**20230826得明沙龙 产后风专题**

整理：Sandy

**水之源：**大家晚上好！我是主持人水之源，欢迎来到今晚的得明健身有话说的沙龙，首先介绍一下今晚的嘉宾。大千老师是得明健身、得明中医、得明无余技法的创始人，他引领了众多学员通过健身走出身体低迷的状态，找到了自由绽放的生命状态。春春师姐是我们得明健身的总教练，也是无余技法的负责人，她的实践能力非常强，所以有困难大家都喜欢找我们的春春师姐。那今天晚上我们的主题是有关产后风或者叫月子病的一些问题。

有很多小伙伴跟着我们的健身也动了，也看了咱们健身沙龙的讨论，很多人会认识到健身很有价值，但是他们听到健身能够治病，还是会觉得非常不可思议，觉得这怎么可能呢？所以今天刚开始我们会告诉大家为什么得明健身能治病。那春春师姐先给我们讲一讲，你怎么理解得明健身能治病？

**春春：**我记得我刚入得明那会，应该是17年的时候有一次课叫得明健身理正效自强。什么叫病呢？现在西医给病定了各种各样的名字，安了名的那就叫病，没有安上名字的，没有跟他的名字对应上的，一般也不叫病，哪怕你难受，哪怕你不舒服，也不叫病，叫亚健康。其实我觉得这个病应该统称，就是不舒服或者状态不好，就是不得劲。不管是精力不好、体力不好、吃饭不好、大便不好、然后怕风怕冷啊，包括机器能检查出来的一些病症，结节、增生、高血压、高血脂，所有的这些东西，其实都是归结为你有问题了。

我们得病源于什么呀？就是源于身体里头整个运转不良了，因为身体跟一个国家或者一个企业是类似的，它有衔接性，不管是部门与部门之间的协作或者某一个部门临时性的出现一些问题，总归是由于它的循环出现了问题。身体出问题都是由于内里的大循环出了问题。，那么想要解决问题，如果是大环境出了问题，那必然是调环境，调整大循环，这是大家首先要认知到的，而不是只看到了某一个点上的问题，去解决某一个点。这个问题是由什么造成的，这个我们要去了解。

回到得明健身为什么能治病这个问题。那就要提到“四关”，这张纸可以理解为咱身体的躯干，整个身体的脏腑都在这里头，咱们身体的躯干，两肩两胯在这，然后我们的脏腑，心肺在这儿，脾胃在这儿，上焦中焦下焦都在这个区域里头。那么我们好的一个状态是怎样的？就是这张纸是一个展开的状态，它是一个撑开的状态。那生病了呢，这张纸就开始皱了，不管是哪些地方皱，它所有的地方就开始往一块缩了，叫向心性凝缩。得明的众多理论中其中一个就是向心性凝缩，就往中间去缩了。因为各种各样的问题，生活习惯、心理压力等等，外在很多的东西综合性地会导致这张纸变成皱皱巴巴的一张纸。那么它一旦皱了以后，这里头必然会存垃圾，会产生不适，会产生拧拽，扯拉，包括会形成结节、肿瘤等等的这些问题。一旦这些地方褶皱了以后，会导致你的循环变差，再进一步变差，然后它会不断地再去凝结这张纸，就进入一个恶性循环的状态，这张纸就越来越缩，最终在某一个点上一旦卡死，这个人可能就没了。

那么得明健身在做的事情就是把这一张皱着的纸拉开。我们讲开四关，两肩两胯是我们的四关，你通过活两肩，活两胯，然后通过它作为一个把手，作为一个杠杆，去把堆积在里头的这些结节、粘连，这些压抑或者凝缩给它拉开扯开，这就是得明健身之所以能解决问题的根本原因。它的理和方向是正确的，所以它的效果来得特别快。其实你看到我们在基础班的一个月到两个月，或者前三个月里头，很多人很快就解决了身体很多的不适。我当时练到一个月的时候，我之前的腿凉，身上怕冷的问题很快就解决了。你明显就感觉到这个方向是对的。这只是其中一个道理，最直接地说明了为什么我们的健身能够真真切切地去解决大家的各种不适，并且让大家的状态越来越好，进入一个越来越良性运转的内环境。

水之源：春春说得特别精彩，这是大千老师以前写的《纸团悟道记》，借用纸团形象地比喻了我们人体，通过打开肩胯来打开身体。大千老师有着非常深厚的中医理论功底，他通过大量的亲身实践，发明了得明健身，用肩胯展开躯干，从而去解决我们身体的问题，疏通十二经络。所以得明健身的效果是非常好的，效率也是很高的。请大千老师再指点一下。

**师：这个很简单，得明健身为什么能治病？首先咱们的健身是得明经脉健身，把握住了健康的关键点，就是经络。着眼于经脉的健身方式叫经脉健身。不是练肌肉，也不是塑形，也不是把身体扭曲到什么程度。所有都是着眼于经脉通顺的一种健身方式。**

**那么健康出了问题，绝大多数都是来源于经脉不顺。所以只要你把经络打开、调顺，我们的很多疾病就可以不治而愈。**

**水之源：**《黄帝内经》中说过，经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。就是把经脉捋顺了，人就没有不舒服了，就没有疾病了。

我再补充一点，我觉得得明健身厉害的一点，就是让大家每天练习。外面的健身，可能你练得也不错，但你都要固定到那里去练习，但是我们得明健身是通过网络直播的方式，我们让你每天练习，养成锻炼的习惯，改变你的生活方式，融入到生活中的一点一滴，不经意间很快地让你发生变化。得明健身调理身体的效果是非常快的，而且能够从内到外去改变你这个人的状态，去影响到你周围的方方面面。

今天是产后风的专题，产后妈妈会遇到的最常见的问题就是出虚汗。月子里都要注意，不要受风，不要受冷。现代很多人觉得没关系啊，老外都可以生完孩子上班，不注意那些，我们也可以啊，她可能就忽略了很多传统的保养，那么她过了月子以后，后面持续的不舒服，各种问题就产生了，我们叫产后风或者叫月子病，会持续多年，都会比较痛苦。今天我们就来讲一讲为什么会产生这种情况，在恢复的时候要注意什么，从哪些地方去着手。

老师号称产后风终结者，他治愈了很多产后风的小伙伴，像心灵翱翔，裕齐现在都是我们很优秀的教练了，巡城骑士，雨佳、包包，她们都已经基本上完全正常了，而且还在攀登更好的身体状态，请大千老师来给我们讲讲产后风是怎么回事。

**师：首先，为什么叫产后风？顾名思义，产后，怕风怕冷。其实原义就是产后受风嘛。后来广泛地应用于所有产后虚损产生的产后怕风怕冷、腰酸、出虚汗、脚跟空痛等主要的各种产后症状，综合起来都叫产后风，同时也叫做月子病，还叫做产后虚损。有的西医还会叫做产后抑郁症。这个疾病古已有之，古代就有，所以我们古人产后有坐月子的习惯。那么到现在，近几十年我感觉这个问题越来越严重了。我国随着生活方式的改善，生活环境的巨变导致近几十年我们的疾病不减反增。无论是急性病、慢性病、少儿病、老年病、成年病，无论是功能性病变还是器质性病变，都处在井喷期。同样产后风也没有落下，尤其近一二十年应该是井喷了。那产后风的表现形式，刚才跟大家说的很清楚了，主要是产后出现怕风怕冷、出虚汗、腰痛、脚跟空痛、情绪异常、甚至肠胃系统混乱、内分泌系统紊乱等等的一系列的让人是无法接受、非常煎熬的各种症状都出来了。你去医院检查，医院也说不清楚怎么回事，很多就把你这归为精神类疾病，比如产后抑郁，有的勉强归为产后风湿。但实际绝大多数产妇，她们检查来检查去，并没有明显的器质性病变或者功能性病变。家里人也非常不理解,认为你是不是情绪异常啊，是不是想象出来的呀。有些产后风怕风怕冷非常严重，是一点风都不能吹。有的是出汗非常严重，甚至一晚上狂出汗，可以换十套衣服。有的怕冷非常严重，夏天仍然得裹棉被，穿棉衣，穿棉鞋。有的脚跟空痛非常严重、腰痛非常严重，甚至虚损得不能下地，跟是产前简直是天差地别。产妇患者突然出现这些症状，难以接受，心情进一步抑郁。到西医治，西医不收，说你没问题。有的去发汗，汗蒸，泡脚，针刺等等，或效或不效，是不效的居多。那么持续时间越来越长，症状越来越重。初期可能就是简单的怕冷，手腕子酸，后背凉，慢慢地随着错误的治疗越来越多，导致症状越来越重，给患者带来极大的精神痛苦和肉体折磨。产后风被业内又称为是不死的癌症，可见这对患者的精神和肉体的打击是非常大的。目前你看外边的月子会所和产后修复中心越来越多，也是因为现在这个问题越来越严重之后产生的市场需求。**

**水之源：**其实有些人在生孩子前身体状态还是挺好的，然后生完后有的会有一个很大的下降，是先天她自己的问题，还是说妈妈们只要生了孩子，她就有一部分能量被孩子带走了，不管她有没有产后着凉或者受风，生完孩子是不是她的能量就下降了？

**师：也可以这样说，你看，咱有老话讲，孩子是妈妈身上掉下来的肉。一个孩子六七斤，多的七八斤，甚至有八九斤的，那掉下这么一大块肉来，你觉得这个妈妈身体素质是增强还是减弱了？**

**水之源：**应该减弱了。

**师：你看产前、产后，这个妈妈都经历些什么，本身如果她身体处在亚健康状态，又经过生产的剧痛折磨，产后很容易出现虚损，这是咱们古人认识到的，所以产后要坐月子，要忌风冷，要进补，是非常有道理的。**

**水之源：**当孩子离开母体的时候，妈妈就会有虚损，所以要坐好月子来补一补，调一调。

**师：吃只老母鸡，或者吃点醪糟汤圆，喝一碗糖水等等的，赶紧的。你想啊，你生产整个的过程非常耗损，也就是说古代是把生产当成一件大事，现在也一样。古代很多女的都因为生产死了，现在医疗条件好了，女的在生产过程当中不容易出现生命危险。但古代很正常啊，一是胎儿生下来之后，胎儿很容易死掉。第二就是很多妇女会死掉，这是一个自然淘汰，身体差就淘汰掉了。现在保住你了，孩子也保住了，那带来的代价就是你身体出现很大的问题，而且现在生产很多都不是顺产，都是剖腹产，很容易出现问题。**

**水之源：**如果你之前状态还可以，能量还比较足，那可能属于一个阶段性的，你调整一下，坐好月子，避风避冷，吃点滋补的东西，可能很快能够调回来。如果她的身体本来就是在一个亚健康的边缘状态，有很多人是保胎保住的孩子，你生完孩子后，有可能就进入我们所谓的产后风的状态。我觉得还有个原因，就是生完孩子本来就很累，还要照顾小孩，喂奶啊，操心啊，然后就被拉进了产后风的深渊。

**师：一般身体差的、亚健康的，本身就不调，经过生产这么一个大的事情，导致整个的身体系统崩溃，或者出现严重的不调，就很容易出现各种症状。有人说，西方人怎么没有坐月子，有一个原因，身体强的人产后的虚损现象就不明显。有的是在地里割麦子，割着割着就生下孩子了，然后把孩子放一边，接着割麦子。**

**水之源：**那时候的人身体真好，太扎实了。

**师：对，你现在比得了吗？现在人身体差成什么样了，动不动就往那一躺，一待会儿胳膊就麻了，起来就头晕，走两步就累，你觉得你身体素质怎么样？产前的时候你天天养着待着，所有人都围着你转，你一点劳动没有。没有劳动，你的经脉就越来越不通，带来的代价就是难产和产后出现问题。你们可以想一想，你生产前的身体状态是不是我说的那些，你肯定是亮红灯的。第二，保胎的时候，动少，静多，吃的也多，天天躺那就不动了，尤其最后一两个月，挺个大肚子，哪也不敢去了，这个都加剧了你产后所有的问题和矛盾集中爆发。刚开始可能是很简单的怕冷怕风，稍微出一点小虚汗，这个时候如果你稍微调整一下，能过来。如果你去到处治，而且治的不得法，那么这个问题就会加重，雪上加霜，一下子就爆发了**。

**水之源：**我想问一下春春师姐，你有没有产后的不舒服？你生过两个宝宝。

**春春：**我是怀孕期间没有停过上班，一直上到生娃的，几乎就是第二天生小孩，头一天还在上班的状态，就没有养过胎之类的，所以相对来说虽然底子也差哈，但是生老大是基本上没什么感觉。生老二之后，刚开始的时候，就是出了月子的前几个月刚好是夏天，开空调的话，我就会感觉到冷气。有时候车子开的时候，那个风吹也会觉得有点渗的那种凉，但是很快就过渡过去了，因为就正常上班了嘛。但也有那么一两个月有过这种症状，就能感觉到产后的身体状态有下降，还是很明显的。

**水之源：**你生老二的时候有没有健身？

**春春：**没有，我是贝贝一岁的时候进的得明。

**水之源：**我跟你差不多，我生老大因为年轻，没有什么感觉。生老二会有一点感觉自己变弱了，有段时间会容易出汗，然后脚后跟那酸疼。

**春春：**我两个孩子孕期都是走路上下班，包括家里洗衣服，拖地，拎东西这些我都没有停过，就是从来没有娇贵自己的状态。

**水之源：**你整体还是比较壮实，会做很多事。那么很多人的家里人会让你不要多运动，但是你越养生，生完孩子你的状态可能会越差，因为你不动。

**师：我再说一点，关于保胎，你看看动物有没有保胎的？**

**春春：**动物没那么金贵。

**师：你越金贵，你身体越容易出问题。**

**水之源：**是的，动物没有保胎，动物怀孕了，还是要跟着整个群体正常活动，而且要更努力活动，为了它能够活下来。还保胎，都要被别的动物抓走吃了。

**师：对呀，哎呀，这个羊在保胎，保胎羊。**

**水之源：**打一个牌子，我在保胎，不要来抓我。越保越弱，有小伙伴说她自己月子受凉后背酸痛，又被误治了，现在全身酸痛，怕风怕冷，出虚汗，全身没力气。这是典型的产后风症状啊，春春来给她一些调理的建议吧。

**春春：**上这个课之前，我还专门在咱们论坛上搜了一下，产后治好的非常非常多，在我们调理好的案例里，产后应该是排在第一位的。所以如果当下有这些症状，首先不用担心，然后积极去面对，你现在既然能到得明这儿来，我觉得最起码要去实践得明，多跟之前产后好了的姐妹去聊，咱不是还有专门的月子病的群。每个组都有好多产后的人员，然后积极的得明健身，该吃药的吃点中药，我觉得这个问题都不大，她提的这些都不算很严重。

然后我觉得对于产后姐妹来说，要尽快地去恢复正常的生活也是一个非常重要的点。你看咱们店里头那个夏晴，就非常典型，来咱西安店之前，她产后好几年连房间门都不能出，但是她起勇气踏出去了。到西安之后，她现在能吃冰棍，很冷的天她还是穿短裤，就是状态完全不一样了。所以我觉得就是积极得明健身，吃汤药，再一个积极恢复正常的生活状态，不要指望通过养让身体能好起来。这个养更多指待着不动，躺着。

**水之源：**还是要动，该动还要动，该做的事还要做。

**春春：**我觉得这几个点适合所有疾病的人群，有的很难搞的疾病，其实也是这几种方式。

**水之源：**新来的产后风伙伴可以在各组去咨询一下教练，你们的锻炼方式可能跟常人会有一定的不同，你的量可能要少一点，然后少量多次，练一会就休息，休息好继续练，就这样反复少量地练，慢慢把经脉给打开。我们对产后康复这块特别有经验，每个组都会有很多有经验的姐妹。

下一个问题，这位伙伴情绪特别焦虑，特别抑郁，然后身体可能也变得很不舒服，这种是情绪上的问题，老师给解答一下，是让他运动，还是去学习？

**师：这个产后抑郁，西医是用抗抑郁的药来治疗。它主要是抑制或者兴奋神经，如果是轻症，刚开始可能有不错的效果。如果是重症，它会进一步紊乱你整个身体的气血。**

**那么中医是怎么对症的？分内因和外因。如果是因为你气血不调、经络不通，加重之后会直接影响你的情绪状态，产生产后焦虑，这个是由于肉体的内因导致。第二，是由于客观环境外因导致的产后焦虑。比如你要哺乳，你要面对更复杂的家庭关系，这个时候谁都把孩子的出生当做一件大事，那婆媳关系、你跟你老公、甚至你跟你父母都会因为孩子产生矛盾。因为那时候你在家了，接触的时间更多了，关于如何养孩子带孩子，做饭啊、洗衣服等等的一些家庭琐事而产生矛盾，导致你处在一种压抑焦虑中，我觉得这个原因也占很大比例。按理说产后应该有一个良好稳定的、和悦的家庭环境，共同去迎接小宝贝的出生，那么实际是不是这样？**

**你会发现咱们一般家庭很多打架都发生在过节期间，吃着饭就掀桌子了。我原先一个高中同学就是，他老跟我讲，他爹年年掀桌子，一到过节就掀桌子，为什么呢？一到过节，七大姑八大姨都请来了，一年的矛盾就在这时候爆发。那么你生了孩子，双方父母都得过来看孩子吧，你也请产假在家待着，所有人都共处一室。你觉得矛盾少得了吗？身体又很敏感，外在环境又错综复杂，这个时候，你所有的问题，身体健康的问题、情绪问题就全都爆发出来，导致有的产后自杀的，寻死觅活的，几年走不出来的，多了去。**

**水之源：**所以作为家庭来说，要给到产妇关心，家庭环境很重要。给大家推荐的方法，就是要通过适当的健身运动，加上一些汤药来恢复，这个效果还是比较明显的。

**春春：**老师刚才说到了内因和外因，其实内因就是把身体先调顺，让身体好起来，这肯定是第一步的。那外因，比如家里头的这些矛盾，我觉得也是要去解决的，可以换个环境，跟矛盾的点分开。如果是矛盾不可调和的时候，就可以跳出来了。我觉得咱们的果园会是一个特别好的疗病、康养的地方。

因为我刚从果园回来，我在果园待了一个暑期，应该有四五十天。回来后真的好不适应，一天都待不下去的那种感觉，楼房，出门就都是人、都是东西。果园是个特别好的地方，首先园里头有100亩，地方非常大，然后我们的民宿，住的地方也是大院，宽敞，是那种舒舒畅畅的感觉，非常舒服。然后每天做的又是特别有意义的事情，主要是这次待的时间比较久，回来我真的是有点不适应。

**师：刚才春春已经说了，内因就抓紧补气血、通经络，让自己强大起来。客观环境，如果你陷在一个矛盾纷杂的家庭环境里，我建议及时采取措施。措施，无非这么几条。第一，把矛盾的人赶走，不管你什么办法，要是你爸妈来导致你不痛快，赶紧让他们走。如果是你婆婆公公来，导致你情绪异常，你也要让他们走。要么你把孩子放他们那，你出来。不就这两条路。及时换场，如果你不换场，冤家路窄呀，都碰在一块儿了，咱不管现在谁对谁错，这玩意儿没法界定，也可能你不合群呢。但是你是个病人，你处在非常敏感期，你打也打不过，你熬也熬不过，那你怎么办？要么把他们撵走，要么你自己走，就这两条路。慢慢地，你就躲在犄角旮旯你舔血，疗伤。你看动物一旦得了病，都是离群所居，几天看不到，然后休息恢复过来了，哎，回来了。你如果还陷在那个纠葛里面，我跟你说，你千年难愈。到时候家里孩子也烦，老公也烦，婆婆、妈妈都烦。**

**你在这个环境越挣扎，会被捆得越紧。最后家里人强行带你到这儿看，到那儿看，都有可能给你送到精神病院去。**

**春春：**那可不是，产后的很多的人让一般人看着就觉得是精神有问题了。严重的，就是别人从她身边走过，这个风她都受不了的，你正常人谁能理解这个状态了，理解不了的，都觉得不可思议。

**师：你身体那么差，脾气又不好。说难听点吧，你老公可能都要到外边去找。你都这样了，他也得自我救赎，他陪着你，陪的时间长了，他也精神抑郁了。所以赶紧自救，自救就我说的方法，首先把家庭关系搞简单了。针尖对麦芒的，分开一段时间。有的老公就在家里做难，这边是妈，这边是媳妇，咋整啊，你也替别人考虑考虑，要不你就出来，出来可能一时孤独，如果有一个好的团体呢，你自己赶紧疗伤，三个月半年可能就好了，回去精神饱满地投入战斗。你现在战斗的资本都没有，一旦你出了严重问题，你天天躺在那儿去看所有人都是高高大大的。**

**水之源：**有人问半年能好吗？就看你怎么去治了。

**师：产后半年内最好治，超过半年就容易坐根了。咱们很多产后风的，两到三年、五年、十年，来我这儿的，最长的有30年的，为啥叫不死的癌症啊，它治不好。为什么治不好？因为很多是主客观的原因，你无法去解决。环境好太关键了。绝大多数人只在一个好的环境，都可以得到缓解和治愈。**

**你们看那个京东副总裁，渐冻症，他已经开始交代后事了。刚才我刷到他一个视频，他说头一年治这个病自己花了1000多万。他说他被骗了，怎么被骗呢？各种干细胞这那的，西医找了，中医也都找了，还有祝由、神佛啥的、艾灸、扎针，他能找到的他全找了。你们还说他是一个坚定的西医论者，你看人家中医也全都找了。最后他总结出来他被骗了。**

**水之源：**效果也越来越差。

**师：其实他刚开始可能胳膊那就是神经压迫的，抬得困难一些，其实很好治，经络不通嘛，如果通过咱们的得明健身，抻抻拉拉拽拽，他不至于走到今天。**

**你们产后风也一样啊，又吃祛风湿的药，又喝老鼠胆酒，又重灸。什么叫重灸？长时间、重火力在后背灸，疤痕嘛，汗蒸诸如此类的都试过，当时好像蒸得是舒服一点，回家第二天就更严重了，马上就严重，马上就见不了风了。还有吃发汗药的，产后吃三包发汗药，第一包下去还能挺得住的，再来两包人就趴那了。**

**春春：**把排汗当做是排毒了。

**水之源：**去帮你排寒，结果你越排越虚，其实是虚得出汗，不是真的出汗，她固守不住了，能量不够。

**师：其实普遍都出现产后虚损这个问题，产后虚损一定要注意气血的呵护。要养气血，你有气血才有能量，有能量就不怕风不怕冷，这是很简单的道理。第二就是保持经络通畅性，肝脾要调和。我们整个人体的气血的通道要保持通畅，有足够的气血和气血能够通畅地在身体里运行，你觉得你的身体这个产后的症状还会加重吗？很快就减轻了。我们所有的方法都是让我们能够气血充足，经络能够通畅，充足的气血能够在经络里顺畅运行。**

**水之源：**下一个问题提到的症状是心慌、胸闷、气短、睡眠浅、多梦。春春师姐解释一下这个问题吧。

**春春：**睡眠浅的话，咱都知道睡眠的问题是由于中下焦的淤堵，气血回流不了。其实就是因为能量喷泉，喷上来以后，回落的时候落不下去，不能顺畅地回落，导致这个气在上面顶着，包括她说的头痛也有这个原因。很多大家觉得很重的病，到咱们这儿都觉得相对来说比较简单，首先原因无外乎是虚了以后堵了，堵了以后加重虚，虚加淤并在一起，如果大家不去积极面对解决这种状态的话，她只会进入恶性循环，越来越差。因为我们本身就会因为年龄的增长而导致身体越来越堵，越来越虚。如果你本身基础还差，随着年龄增大，这个问题就会越来越加重，循环就会越来越差。

所以大家不管是哪类问题，都要积极地让自己进入一个解决问题的状态里。能到得明这来，最起码动起来，这是最根本的，你看但凡是长寿的人，没有一个懒惰的，都是勤于动四肢的。

**水之源：**所以还是要赶快通过健身让气血循环起来。

**春春：**咱们的四举就可以非常好地解决胸闷这个问题。

**水之源：**咱们直播间里的小伙伴可以站起来，找一个比较空的地方。我们做一个得明经典的动作，平举，可以改善你的胸闷气短，大家先自己深呼吸体会一下，感受一下自己目前胸口呼吸的通畅度，你的呼吸状态。好，那我们开始做一组动作，把肩膀抬起来，手臂微微弯曲，手指展开一些，向外抻拉。肩膀往外走，像推墙一样。好，我们换另一侧，手臂微微向前，肩膀发力，送到肘，再送到手指。好，甩甩手臂。我们还可以两个手同时向外推，放松，肩膀向外展开，像推墙一样，五指张开伸直，微微抬起30度，往外推。好，回来，放松，回来时就放松。再做一次，尽力往外够。好，保持这种平举的状态，再做一组扭转，双脚站稳，膝盖可以微微有一点弯曲，不要绷得太紧，开始向一边扭转，再反方向。好，来，放松一下手臂。刚才我们通过一个简单的动作抻拉肩膀，我们放松下来感觉一下吸气呼气。

大家可以感受一下你的肩膀，胳膊，有没有酸麻胀痛，这是一方面。第二方面你有没有感觉到你心肺的呼吸胀大了，就是你的进气量变多了，比刚才明显会变多。一吸，以前吸到这，现在吸到这，就是呼吸明显比刚才要更饱和。如果你在健身过程中，每天做，你本来是缩着的，然后你轻微拉一拉，你呼吸自然就会张开，就会变得更开阔，你的胸闷气短自然就解决了。练完会感觉到胸腔这块张得更开了，呼吸的时候它打开的空间会更大，很明显。所以得明健身的动作非常简单，但是它动到的点非常关键，你马上就能感觉到身体的变化。你们没好好练的话，还想马上好，怎么可能，所以一定要每天练习。

再看一个问题，上半身出汗，下半身发凉。膝盖吹风就感觉到刺痛，虚汗多，肩膀紧，小腿紧，手脚麻，月经也不好，心慌、心悸，整个人很沉重，肠胃也不好，焦虑、情绪不稳定。这个问题就很多，就是身体状态已经很差了，整个人已经完全失调了，像这种情况，老师给她们什么建议调理身体呢？

**师：现在很多人都是上热下寒。上边爱出汗，下边冰冷。从周易的角度上来讲，这个卦就叫做天地否，天地否塞不通。正常的人的身体应该是泰卦，叫做地天泰。人的整体的气机从下往上再回来。那么她这个情况就是下边严重不通了，导致气机淤闭在上面，产生所谓的瘀热，或者叫做虚热。比如我们吃一点东西就感觉上火，吃个橘子也上火，吃个荔枝龙眼也上火，甚至喝口水她都会上火。所以有的舆论误导你们要去喝凉茶去虚火，实际正好相反。越喝凉茶，你下边越堵，越堵你虚火越重。你下边所有的症状都可以通过这条去知道你身体什么情况，就是天地否塞不通了。下边尤其是下焦、小腹严重瘀滞，导致气血不能很好灌注到双腿、屁股，导致下肢发凉。甚至凉到一种程度，会发现走路不稳，倒三角，腿变细，腿的力量是变小，甚至腿不能很好地支撑上面的重量。很多老人肚子大、腿细，都危险。**

**你到公园看老头老太太，有好些倒三角，腿很细，筷子腿，上边顶一个大肚子，这就特别危险了，其实这种人的腿脚已经很不利索了。下焦严重不通，影响了腿部的气血供应，起初只是凉，慢慢地气血灌注得越来越少。腿的发育，它要持续地新陈代谢，就变得越来越差。要么会出现腿变成大象腿，臃肿不堪，迈步都困难；卡得死的就出现了筷子腿，下肢明显变瘦、变弱，功能变差，甚至极易骨折。**

**看看你们自己或者你们的父母。对，平地都摔跤。**

**水之源：**大象腿相对来说比筷子腿好一丢丢，是吧？筷子腿就卡得更死？

**师：对，筷子腿就坏了，就是上边很粗大，但是腿很细，容易摔跤、骨折，这个就是比大象腿还要糟糕。身体状态一定是地天泰的状态，而不能变成天地否，一定要下热上凉。上边清凉点无所谓，下边要暖，屁股要暖，腿要暖，很多人凉过膝盖，就坏了。你看脚凉问题不大，小腿凉也可以，就怕凉过膝盖，你要膝盖凉，凉过膝盖，那就出大问题。**

**春春：**我来咱们健身前，我就膝盖**凉**，当时让我折腾的拔血罐，拔得我膝盖凉，我从小脚凉，上大学的时候就脚凉得一晚上都暖不上。当时健身为什么一下子就把我吸引住了，就是我解决最快的问题就是我凉的问题，怕冷的问题。半年的功夫，膝盖的问题就解了，然后第一个月的时候，我就觉得我比以前扛冻了。

**师：膝盖凉还不是最严重，最严重的就怕的膝盖发软，这可坏了，又凉又软了，你这个后半生啊就非常难过，你要及时去治疗**。

**水之源：**对。最早是膝盖疼，然后就是膝盖凉，再就是膝盖发软，压根就无力了，无力就摔跤了。

**师：你看产后风的症状很多是全身凉，全身怕冷，这个问题还不严重。有的全身火辣，辣得刺疼，还凉，晚上睡觉盖被热，不盖被凉。有的更严重的是骨头里凉，这可要命了。反正我没体会过什么叫骨头里凉。骨头里凉咋凉啊，我就无法体会你们妇女的骨头里凉。还有那个浑身辣痛、刺痛，有万千只蚂蚁在那咬，这是什么感觉啊，老有产后风病人跟我说，刀割似的、里边火燎的辣。这感觉简直了，你们这不死的癌症太痛苦。还有那一天换20件衣服的，一晚上换十件衣服的，你们怎么熬过来的？我感觉我说得云淡风轻，你们要坚持啊，要坚持吃药，坚持锻炼啊，坚持走到户外啊，坚持把心情调好啊。但是要换我呀，我也不敢保证我能坚持住。女的耐受能力比男的要强，要男的得产后风的话估计受不了。**

**春春：**老天让女人来生娃是有原因的，因为女人能受得了疼，要男的可能都不生了。

**师：太不容易了，男的很快就得嘎嘣了，都得自杀。**

**春春：**有的是想自杀，但是想到孩子就无论如何还是要撑住。

**师：你说后背凉，像背个大冰块，前胸凉，喘气、呼吸都是凉的，肚子胀像个大蛤蟆，屁都不放一个，你说这怎么熬过来的？有的一天天的失眠啊，根本就没觉。**

**春春：**哎，我真佩服那种整宿整宿睡不了觉，持续睡不了觉的人，她精力还OK，白天你看着还好着呢。

**水之源：**产后妈妈要知道之所有产后风这个问题，主要还是虚损，包括出虚汗不是寒啊，我刚又说了很多遍了。产后姐妹身体弱，她们就会特别需要找人聊天，不停地跟她说你要坚持，你要这样才能好，你就得跟她们说好多遍。对于普通的亚健康的人，我们跟她解释一遍就好了，我觉得澄娟在产后组特别不容易，要对产后姐妹说好多好多鼓励的话，她才能往前走，太不容易了。

**春春：**你现在看可心是不是非常好，我们在内乡那个基地的时候，可心见了我就是问，春春姐，你说我这真能好吗？你说我这胳膊真能好吗？逮住你就问这句话。我一直在说没问题，肯定能好，她还是不放心，见你就要问，真能好吗？

**水之源：**大家需要鼓励，不停地鼓励，让她们坚定信心。

**春春：**她们需要的就是一遍遍的来自集体的或者来自让她信任的人给予她的信心，真的就是不断地要给她们加油打气，你能好，你一定能好。

**水之源：**所以大家一定要在一个集体中，加入集体会有更多的人给你鼓励，你才能够坚持往前走，一个人非常孤单，很难。

**春春：**来得明之前我都不知道有产后风这个词，虽然我也有怕凉，但是很快好了嘛。然后第一次见了一个产后风患者，就是我们店里的开心，当时我真的是颠覆我的认知了，就是这种感觉我真的是无法想象，完全无法想象可以这样子。所以咱们真的是看着这么多周围的人从那么严重的产后风的状态一步步好起来。开心现在比谁都好，咱们现在店里头一个开心，一个夏晴，她俩都是极其严重的产后风，夏晴刚刚到西北组时成天就是不想活了，西北组的管理都知道那有一个不活了要死的，你再看我们夏晴现在的状态。

**水之源：**太厉害了，现在状态非常好。最后这有个问题，月子里每天吃12顿饭，现在每天饿了还吃四顿，老师，这是怎么回事？

**师：这叫索食症，中医讲是脾虚的原因导致的。那么为什么脾虚会出现索食症呢？道理也很简单，产后大虚之后，五脏六腑就出现了干瘪，尤其是子宫突然虚了之后，没孩子了嘛，子宫瘪了。这个时候气血不能很好地灌注到五脏六腑，五脏六腑不是处在充盈的状态，有一种情况就是胃周围的空间变大了，同时这个胃收缩的弹性变弱，胃一下子就变得薄而大，那么这个时候，它就不断地给你发信号，让你吃东西去填补这个胃的空虚。这就是一种病态，不断地吃，实际是虚了。当你气血足了之后，胃由虚大的状态变得小而紧实，这时候你的饥饿感就消失了。**

**水之源：**大家要多来听老师讲课，你就知道你为什么会生病，生病的原因是什么，就越来越明理，当你产后风好了的时候，你就发现，哇，你懂得很多，就可以帮助别人去恢复了，我们的姐妹们都是这样过来的。

还有问题的小伙伴可以去咨询我们的客服，我们的专业人士会给你们解答。你们问的很多问题在我们看来都是我们之前遇到过的，并不是什么很难的问题。因为老师是产后风终结者，我们得明健身也可以称为产后风的终结者，只要你坚持跟着大部队来锻炼，坚持学习锻炼，改变你的生活方式，大家都能康复，一定都能康复。最后请老师和春春说一句话，结束我们今晚的课程。

**师：产后风外边虽然叫不死的癌症，但是对于了解产后风，能够治愈产后风的咱们，产后风，我感觉都可以治愈。**

**水之源：**老师说了，产后风都可以治愈，你们来对地方了。

**春春：**我把给可心说的说给大家，能好！真的能好！

**水之源：**产后风的姐妹们，你的病能好，真的能好！我再强化一下，告诉你真的能好。

来得明前我也没见到过产后风患者，来得明后，我看到了澄娟，看到了程程，看到了心月，看到这些恢复健康的姐妹们，我就觉得，哇，好厉害，得明健身真的非常伟大，可以让身体弱的人通过健身变得更好更强壮，能做很多之前不敢想象的事，并不只是恢复健康，而是变得非常有活力，活出了价值，活出了生命能量的状态，我觉得非常惊讶，所以来了得明后，大家都可以更加阳光，生活质量更高，会越来越好。

那今晚的课程就到这了，大家晚安！再见！