**20200820月子病群—温小温医师答疑和清音教练给出的锻炼方案**

整理:Sandy

**小乔流水：**亲爱的姐妹们，大家晚上好！又到了周四晚上的医师课栏目，我是主持人小乔流水，欢迎大家参与我们的医师课。今晚分享的医师是温小温医师，主题是产后风的日常养生。今晚的医师课主要分三个环节，第一个环节由温小温医师讲讲产后风的日常养生这个话题**。**第二个环节是进行答疑，小伙伴们有问题可以跟医师直接沟通交流。第三个环节是我们的清音教练会给大家制定一些专属的健身方案，希望大家会喜欢。我简单介绍一下温小温医师，她毕业于中北京中医药大学，常年从事中医临床工作，擅长中医药治疗内科和妇科常见病和一些疑难病，如慢性咳嗽、哮喘、胃炎、乳腺类疾病、月经不调等以及亚健康人群的综合性调理。欢迎温医师，产后风日常养生这个话题也是备受产后风姐妹们关注的一个话题，那么今晚温小温医师将会详细给大家讲解一下日常应该注意些什么。好，掌声欢迎我们的温医师闪亮登场!

**温小温：**谢谢小乔，谢谢大家！很高兴今天可以跟姐妹们谈一下产后风日常养生要注意的一些问题。我打算从咱们日常起居、衣食住行这几个方面谈一谈需要注意的一些问题，希望对大家有帮助。在介绍具体的一些养生注意事项之前，我们再来温习一下，对于产后风这个病的病机的基本认识。

我日常所接触到的这些产后风的病人，大部分都是一个虚实夹杂的情况，特别是城市里面的人，以脑力劳动为主，或者平常锻炼比较少的这些人是虚损为主。虚实夹杂的情况是有的，但是它是以虚为主，因虚致实，所以我们在认识基本病机之后，制定的治疗方案就是要补养气血，补肝肾为主，那么在这个基础上可以适当加一些调气血，驱寒驱风的药物。说到补益气血，要培补肾气，我们要认识到它虚损，不是很单纯的是一个急性的虚损，不是很短时间造成的，它是由于本身体质比较虚弱的情况下，再加上生产，是一个长期因素和短期因素叠加产生的后果。那么有些伙伴造成的后果就会表现得非常严重，比如说长时间的怕风怕冷，甚至在夏天都要穿棉衣棉裤。像这种比较严重的内外因叠加造成的这种虚损，它是需要一个长时间培补的过程。养身体是一个长时期的过程，不能一口吃成一个胖子，那么首先我们要在对病因病机有一个正确认识的基础上，把自己的心情捋顺。

很多伙伴是觉得自己之前好像都能正常地生活工作，怎么这生完孩子之后一下子搞的风也不能吹，有些小伙伴甚至不能去工作，心情非常着急，那么大家要认识到这不是一时一日之功。所以首先在心态上要稳下来，要清楚地认识到自己的病情大概是一个什么样的程度。你就要想一想，反思一下之前的生活有哪些不良的习惯，是不是整个身体是由于长时间一些不良的生活习惯造成的虚损，再加上生产这样一个因素。如果说你觉得平时身体还可以的，也有一些可能是觉得自己身体很好，生完小孩之后觉得自己也没有什么特别的不舒服，有时候可能贪凉，比如说吹空调或者说是天气冷没注意，这时候会遭受实寒的情况。有比较多虚实夹杂的这种情况，那么这些属于病邪程度比较轻的。病邪程度比较轻的这种情况，短时间的调养加上吃药是可以很快缓解的。对于一些病情比较严重的小伙伴，生完小孩有的甚至都四五年了，还是会有一些明显的症状，大量的出汗等等，怕风怕冷。那么这种情况小伙伴就要认识到，你这个病已经是经年累月形成的，这个时候一定要树立起信心，对这个病机有清楚的认识，对自己的生活工作要做一个长期的规划。

在生活方面，我们先来谈一下饮食。我们是提倡食补的，在日常要注意饮食营养新鲜的，尽量以新鲜的食物为主。功在平常，在日常的一日一餐当中逐步的培补气血。这里有几个主要的建议，首先除了新鲜营养的食物之外，还要注意荤素搭配。不要觉得我吃荤的多点，是不是就可以营养多一点，好的快一点。不是这样简单的，要看你肠胃的消化吸收的能力，基本的原则还是荤素搭配，但是以素食为主，同时要忌食生冷油腻的东西。可能很多小伙伴自己就有体会了，因为肠胃不好的人，吃了这些生冷油腻的食物就会感觉不舒服。

还有就是尽量每一餐七八分饱，不要吃得过多，增加肠胃的负担。特别要提醒大家的一点，产后风的小伙伴，可能会觉得自己生了个孩子，劳苦功高，虚大了，这个时候要好好补，什么冬虫夏草、燕窝、人参，阿胶、红枣这些，好像越贵的越高档的补品就要多吃，觉得这些吃了就肯定会对身体好的。这里你首先就是要认清楚这些东西它具体的作用能起多大，它是不是适合你？这些都需要大家先有一个比较清楚的认识。

气血的培补实际上是一个系统工程，它不是说单单吃阿胶补血它就可以补起来的。首先阿胶吃进去之后，它需要人体有一个接纳吸收的过程，需要你有一个强健的脾胃的系统。还有像同类的固元膏，大家看到超市里、外面经常有卖的，还有这种成型的产品，它里面有阿胶、红枣、核桃，好像还有蜂蜜这些，觉得很营养的东西放在一起的，但是这些油腻的东西，就类似于那些糯米做成的食品，它对肠胃来讲是一个比较大的负担。

还有燕窝、冬虫夏草这些东西并不适合大家长时间地用于产后风的恢复，当然你适当吃一些也可以的，但是这些东西的作用都是相当有限的。我觉得还不如你从日常这些很平平常常的食物当中来培养自己的气血。比如像我们坐月子的都会煲一些鸡汤，或者是羊肉汤、鱼汤，煲一些粥，什么红枣小米粥等等，这些都是比较好的。红枣小米粥，我自己都经常煲，觉得挺好喝的，如果喜欢甜的，可以稍微再加一点红糖。有的如果觉得脾胃有些饱胀，或者有点口气，可以加一点陈皮，或者有一些受寒了都可以自己再加一点生姜，这些东西都是非常好的。

咱们德明的气血汤、鲫鱼汤等等，老师有介绍过的这些食疗的方子，我都经常会做，不仅味道好，你吃的时候都会觉得好像身体接受起来比较舒服，而且感觉没有那么大的负担。就是说我们吃东西要以炖煮的为主，比如说煮的粥，煲的汤等等这些东西，它是把各种食物营养通过水通过火之后，煅煮都溶解在汤里面，它对人身体会起到一个更加滋补的作用。

下面说一下起居方面，还有衣着等方面的注意事项，很重要一条就是避风寒。很多小伙伴不用说肯定都是照这个去做的，那一点风都吹不得。但是就怕有些小伙伴有时候觉得自己好像好一点了，又不注意了，将好未好的这个时候是特别要注意的。还有的小伙伴走上另一个极端，因为我都有接触来健身的小伙伴，觉得身体怕风，甚至都不能出门，每天只能就在家里锻炼，像这种情况我都会尽量鼓励，比如说你选一个没有风的、有太阳的日子尽量出去走走。在衣着方面也特别注意，基本的原则尽量是比较舒适的，稍显宽大的一些衣服，不要紧绷，尽量选用一些自然纤维的，像棉的、真丝的这样的衣服，会更加舒适一些，减少衣物对身体的压迫感。

说到出门啊，很多小伙伴反映说：“我不能出门，我这走不了，这一动，没走几步，满身都是汗，一出了汗这一吹了风，我觉得就更加不能动了。”这个时候大家首先要清楚这个时候为什么要让你去活动？由于长久的气血亏虚，不运动之后造成的后果就是你这个经脉都是塌扁的一个状态。比如这个人卧床久了不怎么活动，肌肉萎缩，你想想这里面的血管神经实际上都处于一个机能下降的一个状态，我们从中医角度讲，它整个经脉都塌扁了下来。那么这个时候会造成气血进一步的下降。所以我们在通过饮食、药物来培补气血的同时，再借助运动这个力量去慢慢地把塌扁的经脉给它疏通，让它充沛起来，而这个过程是一步一步进行的，不可能说我哪一天忽然体力精力特别充沛，我就出去可以活动一圈都没问题。这个不是大家想象的样子，实际上是一点一点地进步的，就是你今天气血长养一点，那么我出去活动活动疏通一点，疏通一点之后又有利于进一步的气血长养。补养气血和平时的运动，它是两个相辅相成的过程。所以这时候你出门即使会出很多汗，也要坚持走，坚持锻炼。

这几年我碰到过不少，好几个小伙伴都是这样，一开始都是觉得出汗或者说走了一圈就说原来没练你们得明之前我觉得还可以，怎么练了之后就觉得更加累了，就觉得好像更酸疼了有些症状加重了。那么我都会跟她说，没关系，你可以把运动活动的量降下来之后，再坚持去做，一定不能停。我就跟她说，你这个时候身体已经差成这个样子了，可以先练一些得明基础班的基本动作，三走四举这些动作是绝对百利而无一害的，你就坚持去做。除此之外没有更好的方法了。寄希望于什么特别的某种功法，或者说是特别的药物来使自己的身体一下子变得强壮，那个是不可能的。我今天先讲这些，刚才看到小乔说有几个小伙伴有问题，我们可以就具体的问题来探讨一下。

**小乔流水：**对，非常感谢温医师，讲的非常全，把我们产后风姐妹日常养生都基本上说了，从这个病机以及心态、食疗、衣着以及出门运动各方面都已经讲到了。下面我们就进行答疑环节，第一个问题是怕风怕冷怎么办？

**温小温：**怕风怕冷怎么办？产后风的小伙伴大部分都是这个问题，要看你这个程度了，如果说你怕风怕冷到不能出门，可以就在室内进行三走四举这些基础的锻炼。如果可以出门的话，就量力而行。刚开始怕风的话，那么你选一个没有风的，有太阳的比较暖和的这样的天气出门，一点一点的增进。

奇真还是以通调的一些食物为主，并不是滋腻的。如果你吃了之后很想呕吐，因为具体不知道你的情况，也不好说。我大概分析可能有两种情况，一个是不是最近深圳天气比较潮湿，或者可能脾胃有一些消化不良，湿邪比较重。还有一种情况是不是由于锻炼之后翻病引起的。

先说一下第一个小伙伴的问题，璐璐问在坐月子的时候，一个脚后跟，还有喂奶的时候肩部这个地方受凉了。这个情况就是属于我们之前谈到的一种虚实夹杂的情况，它一方面确实是受了风寒了，但受了风寒可能现在还有症状长时间的不去，那就说明身体还有存在亏虚，属于虚实夹杂的情况。所以在治疗的时候，除了我们刚才谈到培补气血在日常生活当中的一些注意事项之外，你可以针对这些局部做一个经络的疏通，比如说可以做推拿，按摩，这些都这些可以自己做。

这个也涉及到一个问题，在出现了局部的疼痛、酸、胀等这些情况时，有很多小伙伴就去外面找那些做艾灸，什么汗蒸、理疗、推拿，各种各样的。我们不是说这些方法完全没有用，它对局部肌表经络的疏通是有一定作用的，但是我们要认识到，如果说你本身的气血水平处在一个比较低的亏虚的状态，那么你如果做了过多的这些外面的，比如刮痧、艾灸这些会进一步的耗伤气血，所以这种情况我们是不建议你做的，当然并不是说这些方法没有用。这个都没有什么绝对的可以或者说是不可以，都需要你运用自己的认识去分析自己的情况。我目前是气血亏虚为主，还是身体还可以，只是局部受了一些风寒，那么这个时候我们去外面找人去做一些推拿，艾灸这些是不是合适，或者说做多长时间，都要根据个人的情况来自己掌握。

Nancy这个情况比较大可能就是翻病，因为你锻炼之后，身体会逐步地放松，心下胃这个地方，包括膈肌这地方可能慢慢松动拉开之后，一动就会扯到这个地方。所以容易出现呕吐，然后气往上走，喉咙就会容易觉得有东西卡住一样，这个是很多小伙伴健身之后容易发生的问题，所以大家都有共鸣。

宁夏的田雪老师谈到她的问题，就是发烧出汗，还有身上很多部位发凉。我看一下她的情况，估计是血虚的问题为主，因为按年龄推算，她大概是40多岁的时候发病，这个时候是不是在绝经期这段时间，一个方面是整体的气血亏虚，又以血虚为主，所以这时候会出现很多这样的症状。是不是这中间加上误治，比如中间经过很多治疗一直都没有缓解，可能这些药物对身体会有进一步的伤害。

到40多岁更年期的时候，很多人都会出现潮热，就是一阵阵的发热伴随着汗出。一方面就是血虚，我们说阴血不足，还有一个方面是因为体内脏腑之间的瘀滞会比较重，会导致气血往外走，这个西医也是发现了在到更年期之后体内脏器，特别是下腹子宫等这些器官，它的供血逐渐地减少，这时血液就会容易往上跑。所以这个时候除了我们说培补气血之外，道理是一样的，也要进一步的疏通经络，慢慢把在头面向上的气血慢慢收回到胸腹。

璐璐说的情况比较典型，她就是怕风怕冷，还有比较多的出汗，因为我不知道璐璐你这个情况有多严重，平时能出门吗？是不是能上班？气血虚了之后，她为什么会出汗？因为这个时候她阴阳之间不能和谐，阴阳相逆，气不敛汗，你稍微活动增加之后，身体内汗液敛不住，它就容易往外冒。所以很多出汗比较多的人，它实际上是一个气血虚损的表现。这个时候你不是说我不动，不活动我不出汗了，这样不是就行了吗？肯定是不行，因为你不活动之后会进一步加重你体内经脉淤堵的状况，所以这时候还是要按照我们之前的建议，你哪怕这时候不能出门，也要坚持在家进行一些三走四举这些基础的锻炼。

田雪老师，不知道你最近这些年都吃了些什么药，这个症状目前是什么情况呢？田雪老师的情况刚才我已经大概讲了，估计是一方面气血亏虚，那么这里有可能有的是阳气虚为主，或者是阴血虚为主，我按照最常见的情况判断，她可能还是阴血虚为主，同时伴有一些大面积的在身体多个部位的经脉瘀堵的情况，所以会出现有时候发热出汗，有时候局部的地方又出现特别的怕冷。田雪老师介绍的她亲戚的情况，完全可以按照我们产后风的这些养生、健身的方法来做，你可以把我们最基础的三走四举，让她开始练起，先坚持着练一段时间看看效果。因为在用药方面还是要看病人的具体情况来下药的，这个不好给什么建议？

杰洋说她是受寒引起的，这个受寒是一个外因，很多小伙伴都是受寒之后出现了明显的症状，如果是短期的，比如说是前几天刚刚受过风寒，那么这时可以用一些祛风散寒的中药，或者吃一些姜汤等等这些是可以的。但如果你时间长了之后，整个身体其实是以一个虚损为主的状态，你如果过多的吃这些祛风寒的药就不合适了。

璐璐你都气血亏虚的厉害，你就别拍了，拍半天才有点反应，多累，进一步耗伤气血了。

**璐璐：**我本来就是产后风，原来感觉上身，就是胳膊不好受。最近好像上身没有什么感觉了，感觉到膝盖往下到小腿，有时候皮也不是很疼，就感觉辣辣的，从上身转移到下身了，请老师回答一下，谢谢。

**温小温：**还要看这个过程当中你自我感觉怎么样，你的精神体力如果说是感觉会更好一些，或者没什么特别的不舒服，我觉得这个没有问题，应该是好现象。你说皮肤表层辣辣的，要么是不好的情况，你表层的气血毛窍被呼住了，不太通畅了有这种感觉。要么就是你原来不通，现在慢慢在疏通，也会有这种感觉。这种情况可以做做刮痧，或者自己多做些按摩，可以有助于促进皮肤表层的气血循环。这都是典型的产后风的基础症状，如果你只是体表的这些还算是轻的，还要看你时间的长短，如果说是产后风初期，只是有一些肌表这些情况还算是轻的。我估计主要属于肌表，一个方面是气血不足，不足以濡养，经脉毛窍不是很通畅，这个时候你再吹点风受点寒，毛窍正常开闭的功能有些失常，可能就会出一些体表的异常感觉。

**小乔流水：**非常感谢温小温医师的耐心详细地讲解和解答。下面就有请清音教练进行一个健身方案的定制。

**清音：**我刚刚看了一下今天提问的这三位宝妈同学，很大一个程度上有很多的相似点，共同点就是怕风怕冷，出虚汗。小乔分析得非常好，其实就是虚又瘀，这就是“寒如冰”的一个状态，归为一大类。另外还有一个就是“郁如铁”，郁如铁怎么理解？我们知道产后有抑郁这种症状，产后抑郁思想容易钻到死胡同里边，容易钻牛角尖，这种情况导致我们身体里面的结越结越多，甚至说大结生小结，越结越多。

就像刚刚有个同学说喉咙里老是感觉堵的。其实就是中间这条线是堵的，包括心口有节，胃有结，心下有结，甚至小腹有结，还有小腹两侧都有结。大家可以去摸一摸自己肚子，哪个地方有冷痛，一按就疼的，肯定那个地方是有结的。郁如铁就是像一块铁板一样，就牢牢地把你的身体里面的能量都锁住了。

那么第三大类就是“虚积壅”，虚就是虚弱的虚，积就是积攒了一些负能量的东西，然后给它堵住了。这个虚就是我们刚刚说的怕冷、出虚汗。出虚汗就是你本身脾胃太弱了，固不住血，我们知道血汗同源，你固不住血，就以汗液的形式散掉了，你就会很虚，因为你应该固守在体内的东西没固守好。

那么这三个方面我们通过健身怎么来解决呢？ 我给大家一些建议。针对我们第一块“寒如冰”，我们必须把阳气调动起来。我们最大的阳经在哪里？在我们后边地膀胱经，对吧，后背的膀胱经像一把大伞一样笼罩着我们的全身，它是我们身体一道非常好的一个屏障。如果我们身体发凉，发寒的话，肯定是这个膀胱经出问题了。那么我们怎么样锻炼它呢，我们有一些很简单的动作，但是非常高效，这是我们的后退走，还有我们的俯身，这两个动作大家一定要经常去做，在我们在操的时候也是有体现的，也是作为重点来讲的。

第二个“郁如铁”，肯定是铁板已经梆梆硬，就像有的人摸肚子怎么这么硬，一摸哪都是结，一摸都疼，这结就堵得比较深比较多。这种情况我们怎么去动它？我们打个比方，如果一张纸被揉皱了，或者是毛巾被揉皱了以后，我们如果去捋中间这一块，它能够捋的通吗？我们光是揉肚子能揉开吗？是不是揉不开？那么通过上下一扽，毛巾就抻开了，抻通了。用到我们的身体上也是这样，我们就去抻上面和下面。上面怎么抻，有我们的上举平举。下面有我们的八面抬腿，还有我们的高抬腿，侧步走，这些都是抻到我们的下焦的。通过抻动上下来抻动到中焦，这是解决根本的一个锻炼方法。

最后一条“虚积壅”，刚刚说到出虚汗，怕风怕冷，我们之前分析了冷就是因为阳气不足。怕风也是因为膀胱经它的阻挡作用下降了，那么虚怎么解决？我们就要充实它。我们的能量从哪里来？我们的能量中枢，一个是在我们的双肩，一个是在我们的双胯。两肩两胯就是我们的四关，藏能量的地方，就要通过各种肩部的动作，各种动胯的动作去把能量激发出来，去充实我们虚损的身体，就会得到根本的解决。

其实这三大块问题在我们平常带操的视频里面，每一个教练都非常细致的把这些内容揉到我们的动作里面了，所以为什么建议大家一定要跟操呢？其实你别看30分钟40分钟跟操好像时间挺短，又能起什么作用？不是这样子的，你每一次的锻炼，就每一次给了你积极的作用，把能量给你导引出来，然后你连续坚持到20天甚至一个月的时候，你发现就大不一样了，这就是日积月累的一个作用，因为它是真正的经脉健身。

好，我再来回答一下鸽子的问题，鸽子她昨天跟我交流的是失眠的问题，我建议她做的是上举，然后晚上喝一点红糖水，再加上一个床上四件套，对吧？然后说效果还可以，晚上醒了3次。我给大家讲一下，我们在调整状态的时候，因为你之前是属于一种病态的平衡，这个病态的平衡要打破了才能恢复到正常的平衡。所以在这个过程当中你会出现易醒，或者好像有点比之前更严重，表象上来看是这样子，但其实从精神上来说，你觉得这个状态很好，那么这就是给你一个积极的反馈，你做这个是有效的，是正确的。你要坚持一下，坚持7天为一个小周期，半个月再为一个周期，三个月又为一个周期，就是这样子，你去坚持一下。然后身体会给到你信号的，有效的东西它就会正确的吸收到，最后你这个问题就会得到解决。

我们怎么判定这个是不是翻病或者是不是生病，有一个很重要的依据，就是看自己的精神状态。 我给你一个我的案例来参考，比如有段时间我一做动作的时候，发现我跑厕所跑得特别勤，拉肚子拉得特别痛快，也连着拉好几次，但是我不觉得难受。一般生病的拉肚子是什么样的，拉完了就整个虚脱了、没劲了，好像整个人就不行了。但是我不是这样子的，我健身当中的拉肚子就是拉完之后特别精神，好像好多沉积的垃圾被清理掉一样，这就是一个翻病，原来清扫不掉的东西，现在有能力把它清扫出去了。

鸽子，如果你说是比较亢奋的那种，就是气一直在往上面引，你就适当的做一下，俯身还有蹲起把气往下引一引，你就不会那么亢奋了，它就归到脚心这一块了。

**小乔流水：**非常感谢清音教练的详细解答和健身的建议。可能新进来的小伙伴们对得明健身还不大了解，我们得明健身是经络健身，通过抻拉四肢，用四肢的能量杠杆来撬动我们的五脏六腑，激发五脏六腑的能量，那么这个能量出来了，气血就能涌过去，淤堵的地方就能够被气血冲开，这样的话很多慢性病小毛病就不治而愈了，所以说我们得明健身是简单高效的。

姐妹们，得明健身快手直播间，每天早晨6:30有教练在带操，希望大家跟一下试试看。我们这个群里面10:00也有教练带操，在群课堂里面。如果没有赶上的姐妹，可以在群课堂里点开回放，也可以跟。你每天如果用三个时间段去练一练，去尝试一下，你会收到意外的一些效果。

我们今天晚上的节目就到这，再次感谢温小温医师和清音教练两位精彩的分享和答疑，同时也感谢所有参与我们节目的小伙伴们，谢谢大家！