冯宝：大家好，我是今天的主持人冯宝，欢迎大家来到得明健身的直播间。今天我们邀请到的是河北组八期的学员易玲，也是一位产后风患者，通过得明健身不再怕风，不再怕冷，出虚汗，脚跟疼，全身游走性的疼，还有凉手脚麻各种症状都得到了改善，得明健身让她更有活力，积极正能量，思维也更加开阔，活出了崭新的自己。

还有嘉宾是司辰医师，大家也都比较熟悉了，非常优秀的医师。

易玲我看到你是八期的，差不多有四年了，快四年了。我觉得你这完全都看不出生了孩子。冒昧的问一下，你是几几年的？

易玲：九二年的。

冯宝：那确实非常年轻，九二年的就加入得明已经有四年了，那么你这个真的是非常有缘分啊，特别幸这么早就能加入得明，非常好，那你来跟我们分享一下吧。

易玲：行，那我先说一下我是怎么得产后风的吧。得明是我得了产后风之后加入的。

那个时候还在月子里面，我脚后跟疼，然后网上各种搜，说脚后跟疼是月子病，如果月子病不治疗的话，会越来越重，我就抱着这种心态盲目的治疗，看到有一个说发汗的说可以，说因为身体寒气太重了，当时我是七月生的孩子。他说我寒气重，我过去之后他说没事儿，你可以通过这个发汗的形式，可以帮你治疗，我就通过发汗，他说一个礼拜发汗一次，如果想快的话，可以一个礼拜发两次汗。我当时差不多20天左右发了四到五次汗。到最后一次时，完全身体就不行了。然后就开始出汗，怕冷，而原先是没有这个症状的。

发汗之前还有一段经历，是针灸，它那个是软针，插到你肉里边，这样捻一下，当时我也做了两三次左右。扎完之后当时感觉后脚跟不疼了，但是做完之后，后边小腿肚是硬的。

从那次发汗之后，后来就各种去吃中药调理，吃中药的时候，其实已经看到老师的文章了。但是那个时候就是想在，因为看不到老师的人，只看到一个文章，也不了解，也没有加入咱们QQ群，当时将近拿了有三到四次，不同的中医给拿的药，拿完之后是什么呀？就是感觉，因为老师的文章说产后风症状跟我特别相似，就说不能开什么什么药，我就拿他们的药单子对比，然后我就吃个两三天我就扔掉，吃个两三天我就扔掉，我就去别的地儿，然后乱看，喝中药的这个过程很短，但是那个病症就是一天一个样。不仅怕风怕冷，而且有时候就是身上凉，尤其是哪种凉呀，就不是说正常的这一块凉，这一块凉，这是轻的，它有时候就是爆发性，五脏六腑它都是凉的，你裹着一个被子里边穿各种羽绒服，你还出汗，你感觉不到五脏六腑是热的。就是每天一天一个症状，这是最严重的。小的症状就是后脚跟疼，膝盖疼，还有手麻。反正各种疼，游走性疼，凉，各种冒凉气，耳朵冒凉气，眼睛冒凉气，鼻孔冒凉气，嘴巴冒凉气的那种，就是全身冒凉气，没有一点不冒凉气的。

冯宝：这么夸张吗？我不太能够想象得到这样子的一个场景，可能我是没见过，那可能只有只有宝妈，就是生完孩子之后，有跟你同样经历的人，可能才能体会的到你说的那种感觉。那后来是什么情况下促使你相信咱们得明了，或者说是你也只是抱着试一试的态度？

易玲：对，抱着试一试，当时已经就每天想着怎么去结束自己的生命。上吊跳楼，各种方法，就每天都已经就不想活了。

冯宝：产后风的这些情况让你觉得自己很痛苦，是不是？

易玲：对，因为也没有人理解你。亲戚朋友都说你是抑郁症，或者是你心里害怕，其实没什么事儿。

冯宝：我是九四年的，我没有生过宝宝，所以我很难理解。

司辰医师：这个很正常啊。包括她自己家人，甚至她的母亲，可能也理解不了，都很正常，因为咱们上一代人他们身体体质普遍好。因为他们劳动多呀，干农活多，或者是在工厂那种劳作多，大部分人是这样，他们身体很好，他们理解不了生个孩子能这个样子，就像大多数人理解的那样，可能就是你心理有问题，或者就是说你抑郁了，或者说你矫情是吧。包括到医院里面，就没有专门的一个科室给你看这个病，就只是针对你的症状，比如说你这痛那痛的，可能给你针灸啊，拔罐啊，发个汗是吧，你不是怕冷吗？就觉得你见凉气了。给你发个汗，他都会那样的。如果这些还不能解决你问题的话，医院就会建议去看心理，看精神科。

所以她这个病，它本身首先它是一个身体，身体它确实痛苦，然后就是主流的观念，主流的医院的观念，都会觉得你没病。你没病啊，你很正常，是个女人都生孩子吧，别人都没事。而且做检查，检查不出来什么问题，对不对，所有的检查你做完了啊，没有问题，你没病，都是这个样子。

所以说她这种心理的煎熬，确其实挺难过的，说要自杀嘛，一点都不夸张，没有人能理解呀，我明明这么痛，明明这么痛苦，那个医院大夫那样说，甚至很多专家都那样说，说你没病，说你心理有问题，吃那个什么精神类的药物是吧，没人能理解，这个东西很要命，就是所有人都否定你的时候，然后你身体还有那么痛苦的时候，你这个时候就特别特别的痛苦。

很多人会觉得生完孩子可能会受风，受寒，体内有寒气，他会给你发个汗让你排出来，这个是坐月子的一个传统，其实是根据以前那个生活条件来的，以前咱们生活条件普遍差一点，房屋密封性也差一点，室内温度也偏低一点。可能会有寒气，那个是可能会有的，出月子的时候，发个汗，把那个寒气给逼出来，但是他那有个前提，以前的个人身体体质比现在人体质好，她可以发一次，但是你这样频繁的发汗的话，也不行，也不可以的，发汗其实不太适合现在人体质，身体太弱了，太虚了。你发汗发的多了，身体更虚，所以她症状越来越多。

你看她说的那几个点。你自己当时也看大千老师文章了，是不是老师说不要做什么，产后风常见的误治是不是你挨着踩了个遍了嘛，是吧，不要发汗，你发汗了，不要针灸你针灸了，不要吃一些什么什么的药，你挨着尝了一遍，你是为了给大家趟路子啊。

产后风本质是啥呀，首先一点，就生完孩子之后气血大亏，就是气血弱了嘛，气血弱了之后，你就会对外界的冷不耐受，你就会怕冷，因为你太弱了。弱到什么程度？很多人就是身边有个人从你身边走，她就会觉得难受，那个风她就受不了。卧室和客厅之间有个温度差的话，那个温度差她在门口她就受不了，怕凉，比如说冰箱门呀，或者一个小金属的，它那个东西都不能碰，一碰就凉，就钻心，就难受，就能到这种程度，真的就跟纸糊的一样，确实很难受。

就是你自己身体能量弱，这是一个非常非常根本的一个原因，所以产后风的主治就是提高你自己身体的能量，就是把你的身体气血啊，整个能量给调上来的。但是这里面又牵扯一个问题，这个能量弱，你生完孩子之后能量弱，本身生孩子是个消耗的过程，这是造成你身体能量弱的一个原因，还有一个原因，就是说刚才讲的，咱们上一代，咱们的母亲，或者咱们奶奶那一代人，他们为什么没有这么多的产后风，很少是吧。因为她的体质好，底子好。就经脉通。

咱们现在全民运动量不够啊，就是体力劳动量不够，你那个经脉没有得到很好的那种拉伸，它能量调不出来，能量全部缩在里面，身体就很差，这两大原因导致的。

所以说一个要补，把能量补上来，再一个把经脉给拉伸开了，拉通开了才可以。

像发汗的话也可以能解决一部分，比如说有那种实性的反应，确实受凉了可以也能解决，但是现在人体质受湿寒的很少，所以说发汗有些人可能是适合，但是只适合很少一部分人。

对现在咱们来讲，这种很弱的人，本来你就很弱，然后再让你发汗，就相当于把你放在锅上再蒸一样，你受得了嘛，肯定受不了，肯定是越蒸越热了，越蒸越虚。那个针灸也是，针灸它有疏通经络的功效。但是同时消耗气血。还有一个问题是，现在普遍的这种针灸，它能给你通的经脉的层次其实还是比较浅的，它纯消耗，你真正不通的地方，它没有给你通开。可能会暂时的会松开表面那一层，你觉得身体还可以舒服一点，但是消耗的多嘛，你会身体越来越差，吃药也是，中药，现在就是一般来讲就是用那种祛风的祛湿的走窜的药太多了，也是消耗的多，给你身体造成通经脉效果，还不如对你身体消耗那个影响更大一点，你身体会越来越差，身体越来越差。

这就是产后风的根本原因。

冯宝：易玲后来是怎么样参加得明健身的呢？因为看你现在的话，一点都看不出来是之前有严重的产后风这样子的一个经历。

易玲：我是19年加入的，当时就是已经交钱了，死马当活马医吧。反正总比这样在家寻死要活的强。那会儿是初级班，当时已经开班有一段时间了，老师说必须得早睡早起，六点钟左右起床，我是头一天晚上就把自己的心态调整好，然后早睡早起，六点钟起床，白天基本上无时无刻都在锻炼，因为那个时候身体太虚弱了，没有力气锻炼，但是你必须得动，哪怕你胯步走的话，你走一点点在屋里边走，哪怕你走20分钟走的累了，这期间哪怕你歇一会儿，但是必须得20分钟坚持走完，然后再紧接着就是做后边的一些基础动作。

那个时候做半个小时，但是我可能做的这些动作相对来说会特别少，因为虽然看着时间长，但是做的动作很少，因为没有力气。那会儿试了几天之后，已经加入得明了，然后就喝上老师的药，也加上调理，就这样配合着，加上食补，加上锻炼这三项，每天就是这样不重复的练，早上差不多40分钟左右，上午一个小时，下午一个小时，晚上半个小时。那个时候对于我来说，我感觉我练的已经足够多了，因为太虚弱了，但是练的动作很少，但我每天就是坚持这样做，练差不多有一个月左右，明显感觉脚后跟缓解了，膝盖也缓解了，身上刺疼也缓解了，手脚麻都缓解了。突然有一天感觉自己的心情好了，会笑了。

就是这样。

司辰医师：你看她刚才说了几个点，早睡早起，这个很关键。现在很多人生病，包括我在临床上看了很多小孩，小孩十几岁，二十几岁的身体很差，非常非常差，差的一塌糊涂。很重要的一个原因就是晚上不睡，早上不起。早上早起是养阳，你整个的阳气能打开，你晚上早睡养阴，养你的五脏六腑。这个非常非常关键，举个很简单的例子啊，就是咱们古人说天人合一，要顺应天时这很重要。

举个简单的例子，就相当于咱们整个全国这种经济形势，房市好的时候，你就啥也不懂你跟着买基本上也赚对不对，股市好的时候，基本上随大溜的话都赚钱。这就是个大势，你要跟着大势走。你看国家政策一样，以前国家号召干什么的时候，你去做的话就很顺，但是如果现在国家开始查环保，环保搞得这么严格，你如果再上高污染的项目，肯定赔死了，对不对，你要是再想赚钱的话，很费劲。人的身体也一样，你要符合这个大的势，大的环境。早上你看那个太阳，太阳那个能量那个辐射那么强，人体那么重要，万物生长靠太阳嘛，那太阳都出来呀，你还不起床？那就不亏大了嘛，你就错过多少个那个房市，错过多少个那个股市了，对不对，然后大家都齐刷刷的早操了，你还在后面呢，对不对？

所以要顺应大势，要天人合一，不要自作聪明，要跟着老天来，太阳升起，你身体的小太阳你也要升起来，你早起就是了，要早起，一定要早起。

然后大家还有没有发现一个规律，一个家庭中总有一个家庭成员，他是早起给一家人做饭，有没有总有一个，尤其是两代人或者三代人同堂的，总有一个人早起给大家忙活，早餐，打扫卫生，是不是那个人很少生病了，对不对？他虽然没有说像咱一样这么系统的健身，但是他这一个习惯就让他非常受益。

过年走亲戚的时候，就研究了亲戚家好多个人，基本上这个人在，他很少生病，一般他去医院的话，是陪着家庭其他成员去医院。他很少自己生病去医院了，而且你一大早起来之后，你忙活一天的时候，你晚上一般睡的很早。不然你也熬不住啊，早睡早起真的非常非常关键。

还有她很有灵气，语言表达能力也很强，思维也很清晰，老师讲的这些东西，她都认真执行，少量多次，她坚持的很好，上午一小时，下午一小时，晚上半个小时，然后中间再加上随便走走，一天至少三个小时了吧，坚持也很关键，你随便做一个动作，你那个经脉会拉开一点点的，它都有影响，一天三个多小时在不停的在这练，不停的在练。它对身体的影响非常非常大的，虽然之前身体很差，但只要功夫深铁触磨成针，就是一个长期的水滴石穿的一种过程，她坚持的非常好。时间久了，必然出成果，因为咱这个实践上的方法是没问题的，而且是非常好非常高效的，就是之前给那些潜在啊，或者是一些学员做手诊的时候，我一看他手有啥问题啊，我就问他练没练。他说他练了，我说你练了，哪个地方会减轻是必然的。如果没减轻的话，动作肯定是不对，没做到位，或者是量不够，这个就是非常以肯定的。你练没练，你练了多少，你身体都会告诉你。而且这个东西啥是非常实诚的东西，可能其他的地方，你在你的生活中学习工作呀，其他的地方，包括感情其他的地方你可能会付出了没有收获，挺正常，但是这个不一样，你身体这个东西，然后你练咱们健身这个东西啊，咱们这个健身就是这么高效，就是这么好，你只要练了，练到一定程度，它都有效果，它必然会有，就不可能没有的。如果没有的话，就是找找教练给你纠正动作。你肯定是哪个地方没没练到位的。

然后还有她心态非常非常好，这个心态，真的非常非常关键，尤其是这个产后风的这些姐妹们。你看身体很很糟糕的时候，周围人也不理解的时候，其实很多人都有过自杀的那种念头，痛苦，就觉得人生怎么这个样子，太痛苦了是吧？很多人都有过，但是他们很快自己调整，我不要这个样子，我还是要积极面对，我还是要积极的去尝试。她刚来得明的时候，不也是试试看嘛。她这种积极的心态特别特别好，然后进来练的时候也是非常积极，非常乐观。心态很重要，非常非常重要。

易玲：主要还是心态，心态特别重要，当时刚开始生病的时候的心态，肯定会有一点纠结，就是身体难受嘛，也在纠结会不会有效果，能好吗？在怀疑自己，但是你不要抱这个想法。你要相信自己，别人能好，你自己也会好，一定要相信自己，哪怕你中间有难受，有翻病的过程，你就不懂的情况下，你咨询教练医师，好了，再过个几天你又难受，它是一个反复的螺旋式上升，但是你当时不懂呀，是不是加重了，然后有的人会放弃，但是出现这种情况的话，咱们一定要首先不懂咱就问，但是一定要坚持，一定要保持这个心态，如果难受的话，咱们就赶紧调整这个心态，给大家一块儿聊聊就开了。

司辰医师：一天能练三个小时，说明身体还是有力气是吧。你当时有力气吗？你练的时候。

易玲：我当时是完全没有力气，比如说我做个侧步走，做五个，我感觉好累的，但是这个过程中我要坚持。因为什么，因为你本身就是不通的嘛，说明你这有问题的，所以才会累，如果你感觉第二天起来之后，不累的话，那说明你的体力慢慢慢慢会过来，如果你头第二天起来，这个身体感觉累了，那说明你已经做过量了，但是他说的是一天练三个小时，不是说那种一口气练完的，不是一口气练完的，我中间的话，哪怕跨步走我会去做一个呢，简单的侧抬腿，高抬腿，我累了我就坐那缓一缓，一两分钟，三五分钟，你必须得马上起来，把这个阳气再调整起来，让它升起来，你不能去躺，你那个时候你千万不要去躺，因为我当时是没有躺过的，只有坐的多，坐也是吃饭的过程中坐，中午午休的时间睡一会儿，但是这个食补一定要得上，就是咱们的奇家产品。

还有一点，就是如果你一天练的时间多了，有力气，一定要少量多次的练，这个一定要切记。

司辰医师：对，咱们教练会反复交代，一天练几个小时，它并不是想象中那样，像在其他的地方，比如健身房那样高强度的练，不停的，不是，是少量多次，也是根据你身体的节奏来，它其实就像那个呼吸啊心跳啊一样的，把握好这个节奏，没有那么累，不会累的。像你练着练着，你有时候你会觉得你练了舒服，你不练你会难受，因为经脉通到一定层次的时候，它还是要继续往里通嘛，往深层次通的时候。你是本能的想要去练的，不是说把这个东西会觉得是负担。那种很细微的细节，可以问组内的教练。

易玲还有一点，她喜欢问，有问题就问，这个非常好。其实在健身中遇到问题太正常不过了，就像找大夫吃药啊，吃中药，你吃药过程会遇到很多问题，你会找医师，然后他会给你调方子，可能几天调一次，甚至有时候上午吃了，下午他可能就会给你调方子一样的，这个健身也是。你有问题就找教练，找组长，要问。他们就会帮你调整，你怎么练，你怎么个节奏啊，数量啊，哪些动作他都会帮你调整的，这个很关键的，你想你身体这么个大病，你去医院需要那么多科室，那么多人来帮助你，给你调理，你这个健身也是啊，你自己练也是有需要很多人的，也是需要很多人帮你的，所以这个东西不可避讳。

因为之前有些就会觉得，哎呀，我这一练就怎么着，一练就怎么，我是不是问题太多呀，他可能会这样想，不是的，其实每个人都有问题，练的过程都出现问题都是正常的。当然也有翻病的，也有很长一段时间没有犯病，也有，大部分人都是有的啊。所以要问，一定要问，就相当于你那个吃药吃的是需要调方，就去找教练，我们的教练和组长就相当于大医师，很厉害的。

冯宝：对，其实多问有一个好处，就是教练也能知道你的状况，就可能他们非常专业的眼光看过来，你确实是练到了动到了哪里，然后可以帮助你更好的去调整自己的一个锻炼的形式啊，锻炼的这个进度，所以就会效果更加的快。那你现在已经完全好了是不是？

易玲：产后风症状基本好了99%吧。

冯宝：那在锻炼的过程中有没有翻病的经历啊，或者说你比较印象深刻的。

易玲：我印象中的第一次翻病就是小腿肚，因为当时有过针灸，那会儿明显感觉小腿肚特别酸沉胀疼那种就特别难受，这是一个，还有一个就是晚上睡觉全身疼，然后还有一次就是之前不凉了嘛，这个脖子呀，后背呀，不凉了，但是突然间还会有那个感觉，有那种凉的感觉会在。也是一个翻病，但不是说加重了，就是把原先那个病灶又给翻出来了，翻出来之后就会上台阶。还有就是拉肚子吧那会儿。

司辰医师：跟之前针灸有关系，与每个人的手法也有关系。如果手法不是很好的话，他对那个地方有损伤。然后翻病的时候，会把那个问题给翻出来。还有我在临床上面的体会是啥，现在比较流行三伏贴，有的人贴那个三伏贴之后，本来他那个症状很轻的，他贴完之后重了。因为现在夏天很多地方都有空调，他本来的时候症状没有那么严重，他贴了那个贴之后，它那个通道相对是打开的，然后那个冷气顺着那个穴位进得更深了，有这种，所以说很多时候你三伏的时候，做这个三伏贴要注意做好防护的，不然的话可能适得其反，这的是一点。

这种翻病很多呀。

冯宝：所以大家也不用特别担心翻病，不是会回到原点啊，翻病会让你更上一层楼，所以大家不用担心这个问题。

易玲：哎，如果说没有翻犯病的话，其实我觉得就有点着急。

司辰医师：对，是的，都是这样的，看着小伙伴这翻病那翻病，我咋一点动静没有？可能浅层次的这个阶段，浅层次的那个东西，你是经脉比较通的，相对来说比较通了，你通的过程身体自我调整啊，他比较快速，他就没有感觉，可能身体整体还是偏好一点。还有一点呢，你多拍个视频，多让教练给你看看你动作是不是做到位了，然后也让教练给你看一看，你这每天的那个锻炼的节奏啊，时间呀是不是练太少了，所以说不管哪种情况，多去骚扰一下教练就对了。

可以这么说，咱们得明的教练，还有咱们德明的组长，他们对于疾病的认知水平都很高，就举一个简单的例子，我们医院那个什么公众号，他会有一篇文章报道什么乳腺什么什么瘤，或者什么切除什么之类的，西医的思路嘛，长这个东西要切，我就想对于咱们得明的教练，德明的组长这些管理来讲，这是病吗？练几个月就没了。所以他们对疾病的认识和解决能力上秒杀医院的很多大夫。

所以说守着这么多宝贝，你去医院看病，你挂号，有的地方挂个号都好贵，有的都是几百，只挂个号就几百，他给你看了，给你出那个方案不一定对你身体好。咱自己家的那个教练啊，组长啊，你还不用预约，还不用挂号，就去多联系联系他们，多向他们请教请教，当然你要信任人家对不对，人家说了，你要听人家给你指导了之后，你要改。

冯宝：好的，今天非常感谢大家，下周再见。