### 20210325得明健身产后群事无事医师讲解盆底那些事

整理：小薇

**事无事医师：**说到盆底功能，其实男女都有，当然我们聊的是女性，因为盆底的问题大多数都是在产后发生，没有生育的女性相对来讲这些问题不是很突出。

所以我们讲这个问题，先要讲一讲关于分娩的话题，也就是顺产和剖腹产，就是说是不是分娩这件事情一定会导致盆底出现一些问题？答案是否定的。为什么这么说？妊娠分娩是女性特有的一项功能，妊娠尤其到了后期，子宫增大会对骨盆造成一定的压迫，妊娠肌肉适应这种人体生理上和解剖结构上的改变，会处于相对松弛的状态，所以松弛其实是一个正常的生理改变，它体现了身体的包容性。

如果孕期我们身体一直处于紧缩的状态，我们浅显的说，紧缩实际上就是我们的经脉处于紧绷的状态，这样就很容易出现流产、早产、宫缩出血等情况，这种情况其实反映的是身体的包容性不够而出现的一种排异反应，也叫排他性。具体到子宫就是出现子宫的异常收缩，它不是生理性的正常的收缩，导致出现出血，甚至导致流产早产等一系列不好的问题出现。

等到胎儿娩出以后，我们从孕妇变成产妇，身体就要恢复到未孕的状态，它不能一直松弛，正常的情况下就会出现子宫收缩，逐渐从一个分娩完很大的子宫恢复到未孕时的大小。刚刚生完孩子的子宫差不多有一个球的那么大，我们的产褥期是42天，也就是6周，不到两个月的时间，基本就恢复到原来未孕的状态。同时我们产道，就是阴道，也会从相对松弛松软的状态，到了分娩生产时的扩张状态，恢复到原来分娩前的状态，也就是阴道的前后壁贴合起来，这就是一个正常的产后状态。

从产科的角度来讲，也就是从我们西医的角度来讲，为什么有一些人她恢复不到正常状态？有些人我们去给她检查，如果不问病史是不知道她有没有生过，可是有的人一看就知道她生过。从产科角度来讲，为什么会出现这种明显的身体结构上的改变？这确实和产科有一定的关系，比如胎儿过大，产程比较长，这种情况妈妈的盆底组织受压的时间会比较长，受压时间长会直接导致她组织的缺血缺氧，缺血缺氧的时间长了之后，组织确实不是那么容易恢复，我这样讲的话大家应该比较容易明白。

举个例子，气球我们都吹过，有一些气球质量非常好，有一些质量不好。质量好的气球如果我们吹的不要太大、时间不要太长的话，一般放了气之后它的改变不会非常明显，这个变化实际上是很细微的。如果你买了一个质量不好的，又吹的很大，这个时间再维持的长一些，等你放气后，基本上它是不可能回到原来的状态，我想大家玩过气球的肯定都知道，有些甚至会爆掉。这个气球其实就相当于我们的阴道，因为盆底很重要的一个组织就是阴道，阴道真的会涉及到很多问题，比如阴道壁的突出，由于阴道前壁的前面就是膀胱，所以可能会有一些漏尿的情况。

再讲一句题外话，因为讲我们这个问题可能要讲的稍微深入一点。刚才讲了胎儿过大或者产程长会引起这个结果，那么为什么会出现产程长？当然一个原因是胎儿偏大，我们妈妈辈的人，他们那个时候因为生活物质条件不是很好，而且劳作比较多，那个时候的孩子一般长的不是太大，所以她们生孩子出现这种难产的机会比现在要好很多，以前剖腹产率非常低的。现在就不一样了，第一营养物质丰富，孕期摄入的特别多，有句话好像说孕期是公主，大家都觉得怀孕期间你是个宝，导致摄入的过多，不运动又导致消耗的少，所以胎儿偏大的这种情况现在非常普遍。第二个也是一个很重要的原因，妈妈在分娩的时候会出现一些宫缩乏力，子宫收缩的力量不够大，这个可以理解为动力不足，不足以将胎儿推送出来。

这两个原因导致了我们产程就是分娩的时间变长了，分娩时间变长了，一个导致盆底负压的时间长，另外一个导致阴道扩张的时间长，所以就引发了盆底这一系列的结构的改变。妈妈因为孕期活动的非常少，主动运动的比例很小，这个人不活动以后，其实她的精力体力都是比较差的，这种情况其实会直接导致产程延长，随后就出现我刚才说的一系列失调的问题。

其实在所有的症状里面，比如子宫脱垂、阴道前后壁膨出，尿失禁，前两者在结构上是有异常，后者会出现比如小腹的下坠感，也有一些会便秘，也有一些会尿频，这些情况其实是最严重的就是尿失禁。尿失禁已经成为了国际性的女性的盆底的显著问题，好像被称之为社交癌，它对人心理的影响非常大，比如她出去了，笑一下或者打个喷嚏咳嗽，或者动一下，尿就出来了，第一她自己很不舒服。第二如果在公共场合这是一个很尴尬的事情。

阴道壁膨出和子宫脱垂这些引起的一些症状，就是我刚才说的腹胀、便秘等，这种情况看程度的轻重，有一点点的一般是不会有特别明显的症状，通常是相对稍微重一些才会有这些明显的症状。

那么说到这儿是不是剖腹产就可以避免刚才说的这种情况？她没有经过宫口的扩张，没有从阴道出来阴道也没有经过扩张，她是不是就不会出现这些问题？这些其实是很多人很关注的问题。普遍的认识会认为，就像我刚才讲的气球都没吹肯定还是原样的，是不是？但是人体毕竟不是气球，是一个整体，不光是我们的小腹里面的子宫阴道，这些只是我们人体当中的一部分，它属于我们中医讲上中下三焦中下焦里面的一个重要的组成部分。

从解剖学上来讲，剖腹产确实是在结构上面改变小一些，但是我从临床上看，剖腹产出现尿失禁、小腹坠胀、腰酸这些问题的比例并不比顺产要少。当然相对而言，如果你胎儿特别大，又非要勉强的从阴道分娩，或者说生产的时间确实特别的长，产伤是有的。大家不干这一行，有时候不能理解，其实确实生孩子有一些情况特别的骑虎难下，任何事情不可能都很完美。什么叫万一？就是总有一些你想不到的事情发生，这些想不到的事情、意外的事情，他可能就会导致一些后果，这个不能作为常规的去和所谓无损伤的比较，这个是没有意义的，我们讲的无差异是指的正常的顺产和剖腹产来比。

剖腹产首先你一定是有伤口的，肚子切开，子宫切开，还需要麻醉，麻醉一般都是从腰上打，这又是一个创伤，然后还有麻醉药对人体的这种影响。事实上我刚才讲的这几点，比正常生产在组织上创伤损伤要大很多，这些受到创伤的组织要恢复，实际上是需要消耗大量的营养物质，需要我们的气血去帮它修复，这个修复比顺产消耗的气血要多得多，这就是为什么剖腹产的产妇恢复起来要慢很多的原因。有人说这伤口痛，其实它不仅仅是一个痛的原因，组织器官的恢复慢，其实就直接导致了一系列的症状，这才是女性盆底问题出现的根本原因。

无论你顺产也好，剖腹产也好，出现问题的原因并不是你生产的方式，而是你的组织修复能力，你的气血供应的状况导致的。也就是说无论你是顺产还是剖腹产，身体不好的、气血弱的、下焦郁滞明显的恢复的都会慢，都不容易好，都容易出现刚才说的一些症状。从这个角度来讲，为什么有的人特别容易出现难产？要不就难产，要不生不出来可能要挨一刀，究其原因还是因为妈妈本身的身体素质差一些，她整个人身体里面的能量不足或者能量郁滞，尤其分娩和下焦有关，下焦郁滞使得她不能顺利的完成分娩过程。

现代医学研究盆底问题局限在女性的生殖系统，还有营养系统上，他从形上面去找原因，他找到的原因是什么？他认为局部的结构改变了，组织结构主要的位置改变了。比如出现阴道壁的膨出，那么膀胱可能也会有一定的膨出，他认为这是导致尿失禁的原因。比如小腹老有下坠感，或者暂时有一些白带的异常增多，他也认为是子宫脱垂导致的，所以他去解决这个问题就是把你这个结构尽量的归位，这个就需要去做手术，比如阴道修补、子宫悬吊。

尿失禁近几年发展起来的一种吊带手术，就相当于把阴道壁或者子宫的这些韧带，顺势把膀胱也吊起来，不要掉下去。这种手术是不是能解决问题？有一些是可以，当然它是有一定效果的，但是有一些人就无效了。你无效了怎么去判断这个方法是对的？是手术的问题还是本身你这个情况就不是手术能解决的？其实这都是问题。大家不干这个可能不去思考，我们是干这个的，至少我会去思考这个问题，因为我见过很多，术后她并没有改善症状。

我们气学中医就是从经脉气血的角度来分析问题。首先的产前的气血不足、下焦郁滞，产时又消耗了很多的气血，产后又没有很好的补养起来，也就是产后失养进一步的加重了气血亏虚，气血亏虚也会加重局部的气血瘀滞。这是说什么？我们经常比喻一条河水流慢了，容易积聚淤泥下来。所以气血不足加上经脉郁滞共同导致了盆腔器官这种缺血缺氧的状态，它缺血缺氧、下焦瘀滞，相当于中气不足，气不够，这个气上升的力度不够，上不去反而沉降的多，这个就是我们盆腔问题出现的根本原因。她气血不能上下周流得很顺畅，上升的阻力太大，那么就只能在下面待着，而且总有一个重力作用，不能往上提，总是往下沉。

我记得很久以前我们的教科书有一个治疗子宫脱垂的方子叫补中益气丸，我后来看了一下这个方子的组方，可能相对来讲，如果只是单单的气不足，那确实有效，如果是现代人常见的这些经脉瘀滞的情况，这个药可能起的作用就不够了。

所以我们在中医上怎么治疗？吃中药。大家不要觉得组织结构的改变吃药是改变不了的，只能通过我们去把这个形去纠正了才能改变，这个是一个粗浅的认识。我们中医治疗原则就是培补气血，就像你饿了给你吃饭，你就有力气了；还有一个是疏通经脉，就像河道堵了，就把这个泥给它通开，那么水自然很顺畅的就流过来了。当然气血补和经脉通是相辅相成的，如果经脉通，郁滞也是很容易就解除的。气血上下周流，下焦的瘀滞解除，压力消失，那么这些尿失禁也好，阴道壁膨出症状也好，相应的都能解决、都能缓解。

这就是我们中医看问题跟西医看问题的差别，西医只是看到了你的局部出了问题，这就像脸上有斑用激光消除一个意思，我们中医是从整体来看你身体的状况，适当的调理，所以说认识决定你的治疗方法。

我们中国的经济状况现在越来越好，人也都有钱了，有钱的同时大家都忙了，家里人可能也不方便照顾之类的，所以你看现在满大街很多月子会所。生完从医院出来直接就去月子中心了，待一个月，有人照顾有人给你弄吃的。这是一方面，另外我们今天讲的盆底出现问题之后，也应运而生了很多治疗盆底的方式，最简单的盆底肌治疗，市面上有非常多。很多机构包括月子中心，也推出了骨盆修复、盆底肌治疗、腹直肌什么的种种。衍生出的很多事实上作为普通老百姓确实不懂，他帮你宣传细化了之后，你会发现原来我身体会有这么多问题，其实本来这些问题都不是很严重的问题，这存在很大的商业性质的炒作。

我们今天讲课的目的也是为了提醒大家一下，避免踩到坑里面去。这些市面上包括医院，都是通过一些仪器治疗，这种仪器的原理都是一些电刺激或者磁疗，事实上都是刺激了局部的肌肉，希望局部的肌肉通过这种刺激之后，它收缩力变强，大家觉得有没有可能做得到？只能说这是一个美好的愿望。作为轻症，尤其产后比较短的时间之内出现一些，它刺激一下也许比较有效，当然这种其实你不去治疗它，再过一段时间身体状况好了，没那么虚弱了之后，也可以缓解。对于中度甚至重度的患者，这个方法我可以肯定的告诉大家根本就没有用。

年前我看到了一个我产检的女性，因为我去产后门诊的时间不是很多，一个星期大概一回，我去了好几回，每次看见她都在那做治疗，后来我就问了问她，她说我做了三个疗程，我说你还做？她说我没好。其实一个疗程都挺贵的，这个东西我也不好说，当然我也跟她讲了一些道理，我说你这个是怎么样？有些她也不太能理解，也不接受这些。

所以说讲了这么多，希望大家明白我们盆底出现功能障碍的种种症状也好，检查的肉眼可见的这些改变也好，事实上都是一个原因，就是我们下焦郁滞和气血不足。所以第一解除郁滞，第二培补气血，让自己整体的状态提升，把下焦的郁滞解除，这个才是解决问题的根本。

为什么我们得明健身要孜孜不倦的给大家讲这些？我们的目的就是让大家明白道理，明白道理之后找到一个正确的方法去解决它。为什么我们可以说我们是正确的？其实我们健身开展三四年以来，有很多例子已经可以说明我们这个方法是正确的。现代女性的小腹郁滞的情况非常明显，对于孕前孕后的这些年轻女性，患有子宫肌瘤、卵巢囊肿、痛经等疾病的我可以说很普遍了。你这种情况再去怀孕生孩子，当然有一些她根本就不怀孕了，怀孕后孕期出现问题，分娩时出现问题，产后出现问题，所以这是有迹可循的。

你为什么产后出现问题？其实你产前就已经有了这种生病的基础了，所以我们最希望你在怀孕前就把自己调成一个正常的状态。比如很简单的三走，三走是三种方向的走，以走为基，大家生活的这种方式要改变一下，坐车多开车多不去走，实际上就导致了很多的不良的情况。所以第一生活方式，第二就是我们怎么样有一个正确的合理的简单高效的方法，我们自己每个人都能掌握的，而不需要借助医院或者医生去帮你的。我们一直希望大家能够获取这种能力，所以我们孜孜不倦得来讲这些问题。大家要知道，我们人生自有大药，大千老师经常说，就是我们自己身上是有很多方法去解决的，我们自己不要那么懒惰，整天靠吃药或医生的治疗来处理，也许可能一时会有效，但是长期下去这绝对不是解决问题的好方法。

今天就从理论上跟大家讲一下，那么具体怎么去操作呢？针对下焦郁滞我们一定要多动腿，我们得明健身的上肢和下肢动作都非常多，希望大家能进来了解一下，我们怎么样通过各项运动来将你把身体里面下焦盆底这些问题解决掉。理论成立的话，只要付出时间、付出努力，效果是一定会有的。

今天我们的理论部分就讲到这，下面有两个答疑。第一个是我们的未来美好，35岁子宫脱垂，阴道壁膨出，怎么锻炼能好？

说到怎么锻炼能好？首先我不知道你阴道壁膨出程度的轻重怎么样？35岁理论上来讲很严重的是很少的，我们见过的基本上是比较少的，我不知道你有什么症状能在这说一下吗？

如果诊断是中重度的话，只能说明第一你确实下焦郁滞太厉害了，想提起来这个气都提不起来，它一直被压迫着，盘据在下面，所以只可能是越来越重。第二就是中气不足，整个中间的力量提不起来，没有力量把它给带上来。

如果你自己都知道自己气血虚，这种情况如果是中重度的话，我建议你配合一些中药，最好找我们得明医生开药，找大千老师看也行，中药加上锻炼。你说锻炼怎么好？这种情况暂时不要太过度。心急吃不了热豆腐，有的时候我很想它快一点好，我可能做的多一些，这个多与少怎么去来判断？怎么样一个度是合适的？按我们的流程，比如我们现在有公开的动作，如果加入了健身的基础班，基础班下焦的一些动作要适当的多一些，少量多次经常去做。同时配合吃些中药，培补一下气血，两者结合起来。就像我们吃饭一样，吃点米饭喝点汤吃点菜，配合起来吃进去胃也舒服，也容易吸收，就是这么一个道理。所以第一锻炼要全面。第二如果气血仅仅通过吃饭或者一些食疗恢复不起来的情况下，我认为不要排斥汤药。

我再跟你讲一点，就是避免做一些增加腹压的事情。我们健身特别强调放松，在特别放松的情况下去做，下焦淤滞也有很好的动作，除了我们三走，还有一个蹲起，你要平常多做这个蹲起，在特别放松的情况下来做，对开跨好，开了胯后气血可以灌注到上面，实际上焦的气血也就多了。

现在市面上真的有很多治疗方法，你怎么去判断它？你看它广告打的越多的，你越要长个心眼，为什么打那么多广告？你要想一想。

开始喝老师的药，加上锻炼应该希望还是很大的，所以从思想上你首先要放松，不要太紧张焦虑，把自己的生活安排好，锻炼也是必不可少的。像我刚才说的蹲起，平常你走开，压腿，做做蹲起，这个蹲起你可以多请教下教练有哪些要点需要注意的？因为如果做的不对，可能还会起到一点反作用，所以多跟教练沟通一下，最主要腰背持力，腰持劲来做就不会增加腹压。

现在市面上的可以说有一些是庸医不懂，有一些直接是骗子，纯粹为了挣钱的，其实很多人的身体不去瞎搞都没那么差，大千老师治疗产后病这么多年，遇到的很多姐妹们都掉到坑里了，实在是太多了，所以我们真的希望多一些人知道怎么样才是正确的？现在知道都不晚，我们大家都会给你加油鼓劲，你自己也要充满信心的去做。

现在看看第二个，江苏守语的时代，她才29岁更年轻，产后5个月，头晕、不能露脚脖子、浑身酸痛、眼睛也会干涩，还有一点轻微的耳鸣，该怎么办？

我先从她的描述简单的给大家说一个大概，分析一下她为什么这样？产后5个月，时间还不是太长，时时头晕，为什么会头晕？头晕有两种，一种是因为气上不了头，头上没有气血供应会晕；还有一种情况，这个气上去了之后下不去，相当于头部气太多了顶着，你也会头晕。所以这个头晕是有两种情况，一种是气血不足会头晕，还有一种就是下焦郁滞很严重导致了头晕。

不能露脚踝说明她脚脖子特别怕冷，怕冷都是因为气血不足，气血足的来点凉风、接触点凉水都没什么感觉，气血不足的人稍微摸个凉水吹个凉风都受不了，所以不能露脚脖子是这种情况。

还有一个浑身酸痛，我不知道你是否有练我们的健身动作，无论怎么样酸痛都是代表气血不是太够。如果有练的话，说明原来不通的地方通过锻炼的可能有了一定的气血，但是还不够。西医来讲酸痛就是乳酸代谢多一些、无氧代谢多一些，才会出现酸痛，事实上道理是一个。

眼睛干涩很明显就是肝血不足的表现。有时候耳鸣跟肝跟肾都有关，我不知道你这是一种什么性质的耳鸣？因为耳鸣分两种，有一种是很尖的滋滋声的，还有一种是嗡嗡的低沉的，当然辩证起来都不一样，但是偶尔轻微耳鸣，说明病情还不是很严重。

我们再对应舌相和手相来给大家分析一下，大家也可以看看自己的也会有一些感觉。

舌伸出来第一个直观的感觉有几点？前面这个舌尖大家看到了，不单是没有舌尖，而且舌中间凹进去了，凹的就比较多了，你看舌中间好像里面有一条线把它给抽了一下。舌的两侧很薄、不够饱满、缺苔、有齿印。舌的中间，纵向来讲在中间，横向来讲是中间偏后，也就是偏中下焦的位置，第一凹下去了，第二这个地方也是没有舌苔覆盖的，但是不凹陷部分的苔是比较厚、比较腻的。这个相当于什么？给大家举个例子，就是说它是一个非常沉寂的水面，下面的淤泥积了很久，也没有人去动这个水，大家都是相安无事、平平静静的，如果我拿个棍子搅一搅这个水，下面的淤泥层开始活动，水开始变浑浊，滋腻相反的苔就是这种差别，其实可以说明你瘀滞的程度是比较深的。

从舌相上来分析说明什么问题？第一，你气陷的厉害，这些气陷进去把你的舌尖拉进去了，这个时候你的上焦、你的心胸是被压住的、是被牵扯住的，上面的气不足，你可能会有胸闷、乏力的情况出现。舌两侧又薄，又没有苔，这个没苔的地方说明气达不到，气血没到，相当于我们身体的两侧气血濡养不到。舌中后部腻苔，说明你这个郁滞是比较厉害的。

接下来我们再看一下手，先看一下右手。首先看下这几个手指，小指跟无名指相对弯曲的明显，食指也是向中心区方向弯曲。小指和无名指相当于我们的少阳经，少阳和厥阴，就是我们的肝胆是相互表里的，这说明你肝胆淤滞的比较厉害，它上面收了，不能竖直的往上走。食向中心区弯曲，因为食指代表我们的阳阴经，说明脾胃这一方面也有一定的问题。

当然脾胃这个问题也可以从大鱼际看出，这里有点发青，也有点褶皱，但还好不是特别深。这些其实是我们平常很常见的，看得多大家也都会看的，其实我最想说的是她手掌的中间，大家有没有留意到这个地方的颜色跟周围不一样？有一些红白斑驳，其实她整体看上去是发白的。从这个位置上来讲，它偏向于我们的中上焦，中焦稍微偏上一些，快到了心肺的地方，但主要还是以中焦为主，对应脾胃这个地方，斑斑驳驳说明这个地方的气血分布不均匀。

左手跟右手基本上差不多，也是手指歪斜，但是它跟右手有一个差别，就是它中心区域的白的范围没有右手大，另外左手的大鱼际要饱满，但是不是一个正常的饱满，稍微有点肿胀的感觉，有些憋胀的感觉。所以从两个手掌来讲，虽然表现的问题都差不多，但是这两边的情况严重程度是不一样的。

再看一下手背，手背整体看上去我们会发现比较顺溜，手指比较长，可以看出来整个人应该心情其实还是蛮好的。有几个问题，第一就是后面三个手指的中间鬼脸特别的深、凹、发黑，第二指根处凹陷，凹陷代表郁滞，但是相对来讲，这地方的凹的不是特别深。所以说从这些地方来看，她的关节还有肩颈应该都是有问题的，尤其左手中指也有点歪斜，和我们刚才看的舌相中间那一条可以对应起来。

最后还有她大拇指的指甲，大家留意看一下，其实这个指甲颜色看起来有点不是很好，这一个特别明显，就是靠近它月牙的地方特别紫，上面又发白，别的手指其实也存在这个问题，但没大拇指明显，我们单单从指甲这一点来看，说明她下焦整个郁滞的特别厉害。

总结一下，就是从所有的这些舌相手相来看，上焦不开，郁滞的厉害，这个主要还是因为下面的郁滞导致整条经脉给拉住了，所以上焦气不足。

她后面说月子做的还行，出月子家里发生一些事儿，然后出去又吹了几次风就爆发了，一般早起的时候明显，活动又好一点，但是阴天就浑身冷。这说明其实整体气血弱，气血弱又经受了风寒，再加上一些导致自己心情不愉快的事情，这个就是一个诱因。还有例假不准对吧？下焦的问题，下焦淤堵很多人都会引起月经的问题。

所以整体来讲下焦郁滞、肝胆经不畅、上焦的气不足，所有这些症状其实跟你的舌相手相还是对应的上的，但好在你现在年轻。比如我经过一个晚上睡觉，睡觉气血相对来讲运行的会缓慢一些，那么早晨起来这种症状就加重了，气血相对来讲不够，活动后气血活跃起来以后就缓解了。也就是说第一因为你年轻现在还不至于很差；第二因为你郁滞的重，虽然你现在年轻，但如果你任由着发展下去，将来可能很多器质上的问题就出来了。

现在做什么动作？我们不建议去挑选。首先以走为基，去走，跨步走，放松的去做，走完了以后三走四举多去做一做。你可以去咨询一下你们当地的组长教练，或者跟着练我们的快手直播，我们快手每天有三场带操直播，在跟练的过程中，第一你可以定时的去练，第二我们教练在直播时会教你为什么要做这个动作？这个动作要点是什么样？怎么样去做是正确的？我觉得学到的东西也会比较清晰一些，当然如果你有条件，你可以加入基础班，有固定的团体、有教练、还有医师去咨询，我觉得助力会更多一些。我们下肢的运动跟上肢的运动都有，上下齐炼的动作也有。

这个跳绳我觉得小朋友跳一跳，活动一下身体是可以的，但是如果希望通过跳神达到通畅经脉，甚至帮我们恢复健康的目的的话，这个是不可能的。在我们走开了，做了我们的这些健身动作之后，可以跳几下，因为我们也有跳的动作，你跳绳也可以，这个是配合前面的一些动作，一起来促进气血循环的。但是如果没做这些动作，经脉没有拉开的时候，单纯做这个动作，起的作用很有限，而且做的多了以后可能会消耗你的气血，所以我是不建议或者少做几个可能问题不大。

我们今天也超时了，今天答疑就暂时到这儿。