**20201126司辰医师讲产后风姐妹如何过冬**

 整理：枣花

**司辰医师**：今天晚上的题目就是产后风的患者如何过冬。首先说一下产后风，产后风它主要就是生产完之后，出现的怕风怕冷出虚汗，还有腰痛、腿痛、胳膊痛，环生类的疼痛，还有其他的一系列的产后的不适的问题都归为产后风。

这个病的本质、它最根源性的原因是什么呢？其实就是有两点，就是一个虚症，和一个抑郁症，既有虚又有淤，导致我们产生这一系列的症状。其实大部分姐妹生孩子怀孕之前，其实身体已经存在这样那样的问题，但是一个是年轻，然后同时也没有什么其他的问题，所以一直没有爆发的状态。但是经过生产怀孕期间能量消耗比较多，用于一个生命，生产这个过程也是比较消耗，生产完之后照顾小孩，照顾婴爱，喂奶、换尿布、洗澡等等。有时候再加上孩子生病，比如说有什么湿疹或者是感冒，还有黄疸之类的，比较操劳，导致我们的身体就进一步的亏损，然后就会出现这样那样的问题。

产后风的这些症状其实大部分都有怕风怕冷症状。冬天到来之后，阳气开始收藏，寒气开始来袭，产后风又是血汗性疾病，所以到冬天这个病会有不同程度的加重，产后风人群如何过冬是很多人关心的一个问题。

首先产后风产后方它十有八九是虚性的病，它不是实症的病，怕风怕冷，一般来说也不是说真真正正的有寒，其实真正有寒的姐妹也是很少的，也有，但是很少，大多数是虚性的。黄帝内经上面有一句话叫做气血虚则寒，也就是说气血不充沛了，就没有能量来抵抗外界的寒冷了，就会更加的怕冷。其实这个时候把气血给补上来，然后稍微通一下经外，这个寒其实就会缓解。

我们再讲一下冬天是一个什么样的状态呢？我们都知道内经上有一句话叫做什么？也就是中医上经常讲的就是春生、夏长秋收冬藏，也就是说春天的时候阳气增长，夏天的时候阳气旺盛，秋天的时候阳气收，冬天阳气是藏的，体质比较弱的人受自然环境的影响比较大，尤其是像我们产后风，外界稍微有一点冷，就觉得特别难受，天气一变暖，就会觉得比较舒服一点。黄帝内经上面讲，冬天应该要收藏。冬天就相当于我们一天中的晚上，晚上的时候我们都知道我们要好好休息，第二天的时候精力才会好。对于我们一年来说，冬天这个季节也要好好的收一下，把一个能量积攒的过程，冬天能量积攒够了，藏的好了，第二年春天，阳气在生长的时候才能够生长的好。

大家都知道北方人就是种小麦，一般就是说冬天的时候气温比较低，尤其是下了大雪的时候，第二年麦子才会更好，长势会更好。如果说冬天的时候不够冷，甚至也没有损很多血，没有这种天气的话，第二年小麦它收成是不好的，北方的姐妹应该都知道这个。所以说不管是普通人还是产后方的姐妹来说，冬天的养其实就一个原则，就是要藏把这个藏好了，养足了，然后身体才会更上一个台阶。

黄帝内经讲了几句话挺好的，关于冬季养生的，“若有私意，若即有得，去寒就温”，这就是告诉我们冬天应该怎么做。其实首先从心态上讲，就是我们怀里藏了东西，不要再轻易的给别人，这个时候就应该是要保养着，不要过多的耗散，要早睡，要可以适当的稍微晚一点起。和夏天春天相比较而言，夏天的时候你可以早上天亮了5:00 5:005:30这样起，秋冬的时候你可以晚一点，6点多6:30，根据你自己身体状况，可以相对来说晚一点起床，但是要早睡，早睡才能藏的好，然后心态就是个气定神闲了。有些事该不计较就不要去计较了。

比如说很多姐妹尤其是头胎的，可能就是刚结婚，还有婆媳关系，家庭这个地位身份可能有转变，会不适应，可能生活中遇到这样那样的问题，这个时候是你自己要收着藏着，不要去太计较，不要太较真。有的姐妹就是说我想起哪个来就特别生气，而且就喜欢跟人讲，越讲越生气。尽量让自己避免这种情况，让自己不要开这个头，不要一直在那让自己生气，多让自己气定神闲，把自己小的人体循环让他顺顺畅畅的，然后这个样子有利于气血的长养，不然的话，你每次一提以前的一些事或者是啥你就生气，你生气的话伤身，你身体就不容易恢复，就会好的慢。

 既然得了这个病，就真心的面对，一定要对这个病有个正确的认识，你有了正确的认识之后，你才能做到气定神闲。有的人会到处问去，有病乱投医，发汗的、艾灸的泡脚的。其实不光是大家，包括我们医院的医护人员，我同事，西医的护士，还是一个比较好的姐妹，她生完孩子之后，也是有过一段时间的身上这痛那痛的，他自己就从网上扒拉了很多，从网上淘宝买了2000多块钱的艾条，自己在家艾灸，在那祛寒祛风的样子。后来给他讲了讲然后他才明白，基本上都扔掉了也没用。所以让大家先了解这个病的原理，其实很简单，就是一个虚症，就是气血亏了，各方面的消耗气血亏了。

再一个就是经脉不通，其实所有的医药围绕着两点，所有的解决的方法都是围绕两点，还有其他的一些物质的方法，比如说给你开一些强行止汗的药，那些也是不可取的。还有发汗的药，比如说身上冷，有风发汗的药也不可取，还有泡脚，怎么说，其实大家如果实在要泡的话，把握好一个度，泡就是让自己身上微微有汗出就可以，不要大汗淋漓，如果泡得大汗淋漓的话，肯定是过了。还有外面那种发汗汗蒸，这个也讲过很多次，这个也是不太可取。

还有一些姐妹就是那种游走性的疼痛，有些大夫不是按那个方式给你治的，他会给你开很多那种祛风湿的药。什么蜈蚣蝎子，走窜的要一堆，那个东西也是比较消耗，会进一步消耗你的气血，虽然它可能给你通开一部分的经脉，但是对于消耗气血可能占主导。综合来看，很多也是不适合吃这个的。大家了解一下基本原理，再了解一下对这个方法，搭这个样子可以做到气定神闲了，剩下的就是慢慢养就可以了。

还有可以适当的食疗，吃一些温热的东西，又滋补又有营养又温热的，这一类的都可以。比如说当归羊肉汤，西红柿牛奶汤，然后比较喜欢喝的一些鱼汤排骨汤都可以。自己喜欢喝的都行，可以放一些党参、枸杞、山药这些都行。营养可以增加一些，加强一些，有产后风的姐妹，每天的饮食其实就像你坐月子期间饮食其实一点也不过分，这个状态其实确实比较缺营养的。

但是有些姐妹如果是经脉堵得特别厉害的话，如果吃这种太有营养的东西，可能会上火，喝什么汤，喝多了会上火，其实可以喝一些淡的汤，多加水。熬得淡淡了都可以都挺好的。时间久了也有效果，而且效果也挺好。同时可以增加一些适合自己的一些运动。比如说可以做广播体操都可以。喜欢站桩也可以稍微站一些桩，因为很多人就是体质体力还是比较弱一点的，要坚持要少量多次轻柔和缓，劳逸结合，不要让自己太累了。锻炼的话其实还是要遵循冬天要藏，不要让自己锻炼的大汗淋漓了，收着点做就可以了。冬天这个季节也是讲究猫就是藏，很多地方都猫冬，是不是东北很多人都有猫冬的习惯，其实这个挺好的。你看外面很多企业也好，公司也好，最后公司打个旗号就是要大干冬3月，其实这个就是从养生角度来讲其实也是不太可取的。冬天其实还是休养生息，以藏为主。

咱得民健身其实就不一样了，就没有什么太大的对外的一些动作，都是以注重内部的教学还有培训之类的，所以在得明做事的小伙伴们其实也是比较幸福的，至少整个大环境是遵循天地契机运行规律的。再一点，冬天还是要注意保暖，可以保单去寒就温，不要到冷的地方去，要出门的话尽量衣服穿厚一点，注意保暖，不要被风吹到。但是现在北方有个集体供暖，很多地区集体供暖，就是温度太高，温度太高之后，咱们姐妹很多人身体都比较虚弱，动不动就会出汗，很容易出汗，一动就出一身汗，这个对她来说就更痛苦。我是建议室内温度，不要调的太高了，要调低一点。20度左右，十七八度其实我就觉得比较养人的，如果太高的话24度，甚至有些地方都能到25度26度，不光是咱们产后的病人了，就正常人来讲的话，也不利于身体，它会消耗，它会往外耗散，就不是一个收的过程，它会是一个耗的过程。冬天让你养不好、收不好藏不好，会影响第二年的春天甚至夏天深化的过程，你只有攒足了劲，才能往外发散，但是你攒不住的话，你冬天该攒的时候你就开始发散的话，后面它就没有后劲。

其实也和咱们开展遛娃群，养小孩一样，小孩你首先要让他养好，身体长好，各方面长得壮壮的，经脉通畅，让他通过各种方式运动，足球篮球等，然后孩子身体长好了，养好了，以后的学习到了高年级初中高中，学习他才能往外发力，如果你让他发力过早的话，你提前耗用了以后就会影响他后面，就是后劲会不足。其实这个都是一个道理的，都是万物一理。

产后风如何过冬，我再稍微总结一下，家里17度是吧，其实17度是比较养人的，我家也是17度左右，有时候16度，有时候18度。穿厚一点，其实挺养人的。最冷的那几天的时候，我们家小孩穿那种孩子奶奶做的那种棉花做的棉袄。那个东西特别养人。

王伟林30岁，说心里有很多以前的怨，现在和别人聊天随口就冒出来，越说越来劲。说完自己也气，后面回想说那么多又有什么用？是不是？有时候这个情绪其实还是要控制一下的。如果经常就是怨这些恨这些东西，经常讲的话其实也没有用，其实大家都知道，就是说你思想上要有个意识，要控制，让很多其他的正能量的东西来填充你自己，不要让自己有这个时间，有这个机会去讲这些东西，不要让这些东西占据了你。

你生完宝宝这么伟大的一个母亲，身边有一个这么可爱的宝宝，有一个生机，这个小孩都是很充满希望的，小孩是你自己带出来了是不是，多美好的一个状态，不要让自己变成一个那种怨妇，首先心态上自己要控制一下，不要让自己沉浸在里面。其次，为什么咱们会容易想起这些东西，说起来会越说越来劲，这与经脉不通有关系，就是与心经经脉肝经经脉不通有关系，堵了，正气不能够很顺畅，然后出来就容易出那种邪的，就是怪的那种负能量的东西。这个时候就可以多听一些老师的讲课，多接触一些正能量的东西，你自己也从事一些正能量的东西，你可以健身，通过这个健身把心口打开、把肝经给调顺了，肝气让它比较顺达舒达调畅，然后这个东西它自然就化了。虽然那个东西还有以前也发生过，但是你到了这样一种状态的时候，他就不会影响到你。这类的问题就是两点，一个是心态上努力去控制，然后身体上就是身体物理层次，要让他自己往上走，调了一个比较好的那种状态，就不会这个样子了，以后你会和别人聊天的时候就会自觉不自觉的喜欢说一些高兴的快乐的事，一些正能量的事。

还有一个姐们34岁，生孩子后身体一阵一阵散热，喝热的东西会帮助散热，全身散热全身就凉了，胳膊腿好像血管被冻住了似的，老感觉后背热，前面凉，左腿不凉右腿凉，想知道怎么回事怎么调理，你这个情况其实也是很明显的一种身体不通的一种症状。

你为什么会一阵一阵散热呢？就是因为气血它不能正常的运行，就被几道体表通过热量的形式给挤出来了，挤出来的这种热量，然后你喝热的东西，因为你解的这个是热的，然后你喝的热的它有一个推动的作用，所以它会推动有助于你这个热的散发，但是你整体能量还是不足，所以你热量散了之后，你全身就会凉。然后整个的躯干部位整个的中间部位被堵了，就是五脏六腑不调了，气血就到不了四肢就到不了胳膊到不了腿，他养不过来，养不过来就感觉被冻住似的。还有感觉后背热前面凉，感觉你还是前面有结，前面堵的厉害，前面堵得厉害，热量被挤到后面，你这个热也不是正常的时候，它也是一种淤热。当你把前面堵的地方结给搞通了之后，他到达背部还能够往回去的话，你前面就不会凉，挤出来因为能过去就不会凉，然后后面就会热。你左腿不凉，右腿凉，应该是右边堵的更严重一点。咱人体左右其实都不是完全对称的，它都是有偏一点，甚至你两边腿都不一样长都有细微的差距。

如果说要是怎么调理的话，严重的话其实还是要吃中药调理的，但是一定要看一看，找对大夫，有个物质的吃汤药的也比较多，自己多了解一下，找了一个大夫，他给你开了个方子，大概对不对，你的思路最起码自己要有个判断，其实还是建议你健身，可以跟着咱们得明健身一起健身，健身的效果其实还是很好的。尤其是对于身体不通、堵、身体经脉不通，这些症状效果非常好。群里有很多产后风的姐妹，都是通过健身、中药调理过来的，一定要有信心，你也可以的。

还有一个姐妹35岁产后6个月，大汗淋漓，浑身没劲，一会冷得要命，一会又烧的难受，睡不着觉。这个也是产后风一些常见的一个症状，产后大汗淋漓，浑身没劲，一会冷一会又烧，睡不着觉。你看浑身没劲她说了两次，整体的精力体力都比较差，就是气血比较弱，气血比较亏，亏的比较厉害。大汗淋漓其实也是有两个原因，就是一个就是身体弱，气血亏，气血亏得比较厉害了。津液固不住，它就会往外就会拖。一会冷，冷也是气血亏的，气血亏了之后养不过来，然后就会觉得冷。其实这个也好理解，正常人来说，有时候你一天没吃饭的时候，或者是在一出门就是冬天的时候，一出门是不是也会冷的要命，但是你就是吃上一碗热面，喝上一碗羊汤，然后你同样的比较寒冷的天气，你再出去就没有那么冷的要命了，是不是？他去发汗了，还有吃了不对症的药，所以搞成这样，其实我还想说她产后6个月大汗淋漓，她是产后一直就这个样子，还是6个月之后才有这么严重，我还想问是不是经过别的折腾了？睡不着觉有几个原因，一个是胃不和的卧不安，这是其中一个，然后你气血太亏了也会睡不着。气血亏了也会睡不着，经脉堵了不通了，心肾不交都会影响睡眠，感觉你身体整个状态，五脏六腑不调的比较严重一点，有个词叫五内七征，就是说五脏六腑就是身体本身的气血不足，各个脏器它都是需要基本的一个气血来供养的。但是整体需求就是说供应少于需求的话，可能气血在身体里面多来多去的，然后就在我们那里起症。所以会产生身体这么多非常的不适的一些症状。

她发了一个舌苔图片，我大概给你讲一下，当然有救，只要来这儿的都有救，你舌苔整体看来其实就是比较弱一点。你的舌苔，你看这上面有一层厚厚的白苔是吧？苔那么腻，舌尖又那么红，你看你整个的人堵得比较厉害，整个的脾胃应该也不好吧。然后还容易上火，应该是很容易上火，舌尖都那么红。舌根那个地方，舌根就是最靠近里面舌根那个地方，整个看腻腻的，代表你下焦不通，中间一部分中间那一块胎就是舌有点凹陷，中焦脾胃也不是特别好。虽然从你的舌苔还有说的这些症状看起来比较比较严重一点，比较难受一点。但是你的整个看来其实还是主要因为身体淤堵，身体淤堵的比较严重，但是整体看来，你只要健身如果到位的话，其实还是很容易出效果的。

你看你堵的那些地方，你只要通开一点点，只要你撕开一条口子，然后气血过来，你的这些症状会很快的，然后就看出变化来，很快会有缓解的症状。所以你现在要做的是什么？你现在要做的是练起来，我不知道你现在是啥情况，有没有报班，你如果没有报班的话，跟着咱们得明快手，一天三次带操，你都可以做起来。咱们群里也有三走四举示范，还有仙人走示范，你都可以跟着练，只要练，你这个症状就会改善的很快的，我感觉你是很容易练出来的。你只是说了一下症状是吧？然后发了个舌苔，我给你分析就到这里，给你的建议始终要调理，当然这个药物要对症，同时最好就是健身，健身真的是大招，神奇的大招。

再看下一个姐妹31岁很年轻的，产后6个月。最近为什么下半身不能盖被子？在被子里身体麻，膝盖凉。不盖被子会好一点。你身体的麻，这个也是气血过不去，养不过来，然后他就会麻，也是经脉不通，经脉不通也会影响气血的运行，然后你灼烧，你灼烧是怎么回事？还有一种情况，一类人也会有灼烧的情况。其实现在很多老年人也会手脚发热，晚上睡觉的时候他手脚必须放在被子外面，不然的话他睡不着觉。这个是为什么？他这个是一个原理，气血能出来，但是回不去他回路受阻，他就会觉得灼烧，大腿外侧感觉钻风了，大腿外侧是我们人体的胆经，他有钻风的感觉，应该是胆经静脉不通，然后气血过不来，就是气血不足，他不能抵抗风，对风不能耐受，比较敏感，然后他就有钻风的感觉。膝盖凉是吧？膝盖凉，其实膝盖的问题都不在膝盖，几乎所有的膝盖的问题都不在膝盖，在哪呢？什么情况下膝盖的问题就是属于膝盖，除非那种外伤，我就是伤了膝盖了。外伤外界的伤，就是膝盖受凉，我确实就是这个地方受过接触过凉水这个东西，他是属于膝盖问题，然后其他的情况如果没有这两者的话，没有就是说膝盖直接受到损伤的话，其他的所有的膝盖的问题都是跨的问题，主要是跨不通，能量释放不出来，气血下不来，膝盖濡养不过来，膝盖就会觉得凉，就是这个样子，所以说你要解决膝盖的问题，还有包括下半身所有这个问题，其实可以说都是跨的问题，都不在这个脚腿这些，都是在跨，可以从跨步走开始练习，跨步走就直接解决你这个问题。

跨步走是基础，得明健身是最良性的一个健身机构，他一开始包括你不进班的时候，大家公开的跨步走，都直指核心，都告诉你最核心的，那一点就是活胯。从活胯开始，把身体一层一层，把经脉给疏通开，把五脏六腑给你调得理顺了比较正常，身体所有的问题就慢慢的一点一点的给你解决。然后你下半身这个样子，我估计你上面再往下降，降不下来，估计也会容易有上火的症状的。但是你说的你能感受到给你带来最明显的感觉主要是下半身的问题，下半身的问题就是活胯，产后6个月了，也可以跟操也可以锻炼了，慢慢的练起来。

其实说这么多说原理分析原因，到最后还是建议大家要动起来，你动起来之后，你身体才会一点一点发生变化。当然如果身体严重的话，症状严重，还是建议大家要就医的，要配合中药治疗，中药汤剂治疗。雷诺也发这个图片了，你看你舌苔中厚也是比较厚的，后面是比较厚的，明显的下焦堵，而且你下焦堵也累积中焦了，你已经参加这个基础班了是吧？那就好好练，好好练好好吃药。健身要坚持下去，经常拍视频请教练指导。动作做到位之后，健身的效果会更明显。比如说你的盖上被子症状会加重，这个问题主要也是下焦赌，你堵的严重了，你再盖个被子，它不通就会加重吗，你练通了之后都会解决。

然后还有一种上面讲的有些人就是盖了被子症状减轻的，他那个是以虚为主，以学为主的话，他盖了被子保暖更好一点，他症状就会加强，你这是不通为主。这就是说虽然产后风原理相似，但是每个人他表现出来的症状，他还是每个一个人一个样的。

以走为基，这个走是基础，每天都要走，每天都要走到一定的量，然后健身动作，要整套都做，最好按照顺序每天都做，因为顺序的编排也是有一定的道理的。

咱们再看一下第5个姐妹，8周小产，产后20天去医院出虚汗，下车受风之后胳膊肩双膝疼，每晚出虚汗，出虚汗时感觉钻风，汗凉后受风部位凉，30天后又脚后跟痛，后三甲医院开药喝了7天汗减少了，膝盖不痛了，胃口好了再也不怕风了。 当然脚后跟胃好转，药方至巧食物，白芍20，桂枝食物，干姜酒，甘草10大枣食物，黄芪20，防风10柴胡15，白术15，喝了羊肉汤，每天一碗，我的药方是否合适？这药方能不能治足跟痛？治疗足跟痛可以加哪些中药，怎么治疗足跟痛？这是一个问药方的，一般来说不太评价其他大夫开的药方，一般是建议大家自己学习一下，然后自己判断，但是你问了我就给你说两句，你参考。这个方子它至少不适合长期吃，不适合吃的时间太久，因为有些药量偏大，这个方子相对于产后风症状来说，其实还是有点还是偏硬的。其实产后风这个方子就是说用药思路一般是中正平和，偏温补，慢慢一点一点，然后通调结合，慢慢的调养起来比较合适，足跟痛如果没有明显受凉湿的话，一般是说是太阳经经脉的问题。其实也是与下焦不通有关系，还是从把跨活开为治疗的根本，如果用中药的话，一般说是用一些补气血补肝肾，通调的一些药物来治疗。

如果想中药治疗的话，还是建议去找老师调理，一凡产后风疹室去调理。同时也是建议你去健身，跟着咱们得民健身，你想解决足跟痛，你虽然就是说你现在症状只剩足跟痛这个问题，但其实还是与身体整体气血亏有关系，还与整体经脉不通有关系。你那腰、大腿坐骨神经痛也冷痛，你下焦一个寒症，你上焦就很容易有个上火的症状。这个人都是一个整体的，你不可能就是说整体状况都好，然后你就单纯的有一个局部的小问题，这种情况非常少。只有你整体调理顺了之后，然后你局部小问题，它自然就没有了，就像一个国家一样，你整个国家富强了，国泰民安了，生活在国家的你，一个普通的老百姓，才会生活的比较幸福安康。但是如果你整个国家都沦陷了，乱于殖民地的话，你个人不可能好。所以你还是要整体调理，不要只盯着你这痛那痛，还是要调理整体，其实还是建议先练起来，跟着咱们得明的这些带操，一天三次带操，可以自己先练起来。如果身体开始的时候，带操教练节奏跟不上的话，你根据自己的节奏来就可以。比如说带操教练，比如说高抬腿1分钟做30次，你可以做10次，甚至做5次都可以，就按照自己的节奏来练，每天都练少量多次，持之以恒，久久为功。产后风如何过冬呢？希望大家都好好的过一个冬天，好好的收藏，然后积攒能量，明年春天就可以很好的生发，身体都上一个台阶。