**20200712医师课-玄同医师讲产后风情绪问题**

整理：云南开心

主持人：我是小乔流水。每周日晚上医师课栏目，今晚是产后风系列知识讲座专题节目，由我们医师部的玄同医师，在跟大家分享产后风，情绪问题。我介绍一下玄同医师，药学博士，现在成都有自己的中医工作室。从小她就跟着父亲耳闻目染中医，又追随着大千老师学习气学中医多年，深刻认识到中医植根于古气象思维，本人从人生的各个方面不断的印证，临床越来越清晰明了。现在对各种临床常见的内科病，和筋骨病比较熟悉，坚持治病的同时普及中医常识，引导病人自立自强，调整生活习惯和心态，并最终走上健身的健康之路。

**玄同医师**：今天就来聊一聊产后风的情绪问题，主要是这方面。可能在情绪开导方面，并不是很强，所以有些道理我跟大家一样，可能明白，但是要做到都觉得很难，我自己有时候也会有这种感觉。因为本身不同的产后风患者，她的症状特别多，这是一个很明显的特点。第二个它虽然不要命，但是很难受，症状多，持续时间非常长，所以这几个产后风的特点，就容易让人的情绪不好。因为你看长期的，比如没什么力气，在家里不能干活，本来生了孩子，需要带孩子，好好地喂养宝宝，结果这个时候自己干不了这些活，或者不能很好的去照顾他，你心里肯定会觉得内疚，会难受，或者是自己心慌气短，一动你就吓害怕。

主持人：对。

**玄同医师：**腰酸背痛跟个老年人一样，产风姐妹的很多症状，其实虽然是年轻人，但是看着真的跟老年人差不多，腰酸背痛，肢体麻木，心慌气短。看很多老人都有这些问题，没精神，没力气，当然更多的可能都是很多产后风，都有一个共同的特点，怕风，怕冷，老年人都比年轻人穿的多。所以她也怕风，怕冷，明明是个年轻人像得老年人的病。因为我们的身体不好，一定会产生这样的情绪，身心是一体的，身体不好，必然会影响我们的心情。同时因为长期的身体不好，心情就不好，又反过来作用到我们的身体。

主持人：加上周围的人或者家人又不理解。

**玄同医师：**都不理解。我听过好多产后风姐妹的分享，去医院检查啥都正常，所以这个情绪会低落，或者会有其他的一些表现。比如绝望、担心、恐惧、纠结，容易生气，其实我觉得也很正常。我们就算不是产后风，假设比如一个人曾经有那种消化的问题，不吃的东西不消化，就一团在肚子里，一直要到快中午的时候，该下顿饭要吃的时候他就饿了，饿了又得马上吃了，又难受几个小时。又接着等到下一次饿之前，他只有那种撑的在里面转不动的难受和饿的这两种感觉，中间没有过度，这个让我自己的情绪非常受影响的。所以产后风姐妹的那么多的症状，又是长期的，她有情绪，我觉得说实话真的很正常。任何一个人一个感冒都会让人难受，感冒的时候那么简单的一个小病，身体就会不舒服，有可能心情会受影响，所以她有情绪确实是正常的。具体来看产后风姐妹她容易有哪些情绪。比如平时在群里看到大家聊天，有时候有些产后风姐妹都跟我咨询，我也接触过那么一两个产后风的病人，我归纳了一下她们大概有哪几种情绪。

第一个可能就是恐惧，就得了这个病以后，很多人会非常的恐惧。为什么呢？有的人严重的时候不能自理，这么年轻生活不能自理。孩子，父母怎么办？一堆问题，想到这些能不绝望，自己跟个废人一样。所以很多人就会害怕，会想很多就恐惧。

但是一恐惧，我们可能就容易不能很理智的来对待这个事情，或者是最容易做一些错误的决定。所以她恐惧之后，还容易失去信心，对生活失去信心，对周围的一切失去信心，所以她就变成了失望或者绝望。因为这个时候你就觉得什么都不能做了，其实不是这样的。我经常看观察周围的人或者不同的病人，我发现也是这样。同样的得这个病的人，有些人他就会很乐观，有这个病在身上，他还是容易嘻嘻哈哈的大笑什么的，很坚强，很乐观。但是有的人情绪非常的低落，整天无精打采，都觉得好像没活头了，就是那种。其实虽然是同一个病或者同一个症状，但是不同的人确实还是会有不同的表现。所以不是说我们生了病，身体有些难受，就不能拥有快乐，或者是不能拥有我们的幸福，其实还是有可能或者你在正确对待这个的时候，你还是可以同时的跟病痛的斗争的同时，可以拥有幸福和快乐，要自己要尽力去感受这些。

主持人：这个就是心态问题。

**玄同医师：**对，心态。所以恐惧就开始失望，绝望。我就发现很多产后风姐妹很容易纠结，容易不停的跟你说她身体，不停的跟你说她的家里的那些乱七八糟的事情，反正她就跳不出来，就是有那么多的问题，那么多的东西抓住她，表现一个很突出特点，就非常的纠结。因为她自己身体不好，就觉得她生活很多东西就失去了，抓不住，但是抓不住，觉得她又必须要那些，她放不下。比如你能够放下一段时间，专心的去治疗，不管家里的事情，不管孩子，不管老公，不管父母专心的去治疗一段时间，她放不下。

主持人：很难做到。

**玄同医师：**对，是很难做到。所以有时候，我觉得是被逼的，环境把你逼到那个程度，有的时候有的东西你抓不住了，只有放弃。这个时候可能你没法，主动放弃，但是逼迫你到这一步，确实没办法了，就放弃。所以她们纠结会抓不住的东西，但是她不舍得丢。其实老师经常打比喻，想象一下我们得了重症，躺在重症监护室了或者得了癌症，就完全没办法管别人，只能躺床上的时候，世界照样的转，这个世界不会离了谁，它转不动了，一样的会转动。她们还是一样，会好好的活下去，那些事情该进展，该怎么进行就怎么进行。所以其实我们这种不必要的那种纠结担心，真的是不必要的。所以很多姐妹她可能变得非常纠结，一个陷入自己的身体里头，就变成了纠结，或者是走到一个极端上头去。因为非常的在意身体的健康，她就会去抓住任何的机会，一点点的线索，一点点的希望都不会放过，就一定要去抓住。所以就会大大小小的各种医院去跑，各种偏方去试，这样不放过一点点的机会。但是实际上他这个时候没有自己的思路，或者是没有自己的判断力了，别人说哪个地方，她就要去试，在试的过程当中，让自己身体越来越糟糕，因为你要到处去跑奔波，这个是一种。还有一个你可能不断发现别人说的都好，为什么在自己身上就不都好不了，本来带着希望，结果越来越失望，就一次又一次的打击，还有金钱上的损失。所以这种也不可取，就变得太极端了，太在意自己的身体，太想要健康，回到从前，这个时候会让我们很盲目。

主持人：有些得了产后风的姐妹，乱投医的话也很容易进入被误治的怪圈里头去。

**玄同医师：**是的。一个是误治了之后，有的人不能坚持，可能什么方法都去试，在每个地方她都坚持不了。她很急想要马上看到效果，就等不了，她这样就换来换去。有的人她又挺能坚持的，可能坚持一个月，两个月发现还是没效，这个时候可能就开始很矛盾了，到底坚持，还是放弃。所以她又陷入了另外一种情绪当中，又来了那种不良的情绪，又来就是矛盾纠结，一不停的在那衡量思考，这个也是很伤我们的身体。

主持人：耗气血。

**玄同医师：**对。所以我觉得能够到得明或者能够到得明产后风的姐妹，应该都比较幸运的，希望在这一点上你们多学习，有自己的判断力，不要太多的去试太多了，真的也不好，当然确实该放弃的时候，要放弃。比如别人推荐了一个方法，艾灸，泡热水，这种发现自己确实是做身体越来越恼火，很久都没有缓解，就不管哪方面，身体都没有好好转。因为有的时候，我们的身体好转，可能是一方面的好转。比如精力体力好转了，但是她可能一些症状反而加重了，也是有的，这种还可以。其实老师教我们看病，最重要的看我们的五常，大小便、胃口、睡眠、精力、体力，我们通常的这些衡量的指标，看它有没有好转，如果这几个方面在好转，你的症状在加重，其实都不用太担心，这说明它是整体在好转的。有的如果你坚持了一种方法，发现这几方面都没有好转，症状还在加重，可能这个时候该放弃就要放弃。所以要多学习，给自己增加一些判断力，不要太过于矛盾。

主持人：玄同师姐，你说到这边，我觉得可能很多姐妹是因为她不明理，不知道产后风这个病是什么，如果刚进来的可能朋友的话，可能她就不知道。你给大家简单的普及一下，产后风是一个什么的情况？

**玄同医师：**产后风一般来都是，在生孩子以后出现的，那么它带一个风字，是因为很多人有怕风症状，所以都以为她是产后得的一种风湿病，给她一种这个名字，就是产后风这个名字。但是实际上产后风的症状，是非常的复杂，非常多。我一开始讲的就跟老年人一样，到处都漏风，怕风，怕冷、腰酸背痛、肢体麻木，睡眠不好，身体没劲儿，吃饭也吃不好，都吃不下，或者要干呕、头晕、心慌气短，脚后跟痛这些，有很多的症状，就跟很多老年人一样。但是她们是以年轻人为主，主要是在生完孩子以后的年轻人身上出现，所以这个是一个区别。那么产后风老师认为它的原因，因为本身身体存在不调，或者气血比较虚弱，气血大亏。还有的人是因为有诱发的原因，比如吹了空调受了寒，或者感冒了，被误治这种也有。还有她本来存在那些不调，产后生孩子气血大亏之后，她身体本来比较弱，不能及时补充，气血越来越亏损，导致出现身体倒出，像一个屋子破了以后，到处都漏风，刮风的时候漏风，下雨的时候漏雨，也就是这样的。很多人她是要怀孩子的时候，可能身体就不太好，比如情绪也不太好，或者是太过于的娇弱，没有适当的进行运动，这也是有的。还有些人可能确实在月子里也不适当的休养，有些人比如在月子里，现在不是有很多月嫂会给你介绍，要去发汗给你这种建议，或者外面的月子的护理地方，她会给你说这些建议。

主持人：很多月子中心是通过月嫂来推荐，比如他有内幕，你推荐一个过来，给你多少的提成，那些月嫂她一个劲的在鼓动产妇去做发汗这些的治疗。外面的广告也打得非常的多，很多人也不知道这个不好就去做了，月嫂推荐，肯定是好的了，那就去做。本来可能没啥事，做汗蒸出来，发汗完了，身体就更糟糕了。

**玄同医师：**其实那些月嫂和月子中心，其实她们也都是不懂，所以瞎推荐一个方面，当然是为了经济，另外一个方面确实是因为不懂，她们就以为那个是好的，看不到它的害处，也没有去做过后续的跟踪，有多少人做了这个之后，身体不好了，出了很严重的问题。所以这些东西，反正大家还是要多学习，多了解。发现周围有的人，我也尝试过有些朋友，年轻人，她们很倾向于去相信这种月嫂。因为现在的月嫂是比较正规的医院培训出来的，所以觉得人家正规医院出来的会不懂。

主持人：对，现在很年轻了，就觉得反正我花钱就可以了，不用去费脑筋。比如长辈跟她提一些建议，觉得都听不进去，就听月嫂的。

**玄同医师：**对，还有她们愿意去做那种很贵的医院和月子中心，几十天几万块钱收费非常高的四，五万的那种，她就觉得她们都很专业，家里人又都轻松，带孩子也轻松，所以确实有时候，在生产之前自己还是要做一些了解，有的人是觉得以前的老的东西不好，其实老的东西未见得不好，就中国人按传统坐月子，这个就未必见得就不好。很多人就觉得我们以前东西都不好看，都应该换新的，用新办法才是好的，所以这也是一种心理影响。

主持人：对，可能月子中心有好的科学育儿各种，可能把你料理得很好，好的东西也确实是好。但是如果有学习，有了解，那就懂得判断什么是对自己真正好，什么我该去，我不一定要听别人的。

**玄同医师：**对。反正就多了解一下，多方面的去了解一下，好的，不好的都去了解一下，自己再来做个判断，不要老是别人一说什么，你就听什么。这种是很恼火的，所以这个跟刚刚说了，她太想要健康，就走到另外一个极端，就是一点线索，一点希望都不放过，什么都要去试。还有一种就跟极端的有一点反过来，或者逃避。她得了这个病之后，或者她身体这样之后逃避，她不愿意去面对这个现实。这种人一般是以前可能身体比较好，她不能接受自己得病的。因为以前那么健康，那么活泼，都不怎么生过病的，觉得自己那么好，怎么突然就这样了，心理上不能接受，所以她也不愿意去面对现实，不愿意去寻求帮助。

主持人：对。她就不愿意接受，觉得生孩子之前，我都好好的一个人，怎么生一个孩子就变成废掉了。

玄同医师：对。也确实有很多人也是这种心理，所以觉得她都不愿意去治疗，或者是寻求帮助，她只是自己在那自言自语，伤心难过，等到她有一天意识到这个的时候，走出来去寻求帮助，可能还是比较快的就好了。

主持人：对。其实这个心情有很大的关系，对于身体的康复。

**玄同医师：**也有很多人没有快乐。我觉得遇到老师之前，觉得有好几年，我自己也是没有快乐的那种感觉。比如你逗孩子的时候，可能有那么短暂的几分钟快乐，但大部分时候，其实自己感觉自己就有点像行尸走肉，就是那种心是死的。可能对孩子你还能感受到一丝喜悦，看到他的很多动作，或者什么的表现，你可能会笑什么的能感受到，对周围很多东西是没有感受的。其实这种人也很多，平时都是没什么快乐的，或者有的人是生了这个病之后，她是没有快乐的，有些其实我自己当时带孩子有这个感觉，整天对着这么一个孩子，他又不会说话，又没有人跟你说话，你事情那么多，做都做不完又很累，又没人说话，所以就觉得在家里一个人闷得难受。如果一个人得了产后风，她不出去工作，真的整天因为觉得自己身体不好，就不去工作，呆在家里了，其实那种也不太好。她更加不容易把心思，从自己身上挪到旁边来去感受周围，让自己的心活过来。

主持人：其实我觉得加入得明之后，我才明白有些人，比如她很纠结，很郁闷，或者就很失望，绝望，很伤心，其实归根结底，也是跟她的经脉淤堵有关系。

**玄同医师：**没错。老师讲过就是心里打开，很多的心气闭住。

主持人：对。你怎么样去叫她开心，也开心不起来，哪怕孩子很可爱，逗她笑一下，她可能当时笑一下。但是她的心脉还是闭的。

**玄同医师：**对。很快就闭住了，就是这样。

主持人：对。

**玄同医师：**确实是。所以这种自己心闭住了，但是这个是自己从情绪上来的闭住，不愿意去主动的打开去感受。还有一个确实也是身体，刚刚小乔师姐说的，她是因为自己身体确实太淤堵了，那么心脉被逼住了，这种情况她确实也感受不到。

主持人：对，她不想开心，不想过快乐日子，而是她没办法调整自己，可能就是身体影响了她的心理。

**玄同医师：**是的。我记得以前听内蒙内蒙溶儿师姐的分享，我觉得她的那种坚强，那种毅力真的好感动。她身体差到那一步，连出来走几分钟都疼的不得了，但是她的咬紧牙关出来坚持，按照我们得名健身的这一套，哪怕坚持几分钟，就要坐一下，休息一下，她都要坚持浑身疼痛的那种情况下去坚持。所以有的时候需要一种毅力，需要一种倔强的不服输的精神。这个病来到我身上想要打垮，我就偏不让打垮，就要跟你抗争。所以要尽量的自己去寻找快乐，寻找让自己变强的方法。相信自己是能够过去的，这只是一个阶段的问题而已，就要对自己有信念，要有那种顽强的毅力，敢去斗争的不服输的这种精神。我觉得这个很重要，确实有很多人都容易被疾病打趴下，不是判断得了癌症什么的就垮了，或者直接就吓死掉了，其实也是这样。所谓的不死癌症的话，也尽量的要有这种坚强的毅力。我确实跟一些产后风姐妹，确实你会发现那种特别顽强的人，有那种倔强的精神的人，她们容易好，看好了的姐妹分享，很多时候能看到她这种精神。那种还在犹豫不决的，很好久都没有什么起色的，跟她们聊天，你会发现她们身上就是缺这股劲。

主持人：你说的非常对。我觉得刚才讲的首先有个判断力，因为我也是产后风过来的，当时因为在群里面看到她们的帖子，不同的姐妹写的，觉得她们都能好，而且我判断觉得这也不是假的，因为我感觉不可能大家都写，我就认定不是骗人的。进群以后我就赶紧找群文件拿来看，看到很多姐妹分享，她怎么样一路走过来，觉得我就有了一个方向，好像看到了曙光。因为当时你是在水深火热的泥潭中，我看到曙光，觉得必须得从这个泥潭里面爬起来。幸亏我是找对了得健身，我就认定坚持锻炼，吃药相结合，一直是那种积极向上的，我就不再纠结，也不再说徘徊，或者看谁怎么样，我就一直这样子勇往直前一直走。其实我觉得这个也很重要，你认准了这个方向觉得对，因为我们可以通过自己所学的一些知识去判断。后面就交给时间，我的一个自身的感受，通过时间证明，是一步一步的从泥潭里走出来好了。还有产后风好多朋友群里天天问了，又怀疑，这也正常。你一定要学习，通过判断觉得对，那么你就往下走，就跟着大部队就走。

**玄同医师：**所以很多姐妹确实，像你刚刚说她不停的问，一天，两天的问出一点什么小的症状又来问，就生怕自己就怎么了，她就是非常的担忧，非常的恐惧，就受不得一点点的那种外界的干扰，或者一点点的变化都让她如惊弓之鸟一样的。其实有一个很大的原因，就是她自己不够坚定，或者她自己不够清晰，像刚刚说你自己一样，你找到这条路，通过读那些文章判断，觉得她们说的是真的，不是骗人的，剩下的就是去坚定的走。

主持人：对。

**玄同医师：**做不到这一点，凡是做到这一点，就是走过来的那些姐妹分享，我发现她们真的都是这样，她都就判断可行，接受坚持的。

主持人：因为当时也看了大千老师的产后风的专辑，觉得讲得非常有道理，他讲产后虚堵。比如我锻炼以后出现会这那的问题，当时也会在群里去问，或者自己去群文件里面去找，每次都听了课就掌握了一些知识，慢慢对这一些小问题就会解决掉，就一步一个台阶的往上走，虽然走得很艰辛，但是都是朝前走的。

**玄同医师：**对，你刚刚说的那一段我听出来了。 还有一个非常重要的一点，是靠自己学习和鼓励。但是你自己其实在不停的努力，去寻找帮助，去看去看文章，听课，去学习，这些都是在靠自己努力。一方面就是你是要去问别人，别人可能会给你解答，但是如果你自己不去寻求这些东西，或者自己不再多学习，问了两天，第二天又来，你就会反反复复的问。但是如果你是自己学习得到的，你会更加的坚定，更容易去坚持。我们为什么会出了状况就会很害怕，一个是不明理，还有一个我们要知道，其实身体的变化它是台阶式的，可能就说前期的效果会非常好，就会进入一个平台期，很多人就受不了了。其实就像我自己健身一样，我这两周觉得没什么进步，进步得很小，但是我肯定也会找原因，为什么那样的，你可能不会怀疑。但是会情绪就没那么高涨，进步特别快的时候，情绪是非常高涨，非常外向的。其实进步慢的时候，情绪就没有那么高涨了，我虽然还没到低落那个程度，但是前期情绪就明显跟高涨的劲，非常足的那种是不一样的，所以我们要知道是台阶，而是螺旋式的。有时候甚至还会让你觉得好像回到从前，实际上你只要突破了，或者是在这个阶段慢慢积蓄，就是下一个阶段的突破。

主持人：老师就说过螺旋式上升，产后风的康复曲折中前进。

**玄同医师：**其实我们健身也是这样的。所以我们健身的会员是健康人，看起来是健康人，但实际上我们的身体都有诸多的问题，只是没表现出病症，通过健身就发现了里面还藏着很多妖怪，产生很多问题。在解决这些问题的过程当中的时候，我们也会遇到瓶颈，甚至会翻病非常严重，把以前的可能你都记不得，曾经有过这个症状都翻出来，还翻的天翻地覆的那种特别剧烈。如果这个时候你的信心不坚定，你怀疑翻病的理论，要么就放弃了，要么就寻求一些大家的帮助，可能就是乱吃药，去把症状压进去等等。所以要知道我们的身体好起来，不只是产后风的身体好起来，包括我们健身会员的身体，最后真正能够做到身心通达，老师说的最终极的目标。那都是要经过一个的坎儿，要翻一个个的山，要翻山肯定就是到山顶之后还要下来，但是我们知道目标坚定的在前面往前走。