**20201218司辰医师讲剖腹产横切怎样锻炼才能接住经脉**

整理：云南开心

大家好，我是得明的医师司辰，今天晚上给大家分享一个题目，讲剖腹产横切口，横切口可能会造成一些经脉被截断了。如何让它接起来？better师姐也说了，剖腹产这个话题确实挺大的。咱们简单来讲，一般情况下，产妇到了后期的时候，如果各方面的指标都是处于正常状态下的话，胎儿是经过阴道分娩出来，这个是顺产，但是也有其他的比较意外的情况，比如胎儿有问题，胎儿太大的，胎儿不正的，多胞胎，双胞胎这一些因素，导致不太适合从阴道这种顺产的，可能就会给她剖腹产。还有孕妇的因素，比如孕妇是那种疤痕子宫，这种情况下让她继续顺产的话，可能就会对身体有一定的损伤。还有的孕妇到了中后期的话，可能身体会出现其他的问题，比如妊娠糖尿病，高血压等等其他的问题，不适合继续妊娠了,这个时候也会给你采取剖宫产的方式，把胎儿分娩出来。

大家知不知道这个剖腹产切开，挽出胎儿和胎盘之后，缝合的时候要缝合几层,一般情况下就是需要缝七八层，它只是不一样的分类方法。这里面的话一般是会缝子宫,子宫会缝两层，还再往上的话就缝把膀胱反着的腹膜，也是一层腹膜给你缝上，就是腹直肌那一层肌肉缝上，再一层一层往外，接下来的一层是筋膜，最后是脂肪层，最外层的话是皮肤层，是一层一层这样缝上来的。这样看的话，其实剖宫产刀口整个的深度，其实还是蛮深的，剖宫产的修复，它一般对表皮，内层愈合是五到七天，所以一般拆线的话，如果需要拆线的话，一般都是五到七天来拆线。这个里面的各层刀口的那种愈合,大概需要六周，是一个五到七天是一个时间，然后六周是一个时间，还有一个时间段是四十天以内叫产乳期，这个产乳期就是对于子宫，对于整个刀口恢复也是非常关键的，也是一个急性恢复期。四十天之内一般不能做剧烈的运动，也不可以有夫妻生活，也不能吃生冷的辛辣的刺激性的食物，这个都是需要特别小心仔细的那样保养着的阶段。再过了大概一年，一年是一个最少的期限，才能够承受再次怀孕妊娠，时间再久一点的话，两年的时间，一般来说剖宫产两年的时间才可以相对的来说恢复的更好一点，也可以说可以到了正常的那种状态，比较平稳的那种状态。

这个剖宫产它有它的就是对人体的伤害。首先一些小腹这个地方一下子打开的话，一个敞开的状态，其实气血损耗是非常严重的，对人产后元气损伤是非常大的。其实咱们生活上可能经常会听到一句话，就是伤筋动骨一百天，有时候就是说咱们有时候扭个脚，崴个脚啥的，可能真的也是需要一个月，两个月，但是真的可能会需要到了一百天的时候，才可能一点感觉也没有，它也是那种一点一点修复。像剖宫产的话，那么多层，一层一层都要让它修复好的话，也是一个非常漫长的一个过程的话，再加上生完孩子之后，还需要比较辛劳的就是照顾小孩，哺乳、换尿布、洗澡这些等等，其实就是剖宫产的产妇，其实还是比较蛮辛苦的，比一般顺产的来说都是要辛苦一点的。

这个剖宫产它确实是有损伤的，但是大家也一定要相信，人其实是一个非常智能的生物体，自己本身就有自我愈合，自我修整的这样一个能力，而且这种能力是非常强大的。所以我们生活中也存在很多产妇就是剖宫产，生过两个孩子之后，其实身体依然很好也有，也就是说这个人其实还是有很强大的修复能力，自我恢复的能力，所以不要太紧张，已经做过的也不要紧张。在当时自己那种状态下，其实可能医生对你采取的，提供的生产的方式，应该是对你来说是最佳的，接受就好了，我们要做怎样的更好的让我们的整个状况越来越好。

这个剖宫产其实除了气血大伤之外，其实还有一个非常严重的一个影响的话，还大家讲的也比较担心的就是经脉横着这一刀下去，很多经脉就就被切断了。大家就说我已经做过剖宫了，我是怎么样把经脉来接起来。咱们先说经脉，这个经脉是什么？这个经脉包含就是人体的十二正经，还有奇经八脉，经脉这个层次其实是从气的层次来讲的，就是说到气的层次，大家可能相对来说比较抽象一点的。刚才我讲的这些什么子宫，腹膜，筋膜，脂肪这些东西，其实是可以说是形的层次了。气的层次，是在形的层次另外一个层次来讲的，咱们经脉其实也是在另外一个层次来讲的，气的层次，其实中国的文化网，包括中国的国学，所有的绘画、书法、雕塑这些这些等等，这些东西其实都是从气的层次来展开的。包括咱们中医内经，伤寒论，这些都是从气的层次来讲的。比如咱们孟子里面经常讲的一句话，大家都比较喜欢的，吾养吾一身，浩然正气。其实一读这句话的时候，大家感觉气正身形，感觉一腔热血，正气就是充满了整个胸间。黄帝内经中讲了也是《正气内存，邪不可干》。其实这个东西讲的就是气的层次，经脉也是气的层次，因为这个经脉咱不是说解剖能看得见的，能摸得着的，它是在能看得见的，摸得着的基础之上，它存在的一种东西，这些形的东西和气的东西和经脉。它有什么联系？它们其实是互相影响的。经脉其实也是在的形基础上，必须以这个形，必须就是我们子宫、肌肉、脂肪这些东西为一个载体，它是存在在上面的。如果这个形的东西没有了，或者是被破坏了，经脉它肯定会受到影响，也可能就会没有了，会被破坏，它是相应的这个东西。

剖宫产它这个东西一般来讲，它是从耻骨联合上面三厘米到四厘米之间，大概这个位置横切的，横切的长度一般是十厘米到十五厘米，因为每个人她身高，整个的体宽都不一样，他不是一个尺子卡下来的，是根据每个人的状况来定的。这样一刀切下去，切到哪几条经脉，咱们可以看最中间的任脉，肯定是给切断了，两边相对来说是肾经脉，还有一条是是往两侧走是胃经。主要是这三种经脉，任脉是一条，肾经脉和胃经脉，是左右隔两条，一般情况下切断了，大概就这一些。如果切的宽度再大一点的话，可能会影响脾经，肝经一般是不会影响到的。

我再问大家一个问题，大家说剖宫产这样横着一刀下去之后，这些经脉断了。它是完完全全断了，也就是说它会不会是那种绝对的就是断了。大家都知道不会是吧？因为如果是完全断了的话，我们生命个体其实就不存在了，它是随着剖腹产手术结束之后缝合之后，它物理的东西虽然有折断，但是它缝合了，其实经脉的东西它也是它有个阻断的过程，但是随着一层一层这样缝合之后，它有些经脉还是会连着的。但是相对正常的人体来说，她只是经脉脉道可能会细一点，可能会稍微扭曲一点。大家想是不是这个样子？切得那么深会是吧，但是后来都缝合过了，它还是有一部分会连上的。可能很多咱们经脉除了十二正经主干道，其实还有很多细小的络脉，孙脉，就像树叶一样，它叶脉有一个主干，还有很多分叉，其实一般来说可能很多细小的这种脉络可能就会堵死，折断。主干道的一般来说，它多少都会连着一点的，如果它完全断的话，相应的脏器的话可能就会受到很大的影响，但是看看咱们都还好好的活着，它应该就是从这一点上可以反推，其实它的大的经脉，其实是没有完全定折断了，它只是变细了，或者是比较扭曲了。所以说大家其实也不要那么绝望，是不是？如果说今天的课题就是剖宫产横切的接口，如何接上的问题，其实现在就可以转化为如何把咱们这几条经脉，让这个地方让它变得更平顺一点，舒达一点，是不是可以转换成这个话题，还有包括那些细小的络脉，孙脉，让它恢复以前的那种通达的状态。这样的话结合咱们的健身的话，就把这几条经脉，让它变得更通，更强，就可以了。任脉，肾经，胃经，这几条经脉里面，其实胃经相对来说是最好整的，胃经首先它是一条阳性的经脉，它相对来说层次浅一点，它恢复起来比另外两条要容易一些。

咱们就可以再转到之前咱们得明健身讲的六个阶段，第一个阶段就是把三阳经经脉经整通了，包括太阳经，少阳胃经，胃经，大家如果能达到第一个阶段，比较优秀的毕业的话就是胃经就可以给搞好了。把阳性经脉搞通了之后，接下来就随着健身的话，一步一步就到了三阴经静脉，肾经，脾经，也是一层一层慢慢就给打通了。三阳，三阴整通了之后，其实到了后面可以把任脉，督脉都可以整好了，任脉最后也可以让它恢复正常。这样就可以理出这个思路，其实完全可以按照得明健身步伐来做，让一步一步走下来，经脉就可以是给接上了。如果大家练效果好的话，很多人应该经脉的通畅程度，身体的整个素质，应该是比生孩子之前还要好，因为你在精神的过程中，你不仅仅是在锻炼着这几条经脉，人体整体的十二条经脉，奇经八脉，都会锻炼到。是不是又有信心了呢？

我给大家分享我自己个人的经历，当时的时候也是因为身体情况不允许，当时也是剖宫产，也是横切，我横切之后，很长一段时间都存在不舒服，不适，影响了好多好多年，而且比较严重。其中一个非常严重的问题痛经，其实本来也有，但是另外一个因素绝对是剖宫产带来的，因为当时每次离来例假的时候，我都感觉我刀口那个位置里面是往外渗血的感觉，那个地方是切开的，一直在淌血的那种感觉。当时会感觉想的比较恐怖的，其实事实上没有，但是只是那种感觉。这个就是被切害了,被截断了。当特殊时期例假的时候，身体能感觉到它的一些问题在那里。

医学上称这种现象叫什么呢？大家知道有个叫腺肌症，一是子宫内膜异位症，其中的一种叫疤痕性的子宫内膜异位症。对于很多那种西医的妇科来讲，这个东西除了止痛，其实是无解的，但是咱们不一样，咱们健身咱们是中医，中间也有吃过中药，因为也有过产后风也吃过中药。后来也是跟着健身，其实吃中药的时候，当时很长一段时间内，整个的体质，包括刀口这一块整体也是往上走的，但是确实是很明显的感觉，就是健身之后，以前的时候来例假的时候刀口是特别凉，后来来例假的时候，这个地方是热热的，感觉淤在滞燃烧，练到后面，包括最近，我感觉整个这个地方，还有个刀口在这里外形上看，其实它比最初的那几年，其实变化挺大的。 最开始的时候，那个口子看起来就是偏硬一点，现在是变软的。我看群里上讨论的时候，也有师姐是这种情况是吧，刀口那个地方变软了，其实我也有，而且那个长度好像变小了一样。它是越来越向正常的方向在发展的。现在虽然刀口还有，但是随着身体经脉的一层一层的打通的话，我感觉我人体的能量越来越足，整个身体的状况，其实是越来越好的，因为整个人体的能量足了，整个人身体素质越来越好。

大家有什么问题吗？所有最后医生给你选择剖宫产的，大部分人来说，其实身体是存在一定问题的，不管是产妇的身体状况影响的也好，还是因为胎儿的因素也好，大家其实身体是有问题的，不然不会导致这种情况出现，还选择剖宫产。但是大家既然已经出现这种情况了，就要接受，可以通过正确的方式，积极的锻炼，来解决这个问题，而且还可以通过自己的锻炼，让自己的身体整个的状况比以前会更好。其实再详细说怎么练，该怎么练，该练哪一些呢？其实你不可能就是真正的直接某一个动作把这个问题解决，因为人体是一个整体，还是要从整体来练。那就是咱们得明健身几个班的递件的层次，也是我们人体恢复的层次，是一层一层这样来的。比如说要先把三阳经脉给练开的话，其实练基础的班的动作就可以了，最多加一点火箭班的动作，其实这些东西就可以能完全达到这个效果。之后的三阴经经脉，其实就可以练火箭班和量子班的动作，就这样一步一步的往下走走下来。

所以我问西门，我看你是二期的话，如果正常的跟着健身节奏走的话，应该至少是量子班，应该是量子班。如果一直练了的话，你刀口应该会有感觉的。 就算再慢的话，二期的学员进来练了量子班，这几年的时间，应该也会有个非常明显的变化了。其实有时候很多人看着咱们得明健身这个动作都很简单，尤其是基础班的感觉像广播体操似的，其实刚开始的时候我也有这种感觉，但是它背后都有很深刻的理论依据的。中医方面，易经方面，还有咱们根据伤寒论疾病的传变，它都是有深刻的理论依据来支撑的，只不过就是为了帮助大家方便练习，编的这些动作就是很简单，但是需要大家来做的，要坚持做，要坚持练，时间久了慢慢才能达到效果。现在咱就是关于这个问题，这个原理也知道了，那个方法也知道了，剩下的就只有练了，只有靠自己了。如果大家没有其他问题的话，今天晚上这个话题就到这里，谢谢大家。