这个血同时还要补气补足了，再一活就开了，血虚血瘀典型的症状，当然是有血虚的情况出现的，比如说面色光白，胃冷，有虚汗，同时有下头疼痛，不来例假等等症状。

#### 6.4.3、寒凝血瘀

寒凝血瘀就是受寒，就是寒气把血凝固住了，血不行了，这和寒凝有什么区别，寒凝只是凝在寒这一分，血还能流通，寒凝要凝在血绷了，这个血不行了，就导致寒凝血瘀，比如说子宫肌瘤有寒性的子宫肌瘤，就是寒凝血瘀导致的，这种子宫肌瘤你去做手术做了还长，不解决根本问题，必须温经、去寒、活血才能根本解决，这个温经去寒活血做好了，子宫肌瘤自然缩小了。

关于血瘀三个情况，这个也是妇女常见的一种病，包括很多妇女下面长瘤子，卵巢子宫和一个是气滞，一个是血瘀，二者关系很大，所有要活血，活血又不能往壮的活血，活血补气、补血、温经、行气，几乎要并用才能取得良好的效果，你要单纯活血，拿大红桃仁你去攻血，甚至水蛭猛冲，有的人身体很结实的可以取得好的效果，但是大多数都是因为前面说的几个原因，共通促成的，单纯去攻效果不理想。内经里面有专门的论述，它举了个例子，就是说如果单纯的去活血，它寒凝血瘀导致的血瘀，就像冬天你去拿杲刨冰一样，大冰块，冻的很结实，你拿杲去刨它，怎么刨也刨不动，那个杲就是活血的药，这个冰就是血瘀，怎么办呢？就要拿火把把冰融化，融化的过程当中你再拿这个杲去稍微刨一下，很松散了，一下子这个冰就化了，这就是寒凝血瘀，就是说血瘀当中一定要加其他的药去活血，这个活血的药当中一定要加其他的东西，互相配合达到去除血瘀的效果，下面还有经脉不通，外邪克入，有热邪进入，其他的原因导致的产后风的症状。

#### 6.5、经脉不通

#### 6.6、其他

心肾不交，还有邪气刻入，邪气化热等等。

## 7、自我判断气机

这里教大家一个通过舌苔判别自己气机状态的简单办法。

舌诊，就是通过看舌象来辨别人体气机的诊断方法，根据全息理论来推，舌苔就是你整个人身之气的代表，虚的人是没有苔的，还有些虚的人会微微有点苔，但苔非常薄，不容易察觉，是气虚的表现。苔越多，证明邪气聚的越多，苔化黄，证明邪气往里聚，有化热的成分，所以说看到什么样的胎就能够感受到一股什么样的气在周身运行。苔厚则气厚，苔薄则气薄，苔不均匀则气不均匀，上面苔多则气布于胸，下面苔厚则气聚小腹，苔中有裂痕则证明气机有阻滞，苔前部有凹陷，则证明中气不足，腐苔证明整个气机化腐，部分剥苔代表整个气机某一部分不通了，已经完全没有气机了，所以出现了剥苔。就是说，左边剥，右边剥，舌根部剥，中间剥，前部剥，都代表整个营卫之气循行不到了那个地方产生了剥苔，就像发烧感冒，舌周部都是剥苔，就是寒气侵于肌表，导致营卫之气不能循于肌表而所见的舌前部和两边部有剥苔的现象，总之寒气所侵嘛，有明显的侵袭痕迹。

产后风患者自我判断气机的方法很简单，把舌头伸出来对着镜子，凡是没有舌苔或舌苔很淡，又有产后风的症状，基本都从虚论治；凡是舌面上布满舌苔或舌根部苔厚色白者，基本都是气血虚兼瘀阻；舌头上带有裂痕的：横裂纹，竖裂纹，基本都是虚证，裂纹在前、中部的一般是脾虚证，脾气虚了嘛！如果舌头有竖皱纹，尤其中间一条的，皱纹不是裂纹，褶皱的纹线一般都是肝郁。

## 8、正确治疗

针对上边的分析，接下来看治疗产后风的正确思路：

### 8.1、补益气血、培补肾气

正确治疗产后风，从药上来说，无非是补益气血、培补肾气、尽快把气血补上来，坐月子把月子再做一遍，吃一些有营养的食物，滋补的汤药，把气血补上来，产后风很多是子宫虚损，子宫通肾气，所以要培补肾气，一个要培补气血，一个要培补肾气，肾气壮了，气血足了，你怕风怕冷的症状就能明显缓解，有人问了，脚跟疼是怎么回事呢？脚跟疼，明显肾虚的表现，足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里，足太阳膀胱经就走脚跟，同时从全息里来讲，人的足掌前面代表心肺，足掌后面代表肝肾，脚掌后面有问题，明显都是肝肾不足，尤其是肾气不足，凡是脚跟空痛的，一般都是肾气亏损，所以说正确治疗的方式就是补肾气，补气血。看一下症状，由于气血虚了所以导致它了，身体气血虚之后，对外界环境非常敏感，外面风吹草动，就会对我们产生影响，腓里肌表整个身体不固，由于五脏六腑虚了后，气血不能濡养四肢，四肢产生麻，疼是怎么回事呢？筋脉瘪了，血液流通困难，就会产生疼，酸疼，所谓的酸疼，筋脉瘪了后，让你产生酸疼的感觉，大家记住，凡是产生酸痛，都是气血不足的表现，很多人不运动，忽然运动后，腰酸背疼，这就由于他本身气血不旺，头天运动时间很长，气血耗伐掉了，身体不能及时回补，第二天耗掉的部位肌肉就会酸疼。

出虚汗也是，是表气不固，肾气不足，表气不固，导致不断的出汗，也叫漏汗，稍微一动就出汗，都是你的综合国力不强导致的，无力呀，没有精神呀，当然就是你精气神不足了！所以正确治疗的方法就是补益气血、培补肾气，那么治疗是不是单纯靠药就起作用了吗？不是的，继续看第二点。

### 8.2、三分治，七分养

此病三分治，七分养，生气血并不是简单靠药就能升起来，药只能调你的环境，给你输布一些营养，真正化生气血的还得靠你自己，化得好不好，多长时间能化过来？要靠自身的能力去实现，一再跟产后风患者强调的，治疗产后风，一定要三分治，七分养，如果你将养不当，只靠吃药，效果会大大折扣，好多产后风患者说大夫救救我吧，希望吃药能够治好，但是问题是我只能掌握了3分，剩下的7分在你自己手里，

比如说你生产完了还要带孩子，夜里睡不好，又沤气，家庭关系不和，可能还要工作，晚上还晚睡，那么这样的不良的生活方式，使你气血升得非常慢，甚至倒退，升不起来气血，我这三分治，刚补一点，就被这种不良的生活方式耗掉了，好多病人跟我说，生一顿气，身体又回到解放前了！有的病人治呀治，治得已经可以了，生了一场大气，晚上和老公吵了一架，出去溜达了大半夜，第二天又回到以前的状态了，大家想想，这样怎能身体调养好呢？我一再给别人说，我这三分治，只能是你摔倒了之后，寄给你一个拐杖，真正站起来、走起来，还要靠你自己，我不可能代替你的双腿，我也不可能代替你，我只能寄给你一个拐杖，你可以借助拐杖这个三分的力量重新站起来，可能你没有这个拐杖，你站起来很费劲，或者不知道怎么站起来，那么我寄给你拐杖，告诉你方法，你就勇敢的拿着这个拐杖去站起来！

### 8.3、在慢治，不在急治

这是什么意思呢？气血升，如小苗长，一天长一寸，一天长一分，时间长了，才能长起来，气血也是，不可能一天长起来，就像瘦人不可能一口吃成个胖子，你给他吃几只鸡也不能催肥了，这不符合气血生长的规律，像养猪一样，没有一天出栏的猪，再高的科技，也没有一天出栏的猪，一周出栏的也没有，最短得要三个月，气血补起来也一样，水滴石穿，滴一下、滴两下、滴三下，时间长了，石头就穿了。功夫在一天天积累。所以说，产后风这病一定要慢治，而不能急，一急就坏，一急就乱，有病乱投医，今天吃这个大夫的药，明天吃那个大夫的药，吃来吃去，身体越虚，越来越没有信心，越来越六神无主，就更加急，脾气越来越不好，心情也更糟，从而进入恶性循环。这个病在于慢慢治，气血慢慢就能升起来，不要急治。既然得了，随遇而安，在于慢慢的将养，即使我的三分治管用，你的七分养也管用，也还要时间呢！老有人问我，产后风要多长时间可以好呢？我只能说，好转3个月内肯定好转，真正恢复健康人水平则要半年或一年的时间，甚至更长时间，这是整体身体素质的提高，不是某一个单一病的治疗问题，因为你是整个身体素质的下降，越过临界点，导致疾病的爆发，那么你想再回去，必须气血补起来，身体素质好了，慢慢的你才能回来，在我这儿治的，治了半年之后产后风这病才真正好转，几个月、半年的都有，短时间的也有，一个月好的也有，但有一点，这样的为数不多。为什么？大家的身体素质在那摆着，提高要整体提高，不能单点提高，不能说我只治那个怕风，只治那个怕冷，你把气血

培补上来，怕风怕冷的症状自然就消失了，这个就是中医讲的培本固元，综合治疗，中医讲治人，不是讲治病，不是治你一点疾病，而是调你整个身体气血！

#### 8.4、配合就是七分养

不生气，少房事，生活要安逸，工作不操劳，保持好的心态，配合医生治疗，慢慢的，长时间将养，你就慢慢回到正常的水平线，又通过一个临界点，你的身体明显比以前强了！

#### 8.5、配合食疗

“忌生冷油腻、海鲜”，“忌”是不要太多的意思。就是说不要吃太多的生冷油腻、海鲜。好多人一听水果都不敢吃了。其实大家还是可以吃，只要胃不是特别寒，就可以适当吃一些，当然不建议多吃。因为大部分水果都是性寒的，可以煮一下吃，苹果、梨、橘子都可以煮一下，这样就成温性了。不要太忌口，肉、水果都不吃，那营养从哪里补充呢？这样气血补充不上人就怕风怕冷，身体就更难恢复了。建议产后风患者不要改变原来的饮食习惯，但要把不好的习惯去掉，好习惯还是要继续。

##### 8.5.1、食量原则

饮食对于一个人何等的重要。人每天必不可少的就是吃和睡。其中吃什么不吃什么，怎么吃，学问很多。如果一个人连吃都不懂，不仅少了很多乐趣，对身体恐怕也不会太好。以下是饮食的几条原则：

##### \*吃在精，不在多

很多人就喜欢多吃，一是满足口腹之欲，二来也认为吃得多，营养就多，身体就好。其实事实并不是这样。人的摄入、排泄、消耗三者要平衡，体力劳动者能量消耗大，所以要吃得多，如果是坐班的，没有大的体力消耗(脑力消耗倒很多)，所以吃得也相应的少，如果这时还要拼命吃，消化吸收不了，即使吸收了，也身体也用不了。排再排不出去。久久堆积，都在体内变成了毒素。不过吃确要精当，什么该吃什么不该吃要分清。

##### \*吃在当，而不在杂

很多人认为吃要杂，越杂身体获得的营养越全面，殊不知，吃的杂，容易引起食物之间的相克，或导致身体对这种杂食的不适合。其实人需要的就那么几十种食物。常吃就可以了。其它略尔食之。不可过多过杂。

\*吃在常，而不在异

平常的白菜豆腐，土豆萝卜，经过长时间的栽培和人的食用，自然和人有一种协调，所以这种常吃的食物最养人了。反而是一些野生的，或非本地产的食物。本地人从来没有怎么吃过，你知道他带什么特异的東西。你就敢吃啊。也不怕吃了，跟身体里的正气打架吗。

\*吃在当季，非季莫吃

三季长什么吃什么，冬季吃贮藏的。这是传统的摄食办法，现在人凭借自己的一点科技和商业化运作，搞得现在什么时候都可以吃到任何季节产的食物。其实这是很危险的。反季节食物对人身体有害无益，第一，反季节生长的食物，生长环境是在人为小环境，不是自然大气候，生长本身先天不足，桃不是桃味，黄瓜不是黄瓜味的道理就在这里。其次，人到什么季节，自然该让人吃什么，自然生产什么，如夏天人爱中暑，于是性凉的西瓜就成熟了，如果一定要把性凉的西瓜搬到冬天吃，不是容易让人得寒性的疾病吗。

\*吃在调，不在补

现在人们感觉身子弱，爱进补，其实补是可以的。但调不调更重要。一般现在的人身子弱，多不是因为真正的虚，身体缺少某种营养，非得补不可。恰恰是废物太多了。把身体给搞不調了，这时吃东西，就要吃能帮助调节的食物，而不是一味的认为自己缺就得补。大家看看，有几个补的精采奕奕的？不是补的肥头大耳得了糖尿病。就是越补越瘦，天天萎靡不振。

\*吃在早，而不在晚

很多人不吃早饭，而晚饭则呼朋引类，胡吃海塞。这是何等的不注意自然的身体。早上身体要开始一天的工作。这时你不给他补足营养，是何道理。而晚上人要休息了，肠胃工作一天也想休息，你却大吃特吃，让它夜里也得工作。又是何等居心。很多人一半肠胃病都是这样做下的。

\*吃在闲，不在忙

现在能安安闲闲吃一顿真是不容易。每人都忙忙碌碌的。早餐于由要赶着上班，顾不上享受，午餐在单位吃工作餐，也是草草而食，吃时可能还要想工作的事。晚饭有的要陪客人，或领导，餐桌上就是战场，眼色还看不过来，哪还有心情品尝食物啊。

能安心于家中，连做饭，带吃，带享受都少也。

\*吃在乐，生气时莫吃

有人一生气，就吃不下饭，为什么呢。中医讲，人生气，肝气就发动，肝一发动就克制脾胃，脾胃主饮食，一被克他们就不能工作了。于是告诉了嘴，嘴就不想再吃什么东西了。这时不要强食，消了气再吃不迟，最忌吃生气饭，喝生气酒。同时也告诉生气人的朋友家人，生气时不要劝他或她吃很多东西，即使吃了，可能也会由于不消化而做病呢？

\*吃在热，而不在乎凉

年轻人喜欢吃凉，身体好嘛，一上点岁数，可能就不成了。吃凉的胃疼，爱拉稀，尤其是女子更有些不敢沾凉。胃就是个锅，胃下有个肾火，火一点着，胃这口锅就能消化东西。胃喜热忌寒，你肾火好，当然不怕了。不过肾火总有衰的，还是劝人们少吃凉，多吃热，利于胃锅的消化吸收。

\*吃在炖，不在炒

熟食多半是水火炼出来的，中医认为食物之间最好浑合的搭配，让各种食物之间充分融合，然后由人体吸收，这样一来，煮，煲，炖等长时间用水火锻炼出来的食物符合这一特性。反而是爆炒的菜，只是菜之间表面配合，深层次还是独立的。而且也没有怎么经过水火的锻炼就出锅了，并且烈火催出，油火之气太大，这种简单快速出来的菜对身体不利。

\*吃在素，不在荤

看看老牛天天吃草，就知道力气大不在于吃荤。现在肉食都是养殖的。虽然植物也化肥催出来的。但总比肉食影响少。古人说食谷者慧，食肉者愚是有道理的。所谓谷者气清，清者慧，肉者浊，浊者愚。

\*吃在中餐，不在西餐

所谓一方水土养一方人，几千年承习的饮食文化，浩浩洋洋，养吾国人，我们的血脉里已与之分不开了。身体结构，饮食性情已经和之融为一体。不是说西方的不好，各有所适吧。东方人还是要吃东方的，西方人吃西方的。这就是靠山吃山，靠海吃海，不能倒了。用句时髦的话说：民族的才是世界的。不要丢了本。偶一为之还是可以的。

\*吃在性情，不在嗜欲

多一些闲在的性情，则多品一些自然的味道，少一些人为的嗜欲，则少吃一些腥臊的东西。

### 8.5.2、哪些不能吃

(1) 蛇肉，鱧鱼、鳖甲、乌龟甚至老鼠崽这些东西都不要吃，有的人要说了，鱧鱼不是补的吗？蛇肉不是去风湿的吗？鳖甲、乌龟不是大补的吗？这些我都建议不要吃，不是有句老话吗？鱼要吃有鳞的，不要吃无鳞的，蛇肉走窜，鳖甲有灵性，老鼠崽它不治产后风，凡是不补益气血，不培补正气的，都不治产后风，通常意义的虚损性的产后风都不治，有说吃几个老鼠崽可以治产后风的，这古代可能有这个方子，老鼠通肾，把药调到肾气当中，把这里的寒气排出来，所以吃老鼠崽，但是这个捕风捉影，大家不要信。

(2) 不要吃贵的补品，如人参、燕窝、鹿茸、包括冬虫夏草这样的东西不要吃，凡是贵药，本身对培补气血不对症，一是太贵而效果不一定好，二是一般不对产后风的症，而且会加重病情。三是即便对症，还要与其它药搭配吃，单吃效微。凡是贵药，本身对培补气血不对症，非常贵且不对症，吃了不能达到很好的效果，培补气血，不从贵药中选择，很多老中医，给大家开了很多贵药，这里面有很多商业性的目的。里面有人参、鹿茸，卖个大价钱，本身对培补气血作用不大。

(3) 阿胶不建议吃，为什么呢，阿胶性凉，而且好阿胶很少，市场上假的多，凡是贵药、畅销药，作假也很厉害，大家知道这个奶粉么。这个药，尤其是贵药或者畅销药，我建议大家都要慎选！阿胶你没办法辨别真伪好坏，而且阿胶性凉，本身就气血虚弱，偏寒，应该吃温热的东西，而不能吃性凉、性寒的东西，而且阿胶滋腻，对补气血也不利！

(4) 再说下臆米，臆米粥它主要从去风湿的健脾胃这方面来考虑，臆米性平吗，很多去风湿的药，可以加大量的臆米，对补益气血没有太大作用，其实大家吃也没事，但不要神化了，不要把臆米这味药神化了！

(5) 关于固元膏，固元膏能不能吃，能吃，但吃固元膏，能不能使产后风病好，如果能好，它见效非常慢，像一个人饿了一样，你给他一只非常精美的小枣，一天吃一颗，他要吃多少才能把饿解了，大家知道固元膏作用是怎样了，本身只不过是食物么，它对补益气血不能很好快的，一个人饿吧，还不如给他一碗大米饭，大米饭比



小枣好的多，所以说我们还要从很多补益气血的食物当中去找，不要找精美的小枣，但能不能吃啊，如果吃大米饭后再吃小枣也不错，因为网上流传这个么，所以讲一下！

### 8.5.3、哪些能吃如何吃

传统的做月子么？鸡汤、鱼汤、肉汤、菜汤、粥汤、米汤这些东西对补益气血、健脾胃非常好，你放着这些传统的饮食不吃，而去吃固元膏，我觉得是弃大就小，红糖、鸡蛋、羊肉这些东西要多吃，多煲汤，多煲粥，粥汤对调动、培补气血非常好，一大锅粥，红枣糯米粥、红枣小米粥加红糖、加生姜、加大枣，这样对补益气血非常好，气血乏了，拿这些来补，很平常也不贵，而且也很见效，有的人说了，我吃了，但效果不那么好，我只能跟你这样说，你气血虚，虚到一定程度了，除了食疗，必需加上药疗，而且要持之以恒，时候到了，你的气血才能补起来，就像水库干了，你放水，扔几桶水，水位不可能上来，要持之以恒的不断的加水，灌水，还要等天气下雨，水位库容才能慢慢的上来，库容满了，开闸一放水，才有效果，证明你产后风基本要好了，所以说持之以恒、慢慢治疗是关键，心一急，越容易出乱子！那么这个食疗我给大家一个建议，不要求异、求特、求贵，搞一些特异性的东西，吃了气血就补上来，没有这回事，不可能的，要按规律办事，如小苗长，一点点儿长，水滴石穿，日久见功夫。

如果是食疗，饮食是一个饮食方式不是单吃，单纯吃某种东西的问题，你要知道饮食对你有哪些好处，哪些饮食对你有好处，什么方式这个对你很重要。同样一块红薯，蒸着吃煮着吃炒着吃炸着吃拔丝着吃，它达到效果都不一样，那么为什么产后要做月子啊，月子要喝鸡汤啊肉汤啊，就是通过这些汤迅速的把虚的气血补上来，补上来之后气血就不虚，抗外邪的能力就强，很多症状就消失，背凉啊，麻啊，疼啊，明显就缓解。那么第一就是让大家多喝汤，不过现在西医也纠正了，原先一直这样认为，喝汤冲淡胃酸，建议不要喝汤，该吃干的吃干的，吃完了过一段时间再喝汤，这是不对的。汤一定要配合饭吃，中国古代很讲究喝汤，现在西医纠正过来了，就是说汤不会冲淡胃酸。我建议大家早中晚三顿都要有汤，为什么呢，道理很简单，不管是熬的汤还是冲的汤，它到胃里都是最好吸收的，而且热汤热水下去之后它就会帮助消化，这些汤液进入气血进入血液之后能形成一种势，这种势就带着热量尽快地补充你的身体，就像吃一碗米饭一个馒头一样，下肚之后还得消化，毕竟身体还得使脾液代谢才

能到达全身呢，补充汤汁后就带着这个到全身了。而且古代方子都是汤药，古代讲，汤者荡也，涤荡六腑，推陈致新，就是它能带着药效发挥到全身，所以古代讲汤药疗效是最快的，其次是散剂和丸剂，散剂丸剂适合长期服用，它药效缓，汤剂一喝汤马上好。着了寒了喝一碗生姜红糖水压下去了，肚子里咕咕叫放几个屁症状马上缓解，汤不要少喝喝一口，来一碗热汤热水，热乎乎的，既能增加营养又能温暖身体嘛，不管是产后虚的还是平时的，早中晚都来点汤喝，对开胃调气血暖身体促营养作用非常大。好多寒性急腹症，生姜红糖水，葱白加干姜或者加花椒小茴香，如果有条件的加附子吧，能马上缓解，如果热性的急腹症，加黄连黄芩啊，三黄片之类的，哪怕拿开水煮三黄片送服效果都马上出来，但是你单吃三黄片效果都不一定好，那煮开的水送服三黄片，和大家说饮食以汤类为主，炖汤，羊肉汤啊，鸡汤啊，大枣小米汤啊，鱼汤啊都很不错，羊肉我建议有条件的尽量找山羊肉，不要到超市或菜市场买那种普通的羊肉，那种羊肉没有膻味也没有热性，吃了可能比猪肉强一点吧，产后风的患者都知道吃当归生姜羊肉汤，但是现在市场上的羊肉基本上都没有我们想象中的那种热性，吃了之后浑身很温暖那种感觉基本没有，建议大家买那种真正的山羊肉，真正山上放养的那种羊，老山羊和山羊羔都可以，你吃下去之后明显和超市菜市场买的那种不一样，身体明显温暖，那么加一些生姜当归效果明显就出来了，鸡也一样，大家不妨到农村农户家里面去，家养的那种鸡腰上几只，散养的鸡，这样的鸡它有力，肉鸡一点劲没有。那种鱼也要买野生的鱼，不要买水库里面养殖那种鱼，如果你吃上这种东西治你的产后虚效果立竿见影。为什么我有时候给大家看病也很为难呢，因为食疗你找不到合适的好东西，不是在量上加就可以了，就像打仗一样，没有训练的士兵上去十个他也比不上训练过的士兵一两个，不是一个滥竽充数的事情吗？

#### 8.5.4、食疗方案

##### \*补虚药粥

寒性体质用小米（小米性温不性寒），偏热性体质用大米（性凉），禁用黑米（黑米不补肾），虚性体质禁用薏米，以下是两碗粥的量：

气虚加党参 20 克，黄芪 10 克

血虚加大枣 6 枚

肾虚加熟地 15 克，枸杞 10 克

脾虚加炙黄精 10，麦冬 10，茯苓 10 克

肝郁加白芍 12

可以根据自己身体的特点配伍搭配。如血虚兼有肾虚的虚寒性病人，就可以用熟地枸杞大枣熬小米药粥。早晚各一碗，常吃益人。

**\*益气养津止汗汤**

适用于气阴两伤型出虚汗的病人，这种病人特点是，身体弱，外怕冷，里面发热，眼干涩而爱出虚汗。

党参 30 克，麦冬 20，乌梅 2 个，煎水二碗，酸甜适口，代茶频饮。

**\*当归黄芪小米粥**

功效：气血双补，适宜症：气血两亏，浑身无力，怕风怕冷的产后风患者

成分：当归 20，黄芪 50，小米一把，

作法：水五碗，泡 1 小时，煮 40 分钟，加红糖早晚服用

**\*熟地炮姜糯米粥**

功效：补肾温阳，适宜症：肾虚寒重，畏寒肢痛，尤其是脚跟痛的患者

成分：熟地 20，炮姜 5 克，糯米一把，

作法：水五碗，泡 1 小时，煮 40 分钟，加红糖早晚服用

**\*黄芪山萸糯米粥**

功效：补气敛汗，适宜症：气血不足，虚汗频出的患者

成分：炙黄芪 50 克，山萸肉（去核）25，糯米一把

作法：水五碗，泡 1 小时，煮 40 分钟，加红糖早晚服用

**\*西红柿炖牛腩汤**

牛肉补气力非常好，适合体乏脾虚之人食用，用西红柿炖去了牛肉的膻味，还使牛肉更具滋补之力。做法如下：

材料：牛腩（一定是牛腩，牛肉比牛腩炖出来的效果差很多）2 斤、西红柿 2 个、胡萝卜 2 根、葱姜桂皮八角若干；

1、开水烫洗牛腩 2 次，一定要用开水，否则牛腩会发紧，不易烂；

2、滤干水，仍然是开水（水要一次加足）放入白瓷大煲中，将牛腩放入，同时将葱姜桂皮八角放入，加一瓶盖的醋，这样很容易烂，而且还去掉异味，盖上盖子，

文火炖；

- 3、半小时后，把胡萝卜去皮，切成滚刀块，放入煲中；
- 4、再过半小时，西红柿去皮，切成碎丁，放入煲中；
- 5、再过半小时，放入少许酱油，为了提色；
- 6、再过半小时，放入盐，盐一定要后放，这样才不破坏营养；
- 7、再过一小时就可以起锅上桌了

这样的做法是可以有汤喝的，水要一次放足，全程用文火炖，并不费煤气。如果觉得中间放东西太麻烦，可以一次都放进去，分段放主要是考虑营养流失的问题，但是盐一定要最后放。

#### \*当归羊肉汤

材料：当归、党参，提前洗净泡透，枸杞洗净，羊肉切片，或者买那种现成的羊肉片，白菜、萝卜、土豆、山药、蘑菇等（爱吃其它菜的也可加）改刀切片，生姜去皮切片，蒜切片，以上的量根据家人的多少来决定。

做法：温开水下锅所有的菜，开锅以后加羊肉片，煮到菜烂了，加盐、胡椒粉调味，美味的羊肉汤就做好了。

这个羊肉汤很好喝，味道好，没有膻味，甜度高，有很好的补益作用，尤其是寒冷的冬天吃了，身体会暖暖的。

#### 8.5.5、食物清单

列出部分食物清单，让大家有个参考。既然产后风以气血虚为主，兼受风寒。故治以补气养血，兼散风寒为主要治疗手段。在吃医生开的汤药的同时，如果能有合适的食疗跟上，效果更佳。选择食物以补气养血，温经散寒为主。食疗形式以汤、粥、炖、煲为主，少吃炒、油炸、方便干燥食品。

小米：性温，补脾非常好，熬小米粥，时间长点，加大枣红糖均可。单喝亦可。上面会出米油，更补身体，但没有必要单喝米油；

大米：性凉，补脾生津，适合产后风脾虚而兼有虚热的患者；

糯米：性温，补脾效果很好，更适合产后出虚汗的病人，配以红枣煮粥，是补脾益气的佳品；

土豆：性温，补脾益气，被人容易忽视的一等一的好食物，可以常吃。可以与肉

炖着吃，也可以单煮，粘白糖吃。或捣碎拌白糖红糖食用，如果有条件烤整个的土豆更有佳味。

红薯：性温，补脾益气血，气虚的人吃白瓢，血虚的吃红瓢，性粘，脾胃不好的一次不要吃太多。烤红薯是很多人的最爱，我也建议产后风病人不妨吃一吃。切记不要贪多，不要吃凉的，不然坏肚子。

白菜：性平，健脾和胃，益气养血脉，隐藏在蔬菜中的极品，不能因为它太常见、便宜而小瞧。白菜炖土豆，酸辣白菜，酸甜白菜心都是经典的菜肴。

大枣：性温，补脾养血，选用时枣要甜，肉要厚，最好熟食，脾胃不好的不要生吃。告诉大家一个可以常服的方法，即活血又养血，常用可以延年益寿，把枣表皮炒焦备用，平时泡水代茶频饮，味道也很好喝。

桂圆：性温，补心脾，益气血。宜少服，久服，不宜多服，多服滋腻，不利消化。

鲫鱼：性温，养血利血、下乳、通经。产后风患者宜之。炖汤最好，鲫鱼野生为佳。不贵大，贵小。炖时时间宜长，在40分钟以上吧，少放盐，多放则补的效果不好。胃寒可以加花椒，生姜。佐料不要多加，取其原味。汤以炖成乳白色，肉酥烂为佳。产后多食，即养血，又使乳汁多。

鲤鱼：性温，功同鲫鱼，做法如鲫鱼，通经之性大于鲫鱼，补性小于鲫鱼。鲤鱼不去鳞整炖，不可盐，可以治虚实夹杂的水肿。

鳊鱼：性平，益气血、补肝肾、通经。虽然有很好的补益作用。但不宜常服。不建议产后风患者常吃此物，泥鳅亦然。

鳖：性平，补益气血，益肝，不建议常吃。偶尔吃一次可以。

## 9、患者如何面对产后风

### 9.1、不要着急

得了产后风，首先不要急，不要恐惧，知道了这个道理，就能正确面对，首先检讨自己生活方式有没有问题，用脑过度的要停下，工作太用心要放缓，爱生气的要反思，生气只能气自己，气不了别人，晚上睡得晚的，要早睡，合理安排睡眠，这是你得了产后风后正确对待产后风首先要做的一些事，要审视自己的生活方式是否有问题，要逸结合，不爱运动的要适当运动，太操劳的要缓下来，有人说，我工作放不下，那对不起，我治不好你这个产后风，你不能说，像跑圈一样，跑了5000米，你告诉我：“大夫我累了，你能不能帮我解决下？”那我告诉你，你先停止跑步，休息一下，睡一下，你说不行，我还要跑5000米，那对不起，你的累我解决不了，这不是很简单的道理吗？所以说生活方式各方面必须调过来。

### 9.2、心理要稳定

不要觉得得了产后风，治不好了，天就塌了，没有这回事，没有过不去的坎，没有过不去的河，总会有办法的！首先要有信心，正确治疗，不要盲目的满世界的跑来跑去，你越跑的勤，你气血虚损的越多，做飞机呀，奔波劳碌呀，到一个地方心里七上八下呀，这个都对你的气血有耗散作用，不会有补益作用，为什么很多常出差的人身体憔悴，就是太动荡了，你一定要让自己安静下来，你要安静到一个地方，慢慢的养，像老头晒太阳一样，过不了半个月、一个月甚至更长时间身体就会起变化，不要想一天起变化。所以说，得了产后风，要有一个稳定的心态，这个心态对自己、对别人也是，既然得了，随遇而安，要正确面对它，并且通过自己的智慧和毅力，去慢慢的重新获得健康的身体。

### 9.3、要做长期准备

产后风是身体素质下降，气血虚损的一个病症，要再回到以前的状态，有一个过程，需要时间，所以说，要坚定信心，长期做下了，要做长期准备，跟它周旋，心急吃不得热豆腐，凡是取得成功的都是有一个持之以恒的毅力，那么治产后风也一样，三分治、七分养，大夫尽量对症施治，但同时七分在你手上，主动权其实还在你手里，所以说，要做长期与产后风相伴的准备。

#### 9.4、其实也是机遇

为什么说得了产后风也是机遇呢？要辨证看这个问题，中国古代不有一个寓言么？塞翁失马，好事变坏事，坏事变好事，大家得了产后风，给大家一个重新审视自己身体健康审视疾病的一个机会，为什么不利用呢？传统有一句老话“年轻生病是一福”，就是年轻的时候得了病、身体弱是好事，是福气，而不是坏事，为什么这样说呢？因为大部分人在年轻时不知将养自己的身体，因为身体好，不知道将养、不懂得养生，靠自己身体好、年轻，能做出很多违反健康常规的事来，身体没事，但是一旦到了气血虚乏的四、五十岁，很多病就找上来了，“30岁前人找病，30岁后病找人”，说得就是这个，那么你在30岁左右时，得了一场病，有机会审视健康、审视疾病，那么对大家以后的岁月中都是有莫大的益处的，因为你知道了养生，知道了健康的重要性，知道了疾病的实质，不是一种收获么？

每个人都应该知道养生对人的一生有多么重要，要让自己活动起来，为什么这样呢，因为凡是得产后风的，都是静多动少，太安静了，都在那呆着，你越呆着，气血越弱，越呆滞，身体越差，气血越少，人很多时候这个气血是越用越有，好多时候没事干神疲力短的，有点事还精神精神，就是这个道理，大家要打起精神来做事情。这个事情不是要你鸡飞狗跳的做事情，而是慢慢的符合自然规律的来做事情。那么从原先的静多动少变成动静结合，那么动静结合有动有静我们的气血有锻炼的机会也有修养的机会，那么劳逸结合嘛，所以古人一直在强调嘛，有劳有逸，过劳了就要逸一下，过逸了就要劳一下，就是说休息与劳作相结合，我们把每天的生活调整一下。比如天天跑业务，那么就要拿出相当的时间来静养，喝茶聊聊天静养，在家听听音乐就叫静养，那么如果你天天在家呆着，大门一关啥也不干也不出门，那么你就要拿出时间走出去看一看，到公园里溜一溜啊，马路上溜一溜啊，跟朋友吃顿饭啊，这个都不错。

我原先有一个病人，她脖筋有些不舒服，后背有流水声音，她脖子可能一侧斜，一个女同志嘛，碍于面子，不让自己走出去，把自己关在门里好几年，后来我就告诉她：“你必须走出去，你要把自己关在家，你的气血永远是淤滞在那了，那你的病也不可能完全治好。”当然治了一年，效果不错，但始终不能断根，我就告诉她，你一定要走出去。因为走出去之后才能有更好的效果，气血打开来了嘛，因为很多时候，

身体不好很多原因来源于你的生活方式有问题。

所以得了产后风，一定要积极面对，换个角度看就是人生的一大机遇，让你有机会好好的了解自己的身体，学习养生的道理。



## 10、如何调节心情和恢复体力

### 10.1、心情的调节非常重要

得了产后风很难受也很悲观，无路可走，治来治去越治越差，而且不知道哪个大夫好，可相信几个大夫治疗几个月又差了，最终发现又是个骗子，这事太多了，无时无刻不在发生。

所以今天看到这个讲座后，希望大家要明理，要明白产后风这个病很简单，主要在于平时的将养，心情好了，气血就能安定，气血安定了身体就能慢慢得好起来，天天急三火四的，或者天天哇哇哭，以泪洗面，这样都不解决问题，只会扰乱你的身体，扰乱你的气机，使你病情更加加重，气只能气自己，气不到对方，自己窝火，肝郁气滞，对自己不好。

以前治了一个产后风的，腿疼得厉害，吃了药之后马上缓解，因为她不是纯虚证，还有一点气血瘀滞，吃了这药之后很快缓解，后来生了一顿大气，马上就疼起来了，我就跟她说你这气只能气到自己，气不到别人，后来沟通了几次她也认识到这一点了，不生气不上火再通过药调慢慢也就好了，好多产后事多跟婆婆啊公公啊丈夫啊事肯定多啊，再加上身体不好脾气肯定暴啊，所以往往治疗不好，所以建议大家要调畅气血，调畅心情，没有别的办法，多开导自己，什么事情逆来顺受，或者说该你受罪你就得受，到时候就能好，你多想这些，没有过不去的坎，现在受罪是福，上次不跟大家说吗，年轻身弱是一福，为什么福呢，因为你才知道懂得健康，懂得珍惜自己的身体，多开导自己，并且听了清空大夫讲座知道了这就是一个气血虚损，慢慢就好了，即便有不通有实风实寒，你气血足了，那实风实寒也让你化掉了，气血不足你攻它，只能攻气血功不到实寒，大家想想，即便有这个风进到了你身体里面，那么你的身体是干啥吃的，它就不能跟这个风作斗争不能去过去抵抗这个风邪吗？肯定会啊，人是一个非常聪明的有机体啊，那么它为什么战胜不了对方啊，就是因为身体弱，身体强了自然就把这风化了，化成什么了，化没了，子虚乌有了，所以你不要强行去攻寒去，补正就是攻寒，正气足了寒气自然就退了，正盛则邪却嘛，正气足了邪气就跑了，那么你再稍微的引导加一点功寒的药，就是水到渠成，瓜熟蒂落的事。大家应该有这个体会，抹桌子，桌子很脏了，一个很硬的东西，你拿湿抹布吭哧吭哧蹭半天蹭不掉，你

就不如学聪明点，拿湿抹布往上一贴湿润一下，过五分钟以后你再一蹭，一下就掉了，瓜熟蒂落不用使劲，就是说水已经把干的地方阴泽开来了，这个就需要五分钟的时间，你要五分钟不到，且半天蹭掉，那么这个说的什么道理啊，就是你这个病啊，要慢慢的把气血补起，邪气就慢慢的退了，到时候一攻就退了，就像刚才那个病，打了一个月的底了，拿附子干姜一通病就下去了，你不要气血还没上来你就攻去，你没两个兵呢你去攻敌人去，兵都搭进去，敌人还没攻走，那么大家明白了这个道理你就要安心养病，病为什么叫养病不叫治病，病越治越乱，越治越差，越治气血越逆，身体越差，那么你不如回头你养病，养病不是让你养尊处优，而是让你符合自然规律的养病，就像前面说的动静结合，少思寡欲，少思考，少用脑，心情安定，保持畅快，随遇而安，逆来顺受，久而久之，气血一足，其病自退，那还用你去天天南海北的找大夫去看啊，今天张大夫明天李大夫，今天跑山东明天跑西安后天下江南，折腾圆活了，今天扎针灸明天泡脚，后天刮痧，忙来忙去身体越忙越差。

前些日子有一个到我这面诊的，从车里出来裹着俩大被子就下车了，过来看病，还不成，脚还冷，我又给她找了一床被子披在身上，又给我叙述了一下病情，一直是没有吃补益气血的药，东治西治的越治越差，中间她自己觉得吃当归炖鸡好，大夫还不让她吃，家里也不让她吃，家里说要遵医嘱，她跑到医生那，医生说你别吃别的了，单吃我这药就可以了，病人跟我说明明觉得吃的好使都不让我吃，大家想想，这个怎么回事呢，这回吃了从新疆运回来的山羊肉明显就感觉暖和，而且暖和到什么程度啊，因为吃过了嘛，吃得太多了，晚上都热得不得了，汗也明显的能收住了，这个期间吃这个攻药啊，耗散气血的药啊，你想想把气血耗散到什么程度，所以跟大家说这个病一定要慢慢养，保持一个良好的心态，对治病非常关键。

## 10.2、产后风能否去根

好多人问我，这个病能不能去根，她就想彻底的只好这个病，我跟大家说，你要有这样的心态，那么你不了解这个病是怎么回事，就想着彻底治好了那我就能像以前那样撒欢了，什么都能干了，这明显不知道养病的原理，不是病在里面扎根了，而是你身体虚了，病贴上来了，你身体强病就退，那么会不会反复呢，你以后身体一弱它还反复，即便不是产后风的病反复，她也会是其他的病反复，好多人问我，乙肝病毒携带者一定要把乙肝病毒去掉，我就跟她说，你没有必要去掉病毒，你把身体搞好了

即便乙肝病毒贴在你身上，它也不会为害，那么她很担心，是不为害，但哪天我身体弱了，它不就为害了吗？我就跟她说了，你身体弱了，即便不是它来为害也有其他东西找你为害，是由于你身体弱导致对方欺负你，李四不欺负你张三也欺负你，那么这个产后风的病也一样，你不要把它当成一个产后风，你就是一个气血虚损，手脚麻木浑身疼痛，怕冷怕寒怕风爱出汗，那么有一天你这个气血虚了这些东西还来，不是产后风的反复而是你身体弱了导致外邪来欺负你那么好多人说你这些病人治来治去有很多人好转很多人都没有根治啊。

不要觉得产后经历这么多事情又想恢复到 20 多岁的时候，很难恢复到二十多岁，你三十多岁的身体怎能恢复到二十多岁呢，尤其女的生产之后是一个分水岭，好多生产之后脸上那个斑啊，工作压力啊，生活压力啊，带孩子啊，身体虚损啊，这些病就全找上来了，你怎么可能恢复到生产前快乐无忧的状态啊，那么只要好转，你再将养，使身体维持在一个高水平上，如果不知道养身体养生的方式，身体还会出现这样那样的问题。腰疼腿麻颈椎病，肚子怕冷怕寒拉稀，这些病都会找上来，你说这些病是不是产后风呢？所以我们做产后风这个话题来讲已经大大超出产后风这个范畴了，大家一定要清楚这一点，这个养身体是养一辈子的事情。

就像癌症患者，一定要把所有的癌细胞杀掉，所以放疗来了，杀来杀去最后把所有的正气都杀掉了，肿瘤一下就扩散了，这人就死了，中医它讲究养正，正气养足了邪则不干，干是什么呢，干涉侵扰你，正气足了邪气就不来了，治疗癌症的道理也一样，正气足了癌症就不再发展，在一定时间内它会保持一定状态的相对的平衡，正气也攻不动邪气，毕竟癌症那么长时间嘛，肿瘤也不会去侵扰正气，大家两安嘛，这就是带病生活，带病生活也没有什么不好的，起码这人不会死吧，而且生活质量不会受到很严重的影响，好多癌症患者都可以带癌生活，七老八十也都可以活，那么现在的西医一定要给病人灌输这样的观念，一定要把对方消灭，那么这样的观念大错特错，你消灭不了对方是因为你弱，你把自己培养正了即便消灭不了对方对方也不能为害，产后风就是这个道理，你把正气搞好了，生活方式搞好了，心情搞畅了，动静结合少思寡欲少想事，少动脑，慢慢慢慢正气恢复了再加药食的调理，食跟大家说了，药只能专业的医生来开，这些配合好了你身体自然会好，三个月不好半年好，半年不好一年准好，这个我可以直接跟大家交代的的就是这些。

---

很多产后风患者由于产后气血不足，脾虚肝郁，再加上产后失养，晚上带孩子睡不好导致浑身无力，干什么也没有劲，人像一个瘪了的球一样。对于这种产后风患者给出一些建议可以最大程度加速气血的好转使你有劲起来。

一、保持好的心情，不要惊恐，忐忑，绝望，要知道这个病不是不能治疗，只是需要个过程。如果心态不好，只能加重病情。如果这一条做不到，恢复将是漫长和曲折的。

二、不要东奔西跑的看病，白白继续浪费气血，试想一个好人这样折腾的看病，对身体能好吗。

三、正确治疗的方法其实就是尽快补充气血，调整整个身心，使自己的这个“球”鼓起来。正气起来，病也就慢慢退了。

四、尽量少事，去除一切不必要的应酬和奔忙，如果一定要上班，请尽量找轻闲的工作，工作之余，尽量休息。

五、晚上一定要睡好，找人带一下孩子，有些产后风妈妈迟迟恢复不过来，就是因为晚上带孩子睡不好。

六、恢复正常的饮食，不要比对食物属性表上的建议只吃热的不吃凉的。凉热都要搭配着吃。过份的限制饮食只会让气血补充的更少。

七、适度缓慢的散步，具体散多长时间，根据自己的体力，只要累了，就要休息，停止一切剧烈的运动。跑步不适合产后风虚证妈妈。

八、吵架和生闷气无疑让气血加速消耗和让自身更加不调，所以要避免。如果做不到，就别怪自己身体不争气了。

九、浑身无力的产后风妈妈最好节房事，此事消耗人。

十、避免熏蒸汗灸、拔罐、站桩，这样只会进一步消耗气血。

十一、体力的恢复是有个过程，而且其中也必然反反复复，这几天有劲，过几天又没劲了，所以要作好打持久战的准备。不要好几天就忘乎所以，差了就灰心丧气。

十二、此病恢复周期应该在3个月到半年，就象挣工资攒钱一样，做个规划，每月花多少，攒多少。不知不觉就攒下钱了。想一下子就攒下很多钱是不可能的。想一下子身上有劲也是不可能的。人要有长性和毅力。

## 11、好转机率对比分析

在读完上边的介绍后，你应该对产后有足够的了解了，接下来，可以对比下边的内容，看看自己到底还欠缺什么？接下来该怎么改进？请对比下边的十六条，看看自己哪些做的不够。

### 11.1、你是否真正认识什么叫产后风了

大多数人并不了解什么叫产后风，以为产后风就是产后受风而出现怕风怕冷的症状，如果这样理解，你有可能走入一条错误的治病道路上，大多数产后风之所以怕风怕冷主要原因在于产后大虚，其次可能是肝郁，血淤及受寒引起，如果这种虚症的产后风病人按风湿治，攻寒治，发汗治越治越严重，太多人走了这条路，导致自己的病越治越重。务必要警惕啊。

### 11.2、你的心态是否稳定下来了

一般得了这个病，就会到处打听这个病是怎么一回事，不打听还好，一打听吓一跳，说这个病很难治，可能带一辈子，是不死的癌症，没有多少人可以根治等等，人的心情也很容易就崩溃了，但事实真的是这样吗？如果错误的治疗确实是这样，不仅不会治好，还会治坏，只有正确的治疗，这个病才会好转，并且痊愈。如果大家把心态放稳，真正认识这个病，它还是可以治愈的，如果一听是不死的癌症，人先吓个半死，精神错乱了或是到处乱投医，这个病真的就不好治了。

### 11.3、你是否想过自己为什么会得产后风吗？

之所以得产后风主要在于产前身体就糟蹋的不怎么好了，只是有些症状没有明显表现出来，产后，人本来就虚，这时身体就经不住了，一下子各种不良症状就总爆发了，如怕风怕冷，出虚汗，脚空，膝软腰酸，头晕，眼涩，手脚麻木等。这是一个从量变到质变的过程，为什么城市里的多于农村的，身体不好的多与身体好的，脑力劳动的多于体力劳动的呢，原因就在于自己底子本来就差，这回趁着产后疾病都找过来了罢了。

### 11.4、你是否审视过你之前的不良生活习惯和心态

你之前懂得养生吗，知道爱惜自己的身体吗，自己想想，之前哪些地方做得不对，如不停熬夜，拼命工作，闹感情纠纷，大吵架，不注意饮食，天天忧郁，哭泣，生气，

吃生冷，过度用电脑，学习太用功，房事过度，日夜颠倒等等不良的生活的心情导致自己暗损五脏，气血，才慢慢导致自己发展到这一步啊。

### 11.5、你是否静比动多，或是动比静多？

养生不在于动，也不在于静，而在于动静结合，看看自己是静多还是动多，是不是每天只用脑，从来不运动呢，是不是每天都往外跑，从来没有静静的休息过呢，现在在写字楼一坐的，多半是静多动少，天天用脑，从不锻炼，慢慢气血就凝滞了，生机就弱了，久而久之全是病。还有跑业务的，天天在外奔波，动多静少，很少安安静静休息过，时间长了也是一身的病。真正能动静结合的人毕竟是少数。大家要想懂得养生，希望自己的病早日康复，那么就要动静结合，这一条一定要学会。

### 11.6、你是否打算只靠吃药而不想自己做些什么？

很多人得了这个病把所有的希望寄托在大夫身上，而从来不想着自己做些什么来改变这种困境，三分治七分养，这就是为什么有很多人通过自己自身努力病慢慢好了，而有些人到处吃药（包括在我这里）病也没有起色呢，一方面也可能是药不对症，但更重要的是这类人几乎从来不从自身上找原因，也不想办法改变自己不良的生活方式和情绪，一味的外求，结果七分丢了，只靠三分，好转的几率就小多了。此条要深思啊。

### 11.7、你是否家庭矛盾重重，自己心态糟透了而无力改变？

在给病人的治疗过程我发现一条规律，凡是家庭关系和谐的，自己心态好的，好转得都快，甚至很快就痊愈了，往往是那些家庭矛盾重重，心态严重失衡的病人久久不见好转，好不容易给她调的好转一点，一场大架下来，又打回解放前。我越来越发现这个病其实是牵连到整个家庭的，家庭的矛盾导致自己的病重，要想好转，家庭矛盾要解决好，心态要放开，说说容易，做起来难，要不怎么这个病难治呢。

### 11.8、你是否总是怨天尤人，报怨自己的老公、婆婆及其他亲人？

我经常看到群里的产后风病人在一起报怨自己的老公，恨自己的婆婆，说是婆婆给我害成这个样的，说，得了病老公不管，还在外面找小三，没有人理解这种病云云。如果发泄可以，但一定不能把这个忌恨永远挂在心里，你们要知道这个恨是带毒的，如果你把恨放在心里，就相当于把毒留在身体里，对大家百害无一利，事情已经发生了，有后悔药吗，光恨就能解决问题吗？再说，苍蝇不叮无缝的蛋，就算你没有做好

月子，丈夫没有照顾好，但如果你之前身体很好，气血很足会得这个病吗。其实这个病，内外因都有，总有人问我，是身体里有寒吗？我说本虚标寒，什么意思呢，就是你本来身体虚了，寒才乘虚而入，如果不虚，寒能容易进来吗，同样，大家得这个病可能是由于别人照顾不周，但前提是你身体也不怎么样了。就像一个老人下楼一崴脚而骨折了，难道不是因为他本身肾虚骨密度已经很差，这才是本因，下楼崴脚只是诱因。

### 11.9、是否得了产后风这个也不敢吃那个也不敢吃，天天看食物属性表？

经常发现有些病人忌口的严重，牛羊肉也不敢吃，说是发物，蔬菜水果也不敢吃，说是凉的，萝卜也不敢吃，说是解药，天天看着食物属性表来吃饭，一切凉性的都与之白白了。食物之所以叫食物，而不叫药物，关键点就是它们属性平和，不会太寒，太热，再说人吃东西不能光吃热的不吃凉的，要搭配着吃，这就象吃饭，还得喝水一样。水的食物属性凉的，你也别喝了。人如果教条起来，就没办法活了，中医养生不是看着属性表就能养生了，说来简单，也说来复杂。简单就一句话，自然一点，复杂起来你一辈子也学不完。这就是中国传统文化的魅力。所以你不要学了两天养生就完全照办好不好。还要根据自己的“国情”，我记得有个病人这样忌口三年后，当我跟她说可以吃自己喜欢吃的东西时，她哭了，她哭得很委屈，也很开心。委屈是这三年来屈了自己多少口，开心的是，她又可以象正常人一样吃自己喜欢的东西了，她曾在那种观念的牢笼里困了多久啊！

### 11.10、你是否找到自己合适自己的锻炼方式，想通过锻炼增加体质？

人要运动，流水不腐户枢不蠹道理大家都懂。不动，人的气血就容易淤滞，生机就不旺，身体就差，现在人动脑太多，动手动脚太少，所以得病的也多，所以人要运动，城市里的人更要运动，找一种自己的喜欢的运动方式，持之以恒吧。但如果不喜欢，也坚持不下来，即使能坚持，不喜欢的话也是一种痛苦，所以一定要有兴趣，有些人总让我推荐什么运动好，我说太极拳好，八段锦好，五禽戏，站直桩，畅气功，静坐好，但很多人做不来，一是没人教，二是不喜欢。所以我要说只要喜欢，什么运动都好，只要适合自己的，跑步，散步，踢球，踢毽，打羽毛球，乒乓球，瑜伽，哪怕是逛街都比闷在家里强。

---

### 11.11、你是否奔波于各个医生之间，企图治好自已的疾病？

如果这样奔波吃药而你还没有一点好转的迹象，不妨请停止奔波，休息一段时间，或许你还会好转起来，有时不去干涉比干涉更能让身体恢复，医院里的病人其实是最需要好好休息的，可在医院住院其间病人是得不到很好休息的，有的病人半夜还要给叫起来吃药，不知道这是治病，还是在让病更加严重。我曾遇到不止一个病的人跟我反映，在他们奔波于各个医生而无果反而更差的时候，他们放弃了治疗，却恰恰是放弃治疗后，他们的身体奇迹般没有进一步恶化，反而有了不同程度的好转，这说明什么呢，难道不应该三思吗？

### 11.12、是否认为此病三五付药就可以治好，而没有注意到要长期调养？

这个病八成是体质病，即身体素质本来差，又赶上产虚，所以一下子就爆发了，就象一个人本来穷，又赶上买房，一下子更现出钱紧了，大家本来气血不足，产后又失血，就更表现出气血不足之怕风怕冷、手脚麻木等症状了。再加肝气郁滞，有寒，血淤，那么伴随着相应症状就更多了。所谓得病如山倒，去病如抽丝，想一下子改变气血不足的现状，让自己立马“富”起来而完全没有了症状基本是不可能的。所以我看病人，都会告诉病人想几剂药好就不要找我看了，我不会让人一夜“暴富”的。钱要一点点的赚，一点点的攒，时间久了手头就有点钱了，气血也是这样，需要通过时间养，三个月五个月，半年一年，在不知不觉中气血就有起色了。过来的病人都基本明白了这个道理，所以这种病在于养，而不完全在于短时间的治，大家要有心理准备。

### 11.13、你是否每天关注自已的病而打乱了自己的正常生活？

越想越害怕，怕啥来啥，大家都听过吧，人的意念力有时是很强大的，不良的意念可以把人引导到失控的状态，同样良好的意念力可以帮助人生活的更健康，如果每天想病，就会让人草木皆兵，处处皆病，如果只是想我只是身体弱，那么自己还是正常人，这样我们就可以仍然过正常的生活，淡化自己的疾病，在不知不觉中身体就会好转。这就想如果你在等一个人，一会一看表，你会觉得时间过得很慢，如果这时能转移一下注意力，去干些别的事，可能不经意间时间就过去了。本来这个病就是一个靠时间养的事，请不要做一个不停看“表”的人，不然时间很难熬，而且生活也打乱了。



---

**11.14、你是否每天窝在家里没有勇气走到大门？**

请窝在家里养病的人，勇敢的走出去，刚开始哪怕1分钟，每天增加一些时间，有时你的身体比你想象中坚强，凡是敢于走出去的，根据我治病的经验，好病的可能性要远远大于呆在家里不出门光想病的。

**11.15、你是否有良好的睡眠，是否每天晚上还得照顾孩子而睡不安稳？**

有好多病人，我怎么调也调不理想，原因就在于她没有一个好的睡眠，很多是因为晚上要带孩子，喂奶，我跟她们说，如果带孩子影响了自己的睡眠，是否可以让家人先帮带一带，等自己恢复恢复再自己带。还有是各种原因不能早睡，或是睡眠质量不高，易睡，这样的要早睡，或是先调睡眠。人在睡眠的过程中，是启动了一下自我修复的“程序”，只有这个程序启动得好，人自我修复得才快，气血不足的病人才更容易好转。

**11.16、你是否不停的和其他病人交流，又受负面信息影响而惶恐不安？**

不要跟悲观、惊恐的人在一起谈论病情，更不要有意无意的去散播这种惊恐，不然就成了“咕咚来了”。恐惧是人建立的，信心也是人建立的。这个产后风的病本身没有那么可怕，可怕的是大家的恐惧，只有大家认清这个病，消除恐惧，积极面对，反省自己，以正确的对治办法，通过时间让自己重获健康。

上边的十六条，满足的越多好转的机率就越大，反之就越小，如果不满足，那就从现在开始改进吧。

## 12、运动锻炼

动静要结合起来，运动要选择自己感兴趣的，只有这样才能坚持，可以选择漫步、瑜伽、五禽戏、八段锦、站桩、太极拳、静坐等等，总之要找到适合自己的运动，静坐等读者可以自己上网找下资料，在这里我们着重介绍以下几个。

### 12.1、站桩

#### \*哪些人可以站桩？

站桩只通脉，不补气血，补也是通过通来完成的，体很虚的人不宜站，脉通的人不用站，如果你站后很累，一天都恢复不上来，那么就不要再站了，还有一些人站后觉得很多症状可以缓解，人也较精神，就可以继续站。也即站桩站上三天，如果感觉舒服就可以站，反之越站越累就算了。

#### \*站桩腿抖是什么原因

腿抖是下肢长期不活动，虚弱无力的表现，坚持站下去，就会慢慢不抖，抖这关过了，下盘稳了，才进入正式通脉的阶段。所以说干什么都需要毅力，想站两天就出效果很难。

#### \*站桩出大汗好吗

如果出了大汗感觉舒服就可以出，不过一天出一次为宜，如果出汗很累，就说明出过了，可以站高桩或直桩，避免出太多的汗。

#### \*站高桩好还是站低桩好

根据每个人的情况而定，初期以站高桩为宜，如果连高桩站的都困难可以站直桩，所谓直桩就是直直的站在那里不动，不动时间久了，就静极生动，生热了。初期如果站高桩能站住就可以适当往下蹲，以求更好的通脉效果。把自己搞难受了，而这种难受自己又可以承受，那么通脉的效果就会出来。

#### \*一天站几次为好，一次站多长时间

一天以一到二次为宜，上午比下午好，下午比晚上好。一次站 10-30 分钟为宜，身上发热，汗出，浑身感觉舒服为好。不要一味求长，也伤气血。

#### \*站桩可以治愈产后风吗

对于完全虚损性的不建议站桩，对于脉不通而虚的不是很严重的有显著的帮助。

一般病人都是虚中带有脉不通，这样的病人在吃药的时间，辅以站桩可以达到事半功倍的效果。

#### \*早晨站桩

一天之计在于晨，一年之计在于春。就是要利用早晨的时间把一身的经脉打开，气血通开，有一个良好的基础，一天气血都很顺，吃的东西都能为身体吸收，精力就特别好。不利用早晨把脉开开，那一天脉都是瘪的，就是道路不通畅，吃的东西吸收不了，气血不能很好的运送到全身，身体就处于一种不良的状态，当然全天容易犯困，没劲。越晚起一天越不精神，越早起越精神的道理就在于此。所以建议大家要早睡早起。以前有报道说，早晨不宜锻炼，空气质量不好，又没有吃饭，这样说就有问题了。我们早晨锻炼的目的不是为了吸收多少氧气，而是为了把气血尽快打开，早晨是最容易打开气血的时候，建议大家晨练而不要晚上锻炼，晚上气血要关闭了，这时候还要剧烈运动对身体没有好处。

### 12.2、舒肝解郁畅气功

很多患者除了肾虚，气血不足外，肝郁，肝脾不调的很多，原因多与产后心情忧郁，家庭矛盾，情致不畅有关。主要不适症状有：吃饭不香，嗳气，叹气，两肋胀痛，肌肉酸，口酸苦，头两侧痛，腹胀，口粘不爽，大便青色，粘腻等，舌苔照片表现为中间有纵纹或舌面不整皆是肝郁的明证。

对于这种患者在舒肝解郁药的同时，于此再介绍一种功帮助大家舒肝解郁，此功简便易行，随时可以做，对解肝郁有明显效果，畅气功具体功法如下：

两腿站直，两脚站与肩宽，腰前后摇动（想象自己是拨浪鼓，被别人摇动。或是想象以百会一会阴为轴心，前后转动45度），两臂伸直交替向后划动（象做仰泳运动），腰摇动带动大臂动，大臂带动小臂动。运动要做连贯，潇洒，可以想象自己在碧海蓝天中以仰泳的姿势在畅快的游泳，无拘无束，没有烦恼，开心快乐。在不断甩臂并配合自己的深呼吸，想象把胸中郁气，不快，委屈一同甩出抛掉，这样的想象很重要，可以有效帮助自己舒展肝郁之气。

如果做的过程中或做后，出现胸闷，腹胀，嗳气说明正在翻病，久做自然胸中顺畅，有助于大家产后风而有肝郁病人的康复。

此功每天都可以做，只要喜欢没事就做，简单方便，不伤气，有益舒肝解郁畅气，

不仅限于产后风有肝郁的病人，凡感觉自己有肝郁不快烦闷委屈压抑之人均可做此功。

### 12.3、胸部抱球功

人自然站立，双腿微分，与肩同宽，胸部挺直，双手在胸前做抱球状，两肘向外撑开，与肩水平，保持此姿势不动，初期可能坚持抱不到10分钟，请每天上午下午坚持两次，过不了几天，就可以突破这个时间点，当最难受的时候，也就是要开脉的时候，请再读稍坚持一分钟，有可能会上身发热，并有通脉的感觉，脉一通，你会顿时觉得上臂轻松了许多，再多坚持10多分钟都不是难事。好，这时这个功的效果才真正出来，当可以轻松坚持30分钟时，你会发现，你的身体已经好转很多了，人也有了精神，力气，之前的很多不适症状也减轻了，再配合上吃药会很快的恢复。

注意事项：

一、身体太差的，一抱就头晕，心慌的，初期可以慢慢抱，不行就放弃，每天只要求进步一点点，但每天要坚持。

二、抱的过程中，为了分散注意力，可以看电视，听音乐，或是与人聊天。

三、抱的过程中，如果腿太累，可以抱着球，走动，或是坐下，坐下时，腰要直，胸要挺。

四、抱的过程中，如果出现打嗝，流泪，心微慌，肩酸，头发麻都是正常的翻病现象，请坚持住。

五、抱的过程中，只发肘不放下来，双手可以适当做些事，如拿个杯子喝口水，或是按自己喜欢的来回晃动。

### 12.4、作息时间

充足的睡眠是健康的基本保证，我们建议最好在晚上10点左右睡觉，早上一定在7点之前起床，最好能在5点半左右起床，早晨阳气生发，一定要顺应自然规律。如果白天犯困，需要睡觉，上午不要睡，在下午睡，时间不要超过两个小时。

### 13、辨别药材和煎药

现在中药材的质量很成问题，因为中药材的种植和制作过程缺乏有力的监管也同时关于药材的好坏和质量的界定标准模糊，商家以次充好，做假、卖假的现象比比皆是，所以目前中药材市场品种良莠不齐，大家只能尽量去正规药店抓药，同仁堂的药材质量很不错，其他小药店有的进货渠道不正规质量难以保证。

再一个就是大家没有能力去分辨药材的好坏，越贵、越热销的药越出问题，反而是平常、价格低廉的药质量相对有些保证。药抓回后看一下是否干净，是不是带着渣滓，渣滓都是药底。药材的成色、质量是不是干净整洁，切片是不是工整，这是大家第一步要看的；第二闻一闻味，有没有特异的怪味、臭味，如果有药物八成有问题。很多好药，补益气血的药味都很正，不会偏到哪去，虽然是药味但闻起来不会反感，比如当归、桂枝都有很不错的味道。另外看一看有没有尘土，生虫子，有没有腐烂变质，这些是可以看出来的。还有泡药的时候有没有过多的碎末，和大家说过药最好都泡三个小时以上，并不是说就泡三个小时，可以泡一宿，比如头天晚上泡药，第二天早上煮，不是说等着泡上三个小时，没有这个必要。还有熬药的时候可以拿不锈钢锅、铝锅熬药，没有必要完全用砂锅熬药。为什么呢？因为古代没有不锈钢锅和铝锅，而只有铁锅、砂锅，而铁锅有可能和药发生化学反应，所以古人忌用铁锅，只用砂锅，现在没有必要完全用砂锅。现在很多药店代煎的也没有完全用砂锅啊！所以说好的要继承，需要改良的也不必再拘泥，所以大家拿不锈钢锅熬药就可以了。煎药时倒上三四碗水，就是平常吃饭用的碗，200-250ml的水倒上四碗没过药物，泡三个小时等药胀起来就可以煮。大家不要用电磁炉或电炉子来煮，应该用煤气炉，大火把药催沸再调至小火盖好盖，治慢性病的药一般煮上四十分钟，治感冒的药一般煮上十五或十分钟，治产后风这个慢性病的药要熬的时间长些。不要只熬一次，两个原因：水很宽，熬出来的有效成分基本都吸到水里去了，直接倒出来就可以了，第二次的时候很淡，也有用，但占用时间，药效也轻微，所以只熬一和就可以了。两次还是一次？？？

把药沏出来凉温服用，叫做温服。不建议大家热服，也不建议凉服，而应该温服，不是稍微能喝就可以了，不要太温。胃好的建议饭前服用，因为饭前服药向下走，饭后服药向上走，这是服中药的一个规律。上面病了，心肺病或外感病饭后喝；下面病，

肝脾肾的病饭前喝；如果喝了难受拉稀跑肚可以饭后喝，有饭打底，再服药中和下。饭前饭后各半个小时服，最好早中晚三服，尤其慢性病使药力相续嘛！晚上不要在饭前服，六点吃晚饭，九点把药喝了，十点十一点睡觉，也不要睡前服。很多病人喝了以后胃不适或者拉稀，原因有两个，药力推动气血导致跑肚拉稀，另一个原因，胃气弱不胜药力，吸收不了所以跑肚拉稀。

服药过程中要和大夫沟通，由大夫来判断具体原因，如果是攻病大家不要在乎，再喝几剂，病邪下去跑肚拉稀就会好。还有胃气弱，尤其舌苔有裂纹的患者，应该减半服用或加一些补益脾胃的药让脾胃不至于受伤。平常给病人开药都是先开三剂，让病人吃吃看，如果有不适调方或者减半服用，没有不适再服五剂，是这样一个过程。也有很多大夫给患者吃一个月，让患者一个月后再来反馈，这样和病人交待，中间没有接受患者反馈的过程，就稍不负责任了。因为每一个人的身体状况不一样，药劲大小不是根据药本身决定的，而是由药和病人的体质是否相当决定的。像举重一样，有人举十斤，有人举二十斤，把二十斤的杠铃压给举十斤的人，举不起来还让他再举一个月就是不按规律办事了。

## 14、判断庸医和药方好坏

“中医不中”是普遍现象，真正的用中医看病并有疗效的中医大夫在中国已越来越少，这在中医界内部已是一个不争的事实，而广大老百姓却浑然不知，原因大概有以下几个：

(1) 中医教育在近几十年严重失败，并没有把老一辈的中医理论和经验继承下来，直接导致中医人才出现断档，致使现在中医人用中医手段治疗水准急剧下滑，到了最严重的程度；

(2) 商业大潮的利益驱动，让更多的不是中医的人，披上中医的外衣，用貌似中医的宣传攻势宣传他们的产品和治疗手段。极大影响了人们的正常中医治疗，极大损害了中医的声誉；

(3) 很少再有以传统中医治疗为主的中医院，基本是西医指导下的进行治疗，只是还挂个中医院的牌子。

所以希望广大患者睁大眼睛，不要以一腔看中医的热情，走入假中医、伪中医、庸中医的圈子。

患者没有中医常识，那么如何判断真伪呢？这里告诉大家几招：

一、真正的中医治疗，还是通过望闻问切，不以化验指标为主，如果医生上来就让做化验，多半是假，如果你想看中医，请不必在此就医；

二、如果医生望闻问切总共不超过 5 分钟，并且这 5 分钟内精神不集中，也不详细问清病情原委，就草草开方。多半不负责任。疗效也难以保证，当然高手除外；

三、不讲明药方的煎熬服法就打发走病人的大夫是不负责任的大夫，他开的方子也很难有好的效果。好的大夫一般都会认真的告诉病人如何煎熬药，如何服用，因为这直接关系到药的疗效；

四、方子中的药味越多越可疑，一般超过 20 味，多是开方未入门的医生干的事；

五、方子中的药，对于慢性病而言，如果有三味药的药量大于 30 克，也值得怀疑，药量过大会损害病人的身体，所谓是药三分毒。

六、如果药方中，动物药过多，超过 3 味，也值得怀疑。如蜈蚣、蚂蚁、全蝎、乌蛇等，动物药一般多少都有副作用。病人不宜多服长服；

七、上来就开 10 付以上的药，并且让病人一吃就几个月。值得怀疑。药对症三剂就可以见效。而且初期医生都要根据病人的情况试探用药，根据病人的反馈情况及时再调整用药。上来就长时间吃药，多半不负责任；

八、吃药半月内，无任何好转，药方值得怀疑，切不可一吃三个月一成不变；

九、吃药后，胃有不适，或便溏，而医生还嘱咐其不断服用原方。值得怀疑，因为胃是后天本，胃要是吃坏了，病就更难治了。一般好的大夫都会在开方时考虑到保持你的胃。

以上几条只是述其大概，目的无非是让广大患者在自己没有医学基础的前提下，也能通过点滴观察，发现其中之真伪。避免花钱受罪还治不好病的普遍现象。



## 15、产后风患者如何过冬

随着冬季的到来，阳气开始收藏，寒气来袭，由于产后风是虚寒性疾病，所以到冬天这个病会不同程度的加重。所以产后风如何过冬也是很多人关心的问题。

从我治疗这么多的病人来看，产后风十有八九是虚性病而非实性病，怕风怕冷并非真有实寒、风湿，需要攻寒祛风湿的药来解决，绝大多数是虚性症。前两天有位患者问我，一位产后风患者用大量附子攻之后病好了，这是为何？这样的例子也有，因为产后风并非完全虚证，也有实证，但实证比例大大小于虚证。遇到实证，用附子干姜细辛这类药攻一下把寒气攻开，瘀血去了，病就可以好。但如果虚性证用上述药去攻的话就越攻越严重，因为没有实寒。表现出的寒象是因为气血虚弱，《黄帝内经》上讲：气血虚则寒，就是说气血不充沛，没有能量来抵御寒冷了，就会畏寒怕风，这时把气血补充上，稍微通下经，寒就会缓解。这就是为什么我对很多病人建议在服药同时喝羊肉汤，比如当归生姜羊肉汤还有鸡汤，鸡当然是柴鸡。所以建议大家找家养的老母鸡来炖着吃。羊肉也一样，有膻味的羊肉效果要远远超出超市里普通的羊肉，它没有膻味，热性也大减了。前些天有人问山羊肉是不是寒的，山羊肉也是热的。自然成长的绵阳、山羊都是热性的。大家看一下李时珍的《本草纲目》就可以知道了。这种高热量的温热性食物如鸡汤、鱼汤、羊肉汤再配合一些去寒就温、温补气血的汤药喝下之后人会明显感到暖和。好多患者反馈喝下之后脚跟不再那么凉、酸、疼了，肚子也暖和，有时候都暖到后背了，所以说明本身就是一个虚证嘛！

中医认为人体气机是不断变化的，随着自然环境的变化而不断调整。整个自然分春夏秋冬，北半球、南半球波动较大，四季分明，赤道也在波动，但范围较小。中医认为，春天生机长，夏天生机盛，秋天生机收，冬天生机藏，生机的变化呈波段性轮回。春天草木长起来了，夏天非常茂盛，秋天开始凋落，瓜果开始成熟，冬天叶子全都落了，种子藏在了地下，待第二年生发。人也一样，很多野生动物毛发随着四季有不断的变化，人虽然已没有了脱毛现象，但生机却是顺从这个规律的，也就是中医讲的“春生、夏长、秋收、冬藏”，春天阳气长，夏天阳气盛，秋天阳气收，冬天阳气藏。体质虚弱的人尤其受自然环境的影响。比如类风湿病人，一阴天身体就难受，下雨身体就更难受，天空一放晴身体就好了。有很多长征过来的老红军，身体内有弹片，

弹片所在处一疼就知道明天要变天了，是天然的晴雨表，预测非常准。这就是人体内在气机和外在气机相互感应的一个现象。胸中气不足的人，一阴天就会胸闷，晴天就感觉敞快舒服。还有病人肚子里有寒，刮风下雨的话就会拉稀跑肚，晴天就会转好，这都是人体内在气机与外在气机相互感应的结果。再举个简单的例子，水声一响就想撒尿，还有的小孩洗脚，脚一放到盆里就要撒尿，这也是气机相感的一个例子。所以我们要认识到人与天地是相协调的。天气发生变化身体都会有感应。一年四季是春夏秋冬四个大轮回，还有小轮回，比如每月，月亮初一、初五、十五、三十怎么样，这也是一个轮回，女性对这个轮回很敏感，所以叫月经，又称月信，因为和月亮盈缩的运行规律有关系。还有每一天的轮回，早上、下午、晚上、后半夜，人的得病发病和每一天也有关系。比如感冒发烧，晚上严重，白天就精神一些。因为白天阳气盛，晚上阳气衰，阴气盛。还有一些咳嗽哮喘的患者一到晚上症状就加重，也有白天加重的，这都是符合自然规律。大家要注意体察自己身体的生物钟，留意自己的生命体征和气候的关系。

一立秋人体阳气就开始变衰，阴气变盛，产后风患者症状有可能会加重。立冬以后会更严重一些，这时候天气冷了，尤其要注意。产后风患者如何过冬呢？下面我们详细说一下。中医认为夏天气血盛的时候像开花一样，秋天花朵开始凋谢就变成种子，这时候要注意一点，一定要保护好气血，留住种子，待明年春天发芽。不留住这颗种子，没有保养好气血，第二年就不利于身体恢复。把秋冬理解成晚上，如果晚上没有睡好，第二天就会没有精神，睡好了那第二天就会精神饱满。冬天就相当于后半夜，身体处在休养生息的状态，休养得好，来年身体恢复得就快。所以冬天就应该休养生息，休养我们的气血和精神，《黄帝内经·上古天真论》说“若有私意，若己有得，去寒就温”这几句话就教我们冬天应该怎么做。“若有私意”就是说像怀里藏了东西，不要轻易给别人，就是应该保养气血，不要过度耗散。比如要早睡，不要乱发脾气，不要到处奔走，而是把气血藏起来，像冬眠的动物一样，安安稳稳的过冬。东北的很多农村都讲“猫冬”，打牌娱乐一下，“私”就是不给别人，自己留着。不要四处奔走，到处找医生治病，找了一圈就把身体仅有的气血耗散光了，会让身体更冷，更难受，这就叫“若有私意”。不要跑老远去看病，应该慢慢来养，这样反而比跑来跑去恢复的要快，像龟兔赛跑一样，兔子跑得很快，但跑错路了，乌龟慢吞吞向前走，但每一

步都很扎实，不知不觉已经走了很长的路，身体也是这样。汉朝讲究休养生息而有了“文景之治”，才为汉武帝北征匈奴创造了条件。我们得了病也要休养生息，把气血耗散光了就应该休养生息把气血补回来，但不是三两天的事，而是一个长期的过程，两个月、三个月、四个月、五个月都有可能，总之是向好走。要保存好自己，不要胡乱让医生给看病，有一分气血，就有一分治愈的可能，气血都耗光了病只会越来越重。

“若已有得”好像自己已经得到了什么东西，不需要再在外寻找了。得的是什么呢，得的是整个的心情，不要慌不择路，得了病最怕慌不择路，好像天塌下来一样，原来是个正常人，一下成半个废人了，什么也干不了了，自己心情非常郁闷。大家不要这样，得了病就要面对，今天也讲了产后风是由于气血衰少、气血不调造成的。牛羊少了，就把它留住，慢慢又繁殖起来了。没有必要觉得天塌了，掉深坑里了，慢慢来，大家都会好起来。“去寒就温”，就是说不要再被风吹到刺到，应该到温暖的地方，“温”不是指特别热，浑身舒适就好，坐的凳子下面垫一个坐垫，慢慢气血养护起来了，又没有着外寒，没有感冒、发烧、咳嗽，心思也很稳定，把这个冬天慢慢熬过去。大家这疼那疼都不要在乎，有精神，没有严重的症状，只是站立时间长了脚稍酸，坐时间久了腿麻、背凉，一动爱出汗，只要不是特别难受，有这些症状就忍一忍。好多病人服药之后都明显好转嘛，但好转之后还有一些症状，一般我建议慢慢扛一下，几个月之后症状就会慢慢消失，中间还会反复，再扛，一般过一个或两个整年，诸多小病就慢慢好了。我们讲过“十分”理论嘛，十分就是非常健康，八分、九分身体健康，七分尚可，六分体弱，六分得病，大家很多原来身体就不强，都在六分、七分蹭，产后气血大伤，一下掉到了四分、五分，所以就病了。吃药一段时间后又能蹭到六分了，但不可能再回到七分、八分，平时身体就没有达到这个水平嘛！这时不要急于断根，好多病人来找我问，大夫，你这治病能不能断根啊？我很负责的跟大家说，所谓断根是指把身体调养得非常好，不再出现不适的症状，并不是指病真正被排除，那是由于身体弱而出现的不适症状，而不是说有病邪在身体内扎根，一定要切掉，这不是对抗理论吗？就像长一个瘤子一样，一定要切掉，结果命也没了。现在很多医疗手段不都是这样吗？肚子里长一个肿瘤，长了十年了病人不知道，有一天拍片发现了，病人一下垮了，最迫切的想法就是把肿瘤拿掉。大家想一想，在身体内长了十年都能活着，有没有必要一定要把肿瘤拿掉？能不能带瘤生存？这是现代医学应该思考的问

题。有一个坏毛病伴随十年，有一天一个人指出来，能够一下把坏毛病去除吗？不现实！只要不让肿瘤进一步发展、恶化，与其是可以和平共处的，肿瘤长在体内并不会马上危害到生命，强行割掉肿瘤只会引起反抗。而且很多肿瘤与身体已经浸润为一体，你中有我，我中有你，难以拆分，强行分离只会导致气血大伤。这就是保守治疗与彻底治疗的区别。冰斗三尺非一日之寒，结了一层厚冰要拿炮弹炸开不现实，伤人伤己，不如慢慢调养。瘤子只要不恶化，再加上改正生活方式和心情，对症治疗，瘤子若干年之后也会慢慢化掉。即便留下点病根也不会危害到生命。产后风患者也一样，大家脑子里不要有去根的想法，把身体调上来症状就会减轻，调上来多少病就会减轻多少。到了冬天病情可能会进一步加重，也可能持平，以前一直向上坡走，但现在突然不动了，或者略微有些反复，这都很正常。冬天人的阳气本来就弱，阴气就盛，虚寒证表现尤其突出。很多老年性哮喘，风湿病，妇科炎症一到秋冬就犯病，大家要知道天时，这时要像保护种子一样保护我们的气血，多喝羊肉汤、鸡汤，多站桩、打太极拳、踢毽子、打羽毛球、练瑜伽，多放松，少吵架，少用脑。对于孩子也要尽量少人为干涉他的成长，不要一发烧感冒就把孩子送医院挂水。大家要心情调畅，在这种环境中气血慢慢就养上来了，不要今天吃这药明天吃那药。不要盲目吃，吃错了反而对身体带来损失，在不知道药效的情况下宁可不吃药也不要吃错药。

在没有明确好大夫的情况下宁可不吃药也不要吃错药。保护自己的气血，稳定下心情，病有它的自然周期，即便不治慢慢的也会向好方向转化，除非不给身体创造有利环境。比如到了冬天应该“猫冬”，还要在外打拼或者每天以泪洗面，和丈夫、婆婆吵架，或者每天提心吊胆，晚上失眠，自己得了病像世界末日一样，感觉前途暗淡，大家都不要存在这样的想法。中医讲“气定神闲，真气乃生”，气血要安定，心神要安闲，真气有了，气血就有了，气血有了，邪气就不会嚣张。正气长得越多，邪气消得越快，慢慢大家病就好了。病最忌急和乱，一急就乱了方寸，乱了方寸就乱投医，就有可能让庸医害，病就加重，心情就更乱了，如此恶性循环。大家要挺住，挺上半年一年就有转机，如果吃对补益气血的药，病就好得更快，没有吃到药也能慢慢抗过去。

## 16、翻病、服药反应和其他注意事项

### 16.1、翻病

翻病就是在治疗过程中，由于药力攻病，使疾病表面化，象病被从里面翻出来一样，病人会感觉吃药后，不适症状加多，这时病人不要惊慌，翻病与吃错药的明显区别是，翻病后身体转好。而吃错药身体变坏。要跟大夫密切沟通，确定是否是翻病过程，如果确认是，应坚定信心，努力渡过翻病期。翻病期可长可短，短则几天，长则几个月，主要根据病人身体情况和疾病性质而定。

常见的翻病症状：

- 一、吃药后胃疼、呕吐、腹泻，再吃下去这些症状消失，这是药在调脾胃的结果；
- 二、吃药后四肢疼痛加重，这是药在攻四肢的病邪，与邪相战而表现出来的疼痛；
- 三、吃药后头痛，咳嗽，有痰，这是药在排肺中邪气；
- 四、吃药后两肋痛，呕吐，这是药在排肝中的病邪；
- 五、吃药后腰痛、腰沉凉，尿黄，这是药在排肾的病邪；
- 六、吃药后腹胀大，这是药在排大肠中的病邪。

人得病时间长了，吃药多少都会遇到翻病，不要因为突然某些症状加重，就怀疑是不是吃错了药，如果是翻病，而由于恐惧停止用药，是相当可惜的。希望大家多了解一下翻病，并及时向医生确认，积极配合治疗。

### 16.2、服药后的反应

服用后通常会有一些反应，但如何判断治疗误治和正确治疗呢？下面看一些患者的反应，有助于了解服药后的反应。

“吃药后手指痒”那是发邪先别在乎，发几天我们看看，后背疼，很多人都是后背疼，正气足了，把后背的筋脉顶开了就不疼了，痒疼都是那么回事别担心，有时候吃药的过程中会不断的发邪，原先不疼现在疼，原先不凉现在凉都是这样，吃错药和发邪一个很重要的区别就是，你看你精力体力，吃错药你疼痛加重，精力体力都不好，这说明是病重了；反之精力体力尚可，原先不疼现在疼有可能是发邪，往四肢走的，往体表走的，这个是好现象。

往里面走往五脏走的，这有可能是加重，大家不要担心，吃药这个药首先要搅动

你的整个的身体契机，停一停看一看，大家的身体很多不调，虚损的成分有，不调的成分有，淤的成分有，寒的成分也有，先搅动一下看一看，别着急有的吃上药就拉稀，拉了几天之后就不拉了，第一天是肠胃有一个适应，第二个肠胃是排寒别担心。

什么情况下都有，所以我这个药不可能上来就对症调几次适合你自己就好了，就像人的酒量一样，我不可能完全找准你的酒量，喝二两刚好，既微醉又醉得不厉害，只能说我按照大家的看看你的症状，约莫判断一下你的酒量是多少，这开方子也是一样的，所以要调方子。没有一成不变的药一个药适应所有人，一种药适应所有病，这也不可能。

像鞋一样，不可能每一个人都穿一样的鞋，脚大脚小，胖瘦这个都不一样，所以说疾病的多样性所对应的药也是多样性的，所以中国老祖宗汤药按照你的症状给你调方，加减方子这是非常有道理的，不可能生产一个产后风的药，所有的天下产后风的病都拿这个药对就行，这就简单化了。

“天气暖和了之后症状消失，一降温或下雨又来了”这个就是说你人身体弱了之后，出现了明显的不调，对外界环境的适应能力变差了，环境好一点你也好一点，环境一差，你各种不适就找上来了，所以我跟大家说过，以提高大家综合国力为目的，把这个正气调上来，身体壮了，抗邪能力抗击打能力都强了。

家有钱了，外面风吹草动对你没有什么影响，家里没有钱，外面风吹草动你捉襟见肘，花什么钱都觉得缺钱，所以我治病的整体观念就是主要观念就是整体调制。

培补气血，身体壮了百病就消了，但是培补气血不是一味的进补，它是把你整个的身体素质提高上来，通过中药调整阴阳的办法，把你整体的素质调起来，这是主要的目的，正气存内邪不可干，就是你身体有正气，邪气就不来侵犯你，这样来了一个流感，你要身体好，你就不得罪流感，你要身体不好，啥病都找你，打一个喷嚏你也能得病。就是这个道理，所以很多人不理解，觉得这个怎么我这个这么招邪，是本身你身体弱了才招邪，身体不弱不招邪，这个产后病也都是这样回事。

### 16.3、其他问题

#### \*产后虚能同房吗

不能同房，同房会进一步伤气血，本来身体就虚，再同房更虚，如果感觉同房后第二天非常累，就要注意，如果不累，以二周一次为宜，待身体完全好起来再增加同

房次数。如果身体很差。最好戒百天。

**\*病好转了还会再犯吗**

只要身体差，还会再犯，你也可以说是复发，也可以说是新病。总之人身体一差，不来这病，也来那个病。人上 30 天过午，身体很难再回到 20 多岁时的身体，大家心理应该有数。那么是不是就悲观了呢，大可不必，这就是自然规律，再说，如果将养得宜，年轻时身体不好，未必老来身体就不好。全在个人养生，到五六十养生的成效才能真正看出来。看看路上的行人，尤其是老人，身体差的都走不动步的比比皆是，大家不想到时也这样，那么从现在就努力学养生，并运用到生活的点滴中，好的身体是给有准备人的。是给懂得珍惜健康的人的。是给经历过疾病的人的。是给那些淡泊名利，遇事能看开放下的人的。

**\*为什么产后风症状会反反复复难以去根**

冰冻三尺非一日之寒，很多产后风病人都是原先身体就积累了很多致病的因素，或身体本来就差，产后总爆发，所以想再回到健康的状态需要长时间的调养。

**\*治疗产后风一般多长时间可能好转。多长时间可以治愈**

主要看病程度的轻重，一般产后虚损性病人治疗对症的话 2-3 个月可以明显好转，再将养半年身体基本可以恢复。如果是产后实症，没有多少虚的成分，去了实病可以很快好转。之所以很多人产后病迟迟不见好转，还会加重，很重要的原因在于不断的误治、带孩子劳累，还有心情差。

**\*吃药后拉肚子是好还是坏**

如果之前胃尚可，吃了药拉肚子，再吃几剂如果不拉，有可能是正常的药物反应，如果还拉，可能药有问题，或是胃有潜在性的病灶。要根据情况判别。

**\*药是饭前吃好，还是饭后吃好**

产后风病人最好饭前 10-30 分钟服药，如果饭前服药胃不适，则可以改为饭后 10-30 分钟服药。

**\*附子需要久煎吗**

附子不用先煎，因为药店的制附子，已经去了它的毒性，劲很小，没有先煎的必要。如果先煎还可能影响药效，附子的作用主要是通过它的“毒”来发挥的，如果完全去其毒，也就没有作用了。

---

**\*月经期间能不能吃药**

这要看病情而定了。有时月经期间也是治病的好时机，不过一般情况月经期女子身体虚，不宜攻而宜补。对于产后风虚损的病人，我开的药补多于攻，所以月经期一般不忌，除非我特别指出。不过月经期吃我的药，补力会被月经的虚抵消，所以有时在经期看不出效果。待出经期再观察。

**16.4、产后风能否断根**

什么叫根，病是什么，如果有实邪入体，把它拿了，这就叫断根，如果是虚症，病根是什么呢，病根就是身体差，气血不足，气血不调，产后风就是这样的病，不是有个外来的病邪进入你的体内做了根而得了产后风，而是由于产后气血亏损，气血调，脾肾气虚，而得的这个病，只要把气血补上来，不调的地方调开了，病也就会好了。如果后来身体又差了，人还是会怕风怕冷了。身体好就不会身体差。也不会怕风怕冷，只要身体差，你还会怕风怕冷或有其它的毛病出现。不得产后风也会得别的病。其实治病过程中身体能够好转已经很不错了，不必一定要争取 100%治愈，而放弃或忽视 50%或 80%的好转的机会。人不要总是求全责备，产后风之虚损症的病根还在于自身，要从自身上找问题，生活、工作、心态处处留意补自己的不足，慢慢气血上来，此根自除。但若不注意养生，保护自己的气血，此根还会复生。所以养生是一辈子的事，没有一劳永逸的断根之法。



## 17、妇科讲义

在介绍完产后风后，附上部分妇科讲义，希望能让患者了解更多的知识，也能够在今后的养生中有所帮助。

妇科病，主要讲几个方面，第一个讲带下、调经、种子（即受孕）、梦魇、梦交，再讲妊娠、流产、难产、正产，再讲下乳房类疾病。为什么妇科病单拿出来讲呢？自古就把妇科病单拿出来讲，这是由具体女子的生理特点决定的，首先说一下女性和男性的区别，女性的特点在哪儿，然后再根据刚才说的几块逐一来讲一下。

古人是这样来分的，男女是一对阴阳，男的是阳，女的是阴。周易上管男的叫坎卦，女的叫离卦，男的叫乾卦，女的叫坤卦，大致的定义了一下男女的区别。从坎卦和离卦上来讲，坎卦中间是实的，两边是虚的，离卦中间是虚的，两边是实的，首先应在了男女的生理结构上，这个就像一个螺钉和一个螺母一样，螺钉是男，螺母是女，螺钉中间实，螺母中间虚。首先这个大前提就决定男女的区别，同时男女是互补、互用的。阴阳相和，阴阳相济，阴阳调和，这个是最基本的，要想处理好家庭、国家、社会，首先要处理好男女之间的问题，要想风调雨顺，首先得处理好男女之间的关系，男的找女的，女的找男的，天地之大伦嘛。在生理结构上，女的中间虚，男的中间实，女的中间虚，女的有月经，血往下走，导致女子的气机偏弱，男子气机强。从一个人分上下来说，女子偏重于下，男子偏重于上，所以应在疾病上，女子易得下部的、腹部的疾病。从气血来论，男子偏于气分，女子偏于血分，所以女子易得血分的疾病。

古人一直认为女子得病治疗难度要比男子大，女子得病几倍于男子得病的治疗程度，为什么这样呢？是由于女子整个生理结构和气血特点决定的，主要是三个特点：第一女子气弱没有男子气强，容易偏虚，因此女子容易得虚性疾病，由于虚性疾病调补不容易，从这方面女子多虚不容易补上，这个难治。第二女子多寒病，男子多热病。由于虚和气弱的原因，女子容易招寒，女子容易怕风、怕冷、小肚子寒凉、宫寒、胃寒、腿寒、肩膀寒、后背寒。这个寒有的因虚而得，有的因实而得，有的在气分，血分，阴分，阳分，在肝，在脾，在肾，在脏，在表，这个要具体辨证。第三女子容易得郁，由于生理结构的原因，导致女子重情感，男子偏于理智，所以女子容易因感情的纠葛，导致气血郁滞。一愁闷就肝郁，肝郁气血就郁，气血郁就得郁证的疾病，茶

不思饭不想，易得气机弱、经脉不通这样郁证的疾病。由于女子虚、寒、郁这三个特点，决定了女子的疾病更难调理，所以单开了一个妇科，治妇女的这些疾病。

接下来根据女子生病的三个特点和女子的生理结构，分别讲一下妇科疾病。分两节课讲。主要是概括性的论述，不做细致的剖析，妇科学很厚一本书，不是短时间内能讲完的。

### 17.1、白带

先讲带下，带下就是白带过多，这是最常见的疾病。为什么叫带下呢？人腰带处有一条脉叫带脉，带脉主约束腰间、少腹的气血，所以把白带多叫带下类疾病。有些学中医的搞不清带下类疾病，给大家打个比喻，人的下口和上口往往是相通的，把带下比喻成鼻涕和鼻子就容易理解了，比如有的女子鼻子一受寒，下面带下就多，想想鼻子一受寒鼻涕就容易多，从这方面来考虑。不管是学中医还是爱好者，大家一定要找自己熟悉的来比喻和设想。古人认为带下分五色，有白带、赤带、黄带、青带、黑带。凡是白带异常，色泽异常，量上异常，味道异常，都属于带下类疾病，这是很常见的妇科疾病。阴道炎有霉菌性和滴虫性，觉得老是不舒服，现在很多阴道炎都归类于古代的带下类疾病。白带异常包括疼、凉、热、痒，白带过多、阴痒等类似的疾病。白带异常是什么原因呢？大家不要往阴道这块来找，比如慢性鼻炎，不一定是因为鼻子导致的，中医讲肺主鼻，是肺脏上出现问题导致鼻子出现问题。同样阴道炎等带下疾病是因为女子少腹气血不调，脏腑出现问题反映在阴道和白带上。我记得跟大家强调过很多次，发生病症的部位不一定就是病根本身。这个也一样，问题并不是出在阴道上，宫颈糜烂之类的疾病问题不是出在阴道上，而是少腹气机出现了问题。

中医讲气机，就是整体出了问题。什么是少腹？就是肚脐眼以下，就是小腹、小肚子，甚至是肚脐周围，若按内脏来讲就是肝脾肾三脏，肝脏主升血，脾脏主藏血，肾脏主封藏，司二阴，什么是封藏啊？就是肾脏来保护里面最关键的，什么是司二阴？就是大便小便前后。里面出了不调，气血、气机、整体出了问题，导致女性得阴道炎、宫颈糜烂等疾病统归于带下类疾病。看白带的状况和其他的症状可以判别少腹、肝脾肾三脏、小肚子气血、子宫到底是怎么了，白带过多有时候是偏寒，有时候是偏湿，有时候是偏虚，都有可能。青带过多是肝经的问题，黑带是有热或者有寒，赤带发红是有热，或者是湿热，黄带是有湿热。再结合其他症状，例如痒、疼、灼热感、种种

不适来了解小肚子出了什么问题，通过调小肚子的气血和肝脾肾三脏，带下疾病就能去除，甚至根除。现在很多妇女有各种类型的阴道炎和子宫糜烂的症状，不管是用激光疗法去除糜烂，还是不断的用栓剂杀毒消毒，都不解决根本问题。大家都有经验嘛，不断的治不断的犯，有时候同房时注意卫生，但是注意卫生了还是犯，什么原因呢？肯定不是这方面的问题，是整体小肚子出了问题使气血照顾不到阴道，导致阴道环境减弱，内环境减弱了从而细菌滴虫能够侵犯它，正气虚了邪气就攻你。像感冒发烧一样，来一次流感别人没被放倒，你被放倒了，不要找客观原因，不要找对方的问题，要找自身问题。比较一下为什么强壮的人不被放倒，你被放倒了？因为你弱，这也一样，因为你肝脾肾三脏不调了，气血不调了，导致下面虚弱，邪气就进来了，不断杀邪气没用，杀了还来。你不可能生活在真空当中，也不可能生活在一个无菌的世界里，有菌不可怕，只要你正气在，正气足，跟细菌达到一种动态的平衡，和平相处一点问题也没有。拿激光做手术，去除了之后还得糜烂，再做再糜烂就是一个恶性循环，治疗阴道炎不建议大家去治阴道本身，还有宫颈糜烂，也不要治宫颈。要治疗就调少腹的气血，调好了，正气足了自然就没有邪气来侵犯。

## 17.2、月经

月经是女子特有的生理现象，一个月一次。为什么叫月经啊？一个月来一次。什么叫经？经是常，不断有的事物就是常，一个月一次现象就是月经，古人把月经叫月信，信也是常的意思，信封的信，也叫月事，事是事物的事，也当事物和现象来讲。一个月来一次嘛。为什么会有月经啊？女子长成以后，首次来经表示子宫发育完整可以受孕了，它要保持子宫永远处在最好的一种状态受孕，就要不断的创造条件，一旧了就换。什么叫做月经啊？子宫内膜不断的脱落再长新的，长长长，它觉得旧了已经不能维持一种崭新的子宫环境了，就要换新的，始终处在一种高度良好的环境当中，这就是孕育生命的代价。女人拿出最好的东西随时准备受孕，所以必须一个月更换一次。女子一个很重要的任务就是繁衍后代，这个涉及到一个种族的问题，子宫古代叫胞宫，又叫女子胞，把这个作为一个很重要的器官，围绕着它来做一些安排。通过每次来月经的情况，我们就能判别子宫的状态，同时也能判别整个身体的状态。整个身体很大一块为子宫服务，子宫每月不断的来例假，通过观察来例假的现象，来反映月经的状态，同时也能反映身体的情况，也就是说，月经就是女子身体的风向标，身体

的好坏、有没有问题通过看例假多少都能表现出来，是一个重要的标志。

举一个例子，月经先期，就是月经早来。按理说应该按照月亮的周期，月圆月亏这样来月经。它可能早来，小于一个月，例如半个月或者 20 多天来，叫月经先期。也可能晚来，例如 40 天 50 天来的叫月经后期。还有月经不定，这个月早来，下个月晚来，叫月经先后不定。还有很长时间不来，突然又来，数月不来的这种现象都有。还有痛经，现在痛经非常多。还有一个就是经量少，有的三十、四十岁明显就少很多，这就是气血没了所以经少。还有更年期女子月经异常，这几个分别讲下。

月经调基本妇女的气血就调，没有大问题，子宫功能正常，内膜脱落再长新的交替的很正常，从量、颜色、状态、时间上来判别基本正常，血色鲜红、量适度、没有血块是来经正常，基本可以说女子的子宫状态很不错。反之，颜色暗黑，时来时不来，来的时候不保准，有血块，有味，经量少或者非常多，都属于子宫出了问题，也反映整个身体出了问题。子宫靠肝脾肾三脏来维护，只要肝脾肾三脏好，子宫就好，除了有外力破坏，这个咱们不说。在没有破坏的情况下，由肝脾肾维护子宫的状态，肝脾肾就是三个后盾，肝脾肾有一脏出了问题，就会影响到子宫，从而就会影响到例假。

中医认为月经先期主要是有热，或者是虚热或者是实热导致的。晚来就是有寒有滞，虚寒实寒和郁滞导致晚来的，具体郁在哪儿了结在哪儿了，就要通过摸脉、看舌片，结合来看到底是肝脾肾哪个脏虚了、寒了、凝滞了。月经先后不定就是整个气血不调，跟肝脏关系很密切，受情绪波动影响，肝郁气滞会导致这个月来的早、下个月来的晚，整个不调顺了，月经先后不定就会好。

痛经定义为寒和郁这两个，若来月经前痛甚，一般是淤阻造成的，为什么呢？来经的时候气血拱动起来了，一脱落后整个气血往下走，走不下去，或者在某个经脉堵住了，气血相攻就会产生痛经。凡是痛的在地上打滚的、死去活来的，不是有郁就是有寒，郁在肝经最多，寒在少腹，比如动凉水、趟凉河、受凉风。长期的气血虚弱加上受风受冷受寒导致痛经，痛的越严重，表明寒越大、郁越大。如果来经后痛一般是虚，来经的时候产生疼痛多实证可能夹虚。

经少的原因，无非俩原因，虚和郁导致的。量越来越少，按理来说四五十岁开始少，现在三十多岁量就开始少了，结完婚生完孩子量很少，来一口来几滴就不来了，持续时间短，一天就没有了，气血没有了就不能提供给子宫充沛的气血去换子宫内膜，

脱落就很干瘪了，整个子宫的功能都弱了，导致经量来的少。另一个是堵在那里，想多来也来不了。大家看看现在很多坐办公室的，也不活动、又生闷气，结果不怎么来经了或者就来几滴，气机淤阻在那里了，就像河流一样堵住了，有水也下不来，这就要调肝理脾，调开了月经又来了，少是由于长期的工作生活感情带孩子等方方面面过度的耗用气血，本来应该五六十岁气血衰，现在三四十岁气血就衰了，气血一衰整体素质往下一走，子宫也经不住了，来经就少了。

最后一个是更年期，现在更年期都提前了，四十多岁就更年期了，什么叫更年期？就是绝经，女子气血衰弱了，导致子宫再也不可能提供受孕的机会了，弱了再也倒腾不起了，再也不可能怀孩子了，这个就表现整体肝脾肾三脏身体质的下滑，整个身体下一个台阶，人体衰老了一个大的台阶，这个阶段可能是几年，有可能一两年或者四五年的更年期，原先有水，慢慢干了，像塔里木河一样，整个气血同时衰弱，肝脾肾的功能全部衰弱，导致子宫不能再受孕，子宫萎缩最终停经，最终水全干了这样就不可能再怀孕了，同时伴有心烦易怒，记忆力减退，各种功能明显下降，现在更年期提早，有的四十岁出头就开始更年期，这都是半辈子提前耗太多气血导致的，路走不完了，本来可以走到四五十岁，现在走不到了，本来可以跑一百米，现在跑五十米就跑不动了，这就叫更年期。什么叫更年？就是衰退期，整个生理功能下了一个大台阶，绝经是女子气血衰损一个很重要的标志。

讲调经，有一个不得不讲的就是子宫类疾病，现在子宫癌在女子疾病当中比重是比较大的，在癌症当中的不是第一就是第二，包括卵巢类疾病、子宫类疾病、盆腔炎、附件炎、盆腔积液。怎么回事呢？大致讲一下，不做重点讲。一个重要的原因就是刚才咱们讲了，下面的气血出现几个问题：虚、郁、寒滞，导致下面出现生理性结构的改变，该囊肿的囊肿的，该积液的积液，该炎症的炎症，该长瘤的长瘤，下面不调了、乱套了。

像子宫肌瘤这样的疾病《黄帝内经》就说过是实瘕，什么是瘕，就是瘤，实瘕，就是很硬的瘤，就是肌瘤，现在主要是切除，其实我不建议切除，很多女的都长子宫肌瘤，良性的没有必要切除，有的三个四个五个长几个都有，怎么治疗呢，有寒的驱寒，有郁的去郁，瘤自然就化掉了，没有必要切，切了还长，大家想想，好端端的子宫里面出瘤，为什么出瘤，原因是气血不通了顶出来的，气血通了以后，瘤自然就排

出去了。卵巢囊肿也是这个原因，也不要切。

盆腔积液也一样，液体就是气血郁滞在那儿了化的积液，气血调开了就带着走了，没有必要去抽积液。像盆腔炎、妇科炎症，为什么会有炎症啊，炎症是不调了，调开了炎症就走了。

为什么有癌变啊，下边气血刚开始是稍微不调，由于不注意或者误治，导致越来越不调，最后到了不可逆的情况，自身对这个不调没有办法，那么就从良性往恶性走，如果再接受放疗化疗或者手术，放疗化疗就是杀正气，杀邪气的同时杀正气，就把正气杀的更弱，更弱之后导致气血不调，没法收拾了，癌症就扩散了，宫颈癌、卵巢癌夺去了多少妇女的生命呀，不要单独看卵巢、看宫颈，要整体来看，思路就是护正气是第一步，调不调，把不调的调开了，正气护住，有一份正气，邪气就不敢小视你，癌症就不可能很快扩散，癌症的迅速扩散都是正气迅速消亡引起的，两方战争，你没兵了，对方就像潮水一样的打过来了，你只要有兵，就可以抵挡一阵子，这可好放疗化疗一来，放颗原子弹，一下子正邪一起灭，正气易失，邪气难去，一颗原子弹掉下来整个城没了，对方还能攻你，正气是守方，邪气是攻方，放疗化疗两方面一起杀灭的时候，对守方不利，守方就这么多，所以说治疗这类疾病，应该以护正气调不调为主，用反制之法，大家以后或者朋友或者同事或者自己有了癌症不要害怕，中国古代没有癌症这个词，是后来才有的，而且癌症也不是绝症，后来不断的演变，导致谈癌色变，就是由于不当的治疗导致癌症难治，最主要的就是放疗化疗，还有手术，为什么手术也不可取呢？手术非常不可取，因为直接把正气摘走了，子宫长癌，就把子宫拿走了，卵巢长癌就把卵巢拿走了，像敌人攻城，一下把城端走了，你说这叫什么治法呢，美其名曰：癌细胞在卵巢里面，我把卵巢摘走了，癌细胞不就带走了吗？殊不知你把子宫一拿走，正气一杀，癌细胞马上就扩散，因为癌细胞不可能单单集中在子宫里，随着血液淋巴流到各处哪儿都有，只不过隐藏起来不爆发，主要目前集中在子宫，你不可能完全把子宫都拿走，这不现实。你把显性的表现出来的癌细胞从子宫一摘除，正气一伤，隐性的癌细胞马上就爆发，这就是扩散的原因。为什么一做完手术癌细胞马上就扩散了呢？上次讲一个小孩脸上长了个瘤，把它割了之后马上就扩散了，原先好端端的没扩散，一做完手术就扩散了，就是伤了正了，那个瘤是气血所化的，一割正气马上就杀了，现在割子宫、割卵巢有多少啊，有点问题就拿走了，不仅

是患癌，还有囊肿啊，就割一侧卵巢，医生一看就说那边也不行了，那没办法了，癌变怎么办啊，还吓唬病人，你这可能有癌变，为了你生命考虑，别生孩子了，一块端了，连锅端了。现在就是这么个环境，今天在这跟大家说这种治法是错误的，化不化成癌症，是否是恶化扩散，不是概率来决定的。说有 3%的或者 20%的癌变可能，是不是就是你啊，是不是每一个人都有 20%的癌变可能，不是这样的，正气足就是 0%的癌症可能，正气不足可能就是 70%-80%的癌变可能，那么这样直接告诉大家一个信号，护养正气就不会有癌变，也不会恶化，更不会扩散。老师给高考的学生讲，去年升学率是 20%，对着一个班级学习第一的一个学生说：你知道吗，去年升学率是 20%，那么你也是啊。你说这不是吓唬学生吗？第二天这个学生估计就神经衰弱了，我都考第一了，才有 20%的升学率呢。这是不对的，不能搞这个平均概率，谁都有可能癌变，有正气的人不可能癌变，没有正气的人会癌变，这个大家要记清楚了这句话。比如说子宫有瘤了，有可能癌变，你就要审视：身体好不好，精神状态怎么样。这两条有，可以高枕无忧，不会癌变，也不用割除子宫，护养正气调整气血，子宫疾病就会慢慢好起来。现在妇女割除卵巢割除子宫的现象已经到了令人发指的程度了，具体统计数字我没有，大家可以网上搜，总之这方面听到的消息太多，给妇女留下终生的遗憾，不能生孩子了。同时把子宫和卵巢拿了对妇女的身体健康非常不利，子宫卵巢不仅仅是生孩子的器官，也是身体的重要的组成部分。

### 17.3、乳腺类疾病

乳腺癌也是妇女第二大疾病，割除乳腺的现象也是此起彼伏。这里有个生理结构跟大家说一下，中医认为下部气血，沿任脉冲脉上升，对于女子来说上升到乳房，气血凝聚化成两个乳房，对男的来说在这里没有停留直接就上去了，沿着冲脉任脉阳明脉就上去了，在上面结成了喉结，再往上走就长出了胡须，由于女子只拱到乳房，所以不会长喉结和胡须，乳房对女子来说有哺育后代的作用，也是气血是否充沛的一个标志。

现在很多人丰胸，为什么要丰胸啊，气血衰弱了，气血不能升华乳房使乳房丰满，太平公主、乳房小、平、不饱满，什么原因呢，气血衰少下边不行了。把人比喻成一个气团，气团瘪了不鼓了，反映在乳房上也就不丰满了，现在丰胸美体的广告铺天盖地，怎么做呢，无非就是外置的方式，有的做手术垫硅胶，大家想想这不是造假吗？

就像种花种草一样，叶子不鲜绿，怎么办？剪掉按上假叶子，或者刷上绿漆，刷进口漆很精美，叶子很绿很亮，自欺欺人，如果大家想有一个丰满的乳房，那么就要把气血调好，气血调好了、气血调顺了、气血充沛了，乳房自然就充盈起来了，就像打球一样，气足了气球就鼓了，气瘪少气，乳房就不行。使用乳罩涂抹等没什么用处，只是感官好一些，实际不解决问题。身体不好，身体不健壮，乳房就不可能好。

第二个乳腺增生，乳房胀痛、两胁胀痛是什么原因导致的呢？八成都是生气忧郁导致的，还有二成由寒导致的，感情问题跟男朋友分手了，跟老公离婚了，长期情绪郁闷，肝经不调。肝经走两肋过两乳，肝经不条达了，牵涉两乳疼胀。如果郁闷的厉害，常年的抑郁，就容易得乳腺类的疾病，以至于得乳腺癌。这样的病怎么治呢？条达情志，舒畅气机，让自己高兴起来，运动起来，生活美满起来，男欢女爱这方面调顺了，肝经一顺，乳房疾病就减轻了，最后就能好。

好多人口苦、两胁痛、乳房胀，情绪不稳定，爱激动控制不住，爱哭动不动就哭，都是肝脾失调，是由于长期刺激引起的，环境刺激、老公刺激、同事刺激，最终不可遏制，由情绪上的疾病累积生理上的疾病，长期的生活压抑，最终压抑癌变了。一旦癌变通行的治疗就是割除法，左边癌变了割除左边，同时看着右边有没有癌变的潜质，如果有也要割除。还有很多左边割了，右边又爆发了也割了，妇女的一个重要特征就没有了。我看很多报道是关于抢救妇女的乳房，可见现在割乳现象比较普遍，稍微不适有癌细胞有癌变的可能就割除，反正西医也调不了，其实这个病不是不治之症，可以调，也不是难调的事。把情绪控制好，心情舒畅，家庭幸福一些，如果不幸福就自己找乐趣，多运动就能让气血开了，气血开了，郁滞就散开了，身体就好了，慢慢就能控制。

很多人都问我，这个病能不能根治啊？凡是虚损不调类的疾病出现的症状都不要说根治的话，没有意义。为什么没有意义？气血调顺了，气血足了，症状就没有了，这能说根治吗，这不能说是根治，那天你情志一不舒畅了，疾病又来了，你说这去根了还是没有去根啊？举一个最简单的例子，累这个毛病，能不能根治？大家说说，有好多人都问我产后风能不能根治，今天咱们把话说清楚，累能根治了产后风就能根治，累不能根治产后风就不能根治。很明白，休息好了就不累，休息不好就累，身体保养好了就不是产后风，身体保养不好就是产后风。什么是产后风？产后虚损类的疾病的



总称，这就不是单纯的一个病了，而是一种现象，老百姓把产后虚损怕风、怕冷、脚后跟疼痛、背凉所有的虚损类的疾病都归类于产后风，产前也会犯这样的病，产前比产后犯病要少，一是年轻，二是没有生过孩子，三是有可能没有成立家庭，没有家庭的危机。当听过我这次讲课后，大家就不要老问我能不能根治这个问题了，大家想累能不能根治，产后风就能不能根治。乳房类疾病也是一样，两肋病能不能根治啊，你要生气两肋就生病，不生气两肋就没有病。长期调养两肋的症状就越来越少。

所以大家知道了，乳房类的疾病不在乳房，主要在肝经上，肝经调好了，乳房就好了。气血足了乳房就大了，有好多上学上的年头多了，上本科上硕士上博士的女性，乳房没有长大的，很少。为什么呢，因为在长期学习中把气血耗用的过多，以至于这些气血不能充盈乳房，没有条件充盈都往脑子走了，都耗的差不多了，没有力量再让乳房发育充盈。

#### 17.4、梦魇和梦交

女子梦魇和梦交，是很多身体虚弱的女子容易出现的情况。中医叫做鬼胎。什么是梦魇啊，在睡觉的时候，半梦半醒的时候，意识很清醒，要睡着没睡着，或者是要醒没醒的时候，出现的异样的状态，只有你自己知道，别人不知道，自己想喊喊不出来，鬼压身，或者身体不能动，被压住了，某种声音、某种景象或者是某种很具体的相出现了。像梦又不是梦，自己意识很清楚，里面有可能有故事情节，也可能没有故事情节，有可能看清周围的事物也有可能看不清，总之是自己在半梦半醒意识清醒的状态，出现的异样的事情叫梦魇。

再说一下梦交，古代医书上反复说过，男子失精女子梦交是一种很常见的疾病，由于男子女子不愿说，掩盖过去不愿意就医，由于男子失精女子梦交是很丢脸的事情，不愿意去提，隐藏的很深，跟大家说一下，因为这也确实是一种病。什么是梦交呢，半梦半醒，意识清醒中发现有人过来了，这人不是真实的人，但是有身临其境的感觉跟你亲热，甚至是跟你房事，醒了人就没有了，这叫梦交。

梦魇梦交这类的疾病，也有到西医那里就医的，他们统归于抑郁病，说你精神上有问题，本身没有是你精神错乱、幻觉、神经官能症、大脑细胞神经异常兴奋，出现的一种情况。那么实际不是这样的，咱们中医几千年了知道这是怎么回事，这种情况多出现在体弱的女子身上，城里的多一些。我就遇到过好几个人是这样的，突然就是

经常性的，几天就有一次，梦魇梦交在一段时间内反复出现，正好是她这段时间内情绪低落，身体最差的时候，精神恍惚，中医上讲正气虚，邪气克之，邪可以是病邪，我这里暂时定义为信息，不良的信息，邪的信息看到你的身体弱气机差精神状态不好，它就有机可乘，苍蝇不叮无缝的蛋，它过来克你，中医上又叫做克忤，很常见的，随便大家翻一本古代医书，都有这方面的，而且实实在在的出现在很多人的身上了。它克到你身上了，鬼压身也好，梦交也好，都是由于你自己正气不足虚损过度，导致对方有机可乘。

这类病怎么避免呢，第一要自己精神稳定，神旺了，它就不来了，越怕愈来，首先要精神稳定，要把它看轻，认识到没什么可怕的。第二要补气血，静养调气血，气血壮了，这个人阳气就壮了，阳气一壮了，它就克不上了，从神上从气血上来治疗，气血旺带动神旺，精神安定带动气血旺，慢慢几个月也可能一两年，它就没了，请神容易送神难，既然它和你建立了一种关系，你再去也需要一段时日。

今天谈了带下、调经、乳房、梦魇、梦交。有一件事说一下，现在中药治疗盆腔炎、附件炎、阴道炎这类的疾病喜欢用祛湿热的药，认为这个是湿热，一般清热利湿这类的药要少用，一般不是湿热的原因，所以清热利湿的药不能从根本上解决问题。

### 17.5、受孕

接下来讲受孕，受孕直接关系到怀孕，大家可以看看现在铺天盖地的广告治疗不孕不育，也就是说不孕不育已发展成一种普遍的现象，适龄妇女不能受孕生不出孩子来。很多医院打着招牌治疗不孕不育的专科，到处都是，为什么呀，就是因为有那么多病。受孕就是一个什么过程，就是男女交合，导致阴阳交合，合而成精。男女构精，万物化生，这是周易里面的话，我们老祖宗认识到男精女血混在一起，这个血当然不是血液的血，表示一种受精的关系，化合而成开始受胎，产生了胎儿。

成功受孕的两个大前提：男精强，女血旺，男女身体要好。男子精子质量高首先就要男的身体好，我看一篇报道说近20年来男子精子质量下降50%，所以现在满大街都是男科，以后有机会再说男科，今天主要说女科问题。女子不怀孕一部分是男子的问题，另一部分就是女子的问题。女血不旺嘛，男精强，女血旺是受孕的一个基本的前提，双方条件要好，女血不旺，气血衰损了、亏虚了，子宫环境不好了，导致怀不上孩子。还有一个就是气血和畅，能够阴阳和合，输卵管狭窄、堵塞导致排卵不畅，

就是气血失调了，导致不能成功的受孕，精卵不能很好结合。这就是两个不孕的原因，一个是弱，双方弱怀不上；一个是郁，双方碰不到一起去。

现在不育是个大问题，导致出现了代孕，找代孕妈妈，可见民族素质到了什么程度，男的都是男科，女的都是女科，导致男性专科女性专科到处都是，最后导致生育成了问题了，男的不行，女的不行，最后生育也不行了。现在可笑到什么程度啊，有的让男的多做，增加受孕机会，天天做，做到肾气耗竭，光有数量没有质量，导致男精更弱，更加怀不上了，女的要增加受孕的机会同房之后倒立让精子磕进去，这就更可笑了，精子本来就有溯游的能力，没有必要换一个体位让它下去，就像吃饭吃不下去，碰两下磕进去一样。就像让胃下垂，天天托着一个肚子一样，这不很可笑吗，治标不治本，没有从根本上着手。本身就是一种自然现象，天生地长，大自然的物种选择淘汰，要想让男子能生孩子，要找根本原因。像女子孕酮低了，要打黄体酮一样，为什么孕酮低呀，得找后面的原因。胰岛素分泌减少，导致糖尿病，为什么胰岛素分泌减少啊？也得找后面的原因。水往上泛，水漫金山了，把后面的原因找出来，治了水就不泛了。肝脾肾调好了，胰岛素分泌也就多了，孕酮分泌也就多了，不是这个道理吗？男子女子身体调好了，自然就能受孕了。不能光追求数量不追求质量。现在可好很多蔬菜瓜果梨桃，只追求大、追求多、追求产量，不追求里面的品质，水稻改良后，一亩地要出多少粮食。我记得小时候吃的是小樱桃，现在大樱桃多，我觉得小樱桃的味道远远好于现在的大樱桃，小时候吃的草莓远远好于现在的草莓，小时候吃的黄瓜远好于现在的黄瓜，为什么呢，现在的人只追求数量和体积了，忘了后边的质量，像培养人才一样，老是成立速成班，希望两三年就培养成一个人才，培养人才是漫长的过程，是熏陶的过程，是不断的沉淀再去萌发的过程，这是厚积薄发，不可能是快餐文化，快餐文化只能是追求数量和体积，不可能产生质量，应在人身体也是一样。

接下来说一点同房注意的要领，帮助大家生孩子。第一个就是男女身体要好，这个就不说了，大家锻炼去吧；第二个就是房事要有节，不能太频。太频只有数量没有质量，房事男女交合巫山云雨是一个消耗的过程，以什么前提呢，多长时间啊，因人而异。主要是做完后第二天不累，如果累就是过频了，或者是身体有问题；第三个要高兴，双方精神要和畅，双方精神状态好，阴阳相合，阴阳相畅，质量就高。第四顺

其自然，不能硬来，不想就不做，想就做，想要有体力就做，想没有体力也不要做，有体力不想也不要做，体力精神上有感觉就做，没感觉不做。第五点，要选环境，环境要好，不能是随便一个环境，环境包括内环境外环境，这个古人很讲究的。刮风下雨不要做，磁场干扰，气机紊乱，生出的孩子也有问题。自己内环境，大怒不要做，刚生完气就做有问题。吃饱饭不能做，喝醉酒不能做，疲劳时候不能做，大劳不能做。远行不能做，长途奔袭坐夜车过来当天晚上做。这些都非常不利于身体健康。不要见灯光，不要白天做，这因为是隐秘的事情，最好夜里做不要白天做，早上不要做，为什么啊，早上做完没法休息，一天不能工作，所以早上不要做。要在床上做，不要在其它地方做，为什么啊，由于做完男女出汗了，吹风、潮着、干扰惊吓着了容易坐病，比如一下子有动静发生，男女害怕了，马上就坐病。不能当风做，外面风呼呼的吹过来了你在那做，这样不好。还有定日子，初一、三十、十五，也就是月圆的时候不要做，没有月亮的时候，月亏三十的时候，没有月光也不能做。还有冬至，夏至不能做，冬至一阳生，一做阳生就没了。夏至不能做，夏至阴生。古代这方面是非常讲究的，现在人不讲究，所以生出的孩子质量就不高，小儿先天性疾病跟房事有很密切的关系，大醉之后，大饱之后，大怒之后，情绪抑郁的时候做都会出现精子异常。比如产后，刚做完就喂奶，本来做完之后气血就耗，又喂奶就更耗了，身体就垮了。总之，大家要想不进那些不孕不育专科医院，就要把自己身体搞好了，同时懂得一些房事的卫生，这个卫生不是生理的杀菌消毒，是卫生道理，什么是卫生啊，就是卫护生命卫护正气的道理。

### 17.6、产后无奶

现在没奶的情况很普遍，不仅是无奶的情况甚至以后还会出现女人生不了孩子的现象，女人不再生孩子了，可能指的就是试管婴儿不再植入母体，由于生物科技的原因，造出一个模拟的子宫系统，都往那里送，只是从女子提一个卵子，从男子那里提一个精子，试管婴儿之后，再去那里发育。现在剖腹产越来越多了，为什么有人大声疾呼回归顺产呢？因为剖腹产太多了，下次咱们会讲为什么那么多难产，什么原因导致难产，现在医学给人们哪些心理暗示导致大家不愿顺产，愿意剖腹产，下次来讲这个问题。关于没有奶，由于气血淤阻，气血虚弱，奶水供不上来，是胎前产后不注意调养产生的疾病，同时影响奶水的分泌，气血不足哪来那么多奶呀，奶都是气血化出

来的，气血不足又没有及时调理，同时心理上又依靠奶粉解决问题，导致奶水就更少了，小孩吮吸几天慢慢的就没奶了，小孩就开始吃奶粉，所以出现这么多奶粉的问题。

### 17.7、奶水稀

奶水质量不高，为什么奶水质量不高啊？气血质量不高，化成的奶水质量就不高。有的妈妈问我奶水稀好不好啊，吃中药好不好啊？吃补益气血的汤药，对气血有好处，气血提高了奶水质量就高了，奶水质量高了，喂给孩子，孩子长的就好，不要因为怀孕了而拒绝吃调补气血的药，怀孕了身体素质差而且还拒绝吃调补气血的汤药，导致怀的孩子质量也差。坐月子也一样，身体差奶水也差，结果孩子身体也差。不要在怀孕期间和坐月子期间禁食汤药或者中药，西药有些毒副作用可以禁止，但是中药不但没有毒副作用甚至是调气血使身体好起来，最重要的是对证，当然要慎重一些，如果吃了耗气血的药，不对证的汤药，还会加重病情，使自己身体更差。

### 17.8、经期哪些功能下降

女子月经期身体最虚，为什么虚？气血放出去了，一下子塌瘪了，它要重新孕育，塌瘪的过程女子身体虚，所以说女子来例假的时候尽量要休息。呼吁国家立法，女子来例假要休息一天，这时候要是大的脑力劳动、体力劳动，就虚上加虚使你更弱。所以我建议即使不休假，来月经了也不要大的动静，不要好强，让你跑业务你就跑，让你干什么就干什么，跟领导吵，跟孩子吵，跟老公吵，那天不要，那天是你最虚的日子，要静养，待它过去才行。和男子失精是一个道理，总是盈了亏，亏了盈，人有一个生理曲线吗，就像月亮一样，圆了亏，亏了圆，一年四季春夏秋冬，人都是有生理周期的，有人说这段时间身体不好，过几天又好了，有时候身体有劲，有时候没劲，运动员也是总要调整整理周期，有重要比赛的时候把身体调到最好，它也不是一直身体状态都好，总是起起伏伏的。如果运动员在比赛当天来例假了，那就坏了，干什么也干不了，拿第一就够呛了。所以大家要细心发现自己什么时候旺什么时候衰，不断的去总结，看跟天气有没有关系，跟季节有没有关系，跟地域有没有关系，跟白天晚上有没有关系，有人晚上精神白天不精神，有的上午精神有的下午精神，有人春天爱闹病秋天不闹病，有人秋天爱闹病春天不闹病。大家善于总结，不要天天关注买什么衣服，婆婆怎么地呀，领导难相处呀，孩子又打架了，不要太关心这些，多关心自己体会自己。学无非两种学，一种是内学，一种是外学，外学关心外面的事情，内学关

心身心，身体状态怎么样，气态怎么样，关心这些。内学为本，外学为标。

### 17.9、妊娠

关于妊娠的细节，主要讲几个原则。我们知道人的生活、工作要符合自然规律，和大自然相融合，才能生活的健康，工作的愉快。如果违反了这个规律，人是自然的产物，如果人通过自己的聪明，去违反了自然的规律，必然受到惩罚报应。比如说工业革命对资源的无限掠夺，最终沙漠化、气候异常、水污染，导致人类自食其果。这个是大的方面，小的方面也是，如果白天当黑天过，黑天当白天过，违反了自然规律，那么人身体就会出问题。同样妊娠也是一样，如果我们不能掌握自然的规律去妊娠，我们妊娠的过程中也会出现种种问题，一个很简单的，人应该劳逸结合、动静结合、心情舒畅；如果妊娠过程当中，刻意保护这个怀孕的妇女，什么事情也不让她干，她整天关心肚里的孩子，违反了生活起居原有的秩序，那么这个妊娠就会出现问题，甚至会影响分娩；我们知道：人在中医上讲以气血调顺为贵，气血调顺就好；气血调顺有几个保证，这老子不讲么“虚其心，实其腹。弱其志，强其骨。”什么意思呢？“虚其心，实其腹。”那么就是“虚其心”就是不要思虑过多。“实其腹”就是要让肝脾肾强壮。那“弱其志，强其骨。”呢？“弱其志”就是不要整天想的事太多，报复太大心太重。那么“强其骨”呢？让她骨骼坚强身体壮实、多运动、多活动，这个是养生的一个大的原则。脑子要静多动少，身体要动多静少。而现在的人们、大家来想想，正好反了，天天思虑过度，反而手脚活动的机会少！本来咱们现在的妇女，尤其城里的妇女身体结实程度有所下降，整体身体素质下降，气血容易出现呆滞或者不足，像一条河一样水量不丰沛了，同时河道出现瘀堵。那么这是通常现代人尤其城里人容易犯的两个毛病，可以说是通病！妊娠的妇女如果你再不让她活动，天天是保护起来家务活也不干了，各方面都保护起来，容易进一步导致她气血瘀滞，气血瘀滞就导致孩子气血瘀滞，这是一个连带的关系，大家要知道。母子连心嘛，这个连心什么意思啊？就是母子气血是相通的，因为孩子要从母亲那里得到营养，那气血是相通的，如果母亲气血瘀滞孩子气血也瘀滞，母亲气血不足孩子气血也不足，母亲生气会直接传染给孩子，不仅是病菌会传染、情绪也会传染，如果这几天这个孕妇情绪异常、波动、生气、忧郁、恐惧、紧张、慌张，是她在情志发生异常的同时就已经严重影响到孩子；所以说妊娠的第一大条就是不要违反自然规律，不要轻易改变自己长期养成的生活习

惯；本身生孩子前什么家务事都干，突然一怀孕什么事都不干了，那么从一种状态突然转变到另一种状态，不利于母子。老子不是讲么“以其生生之厚嘛”为什么死的人那么多啊？就因为他太看重生了，由于太看重生，而违反了生的原则，那么这个人就容易出问题，那么同样，由于过分关注怀孕的妇女，导致妇女的正常的生活环境被打乱，从而使她不利于怀孕，孩子也从而会受到影响。就像一个病人一样，突然得了肝癌，原先是天天的劳作、早出晚归得了病，得了病马上之后怎么样？就住院，住院第一个原则就是卧床休息，再就饮食发生改变，这第三就是他的整个的精神状态出现重大变化，那么这三条足以是致命的！突然改变了么！原来天天是站着这会天天躺着，原先可以吃辣的这回不能吃辣的，原来晚上还能睡着觉，这回晚上睡不着觉。重大的环境和心理的改变，会扼杀一个人！同理，过分的保护孕妇也会使孕妇的气血出现问题。所以劝大家不要生生之厚，怀孕该干什么干什么，没有必要去过分的在意，就像牛马怀孕一样，他在草原上这个斑马、小鹿，该吃草吃草，该奔跑奔跑，并不会影响，那么这个是很重要的，要告诉大家。

#### 17.10、孕期

在怀孕期间，一定要尽量的心情舒畅，心情舒畅对身体好，怀了孕之后对孩子也好，老话讲“怀了孕了，你看什么孩子就在看什么，你听什么孩子就在听什么，你做什么孩子就在做什么”。为了使孩子能有一个良好的胎教，做母亲的，怀孩子之后，就应该使自己的身心保持一种最佳的状态，但往往由于这个怀孕会使家庭产生某种矛盾，尤其生产前后，使女子情绪出现波动，只要她情绪出现波动，必然波及孩子，这个比吃什么或者其它的外因都要严重得多！怎么才能怀一个好宝宝呢？很重要的一条就是保持心情的愉快。古人讲要正视正听正思维，什么意思呢？就是“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言”嘛！就是告诉我们你的心和孩子的心是相通的，你想不好的事情就会影响孩子，你想好的事情也会影响孩子。那么胎教在于心教，而不在于天天放什么音乐。这个大家要知道情绪的波动会直接带给孩子。同样产妇也是一样，生下孩子之后你还得给孩子喂奶哺乳，那么你的心情直接影响你的乳汁，你心情好这乳汁分泌的就好，你心情不好乳汁分泌的也不好，如果你心情有毒火，有郁火，那么乳汁也有郁火，乳汁哺乳给孩子之后，孩子也会受到连累。所以说保持心情舒畅，作为妊娠的女子非常重要。符合自然规律，要劳逸结合，不要过重看重妊娠本身这件事情，同时

保持心情舒畅。那么还有，要节房事，尽量、尤其到后期尽量不要房事，因为房事它能使气血波动，容易气血攻到或影响到孩子的气血，对孩子非常不利。关于吃什么？不要吃更多的油腻的、大鱼大肉的东西，平时吃什么根据自己口味，并不是说不断的吃、不断的补孩子就能长得很健康，不是这样。看自己的饭量，比如说妊娠之后你的饭量胃口要更好一些，那么这时候要根据胃口情况，决定吃多少，根据自己嘴的喜好决定吃什么。不要根据很多书上告诉你的要吃什么不吃什么。你自己的嘴巴是你身体需求的一个反应，一看年糕就恶心就不要去吃年糕，不管这个年糕是否对孩子有好处你也不要去吃，看到就恶心，你对这个肯定就有问题，想吃酸的就吃酸的，想吃甜的就吃甜的，想喝汤就喝汤，要自己脑子想，嘴巴喜欢，胃能够消化吸收，这就是非常不错的，每个人因人而异，根据自己的体质情况都会有所偏好，如果吃得很多，消化吸收不了，积成废物会直接影响孩子；现在人们吃的都很不错，一般孩子都不缺营养，反而都是导致孩子过大。好！那么这个关于妊娠这块咱们就说这些。

### 17.11、人流

人流现象非常普遍，而且很多的男女现在也不当回事，很早就出现人流，有的一年流几个，成了家常便饭；大家知道，人流会对气血造成严重的损耗，尤其频繁人流。原先气血很充足、脸色很好、身体很健壮、脑子也很清醒、思维敏捷，流了几次，人脸开始蜡黄、长斑、身体怕冷、手发麻，很多产后风的症状出现；大家知道女子为什么一上三十岁就成了黄脸婆了呢？都是在二十到三十岁之间不注意将养气血，违反自然规律，暗耗气血导致的。生气、郁闷、情感问题、人流、生活起居不洁种种的，违反自然规律、耗损气血之后，导致出现从脸上反映出气血不足的这种现象，你再去擦东西、抹东西没用，气血如果上不来，她可能一辈子的身体弱；你看大街上走的有的满脸都黑了，为什么黑了，严重的气血虚和瘀，虚瘀夹杂，人哪各方面的疾病在脸上都可以充分的反应；那么对于女子来说，人流是非常严重的损害气血，所以要告诉自己身边的这个朋友，一定要慎重，这个现在已经成为一种社会问题了，为什么会成为社会问题呢，由于气血知识的普及不到，人们不知道它的危害程度，违生了，不知道养生的道理，不知道养生的基本常识，导致年轻时候做了很多错事，到老了仍然不能悔悟，所以很多人五六十岁就得病了，甚至更早，得癌症啊，得各种糖尿病、高血压，冠心病等虚损性疾病，这些疾病都是由于二三十岁的时候，不知道养生，不知道将养；



慢慢积累，最终爆发的，这木已成舟，到那个时候木已成舟啦，你再想挽回难上加难了，糖尿病，你想完全根治，能不能根治啊，跟大家说可以根治，气血足了就根治了；但是什么时候气血能足呢，不是一天两天能足的，因为你的耗损不是一年两年耗损过来的，可能五年可能十年，水滴石穿，石头都被滴穿了，现在想补回来晚了。大家很多都是年轻人吧，劝大家，从现在开始就知道养生，将受用无穷，懂得养生和不懂得养生的人，四十岁就看得出来了，要懂得养生，四十岁还很年轻，还像三十岁，那么不懂得养生，四十岁像五十岁甚至像六十岁，人流是一个社会问题，不简简单单是一个、个别的、个人的行为。

### 17.12、难产

为什么现在难产的这么多啊，人身体的素质整体的出了问题，并且妊娠期间进一步违反了妊娠的自然原则，导致出现生产困难，那么几点，难产几个原因，第一个：气血虚弱，气血不能很好的推动胎儿从母体中出来，推运无力，没劲儿；宫缩的时候，不断地宫缩，没有力量，不能好好的推运出来，气血凝涩，气血虚弱，导致难产，第二个：湿滞，不愿活动，不爱活动，本身气血瘀滞，湿热郁积或是湿气郁积，在少腹整个的湿气绵绵，导致孩子难以生出，这是第二个原因，那么第三个原因：肝气郁结，生气生的，郁闷、愁苦，为生活着想啊，情感困扰啊，愁苦当中，这俗称宫寒，就像下面是冰天雪地，大家知道，女子常得的病症，无外乎三个，虚、寒、瘀，虚是气血虚、肾气虚，寒是气血寒，下焦寒，瘀是气血瘀阻，肝气郁结，那么这个第四条就是，女子容易得的寒症，下焦寒，她双腿冰冷，手冰冷，那就像下焦冰天雪地一样，这个水就都结冰了，大家想想，结冰的情况下，气血寒凝，当然这个孩子不容易生产，那难产主要原因就这四点：第一个是气血虚；第二个湿滞，不是湿热，湿滞，很大原因是妊娠期间，不运动，天天保胎；第三个是肝气郁结，很大原因由于情感问题，第四个本身的下焦寒，宫寒；这四个是主要原因导致难产的，那么对症治疗呢，气血虚肾气虚的补气血，补肾气，气血瘀滞的，那要调气血，也不能上来用破气血的药，调气血，调开了就好了，那肝气郁结的要解肝郁，宫寒的要温里，那这个在生产前就要观察这个产妇，及时进行调整，那才能使生产顺利，好，那这个难产咱们说到这。

### 17.13、正产

正产就是顺利的生产，那么现在大部分，很多都采用剖腹产，剖腹产会有很严重

的问题，本身，妇女自然分娩是天经地义的，是自然规律，物种要想能自我延续下去，很重要的一条就是能够自我繁衍，所谓顺产就是从产道自然分娩，如果说都去剖腹产去了，就违反了自然规律，为什么现在的剖腹产这么多啊，就因为难产；为什么难产的多啊，是由于你这个违反了自然规律导致难产，违反哪些自然规律啊，就是上面所说的，这小孩儿，直接剖开腹，把小孩取出来，会有两大问题，第二不是经过产道出来的，那么母亲的奶水没有得到很好的刺激，母亲各项，她没有走完她生产的过程，对整个的西医讲内分泌啊，中医讲对气血啊，整个的善后工作啊都非常不利，而且会伤肾气，麻醉，如果说是全麻的话，会对整个的身体造成影响，开刀就像一个气球一样，你给它割破了里面的气就泄出来了，西医虽然它不讲气，但中医讲气，为什么动一次手术会缓很长时间呢，就是气血暴露在体外，散出来了，像蒸馒头，一揭盖里面气就散了，酒也一样，为什么密封的酒不能经常开啊，这人一开，气就散了，烧窑也一样，不能老开炉，经常开盖；人也一样，人也是，就不能经常把肚子刺（1a）开了，那对小孩儿也不利，就没有经过产道的挤压，小孩也从非正常途径出来，他没有一个心理准备，一下就给拽出来了；不很简单么，他从产道走，他有一个出来的一个准备过程，那么孩子还没有准备好呢，没有任何心理身体上的准备，你一下给他取出来了；也就是凡是违反自然规律的，都会自食其果，所以说尽量鼓励顺产，鼓励顺产的前提保障就是提高自己的综合素质，在怀孕期间，不要违反自然规律，那么这样既简单又顺利，不用花多少钱，母子都平安。这个是剖腹产，第二个说一下，很多这个产妇的妈妈，在产房里，尤其是夏天，生产的时候，天太热，开足了空调，医生啊都舒服了，不至于过热，但是却苦了产妇；大家知道，自古以来中国人生产，是门窗都要紧闭的，不能让寒风吹到，为什么呢，就是因为产妇在生产时和生产后，气血大开，气血大虚，孩子原先在母体内，一旦出来了，就相当一块，气血所化，掉了块肉下来，你想想能不虚么，同时生产是一个开放性的过程，她把孩子挤出来，骨缝开，整个身体腠理都开，产妇浑身出汗，疼啊，那么这个时候一定不要让冷风吹到，开空调都是绝对禁止的；放在冰凉的床上，同时开着空调，在那生产，对女子非常不利；生产完了，住在病房里面，由于天热又开空调，不仅对母亲不利，对孩子也不利，孩子气血稚嫩，这空调吹拂，对孩子非常不利；现在孩子都放在恒温箱里面，有很大问题，什么问题啊，因为那个不是自然的环境，就像孵小鸡一样，孵小鸡的温度，在整个孵化

过程中要不断要调，不断要变动，冷冷热热，热热冷冷，里面的湿度也要不断地变化，它有一个节律，不是恒定的；现在很多孩子生完之后并没有抱在母亲的身边，直接进了恒温箱，关起来，里面保持多少度，对孩子非常不利；孩子应该马上跟母亲在一起，中医讲气血互相照应，孩子在母体内，受到母亲的喂养、气血的喂养；出来之后也应该在母亲的身边，不应该母子分离，这非常错误；而且保温箱里温度是恒定的，对孩子非常不好，孩子在母亲的身边，在自然的环境当中，微风轻轻吹拂，时冷时热，不是大冷大热，孩子对自然环境的体会和抵御能力，体会加强，抵御能力也会加强，不然的话那不是温室中的花朵了吗。我记得和大家说过，孩子见风则长，见风则硬，见了风和日，就非常硬朗，非常结实；大家看看现在很多孩子很羸弱，就是因为养孩子过程中，脱离了自然，违反了自然规律。那么同理，生产后孩子应该马上在自然的环境当中跟母亲在一起，而不应该单独的放在恒温箱里，为什么会出现抱错的现象啊，就因为没有在母亲身边，直接导致两个严重的后果：一是违反自然规律，母亲和孩子身体状况不好，第二是无形当中增加了费用，现在生个孩子都好几万，使大家生不起孩子，过分的关心孩子，结果违反了自然规律，违反了生产规律，看似对孩子和母亲好，实际对孩子和母亲都不好；那还有一个就是关于这个脐带的问题，古书上讲，传统上一直这样说：剪脐带忌铁器，不要拿冰凉的铁器去剪脐带，为什么呢，因为那时候脐带连着孩子，很凉的器物一剪的时候，这个寒气就沿着脐带，一下子进入了孩子的体内，使孩子一出生就会得一种根深蒂固的疾病，寒气入里，这种寒气入里顺着肚脐进去的，非常难治，正确的做法应该是，脐带垫布拿牙咬断，不要拿剪刀割。

建议大家尽量都看一下《傅青主女科》这本书，傅山前边介绍过，一个奇才，写得非常好，一个小子、很薄，语言虽然是文言文，但是非常通俗易懂。很短，每一个病症一个方子，一个论证，告诉你这个病是个怎么回事，同时下面会开一个方子，讲的很透彻，是一本难得的好书。

## 18、误治病例分析

产后风病的主要症状就是产后出现怕风怕冷，四肢麻木酸沉胀痛，腰酸背痛，脚跟空痛，头晕耳鸣眼涩齿软，自汗盗汗为主。出现这些症状的主要原因就是产后气血不足，肝肾两虚造成的。只要及时补充气血，调肝益肾，这些症状可以很快缓解。如果病人还有家庭矛盾重重而致情志不畅的，再加以调肝理脾之药无不见效。当然也不排除确实有实寒，瘀血内阻等原因致病的，其实所占比例很小。如果病人及家属不明真象，误当风湿、实寒治病，则有可能越治越重，最终真成了不死的癌症，让病人长久生活在痛苦乃至极其痛苦中。如何自我判断是气血虚肾亏呢？无力，怕风，怕冷，月经少，虚汗，脚跟痛，心悸，房事不感兴趣，房事后加重，舌上无苔这些都说明气血虚肾亏了。现在实症的比例很少，下面这些都是虚症而误治的案例，以告诫大家，宁可不治，也不能误治。

### 18.1、汗蒸发汗

有人说得了产后风就是里面有寒邪，可以通过汗蒸，或吃发汗药的办法把里面的寒邪蒸出来，发出来，大家看看下面的病例就知道后果了。本来大多数病人是个虚寒，即因虚而畏寒，哪来的什么实寒在身体里呢，即使有也可以通过你自身的正气慢慢化掉，同时少佐去寒之药，何必一定要强行逼寒外出呢，寒没有逼出来，身体倒是可能垮下来，导致狂出汗，身体更虚的比比皆是。

案例 1：我：2007 年 8 月份生的孩子，因为生孩子在夏天，天太热了，实在受不了，开了空调。而且整个月子都在空调里，结果没有出月子，就手酸，腿酸，喝热水出虚汗。出了月子，一个亲戚介绍用汗蒸法发汗两次，结果整个人，就像虚脱了一样，每天坐着，躺着，都在不停的出汗，而且出汗后，整个人冰冷，全身无力，酸软，气短，呼不上气来。实在是受不了。

案例 2：我在生完孩子二十来天因降温受了凉，两腿冰凉，木麻，感觉体内有风，四十来天的时候进行了两次汗蒸，结果胳膊见了凉，后背专了风，病情加重，出汗汗下去后就难受。最近上网看了好多方子，用了热水蒸手，足浴盆里花椒生姜水泡脚，又喝了东阿阿胶膏，还吃了冰糖即食燕窝，十多天的时候还用了黄酒，红枣，红糖，生姜熬得水发的汗，可是怎么感觉出汗更多了，左腿膝盖疼，蹲下和起身时明显，右

胳膊弯处疼，有时明显有时不觉得，脚底走路时也开始有绷紧和疼感。头发出汗更多了，像洗了头一样。现在屋里地暖，平均温度 27 度左右，中午更热，出汗多的还是很难受。

案例 3：我在月子的第四个星期的时候开始吃的中药。吃过 2 个医生的中药。还做了 5 天的药物熏蒸。不过做了熏蒸以后感觉更加严重了。刚开始有人给了个偏方，让我蒸姜汤水发汗，放了不少姜，喝完以后当天晚上非常热，冒汗，几乎没睡。第二天腿疼加剧。没敢再喝。出月子后开始觉得右脚不行了，产后 2 个月开始看，主要是泡脚。汗蒸一次后，开始狂出汗。满月当天我洗澡还蒸了桑拿（希望能把寒气蒸出来）。之后胳膊、腿怕冷越来越重，穿的也越来越厚，坐在屋里穿棉衣棉裤还要再用棉垫子把胳膊、腿关节包起来。出门穿的厚厚的风一吹就感觉胳膊酸困。我意识到了问题的严重，同时听一位同事说她当时月子时冲风，腿僵不能动后在当地中医院吃的中药好了。我也赶紧到同一家医院找的妇科大夫开的中药（我没记药方），吃了 14 天，7 天一个药方。但吃后没什么特别感觉，我问一些问题大夫也说的含含糊糊，好像他也没什么信心，说什么不好治的，我一看这种情况就没再吃他的药。接下来我妈听老人说要用艾叶、去风草还有其他几种蒸熏，熏出汗寒气就出来了，一个半月的时候我妈就天天在家煮水用被子把我包起来用蒸气熏，每次熏 40 钟，直把我熏的满头出汗，熏了大约有一周后，嫌麻烦就从网上买了个箱式蒸房，隔三四天我就蒸一次，蒸了有 7、8 次感觉没用也就没再蒸了。但怕冷丝毫没减。8 月上旬产生严重的抑郁症，不能睡觉，成天想这个病。吃西药治失眠，效果不理想。8 月中旬中药熏蒸 1 次，针灸 4 次，发现疼痛加重，仍不能睡觉。吃了不到两个月就停了，中间还蒸过！一直泡脚！搞的现在走路困难！腰，左跨，左腿的宽关节，膝关节，脚腕，脚掌，脚后跟，一动刺骨的疼痛！好象串起来一样！肌肉也疼！尤其是硬面骨这一片！和大腿的外侧！整条腿没有力气，很平常的左腿会冰凉！尤其是膝盖以下更凉。从前我是一个特不爱出汗的人，产后九个月忙时开始出一些小汗，熏蒸后变得爱出汗了，喝一杯温水头发也会湿。

案例 4：我产后四个月，从月子里 20 几天就发现肩膀手臂酸痛，34 天的时候有发高烧过然后点滴。42 天的时候开始看中医，之后又吃过祛风发汗的药丸，之后人更虚了。真是太无知了。也刮痧过当时是一身的紫黑，之后三天晚上睡觉都出冷汗，

接着有吃了老家的中药，到目前感觉效果不明显，很失望。

案例 5：2008 年去年 12 月 30 日剖腹产一女孩，因为工作忙，怀孕前身体就不太好，容易累。生完孩子，月子里没觉得怎么样，济南当地流行出满月发汗，我发汗洗澡后就出现了浑身乏力，关节酸胀的现象。生产前及产后怕热，产后在医院都是从家带的薄被，在医院睡觉就后背和心窝处出汗。到月子里下半个月就发展成吃饭喝水晒太阳稍动均出汗了。月子 20 天时感觉后背冷继手臂骨头里冷，月子 20 天时洗过头和澡(用吹风机吹头发)，大概洗了半小时，洗后出来经过阳台感觉风很大。满 30 天又洗了一次，并于满月当天去省医做体检，建议看中医。回来后即感冒，又输液 3 天后好。31 天开始治疗，一诊自汗，服药 6 副无效。二诊为骨蒸，服药后冷。三诊为冷骨风，服药一月余。第三诊期间就是 12 月份一月内服用四只乌鸡加牛膝偏方连续发汗，之后人陷入极度虚弱，汗多如澡后没有擦身(手心脚心都汗不断)，日夜换衣七八次，半夜还要起来两次吹湿透的头发，汗时燥热，汗后浑身发冷。发汗后开始出现头晕头痛，四肢无力，眼怕风干涩等症。产后百天，开始按多汗症治疗。后听别人说有种药酒能治此病，产后 7 个月每晚喝了药酒捂被发汗，一直这样发了 2 个多月汗，谁知病也没有治好，可能出汗太多，又开始自汗，又踏上了漫漫求医路。后来有人从老家捎来的偏方止虚汗和治疗产后关节痛的偏方，身边倒是真的有人吃了就好了，我就按照止汗的吃，止汗的是用霜打桑叶做药引子，吃到第三天的时候开始感觉肚子不舒服，腹泻后真的汗止住了，当时特别高兴，就用发汗的偏方开始吃，满以为发过汗后身体就会好了，结果吃过发汗的药方后，当天开始发汗，第二天就感觉浑身无力、头晕、眼冒金星、耳鸣严重，嘴唇发紫，无舌苔，身上忽冷忽热，一躺下就开始心慌无法睡眠，而且总是感觉到饿，吃多少都不够，心情烦躁一想到自己的身体就开始流泪不止，总是发怒跟家人吵架。

## 18.2、做小月子

有人说再做个月子这个病就好了，殊不知做月子伤气血，本来产后就虚了，再做一次岂不更虚，而且流产的小月子更加损人，看看勇于实践的患者的后果吧。

案例 1：我得病前我身体不错，即便偶尔天变，膝盖发困，拔罐就好了，但得产后风病十几年来，受尽了苦头，由于误以风湿治疗，吃了很多药，现在看来全吃错了，去年听人说，引产做小月子可以治疗，结果小月子里再次受风，吃药也不行，病情加

重，整日整夜，发热流汗，小产完五十多天再次住院治疗，针灸，中药熏蒸发汗，微波理疗，就这样一错再错，导致我现在整日浑身发热流汗，止不住，出不了家门，身上冷的症状也越来越严重。

案例 2：20088 年 2 月份生的孩子，月子期间去过一次医院。满月后感觉全身无力，腰痛最为严重，关节，肩周，颈椎疼，手指沉僵。膝盖遇冷后感觉风吹到骨缝里冰凉。产后 9 个月，又做了个小月子，症状加重，眼睛干涩，咽喉不适。心慌气短。全身乏力。我是 10 年 4 月中旬到 5 月中做的小月子，之前药物流产没干净，留了 2 个多星期的血，又做的人流。可以说失血很多，2 周后洗澡的时候，洗到后来水变成了凉的。还有半个月后就坐公交车去上课，受风吹了，还哭过，生过气。1 个月多的时候身体出现了不舒服，刚开始是肩冒凉气，怕风，白昼流汗，头怕风，脚底烫疼，脚接触到的被子也觉得凉，全身无明显痛感。听别人说再坐个小月子可以把身体养好，前 6 个月又拿了一个，也注意休息，但是反而是身体越来越不好，从这次以后越来越不如从前，怕冷，浑身教酸痛沉重，特别是脖子，腰，腿。最近小便清长，多，黄。现在情绪超不好的。

案例 3：我们这里人都说小月子也能养好，我怀了一个打掉了，现在小月子里面，明天就满月了，可是越来越严重。我真不知道怎么办才好？不能站起来久，感觉心慌，头和手都抖，脑袋空空的反应很迟钝。我是 7 个月以前生的孩子。这又流产了，还满月了以后烫头发了，还淋过一次雨，在 100 天之内还做了牵引和针灸，从那以后我才严重的，我是怎么了，还能看好吗？我为了治病相信民间的办法，才做了流产，听了你的讲座后悔死了，小月子期间一直吃药，昨天你让停我才停。

案例 4：我患产后风五年，吃药、针灸、瑜伽、熏蒸、针灸、重灸、艾灸、伏天烤晒，坐小月子带病等等，好像方法用尽，现象并未能尽人意。只是现象有所好转。实质还未改变病情如下：夏天不太能吹风扇，空调基本不能吹（除非状态非常好时），手不能用凉水，每天清晨有时夜间腰和小腹容易凉痛（除非用厚厚的毛巾缠着），后背，后脑，后腰容易见风凉疼。穿衣比正常人提前半个季节，最难受的是手不能摸不锈钢的东西，摸了立马牙齿就凉。

### 18.3、按风湿治

本来大部分人是因虚而表现的怕风怕冷，肢体沉重麻木，即便有一些风寒湿邪，

也要待正气充足才能缓缓图治，如果按风湿治，强行用大伤气血的去风湿的药来治，伤了正气，效果是什么下面看看就知道了。

案例 1：做月子的过程中吹了一个月的空调，月子里洗了四次头和澡，月子里的第十七天就做梦，掉了一颗牙，而且被吓醒了，月子里还受了气，哭了很多回，而且还要白天晚上的带小孩，出了月子后就发现背凉，怕冷，接着就到广州市桥医院开始拔火罐，吃中药，没有效果，接着转院到广州中医院，治了两个月，都给我开了蜈蚣全蝎等药，吃得我是一点儿力气都没有了，连小孩都抱不动了，出月后 4、5 天的时候感觉两只胳膊发凉，受风的时候感觉疼痛；先吃了 3 付中药，全是针对类风湿下药，有蛇，蝎子，蜈蚣，蚂蚁等等，后来就严重了，又换了位中医，拿了 7 剂药，吃的时候有见效，后停了就严重了。2007 年开始到西安治疗，一直按风湿治。吃了二年中药，也针灸过，效果很差。今年又人工流产一个，愈发加重。目前症状是：浑身发凉，易出汗，出汗后更凉。前胸、后背、头、小腿、胳膊都发凉，有时还会疼，小腿发麻。

案例 2：我患产后风已 6 个月。说下患病及治疗过程吧，今年 3 月生孩子，期间因孩子身体不算好，好几次带他上医院，每次风大雨大，加上月子里坐比睡多，情绪又不好焦急，所以当时就感觉有点冷，痛。虚汗出了 15 天就没了。但是到 25 天的时候睡觉又有了，当时也没太在意，以为第二个月能补回来。可到 54 天时天热开空调才发现完全不能吹。于是找当地有名的妇科医生治，估计当风湿治了，方子里有威灵仙 30，吃了十几天相当严重，白天晚上出汗，还冷得不行，孩子终于 12 个月了，我又去了那家卫生院又吃了几个月但没有效果了，我又去了中医医院，验了血，没有风湿因子，一切正常，医生按风湿治，吃了好多药没有效果。

案例 3：出满月那天高兴的以为自己可以为所欲为了，小吹了一点风，结果当天就趴下了。后吃了 2 月中药而不见好转，直到听了您的讲座，才明白自己被当作风湿治了，羌活、独活、穿甲粉、浮小麦一个也不少，若不是我在哺乳还要给我上蜈蚣呢，幸亏我治的时间短否则焉有命在？难怪养了那么长时间比刚生完还虚。幸运的是我听到了您的讲座，我是醍醐灌顶啊，马上把药给扔了，停药后不过两三天，我身上就哪里都不疼了。如果自己不是因为害怕，听信月子病会留根一定要尽快治否则变类风湿啊早晚是残废之类的话，没准早好啦！可是在网上一搜产后风湿都是这么说，由不得人不害怕，我又特别惜命，听大夫的话药是一天没敢落。唉……真是庸医害人。现在



停药快一个礼拜了，别的都好，就是虚。

#### 18.4、针灸

真是流行什么，大家就用什么，现在流行针灸，大家就会去尝试，殊不知这个针灸根本不会补益气血，如果扎错了，还会适得其反，产后这个病应多以补益为主，既然针灸不怎么会补人，效果可想而知，再说现在真正会针灸的大夫又有多少呢。所谓灸能温补，也是指气血未大伤的情况下才能通过温煦正气的办法使气血流通开来达到以通为补的效果。象产后风气血大虚的病人，灸基本没有什么用处，其中长时间高强度的灸不但没有用，还直接害人，人是血肉之躯，怎么经得住长时间的灸烤呢？

案例 1：2009 年 12 月 30 日剖腹产一女孩，因为工作忙，怀孕前身体就不太好，容易累。生完孩子，月子里没觉得怎么样，济南当地流行出满月发汗，我发汗洗澡后就出现了浑身乏力，关节酸胀的现象，在当地省中医吃了一个半月的中药（当归 18g 川芎 15g 枸杞 12g 党参 30g 灸黄芪 30g 云苓 12g 麦冬 12g 炒山药 15g 红花 12g 羌独活各 12g 秦艽 12g 白芍 9g 炮山甲 9g 王不留 12g 陈皮 12g 鸡血藤 30g 灸甘草 6g 炒杜仲 12g 桑寄生 15g 川断 18g 丹皮 9g 山萸肉 9g），后乏力感减轻很多，只是关节在晚上睡觉时发痒，脚踝酸胀，膝盖下楼梯时有点似疼非疼的不舒服，后经医生推荐去针灸。两次针灸后，身体情况急剧恶化，浑身乏力，肌肉酸痛，连从床上走到餐桌吃饭的力量都没有似的，停药，自我食疗一周后稍好，

案例 2：求您救我！为看病我走了很多弯路，越来越重，痛苦不堪。我于 2009 年 2 月 18 日剖腹产生下一子，现在孩子 5 个多月了，产后因小孩哭闹家里人手不够，月子里休息不好，心情郁闷，特别是拖鞋底弄湿我也没有注意，在产后二十天左右发现两脚后跟不能站立，站立最多时间不能超过 5 分钟，恶露不尽持续 2 个月，在当地吃中药止住。在小孩 100 天以后发现从脚后跟疼发展至脚脖到小腿肚站一会就疼。因病情加重心情极度郁闷，我在家大哭了几场，为此又在当地看中医吃药，医生说我生气过度，就给我看了开胸顺气药，此药让我连拉三天，脚痛更重，而且出现了浑身关节隐隐疼痛，怕风怕冷；紧接着经人介绍一民间偏方“乌金散”，吃此药让捂着浑身出汗，一夜之后我虚脱了。脚上腿上没有任何血色，躺在床上半月之余，虚汗不止，停止哺乳；半月后见风浑身关节就疼，牙齿都怕风隐痛，心慌气短，又去当地人民医院检查类风湿，抗链 O 指数“216”类风湿因子“0”，医生让我输了半月“青霉素”+

“胸腺肽”+“黄芪丹参”输完后自我感觉稍好医院复查指数均正常；此时小孩已5个月，我又开始中医按摩，服用中成药“壮药健肾丸”，又是半个月后病情时好时坏，心情一直悲观郁闷。上周天阴下雨全身关节又出现隐痛，只好又吃了两副祛风除湿中药“细辛，川乌，草乌等”身体马上又虚下，心慌气短加重，心脏发沉，后心隐痛赶快停止服药；四天前又去全身艾灸一次，出现浑身无力，口干舌燥，没有任何食欲，食道吞咽不舒服。

案例3：本人04年10月份流了一次产，没有休息，然后就去学了开车，07年3月份又流了一次。都是做的无痛人流。由于从事的成本会计工作，上班时间经常是从早上坐到晚上的，再加上平时不爱运动，所以体质就很一般，老是手脚冰冷。07年11月怀孕后就一直吐了好几月，然后就是吃不下饭。后来检查缺铁性贫血。08年8月1日剖腹产下女儿出院的时候血也抽不出来。回家后因为乳腺不通，找人来通奶，来人热，就开了25度的空调。月子期间因琐事生气，心情不好。然后吃饭没胃口，天热又睡不着觉。8号正好奥运会开幕式，我也偷偷看电视了，正好坐在电扇对面。整个月子可以说没有好好休养，恶露我来十几天就没有了，一出月子就去了趟超市。那天正好大风。九月份就浑身关节疼痛，睡不好觉。然后就踏上了漫漫求医路。吃了好多中药，发汗的也吃过药酒，09年6月还去了北京做祛寒针灸。针了十天，每天针完拔罐。针得我路都走不动，两脚沉重得抬不起来。回来又吃中药，慢慢地就是肩，背，腰疼，两条腿麻木。每天睡不着觉。感觉骨头承受不了身体的力量，胃也不好，每天嗝气，打嗝，腹胀。加上原来就有便秘，每天还睡不好觉，觉得很痛苦。

### 18.5、攻寒

此种治法非常害人，人虚了要气血双调，用药要寒温适度，不可过于寒，也不可过于热，附子干姜这一派用大热的药去攻击病人，企图把所谓的实寒攻出来为快，殊不知，大多数病人只是个虚损症而表现的怕风怕冷，其实身体里哪来的风，哪来的寒呢，这种攻寒的药大热伤人，大剂量的服用必然损人，什么后果看看下面说知道了。

案例1：我找的第一个医生称自己火神派，主要是吃制附子（先煎2小时），（期间待在房间里，几乎24小时开空调但不直吹，保持在27/28°，汗后不见风）这里看了2个半月，药方与吃后反应如下：此时，食欲好，睡眠好，口渴，想喝热水，小便黄，大便软，褐色。首诊7剂吃后大汗止，但无论白天晚上一直出汗，关节痛。制

附子 18, 桂枝 20, 炒白芍 10, 炙甘草 10, 白术 20, 炮姜 10, 防风 5, 大枣 10, 木瓜 30, 白芷 10; 二诊 7 剂制附子 18, 桂枝 20, 炒白芍 10, 炙甘草 10, 松节 20, 防风 5, 白术 20, 炮姜 10, 石菖蒲 20, 木瓜 30; 三诊 7 剂, 出汗基本同常人 (不操劳, 天气下雨凉快所致), 关节痛制附子 30, 桂枝 20, 炒白芍 10, 炙甘草 10, 松节 20, 防风 5, 白术 20, 炮姜 10, 石菖蒲 20, 木瓜 30, 五加皮 20; 四诊 7 剂吃后症状略有减轻制附子 30, 桂枝 20, 炒白芍 10, 炙甘草 10, 松节 20, 防风 5, 白术 20, 炮姜 10, 石菖蒲 20, 木瓜 30, 五加皮 20, 黄芪 20; 五诊 14 剂, 制附子 30, 桂枝 10, 炙甘草 10, 白术 20, 木瓜 30, 当归 10, 黄芪 20, 炮姜 10, 砂仁 10, 桑寄生 30 另有黄芪颗粒冲剂, 六诊 7 剂, 制附子 30, 桂枝 10, 炙甘草 10, 白术 20, 木瓜 30, 当归 10, 黄芪 30, 炮姜 10, 砂仁 10, 桑寄生 30, 淫羊藿 20, 鹿衔草 30, 7 剂此时病情第一次反复, 大汗不止, 汗如雨下苍术 10, 半夏 10, 桂枝 10, 小茴香 10, 茯苓 20, 甘草 5, 藿香 10, 防风 10, 陈皮 10, 白豆蔻 10、七诊 7 剂大汗基本止, 但还是出汗, 关节痛制附子 30, 白术 20, 砂仁 10, 炒白芍 10, 炙甘草 10, 木瓜 30, 山楂 10, 桂枝 20, 炮姜 10, 白豆蔻 10; 八诊 15 剂带此药回到内蒙老家, 服药末期第二次反复, 大汗如雨。制附子 30, 黄芪 30, 当归 10, 白术 20, 砂仁 10, 炙甘草 10, 木瓜 30, 桑寄生 30, 炮姜 10。吃药期间, 我把药渣+艾叶 (100-200g) 煮水泡脚, 几乎每天。大概用掉 1KG 多艾叶, 这大概是我现在气虚的祸根。深圳天气热, 医生说能看好我的病, 让多吃泥鳅, 不能见风。我还吃了比较多虾, 黄鳝, 鱼等, 这两个多月不堪回首。

案例 2: 2008. 4. 2 日是产后 4 个多月, 开始去广州看某医诊断为六邪都有, 火弱, 阳虚阴虚, 两个月后情况好转, 回来守方治疗 7 个月。方如下: 北芪 500, 熟附子 300, 干姜 120, 炙甘草 60, 山萸肉 60, 乌梅 21, 红参 15。此副大概吃了 10 副。吃后人晕沉沉的。第二个方: 北芪 500, 干姜 200, 生山萸肉 60, 乌梅 69, 冰糖适量, 细辛 60 (后 5 分钟下), 此药只吃了两副, 吃后大概两小时开始会人头晕痛极至, 呕吐好几次, 实在受不了。开了些药 (制附子, 炙甘草, 干姜, 白术, 红参, 肉桂), 吃了一周感觉精神好些, 眼眶不痛了, 症状减轻, 但一周后来月经, 症状非常严重。20-26 度, 穿两条裤坐木椅都觉得冰, 头重脚轻, 并有反胃呕吐, 拉肚, 多梦, 汗多等。还有八月份以来我经常吃羊肉和乌鸡加黄芪, 当归、党参, 现在感觉怕冷症状比以前好

多了，加上穿冬天鞋后脚底怕冷症状明显减轻，只是特别累或来假时脚底冷，头晕，此时手臂冷痛更厉害。平时我如果干活累了就容易脚底痛，腰酸痛。还有我一天尿量很少(可能与喝得不多有关，不喜欢饮水，舌胎白厚，旁边有齿痕。另外经期经吃中药调整后比较准了，但时间比较长达六七天，量比怀孕前多，有血块，生孩子前量少，4天基本结束，我的以上情况比较严重，这点年纪得了这么严重的病我真得很痛苦呀，拔罐，刮痧，吃了很多中药包括附子，生姜都不见明显好转还有用代温灸膏贴背腧(背冷，可能与哺乳吃睡床上背部受冷)与左膝，真是痛得要命

### 18.6、过度泡脚

过度的泡脚也会损人的，因为长时间热水泡之，会使人出很多汗，所谓汗者血之余，大量的出汗就是在出血，人本来就损，再这样一出血，人岂不更虚。

案例 1：产后 2 个月开始看，主要是泡脚。汗蒸一次后，开始狂出汗。最近上网看了好多方子，用了热水蒸手，足浴盆里花椒生姜水泡脚，又喝了东阿阿胶膏，还吃了冰糖即食燕窝，80 十多天的时候还用了黄酒，红枣，红糖，生姜熬得水发的汗，可是怎么感觉出汗更多了，左腿膝盖疼，蹲下和起身时明显，右胳膊弯处疼，有时明显有时不觉得，脚底走路时也开始有绷紧和疼感。头发出汗更多了，像洗了头一样。现在屋里地暖，平均温度 27 度左右吧，中午更热，出汗多的还是很难受。是不是这些都不该做呀。还能用足浴盆泡脚吗？

案例 2：我是 09 年 7 月 23 日顺产生的男宝宝，生产时，失血过多，下了产床晕了过去，另外可能是在产房里脚受了凉，产后半个月两个脚的后脚跟带着小腿感觉疼，保暖见好；当时就找社区医生开了泡脚和补气血的药，泡了五天的脚，每天都大汗淋漓，就作下了出汗的毛病

### 18.7、总结

凡是不从补益气血，调畅正气这个思路治疗产后风虚症，效果都不会好哪里去，以上举例的只是要告诉大家的一些错误的治疗方式，其它的如刮痧，拔罐不痛不痒的治疗方式就不多说了。

## 19、清风大夫成功案例分享

通过上边的讲解，相信大家应该对产后风有足够的了解了，接下来看看产后风患者成功案例，分享一下她们的心得，也提升一下自己的信心。产后风没什么可怕的，只要正确治疗，保持好的心情，养成好的习惯和态度，就可以彻底痊愈，甚至从此你学会养生，性格也会因此改变，人生也会因此改变。

保持乐观的态度，千万不要被吓倒，甚至有人首先认为自己肯定好不了，如果这样的话，那真的无药可医了。先贤有言：人当以圣贤自待，不可小视自己。又何况仅仅是一个虚症呢？所以信心第一，如果你信心不足，就自信阅读一下这些成功案例。病例太多，我们挑选了部分，这些案例也很详细。在整理这些案例的时候，我深为这些伟大的母亲们所感动，伟大的母亲孕育伟大的民族，民族的希望和未来在母亲。

希望所有的产后风患者都从她们治愈的经历和过程中，获得信心，有信心，一切皆有可能！

### 19.1、患者“东风”

今天我分三个部分来跟大家分享一下，一部分是在看清风大夫前的一个状态，第二部分是现在的一个状态，第三部分是经验和心得。我是2010年6月生的宝宝，在生宝宝前的一个月我就浑身不舒服，尤其两个肩胛骨酸涨难受，生好宝宝后，浑身都比较难受肋骨会比较痛，如果平躺在床上，脚是曲折的自己放不下来的因为感觉屁股那一块骨头要错位，如果一不小心把脚突然放下来，可以把眼泪都疼出来的，这是刚刚生好宝宝后的感觉，回到家以后用力那里就会痛，但不是很严重。

出了月子这种情况没有好转，我就比较急了。正好有一个朋友在我前一年也是一个状态，我就问了他，他说你泡脚就就行。然后恶梦就从此来了，每年本来虚汗就很多，一泡脚汗就停不了了，就像坏了的水龙头就流，夏天我穿着两层衣服和棉拖鞋，戴着帽子坐在家里面，门窗都是关着的还觉得有风。家人从旁边走过，我就要发火，因为浑身都是汗，他们一经过感觉就有风进到身体里，就像全身都泡在强劲薄荷糖里一样。

后来又去看了一位在我们这里还比较有名气的医生，吃了二十多天的药，结果本来是脚后跟比较痛变成了全身都很痛，头、皮肉都会酸痛涨，后来还是那个朋友，介

绍我进产后风群里，我就加了。说实话当时我都不知道这个群里还有大夫，巧了，有一天清风大夫在线和大家聊了天。我想上天还是本着不抛弃不放弃的态度对待我们的。

再讲进我现在的状况，生宝宝已经有 13 个月，虽然没有恢复到生宝宝之前的状态，但是在比较看清风老师之前已经好了 80%自然风完全不怕了，疼的状态也好了很多，偶尔会有小痛痛，肩部有的时候会涨，现在比较容易出汗，夏天的时候动一动吃一个饭喝一个水什么的就会出汗，但是和去年明显不一样，出汗了即使吹了风也不会觉得冷，但是是自然风。

还有就是商场和超市的空调也可以接受，但是如果小空间打空调会比较难受，为什么也说不上来，所以我们家比较热，我就把客厅的空调打开，打到 26 度，帮房间的门开着，凉气就可以这样吹一个晚上也没有太大的关系。

最后我跟大家分享一下，这几个月的时间我是怎么恢复的，我是四个月的时候才进德明中医的，我首先先把老师的产后风答疑看了一两遍，所有的疑问有了答案，再有就是看了一些成功的案例信心倍增了，再然后就是信任和听话，老师的三分治和七分养我这里得到了充分的验证，断断续续的也就大概吃了三个月的药，在吃药期间及时反馈给大夫，哪里好些了哪里更痛了，这两天吃药没有效果，其实效果是慢慢体会的，这个月比上个月，今年比去年，你看我今年和去年一比较区别就出来了。

还有一个这个病刚开始容易复发，可能好了一段时间又发了这也是很正常了，我生了宝宝 1 个月了，从年初二到现在来了三次月经，我现在还在哺乳期，前两次来的前后都会复发什么状态都会出来，但是这个月来的时候感觉就不一样了，小痛小涨跟之前的病痛相比简直就是可以忽略不计的还有就是在这几个月里，我觉得我的七分养还是做得比较好的，吃的话每天晚上小米粥，有时候过一两个小时一碗姜糖水，中午晚上不管吃什么，羊肉汤牛肉糖、鸡汤、鱼汤牛骨汤每天都会喝一天都不落，每天睡觉的话最晚不会晚过 11 点，尽量保持心情舒畅，但是这一点我做得可能还不够好，因为两两天看什么都不顺眼，胸中闷了一口气，老闷在胸口就有一点会内伤的感觉。

老师说尽量要小动动。我现在早上去买菜，下午和宝宝乘凉，有时晚上还要去超市买东西。在严重的时候也不行，还没有到菜场，脚跟和脚踝就已经痛得不行了，我觉得这是因人而异，最后祝愿老师待遇我们大家越狱成功，逃出地魔的魔掌。

## 19.2、患者“精彩人生”

我在这里首先感谢清风大夫，真的如果不是他的话，我肯定现在还是在痛苦的边缘上挣扎，真的，有很多很多话想说，真的有很多感言，说起来我眼泪都已经在眼眶里打转了，人与人确实是一种缘分，中国那么多人口我和清风大夫结了缘分。

我是2009年6月26号剖腹产，我的第二胎，我那个时候已经30多岁了，因为我以前的身体可以说真的壮得像牛一样，从来不管是冬天还是夏天一年四季喷嚏都不打的，我们家里面有时候感冒的时候，我连喷嚏都不打，我刚开始生病的时候，真的不能接受。

以前也不注重营养，我觉得我吃够了就差不多了，我生孩子的时候大出血两次，也没有在意，我没有在乎自己的身体，大出血进了医院以后，我也是胆子很大的，医生给我老公说要签什么病危协议，我全然不知，只是在手术台的时候，我冷得不得了，因为当时很热的天，医生要穿他自己的衣服，再穿一件白大褂，再穿一件手术服，就不管我冷不冷，我已经很冷了，又要输液还要打药水在身上，就特别冷，当时把我冷得想哭，手术第三天，我的症状就出来了。睡觉睡不着了，从背心或者我的左手的手腕，手胳膊那里，就一直冷到骨子里去了，就睡不着觉，我当时以为是被空调吹了冷几天就算了，也没有在意，只是睡不着觉很难受，就让我妈妈和老公给我按摩我才能睡，我这个人的性格也比较活泼好动，也不愿意天天躺在床上睡觉。

我喜欢来一个人我就和她玩耍，很少休息，也不知道，后来慢慢的各种症状就出来了，我生了小孩子，小孩子第七天的时候，黄疸偏高，我很着急，就到处走在医院里面，出院或者到街上去走，因为我小孩子要到街对面的另外一个儿童医院去住院，我也很着急没有休息好，就到处走。

等回到家里的时候，各种症状就出来了，拿什么东西都是冷的，都是冰冷的，什么东西都是从冰箱拿出来的感觉，在当地叫我老公去拣药吃，也没有效果，当时也是和各位一样很着急，到处去看医生，然后到医院去，其实我那个时候的症状不多，就是冷痛，然后还有就是怕风吹，特别怕风吹容易出汗。后来我慢慢的到处走，看医院，然后又被空调吹了，又被风吹了，就变成慢慢的刺痛。

有一次我最严重的一次，就是我月子里面，后来40天的时候，我可以在外面走走的时候我又去看医生，结果那个医生给我开错了药，我这个身体对什么药比较敏感，

给我开错了药我吃了两副，两天的。直接没有办法出门了，太痛苦了，那种日子，其实我现在真的不想回忆那段痛苦的经历，我是希望能帮助到跟我以前一样痛苦的一些姐妹们，我想把我的经历讲一下，这是真实的我请大家一定要相信我。

我那个时候就没有办法出门了，就吃了40天药的时候，我就搬家，搬家的时候大货车的前面，发动机在前面，很热像蒸笼一样，师傅又不愿意关窗，我就全身大汗，被大风吹着，搬家的第一天晚上，我就想跳楼了。太痛苦了，睡也不是，我全身的肉，每一个地方没有一个地方是好的，全部像刀在割，割得又不深，尤其我身体的表皮那样很痛的，连眉毛鼻孔里的肉都是痛的，我在月子里也有痛，但是没有那么痛，最痛苦的是怕风吹容易出汗，我侧着身睡的时候，下面挨着床的半侧是干的，悬空的一部分，就是湿湿的感觉，虽然不痛，但是有同样经历的人我觉得真的能体会到非常痛苦。

然后我被误吃了这两副药以后，一个是因为搬家了，家里被风吹了很痛的刺痛，当天晚上我想跳楼，我住在四楼，我说人活着太痛苦了，我说一辈子不好怎么办，我不可能这样活着，我真的好想从窗户一下跳下去死了算了，真的有这种感觉，很痛苦，回忆起来很痛苦。

又没有办法出门，全身冷得不得了，冷得像什么程度呢，我连我自己的心口都是冰的，用一般的衣服给我盖上或者捂着都不起作用，要用热的毛巾给我捂在胸口才好受一点，我觉得没有经历过的人绝对不会不知道我有多痛苦，真的不知道。

在我误治之前，我搬家之前，我已经有清风大夫的联系方式了，我跟大家一样，是半信半疑的，刚开始的时候，我第一次在网上给他发帖子的時候，觉得他话很少，我也一点紧张，还有一点将信将疑的感觉，我说现实中的医生，都拿我没有办法，何况是网上的，对我身体又不是很了解。

然后我试着了解一下，他话很少跟我说，你先发一个舌片我看看，就这几句话，我心有一点点凉凉的，我为什么知道他，其实也感谢我老公，我那个时候没有精力在网上查，我只是一天很盲目，我相信大家现在很多很多跟我当时一样，都是很盲目的，只是一天脑袋空空的，在想我身体怎么办，我也不去查也不去学习，我那个时候也是比较盲目的慌乱，我老公找到清风大夫他跟我说怎么样，然后他跟我说又不说清楚，害得我耽误了很多时间，我一天实在受不了了，我说自己来查，我就听很多清风大夫的讲课的讲座。



有一句话很感动，也是让我心里一下子敞亮了很多，他说“千万别绝望”就是这个意思，我没有他说得好，他说“没有必要绝望，年轻的时候生病是一种福气，年轻的时候生病我们就懂得好好养身体，说不定我们把这段经历弄好了，身体弄好了以后，以后一直都懂得怎么养生，那么我们的身体比其他人还好。”在这之前很多人劝我，我妈妈也劝，但是都不起作用，就这句话我听了，一下子拨开我心里的乌云的感觉，一下子就晴朗了。

但是我痛苦的时候还是有失望和绝望的时候，就像我刚刚说的我想跳楼一样的，还是有绝望的时候，然后因为他叫我发舌片我比较懒，然后就给自己找理由，没有及时的发，也没有及时联系他，最后又搬家了，搬家了又没有及时开网线，又整整拖了一个月，我在家里就不治了。

我这个人思想很保守，不敢乱治，我说这些医生对我的身体开药不好的话，我还不治，让我自己慢慢的恢复，我就这样想，我从此以后在一个月里就没有乱吃药，那个药把我身体弄坏了以后我就不敢吃药了，就这样一天一天坚持着。其他的都能忍受，其实刺痛最先是没的，是后来慢慢的被风吹多了以后才有的。

但是有些时候刺痛太厉害了，我实在忍不住了，我跟我老公商量，因为那个时候我家里生小孩，说句心里话，经济情况也比较拮据，家里生小孩，又装修房子，我又搬家买家具，我就舍不得，因为我要开一个网线的話，也要花一千多块钱，我就是在忍不住了，我跟我老公商量，我说要不我们把网线开通，我还是给清风大夫联系一下，就这样联系上了。

联系上了以后，我刚开始吃清风大夫的药的时候，其实也抱着试一试或者是不是那么信任的态度，但是有一点我是信任的，当我绝望过后，我有一会儿是绝望的，特别是痛得厉害的时候，当我绝望的过后，我说我这一辈子没有那么运气差吧，那么多人生小孩都没有得病也没有得绝症，我说我也不会吧，应该不会吧，我这辈子也没有做过什么亏心事，不但没有做亏心事，我觉得我心地还是蛮善良的，每一次遇到什么人什么事情我都是非常善良和热心的帮助别人，我说上天你不会这样对我吧，我真的是这样想的，其实我觉得我能遇到清风大夫，也是上天给我的恩惠。

我说句心里话，这是我发自内心的，刚开始吃清风大夫的药的时候，其实我对清风大夫也不是很了解，每一次吃药的时候及有反应的时候，我也是很紧张，不敢跟他

联系，但是没有办法，就硬着头皮和他联系，但是大夫每一次给我的感觉，虽然他话不多，但是每一次我听到他一个字也好，哪怕一句话也好，都觉得听得心理暖暖的。

又是一股力量，真的，我记得我吃他第一天，特别是第一个月的时候，我说心里话，因为我们是网上，清风大夫对我的身体也不是很了解，肯定要经过一段时间的磨合期，我也能接受。只要对我身体没有坏处，我记得刚开始的时候太难受了，刺痛，舌头痛，包括我的头皮都在痛，就像我在烫头发被烤灯烤我头皮一样。

特别吃第一个月的时候，我甚至每一次吃药的时候，什么各种反映都出来的时候，我也有打退堂鼓，我也在怀疑，我就问大夫，怎么情况，我每一次跟大夫发信息或者是通电话的时候都哭，我其实打电话之前都在哭，挂了电话以后我就哭过了，因为大夫安慰我鼓励我，大夫给我很大的鼓励，他说我的药你放心吃，对你身体没有坏处。

他虽然这样说，我还是在网上查，这个药怎么样是什么性质的，虽然我不是很懂，但是我看了他的药没有一个药对我身体有伤害的，都是有帮助，说得有培养身体正气元气的一些药，说句心里话，从那以后我就放心大胆的吃药，清风大夫还有一个观念非常非常的好，也是一些就是说比较正宗的好的中医的观念，就是说其实我们产后病，最大的原因就是虚。

真的我那个时候你们可以看我的帖子，我的手我身上的肉皮肤都是像刚洗完澡游完泳那种感觉，就是毛孔是粗粗的是张开的是涨涨的感觉，你说怎么不怕风，一看就是虚的，皮肤有一点泛白的感觉，当时我不懂这些，我现在的身体，我现在的皮肤，完全像一个正常人一样的，大夫还有一个观念也非常好，就是希望正在痛苦边缘上的姐妹们，不要一天一天的比，我今天吃了药没有什么反应，明天吃了也许多反应，就着急，其实我是过来人有一个道理，这个月比上个月比恢复得慢的人，或者两个月比一次，三个月比一次，其实每一个人的心情我能理解，我真的理解，自己得病了巴不得快点好，但是这种病真的是急不得的，但是也不能绝望。

我把物质的条件也看得比较紧要，我自尊心比较强，我不希望我的生活比别人差，特别是我的同学，我工作都比较努力，这一点跟中医来说也比较相违背，我自己的生活动压力，我给自己的压力比较大一点，如果我在这方面再放宽一点的话，我敢保证，我已经是 200%的痊愈了，我心态方面有待改进。

我去年吃了整整将近两年的药了，其实我现在有时候也在断断续续的吃药，因为

吃药的时候确实也要停一段时间，连续吃药也不好，我去年这个时候的每一个月月经来之前，就像刚坐月子的时候一样，各种症状出来了。

然后虽然也能上班，也能出门，但是特别是月经来之前，各种症状都出来了，也不能着急不能生气，不能吹空调，还有我的膝关节肘关节每天是必痛。

天天都痛，时时刻刻都痛，只是痛的程度没有以前凶，我今年热天的时候，如果哪里有痛的可能，可能完全像一个正常人，谁也看不出来我的面貌也好，还是身体状况也好，我今天我妹妹还说，我说晚上我有重要的事情。

她说有什么重要的事情，我说关于身体方面的，我要给大家分享一下，其实我是装不住话的，我耐不住的，我急得也想给大家分享一下，她说你现在看不出来哪里不舒服的话，也看不出来，你现在完全像一个正常人。

我哪怕穿短裤，但是穿短裤露膝盖的也可以空调开低一点有一点不好受，有一点刺痛，我们其实身体好了的人，尽量少穿那种露膝盖的。老了就知道了，我以前是绝对不信邪的，绝对不信这些的，一点都不信的，我说我吃这一次亏，栽跟头就是跟自己的性格有关系，我不信邪，我什么都不信，我只信我自己，我信我自己的身体就不注意自己的身体，太不注意自己的身体了，以前。

所以说我在这里真诚的劝各位，就是说已经得病的那种姐妹们，千万不要绝望，其实绝望的心情我能理解，我真的能理解，因为我也看，也有一些人，得了一些什么病，就一辈子治不好，其实我们治病跟心态也有很大的关系，自己的心态是70%，确实是这样的。

大其实我看了很多帖子，我就知道哪些人可以好，其实我心理想哪些人是不容易好的，为什么呢？她的观念不改变的话，身体就不容易好，所以我劝那些在痛苦边缘挣扎的姐妹们，你的心情我能理解，绝对能理解，但是我们这种病绝对不是绝症，也千万别悲观。

只是我们时间来得慢一点，这种痛苦的过程确实很痛苦，但是我们已经得了这种病，就应该坦然的去接受，其实我身体那么好，突然几天之间就变成另外一个人，其实我心理那个时候落差太大了，我也不能接受，因为我想到我还年轻，什么事还没有做，还没有享受过，因为以前是小孩，什么都要听父母的，后面长大了，生活压力慢慢也来了。

我还没有开始享受我的生活，我就得一身病太不甘心了，我要这样还不如死了算了，我真的是这样想的，痛苦的过程虽然有一点长，但是我们既然得这个病了，就要坦然的接受，你不接受也没有办法，你越着急对你身体越没有好处，所以我希望各位姐妹们千万不要悲观，我们得的不是绝症，我们只是比正常人差一点点，我们是因为生完小孩以后，身体虚了，身体虚以后身体的以前有的只是没有表现出来的。

还有一点就是要多学一些中医方面的知识，你就能理解，非常能理解大夫说的话，真的如果不学习，都是很茫然的，你不知道哪一句话说的是真的哪一句话是假的，你都抱着怀疑的态度，你越学习越觉得大夫说的有道理，你就越应该听他的。

你如果学习晚了，你说我怎么早不学习，真的是这样的，我是以前太懒了，我觉得是这样的，以前觉得自己的身体可能要好，没有关系，过几天就好了，实在不行了我才学校的，我希望我们大家调整好，最主要的调整好自己的心态。

还有一点我要提醒没有生小孩子的朋友们，生小孩子之前一定要把自己的身体养好，该注意些什么注意好，就是说以前传统上说的，该注意一些，千万别认为那是迷信，要学一些就是说如何保护自己，比如说少吹风这样那样的，少用冷水这样那样的，所以说我善意的给大家一个建议，今天晚上我是想把我的切身经历给各位姐妹们讲一下，我希望对大家有帮助。

### 19.3、患者“落花流水”

我是落花流水，今年39岁，下面我从三个方面来说一下，第一是得产后风的原因以及治疗前的身体状态，第二是清风老师的治疗过程，第三是说一下平时锻炼及养生的问题。

下面我先说一说得这病的原因，以我的病程很长，是1998年10月份生孩子以后得的产后风，到现在算起来已经5、6年了。当时就出现了怕冷怕风全身关节疼痛出虚汗等症状，后来喝了浮小麦，我们当地有这个说法，喝这个能止汗，虚汗是止住了，因为听人说这个月子病很难治但是当时并没有治疗，在找清风老师治疗前，我的身体状态是全身关节疼痛，屈伸不利，关节在活动的时候会咔咔作响，整个后背板结成一块，腰椎、脊柱、颈椎都不好，整天头晕脑胀，尤其是下雨天头晕脑胀严重的时候就感觉到呕吐，因为我是做老师的，所以影响了正常的工作。

从2005年春天起出现了心慌气短，一开始老是怀疑自己的心脏有问题，但是做

心电图以及其他的一系列的检查，并没有发现器质性的病变，从 2007 年量出血压高，血压高的时候低压是 95，高压是 155 妇科病反反复复一直没有治愈，咽炎很厉害，严重的时候吃东西都会噎住。之前曾经拔罐练瑜伽，2008 年 9 月到 2009 年的 4 月，由于听信我们当地的广告宣传喝了半年的药酒，我记得当时是喝了前后 42 瓶，没有想到越喝身体状态越差，后来喝着就开始出虚汗，在这之前因为我喝浮麦子就没有出虚汗的情况，但是喝药酒以后就开始出虚汗，药酒停了以后虚汗就止住了。

下面我再说说治疗的过程，在 2010 年的 4 月闲来无事在网上闲逛的时候无意中看到老师将产后风的文章说产后风是虚症治疗的思路是补益气血，当时就觉得很有道理，同时还看了老师食疗和站桩的帖子，就尝试着食疗和站桩。因为当时是老师有事不问诊，自己对网诊也缺乏足够的信任，并没有填写问诊单，但是根据老师的文章一直坚持站桩和食疗，关于站桩的奇妙，我等会儿再和大家分享。

坚持食疗和站桩后，身体有所好转，但在去年的 6 月份，我又碰到了一件倒霉事，自己竟然意外怀孕了，药物流产以后我的身体就彻底的垮了，关于流产的危害老师已经在帖子当中多次强调，流产后身体开始怕风怕冷关节疼痛等症状都加重了，不该用凉水洗手。当时我到冰箱去拿东西都要戴上皮手套。

因为是三伏天，也不敢出门，一出门吹风整个身体就像被吹透了一样。实在没有办法了，我在去年的 8 月 3 号向老师填写了问诊单开始问诊，在老师那里，我前后吃了 159 副中药，历时是半年的时间，老师曾经激励过我说，说我打了一场攻坚战，经历了一个小长征，半年的治疗我把它分成两个阶段，第一阶段吃了 125 副中药，主要是调补气血为主，病情是时好时坏，时不时就会有反复，但就像老师所说的，身体整体呈现出好的走势，血压也稳定了，各种症状都有所减轻，身体状况是整体的改善，去年的 12 月 5 日前后，出了两肋乳房胀痛两个腋下出现了一些肉皮一样的红点，血压突然升高到 90 和 140，和老师交流以后，老师认为上述症状都是肝经不调引起的，因此及时的调整了治疗的方案。

以调肝为主，因为我肝郁很厉害，治疗方案调整以后，我的身体出现了明显的变化，这个感受特别深，整个的上身尤其是后背整个脉像开了一样，所有的症状迅速的好转，我记得当时吃第三副药的时候，症状就很明显减轻了。

调肝的药我吃了 34 副，通过吃药的经历我总结，由第一阶段调补气血垫底，又

由第二阶段治疗思路的调整，加快了治疗的步伐，在这里我想告诉所有的产后风朋友，就像老师多次所强调的，产后风是虚症要调补气血，气血调补下来症状就会有所减轻，中间会有反复有反复大家不要沮丧，最终会慢慢的好起来，只要我们能够坚持。

最后我谈谈锻炼和养生，老师一直强调生命要三分治七分养，对此我是深有体会，为了治病我给自己提出的要求是三少一多，三少指的是：少思、少郁、少生气，一多指的是多锻炼少思就是要做到平时少用脑因为我是做老师的，平时用脑比较多，所以我就尽量做到少用脑，少郁就是让自己不患得患失，不争强好胜，少生气说到少生气我是深有体会，因为自己平时脾气比较急躁，动不动就生气每一次生气以后，早上起来就会觉得口苦，身体所有的症状就会加重，所以我要和网民这些朋友说，一定要做到少生气。

下面我再说说多运动，我感觉自己应该是一个意志比较坚强的人，我从去年4月22号也就是看到老师的帖子以后，进入我们德民中医的网站以后，就开始站桩那时候我还没有填写问诊单还没有向老师来问诊，一直坚持到现在每天早上5:30起来就开始站桩，每天站桩坚持二十分钟，平时在办公室只要没事就站高桩，平时在家里是站低桩。

我觉得站桩对于疏通经脉确实有着奇妙的作用，非常的神奇，从今年以后，从今年春节以后，我每天晚上坚持走十里路，可能有些朋友这一点做不到，因为我的身体状态整体好转了以后，我走十里路而且是快走是非常轻松的，几乎我走十里路大约是用40到50分钟，不到一个小时，几乎做到了风雨无阻，有时候会打打坐说到打座老师前面的讲座当中，也曾经说过，我看到过，自己的感受也非常深刻，在一周的周二，我腰背疼痛得特别厉害。

晚饭以后，我打了二十分钟的坐明显的能够感觉到疼痛的部位经脉化开了通了，能感觉到经脉流淌过去血脉打通以后疼痛就消失了，所以老师多次强调疼痛并不一定是坏事，那现在我就能够感觉到疼痛有时候并不是坏事。

关于运动我再给大家介绍一种好方法，前几天我看了养生堂的一期栏目，是中国足疗协会杨毅老师讲的，他介绍了一种简单易行的办法叫拍手操，就是边走边用力拍手，每天他讲到每天至少要拍1000下，拍手操我已经坚持了一个多月了，每天晚上出去走的时候，我就边走边拍手，要拍接近一个小时，拍四千到五千下。

我觉得做拍手操对于打开后背的经脉作用非常大，下面我再说说我现在的身体状态，因为在帖子当中，在问诊单当中，我已经介绍到了，我现在已经是病愈全好了，所以有好多朋友就问我，你现在身体怎么样了，我现在的身体状态是怕风怕冷的症状没有了，一点都没有了，关节疼痛也大大的减轻了，只是后背在下雨阴天时还有几个部位疼痛，现在我后背这几个部位的疼痛史，我不用管它，过一段时间以后疼痛点这个经脉自己就会通开，疼痛的症状就会自然消失，所以说疼痛有时候我感觉它并不一定是还事，全身经脉通常了很多。

我夏天现在能够穿吊带，也能够穿短裤没有任何的不适，而且身体的整体素质，不管是体力还是精力，都和正常人没有任何的区别了，而且我感觉我的体力和精力比我很多同时还要好一些。

从自己治病的经历我想告诉大家，产后风并不可怕，正入老师所说的，产后风是虚症是气血不足气血不调所引发的病症，治疗思路是调补气血，气血足了调顺了产后风就好了，不要当风湿治我在 2008 年到 2009 年喝药酒就是一个典型的教训，当时喝药酒以后，不但出虚汗，后来严重到了来月经的时候，必须卧床，必须躺在床上，得了产后风不要着急，治疗中可能会有反复但从身体总体的走势会慢慢的变好，所以我们要坚持要学会慢慢的给自己打气，还有这个病三分治七分养太有道理了，所以大家不要把所有的希望都寄托在吃药上，我现在停药已经半年了，身体比吃药的时候还好了很多。

要学会调节自己的情绪，保持良好的心境，少生气多运动，慢慢的大家就会觉得自己的经脉通开了，疼痛减少了，身体是越来越好了，这是我治疗产后风的感受，在这里希望我们受苦受难的姐妹们，早点好起来。

#### 19.4、患者“阿秀”

我是来自河南，1967 年出生，今年应该是老大姐了 44 岁了，因为我是多年了，我都有这个产后风，开始不知道就是怕风怕冷很容易感冒，我是 1989 年的时候我生过我大的儿子，到 1990 年生我的第二个儿子的时候，我可能因为小孩子掉到水塘里去了，那个时候可能刚刚才 20 多天，我什么都没有想，就跳到水塘里把小孩子捞了上来，那个时候还是很年轻的，就脱了衣服去用热水来洗，但是我这个病潜伏了很多年的，开始的时候没有怎么去留意他，有时候一吹风就感冒，我就当感冒去挂吊针输

水吃一些抗感冒的药，但是当时也是可以好的。

结果到最严重的时候，也就是 2000 年的时候，我都感觉到我早晨不能穿短袖，就是热天也是一样的我上班骑着自行车，早上不能穿短袖，带着护袖去上班，我就觉得很怪，在办公室坐起来好像是个老人家，别的女孩子穿得露胸露背的，我们又穿得很长，就觉得年纪大了一点就觉得很没面子是老人家一样，不好意思跟别人坐在一起，特别是我们办公室又是坐空调，我有时候坐久一点就觉得受不了就要跑到会议室去办公，这样就是说给工作带来了很多的不便，那个时候搞不清楚是什么病，不知道是什么问题的，在本地也去医院我今天也是说的程序不是很好，我在沙井，去沙井镇去镇上医院去看，那个医生给我的是一个什么样的呢？就是开一些他说我是风湿，开了一些去风湿的药，还有搞了一个机器，就是给我前后胸来烤，烤了以后我就觉得在那里是很暖，但是我走路走到一半的时候，大概走不到一里路的时候又恢复了，烤的温度就没有了，我回来以后就吃沙井那个中医开的药，吃完了以后，就是走了一点路的时候那个汗很多，那个汗特别特别的多。

大概就是 2002 年的时候，大概说一下，我在沙井治了以后就回来，吃完了药去那里第一次是买了 5 包，又开的时候买了 7 包，因为吃最后感觉不能吃了，吃完了嘴巴喉咙全都是泡了，5 包吃完了再买 7 包来吃的时候，嘴巴也是泡喉咙也是泡，并且吃完了以后，那个一出去的时候晚上配着老公出去散一下步的时候，开始晚上可以走出去骨头不疼，但是吃完以后骨头像锥子，冷气在锥骨一样，我感觉这样不对，一见了风骨头就开始在痛了，我就停下来了，停下来以后沙井是镇医院的就没有治了，没有治了以后我就去公明，在深圳的人都知道公明也是一个镇的，他们说有一个老中医，不是开门诊的，祖传是产后风的，我就去那里治，他那里的药是怎么样的呢？他不告诉你是什么东西的，你去了就包药给你了，就说你这一包药拿回去，一包药都有一个大大的高压锅多，一包药都有那么多，一包药都是一锅，我就回去煮，煮完了吃完了以后胃痛，我一次包了五包药，五包药都是 200 块钱，治病不能以钱来说我以效果来说，要是能治好病那就不同。

我当初给了他 200 块钱包了药回来，吃完了几天它没有上火，但是胃就吃痛了，我想不行了等一下这个病治好那个病治出来了不行，我把他的药吃了三包就没有吃了，吃了以后我就在网上搜，去深圳北大医院也看了，深圳第二中医院也是说北京大



学跟北京大学主办的，跟深圳市和北大医院合办的北大医院在深圳待过的人都知道北大医院是深圳第一流的医院，有一个主任医师就是梅医师，是一个老太太她有60多岁，她人也是很好的，当时给我开了药就回来，也是很多是治风湿的，我看了很多跟沙井的差不多，但是回来我没有买药，我就是给她诊断了一下，但是我没有吃她的药，我跟沙井的方子对了一下差不多的，所以我没有吃，没有吃以后我就上网搜，怕风怕冷在那里东搞搞西搞搞，搞完了一下子就搜到我那天偶然在报纸上看到产后怕风怕冷可能是产后风，我就输入怕风怕冷产后风，就在网上这样搜。

这样一下子就搜到红袖的空间，当时搜的是红袖QQ的空间，我就把红袖所有的关于产后风的博客全部都看了这是2009年11月份的时候，当时我看完了以后，我虽然看完了红袖的博客那些空间还有中医的论述，当时我就在这样，我进入现在清风的网站来了解观察用我的思维来判断，每一个过程每一句话还有阐述的病理与治疗的过程，我这样分析都是有道理的，所以我跟红袖沟通了大概只有两三次，我把这些还有听了清风的老师的录音，看了他的关于对于产后风的论述，看了一些康复病人的方子，我自己就做一个综合的判断，就这样我一点犹豫都没有，我就在这里治，治的过程中，有一些不是很清楚，我就会跟红袖做一些网络加她的QQ就沟通，当时我很幸运，我第一次药清风大夫就给我开了7包，但是我吃到第三包效果就很好了，从我生了第二个孩子以后，那个背就没有一点点的温度，就是整个后背，那个筋的地方很痛的，好像整个一走路，特别是背的上面那一条筋，大骨的地方手背的地方有一个骨头高高的地方，下面的地方一直是痛的。

因为我们在深圳这个地方，叫他们从香港会带一些活络油，擦了以后就好，但是一天睡了背挨着床就很痛的，肉好像煮熟了一样的，我吃到第三包的时候我就觉得有一点问题了，那个地方开始痒了，那个痛了10多年，那个地方开始痒，但是背也暖烘烘的，我大概是2009年11月份吃了第三包，我就回帖，我的问诊单大家可以看一下的，我那里写的就是很实实在在的，就是我的情况我就会写那个情况很实实在在的，我写过去最后大夫就回过来说这是一个好的现象，我吃到第三天背就开始很暖，胳膊上臂就有温度了，不是开始怎么样就是外表的，你烤火就是外面热，但是那是从里面热出来的，我觉得很好，第四天第五天的时候，我觉得上臂有温度了，我就回帖说背部和手就有一点暖但是有一点最明显的就是晚上睡觉，可能我是这样的，因为我那个

时候我就跟大夫说，可能我是有湿寒的因为我是做月子下了冷水的，那个水到哪里你知道吗？水到我的胸部，我水下到胸部一直中间都没有治疗过，水到我的胸部了差不多也二十年了，我把这个吃完了以后，背部夜晚睡觉的时候不停的出汗，摸上去你在冰柜里冻的东西有多冰，我的汗就有多冰，我怕被子汗湿了，就绑一个毛毯不想洗被子，洗毛巾被就很快的，我就搞一个毛巾被盖到身上来，这样一个晚上就出了很多凉汗我就回帖子，医生清风就回我，他说这可能是一种（14：22），我过了三天以后，凉的汗慢慢就少了，脖子摸上去全部是水的，根本就不知道是什么不是汗的，好像是倒了水上去一样的。

大概吃了有一个星期之后就慢慢汗就少了，汗少了手和前臂感觉到有一点温暖，我觉得腿特别是之前我一坐下去，我们上班要做一些文书资料的，做下去腿骨头椎骨很痛，要是坐半个钟头要起来活动一下，但是我那天坐了两个钟头没有感觉，我就回帖告诉大夫这是一个什么过程，当时我觉得我很高兴就这样治了，之后我就问一下红袖一些中药的知识。

就是在这样的情况下，大夫就给我开了第二个单我大概治了一个多月的时候，我症状明明显就觉得很很好很好的，那个状态也是很好的，怎么说呢？你具体说哪一天开始好的不知道，就是你感觉一个多月之后，开始治的那一天症状上了一个台阶，但是你今天和昨天比昨天跟前天比是没有感觉的，你从一个月后和一个月前比结果后很明显了，今天和昨天比是没有感觉，今天和昨天是一样的，昨天和前天是一样的，但是有一个大的长段来说，就感觉到明显的身体上了一个台阶，所以我就很开心，最后我工作调到一个地方可能吃完了以后身体很想睡，问大夫说，最后我又买了15包来吃，一共吃了32包药我自己记得很清楚。

我吃了32包药基本上去年冬天都没有怎么怕冷，我到今年春天就想巩固一下治疗，我就在大夫这里开始治疗，去年热天我又买了几包，自己买过来几包来巩固一下治疗，今年热天我觉得一月份今年元月份，手不是怕风，但是手下冷水还是感觉到有一点冷，11月份快过年的时候到过年冬至之前我就吃了一个月的药，过年吃了一个正月，到现在为止，我的病基本上没有了，跟正常人没有什么两样的，现在比他们正常人能做的我基本上都是很正常了，没有怕风怕冷没有了，我们现在空调吹到18度我都没有感觉了，都是感觉到现在有一个什么问题呢，我觉得反而我现在很怕热了，

我现在跟大夫昨天在说，一般怕冷基本没有什么问题了，现在反而觉得很怕热，所以我现在还是产后风这一块我觉得很幸运的，应该我的效果都没有想象这么快的，原来我是这样的，我打算用一年的时间来治好的，我开始发帖的时候我就问大夫，大夫就回我说没有这么快的，不是吃几包三五包药，一个月半个月就可以好的，我说我很有信心，哪怕这个月跟上个月有一点点进程我都会很有信心的做，因为我知道中药和慢性病不是一两天能治好的，有这种思想准备的，如果我一个月跟一个月只有一点点进步，都会这样治下去的。

不可能一二十年了，坐月子那时候很虚落下来的毛病，不可能一两个月可以治好的，真的我很幸运的，一下子就好了，所以我很感谢清风大夫，发自内心的不是说怎么样的，所以我今年6月天，我寄两箱荔枝给他，当时我就跑了很多邮局，我看到因为我们汇款记录那里有他的地址，我就寄荔枝给他，那天我下班跑了几个邮局，都说不给我寄我问管理员，管理员说不能寄我说有大巴就好了，我寄一点荔枝给他，很感谢，所以这个对于病来说，我认为通过我接触产后风，钱什么都不是很重要的，身体是最重要的特别是对于我们女人来说，比什么都重要的，如果你有了病，可能说句大家都是做妈妈，既然你得了产后风，大家可能都是做妈妈，可能老公也不是你的老公了，这个家也不是你的家了，真的问题都是出在这里说实在的，如果你有一个好的身体，这个家庭可能又是另外一个样子了，你是健健康康活活泼泼的，你穿得很漂亮的走出去，所以有时候我在产后风裙我就和大家分享的，我们女人要自信、自立、自强我们要独立的，如果我们落了一身的病，老公会爱你吗？你回来人家穿得低胸露背的你穿得厚厚的，人家出去女孩子天真活泼你眼睛眉头皱起来了，老公怎么会爱你不可能的，他怎么会爱你呢是不是？你工作又不能上，工作又赚不来钱，你又找他拿钱，外头那些小姐穿得很性感的，你这个人像个老太婆包得厚厚的，所以老公是不会爱的，真的是这样的，所以我都认为，所以我一般在群里面，我跟大家有些时候有空的时候会跟大家在一起说的。

有很多的时候有几个人说我是托儿，我说我托你什么了，我托了你的钱没有，其实我认为在我们单位，因为我都是到一些差不多都是搞对外的窗口在公司，我认为我一般能帮到别人我都会帮，真的是这样的不能说如果我好了我会把这个东西告诉你，如果你认为我是托儿，我托你什么了，你认为我说得有道理，你可以说一步一步的走

向健康，如果你认为托托你什么了，我没有托到你的钱，你信觉得我的话有道理可以信一下，说得没有道理你就大家算是一种交流，我在那个群里面两个女人说我是托，我说我能够托到你就是比你聪明，真的我是这样说的，如果我能托到你我就比你聪明，你为什么被别人托那就是你不够聪明，我比你聪明就是这样的。

刚开始我和红袖认识的时候，我没有怀疑她是托我认为她很好，真的我跟她是很好的，所以到现在为止，我就是很感谢红袖的说实在的，就是很感谢她的，因为对健康来说，不能金钱能够买得到的，并不是你出很多钱你都能买到一个健康，有可能有的人得了产后风得了很多年，你可能家都没有家了，你可能什么都没有了，你老公很有钱还是怎么样都不是你老公了，因为我说一句很实在的话说，可能我们这里还有一些男士的管理员，男人有钱他就不可能爱你一个病病的女人，说实在的，你很多方面都不能给他面子，带出去他没有面子，在家里你不能给他风情他会爱你吗，不可能的是不是，夫妻本来就是一个合同关系的，他跟你没有血缘关系的，你能够给他带来实惠，带来家庭的开心他就珍惜你，如果你什么都没有，健康都没有，那真的他跟你没有什么的，所以说我们女人能够健健康康的，我们在公司里我们能够赚到钱，在家庭里，我身体健健康康我不要你的钱我可以养活自己，我什么都可以做的，比如说老公要浪漫我可以浪漫要金钱我可以赚钱。

你这个女人说真的在老公心目中都有位置的，真的是这样的我跟有一个辽宁的安娜她给我聊了一下我就劝她，她说她没钱治的，我说你老公不给钱你可以去娘家拿钱，先把病治好再说，怎么样都可以，我有一个好的身体你不要我也没有关系的，我跟辽宁有一个安娜她有时候跟我沟通很多的，这样跟她说，清风的这个药我跟你说真的，他吃了感觉怎么样呢？感觉吃了一个很平的，也不上胃也不上火，不是说有一些药吃了以后身体不舒服，这种感觉没有的，所以有时候，我现在也会买几包回来吃的，买回来吃十天八天的。

所以我希望我们大家，做妈妈的很多在支援方面，我能够健康，可能每一个人的病情都不一样的，我认为最重要的要对自己有信心，你不能说治病我抱着一边治病一边观望的态度这是不行的，认为我什么问题都分析了，OK了，我就去治了，按照医生的一步一步跟着医生走，大夫他是希望病人，他希望你好，没有什么的，他希望你好，你就跟着他听他的安排，这样就会好的。

你不能说一边治一边打听别人一边三心二意的，这样是不行的，一定要对自己有信心，对医生有信心，我觉得这样就是一个治病，对自己身体恢复觉得这一点是很有必要的，其他的我也说得也不是很好，我大概就说这些了。

我现在就告诉大家一个好消息，我的身体跟正常人都是一样的，可能还会调理一下，那个可能每一个人都会有的，正常人都有一些小小的问题怎么样的，我希望就是说各位妈妈对自己犯下的病，一定要有信心来治，希望各位妈妈早日康复，有一个好的家庭一个健康的身体，好的，最后祝各位妈妈身体健康早日康复。

### 19.5、患者“艳子”

大家好，我是痊愈的艳子，我首先要感谢一下清风老师和贝特姐姐，他们为我这个病指明了方向和道路，首先我要把我的得病经历给大家看一看，因为我在产后恢复群的时候，写过这个，当时心态特别不好，但是看到的也是当时的事实真相，我之所以要发给大家看，因为我当时病得特别重，自己乱治就像老师说的乱治，越治越乱。

我曾经住过两次院，现在我宝宝正好一周，去年9月12号生的，本来宝宝的预产期是去年的10月3号，整个孕期我都非常开心，宝宝的尿布到小袜子我都一件件的备齐，幸亏我备齐了，要不然我可能会正惨，我老公对我孕期整个也很好，我们自己照顾得也很开心，没有想别的事。我孕晚期有一天做梦梦到自己和家里人泥沼里面，我睡醒了吓死我了，没想到那可能就是预兆。

我孕期在大医院检查，宝宝每次检查发育都很好，我都很开心，本来一直在大医院准备生，我和老公省钱把钱都准备好了，我们计划还到9月26号中秋节商量好怎么过月子，我心想有婆婆和妈妈的帮助下，我怎么都不会出问题。

婆婆开始根本不愿意来，后来来了，拿来了几个烂尿布和1000块钱，我当时就去给婆婆买了衣柜、闹钟还有蚊帐等等，我挺着大肚子，把她要来的刷子、床、东西等等都抱去晒，那时候是8、9个月，因为我怕她老了干不动，不想亏待她，本来不想指望她照顾我的，指望的是我妈，没想到人算不如天算。

我记得我9月11号还去参加我老公的庆升宴，第二天一上厕所我就发现见红了，下午四点我在床上就开始发酸，当时根本就没有阵痛，就是腰酸，然后我马上叫我老公把东西收好，怀孕都是我做饭，我婆婆来了都是我做饭。当天晚上收好东西以后，情况越来越急，酸的程度越来越厉害，我们就直接到了一个小医院，小医院也是一个

熟人介绍的，去了小医院老公也一向没有主意，妈妈为了省钱非要我在那里生，我真后悔我当时要是在大医院我妈妈肯定在那里陪我。

那天很闷热去年的9月12号，大概有37-40度，那天我还穿着裙子，老公骑着电动车带我去的医院，去医院医生说羊水不够，当时我不疼就是酸，医生说你们自己拿主意说羊水不够，你就得剖，当时想为了宝宝就剖吧，结果签了字推进手术台上，医生们把空调对着我吹最低风，然后看我光溜溜的在台子上，还好心拿一个小被子给我肚子盖上，麻醉40分钟，医生掐我问我疼不疼，又过几分钟医生问我疼不疼我说还疼，他们不管了，拿了块不知道什么破布往我身上一搭，一刀下来，从此我的噩梦就开始了。

那一刀简直就是撕心裂肺，麻药根本就没有用，疼得我发抖抓着床单，当时我为了宝宝忍了，我想过了就好了，哪知道那时我等于是被活剖的，我不知道是羊水还是血直直的冒，我听医生说是男孩，我当时还想是女孩好，为了孩子我什么都忍了，医生说不知道加了什么催眠的药在水滴里面让我睡觉，我爸爸妈妈弟弟不知道什么时候回去的，留下了婆婆和老公。

他俩都在管宝宝，那时候好累也好想睡觉，可能我婆婆和老公不知道怎么哄宝宝，我宝宝哭了一晚上，我那晚被打了催眠针，宝宝哭声特别大，想睡也睡不着，想说也说不，很想说把宝宝带来给我看看，没有人管我，老公偶尔帮我擦一下汗第一个晚上就这样过去了。

弟第二天我爸爸妈妈又去我弟弟那里去找儿媳妇吃饭，接下来十几天我都很好，反正也出汗全身大汗，因为天气热，汗得特别厉害，虚汗盗汗，天天晚上也睡不好，然后我记得当时特别怕冷，我妈妈当时一般开空调，我妈妈开了一下空调我腿就疼钻心的疼我马上把它关了，用被子捂上好了。

那时特别受罪，护士不知道怎么插尿管，还把我弄到尿道炎，特别疼我，月子里面上厕所都疼，上厕所出来还晕倒，当时嘴唇脸全是乌的，但是我心情特别好，因为生了宝宝心情特别好，可在月子11天晚上我老公因为一些吵架的事，跟我发脾气，我嫌猪蹄汤不好喝，我老公脾气特别倔，把碗摔了吵了两嘴，然后我婆婆上来发火说要离婚什么的，当时说这日子不能过了，回家离婚算了不要过了，我当时也没有说什么，我就哭，我老公也不理我，当时爸爸妈妈也来了，也没有说什么，怕我月子坐不

好就没有说什么，我当时晚上睡觉了。

到后来很多的事情都不顺，其实当时我心情特别好，我每次好一点的时候，总有一些事把我拉进去，就是不让你好起来，最后一次是月子里 29 天的时候，我妈说你看看你身子这么差，你冲个澡冲个澡就好了，冲完澡这下可坏了，全身大汗，一睡倒身上全是汗，衣服就像自来水，身上毛孔全部出汗，出汗肯定睡不好就爬起来坐着，坐也不是睡也不是站也不是，当时的天气 30 度，我穿棉袄，在家里面都不知道怎么办冷，门窗全部关着。

后来思想有可能紧张害怕，说怎么回事怎么老是出汗不下去，后来又发了两次汗把我彻底拉进了悲惨的深渊，在家里面半年不能出门，甚至连自己的房门都不能出，当时天气越来越冷，简直过着六个月猪狗不如的生活。

比如说头疼、眼睛疼、不能睡觉、失眠、全身疼，热水冷水都不能碰，热的冷的都不能吃，热的怕烫，冷了怕冷，穿两件嫌多，穿一件又嫌少，就是这样死去活来的，人就像傻了一样，全家人除了我妈就跟着我们后面哭，到后来我妈妈看我实在在家里面待不住，天越来越冷，空调 30 度开着我都不知道冷热，冷了都不知道怎么办，穿衣服穿上去胳膊和手特别烫，然后身上又冷疼这两种疼折磨着根本就不能睡觉。

耳鸣头发全部都掉，还有白发，到五个月的时候，我妈妈看天气正好是过年前一个月，我妈妈看我冷得不行送我去医院了，在医院住院前的第一天晚上，前面是我最惨的那些经历，最惨的时候就过着几个月猪狗不如的生活，不能吃、不能喝、不能睡觉、不能洗澡、不能洗头什么都不能干。

不知道是怎么过来的，现在我总结下来，当时中有可能输血多，当时我记得床单全是血，其实我生完孩子心情很好，那么痛的剖了一刀我想为了孩子就忍了。

接下来就是穿多一件就热穿少一件就冷，在过年前我住了院，在住院的前一天，我老公看我这么痛苦，那也是一个转折点，老公那天晚上帮我找了清风老师的网站并帮我加入了清风老师的群，因为我当时头疼也模糊，胀痛什么也不能干不能看电视，老公帮我读了清风老师的文章，听了清风老师好病人的录音我才恍然大悟，原来我们是气血亏了，加上发汗才弄出来的，结果因为当时太严重了，家里人还是把我送到了医院住院。

可能我命中就有住院的数，要不是因为住院，那个冬天我也熬不过来，医院里面

有暖气环境好，但是有了清风老师的文章，我知道哪些药能用哪些药不能用，我在医院有一点不好，就是医院给我吃了抑郁药，现在只能慢慢断，医院住院肯定要挂水。我在挂水中都用了热水袋，还有绝对不能让冷水进入身体里面，我发现如果是用活血化瘀类的药汗就多，我当时就不给医生用，医生以为我神经有问题，我就是不让他用。

后来药用的都是补剂，都是用黄芪那些补剂用得最多，然后在医院里面逍遥王子什么都用上了，最后过年前三十前一天住的院，其余没有什么改善，当时人就像油尽灯枯一样，去年过节家里面愁云惨淡，年初六天气不太热，我还跑到武汉住院，在那里面也用了药汗基本也收住了，稍微能出门了住了十几天回来我的胳膊烫、手烫身上疼没有好转，后面颈椎包括后背全是僵硬的，我还去我们县中医院去按摩，当时我还问老师能不能针灸，老师说不能，我知道那个医生非要我针灸，他给我针了两针以后我发现汗多，我就没有去了。

当时还没有找清风老师看病还在神州医院找了一位专家开方，等了半天队没说几个字，看了房就要拿药我一看方子就不适合我，因为我在六个月中，什么事不能干我就看书我就看本草纲目，所以有的药我一看就知道，群里面有的姐妹都知道我会看方子，就因为我看了那本书，还有一些中医的书，又在网上求助了上海一个名医，他看我舌太厚，我当时舌苔包括舌头根舌间全是烫的。

舌苔超级厚，大夫给我去了七天清热去湿的药，吃完热好点，但是一天拉几次稀大便，身上更疼了差点就又没有办法出门了。

我想这不行没有办法我又问他给我加了去风湿的药，我一看就决定找清风老师了，当时我家里人都不同意看我付款也没有说什么，当时我在老师的群里面认识了“栅”她当时也很重，她把我们一些爱说话的姐妹组织起来建了一个群，在我们群里我认识了“乌鸦”“红风衣”等等的病友当时我还很重，经常抱怨家里人，还很老公打架吵架。

后来“乌鸦”告诉我先不要想到别的，先治病病好了再看其他的，还要和其他群的姐妹说话，都在说病，这样我听她的话，我把其他群都屏蔽了每天就和这个群的姐妹说话，其实我当时病很重，我基本上一般都说好的事情，有的时候我病的时候全身的经络都在乱跳，包括舌头。

然后我再说一下入群的时候就是我吃老师的药的开始，现在我说一下我怎么样锻



炼吧，六月份的时候其实药我经过这三个月的锻炼我知道药只是三分，因为我的药一直都是一天半或者是两天吃的，我不能把药当成罐子，六月份的时候我听贝特姐姐跟我说，练八段锦和五禽戏对背好。

我当时就开始先练八段锦，因为我当时发现练了八段锦发现我被空调吹的地方会好受一点，我就定了一个计划，相信群里面有的姐妹都看到我定的计划，因为我失眠我天天早上失眠起来我就想，这个觉没有睡好怎么办，后来我想，觉没有睡好我看了一些佛学的时候，没有睡好就没有睡好我就起来锻炼，我就定了六点起来锻炼，早上一早起来就去锻炼身体，不管有没有睡好就锻炼身体。

练八段锦五禽戏这两个开始，我老公练易筋经，后来慢慢我晚上的时候，我头脑不清楚健忘头疼，然后我开始练太极拳，学太极拳，白天练瑜伽的放松，晚上散步两个小时，到今天我正好一周了，我现在体力基本上比以前还好，身上的热烫基本上除了手热脚热，基本上已经算正常了，我还在继续吃老师的药，我感觉老师的药就像老师说的，像饮料一样，我每次喝完，就像解渴一样，感觉喝得特别爽，我有的时候偷偷改老师的方子，我觉得有的时候你如果有不合适的地方，要跟老师及时沟通，特别老师刚开始给我挑的大方子是补阴的，但是我跟老师说我又怕冷又怕热，老师及时给我调整了方子。

我按照这个方子一直吃到现在，出汗一直都出汗，但是出汗也要去散步，但会发现随着出汗吃药汗会慢慢的减少，锻炼非常重要，我在七月份的时候全身出冷汗，但是天气帮了我一个很大的忙，天气的时候热了几天忽然到七月份，大家都知道今年七月不太热，那段时间帮助了我，让我有这个机会然后能恢复，我每天大家都知道我在读一本经书就是地藏经，那是我坚持读的，当时读的时候连气都读不过来，读一下我的胸口就闷，现在我基本上除了头顶上还有闷疼，睡眠不是很好，其他的基本上都很好，其他和同事们看到我都说我没有病，没有病就没有病，我穿衣服都很正常。

现在说一下我对这个病的感悟，第一点首先头有风但是我现在不怕空调风，疼就疼疼没有什么怕的，我是这么想的，一、放下怨恨、孝顺父母善待周围的一切，清静心面对整个世界，宋龄老师那一次说的课特别好，要福慧双修病才可以好。

第二个食补，要采取什么呢？不挑食什么都要吃一点，而且不要吃冷的东西，不要吃水果，你怕冷吃水果怎么吃，我都是加热吃，苹果葡萄我全买来吃，然后锻炼我

早上我们这种病一定要早睡早起，本来就是一个很好的习惯，晚上9点睡是最好的，早上6点起来，晚上散步我每天坚持散步，刚开始连路都走不动还出汗穿了一个棉鞋，看所有的东西都是模糊的，全身还疼膝盖还要带一个护膝，后背也疼

第三个最重要的就是锻炼，八段锦和五禽戏太极拳我觉得对怕冷特别好，太极拳早上练很好，我现在天天早上都打二遍，二十四式的人要学会感恩，我现在基本上没有怨恨可以跟着碟子学，买一张碟子拿一个受体电脑在外面学，我当时学的时候是一招一式慢慢学的。

第四是合理的生活起居生活就是早睡早起。

第五个少看电视上少上网，电视和网络非常害人，我是教电脑的，我跟学生就讲，我说你们如果玩电脑就会害你们一辈子，我开始手是不麻的，我怎么麻的呢？就是上网上的右边开始都麻木了，后来我彻底抛弃了电脑，所有玩的我都不玩，大家知道我以后很少上网，我每天忙早上锻炼读经书又干一些其他的事情，现在又散步没有时间上网，我在群里面的人我上次退出了群一段时间，因为我说了一些有可能别人做不到的话，但是我觉得我想把我有用的东西都告诉给大家。

第六个要注意脚部的保暖，脚部的保暖怎么样呢？一定不要汗从脚底侵，人老腿先老，所以一定要记得脚部的保暖很重要，就算好了也要穿一个袜子，不要把脚露在外面，我穿衣正常但是我在学校平常我都穿一个棉拖，他们都笑我，笑就笑我保护，不要泡脚，泡脚非常伤气血，我就是泡脚泡的，千万不能泡脚，我说完了大家还有什么问题要问的吗？

第七点先要放下怨恨，包括对婆婆对爸爸妈妈先要孝顺父母开始，说完了。

补水饮食我觉得天天吃山药小米枸杞粥加上花生加上糯米再加上核桃等等特别好，现在我宝宝今年9月12号正好一年，后来我把一切都抛下了，通过锻炼都能好，只要有恒心有毅力都能好，药只是辅助有的人在群里面看到他们说这里疼那里疼，就是没有行动起来，要有行动，老师说的活出自己，就非常好，我天天晚上自己一个人去散步，一共从月子里面治疗到现在，吃老师的药是从六个多月开始吃的。

当时开始锻炼也是老师给的招，说生气就出去走，当时我还在家里面吃过安眠药要寻死呢，现在我说上班的情况，经过这一次，我上课比以前会上了，体力比以前还好，晚上回来还得散步两个小时，我们在农村还要坐车，我以前根本就没有这个体力，

以前都是不锻炼害的，想想以前吃那些冷的东西，冷非常伤我们的元气，以后就算变好了，也不要吃冷的东西，我现在给小孩子上课就说，千万不要吃冷的东西，特别是冰水，那都是坏处也不要看别人去羡慕，还没有好全，不像正常人那样。

锻炼说过八段锦五禽戏太极拳，因为天气热没有怎么坚持，八段锦太极拳，我出汗多的时候一天也有十几次，天气帮了我的忙在冷的热的时候，其实我真正好的时候是通过这两个月，七月初的时候总出冷汗，人家出热汗怕热，我冷得要死，然后我早上起来配了一个方子吃，就是红糖干姜陈皮水，一直吃到现在，我手也烫，晚上通过群里人才济济，“静心壶”说的乌梅汤，晚上就喝这个，因为当时天气热，喝酸梅汤特别滋阴，早上吃了一个干姜陈皮水又养颜，又通过锻炼，生姜我吃了怕出汗，我不怕生姜药里面都没有生姜，所以就怕出汗，没有转折点。

其实慢慢通过一段时间一个月通过锻炼你就会发现，如果你坚持有毅力你就会有奇迹，我在七月份的时候还不像个人样，现在我可以自己煮饭了，我现在在学校里面煮饭洗菜都可以用冷水了，然后煮鸡蛋吃，我懒得煮就把鸡蛋放下去，煮两个鸡蛋吃，我现在都吃素了，我把所有的素食全部拿出来吃，其实素食中也有很多滋养人的地方，不仅没有胖还瘦了两斤，身体还好了一点，我现在能沾凉水，但是我不怎么沾因为我刚刚才恢复不久，在学校里面就我一个人和我同事在一起烧饭特别是我经常煮菜、洗碗、刷锅在家里面都不干，我妈妈帮我干的，在学校里面反而锻炼了自己。

我们在农村中午回不去，病了一年之前走路的力气都没有怎么带孩子，受烫特别烫疼，眼睛现在不如以前但是还能看电脑，因为我教电脑的，但是我现在不像他们一样，我们老师都对着电脑玩，但是我没有像他们一样，我现在对电脑完全失去了兴趣，其实人还是通过这一次磨难，知道了一些该干的和不该干的。

7月8月这两个月锻炼，我也是计算机专业的，我把我的一些锻炼的经验给大家分享一下，其实我当时真的很惨过了六个月门都出不了的样子，当时看到90岁老人，我感觉都特别羡慕，我是安徽合肥的，我老公是北京人以前不能沾，以前我沾冷水热水都不能沾在家里面澡都不能洗，不敢洗澡就洗澡就出汗，几个月没有洗过澡。通过锻炼才不怕空调的，你难道以为我这样好好的在家里面就不怕空调，一定要锻炼，千万一定要锻炼，锻炼我当时后背去按摩的时候，医生让我要用热水捂，拍片子的说我颈椎歪了。

通过锻炼八段锦和五禽戏，真的很感谢贝特姐姐，现在我基本上没有毛病了，脖子也很好有的时候也做做瑜伽，通过其他的宗教方面的我就不说了。

艳子的经历简直就是血泪史，也让我们感受到母亲的伟大，尤其是艳子的心态值得所有人学习，所以特别加入了点评部分：

清风大夫点评：

这个确实值得现在得产后风病的甚至没有得的要听一听，都是血泪的经验。要尽量宣传一下，让大家知道产后风这个病，实际是怎么回事，怎么治疗，有哪些误区？希望大家能够稳定心神，跟着治愈的病人跟着她们的脚步走出泥沼，就像艳子产前做的梦一样，掉进了泥潭里，经过一年多的辛苦历程终于走出来了，给大家留下这么宝贵的精神财富，我觉得这是无价的，以后也希望更多的痊愈的患者来给我们传授心得，也希望讲过的这些产后患者能够重新来给我们解答，甚至搞一些联谊，我也有这个打算，可能的话我们在下面搞一些活动，给大家增进信心，促进大家之间的交流，帮助大家尽早的从疾病的泥沼当中走出来，重新回到自己的生活、工作、岗位上，看看还有谁来唱，如果没有谁来唱，现在答疑吧，现在严重超时了，“怎么才能避免内风湿”他是这么回事跟大家说，你们仔细听如何避免成为内风湿，产后风很多气血亏损之后，本身就会产生麻木酸身胀痛的感觉，你自身亏损，外邪就有可能往里面来，稍微一吹风，就留在脚面上，就留在腿肚子上，流在胳膊肘，这个叫做新邪刚来的邪，那么这个时候如果你正确治疗补益气血，这个邪很快就掉了，他还没有安家，这个可能是三个月五个月半年一年都叫新邪，还没有安家，不会转成内风湿，也就是这个病不会做实，不会安营扎寨，不会做根，如果这时候你去误治进一步伤气血破坏你的内环境，使你迟迟得不到正确的治疗，走不出这个泥沼，恢复不了健康，你的新血就变成旧病，就有可能安营扎寨就把这个病做实了，做实之后，气血得不到恢复，天长日久正血混杂就有可能转成内风湿，大家记住，避免内风湿的方式就是保护气血，尽量恢复气血，不要误治，让身体尽快的健康起来就不会转内风湿了，是不是所有的产后风不好的都转内风湿呢也不是的，他中间有一个尺度。

比如说邪气过重，或正气太虚都回转成内风湿，有的病病殃殃的，就身体弱，怕风怕冷不转内风湿这就是邪气不重，正气虚得不是非常厉害，就不转内风湿，如果这个旧病新病一起加，比如说你现在是产后风，由于着冷除寒着实，各方面的原因有添

了新病两病相加，可能传染很多的疾病，不仅是内风湿。

大家可以多听我那个最早讲的精气神的课我告诉大家养气血的重要性，有很多人产说产后风病又复发了，其实你不能说是产后风病复发而是你身体又变差了，就像感冒一样，我治了你再次感冒，下次你可能还会感冒，你能说下一次的感冒是这一次感冒的复发吗？

有很多怕风怕冷症状好了后来又犯了，网上可能风传他又复发了，这个病不能断根，其实你这个可以和感冒类推感冒能不能断根，有没有一个大夫能够永远治疗你的感冒，治好你的感冒，让你永不再犯这个大家应该清楚，为什么有的人怕风怕冷，治好了以后，还有可能犯怕风怕冷，也就是说每一个人由于先天的不足或者后天在某一方面的虚弱，导致他很容易得某中病，就像生气一样，有人脾气先天不好，但是很容易生气，稍微不如意就会生气，这个道理是一样的。

每一个人由于自身的特点，他会倾向于得得某一种病，比如说心脏病和肾病，一得病就是肝病，一得病就往肾上走，一得病就往身上走，怎么能避免，大家要了解，了解五脏肝脾肾，条畅心肺，这样慢慢的让自己成为一个各方面完善的一个人，你这个病就不容易找你，而且能够晚年也活得很好。

你看手指关节开始疼，都要及早治疗，补气血、温经脉、去风湿、去寒这样慢慢才能好，还有“轻轻的风”再跟你说两句，你应该向艳子学习，拿出毅力和决心来，锻炼身体，艳子总结得非常好，一是心态，要有一个好的心态，第二个要把生活锻炼到位，生活调好，要进行锻炼，药是起到三分的作用，三分治七分养，这个我们重复很多了，她也是照着这个来做的，五禽戏，八段锦各方面的每天来做，你看她现在连上电脑的时间都没有多少了，大部分时间都在去健身，调整身体读经，心态好了，生活节奏调好了，饮食调好了，葡萄都吃，只不过热一下，这个各方面营养均衡，很多人问我吃什么，其实就是要均衡，不在乎具体的吃某一样东西，我觉得艳子总结得非常好，应该给大家传播一下。

### 19.6、患者“春风”

大家好，我网名叫春风，有很多的姐妹询问我治好产后风的情况，我通常的回答都是请她们去看我的贴子，因为确实治疗好已经有一年多了，很多的细节已经不太记得了，今天静下心来把我治疗的贴子好好的温习了一遍，感慨很多。

首先最重要还是感谢清风大夫，半年多的食疗和中药调理治好了我的产后体虚怕冷；一年多的养生和中医学习让我慢慢的走近了中医、进一步的了解了中医的理论方法，家人偶有感冒发烧的小病症状的时候也学会了基本的判断和治疗方法，也更多的感慨中医的伟大和神奇；希望看到这篇回复的朋友们，也能就此走近中医、更多的使用中医来进行治疗。

很多产后风的朋友一般都是来问我的症状是怎么样的，治疗多久治好的、期间有没有反复之类的，我在这里把我治疗中的一些感受写出来，大家觉得合适的可以借鉴。

1、多学习、了解产后风的症状及治疗思路，有新的症状要多反馈，以便大夫判断病情，这样有利于配合医生开方治疗。要相信医生，在治疗期间坚持吃一个医生的药，不要混合同时吃几个医生的药。

现在的患者比我当时幸福多了，有这么多已经治好的经验可以学习和借鉴，自己也了解治疗思路，治疗起来事半功倍。

?我当初进德明是很偶然的，还在月子里就发现自己有怕冷和关节痛的症状了，所以在月子里就去了中医院和同仁堂看中医，但吃完药后没好转，苦于不知道哪里有好的中医，于是开始在网上搜，记得当时搜的是产后风，结果就搜到了德明的清风大夫诊室。

很多病友都问到我怎么就那么相信清风大夫，其实这就是清风大夫说的医缘；我在初进诊室时有看到一个居住国外的产后风患者的贴，我当时把她的治疗贴前前后后看了很多遍，详细的对照她的情况和我比较，觉得清风大夫能治好我的病，就毫不犹豫的决定找清风大夫治疗了。（现在看到很多患者怀疑网络的疗效，其实我的想法是，如果自己不去试一下，怎么可能知道合不合适自己呢）

最早是一个星期的食疗，经过食疗后感觉病情有所减轻了，于是跟清风大夫反馈情况，也了解出现新的症状的原因，慢慢的也了解了清风大夫的治疗思路，在以后的治疗中每出现新的情况都会问下原因（现在的患者都可以在产后风讲座中了解到这些原因了），有其他的不适也要及时反馈；我常常看到有的患者一边吃着清风的药又吃其他医生的中药或西药，又不跟清风大夫说清楚，等到吃了几剂药没反应后才来说我同时又吃了什么什么药之类的，这样的患者，我想就是神仙也难治好；毕竟不同的药之间的效是不一样的，特别的中药，不同医生开方思路不同，吃杂了弄不好会适得其

反。

2、三分治七分养。产后风的大部分患者都属于产后体虚，我也属于这一种。

在吃药治疗期间要注意休息，医生只能开方，保养要靠自己；我当时恢复得快，主要是没有自己带小孩，休息的好，工作也不累；另外早睡很重要，有条件的尽量在每天晚上的10点左右，最迟不超过11点前休息。

有好多妈妈反映恢复的慢，就是一边在吃药一边带小孩休息不好，整体的气血恢复不过来，也很难真正的好转。

3、适当的锻炼。我在停药前期一段时间，还是会有明显的病情反复的情况，当时清风大夫的建议是要适当的运动，让气血活动开来；后来我做了一段时间的慢走和其他健身后、感觉恢复的好很多，去年我出去旅游、爬山走动了一下，感觉对恢复也有一定的帮助；另外站桩也是一个很好的方法。

4、身体偶有反复是很正常的，说明自己的气血还不够充足，正气还不足，多注意保养就会好。我去年3月停药后辞工回家带小孩休养了半年，期间也有反复的情况，但总体的感觉是反复的症状越来越轻、间隔期越来越长；今年7月回老家时发现自己已经完全没有症状了，两手食指和中指的小月牙也慢慢长出来了；真正的感觉就是敌强我弱，我强敌弱，我身体的正气已经完全战胜了产后风这个病症。

5、生气对病情的影响。听到很多姐妹说生气后病情会加重，因为我一直以来都很乐观，对这方面没有体会，只能说大家尽量保持乐观豁达的心态，应该会更利于恢复。

?感想很多，限于水平，也只能表达这些了；各位还在治疗中的姐妹，不要悲观，总有一天你们会和我一样恢复正常的工作和生活，年轻的时候得一场病不是坏事，它可以提醒我们提早注意保养自己的身体；也希望各位姐妹有空多听听清风大夫的讲座、看下讲课记录，了解中医的基本理论，在自己小孩和家人生病时也能够找中医来治疗，不要去打吊针、用消炎药，能够给小孩一个健康的身体。

### 19.7、患者“似水流年”

我产后风的时间比较长了，从99年底生产到现在近10年了，估计这里我是病龄最长的一个了。而且除了产后风，身体还有其他很多不适，不过能够找到德明中医可是开始在清风老师这治疗却不是因为产后风。

---

我想从以下几个方面和大家交流下：患病初期的症状、求医经历、身体状况变化以及在清风老师这治疗的过程及变化。

### 一、患病初期症状：

产前身体健康的我，产后出现了一系列的症状，最初的症状和这里的绝大多数姐妹一样：身体酸、胀，后背酸痛，手及双臂出现游走性疼，睡觉时，必须盖得严严实实，否则就觉得冷，且有时手指或手掌麻木而醒来，最严重时生活几乎不能自理，情绪极度低落，甚至有轻生念头。

### 二、求医经历：

2000年五一前夕，也就是产后半年，我开始上班。那时身体虚弱，人也很瘦，还不到100斤，精神状态也差，怕风怕冷，比别人穿的都多，夏天最怕吹空调，吹完后身体特别难受，回到家一拔罐都是黑紫色的。

自患病以以来，我便开始了四处求医问药的历程：中药、西药、针灸、火罐，凡是有一点线索、一点希望我都不放过，大大小小的医院跑了不知多少，正规的医院和民间的医生，能去的都去了，各种方法都试遍了，甚至还跑到北京找到某著名中医开了一麻袋的中药来吃（记得当时看到河北人民日连载，对他宣传的神乎其神的）。虽然风湿化验指标一切正常，但是大多数大夫都按风湿来治的，这个大夫倒是说没什么病，不过吃他的药后，只是食欲非常好，病情不见明显效果。那时根本不知道这个病叫“产后风”。每次大夫开的都是治疗风湿的药，自己也以为就是风湿呢，因为症状也的确相似。

屋漏偏逢连阴雨，01年又由于连续几个月的加班加点的画图，我又得了结肠炎，可真是学上加霜，本来就虚弱瘦弱的我更加弱不禁风了，为了不再给自己的身体带来更多的伤害，我完全配合医生的治疗，忌口和吃药，所幸的是，吃了半年药后结肠炎终于控制住了。

??在这里，我要非常感谢母亲，我患病后是母亲一直在照顾我和孩子，母亲的身体也不好，可是一直帮我把儿子带到2周半，直到送进幼儿园，在我患病初期生活几乎不能自理的时候，也是母亲一直陪在我身边给了我无微不至的照顾。那时儿子也非常懂事，我总有一种感觉，也许小家伙知道妈妈身体不好，体谅妈妈，晚上睡觉时特别踏实，总能一觉睡到天亮，这也让我能有充足的睡眠来休息。



由于生性坚强、倔强，我不想让自己因为这些病而失去生活的快乐，既然寻医问药不能带给我健康，我就试着自己拯救自己，印象最深刻和有效的方法就是睡火炕和溜旱冰。前者让我后背酸、累、紧的症状明显好转，后者则如同兴奋剂，每一次旱冰锻炼过后，至少一周内身体状况良好，但是毕竟孩子小需要照顾而且这项运动有一定的危险性，最终也没能坚持下来，我那双心爱的旱冰鞋放在柜子里好久都没穿了。但是身体状况已经有了很大改观，胃口好了，体重也由原来的不足 100 斤向 120 斤靠拢了，精神状态也开始好起来。

而且，在四处寻医问药和自我调节的同时，我还坚持学习，凭着顽强的毅力和不服输的精神，拿下了含金量很高的本行业三类国家注册证书，要知道，取得一个这样的证书都非常不易，所以我也想劝劝如我曾经一样正在承受折磨的姐妹们，不要把注意力全放在身体上，病痛上，有时候转移下注意力也会有很大的收获。

到在清风老师这治疗前我的症状是：

1、身体偶尔不适：即半边身子感觉无力、累、酸，有时午睡或早晨会因手指或半个手掌发木醒来，这种情况多在身体累或月经前夕或天气变化时出现，但不是每次都有。

2、夏天，吹完空调，会有身体酸、沉、无力的感觉，拔罐后黑紫。

其他方面：

1、妇科：宫颈口有多发性那囊。腰酸，小腹些胀、疼。经前期及经期胀乳，无力，头晕，易口腔溃疡，上火。

2、皮肤变差、长斑长痘。

3、有口臭。

4、鼻炎咽炎，唾液分泌特别多。

5、精神状态差，身体倦怠，爱犯困。

### 三、在清风老师这治疗的过程及变化

一个偶然的时机我加入了一个“告别月子病”的 Q 群，在群里待了很久，但是很少发言，因为经历了这么多年的寻医问药无果，我已经对医生不抱有幻想了。不过，有一天看到群聊天记录里有个帖子说有人看好了，并发了一个 Q 群号，出于好奇我加了，这就是咱们现在这个群“产后风患者交流群”，并且找到了德明中医这个网页，

看到了好多病人的帖子，在看完“春风”的帖子后，我觉得医患之间的交流比较真实，不像是杜撰，于是也开始慢慢关注这个网站。

但是即使如此，我依然没有治疗的打算，因为毕竟病了这么多年了，已经对自己的身体适应了，而且说实话，对网络的真实性的戒心还没有消除。

这时，一次感冒改变了这一切。从大学到现在，每次感冒总是经久难愈，因为每次感冒都会引起鼻炎和咽炎，这次也不例外，只是这次更严重，头疼头晕，很痛苦，在熟人介绍下我到一家私人诊所治疗，在脸上、口腔进行穴位注射，每次6、7针，隔天打一次，打完针后脸都是肿的，很难受，这样治了近2个月，时好时坏，最终放弃，头疼依然，到医院拍了CT建议手术。由于之前就对手术有所了解，治标不治本，术后复发的可能性很大，想着咨询下清风老师看有没有好办法，于是抱着试试看的想法拨通了老师的电话，现在想想，真是明智之举，这次电话作为一个转折点对我今后的生活和人生态度产生了深远的影响。

在老师的调理下，我的鼻炎和咽炎得到了很快的控制，但是疗效最初是上升曲线之后趋于平缓，针对这种情况，老师建议我站桩、通脉，这又是一个良好的开始，之后我的生活方式、人生观点和身体状况都发生了很大的变化，这些变化都是潜移默化的。

自从在老师这治疗和站桩以来，我的整体身体素质提高了，用大家都喜欢用的一句话就是：综合国力增强了。最明显的一个例子就是：

春节期间感冒了一次，开始只是嗓子不舒服，后来咳嗽但能咳痰，再后来晚上睡觉咳嗽，白天不咳，鼻子有些不通气，整个症状不是很严重，坚持着没吃药，初七上班后基本好了。这是以前从未有过的现象，很多年以来每逢感冒就黏糊起来没完，这次居然没吃药好的这么快，可见身体素质提高了不少。

还有其他一些身体和思想上变化：

比如，中指指甲上新长出一个太阳，其他原有的小太阳也比原来大了，皮肤比以前也好些了，整个人的精神头比原来足了些了，遇事心态平和一些了，而且，以前的一些不好的生活习惯和方式也发生了变化。对事物的认识也与以前不同了。这些变化站桩功不可没。

可以说老师教会了我一种正确的生活方式和人生态度，会让我受益终生。虽然，

我的身体还没有完全恢复，但是总体趋势是上升的，大方向对，而且我也赞成老师说的，养生是一辈子的事，我会记住和身体力行的。

以上是我4月份时对自己一些状况的总结，到目前为止，整体健康状况又提高很多。

现在我已经停药了，身体偶尔还会出现一点不适，但是每天精神头很好，身上有劲，站桩和摇肩是我日常钟爱的锻炼方式，感觉也非常不错，在这里也想对正在如我当初一样忍受病痛折磨的姐妹们说一下：除了医生对你的药物调理外，找到一种适合自己的锻炼方式并且坚持下去也很重要。

### 19.8、网友“红袖”

如果不是因为得产后风这病，我可能这辈子都不会接触中医，了解中医，甚至运用中医理论给家人看些小病，不再为孩子得个感冒全家人都累的七荤八素！

在此之前，无论什么病我们也只知道上医院，对母亲的腿多年抽筋现象一筹莫展，最后只能送到精神病院了，但还是找不到原因，却没想到是因为肝不调原因，在老师这几剂药就解决问题！所以觉得凡是西医查不出来的病，中医却能搞个明白！

对于西医，虽然之前无论什么病只知道上医院看西医，毕竟这是当今社会的主流，从众的心理让我从来也不曾怀疑过自己的选择，但每次辛苦的排队，让我不胜其烦，什么都凭仪器说话，让我觉得既权威又怀疑，觉得自己如果稍加培训，也可以进医院做个大夫了！但只要能看好病，这些也就认了，有时遇到看不好的情况也只知道再换个医院，反正就是想不起来要看中医！对于挂水呀，吃化学物品的药也以为是想当然的事，不知其害，无知无畏！

对于中医，之前虽然相信，但想起煎药的麻烦，中药的苦臭，一直是避之不及的，而且一直以为得了重病的人才会喝中药！这些观念如今绝大多数的民众都是这么认为的吧！在这个西方科学盛行的世界中，我们普通百姓对中医了解实在是少的可怜！一直以错误的理念盘踞脑海，无人点化！

我产后落下病，如今细想，应该是产后失眠、胃口不好（其中原因就不细说了），导致气血没有及时恢复，又因感冒发烧，乳腺炎发作挂了几次水雪上加霜，结果就出现脚跟、关节酸痛现象，还好当时糊里糊涂的当作看不好的风湿关节炎居然未求医，脚跟酸痛现象在产后上班的日子中竟慢慢不治而愈了，只是关节始终不能如正常人一

样受风，就误听他人言又做了一个小月子，无论如何注意保护，结果还是很惨，原来的症状加重不说，还又出很多症状，搞的三伏天都要穿两件厚衣服，还要戴着护膝护肘，穿棉鞋，即使这样还不能吹大风，感觉 07 年那个夏天风真是很大，跟我过不去似的！

当时亲朋好友及同事也给我出了很多主意，有的给我找偏方，有的让我三伏天吃生姜和酒清炖小公鸡，有的让我三伏天中午用麦子把自己埋起来暴晒，我最终还是选择了求医，把自己交给了正规医院里的医生，先西医，一统检查说我没病，回去加强锻炼就可以了，不死心网上查了下说这病只有看中医，又到中医院名医馆每周请假一天辛苦排队看中医，坚持看了三个半月，换了两个当地算有名气的中医，症状加重中，难道这病真看不好么？就抱此病了此一生？身边没有同样的人，两头家人虽然没有打击但也不理解！

还好我自己一直坚持上班，因为工作也轻松，没事就网上继续捣鼓，加了一个月子病群，天可怜见，一个病友发了德明中医的链接，让我这个网络白痴遇着清风大夫了，不顾老公的自以为是的劝告，坚持按清风大夫的思路看了下去，如今已停药自我保养一年，身体恢复到产前状态，最大的收获是自己了解了当今的医疗现状，开始往一条自己的健康自己作主的路上开走！

恢复最大的体会就是以对症的药物适当辅助，而患者本人平常要做到吃好，睡好，不操劳，不生气，保持淡定平静的心情，这些话看起来简单，可真要做到却又很难，人们更习惯于借助外物帮助自己恢复健康，却不知健康就在于自己的身心本身！

### 19.9、网友“yucca”

不知不觉来德明中医认识清风大夫已经两年多了，也算是清风大夫的老病人了，现在我的病差不多已经痊愈了，感谢上帝给我这样的经历和祝福(我是基督徒)，也感谢清风大夫一路的支持和鼓励，让大夫费心了！

如今我已经是三个孩子的妈妈，德明中医陪伴我一路走来，见证了我两次生产两次得产后风两次治愈的经历，回想起来真是感慨万千。本来早就该和大家分享我的经历和感受了，只是因为家里 3 个孩子确实有些忙，自己也想偷偷懒，现在才趁着春节忙里偷闲和大家分享分享哈！

想想从当初刚得病时候的惧怕不已和万念俱灰，到现在的释然放下和坦然面对，

我知道上帝让我所经历的一切都不会白费，正是因为这样的经历我的心改变了，我自己成长了，我懂得珍惜健康了，也正是这样的经历给我们一家特别是3个孩子带来了很大的祝福。至于什么样的祝福，我等会慢慢分享，先和大家分享一下我两次得产后风两次治愈的经历吧！

我是在2008年7月生二胎之后得的产后风，之前我身体一直都很好，生第一胎之后身体也无恙。生二胎后坐月子，由于是夏天天天开着空调，加上我的婆婆不懂，做的饮食都是寒凉的，身体没有恢复。直到有一天我的头剧痛，痛得连饭都吃不下。当时我也从婆婆那儿得知有产后风这个病，说一辈子头痛，一辈子好不了。我以前从来都不头痛，非常惧怕，结果被送到医院被怀疑是病毒性脑膜炎，住院10天，天天输液，见不到刚出生的孩子天天以泪洗面。后来我自己要求出院，结果到出院那天，都没有确诊是脑膜炎，又怀疑是病毒性感冒。直到我在清风大夫这里治病之后，才知道那其实也就是风寒感冒。由于自己的惧怕和无知，导致在西医那里误治，出院之后，我的噩梦开始了，我真的得了产后风，天天头胀痛，腰酸背痛，脚跟痛，出虚汗。先是看了西医诊断不出来任何病，后来看中医说是感冒，吃了大概3个月，病情始终都没有明显好转。想想我曾经那么健康，很少生病，结果得了这样的病，当时真是万念俱灰，仿佛自己得了绝症，对生活完全失去了信心，成天以泪洗面。直到有一天，我才发现自己一直都在逃避现实，不愿意面对现实，总是想回到过去。就在当我能愿意勇敢面对现实的时候，我在上网的时候发现清风大夫诊室，于是抱着试一试的想法找清风大夫治病。结果一吃他的方子，就觉得头痛减轻很多，于是就一直在清风大夫这儿治疗。大概服药有3个月时间，我基本上好转了，就在这时候我发现我意外怀孕了。

大家都知道得了月子病月子医是极其错误的，当我和清风大夫交流后，也知道再生一个孩子只会使我旧病复发，我内心非常痛苦，尽管内心很挣扎，我还是决定生这个孩子。可是这次不同的是，我已经做好心理准备迎接第二次产后风的到来，当然又要靠清风大夫为我费心治疗啦。怀孕的过程一点都不辛苦，因为当时家里有些变故，有时心情会很不好，但是感觉怀孕之后身体越来越好。事情如清风大夫预料的一样，当我顺产了第3个孩子之后，以前的产后风症状全部复发。于是我在出院后坐月期间服清风大夫开的方，结果不到半个月，我的身体也越来越好，也正是因为这样，自

己开始疏忽休息，加上孩子得了疝气，经常熬夜照顾他。为了给孩子治病，我停了产后风的药，吃清风大夫给孩子开的药，通过奶水喂给他，后来去医院做了手术，过程很波折，孩子在 100 天的时候完全康复了。可是，由于我一直没有服产后风的药，我的产后风变严重了，开始全身乏力，失眠，心慌气短。经过清风大夫这一年的漫长治疗，我也经历了一段时间的低谷，现在我差不多已经完全好了。尽管第二次得产后风的经历也有辛酸，有泪水，但是当我看到这个活泼可爱的生命在面前，我知道我所付出的一切都是值得的！用我短暂的痛苦换这样宝贵的生命，难道不是值得吗？说完我漫长的两次产后风经历，说说我在这样的经历里面收获的感受和祝福吧！

1)我想给得了产后风的姐妹一些小小的鼓励：得了这个病，千万不要惧怕，惧怕很容易让我们失去理智，做一些错误的决定。不要对生活失去信心，不是拥有健康才拥有一切，尽管我们暂时的失去健康，但在生命中还有很多很多是我们拥有的，我们的婚姻，我们的家庭，我们的孩子??????很多很多。还有最后一点就是，这个病是绝对可以治好的，三分治七分养，只是时间的问题，更何况还有这么好的清风大夫为我们治病呢！

2)这次得产后风的经历对于我们家，特别是 3 个孩子有很大的祝福，我现在开始正确地对待感冒发烧，再也不让孩子输液了，我也因此接触到儿童经络。之前我的大儿子也正是因为我的无知，经常输液得了哮喘，现在也经过清风大夫的治疗痊愈了。我家老二老三从来没有去过医院，每次感冒发烧都是我给他们按摩或者吃清风大夫开的药，就算 40 度的高烧也不去医院。因为他们从来没有输过液，比老大的身体好很多，现在感冒发烧很快就能好。最遗憾的就是，自己没有参加中医学习班，以后有时间了找机会把课都补上！

我的分享就到这里吧，得产后风的姐妹们加油哦！

### 19.10、网友 yj923

我是 2009 年 7 月生的宝宝，当时上海的天气是最热的，而且在月子期间有十几天都是阴雨天气，非常的闷热，衣服都晒不干。生宝宝之前我就知道月子怕风，可对这个风的理解是有误的，我以为没有给风直接吹到就可以的，所以家里门窗关的很严实，大概在 15 天的时候，晚上我去洗手间，就让家里人把房间的空调开了一会，我进房间的时候关掉了，结果我身上有汗，躺在凉凉的床上几分钟就感觉不舒服了，后

背似乎有凉气进入。早上四点钟就让妈妈在背上拔了火罐，不过也没什么效果。

坦白的说当时我很怕，慌了，好像全身都痛，由于月子出门不方便，老公就自己到中医院去问医生，医生说只能吃中药或者按摩，怕影响孩子吃奶，我选择了按摩，隔天晚上按摩一次。同时听小区阿姨说出点汗就把寒气排出来了，我就每天下午热水泡脚，然后盖厚厚的被子出很多汗，但连续一周下来似乎也没见好转，身上按哪里都会疼。后来又找了个医生喝中药，可谓有病乱投医呀，中药量很大，出现了拉肚子、出虚汗的现象，不过身体的确一天比一天好点，有点力气了。大概喝了一个多月，医生说不用再喝了，就停药，继续按摩。按摩的时候会感觉到哪里不通，哪里痛。时好时坏的，一直不见很大好转。

当时我的症状是全身酸痛，腰疼，站着给孩子换尿布都不行，没力气，特别容易累，胳膊抬起来都觉得费尽，提重点的东西就觉得颈椎不舒服，脾气非常暴躁，脚底冒风，必须穿袜子，睡觉的时候也得穿着。

再后来老公在网上看到了清风大夫的帖子，其实当时我很清楚一点，产后风必须中医治疗，必须喝中药才能好，也是本着试试看的态度，开始找清风大夫开方子，药量很小，服药期间感觉不到有什么不适应，就坚持喝着，总共喝了半年多，后来夏天实在太热，煎药不方便，也觉得自己好的差不多了，就停了。这期间总体来说身体是往好的方向发展的，当然也有感觉很不舒服的时候，比如生气过后或者连续阴雨天气的时候，明显可以感觉到很不舒服。在家休假的时候我是坚持每天上午、下午站桩的，通过站桩可以明显的感觉到身体慢慢的有好转。最开始的时候，基本就能站5分钟，身体前后的晃得很厉害，气短，非常累，这时候就停下来了。四个半月产假过后我就上班了，在家闷了那么久，说实话，心情很不好，带孩子又累，有没个人说说话，所有的心思都集中在自己的病上，只要空下来，就想自己以后怎么生活，因为当时我腰酸，不能拖地板，孩子只能抱一会儿，胳膊放在背后向上抬根本抬不起来，这些都直接影响到我的生活，我对未来很担忧。上班之后，工作分散了我的精力，脾气也不像开始那么暴躁了，只是觉得怕风怕冷，颈椎和腰很不舒服。很不舒服的时候我会上午的时候在公司找个小房间站下桩，我觉得站桩下来比按摩半小时的效果还要好，而且不用花钱。记得有一次站桩我明显感觉到头向上伸，拉的很有力气，跟做颈椎牵引的感觉非常非常像，连续两天这样之后就再没这样伸过，颈椎明显舒服多了。

我喝中药好像喝到 2010 年六月左右，天热停了，等天气凉快了我也不想喝了，因为我觉得好多了，没有早期那些无法忍受的痛苦感，冬天喝了一冬天的膏方，又调理了一下。晚上只要有空我就会站桩通脉，现在站桩腿部没有任何感觉，腰和颈椎还有些小小的不适，我已经很坦然，不太在意了，我认为只要坚持站桩，有一天会完全康复的。而且我现在觉得腿很有力气，有机会我要去学太极拳了。前面说的可能有点语无伦次，想到哪里就说到哪里了。现在我来总结一下我的感受吧。

1、不要害怕。我上班后开始关注妈妈们的产后恢复情况，可以不夸张的说所有当了妈妈的人身体上都或多或少有些不适的，腰疼、腰酸、颈椎疼、脚跟疼等等，并不是我们感觉到的所有不舒服都是产后风引起的，我们要坦然一些，勇敢的去面对。今天你认识了清风大夫是很幸运的事，相信自己，相信大夫，一定会好的。

2、保持愉快的心情。一定要控制自己的情绪，不要大喜大悲。我服药期间很老公也吵过，吵架之后会很明显的感觉难受，特委屈。在这里我也想告诉患者的家人，如果你希望她能快些恢复健康，就让着她吧。不论你是对是错，如果你知道让老婆因为这次吵架白白喝了那么多的药，你都会不忍心的，对不对。我记得当时清风大夫说我肝郁，的确当时脾气很坏，有时候会不讲理，也许你老婆也是这样，多理解理解她。

3、坚持吃药。要做好长期喝药的准备，习惯了就其自然，没那么痛苦了。

4、坚持站桩。站桩对通脉是非常有好处的，我现在觉得自己的腿都很有力气。

5、适当运动。现在很多人的工作就是坐在电脑前面，没病的人整天这样做着也会得颈椎病的，所以在工作之余以及工作过程中适当运动，比如坐久了走动走动，活动一下手挽和脖子。

能想到的就这些了，希望对大家有所帮助。

#### **19.11、患者“1270649061”**

我是 2001 年冬天顺产生下女儿，到现在十年了。因为月子里没人照顾，又经常跟老公怄气。饱一餐饿一顿的，更谈不上营养。所以在月子里就有症状了，满月后瘦了一大圈，虚弱的一阵风都能吹倒，脸色苍白。在月子里就想去看医生，但家人很不理解，甚至还说我是装病，小题大做。又常听别人说月子的病是治不好的。家里的条件又差，有一次跟老公怄气后又开始干呕吃不下饭，更没奶水喂孩子。忍不住就到附近的医院去找医生看，一个 50 多岁的专科医生说我是怀孕了，要不就是得了癌症。



我不相信他的鬼话扭头就走，去另一家医院，这个医生说我是产后忧郁得了神经性的厌食症，这病没得治，劝我想开一点，还开了两盒吗丁啉，干呕时可以吃。从那以后就没看医生了。

这十年我不知道自己是怎样熬过来的？只知道生活里除了泪水就是绝望，没有什么事能值得我高兴，活脱脱一个活死人。即使这样，但我一直坚信我的病一定会好，只是那个能救我的人还没有出现而已。说这些，是想告诉大家，任何时候都不要觉的自己无药可医，要深信自己一定会好，这一点很重要。只要活着就有希望！

### 一、治疗前的症状：

1. 眼睛干涩胀痛，怕光、流泪，
2. 过敏性鼻炎，又痛又痒，不通气，每天要打几十个喷嚏；
3. 头晕、累了或者没休息好整个头空痛，头脸发麻、发紧；
4. 怕饿、吃的多，饿得快，有点饿就心慌气短，四肢发软，连走路说话的力气都没有，如果心情不好或者累了的情况下，肚子饿的要死，饭却一口都吃不下，勉强吃就干呕。如果一顿不吃，什么事都做不了。难受的简直生不如死，如果哪天起早一点或睡晚一点，好几天都恢复不了，就像突然大病了一场，几天下来，人就骨瘦如柴。
5. 怕冷、不敢吹风扇、不敢吹空调，平时精神差，哈欠打个不停，老想睡。体力差，走一会儿就累的不行，两条腿像有千斤重，走路提不起来，又酸又胀的。
6. 痛经、月经量少，之前的6天到现在的2天，头晕乏力，腰酸痛的直不起来，小肚坠痛。

### 二、治疗的过程：

直到去年经一个病友介绍，从11月份开始和老师这里治疗的。刚开始吃老师的药两、三天眼睛就不胀痛、干涩了，精神也好了一点。全身都是热乎乎的，双手像是被电流击打过的感觉，一阵阵的灼热、酸麻感，这种感觉持续了大概两、三个月。再往后就没有特别的感觉了，特别是每次例假之后，感觉整个人都虚的厉害，病情也加重，一下子又回到了解放前，十天半月都缓不过来，就这样反反复复吃药半年了，病情还是没有起色。老师让我检讨生活中的不良习惯，做好2至3年的思想准备，我从开始的信心满满一下子跌到了谷底，非常的矛盾，不知道是放弃还是坚持？但冷静下来想，别人能好，为什么我不能？想到自己的原因也有很多，工作的压力大，事务繁

忙，一天到晚坐在电脑前，锻炼少，偶尔做一下不能每天坚持。

### 三、健身锻炼心得：

从去年 12 月份开始站桩，到今年年初也接连站了 2 个多月了，就是一直都没有什么反应，反而站后有时特别累，心慌乏力。可能是气血太虚，老师就让我先不要站了。一时不知道做什么样的运动对我有效？就在这个时候，我要感谢平常心发了一个拉筋的网站链接，抱着试试看的心里当天下班后就立马行动，第一次忍着钻心的疼痛每条腿拉了 10 分钟，刚开始 2、三分钟脚底直往外冒凉气，忽冷忽热的，头脸也发麻。紧接着整条大腿又酸又痛、又麻，包括腰部、胯部都酸痛的我忍不住哇哇大叫，眼泪直流，当拉完一条腿，往下放也是痛的大叫，放下的同时一阵阵强烈的灼热、酸麻感顿时穿过整条腿，躺在那里七、八钟才能站起来，我一下感觉到被拉的这条腿轻飘飘的，之前的酸胀、发沉在这短短的几分钟都消失了，当时就高兴的忍不住在房间手舞足蹈的狂跳。对我来说，初次尝试就尝到了这么大甜头，我像抓住了救命稻草一样岂肯松手。于是每天关在房间除了拉筋、就是拍打，一天拉了 3 次，延长到了 15 分钟一条腿，感觉一直都没出过那么多汗，头发、衣服都湿透了，还不停的放屁、打嗝、肠子也不停的蠕动着。两三天下来，人越来越有劲了，好像所有的病都好了，第二天赶忙发了舌片给老师看，老师说舌片好了很多，气血化开了一些，因此也更加坚定了我拉筋的决心。接下来我的生活除了上班、吃饭、就是拉筋。虽然效果好，但需忍受的痛苦和艰辛也是相对的，痛的受不了的时候也想就此收工，但这个时候我会告诉自己，你没有别的路可以走，比起这十年所受的折磨，这点痛算什么？现在多一份痛，以后就多一份健康。到现在拉筋已有三月有余了，每天拉两次，每条腿拉 40 分钟，感觉一天比一天好。

### 四、现在的情况

基本上症状都不明显了，精神好多了，不觉得累了。体力也大有进步，上个月底去湖南爬山两个多小时，四十多个人，我爬了第 5 名，居然没觉得累。睡眠深了不容易醒，就是打雷也听不见。胃口也好了，一顿不吃，也不会乏力、不心慌了。心态平和了，没以前那么容易生气，吃饭干呕的症状也很少再犯了，痛经改善很多，腰酸痛不明显了，量多了颜色红了，就是小肚子有点轻微的闷胀。空调、风扇都能吹了，吹后没有不适感。拉筋期间也一直在吃老师的药，这个月开始就停药了。在老师这里吃

了9个月，有人问我是拉筋治好的？还是吃药治好的？我想之前吃药没有明显的效果，那是因为气血瘀滞，又懒于运动，吃再多的药也没用。因为拉经的原理是直接或间接拉通全身的筋络。再配合吃老师的药，所以在短时间内才能有这么好的效果。在这里要感谢老师对我的帮助和耐心的加以指导。如果不是遇到老师，我也不可能会好，所以我觉得很多事都是冥冥中早有安排的，只要心中的信念不倒，机缘一到，什么事情都可以顺理成章。

说了这么多，姐妹们不要怪我太罗嗦，但愿能帮助到大家。

### 五、建议：

1. 吃药效果不好不妨试下拉筋，如果是气血太虚的姐妹在拉筋过程中，要循序渐进，力度不要太大，时间可稍延长。我开始的几天因为求好心切，有点拉过度了，搞得人心慌气短，全身乏力，食之无味。老师说我是拉过了，停两天等气上来再拉。

2. 拉筋过程中痛、麻、酸胀，麻的像木头毫无知觉、属正常现象，说明这些部位筋络不通才会痛，有时候还会有一些其他的不适的反应，那是在翻病。不要因为不适而害怕甚至放弃，那样太可惜了！

3. 找到了适合自己的锻炼方式，就要坚持下去。再配合吃上老师的药，健康很快就会来找你。

4. 要把健身当一辈子的事来做，现在拉筋已经成了我生命中不可缺少的一部分。哪怕我的病都好了，我还是会每天坚持下去，这样疾病才不会找上门。

### 19.12、网友“beifangyipilang”

我是一名产后风患者，希望我的治疗经历能帮助到大家。

我于2011年3月3日顺产下我的女儿，从开始阵痛到产下，一共经历了一天一夜，那时疼的连死的心都有了，不过我哪时候很坚定，我一定要顺产。顺便说一声，我做了会阴侧切。在医院住了一个晚上，第二天下午回到家，几乎也没睡哪晚在医院，太吵了，整个人晕乎乎的，回到家里，就开始自己晚上带孩子睡，刚开始几个晚上感觉还能挺得住，就是感觉晕累，其它症状无。

第十三天的晚上，我睡在床上，开始感觉头好冷好冷，我以为是门没有关好，有风吹进来，所以我自己就带上帽子睡觉，可是我发现我就算带着帽子上，还是冷啊，我就感觉怪了，不可能有哪么大的风吧（其实当时就是人完全虚了，气血不上头了）。

我当时就一直带着帽子睡觉，有一天晚上，我喂奶，不小心把后颈露出来了，只是一下下，我就感觉哪风一下子就进到后颈一样，我立马把衣服盖到颈上，当时我就有不好的感觉，心想不会进了月子风吧。恶梦就从哪天开始了，只要我一露出我的后颈，我就受不了，冷，很冷。我开始跟我妈妈说这事情，我妈开始给我找偏方，什么草药煲水啊，去老家的山上找古蚁煲水洗澡，这种蚁跟平常我们见过蚂蚁不一样的，是大大的哪种，不好找，我妈爬了N座大山，最后还是我家婆和我老公翻了好多座大山才找到，所有认识的人介绍的偏方都试了，包括所谓的名医留下的中药偏方。我看遍县里面所有的医院，他们都只说你是月子病，这种病治不了的，时间长了就好了，可是不信，我恐慌，我怕我的一生就这样完了，成为一个废人。

我开始上网百度，看有没有治好的人，天天上网，有时间就上网，很困，可是就是睡不着，我有时凌晨二点多还会因失眠起来上网，就想在网上看看有没有人治好的，看人家是怎么说，可是都是这么说的，过了百天就不好治了，会伴随一生，或者再生一个能治好。我的症状随着我天天睡不好，吃不下，越来越多了，本来刚开始就是颈冷，后来就发现人家只要一走过，我都能感觉到有股风，出去外面走路，发现头不能受风了，一受风我就感觉整个头冷冰冰的，手脚开始发冷，手脚的骨头开始冷，哪种冷真的很难受。头顶开始抽筋，天天晚上痛啊，越来越痛。我心里开始慢慢绝望了，真的绝望了，连死的心都有了。

转机就出现在我真的很绝望很绝望，以为没有希望了，想死了。有一天我老公发了一个网链给我，说有一个叫清风的大夫的博客，他讲怎么治产后风的。我开始读清风老师所有关于产后风方面的文章，而且是看了一遍又一遍，我开始也不怎么相信，我开始在百度上搜关于他治好有些姐妹的贴子，观察了几天，我觉的我可以试试，于是我在德明注册了，交费，开始吃药。

我一共吃了三个月，九十多付，每一付药，都是我自己亲手煲的，我家里人，并不看好我此次的治疗，认为我就是急病乱投医，网医也信，看来脑子应该也是病得不轻，不过我家人有个好地方是，他们不支持我，也不会反对我，就让我折腾呗。

第一次药吃了七天，没啥感觉，我也没在意，继续吃吧，人家大夫也说了，这病一时半会，不可能好的，我就打定注意，我吃够一个月再看，而后我开始站桩，因为我看群里面，有姐妹说站桩可以让药物有效的补到身子里面去，我这种人做事是很死

心眼的，认定的事情，就会一干到底，不回头的，刚开始站时，痛苦啊，天天站一个钟，累啊，我还通臂半个钟，我哪时就一个信念，我会好的，我一定会好的。

也不知道哪天开始，我发现我自己不怕风了，手脚也不冷，而且人家说我气血好很多，脸有血色了。

吃了三个月后，我就自己断药了，再休了个半年，我开始找工作上班了，到现在为止，我的所有症状都没有了。每天早上七点去上班，晚上七点才回到家，晚上八点开始站桩半个小时，十点半睡觉，我上班只有星期天是休息的。能吹风扇，能吹空调（一般自己很注意不吹的，有时没办法才吹），现在广东气温二十度，我穿短袖，穿七分裤，穿凉鞋。比某些身体弱的人，还强一点，有些人要穿长袖长裤了。

我在此想告诉还没有好的姐妹们，首先要配合吃药，还有自己要天天锻炼身体，我到现在一直都站桩，刚断药时，还有症状的，不过随着时间的推移，自己加上站桩，慢慢的，这些症状就不知道什么时候没有了。

阳光总在风雨后，要坚信，自己是能见到阳光的。不要去跟别人比症状，不要老是在去打听她好没有，另外的患友好了没有。要自己给自己加油，因为只有自己努力，自己给自己勇气，你才有可能成为康复的产后风患者，永不复发的那一位。

康复的几率是谁给的？不是清风大夫，不是药物，而是你自己。

## 20、问题集锦

### 20.1、头发出汗厉害

出汗的原因主要有各方面，第一方面是阳虚出汗，阴虚出汗，肝瘀出汗，都会导致出汗，至于头发出汗是哪一个地方，要结合整个身体的情况来看，不妨通过锻炼解决，有时候吃药效果不好，医生会反思，我这个开方是否对症？患者也要反思是不是你们的七分养方面的问题，很多都是在家关在家里面，一动不动，药食就很难蕴化开来也很难起作用，要么就是家里吵架，郁闷得不得了，要么就是自己先衔恨在心，就如艳子说的那样，不要去恨任何人，要宽容包容，忏悔的心。

这样心胸坦荡，病也容易好，你接受的气场也好，如果反之，什么叫衔恨，恨就是毒，衔就是含着毒，大家想想含着毒对大家身体是否有好处，你主要看它的几个症状，不管安家还是没有安家，通过锻炼心态早睡，身当的饮食，身体都会走强，大家一定要相信自己的自身的调节能力，不要把这个最重要的一点忽略了。

不要完全把中心依靠别人，不要依靠大夫，说完全依靠大夫，说我也一样，为什么我在诊室里面一再强调说，我并不能完全治愈大家的疾病，还需要大家的主动权在大家的手里并不在我这儿，我能给大家的，是给大家救救急，真正让大家身体好起来的还是你们自己。

### 20.2、艾灸可以吗

简单的温灸是可以的，不主张暴烈的灸，因为很多人都是伤阴血伤得厉害，女的多失血，如果说强时间的高强度的艾灸对伤气损血是非常严重的，所以我不建议长时间高强度的艾灸适当的温灸一下，小肚子凉灸一下觉得很舒服就可以了，如果说不严重的，可以停药看停什么药，并不是说药都是一样的，转成内风湿也可以去，只不过病程治疗的时间也长一些，内风湿中医治疗的效果也非常不错，只要坚持三个月到半年大部分内风湿都能明显好转，这个内风湿治了很多例了，效果都不错，大家不要害怕，即便得了内风湿也可以治。

### 20.3、早晨沉僵怎么回事

沉僵就是由于气血不足，经脉闭塞，尤其到晚上人一睡觉，筋脉都相当来说闭塞很多的，第二天早起缓不过来，不能很快的苏醒，气血不能很快的通到四肢所以就产

品沉僵，早上沉僵活动活动就能好了，有的沉僵厉害的，活动一上午才能好。

#### 20.4、吃温热药发凉怎么回事

有些人手脚原先不凉，吃了药之后，吃了热药是温热的，吃了温热的药之后手脚开始冒凉气，腰间冒凉气这个都是好现象，都是温热的药气在滚动凉气往外走，你再吃一段时间凉气冒得差不多了就不冒了你身体就好转了。

有的人不明白吃了之后发凉以为是吃错了，大家想想这个方子是热的，吃下去发凉你想想是什么原因，原先怕风怕冷，四肢沉僵你说现在吃点什么不错，生姜红糖水加陈皮就很不错，这也是我希望大力推广的一个方子，生姜红糖水可以温胃泛寒，加陈皮可以化湿调气，非常适合现在的绝大多数的怕风怕冷和有肝脾淤滞不调的患者作为辅助的食疗方式，关节疼也可以吃生姜羊肉汤，当归生姜羊肉汤也可以，没有劲的吃炖牛肉也行，或者牛肉煮完了以后，清汤下挂面，热汤热水经常吃一些。

加药膳什么的，加党参黄芪、枸杞陈皮都可以酌情来加，汗太多总是不想去动，刚开始可能动可能汗多，动着汗就往回收了，他有一个新多后少的过程，比如说有的人阳虚导致的出汗，你吃热药一吃药躁得不得了，吃完更多了，你以为治反了呢，结果吃了两天多了两天之后，经脉一通，温气一到，第三天汗就开始往下撒了，为什么看病难当医生的，还要跟朋友沟通，有一些情况这个是先吃药加重再吃药减轻，比如说治肿瘤、肌瘤什么的，有的一厘米一吃药变成两厘米一拍片以为加重了不吃这个，其实有很多情况下，原先一厘米是像石头一样，吃药了以后化开了变成两厘米，松了膨胀了，再吃膨胀就要掉了，就要化了，所以有些情况是先后在先，先左再右。

#### 20.5、湿气的问题

湿气是六邪之一，自己怎么判断自己是否湿气重，湿气重有什么症状，有什么去湿气的办法，首先要知道这个湿气怎么得的，是不是自己久触湿地得的湿气，我觉得由于现在人不爱活动，不爱运动，又郁了闷经常，所以会导致身体气血凝滞，一凝滞而生湿，这个湿是表象，凝滞是本质，主要有哪些症状，比如说胃口不好，有口臭口粘大便粘、细软，肚子胀，头昏这些都是有湿质的表现，怎么来治呢？通过活动，调达心情，让气血欢快的流动起来，这个湿气就带走了，关于治法我不建议立湿的药，我不建议用，反而如果用中医的术语来说，应该健脾化湿，健脾就是把脾运转起来，气运转开了，湿就化掉了，是健脾化湿，温中去湿而不应该是立水行湿，这是我个人

的看法。

### 20.6、怎么吃水果

水果可以吃，大家一定不能有偏见，得了产后风和寒性症的人是绝对不能吃水果，这个是错误的，这个我们讲了多次了，水果如果你吃了，肚子不舒服，你可以煮熟了吃，但是水果里面含有很多的滋阴润燥的成分在里面，如果你只吃阳性的，你的身体阳血得不到补充，水果可以补充人的津液。

比如说夏天你可以吃西瓜，吃桃苹果都可以，有的人说苹果里面含有一种把人身体固住的一种东西，这个都是无稽之谈，大家不要相信。

樱桃都可以吃，你吃不了多可以吃少，人吃饭要阴阳搭配，绝对不要看属性表，只吃阳的不吃阴的就像走路一样，只迈左腿不迈右腿你说这个人怎么走，任何事物都是寒热搭配的，大家记住，只不过不要过寒和热，只要偏于中性，本身食物水果就是偏于中性的。

### 20.7、梅核气是怎么回事

现在很多人心中下堵，胸口闷，常出气叹气憋气郁闷，它有时候会表现在咽喉部位，好像有一个东西吐之不出，咽之不下，结在那儿一个东西，有的人扁桃体发炎还有慢性病，尤其是女的，经历感情问题，长期忧愁忧思容易得这个梅核气，梅核就是像梅子的核东西大小的东西在咽喉部位待住了，咽不下去吐不出来这就是肝精淤滞导致结在咽喉，因为肝精上来，它咽喉这个地方要停留一下，要走一下，肝淤滞了这里就淤滞了，正好像一个梅子核大小的东西在那儿，吐不出去咽不下去，有一个方子半夏厚补汤，但是这个方子要变方，不能直接用。这个病不是很难治的一个病，但是需要心情好，心情不好吃再多药也不可能痊愈。

### 20.8、后背固定地方发寒，是实寒吗

如果固定地方有一个寒，应该你有实寒它堵塞在筋脉了气血过不来，就发凉发寒，在哪一个地方有寒，对应的五脏经脉，对应的哪条，五脏是对应的脾肝肺，这个需要具体来看。

五脏它这个都会后面的背上有特定的相当于反射区，你哪一块有问题，对应五脏同时还对应在经脉上，这个应该是有实寒，还要看你身体的其他状况看看有没有虚寒，有的都是虚实夹杂，以虚为主寒为辅，正虚邪劣，正气一虚了邪就在那儿不走，



还有邪久则正虚，邪待的时间长了，正气就弱了，都是双方的。

### 20.9、手心热，腹部凉

手心热，腹部凉，可以熬山药粥来喝它可以益脾阴，脾阴足了你手心热症状就会缓解一些，食疗方面的。

山药粥还要熬花生粥，包括花生磨了以后的小豆腐都可以喝都可以吃，半个酸甜适口的比如说橘子加白糖都有一定的滋阴的作用，酸甜的西红柿拌白糖都可以考虑。而肚子寒可以多喝生姜红糖水。

### 20.10、喝酒伤身怎么调和

喝酒伤身，可以直接用滋阴的药物，山药葛根葛花这些都可以，酸酞化阴的这些药都可以，食疗的方子都可以。

萝卜丝拌白糖，西红柿拌白糖，喝橘汁都管，酒是阳性的东西，同时它会有湿，同时用药的话，或者是食疗的话，就是酸酞为主，同时要有舒肝，比如说用药上有竹茹丝瓜络等都可以考虑，薏米都可以考虑。

对于特别好酒的，最好的方法就是让他少喝，实在没办法，多吃酸酞化阴的东西，买橘子罐头喝，橘子罐头、桃罐头，这个你自己做也可以，买很多苹果削了以后煮，加白糖，橘子加白糖，桃加白糖也不错，经常吃。别吃多了，吃多了容易寒。

### 20.11、脚板老发寒

脚板老是发寒是怎么回事，这是气血到不了脚板，有两个原因，第一不足到不了，整体虚了，它首先维护五脏六腑，五脏六腑足了才往四肢上走，第二个是过不去，筋脉不通有淤滞，走到一半走不动了，这时候你就通精，精通了气血一下子像水流一下过到脚底板就可以了。

如果体力不错的话，可以散步，散步可以把人体的气肌舒展到四肢非常的不错，把手脚走热，每天走就可以了，如果你走路没有这个劲就是虚，如果有吃饭不香，舌中有纵裂纹，暖气，反酸这是肝脾不调要要先调肝脾，从这几方面来考虑。

### 20.12、如何区分实寒虚寒

全身性的怕风怕冷，身体虚弱多办是虚寒，每一个部位的怕风怕冷就是实寒，有实寒按会疼，虚寒按不疼，按了可能会舒服。

什么叫虚寒就是气血虚了，架不住外在环境的影响，怕寒因为人的体温高于外面，

所以实寒是由外在的寒凉进入身体，阻塞经脉使那儿不通知导致某一局部怕冷，比如说就是肚子一小块，肚脐眼上面一小块冷特别冷，或者后背、大腿、左腿、髌关节特别怕冷，这都是有一定的实寒。

头右侧怕冷，肩某一个地方怕冷是有实寒，一般虚寒实寒都是互相交错的，分不开的。你又浑身怕风怕冷同时某一个部位又特别怕风怕冷，这个虚实夹杂。

### 20.13、静坐胸闷喘不过气

静坐胸闷喘不过气，有可能是肝於气滞，气打不开来，这样的人不建议静座，不如直接站直桩，之后把气血站开再静坐，现在我为什么不大力提倡大家静坐，因为很多人气机淤滞经脉不开，静坐也坐不住，反而出现很多不良反应。

因为大家静得太多了，你再去静静不动了，所以要动，动完了之后，气机展开了再静，这样你静的质量要好得多。有的人静坐胡思乱想瞎琢磨，还不如说散散步，打打球踢毽子打球唱歌来得好。

### 20.14、痛经怎么办

月经来潮第一天腰很酸，站也不是坐也不是，躺也不是，不舒服肚子不会痛有一点涨”直接给你一个方子，腰很酸月经一来，整个的子宫一下子收缩，相当于破了一样，这个下面肾一下就虚了，虚了以后腰和肾是关系很密切的，肾一虚腰就酸能量供应不上了，你直接食疗方，你可以买八珍颗粒或者八珍冲剂加剂量服用，用生姜红糖水送服就可以。

或者如果说是六味地黄也行，用生姜红糖水送服就可以。肚子不会痛怎么会说是痛经呢，这个不属于痛经，痛经是有疼痛。八珍颗粒、六味地黄都可以。用生姜红糖水送服。

### 20.15、少腹是什么部位

心下叫上脘，心下和肚脐之间叫胃脘，肚脐叫脐周，小肚子叫小腹，两侧叫少腹。

### 20.16、三伏贴管用吗

三伏贴成分是什么，大家要知道，并不是任何三伏贴贴了都管用，有人说冬病夏治夏病冬治，对于产后风来说没有那么多讲究，你有病就要治不可能你饿了等过些日子时间到了再吃饭，没有那个道理，饿了马上要吃饭，不调了马上要调，不一定冬天的病要夏天治，夏天的病要冬天治，没有绝对的。

### 20.17、稍吃一点凉的胃就堵

稍吃一点凉的胃堵，要么有寒要么有淤堵在哪儿，你可以喝姜糖水，多加姜你看看堵不堵，如果还堵还是肝淤的问题，跟大家说一下，我再一次跟大家强调一下，并不是我能治好所有人的病，这也不现实，而且治病三分治七分养，我能决定的是三分，不可能管你七分，你七分是非常重要的，一定要自强。还有在大家吃药的过程中，一定要把自己的生活打理好，心态放好，多做健身方面的努力，我现在每周二给大家讲健身方面的，就想督促大家，比如说肝淤的，你可以上臂多做伸展运动，如果体力好的打羽毛球，解肝淤非常好，它对上臂的伸展非常有帮助。如果打不了羽毛球的，你做摇肩唱气功都可以。

舒展上身，要把上身舒展开了，你的肝淤就能缓解了，生了气以后一定要走，生闷气拿出去一个小时的时间出去走，你把淤结的病走开了，回来再睡觉或者干事，不能生了气就睡觉。

### 20.18、左边背上发凉

为何半边背上有发凉，有时候吹风了风留在上面的感觉，这个是你左右不通导致的，像半边发汗一样，多是肝气淤滞使得两边的气机不通，或者是半边背上有寒还有一种可能，就是你这个人的身体左右是不对称的，有很多人是一半好一半不好，比如眼睛近视一个眼睛好一个眼睛不好，腿一个好一个不好，你不好的那个就容易发凉，得了病以后就容易中。

### 20.19、大汗的人比较虚，比较虚的人能推拿按摩点穴吗

大汗的人不建议这样做，大汗伤阴，可能会导致汗更多，大汗的人可以熬山药粥加五味子加白糖益阴可能效果会好一些。

推拿按摩也不建议，寒性的病人，筋络不通的病人，推拿按摩可以，大汗比较虚再动它就不好了，不要再去干涉它了。

好多病都是大家干涉得太多了，就像一个人他困了，他想睡觉，你就应该给他安安静静的睡觉，通过时间和睡眠来调解他自己，你要这个时候一会儿过来一个人打扰一下慰问一下，一会儿另一个人过来慰问一下，这个还有时间睡觉吗？没有时间睡觉了。

很多病人在医院一会儿来一个探视的，成接待室了。这个就不好了。要给病人自

我调整，自我恢复的机会，让他安静下来，道德经上有一句话说得好，静为躁君，还是老子说的，什么叫静为躁君呢？当你烦躁的时候，要用安静的，要安静的待下来克制它。

有很多情况下，是大家做的事太多了，治疗得太多了，实际你要不治疗，安安静静的待着，你身体有可能会自我调节，大家要相信自己身体有很强的自我调解能力，很多人都不需要去医院，这个我们关着门来说。

#### **20.20、汗特别多，但从来都怕热不怕冷，半月痕也都有**

汗特别多不一定是阳虚，可能是阴虚，从来都怕热不怕冷，可能是阴虚脾肾阴虚或者是脾阴虚。好多说汗多，一个是自汗一个是盗汗，自汗是胃阳虚，气虚，盗汗是阳虚这个不对，太绝对了，教科书上虽然这样写，但是从临床上来看，现在不是这么回事。有人说白天大汗淋漓这个不一定是气虚很有可能是阴虚脾虚，夹杂在气虚多方面混合一起得病的，不是单纯的某一方面。

#### **20.21、睡觉的时候左侧睡右边出汗，右侧睡左边出汗**

这个有很多人会出现这个情况，这个是肝脾不调造成的，两边气机不通常，所以压制的那一头就不出，没有压住的汗就冒出来了，平躺着整个大腿都出汗，要调肝脾，肝脾调出来了以后，通常了就可以缓解，同时益阴养血为主。

#### **20.22、孩子咳嗽又厉害了，每一次都要把嗓子咳破**

这种情况不要担心，说都要咳破了这个是快好了，孩子咳得越厉害，越在嗓子咳不可怕，别害怕，大家记住。

咳出痰来，马上就要好了，要是干咳，好像深度的咳是病往里面走。有的轻微咳嗽老咳一咳，这个你别管，多喝热水，滚烫的开水，喝滚烫的开水不会得咽喉癌，让他小口喝滚烫的开水，让他喝，不要吹空调吃雪糕慢慢就好。

#### **20.23、肝火旺怎么办**

还有大家上火很多是由于肝气淤滞或者是肝火旺导致上火，这个时候绝对不能吃三簧片，牛黄解毒这样的药，越吃会导致脾胃受伤腹泻。像这样天热了你这个可以泡葛根陈皮水，10个月大的孩子可以用葛根5克，陈皮5克，生姜两片，泡水给孩子喝。慢慢的不治都可以好，脾胃调好就可以了，千万不要吃清热解毒的药。

## 20.24、胃不舒服怎么办

胃不舒服可以喝生姜红糖水加陈皮，如果有媒体的话或者有选择途径的话我第一个建议大家是姜糖水加陈皮起一个好听的名字，这个对大家非常有作用，生姜温胃止呕，红糖补血益气，陈皮理气三个药配合像三员大将一样，来调节身体非常不错。

## 20.25、游走性发凉

凡是游走性的凉，这个是虚寒，到处串，气血不充阳，一会儿这虚、一会儿那虚，不能遍布到周身，凡是遍布不到的地方就凉，但是由于气血在不断的运转，所以这个凉的地方会游走性，这个一定是虚寒，固定不移的某一个地方凉这是实寒，经脉不通，这两个确实会互相转换，虚寒久了变成实寒，实寒又是由于虚寒导致的，如果身体很壮，实寒也会慢慢化开，所以说治这种病补气血，通经脉，一个是补虚、一个是去虚，双方结合，这个力道掌握在哪儿，就看你的身体状况了，是哪边多哪边少，粮食排寒，这个不一定，要看具体的，比如说你吃了热药，发热、发凉、这个就是排寒，有的人发汗了更凉，那就是伤气血，有这个可能，寒气到底是在五脏六腑了，还是进入筋骨了，这个应该能感觉到，如果说你觉得冰凉、骨头里冰凉，就进入骨头里，如果说你感觉只是体表凉、就在体表，如果是肉感觉凉就在肉，里面你感觉都空了，感觉里面凉嗖嗖的，就是进到五藏六府了。

## 20.26、游走性的疼痛

走性疼痛是什么样的呢？一会儿这儿疼那儿疼。像有的通常酸的都是今天可能是左腰或者左腿酸，第二天起来好了，可是过两天之后，右手又酸了，第二天又好了，这个就是气血不调，气血虚造成的。

## 20.27、膝盖比其他地方凉

关于膝盖凉的问题，就是感觉凉，用手摸上去比其他地方凉，这怎么回事呢？膝盖凉，是由于经脉通不过去就凉，像这种情况下，如果体力、精力好的话，站站桩就能明显缓解，哪怕走路，出去散步，散步两个小时，甚至更长时间，把身体走热了，走上一周，膝盖就不凉了，很多人现在有膝盖凉的情况，就是由于在电脑时间太多了，老坐着不动，经脉就慢慢的细了，血液过的就少了，血过的少不能温续膝盖，膝盖就凉。

## 20.28、虚不受补怎么补

这个所谓的虚不受补，还是不会补，觉得大部分虚，除非你虚的不行，有生命危险了，这个要命的时候，有可能会来不及补，除此以外都可以补上来，只不过要找不同的方式，所谓的虚不受补，这只是一个托词，不会补而已。我见到大多数病人，还不会出现这种情况，一补就上火，那是不会补，不会在补药中加调药吗？调开了之后就不上火了，就像你拿一个棍子一样，从城门里进，横着也进不去，竖着也进不去，完了，进不去了要扒城门的了，才能进去了，实际顺着就进去了。就是这个意思，要想办法呀。

## 20.29、眼睛干涩和肿

长时间用眼睛，比如看电视，看电脑的，一疲劳布满血丝，干涩肯定是肝血不足。但为什么疲劳以后眼睑会肿呢？上眼帘多于下眼帘，这个因为什么呢？看东西的时候需要不断的往上调气血，气血淤在那儿散不开就肿了，就跟哭一样，哭完了为什么眼睛会肿，还有为什么很多人老年性的身体差了以后，腿要浮肿，气血下去了以后掉不回来了，调不上来就瘀积在下面，经脉回流不畅了，淤在下面就浮肿，这和看电脑时间长了，眼泡肿道理是一样的，越看东西气血就越往上掉，虽然没有多少气血但是还要掉上来，不然你拿什么看东西，掉上来之后散不开就肿了。

## 20.30、站桩憋闷

站桩时会胸口憋闷现在一般可以站 15 到 20 分钟，腿部不能疲劳，一般都会胸口憋闷不敢再站了，达不到老师说的，酸的时候再坚持一分钟老师看看这是为什么”为什么会憋闷呢？就是说你下面气血不断的往上冲冲不动就憋闷，你可以做做畅气功，舒展一下上身，调理一下肝，让经脉开了以后再站桩，气血拱开了就不憋闷了。

还有一种憋闷是身体没劲，没进之后憋闷，如果你不是这种，我建议你可以做做一些舒肝的一些工作，帮助你舒达气机。

## 20.31、火疔子脓包怎么处理

长火结子，长脓包这样的很简单，把这个包切开之后引流，把里面的脓挤出来，挤到流血很快就好了，不要害怕感染，也不要害怕它是什么三角区会伤神经导致流血不止，一般不会出现这种情况，脸上涨一个包，扎破针挑破，挤出脓血来，自然就愈合了，但是没有起脓的时候不要硬挤，也挤不出东西来，只要一化脓切开或者着开引

流就可以了，把里面的压力释放出来，火气就出来了。

### 20.32、早晨起来后背肩膀累疼

早上起来的时候，后背到肩膀，都很累痛，很累的感觉，起来以后后背痛感觉不到了。往往人早晨出来症状很多，睡不醒晨僵腰酸腿痛这个都是内脏出问题了，人在年轻的时候，睡一会儿觉就很精神，什么不适也没有，随着年龄的增长和身体的衰弱，早上起来会有很多不适，这个说明你绝对处在亚健康 and 病态状态。

检验人健康不健康，睡是否能自然醒了以后马上能起，身体没有不适，这个就很好，如果说不是这样，那么身体肯定有问题，因为通过睡眠已经恢复不了，出了很多毛病，这个时候就要调补了。

### 20.33、睡觉总是醒

甚至最困的时候一过12点1点多就醒，就是肝的问题，一过12点尤其后半夜醒了2、3点醒了睡不着这都是肝的问题，1点多左右容易醒，因为1点多可以理解成子时一阳生，在底下的一阳一顶，这个也有可能是肾的问题，肝肾都有可能，3点以后醒绝对是肝的问题，12点左右醒有可能是肝肾同时出问题。

### 20.34、又凉又火辣辣的

身上从里冒凉气，风一吹就凉透了，有时身上还火辣辣的，凡是又凉还火辣辣的，又凉是阳气不足，火辣辣是血虚阴气不足，既要补阳又要补阴，有人觉得很矛盾，火辣辣怎么还凉，没有亲身体验过的人是无法理解的，很多人是又怕热又怕冷，这边辣辣的，同时这边又怕冷。

### 20.35、睡觉流口水

睡觉流口水是因为体虚了，体虚不摄涎，体虚了不能收住口水就流口水。

### 20.36、葱、蒜、花椒、辣椒

葱可以通阳，蒜可以解毒，花椒可以温里，辣椒可以刺激，辣椒也是辛辣的东西，辣椒可以开胃，吃多了伤胃，有时候辣椒吃多了会拉稀，小孩感冒发生生姜红糖水加葱白、葱头、葱须目的就是同阳散寒，葱很辣，跟蒜一样，蒜有解毒的作用，和开胃的作用，这里面花椒可以温里散寒，胃疼生姜花椒红糖煮一大碗热乎乎一喝胃疼马上就好了，加胡椒就可以。

### 20.37、小孩多动症

九岁小孩有多动症这是肝脾的问题，挤眉弄眼手脚乱动，是肝脾的问题，调肝脾这个症状就可以明显的缓解。

### 20.38、舌印有齿印

有齿印可以说是脾虚也可以说气血不足，如果舌白是两个原因，一是有寒，二是有淤导致舌头白，要具体来看。



## 21、如何正确用药

大药在何处？

人秉中和之气而生，由于一生当中的际遇和与环境相处过程中不断的使身体产生各种不调，就需要药来调和，凡是能够调节身体，使不调趋于调和的都可以叫做药，不独草药，不独中药也不独西药。举个简单的例子，肝气不举，抑郁的人，听鼓声则振振然，当大鼓敲起来的时候，声音穿过身体能够振奋肝气，使肝郁能够得到适度的缓解，这就是药。所以有人说这是音乐疗法，有人肝气不舒，唱唱歌之后就舒服，有的人在家里憋闷久了，出去玩几天就舒服，这些都是药。气贵流通，调达，不贵堵塞，千万别堵住，不流通了则生气断绝，就立马出问题。有的孩子打骂父母，离家出走，都是父母管教太严，使小孩的气机生机断绝了，太郁闷了，什么也不让做，这个就不可取的。大禹治水贵在调，不贵堵，鲧治水的时候堵，堵来堵去把自己堵死了，凡是能够调节不调的，疏通气机的都叫药。

比如有人上班的就想下海经商，如果偏偏就不让他经商，他的本职工作也做不好，生机也绝了，慢慢头发也白了，气机也就憔悴了，感觉没有奔头了，这个叫做堵塞。这个时候什么是药啊？就让他下海经商，赚赔都是他的，只要这个人废总能养活自己，这个就叫做药。并不是非得吃草药才叫做药。所以说药的属性有两点，一个是调不调，一个是条畅。就像天平一样，一头高一头低，就要把它整平了，这个就是调不调，什么叫做条畅？就像水流，一定要往前流，不往前流就堵住了，堵住了就出事。生生之为易，不断生而又生，变而又变，不能守成，不能守古，又不能复古，任何时代都要向前流动，就像黄河长江水一样，不断往前流，流到海里再蒸腾到天上，然后再折腾下来再流，这就是反复。做任何事情最重要的就是要不断流动，就是要向前进，向前进不是说往前走，而是要不断变化。阴则阳，阳则阴，阴阳相易，就是要颠三倒四。

这些什么意思呢？其实真正的大药在自己。调不调，这是外界可以帮助的，同时，产生不调都是内心造成的，天天愤恨不平，谁让你愤恨不平啊？不是现实，而是自己，换一个角度考虑问题可能就迎刃而解了。比如说排队，排队是好事还是坏事啊？这要看排队的目的，比如说买票，大家都希望排得快点，如果是前面等着杀头呢，都希望

排得慢点，同样是一个排队，由于心境不同，会产生截然不同的想法，所有的事情也是如此，都是自身造成的。塞翁失马焉知祸福，很多事情考虑的时候要多换几个角度，有得必有失，失得一体，药在自身。比如说得了癌症的病人，知道前后是截然不同的，不知道时晚上能睡着觉，知道了就睡不着了。比如说到医院查出来得了大三阳，天天忐忑不安，到处求医看病，花了不少钱，但是身体越来越差，他认为大三阳更严重了，向重病上发展，他觉得医学理论太对了，如果不治可能会更加严重，他就更加紧张，到处求医，这个就走向恶性循环的道路了，所以说心情是至关重要的，调节好心情舒畅气机，调达百脉，这是每一个人应该自我调节的。

可能有人会问，那中医如何看待西药呢？西药可以为中医所用，只要是中医理论下的用药都叫中医，但是西药一般都是化学制剂，性味偏激，不符合中和之道，所以要尽量少用。像激素、抗生素类药物，不是大寒就是大热，太偏激了。天地万物以化合物为主，什么叫做化合物？就是阴阳化和，里面不极阴，也不极阳，而是有中和，稍微偏阴，或者稍微偏阳，这样的药服用不易伤正，西药不是这样，它把化合物拆开，把阴提取出来，或者把阳提取出来，明显产生了很强的阴阳属性，这个不符合天地之道。天地之道是阴阳互用，阴阳化和，所以西药产生很多的副作用，就是因为它极阴极阳，中药的副作用相对来说要小得多，因为中药是化和药，就是植物药直接熬出来，天生地成，喝的时候和人体的场就产生一种正应，人的气是一团和气，用药也要一团和气，稍微有所偏性。天地有正气，人身也有正气，无论中药还是西药，都不及人体自身的大药，大药不在别处，就在身心。