### 20210121月子病群—弘毅生讲产后身痛

整理：云南开心

**弘毅生医师：**今天晚上在这里和大家交流一下，关于产后身痛的话题。产后病这一个比较老的话题了，大家一直在反复讲，关于什么叫产后风？由于产后气血严重亏虚，在这种情况下人就特别容易受凉，或者说中医上叫风寒，造成这样一系列的这种症状。因为女性相比于男性来说，身体还是相对来说弱一些。

我们在临床上看到很多女性来求诊，说自己得了宫寒，什么叫宫寒？她们感觉自己有点 怕冷，手脚一摸都是凉的，小肚子发凉，怕冷，不敢吃凉东西，来月经的时候，容易痛经等等这些症状特别常见。这个也就是说女性更容易产生这些气血亏虚，阳气不足的这些症状。加上女性要来月经，因为要怀孕生孩子，一个月一个循环，一来月经的时候就要流失大量的血，所以种种来考虑。女性这生孩子本身就是气血所化，产后总体上有句话说，产前一盆火，产后一团冰，也就是产后由于人起生了孩子以后，这一个巨大的能量一下子卸掉了，所以说很容易容量不够用了，或者气血亏虚。所以中国自古以来都有坐月子之说，产后女性不适宜立马进行劳动工作必须要休息，休息这么一个来月，这一个来月的时候还要注意补充营养，吃点营养这些食物，这样能更快的来帮助恢复身体。总结一下上面我说的，第一个女性容易气血不足。第二个产后一个更容易出现气血不足的，这么一个时间节点。所谓的产后风很多姐妹们就容易得的病，怎么得的，就是因为坐月子的时候没做好，当然这里边又涉及到一个体质的问题。

比如我有一个亲戚，一个小表妹，今年20岁，学习一般，所以早早的结婚生子了。前两天刚生了孩子，因为她本是20岁，。二十岁正是身体好的时候，再加上学习也不好，可能是一个脑细胞和整个身体被学习拖累的少一些，所以身体算比较不错。那么她生孩子以后，我们去看她基本上跟没生孩子之前没有啥太大的变化。她说生完孩子以后第二天就可以下来玩了。所以说身体好的话，不容易得产后风，像她他这样的20岁小姑娘，身体底子就不错的，一般不会得这种病。什么样的人容易得？第一个身体素质本来就差，比如高龄产妇、知识分子、白领这样一些人，身体本来就不好，长期坐办公室，搞学问的，平常就身体很差，气血不足，还有缺乏锻炼，这样一些人。比如坐月子的时候着凉了，我们产后风最常见产后身痛，那就是产后像一些痛的症状，这是痛，那也痛的范围很广。

那这是一个产后风的原因，产后着凉，包括啥？比如一些很细微的一些事件，晚上起来换了件衣服，晚上起来喂奶，可能稍微盖的少一点，有可能就很短的一个时间，或者晚上起来倒一杯水，出去晾一下衣服，这么一些小的事件，就容易着凉。因为气血一旦或者一下子生了孩子，卸下来以后，人整个能量就往下掉，掉了以后，自身的能量场弱了以后，就特别容易受外界风寒之气的这种侵邪。所以传统上我们讲坐月子，不要出门，不要洗澡，最好不要洗澡，都是因为容易着凉，这个时候特别容易着凉。可能我们生孩子之前身体好的时候，这些寒风并不算什么，但生了孩子以后容易影响你。比如还有一些人生孩子时候夏天生的孩子，产房里边吹着很冷的空调，也有一些人得了病，这是一大块。还有一块情绪，劳累，产后劳累造成的或者叫情绪不畅，产后生气了，和婆婆吵架了，产生的一些问题，情志因素造成的这种气儿不顺，咱老百姓说气儿不顺，这气不顺，把情绪抑郁就容易造成身体的紊乱。

产后身痛的话题本身没有啥好说的，上面我已经讲了产后风一些最基本的原理。那么什么是产后身痛呢？产后在气血不足的时候，不经意间着风着凉产生的这些症状。传统的中医讲什么不通则通，其实没那么复杂，其实就一种情况，身体弱了以后，着风，着凉。着风，着凉以后为什么会疼呢？风寒邪气就会阻滞气血正常的运行，气血循环不好，它就容易产生痛的表现，这个就是产后身痛的原因。产后身痛的情况，还包括这样一种情况，咱们说产后病不容易好，好了容易犯，表现在这一个产后身痛也是。我遇到一些病号，她是一个产后风，特别容易这疼，那疼的。比如这两天她他会告诉你，怎么有点心慌，有点腰痛，过了点腰痛好了，她就说用了一点耳朵痛，眼睛痛，鼻子痛，就是我说的身体弱到一定程度，特别容易犯各种毛病，稍微有点风吹草动都容易引发，它是表现出来一些症状。所以产后风，可以说它是一种亚健康状态，一种弱的体质，就跟那种弱不禁风的感觉，就这么一种体质，以虚为主的，还有这么一种病。

那么现在关于产后身痛的治疗，有很多的误区，而且很普遍。所以我们这里再复习一下，产后身痛的几大误区。第一个就是吃中药祛风湿的药，还有温阳的药，热药，这几种情况。很多大夫开药的时候把握不好，他觉得患者既身上疼，又怕冷，这又是一个风湿，那么风湿就应该祛风湿。所以看很多祛风湿的药，这样的药中有很多，比如独活，羌活类似的，乱开一通，这是一个开放思路。另外一个觉得你怕冷，怕冷就是身上有寒，给你驱寒，所以开很多温热的药，比如附子，干姜、肉桂，细辛这些药。第三个，怕冷，怕风，是不是有肾阳不足的情况，或者我给你开一些补肾阳的药，壮阳的药。比如鹿茸这些东西，有些开方了，很容易犯的一些错误，这是第一。第二点就是艾灸，现在是艾灸比较火，老百姓特别喜欢艾灸。我遇到的一些患者，她就觉得艾灸做完以后身上很舒服，所以说这比较讨好。她们觉得那么我既然是怕风，怕凉，那么我用温热是不是能把寒给拿掉，这么一种思路。第三个是汗蒸，现在都觉得产后要发汗才能好，这产后风湿的办法是发汗，这也是一大误区。比如其他的针灸、针刺、拔罐或者刮痧这些，疼痛扎针效果比较好，是不是可以用来针刺。总结一句，为什么上面我说的这几点都是误区，就是因为她们没有明白一个道理，这种产后病很重要的一个原因，就是气血不足，这个人的体质太弱，中医话就叫气血不足或者叫能量弱，体质差的这样一种情况。上面所说的这些吃药也好，还是各种物理疗法也好，她们本身起不到补充能量，补充气血的这种作用。这种舒服实际上只是一种西医上说的一种理疗手段，一种物理疗法，它并不能解决产后病人的这种气血不足的本质。艾灸非常的温燥，很多人做了以后，艾灸她就感觉到很口干，口渴，它本身伤阴液，这一点非常不好。

我们说正确的治疗方法是什么呢？一定要从病一个根本上入手。比如产后病，产后身痛，它的根本就是能量不足，气血不足，所以你从根上来治的话，首先要关注人体气血的能量的本身。那么怎么补充气血和能量呢？两方面来说，第一是补，第二是通畅。那么怎么补？补主要是吃一些比如有营养的东西，食物，药物药食同源，药物比如咱们的得明系列的奇真就非常好，里边能缓缓的滋补气血。怎么来通畅经脉呢？因为你经脉不通畅，脾胃不运化，你吃进去的好东西也补充不了。那么通畅常，就是说到咱们健身上来了，多运动，养成运动的好习惯，跟着我们得德明健身，好好来练，一步一步的从初级到高级，不断的进化，不断的来练。总结一下，第一个就是说产后风的原因，产后身痛的原因。第二个就是一些误区。第三个治疗的手段，第一个咱说的补益气血，第二个通畅经脉，主要是靠锻炼的方法，得明健身的方法，然后补益气血主要是靠食物和药物。讲课就讲到这里，我们再看一下小伙伴们的问题。

**弘毅生医师：**第一个问题，她说这个产后以后流血过多，造成的脚后跟疼膝盖疼，出虚汗还比较多。这个问题就是比较典型的一些产后风或者产后身痛渗透的一些症状。因为出血过多，血液是能量，血液一出的过多，人体能量不足，然后一着凉，着风以后就容易产生足跟痛，膝盖痛这些。这里边因为足跟中医上讲是连的肾，足跟痛者是肾虚，然后膝盖也是一个大的关节，藏纳气血的，主要与肝肾有关系，就是肝肾不足造成的。出汗多也是出汗多也是气血一不足以后，不能更好的把这些汗液让它藏纳在身体里边，它就容易外浮。我们再简单看一下她的舌相和面相，从舌相上看，很重要的一点就是舌后面的一开，下焦不通，小肚子不好，还有一些子宫妇科的一些问题。手背有一个青黑色的痣，主胃肠不好。手掌的话画圈这里很明显也是一个郁结，郁结的位置大约就是在心口，胃这地方附近，那就是主体内这一个脏腑不能通调，还不顺畅。作为提第一个问题的这位朋友，我刚才上面已经说了，无非是一个是吃药，或者按饮食上补充能量，就是多运动，一定要加入我们的这一个得明健身，好好跟着练一定要动起来，动才能通经脉，才能运化气血，人体这个能量才能慢慢的补充起来。膝盖疼随着你慢慢的运动和治疗慢慢会缓解的，膝盖疼的原因之前气血不足造成的，膝盖这个位置注意做保暖。因为你年龄比较小，膝盖头不会有什么其他的问题，主要是个产后造成的。治疗的话你可以找我们得明团队的这些医师，或者说找大千老师都可以。医师水平都不错，还可以给你开个方，你可以吃段时间中药。以后会不会再犯这个问题，我来回答你，这是一个动态的。为什么说是动态的？因为气血本身它是活的，如果说自身要多注意，养成锻炼的好习惯，保持好的心情，气血它不会再往下掉，它会越来越多，积累的越来越多以后，你身体它就会开始由量变到质变。这种情况下，他就不会再犯，你岁数再大的它也不会再犯。你如果说缓解了以后不注意，本来坚持做运动，后来又不运动，生活上，工作上有很多烦恼，烦心事，你这样的话就很麻烦，可能会反反复复的发作。所以我们说治病很多时候，它是三分治，七分养，这个七分养就包括养生运动，生活的各个方面。

全身关节响的话，主要是那些精液不足，说的精液也是气血的一种，再说关节里边有关节囊，关节囊里边不光有骨头，有关节软骨，还有一些化液在里边就是一些液体，液体中医叫精液，它起个润滑关节的作用。那么由于你气血不足，能量跟不上，本来有个收藏液体，现在收藏不了了，所以说你会感觉到关节响小，慢慢治疗也会缓解。着凉以后造成了背痛，快的缓解的办法，你可以做热敷了这些，可能会缓解，可能缓解不了。那么根本来说你还是得慢慢的培补气血，锻炼这些，主要还是多动，但是有多动不是说自己盲目的动，一定要加入得明健身，他跟着我们一起来练才行。我们的动作都是用中医理论来支撑的，还有很强的针对性，练得明动作，能起到一个事半功倍的效果。

**弘毅生医师：**第二个问题，影子她说自己容易失眠，睡不好觉，容易出汗，手麻，喝水小便特别多，这些都是一些气血不足，肝肾亏虚，能量弱的这些表现。她关键是舌头比较典型，大家可以看整个舌头伸出来以后，白毛毛的一片，主寒湿。手背看的话还比较粗糙，不滋润，就是气血不足，气血不足以后它不能柔润，造成了手背看上去比较粗糙，还有一些很干的地方。我说的大体上就这些，影子或者说其他人你们有什么要说的？

影子：脚后跟就裂的特别严重。是为什么？走起路来都疼。

**弘毅生医师：**脚后跟裂比较典型，很多人都有这怎么回事，主要是肾气不足以后，肾气不能够濡润到脚后跟，所以它就叫后跟痛。脚后跟主肾。

影子：我右手的中指有点弯是怎么回事？左手也有点弯，但是没有右手严重。

**弘毅生医师：**手指弯,包括你右手小指有点问题，弯可伸不直，怎么回事呢？这个很多的人都有，慢慢的手指头就伸不直了或者弯了，都是被体内的这些经脉给拽的，咱说手三阴，三阳焦交，从这一个胸腹，肚子里边出来以后，然后走到手指头这里，因为经静脉内连脏腑，外络指节，脏腑里边不通以后，经脉就往里扭缩，然后里边打结大姐以后往里收，它就容易造成了手指弯。从中医来讲，从西医来说，因为你手上有很多的肌肉和肌腱，这肌肉和肌腱会连到手里边以后也是一个肌肉。如果说人的情绪或者神经支配，紧张，焦虑不开心，那么这个情绪会影响到神经，它会影响到肌肉，那么肌肉肌腱它就容易收缩，它的不放松，就收缩和紧张也会造成手指弯。