**20210828腾讯会议 养护盆腔，告别妇科问题**

整理：源寶

菠萝蜜：大家好，我们今天的课题是养护盆腔，告别妇科问题。作为半边天范冰冰的你是否也深受妇科问题的困扰？痛经，阴道炎，子宫肌瘤、卵巢囊肿、盆腔炎、附件炎、宫颈癌等等，这些让人眼花缭乱而又避之不及的病症随时都会发生在我们的盆腔内。您和您的朋友有中招吗？尤其是痛经，可能半数女性朋友都曾经或正在经历着。这让人不堪忍受的痛苦。今天我们特意邀请到事无事医师为大家解决这方面的难题，有请事无事医师隆重出场。事无事医师是临床医学专业毕业，从业二十余年，现在三甲医院工作对气学中医和西医都有着深刻的认识。对妇产科常见病及多发病有着丰富的临床经验。今天来到直播间的另一位嘉宾是德明一期学员娜娜。娜娜在健身之前体质差、易感冒、痛经等诸多亚健康问题困扰着他。这时候这些症状都得到了很大改善。尤其痛经，这个原以为会伴随着终身的问题，竟然好了一大半，惊讶之余更感叹中医经脉健身如此神奇。因此，更加坚定在德明健身的路上，坚持不懈，持之以恒，期待收获更大的改变。好，事无事医师？晚上好。我们今天的课题是养护盆腔，告别妇科问题，您能给我们讲讲常见的妇科问题都有哪些吗？事无事医师：好，那么妇科是我的专业。妇科的一些器官都处于这个盆腔里面，主要的器官就是子宫、卵巢、输卵管。当然前面有膀胱，还有直肠这些肠管都集中在盆腔里面。所以盆腔的问题，其实牵扯的比较多。讲痛经我就想起我的经历。我刚刚毕业的时候，那天值班来了一个急诊。三十多岁。她的主诉就是痛经。要求马上打一支止痛针。给一张床要休息。态度有点嚣张。可能百分之九十她确实是痛经，但是我们作为医生，不能病人是痛经，就给她当痛经治，万一不是呢，我们有我们的常规，我说你这种情况至少要去验个尿，要排除你没怀孕。那万一是宫外孕的肚子痛呢，如果是宫外孕的肚子痛贻误了治疗时机有可能腹腔内出血会休克的。后来她从口袋里掏了一个钱包出来往桌子上一拍，马上给我打针，给我找张床，我去到某某某医院院长都要接待我的。好说歹说也不去验尿。后来我说那就先给找张床，先睡一下吧，结果她就不依不饶了，去投诉去了。后来看见他好像没有一点痛苦的表情。那个时候我不理解啊，你现在提起这个话题，我就想起这个病例啊。

就说这个痛经啊，他在痛的时候。可能真的是太痛苦了，确实是很难受，所以导致她来了以后，第一想立刻止痛，第二想舒服舒服的躺下来去休息。

这个痛经是一个常见病，也是一个多发病，而且有越来越明显的一个年轻化的趋势。所以呢这个这个病本身还是比较多。痛经，为什么这个痛，后面自己就缓解了，没有用药，痛经其实有好多种，有一些痛经痛起来会痛到全身冒冷汗，痛到全身无力，连说话的力气都没有，可能全身甚至会出现一些痉挛的抽搐。所以如果是这种情况，她根本没有力气去发火。

这是一种，还有一种可能伴随有头痛、胃痛、恶心呕吐，在临床上伴随有痛经的这些症状也是有很多的。我们先听听娜娜，娜娜是资深痛经患者是吧，娜娜是什么样的表现。

娜娜：我对痛经感情很深厚啊，哈哈。刚开始来月经就痛经，但刚开始没那么痛，可以坚持，可以忍得住。不是痛的不行的那种，前两三年每次会痛那么一两天吧，也就过去了，也就没事。当时会肚子痛，没有其他症状，可能伴随着会腰酸。就那么前两三年。然后也没太在意，那几天该用凉水洗衣服，用凉水洗衣服，有的时候可能也洗澡，也没在意，也没注意过。结果后来痛经就开始变厉害了。高中的时候印象比较深刻，痛起来的时候也不是非常非常痛。就是那种坠着胀的慢慢的疼，还有腰酸，就感觉腰杵的慌。就感觉腰里面就像杵了两根棍子一样难受。感觉浑身有点想冒冷汗，但是也没冒出来那种感觉。最厉害的时候一般情况就是第二天第三天。恶心难受，中间肯定会有一顿是不吃饭的，因为实在吃不下去，我就特别想吃老坛酸菜泡面来一口。特别想吃点酸的辣的给刺激一下。但是平时我是不吃特别酸的或者辣的，因为辣的就嗓子痛就上火。所以平时几乎不吃辣。那两天就不行了，就特别想吃，然后头也特别难受，晚上睡觉的时候，那两天睡不好觉的，一整晚上人就特别特别的不舒服。我记得上厕所是弯着腰扶着墙走路过去，真的没力气。上班的时候，同事还说你怎么来一次大姨妈，就感觉像坐月子一样。然后那几天也不出门，因为实在没办法出门，一是没力气，二是来的量特别大。上一节课英语，我是做老师，包括之前在上学的时候，一节课四十分钟，下课我一定要去上去一趟厕所。要不然真的，来血量太大了。我现在想想那个时候应该就是每来一次月经，就感觉失血量过多。没有力气走路，不知道是不是这个原因，肯定会有影响。

事无事医师：对，有一些月经量大的都会导致贫血的。娜娜：当时我也找各种方法，去医院问医生，医生也没什么好方法，要么打止痛针。要么就是医生统一告诉我一个口径，就是等生完孩子之后就不痛了。后来我想是要等着生孩子来缓解，这个有点遥远。因为当时还在上大学。包括毕业后的五六年吧，哎呀，反正就是每月一次，一年十二次，每次我就像过关一样。下辈子再也不做女人了，真的真的太痛苦了。其实要说那个痛，它并不是非常痛，就是伴随着很多症状让你特别难受。还有一点也可能就是我体质差的一个表现。比如说夏天的时候别人要开空调我就感觉特别冷，我不但不开空调，还穿长袖的长裤。竟然还会在那两天感冒。后也没出门，也没干嘛，就开始鼻塞流鼻涕啊，开始就是感冒的症状就来了。还有捂个热水袋，三十多度的温度大热天我还要再弄个暖水袋，放在肚子暖肚子，因为肚子是凉的，特别凉。就是冷也不是热也不是，就是感觉到又冷又热，真的就是像冰火两重天。一直伴随了我大概有十来年。这个痛经现在想起来还是记忆犹新。去医院比如说像什么益母草颗粒呀，还有什么其他的中成药。也喝过几个月，一点效果都没有。后来也不喝了。有一次遇到了一个中医，我真的疼的很厉害，就问他有没有什么急救的办法教我。他说你就按你的手腕这个地方可以紧急止痛。果然就是很有效。不是说好了，就是当时立马我的疼痛减少大概百分之六七十，不是一下子全部不难受了。能减轻那么多，我已经非常高兴了，至少不是痛了。

事无事医师：你遇到的这个中医还挺神奇的啊。娜娜：而且也没有告诉我为什么，我也没有想着去问为什么，反正就想着不要让我这么痛那么难受就好了，好了就行。后来也就开始慢慢关注中医了，也在网上搜各种缓解痛经的方法。喝红糖水，浓很浓的红糖水。但是对我来说就没效，喝了照样疼照样难受。虽然说没用，我知道好，所以我就喝。后来每到那几天我闻到那个红糖水就想吐。有的时候我就会喝点热热的白开水，热一点我也会感觉喝下去会舒服一点，网上去查各种食疗的，饮食的，能够让我缓解痛经的，我都去试。煮生姜红糖水加几颗红枣枸杞，这些都是温服的。事无事医师：你喝了姜糖水会不会有效呢？娜娜：单纯的红糖水对我来说没效，也喝不下去，然后我加几样东西，加点红枣呀、枸杞呀、桂圆呀。反正几个弄在一起，甜甜的也蛮好喝的。加点黄酒活血，喝完之后，这几天整体会好那么一点，综合上稍微好上个百分之二三十。我也很高兴，所以每次来就大早上先弄一碗喝喝。好百分之二三十，我也很开心了。就没有那么痛了。还有救急的这个，能解决当时的问题，能救急也特别好，我就当成宝。

菠萝蜜:那个按摩，按摩在什么位置呢？

娜娜：就是手腕这儿，当时那个医生也没告诉我位置，反正他说你按这儿就会好一点儿。然后我按了，它就缓解了。菠萝蜜：那事无事医师，那您能给我们讲一讲按摩这个位置为什么能缓解吗？事无事医师：道理就是人体的全息。我们人体的每一个部位对应我们身体的某一个位置。那么这个手腕就全息来讲对应我们的小腹和腰。这种经络的影响刺激，就相当于我们的扎针按摩，都差不多道理。扎针扎一个穴位，比如说胃疼，胃疼扎足三里，其实胃跟足三里离得很远。扎足三里，胃痛止住了。按这儿为什么肚子痛小腹痛的痛经能缓解啊？其实就是活动到了这儿的经络。经络就像你去踩龙尾巴之后，龙整个身子都会动。原理就是这样。其实是帮他沟通了这个经络啊。痛经本身它几种情况，它的根本原因啊，就我们的教科书里面写的，在这个时候。有一种物质就是前列腺素，痛经的人的这种物质分泌得特别多，那这种物质多了之后，它会导致子宫的强制性的收缩，子宫的肌细胞会强制性的收缩，所以会痛。这是西医的理解。

但是为什么这部分痛经的人这种物质会增多，为什么会强制性收缩，人家别人不会强制收缩，而是正常的收缩。这个他没搞明白。就是痛经的根本原因，他没找到，他只是说痛经这部分人里面的这种物质是比较多的。所以它是引起痛经的原因。那我们今天就从中医的角度来讲一下。我还是先从西医这个角度分析一下子宫，经血要从子宫腔出，一定要经过宫颈口，然后才出来到阴道，然后排出来。其实有一部分人宫颈口是非常紧的。有一些人的宫颈口怀孕以后就会松弛，那这是一个正常状态。有的人怀孕之后一样是非常紧。这是人跟人的差别。那么这种宫口很紧的情况下，经血想要排出来，他宫口紧不能扩张，所以只能反射性的引起子宫更加强烈的收缩，这就是痛经一个机理。为什么这个宫口很紧？我们人体的一条经脉叫肝经。肝经走的比较深。宫口就是一个肝经所管辖的。所以痛经的宫口很紧的人，一般来讲她的肝经是很紧的。肝郁气滞的人比较容易出现痛经的症状，宫颈口会紧，所以到分娩的时候到足月，可能就很难诱发宫缩，甚至宫口不能顺利的扩张。顺产的机会就小了，所以这是一连串的影响。那为什么会有这种人？其实也简单。就是两个原因，其实就是他的经脉整体淤滞了之后，组织是会缺血缺氧的，所以组织的韧性就变小，就不是很柔软，打个比方，小孩子的脸捏起来非常软非常有弹性，你再去摸有些人脸很紧，是很硬很紧的。子宫也是一样的，这个质地紧了之后。宫颈口也紧，子宫肌肌层也紧。这种情况下你收缩跟松软的时候收缩人体的感受是不一样的。这是痛经。那为什么会引起组织上的变化？那西医就是说产生那个物质太多了，他不知道为什么产生这个物质多。事实上这个时候细胞确实发生改变了，为什么改变呢？这个女性多见的是两个原因。一个是寒气，体内的寒气太重。尤其聚在小腹的地方，因为寒主收引，所以寒气聚到这儿以后，其实这个组织的器官会确实不够松软了，不是一个很松弛放松的状态。另外一个女性的气血，气血比较弱，气血弱到不了难去的地方。所以这个地方本身缺气血。简单理解就是缺血缺氧。所以这个组织不能保持气血充沛的一个状态。

还有一个就是女性情绪跟男的不一样，女的容易想不开，想的事情多。这种整体的多思多虑忧郁，或者遇到感情问题，生气忧伤种种这些负面的情绪会导致紧张，紧张之后，经脉其实都紧。总是处于一种紧张收缩的状态，不是一个放松的状态。这个地方如果总是处于紧张状态的时候，这个地方一定也会缺血缺氧。最后导致的结果就是这个地方生化物质上面的一个表现。比如说测到前列腺素增高了，那么时间再长会引起形体上就是组织器官上的变化。这种痛经的严重之后，有一种病叫子宫腺肌症。就是子宫肌层的一种异常增生，那个痛经是非常非常痛，非常顽固，很难缓解的。所以很多到最后只能把子宫切掉了。娜娜这种痛属于原发性痛经，他应该是子宫没有发生改变，卵巢也没有长囊肿。他这种保守治疗都可以缓解。但是一旦发展到器质性的就是组织已经发生了改变之后是很难缓解的。所以导致这个的原因就是因为局部组织的缺血缺氧。那么局部组织缺血缺氧的根源是什么呢？就是我们的这个经脉不通畅。气血过不去，新鲜的气血过不去，陈旧的缺氧的状态导致异常状况发生，这才是根本的原因。但是老实说，我们现在临床医生他认识不到。我为什么从一个纯种的西医来学中医？就是我也是困惑很多。虽然我没有痛经这个问题，但是当到第十年的医生的时候，我的困惑真的是特别特别多。大家都觉得当医生会很有成就感，我没有成就感。每天都是挫败。病人今天来了，你开点药，过段时间他们又来了，问医生为什么还没好，就是反反复复的啊。所以这也是促使我最后去学中医的一个很重要的原因。当然家人包括我自己的问题，直到我后来学了气学中医之后明白了，其实不难。我们身体哪里出现问题，其实都是所属的经络出现了淤堵，最后导致一系列的症状表现出来。我们怎么样去改善治疗，反着来。以前就听说过大家讲有来路必有去路，那时候就觉得神叨叨的，不懂的时候就觉得太玄乎了，现在觉得这句话非常有道理。你这个病怎么来的？比如说现在的孩子初潮的时候，这个痛经就很多，为什么呀？这个从娘胎里出来，妈妈怀她的时候，实际上这个影响也就是胎里病已经来了。

我前两天碰见一个怀孕十几二十周，拉肚子。一天拉五六回，去了内科看完了，开了些止泻药，还是不行。那医生也不放心，你还是去产科看看吧。我就问你吃什么了。她说吃了根雪糕。我说那也好办，回去生姜红糖加花椒回去喝。很容易解决了。当然这个寒气就排出去了。那如果他不懂这个方法，他拖拖拖，可能也能，但是这个寒气就种下来，已经在小腹中根了，也就在我们的盆腔里面，拉肚子嘛，拉肚子长了会影响周围脏器。其实日常生活当中很多观念。夏天肯定要吃冰，夏天热了肯定要开空调。跟我们要就温避寒，是相反的。好像我们已经是非主流了，我们这个想要改变大家的这种观点有点儿难。当然我们平时第一，自己清楚了，做到了。那么别人有问题的时候，简单就解决了。那慢慢的可能他们就会注意到，我现在吃不了冰凉的东西，确实我吹空调第二天就开始脚抽筋肚子痛了。很多时候是这样，但是在医院里可能其他人不会这样认为，那就吃药吧。抑制宫缩的止泻的诸如此类的药。这不是解决问题的正确方法，现在的方法真的是要画一个大大的问号。再回来讲痛经的原因。吃东西也好，这个寒的环境太普遍了，所以也就种下了这个病根，这就是一个原因。还有一个现在生活压力大，生活学习工作，以前简单，现在就很复杂。小孩子也是很可怜。每天背着个大大的书包，你看不到笑容，他也没有时间去运动。所以说从小情绪就开始低落，想去玩也玩不了。那长大了压力又大。所以情绪抑郁，所谓的现在肝郁气滞，尤其中国人容易想不开，十个人可能有九个都肝郁气滞，所以这也是一个很重要的原因。

还有一个就是现在整体劳动少了，运动也少，用于工作学习生活的时间太多了，没有时间去活动。我今天中午还看了一篇文章，就讲有个人有一些情绪方面的问题，他通过心理学的各种方法或者吃药，都解决不了。后来一个心理学的老师，让他无聊就跳舞。他就发现自从开始跳舞之后，他就特别容易开心。这其实很契合我们的这个观点，就是人活动起来之后容易让经脉通畅，经脉通畅了之后，有足够的新鲜气血过去，这个人的抑郁状态就会大大改善，他就容易开心起来。他一开心身体会觉得舒服。以前那种不舒服啊，各种不适没有了。以前是无论通过什么方法都解决不掉的，他就通过一个动，活动就把这些问题解决掉了，就有这种例子。每个人遇到问题的时候会去寻求各种方法。我觉得人他要有这种觉知，就说我到底哪里出了问题，应该怎么样去寻找适合他的方法能解决这个问题。我觉得这个人基本上就可以了，人不能稀里糊涂的。没有一点儿自我的觉察觉知力。别人怎么说怎么做，医生说吃药这一辈子就吃药。如果一直这样子，我觉得就很失败。

菠萝蜜：娜娜，你刚才说自从得明健身以后痛经得到改善，除了痛经的问题得到改善了，还有其他的惊喜收获吗？娜娜：应该是说整体的素质上来了之后，我痛经的症状慢慢的就得到缓解。我是从一六年开始得明健身的，到现在基本上快有五年了。经过这五年以来，现在晚上能睡好觉了，不难受了，饭也能吃下去，而且饭吃的特别多。不到饭点就饿了，我感觉可能是流失的营养需要快速的补充起来。事无事医师：这其实是身体的一种自我调整，身体发出信号就是你特别想吃，饿了。那就多吃一点，这个就说明身体确实需要能量。因为其实来月经它是一个消耗的过程，它是一个气泄的过程。那么你要把气血培补起来，那肯定靠吃。娜娜：对，现在是每到那几天特别能吃，那两天的饭量基本上相当于平时的一点五倍到两倍了。事无事医师：这其实就是一个良性循环了，可能以前吃的时候都没胃口，这就是已经身体它调顺了。娜娜：在这几年里，一点一点胃口就好起来。原来的肚子坠痛现在完全没有了，一点都没有了。事无事医师：对，这种坠痛，现在的人特别多，还有一个就是尿频便秘。现在年轻人特别普遍。其实就是淤在那儿。整体就像凝固了一样，它不动，凝固之后它的压力会大。压力大会老是刺激膀胱，老要去尿尿，可是每次尿尿不多，并不是感染，而临床尿频就认为尿系感染就吃消炎药。现在特别多小腹瘀滞的这种症状。我平常临床当中有一些看起来比较容易沟通的。我就会教他几个动作努力回家练一练。比如说我们的高抬腿，这个动作非常好。就动我们的胯，通过活动大腿根的大转子跟骨盆相接这个关节位，活动小腹。这个动作对女性来讲很好，男性也一样，人体结构是一样的，男女都是非常好的一个动作。说老实话，我刚开始锻炼的时候。我如果不做三走。其他的都做不了，身体非常僵硬。所以我那个时候做完了之后就高抬腿。我觉得这个动作非常好。我现在上班大部分时间是站着，很多人来了问为什么不坐。有一天有一个男的，他看我桌子上摆一个可以折叠的小桌板，鼠标什么的放上去用，把显示架高了。打印机加高。他说一直想这样子，太好了，他们做淘宝店的，老对着电脑，自己都觉得不舒服了。所以觉得这个方法太好了，他学会了，也要站。人能站着就别坐，能坐着就别躺。在正常情况下啊，站的时候多动动腿，什么都不影响。要活胯了，就相当于整个腹股沟。把这个地方搞灵活了之后，这个上下气血的交通要塞，把它搞通顺了，搞宽大了，那么这个气血运行是好的。

讲起这个我就想起了现在很流行的一种叫什么骨盆修复。怎么修复？他会给你做很多检查，骨盆其实是两边拼在一起的。中间有一个耻骨联合。它是两块骨头，一个叫耻骨联合，中间有一个韧带，怀孕压迫就会稍微有点分离。其实这个分离是正常的。然后他认为你这个骨盆分离了，他就要帮它给缩紧，其实这就是个很糟糕的一个动作。生产分娩对产道的扩张其实对人没有坏处。可能生完之后屁股变大了。变宽了，不好看，所以现在审美观其实就有问题，人现在都就跟个纸板一样，瘦瘦小小的。还觉得身材好，其实这个不对，这个观念要改变，丰乳肥臀才是对的。这个是有道理的，就像树上结的果子，营养足够，它才能长大，营养不良就结很小很小的果子，人其实也一样。不是说一定五大三粗，起码这个人要架子够大，够丰满，这才是一个正常应该有的体型，所以现在有点畸形啊。所以老强调这个部位，你这个地方要怎么弄，怎么办，让他回到什么位置。这是商家的炒作。为了赚钱嘛，结果就把大家带偏了。

菠萝蜜：医生，我还有个问题想问一下，娜娜通过健身让自己的亚健康状态得到了很大改善。我们今天的课题也是养护盆腔，告别妇科问题。这样的难题，通过得明健身就可以解决，得明健身为什么如此神奇？你能跟我们讲一下吗？事无事医师：盆腔妇科有很多问题的，非常常见的比如痛经，阴道炎，宫颈癌，癌前病变非常多，还有卵巢囊肿。这四大问题基本上就是妇科的主要问题。这些全部集中在女性的盆腔。整体不好了，表现在局部，表现的形式可能有些不一样。这是经脉不可能淤堵的一模一样。所以它的表现形式有不同。但是现在的妇科问题，第一很多。第二年轻化。第三因为现在科技手段很发达。比如临床现在做个微创手术，肚子上几乎看不到伤口。当然事实上里面的伤口其实是有的，表面上看不到，他认为这个是微创，做了就跟没做一样，甚至把它忘了。隔不了多少年，比如卵巢囊肿或者是肌瘤又复发了，才想起以前还有过这关系。就是说现在科技帮你解决的问题其实是浅表的问题，深层次的问题，根本的原因没有去解决。要靠什么解决呢？靠改善整体盆腔的供血的状况，要改善盆腔的血供，营养，才能改善盆腔这个器官的健康状态，如果气血不足，肯定是处于一个亚健康或者是病态。通过普通吃西药比如抑制子宫内膜增生的药啊之类的，或者是手术，只能是治标不治本。我们怎么样去改善盆腔的血供？刚才教了大家一个八面抬腿，这个其实就是最简单的，就是通过我们自己的主动运动腿。胳膊，就像杠杆一样，就不停的去动它，动它产生的这种力量的传导，然后改善盆腔的经络的通畅。然后改善气血的循环，达到盆腔气血充沛。这个很健康的一种状态。我们得明健身简单高效。动作谁都能做。一学就会。那么高效是指的什么呢？就是说我们这种运动有别于其他。我那天看朋友圈。那人有一个症状，他坚持跑步很多年，但是这个症状一直都没有缓解。你运动的目的是什么？很多人目的让身体好，运动会让身体好，但是很多人并没有达到这个目的。但是我们不一样，到目前为止，得明健身一六年开始到现在都快五年了。那我们这些学员可真的是收益的特别多。改天换地可以这么说，我自己就是收益者。我经常就喜欢说这句话，我说有个方法如果你一直坚持它。第一，你精气神没改变。第二，你的身体老毛病没少，那说明这个方法是有问题的。但是我们这个方法。你那个方法事倍功半，我们这个方法事半功倍。我们也是用了那么多的时间，但是我们解决掉很多问题。身体好了。所以我们必须要有意识的，用一定的时间去运动。得明健身教给我们，比如站立式办公，站着的时候就比坐着的时候经脉通畅。我站的时候还可以摇摇胯，这又是一个运动，我就让身体保持去动，而不是一直处于一种静止状态。所以这个其实我们德明健身方方面面都照顾到了。第一，针对各条经脉的拉伸运动。第二随时可以运动。

菠萝蜜：有一个小伙伴说二胎后子宫脱垂，盆腔积液通过锻炼都得到改善了，太神奇了，这效果刚才我们医师也说了，八面抬，那么除了做八面台，还有其他什么健身大招吗？能给我们做一下，让更多的小伙伴们能够早日摆脱这种痛经的折磨？

娜娜：我们的医师讲的八面抬腿。就是往八个方向，往不同的方向也不一定是八个随便了往前呀，往两边呀啊侧前方呀，往后啊，你去抬。但是怎么抬，这个是有方法和技巧的啊。我们想象一下拔萝卜，我们的胯就像一个大萝卜一样，深深的扎根在我们的腹部啊，我们的小腹我们的腰腹里面。我们要想把那个大萝卜从地里拔出来，你要说直直的往上拔确实是比较费劲儿的。有经验的会把这个萝卜先晃一晃，往左边掰一掰，右边掰一掰，往前面掰一掰，往后面掰一掰，就是各个方向去摇一摇掰一掰晃一晃，然后再往外拔，就很容易了。那我们这个胯，要是硬硬的直接把它从我们的腰腹里面去拔出来，那是不现实的啊。除非你用那个外力。那很有可能会造成外伤，那么我们刚开始可以定位好我们的胯，就是我们的骨盆，你双手掐腰，腰的下面，这儿能摸到骨头的地方，这就是我们的骨盆。就是我们的胯，比如说左边的胯，我们往前掰一掰，这个抬呢我们抬的不是腿，我们抬的是我们的胯啊，就是这块儿骨头，这个胯根，然后发力往前这样掰一掰。再往侧面掰一掰，还可以往斜前方掰一掰，虽然看着这个的幅度并不大。但是重点是我们的胯在动，也就是萝卜这个根啊，萝卜在扎根的这个地方。你可以再晃他的根，慢慢的你看好像没有很大的幅度，但是在一点一点的晃动，一点一点的从我们的腰腹里面开始给它掰出来。

就是这八个方向，这几个方向随便的去抬，然后配合我们的腿呢，也可以想抬多高抬多高。但是前期建议大家可以不用追求这个高度啊，你就哪怕抬这么高也行。只要是动到胯了，就可以动到这个萝卜的根啊。我的目的是要拔萝卜。把这个萝卜给它拔活了，拔开，把这一块儿土壤给它盘活了。如果感觉上身也想动动的，可以配合上平举。然后就这样每天坚持练，他不会说我今天练了一天，然后这个痛经毛病就会好了，或者是练一个月。其实我是在练了很长一段时间，确定我的痛经基本上是完全好，是在去年大概就是秋冬天吧。也就是说，健身四年整整四年，因为中间我从未间断过，就是每天都会坚持。然后还有重要一点就是。因为之前我痛的厉害的时候，我会躺在床上，我就不下来，我在躺床上休息。在接触我们健身之后，我们知道人需要动的，越动越活。所以最初的时候也是很痛苦，哪怕疼痛，忍着各种难受也要下床去走路。直不起腰就弯着腰走。最初一两年的时候，弯着腰走路的，但是走着走着会发现舒服了。就是各种难受，各种疼酸胀，就是各种不适。在活动过之后反而比躺在床上要舒服要好了。要好一些，缓解了，慢慢慢慢的就是这样一步一步一步的。最终就是所有的症状基本上都改善了。

菠萝蜜：有一个小伙伴问，月经周期最近六七年都只有二十三四天，而且每个月等一到两天才会正式来，然后第二天第三天差不多就结束了。然后医生告诉他，让他长期吃优甲乐，只会越来越少。请问一下，这样可以调理吗？事无事医师：这个就是说身体肯定还是整体失调了。所以你这个肯定要发挥自己的积极主动性啊，一定要动起来。那么这些问题。就像娜娜刚才说的，不可能一下两下好，但是你坚持下来几年之后肯定会好。坚持不懈啊。

娜娜：有的不是很严重的，可能不需要这么几年的时间。但是我属于遗传性的，伴随的症状比较多，本身也体质比较差一些。如果说身体体质好一点，时间没那么长的。没那么严重的，肯定会好的更快。

事无事医师：对，就是先天的问题确实要比后天来的费点劲。娜娜：我就感觉我很幸运，因为我觉得像我这种医院说是遗传性的，就没想过会好，我也放弃了会好的这个想法。前面很多年我都放弃了，就觉得是伴随终身的。结果竟然就这样一天一天的四年过去之后，基本上完全好了。菠萝蜜：女孩子初潮有什么注意事项？事无事医师：注意事项，尽量避免受寒，不吃寒凉的东西。作息要规律，早睡早起。还有情绪上保持心情愉悦。还有一个就是动的状态，基本上这些都是常规的注意事项，注意到就可以了。我看到有一个问题说对子宫内膜异位症有改善吗？这个肯定会有改善，子宫内膜异位症其实就是盆腔的压力过于大。气血排不掉，局部的淤堵太严重了导致的，局部的废物走不掉，积聚在盆腔里面了。所以你必须把你的盆腔搞活，就是把胯搞活。那搞活的方法。就是各个方向的抬腿。这个肯定是有改善的啊，子宫内膜异位症相当于痛经的一个升级版。所以也是第一需要坚持。只要你能坚持啊，这个问题肯定可以改善。菠萝蜜：感谢事无事医师，感谢娜娜，感谢小伙伴们的陪伴。大家再见，晚安。