### 20210401得明健身产后群姬云鹏医师讲解产后如何保养脾胃

整理：小薇

**姬云鹏医师：**大家晚上好，已经有一段时间没来咱们产后群分享。今天给大家分享一下脾胃问题如何去认知，还有如何去调理？

其实在当今社会大环境下，对于这种脾胃问题，不止是产后风朋友才会有，这种脾胃问题已经非常普遍了。这种普遍的主要原因是什么？第一个就是我们现代社会的人吃的东西越来越复杂，越来越不符合时节，也不符合尽量吃本地食物的这种原则，现在大家吃的东西太多太乱了，这是第一点。第二点就是我们现在吃寒凉的东西、油腻的东西、黏腻的东西、包括辣的东西都比较多，在这种大的社会环境下，其实人们很多都非常容易出现脾胃问题。第三点其实也是比较重要的一点，就是我们可能平常没有太过于关注我们的情绪对身体的影响，当我们长期处于抑郁寡欢不开心的状态时，其实也能够影响到我们的消化吸收，影响到我们的脾胃。比如在我们生气的时候，你吃点东西就会特别顶、难以下咽，这个其实就是非常直接的一个感受了。

所以基本上在咱们整个现代环境中，这种脾胃问题大部分都是这三点造成的，只不过可能对于我们有些产后风问题的朋友，她可能这方面的问题会凸显的比较明显。而且对于我们身体不是特别好的人，其实脾胃出现问题之后，对身体的影响还是比较大的，因为我们脾胃是后天之本，所以当我们身体有问题或生病的时候，一个是靠我们肾气的原动力来推动，另一个需要脾胃比较好的吸收食物的能量，来让身体有一个更好的恢复身体机能的原动力。但这个时候如果你的脾胃出了问题，可能就会觉得好像后劲不足，不是那么给力了。

那么我们就从刚才说的这三方面分别给大家捋一捋，让大家有一个更深层次的理解。

首先我们说吃的东西太杂，而且吃的也不是本地的食物，全国各地包括国外的食物都能够吃到嘴里。其实物产丰富以后，我们有更多的条件去吃各种各样的食物，这也不完全是坏事，但是因为我们每一个人他生活的环境是对应的他应该多吃一些什么，少吃一些什么，但是我们很多时候可能就不知道了。比如车厘子好，全国都在吃国外进口的车厘子，比如什么橙子好，全国都在吃，其实少吃一点是没有关系的，但是如果你长期这样吃的话，其实对于身体来说，因为他在过去的这种累积过程中，对这种食物没有太多的可以更好的消化吸收所对应的一个政策，它要有一个过程才能接受这种食物。比如我们老祖宗都是吃谷类这样进化来的，所以我们中国人是比较适合吃谷类的，就不太适合吃比较多的肉。

其他也是一样的道理，这些不是本地的、不是应时应节的，比如现在春天北方会多吃一点香椿芽，有条件还会撸点柳芽吃一点，这个是没有问题的，因为我们春天要生发肝气，借助这种力量可以让身体跟着节奏，是非常好的，但是有些人就会把这个东西保存到冰箱里冬天来吃，这个其实就错了，因为冬天主要以收为主，你吃多了这种菜其实对身体是有伤害的。大概就是这个意思，要尽量吃本地的应时应节的食物，偶尔可以吃一点其他的食物，要注意量，不要过，过则为灾，这是第一点。

第二点就是我刚才说的寒凉的、黏腻的、麻辣的东西吃的比较多，对我们也是一个非常大的伤害。寒凉的就不说了，大家都知道尽量少吃。牛奶和酸奶为啥不要吃？因为牛奶、酸奶，包括所有奶制品，包括母乳也是小孩三岁以下吃的，三岁以上是不会吃了，为什么？因为小孩包括动物小的时候都是纯阳之体，他比较燥热，母乳包括各种奶制品都是很寒的，通过这种寒性和小孩纯阳之体的热性进行综合。等你年龄大了之后，这个就不太适合喝了，因为你身体的阳性能量已经没有那么强了，尤其很多老年人说喝牛奶补钙之类的，其实我们根本不缺钙，因为我们现在这种饮食已经足够保证我们所有的摄入了，除非那种根本吃不上饭的地方，但是我相信中国应该没有了。所以不要被商家这种营销影响到自己的认知，尤其是很多老年人吃多了之后会变成钙沉积，然后骨质增生，这就是更麻烦的一件事情了。

酸奶也不建议大家喝，特别寒凉，有些人便秘喝点牛奶好像就通了肚子，这其实是因为那种黏腻寒冷之气，启动了我们身体的自我保护机制。比如你中了毒之后，你会上吐下泻，其实很多人老年人喝了牛奶之后就通过大便泄出去了，他觉得是好的，是通便的，其实完全不是这么回事。

很多人麻辣的吃的比较多的。其实我感觉中国很多地区尤其大的城市里面，麻辣风气非常重，为什么？因为这些地方人工作压力比较大，运动也比较少，很压抑，肝气不疏，通过麻辣有一个外往外发散、往外冲击的力量，所以吃一点这些东西会觉得比较舒服，但是你心里觉得舒服最后把胃给伤到了。

第三点再说一下情绪对身体的影响。可能大家对这个关注的不是特别多，其实很多时候我们情绪也会影响到我们的身体，而且是比较严重的。比如特别暴脾气的人，肝克胃这种情况就会比较多，生完气发完火可能就没有胃口了，这个时候就已经伤到你的胃了。比如成天郁郁寡欢的人，这种精神力不太足的其实胃口也不会太好，尤其是心力不足的人，没有什么心气，他的胃口根本提不上来，是因为心火不能很好的长养胃土，不能给胃比较好的动力，所以情绪这块大家也要注意关注一下。

刚才分享了一下容易对我们脾胃产生伤害的几个方面，大家可以根据这些先自查一下，看看自己有没有这方面的问题？如果有的话就要先从这个方面去改，先不用说我们怎么用药能够很快治好？其实很多时候你找到了问题的根源去改正，可能比吃药效果更好，而且更去根。

接下来我说一下正确的饮食，就像咱们平常脾胃比较弱的人，我觉得第一点我们要注意不要吃的比较多，然后选一些自己喜欢吃的，但是不要只吃自己喜欢吃的，其他正常的、在吃的也要吃一点。

第二点尽量选一些中正平和的食物，比如大白萝卜、大白菜，还有其他的这种特别常见的食物。其实特别常见的食物还有一个什么好处呢？比如大白萝卜、大白菜它自己本身没什么虫子，尤其萝卜基本没什么虫子吃，而且又特别便宜，所以做假的人他就不会去考虑这方面，包括用农药的时候可能也都不会多用，这些食物的农药残留、化学残留会比较少，这是第一方面。另一方面就是中正平和，萝卜白菜保平安，尽量吃一些这种东西，不要吃什么特别怪的山珍海味，尤其有些人喜欢吃野味，这都是比较傻的表现，那种野味需要我们身体有更多的能量去消化它，如果消化不了之后，在身体积攒多了，就会出现各种各样的结节，肿瘤癌症也就来了。你看沿海地区癌症比较重的地区，他们是什么都吃的，这种就会出现一些问题。

刚才说了酸奶、酸奶，还有比如香蕉这种东西也尽量少吃，也比较黏的，包括这种墨石制品，包括油炸制品，这些都尽量少吃一点。

补充一下，脾虚的人也可以稍微多吃一点黄色的食物，比如红薯、南瓜、板栗类似的这些，包括土豆也都可以多吃一点；还有小米，尤其要多吃一些小米，小米是咱们华夏祖先一直吃过来的，而且小米是特别补脾胃的，脾胃弱的人多吃小米特别好；大米也可以吃一些，大米粥，大米滋阴也特别好的，一定要吃适合我们中国人脾胃的，这些谷类比较多吃一点。

还有一点，比如我们很多人感觉自己身体特别黏腻，比如大便也不成型，还粘马桶。像这种的给大家推荐一位特别好的药食同源的东西——洋姜，新鲜洋姜可以直接切成片，搁点糖搁点醋搁点盐凉拌吃，也可以网上买点洋姜粉，每天早晚各吃一次，开水冲开的喝。因为洋姜里面有特别多的符合肠道有益菌增长的糖类，好像据说是只有这个里面有，国外是从这里面提取后卖很高价的东西，最后发现这里边有。而且洋姜特别便宜，应该南北方都有，大家可以平常多吃一点，如果觉得比较寒的时候，可以放一点点的辣椒，有点辣味就行，不要太辣那种。

大家可以试一试，我最近给很多身边的人推荐效果都特别好，包括有些肠梗阻的人也可以吃这个，效果也很好。这个东西我觉得可以作为一个药食同源的食物调理我们脾胃，尤其肠道，非常好而且特别便宜。洋姜有的地方也叫鬼子姜，特别好长的一个植物，然后效果真的特别好，大家都可以试一下，基本上你吃了一两次之后，整个脾胃里的气都能通开。新鲜的洋姜拌的吃就行了，煮水也可以，那种洋姜粉可以沏水喝，开水沏到里面，就像是芝麻糊一样，沏一下就行了。

其实大家可以把我们的脾胃理解成大地，因为脾胃是土，大地也是土，长养万物的。如果我们大地里面水特别多，湿气特别多，植物在上面也不太好长，如果特别干燥也不太好长，特别凉肯定也不太好长，特别热也不太好长。所以大家通过类比感应下，就知道自己脾胃是什么样的问题？我觉得可以更好的去理解它。

刚才有人说特别喜欢吃年糕或者糯食这种，我觉得糯食粘粘的，放到胃里去消化其实会消耗很多能量，而且有时候你脾胃能量不足的时候，就会腻在那、沤在那。所以尽量还是吃一些比较不这么粘腻的，比如大米粥，其实大米粥我们也不要弄的太黏，稍微有点点粘就可以了，尽量建议不要吃太粘的东西，因为这个确实是比较难消化的。

第三点，教大家一些简单的自己揉腹的方式，咱们得明健身有仙人揉腹，我回头在这个群里给大家发一下，可能这个里边应该也有我之前拍过给小孩揉腹的一个视频。小孩揉腹就是你帮别人去揉腹，其实自己也是可以揉的，回头我把这个视频发到群里边。我刚才上传了一下视频好像只有管理员和群主能上传，我一会再想想办法。

还有一点就是在我们条件允许的范围之内，大家可以做一点艾灸。这种艾灸不是外面那种比较猛烈的，可能在身上铺满了，这种艾灸就是简简单单的，可以用艾灸盒，也可以用艾条把小肚子和后边的腰眼，也就是我们命门的位置，同时都灸一灸。很多人可能对艾灸不是特别了解，有些人艾灸就跟烤肉一样是不对的，我们身体稍微偏弱一点的人，气血恢复要慢一点，所以艾灸就是让它有温温暖暖的那种感觉就行了，不要烤很长时间直接把津液烤干了，比如十分钟到十五分钟让它温暖就可以了，少量多次的。

还有一点，艾条的质量也非常重要，现在咱们市面上能够买到的好的艾条我估计不是特别多，因为涉及到一个劣币驱逐良币的问题，很多艾条的厂家会把这些艾叶和杆什么都打在一起去卖，可能比如他的一根就五块钱，但是如果用艾绒艾叶做的，可能要十五、二十。现在大家都讲究便宜，最后就是这种便宜的把好的给挤压的没有市场了，最后市面上可能99%以上都是不好的，我觉得大家自己能够买到的这种好的艾灸产品真的很少，真正的三年以上的好的这种艾条其实是特别香的，点起来也没有那么呛，它的能量的穿透也特别好，只有你用过了好的艾条，才知道市面上很多不好的了。就像你手里拿的真的100块钱，就能知道假的100块钱是有多假？

艾灸大家如果想做的话，尽量还是要了解一下，因为市面上现在各种艾灸的形式太多了，很多都变成烤肉了。如果你不知道怎么灸，大的原则这个地方温温暖暖就好了，时间不要太长，灸完十五分钟以后喝一点点温的淡淡的糖盐醋混在一起的水，喝一小碗就行了。网上也有那种艾灸架自己可以灸，如果有条件的能让别人能灸的，那就用太极灸，同时灸两个穴位，一个是前面的肚脐眼，另一个是后面的后腰眼，两个夹着灸，然后再稍微往下一点灸小肚子和八寥穴就可以，灸10~15分钟。

洋姜粉我不知道淘宝有没有卖？但是我之前都是在任之堂余皓老师那里买，大家可能在淘宝和任之堂都可以，我觉得自己看一下。我一般推荐的都是在任之堂，因为我知道那边的余皓老师和大千老师发心很类似，比较靠谱一点，淘宝的我还真的不太敢推荐。

其实这个洋姜粉可以理解成豆奶粉或者芝麻粉之类的，你可以不用冲水，比如你早上煮粥的时候往里兑一两勺都没问题，你也可以冲点蜂蜜水喝或者什么水喝的时候放了一点，或者你就直接拿开水沏都可以，这个东西本身比较百搭。有些人可能脾胃偏寒一点，可以切两片姜一起冲到里面，然后把姜嚼了吃了就行了。这种洋姜其实你自己家有地的话可以稍微种一点，洋姜花也特别漂亮，长得很高，我以前种过。

剩下的就是我们所说的情绪的问题了，这个情绪问题尤其很多人郁郁寡欢、提不起劲、不开心，甚至有点抑郁，这些其实都可以理解。因为我们即使身体没有问题的时候、不生病的时候，都有可能会有这种低沉、消极的感觉，所以我觉得都非常可以理解。但是我觉得大家反正已经经历了这些了，所以还是要有一个比较积极的态度。

我之前也跟大家分享过，虽然大家经历了一些不太好的东西，但是我相信你经历过它，比如说你产后风都坚持过来，身体变好了，其实我觉得你在生活中遇到更困难的事，都不算事儿了。所以这个时候还是要保证一个积极阳光正能量的向上的状态，你平常可以多晒一晒太阳，适度的做一做我们的健身动作，一定要适度。身体弱的时候就像一个特别小的火苗，我们需要非常仔细的去呵护它，不能直接压一个木头在小火苗上面，那直接就把火压灭了，你要放一点柴火，慢慢把它引燃，让它变得越来越大，身体就慢慢变好了，一定要有一个小火慢炖的感觉。

还有一个不要放弃，不要觉得好像没有了希望一样，人的意志力是非常坚强的，如果你有意志力去往阳光的方向奔的话，其实慢慢真的都能走出来的，而且当你走出来的时候，我觉得实际上任何困难都根本挡不着你了。

接下来我把三个案例给大家说一下，说完之后看看大家有什么问题还可以再接着问。第一个阿红的问题我就不念了，大家可以看上面的记录有。

其实她现在这种状态，比如喜欢热的、不喜欢喝水、喜欢安静，包括出汗比较多，不能进开空调的场所，其实就是整个身体能量还处于偏低的一个状态，能量不太足，所以不太愿意动。大便也不成形、粘马桶、一锻炼就出汗，很多都是这种症状，她现在其实最大的问题是照顾孩子，晚上没发安心睡觉，这确实是我们好多朋友的痛点，本身身体就比较弱，又要照顾孩子，夜里没办法睡个整觉。这种情况确实是比较难熬的，我觉得首先你还是要尽量的去把它做好，如果能够别人稍微照顾一下，比如喂奶粉啥的，可以让别人帮弄一下，因为自己身体好，孩子身体也能更好，看看能不能克服一下？

从她舌诊上看，脾胃确实有点弱，中间的一溜堵的比较厉害，我觉得应该不只是中焦的位置，上焦也有。可以适度的揉腹，刚才说的各方面都注意一点，还可以试一下吃点洋姜。

阿红从面相上看应该还算比较外向和开朗的这种，比较神经大条一点的，这样的话其实还好一点，比较好调理，因为首先情志方面我觉得没有太弱这种状况，所以坚持一下，我相信会越来越好的。

第二个平安健康，我看了一下她这个描述主要的感觉还是脾和胃出了问题，你看她有肿瘤，就是脾胃运化就往外推的能力不强了，我看她的手也基本上是这样。因为我们整个生机或者能量比较低的时候，肝气抒发就不太好，就很容易极其暴躁，一会闹一会哭，这是非常正常的，大家看一下可能这几个案例都有类似这种状况。其实就是我们的能量没有立起来，压抑到这了，这个是非常正常的，也不要觉得自己好像多难。

还有一种情况，她提到中药喝了好多，其实有些时候我们的脾胃也跟这种中药喝太多有关系，比如你的脾胃特别弱，然后你喝这种味道特别怪、特别苦的中药，时间长了其实对脾胃会有点伤害。像这种情况，我就建议大家喝中药先之前，先喝一点点淡淡的蜂蜜水，会对脾胃有一定的保护作用，大家可以试一下。

大家可以摸一下自己的小肚子和后腰，如果经常胀闷痛或者比较寒凉的，我建议大家可以试一下我说的那种艾灸的方式，太极灸，如果做不了就普通的也可以，但是一定不要灸过了。之前我们遇到过把自己装到一个匣子里，各个方向全都去给她作艾灸，就跟烤肉没什么区别，不是那样的，简简单单的让肚子暖起来就行了。她说经常吐白色的痰，这是身体寒的一个表现。比较适合做一下艾灸，可以试一试。

看着平安健康属于可能比较偏内向一点的，更容易受到情绪的波动，内心的力量也不是特别的足。所以这两方面都要注意点，一定要注意内收；第二个要注意调节自己的情绪，情绪对身体影响是非常大的，虽然在一个不好的状态下，但是要尽量保持一个积极向上乐观的心态。

你肿瘤的问题其实就是脾胃运化不太好了，就相当于我们本来应该把垃圾从小区运出去，但是没有垃圾车了，现在只能把垃圾先堆到垃圾桶里和垃圾箱里边，堆的时间长了就相当于是肿瘤了。

平安健康你是不是肚子里有肿瘤，我真的看不出来，但是我觉得你现在这种状态比较纠结，没有放开，没有那种反正我就一心把身体弄好就完了，我就坚持往正确的方向走就行了，你没有这种劲，你是有点太纠结了，太扭结在这里边了。

平安健康，你要忌什么？我觉得你要忌你这种多疑和胆小害怕这些，事实上其实你只要不是吃的特别寒凉、特别黏腻或者特别麻辣，这些东西你经常是可以吃的，而且有些食物你吃完舒服不舒服你自己不知道吗？你不要把这种担心和疑心病带进来，这种情绪对你的影响远远大于这些食物属性对你的影响，这种影响太大了，你一定要把这个东西放下。

第三个晓色云开，她说主要还是脾胃不太好，整体看主要是肾气不是特别足，底下生发的力量不强，还要心气有点紧，就是上下没有打开的状态。

刚才我说的这几点，你注意一个是从饮食上，还有一个从心态上，还有你可以试一下艾灸或者试着吃一点洋姜粉，吃一到两个礼拜后可以在群里反馈一下。从整个面色上去看，其实身体是比较偏寒一点的，你可以适度的做一点艾灸，在艾灸的同时也可以一边揉一揉压一压。我觉得你这个问题也不是很难解决，虽然你说你都48岁了，但是只要你做对了，其实改变还是挺快的，你可以试一下，然后在群里反馈一下。

像水果、寒凉的、粘腻的这些东西就尽量少吃或者不吃，因为你肠胃在弱的状态下，需要吃一些中正平和的食物，一点点的养，养起来之后就可以正常吃，没有什么问题了。

对，可以艾灸，现在市面上很多艾灸变成烤肉了，不是要把你身体都烤热了，艾灸完全不是那样，而且我刚才也说了艾条的质量非常关键，有些真的就相当于烧柴火给你烤一下而已。真正的好的艾灸一定要存放了三年以上的艾草，而且一定不要用那些杆来做，就直接用叶子合拢来做。

你肾气不太足是因为底下被卡住了，就相当于给勒住了，所以上不来。你可以平常揉一揉你的肾区，就是后腰那个位置，搓一搓弄热，也可以适度的艾灸一下。心气不是特别开，不是心气弱，可能有些不开心的事情让自己没有把生命的能量迸发出来，你多做一些开心的事情。而且其实从你面相上看感觉还是挺可爱的，不是那么扭结、纠结的人，应该是比较好恢复的。

晓色云开你可以自己试一下艾灸，也可以稍微吃一点点肉桂粉，好一点的肉桂粉也可以吃一点，尤其对你这种身体不是特别堵的是非常有好处的。你吃肉桂粉的时候可以稍微配一点熟地，比如10g肉桂粉，10g熟地或者5g熟地，这样都可以，就当一个药食同源的方子去吃就行了，每天煮一小碗水喝一喝。

其实有条件的可以肚脐和命门一起这样对的灸，离皮肤5厘米到10厘米左右，自己找温度合适的点，还可以小肚子和八寥穴同时灸。但是没有条件的话就一个穴位一个穴位灸一下就行了，这个东西是要自己大家感受，你灸完之后舒不舒服？你灸多长时间舒服？这个都是要自己去感受的，而不是我说一定灸15分钟、20分钟，这个只是一个大概的量，每个人要根据自己的情况去微调。所有的调理也好或者给意见也好，一定要结合自己的实际情况，让自己有感知了，而不是说你把身体就交给别人了，人家让灸多久就是多久，不管自己舒服不舒服都要坚持，不是这样的。