**20200813月子病群—司辰医师讲解产后风的原理及答疑**

整理:Sandy

**曹社艳：**夜空中最亮的星星们，亲爱的姐妹们，大家晚上好！虽然报数人不是很多，依然非常感谢大家在晚上8点准时守候在产后风QQ群。这里是得明经脉能量健身医师课，得明健身经脉能量生命学的倡导者，坚持每天得明健身能通畅经脉，调达五脏六腑，让你能量爆棚。我是今晚的主持人曹社艳，来自广州组5期学员，非常荣幸再次担任本群课程的主持人。

在上周咱们飞龙在天医师给我们讲了如何认识产后风，并从不同的角度，比如说症状、原理以及造成产后风的原因，最后讲到如何解决产后风。那么既然我们已经认识了产后风，揭开它那一层神秘的面纱后，作为产后风的患者，在日常的生活中又应该注意些什么呢？比如说什么是可以做的，什么是绝对不能做的。那么今晚就非常荣幸地邀请到正在得明基地度假放松的司辰医师，今晚的主题就是产后风的日常养生。

接下来我隆重介绍一下今晚的主讲医师：司辰中医师，现工作于邹平市中医院中医科，自幼喜爱中医，师承大千老师，现主要从事中医内科，擅长鼻炎、咽炎、感冒发烧、老慢支等呼吸系统疾病的对治，还有牙痛、胃痛、腹痛、口腔溃疡、失眠、便秘、拉稀、耳鸣眼花眼干等常见病的治疗，乳腺类妇科疾病，还有长期慢性病的调养以及亚健康人群的保健调理并指导病人健身，疗效更好。

在课程开始之前就已经能感受到大家的热情，大家都有非常多的问题想问司辰医师，司辰医师也是非常温柔耐心的来解决大家的一些问题。接下来就把时间交给司辰医师，请大家用热烈的掌声请出我们温柔可人的司辰医师，掌声有请。

**司辰：**大家好！我是司辰，谢谢主持人，谢谢小伙伴过来听我的分享，产后风的医师课。刚才主持人也说了，我现在在基地，我是周日从家里出发，带着我家小孩坐了十几个小时的火车，差不多一天一夜的时间到了这里。本来是周日晚上9点发车，后来是晚了4个小时，然后又坐火车十几个小时到南阳，又坐了一个多小时的车到内乡，又再坐公交车到夏馆，又打了一个车到了基地。我先说几句题外话，大家不要觉得跑题，我有我的用意。虽然这么的波折，但是我觉得这些都很值得，本来安排的是在内乡基地待一周左右就去西安，西安是一个十三朝的古都，想带孩子去博物馆兵马俑看一看，培养一下他历史方面的知识，但是小孩特别喜欢这里，去西安的行程就取消了，把所有去西安的票都退了。

为什么咱们德明这么多小伙伴不远千里万里、山高水长地来到基地。大家有没有养过鱼？如果鱼生病的话，很重要的一点是什么？很重要的一点就是换水，把它那个环境给换了，因为它那个环境不利于它生长。其实人也是这样，我们长期在一个环境中一样的作息，一样的生活习惯，思维习惯，甚至讲话习惯，年复一年日复一日都重复同样的事情，可能就会造成我们身体的一些偏性。这些偏性，不管是性格方面、生活作息方面、饮食方面、周围所有影响我们的这些方面长期一个模式的话，会对我们的身体健康造成一定的影响。所以这也是老师为什么搞这个基地，就是给大家提供这么一个场所，让大家能改变自己以前不良的生活习惯。然后得明的小伙伴一起，还可以交流健身。到目前为止，我的变化和进步都是非常大的。

人真的要不停地做出一些改变，不停地要做出调整，把不利于自己的因素一一改善，努力改善。可能对于大多数人来说，换个工作，换个环境，换个家庭是不现实的，但是我们可以争取一小段的时间，哪怕几天的时间，让自己尽量处于一个比较好的环境，我觉得这些东西对于我们身体的影响，心理的影响，包括以后工作，平时我们心态的影响都是非常巨大的。

课前主持人和我联系怎么讲课，其实我没有准备，因为这个医师课临时调了课，今天下午温小温医师才和我换的，我就想在比较轻松愉快的情况下和大家聊一聊，大概对这个病讲个一二十分钟，大家有什么问题我给大家解答一下。今天晚上就是这样一个流程。我们主持人最近也比较忙，工作也比较辛苦，也轻松一下，也是对曹社艳说一声，还有better师姐，你们真的很辛苦，谢谢你们。

我之前定的那个题目是产后风怕风怕冷，就是讲关于怕风怕冷。产后风很明显的一个特点就是怕风怕冷，因为怕风怕冷是大多数产后风姐妹的一个症状，所以就把这个病名定了一个“产后风”。造成怕风怕冷的原理，总的来说就是自己生产完之后整体的能量不足了，然后她不能耐受风，也不能耐受冷，外界有风耐受不了，她觉得不舒服；天气变冷了，她也不舒服。除了产后姐妹人群，其实很多体质弱的老年人，还有手术之后整体来说虚损的，还有那种特别小的婴儿，也是怕风怕冷。尤其小婴儿，大家出去都裹得严严实实的。老年人也是，他也是出门穿的比较多一点，夏天的时候也是不敢吹风扇，不敢吹空调，穿的比较多一点。其实产后风也是这样子，就是总体的能量变弱了，导致身体不能抵抗外界风冷寒，所以他要穿好多。然后再往前推，为什么能量会不足了呢？直接导致的一个原因，就是因为生了一个孩子，孕育了一个小孩，整个生产的过程是比较消耗的。再加上生完孩子之后，对小孩的喂养、换尿布、洗澡，这些琐碎的事情也比较消耗，小孩子夜里醒的次数比较多，产妇睡眠也会不好，自己得不到休息又劳累造成整个气血亏，又不能及时的补养上来。同时还有各种各样其它方面的消耗，家里多了个小孩，可能又多了个看孩子的，比如说婆婆之类的，可能之前都没有接触过，突然增加的这些人际关系，它也会有消耗，包括和老公的关系，家里多了一个小成员，多了看孩子的双方父母，这些可能都会有消耗。

但是为什么有的人生完孩子身体还挺好，有的人生完孩子身体很差，然后就表现出症状。其实还有一个方面的原因，就是有些人本身身体体质就不好，生孩子之前身体一直就长期处于亚健康的状态。一部分就是来自先天的，她从小体质就不好，在母亲胎里的时候，先天接受的父精母血，先天比较弱一点，她出生之后整个体质偏弱，从小就弱弱的。然后还有可能长期的学习，现在人学习压力也挺大的。现在小学的作业都很多的，我们家小孩还好，晚上做完作业还可以有点玩的时间。很多小孩，老师布置的作业做完还要做好几张卷子，睡得很晚，而且是长期的。小学初中高中这几年连贯的高压力的学习状态。还有大学生，有的专业性要求比较强的，医学的、会计的、土木的，还有学法律的，她们整个大学学习压力不亚于高中时的压力，长期的这种处于脑力消耗的情况下，很多人的身体底子就会很差，很多人其实身体被掏得差不多了，但是她们不觉得自己身体出现了问题。还有工作之后刚入职前几年，大多数的人都这个阶段结婚有孩子，要应付各种关系，同事也好，然后自己资历又浅，也是需要几年的沉淀才能慢慢地稳定，这个阶段的消耗也是比较多。

先天的和后天的这些生活中的因素，当然也包括自己个人工作环境，还有心态方方面面的。现在产妇得产后抑郁的几率也比较多，应该是百分之五六十以上的都有产后抑郁，有的轻一点，有的重一点。产后抑郁严重的都能抱着小孩跳楼那种，特别极端，特别让人心痛的。这是产后怕风怕冷的其中一个原因。

还有一个原因，就是身体淤堵。身体淤堵和整体的能量不足、气血亏，它是相互影响的。整体能量不足的时候，经脉也得不到濡养，她相对来说就更容易堵。经脉堵了之后，人体整体的能量出不来，能量出不来身体就偏弱，又加重了虚。尤其是现代人生活首先就是活动少，尤其是走特别少，出门就是公交车或者私家车。然后楼房一般都有电梯，几乎走的都很少，胯活动的几率小就导致下焦不通。大家都知道下焦是人体能量的源泉，人体能量就储存在这里，整个的胯都是死死的，整体能量是出不来的。

我找了一张小邱同学画的图，大体标了一下人体的能量，能量的源泉就在下焦这个位置，大部分人不太走就导致能量出不来。然后身体淤堵也是来自很多方面，也是有先天的，很多人她先天就淤堵。大家看很多小孩的脸部有很多地方都会发青，你看两侧的太阳穴，眼角那个地方有的小孩就发青。有的小孩山根那发青，那个地方代表中脉。还有的小孩眼下面发青，眼下就代表肠胃，那个地方有淤堵。现在的小孩淤堵的特别多，每次去孩子学校接孩子的时候，就观察出来的小孩，一个个看着非常可爱，但是你仔细看的话，很多小孩在我说的这几个地方都是发青的，就觉得特别地心疼。

这个淤堵有的是先天带的，一部分是后天造成的，不运动再加上各种压力比较大，思虑比较多，尤其学生时期每天坐的时间太久，上班的时候也是坐着，坐的时间太久，所以后来咱们得明也搞了一个活动：站立式办公。

站立式办公，大家看起来其实是很简单的一个动作，但是确实是为了解决大家非常重要的一个问题，而且是想直接从根本上帮大家解决能量不足，经脉不通的问题。其实我也有和很多搞健身的、搞太极的瑜伽的有过交流，他们很少从一开始就告诉你最核心的东西，他们很多都是初级班、前几个班都告诉你很多外围的东西让你练，到最后可能会告诉你根本的。但是咱们德明健身的跨步走，以前的仙人走，用胯发力带动腿带动脚这种走法是直指核心的，把人体最重要的能量释放出来，首先让胯这个地方经脉松了，能量释放出来，这才是人健康的根本。

当然除了用健身的方法，其实也可以用中药把下焦这个地方打开，当然要同时根据你身体其他地方具体的症状，一起调理，综合来调理。

所以说怕风怕冷的问题，它就是两个原因，一个是能量不足，就是气血亏了。第二个是经脉不通，尤其是胯特别死，能量调动不出来。人的身体是非常智能的，你总体能量不足的时候，是优先会供应身体重要的脏器的，比如我们的大脑、心脏、肾脏，还有其它的五脏六腑。就是先供里面的这些东西，身体体表的能量就会相对不足。天气变凉一点，外界有一点风，她就会不舒服，就会表现出来怕风怕冷。根据这个原理原因，对治的方法其实也顺便讲了，一个是解决能量不足的问题，然后就解决淤堵的问题，经脉不通的问题。

还是从各个方面来综合来进行。如果有常年不运动习惯的，一定要走出来，一定要到户外运动，多走，多活胯，同时自己的心态也要调整好。可能大家得了这个病，都觉得比较焦虑，甚至失望，可能看了好多也看不好。这个大家放心，这个病是可以好的，至少在德明这个地方很多姐妹都恢复了。然后同时可以配合汤药，这个也是比较好的，就是综合来调整。关于产后风怕风怕冷，我就大概说这么多。大家有什么问题，我给大家解答，我就想看看大家最感兴趣的是什么。如果我讲很多，大家可能不需要。大家就直接提问，我来给大家答疑。大家先打问题，我就再闲聊几句。

产后风这个病其实不光就是与生产有关系，是与出生以来先天的、后天的这么多年的生活习惯，思维方式、作息、还有很多方面都有关系。很多时候我们要调理这个病，真的是要综合的把自己之前的惯性都要改变一下的。当然这个过程是比较困难的，改变习惯是困难的。你只有这样努力，这样过来，你这个病才能好。

“曹社艳师姐问日常生活中要注意什么？”日常生活中要注意什么？首先心态要好，把自己的心态调整过来，思伤脾忧伤心，就是各种负能量的情绪都会对我们五脏六腑有伤害。所以情绪要调整过来，不要悲伤，不要失望，也不要绝望。这个病其实很多人都能好，你也能好，把情绪调整过来，你越积极越乐观越阳光，这个病好的越快。我在基地看到子非鱼，她其实穿了好多层衣服，但是她一直很乐观，一直都和大家玩的很开心，健身都很认真，她的进步其实就是非常快的。大家真的要想病快速地好起来的话，心态一定要调整过来，不要把自己当病人，当你忘了自己是一个产后风病人的时候，不知不觉中可能自己的病就好了。

然后同时要注意穿衣、饮食，这还是要做的。因为身体本身能量不足，就不要做太消耗的事情，不是特别重要的要懂得舍弃。咱们最近几年也经常提极简生活，把所有不重要的东西都舍弃，把所有不重要的东西都扔了，把所有不重要的事情也舍弃，很多不重要的饭局什么之类的，对你没有什么正能量引导的这些东西，真的都没有太大的意义。然后饮食可以多吃一点有营养的汤粥这些都可以。粥的话，小米粥可以放点红枣、山药、枸杞、放点党参都可以，就根据自己的口味来，自己喜欢吃的，调到自己喜欢吃的那个样子来吃，不用完全照着食谱药谱来吃，最起码要让自己吃的很开心，那样效果会更好。老师帖子里讲的当归羊肉汤，西红柿牛腩汤，还有鲫鱼汤都特别好，可以隔三差五的调换着来吃。如果大家吃不了油水大的，就可以做得淡淡的，每天都多喝几碗汤，少量多次那样效果更好，和健身一样。我后来其实发现咱们很多东西都是少量多次效果最好，吃滋补的食疗东西也一样，你一次吃的油水太大的，你会吃闷了，然后自己就不喜欢吃了，你可以把它做得淡淡的，多放点水，然后每次喝一碗也不会觉得太腻，喝了很舒服。

然后同时还有一个很重要的是什么？就是像鱼一样给自己换水，想办法尽自己的可能改变一下周围的环境，不一定要非得来基地，可能很多姐妹也做不到，自己的小环境可以稍微打造一下，用心的打造一下。对自己病情有不利影响的人都可以远离一下，都可以把他们放在你正常的生活半径之外，就以你自己舒适的为半径画个圈，所有不利的都往外靠一靠，尽量给自己打造这样的环境。如果实在这个也不好做的话，大家还是要积极地去和很阳光的人在一起，就像群里的better师姐，还有其他几位师姐，这个群打造的整个环境就挺好，人文的环境。大家都很积极，都很向上，都很乐观，都很努力。在这里面无形中你也会获得能量。如果你去别的地方，比如说去一个其他的病群，可能今天我这又疼，今天我又郁闷了，后天她又说我婆婆怎么对我不好，在那种环境中你的病情会很受影响，会影响你身体恢复的。

大家还是要多了解一下产后风的原理，咱们群里有老师讲的，也有医师讲的，大家不管是吃药还是干别的事情，自己要有一个判断。因为这个病市面上误治的其实很多，误治特别多，不要让自己误治了，这个很关键，就是方向一定要对。

当你选择了正确的道路，一定要坚定地往前走。得这个病的姐妹，身体真的都已经很差了，要从这里面往上爬，爬上来都是要费很大艰辛的，中间可能也会遇到翻病，但是这个时候你认定了这个思路是对的，方向是对的，这个信念一定要坚定，不然的话你一怀疑一缩，可能就被别的东西给拉走了，比如七大姑八大姨都会纷纷给你介绍，又这个专家那个教授的，你可能就会动摇，也可能被别的病友拉去吃那些不太好的药。

回答一下舍得的问题。舍得说现在是坐着发麻，还有手脚发麻，前段时间发麻症状减轻了，现在又有了。我问你，你最近整体精力体力感觉怎么样？其他方面和以前比是什么样子？

看出来舍得非常的努力，比以前好多了，整体的精力体力比以前好多了,是吧。你是不是也是在吃着药，是吃老师的药吗？还是在外面吃着别的大夫的药？喝老师的药就相对比较方便回答一些。如果是整体精力体力都比以前好，又出现了以前曾经出现过的症状，然后中间还有好转，现在又加重的话，一般来说是翻病，尤其是这样健身比较努力的，更能判断是翻病的现象。老师开的药也好，健身也好，都是有通经脉的这个东西在里面的。当身体一层一层通的时候，其实身体是有消耗的，这个时候整体的能量显得不足一点，就可能会表现出症状。你以前身体有些地方不通的时候，你人体内的很多脏器、组织、细胞是相对处于缺气血缺能量的状态的。当你通开之后气血会灌注过去，身体得到正常的滋养了，但是这个时候整体的能量就会不足，然后它会放弃一些比较远端一点的，比较体表一点的，它看来不重要的一些东西，然后所以你的症状就又出现了。这个时候你可以多养一养，健身的话，多做一些轻柔和缓的动作。那个药如果是你的症状很明显的话，你可以那个药量再减半，或者是1/3的量，减一下，度过之后，然后再恢复正常。平时多增加一下营养，多熬些粥汤类的，多喝那些东西。你老公还挺疼你了，说让你把脚放桌子上吃饭，你说不放，一会就麻了。其实从这个地方可以看出，其实你的胯还是死，还是不够活，可能通过健身比以前要好一点，但是胯还是不活的，还是要继续活胯。多拍些视频给教练看一看，教练可以再帮你更精准的指导一下动作。

在基地，我发现小黑给其他人讲跨步走，跨步走是从一开始咱们就学了的，但是这几天看见小黑给别人讲，我又发现我还可以做得更好，就是花费同样的时间，可以做得更好。

因为咱们德明的教练也是随着自己健身的深入，身体是越来越通，思维也是越来越敏锐，她对教学真的是一直在提高，一直在进步中，你们可以不定期的多骚扰骚扰你们教练，会收获非常大的。

我不累，我就想和大家很轻松地聊一聊。因为我感觉大家就是这种状态，也不想听什么知识点，就想了解一下自己的状况，有疑问的话，我可以来给大家解答一下。

再讲几句我在基地的感受。我来基地非常明显的一个感受，自己一下就放松了，真的是一下就放松了。有时候在自己的工作环境，每天接送小孩，写作业那些，感觉其实也没有多少工作，但是每天很紧张，那个紧当时你是觉不出来的，但是当你换了一个环境，我突然来到基地之后，我发现我一下就松下来了，所以有时候换了一个环境，离开你常年呆的环境的时候，你会更能清楚地看到你以前的状态。

我以前看手机时间特别久特别多，来基地之后看手机比较少，就感觉身体心理，尤其是健身，当自己特别放松的时候，就感觉我一下能松下来，然后教练给我指的那个动作，我就一下能体会到，很容易就体会到。这短短的几天，我感觉我的胯又开了一层。但是相同的这种放松，如果在家，我可能至少要花半天的时间，如果周末赶上双休，我至少需要半天甚至一天的时间才能达到这种松的感觉。爬山做家务就是很悠闲的那样，过上半天或者一天才能达到。但是来这里一下子就进入那种比较轻松惬意的那种状态。

这边的山还有水感觉特别好，尤其是洗碗洗菜，水哗哗在那个地方流。这边的水质特别好，洗衣服就在小河里洗。在家的时候，我洗衣服都是用洗衣机洗的，虽然老师也提倡用手洗，我也知道用手洗好，但是每天都觉得很累，其实也没有干多少活，主要是自己精神太紧，太累，很少用手洗。来这里也有洗衣机，但是我是更喜欢手洗，就在小河里揉揉搓搓的，感觉简直太妙了。

这次到基地来的很多姐妹，其实都是以前的产后风患者，有痊愈的，还有是恢复了，但是身体体质还是处于亚健康状态的，也有十期的子非鱼。大家在一起真的很开心，大家是一种很特别的缘分凑在一起，这种感觉特别美妙。看心姐、骑士、心灵翱翔，都是一些大咖，她们健身都做得非常好，跟她们学习很多。她们也都非常好玩，很有意思、很风趣。大家能想象到吗？以前都是一群和咱们一样生病的姐妹，现在都过得很好。我希望群里的所有的小伙伴都可以有这种非常好的状态，最起码就把身体恢复了，然后把自己的心态调整到一个很好的状态，接着就是尽情地享受生活。 我就先讲这些，好像很罗嗦哦。

**曹社艳：**非常感谢司辰医师，让我们非常轻松地可以学到东西。因为是下午临时换的医师，所以她感觉到我有点急迫和紧张，就跟我说，不用担心，我们今天的讲课会非常轻松，然后让我放松，让我安心。她今晚在讲课的过程当中，我觉得确实有让我们所有人觉得轻松愉悦，但同时我们又学到了关于产后风以及我们怎么样去保养的很多知识。

时间过得特别快，我刚刚抬头一看已经快9:00，我们今天晚上的课程就到此结束了。再次感谢司辰医师，今天真的是收获满满。也感谢姐妹们的陪伴，接下来明天晚上会有手诊，下周四的晚上依然还有医师课。如果大家有疑问可以在群里面接龙，或者是直接私聊better师姐，下一次课的时候可以再为大家来解答。