**20200807月子病群医师课-虚峭医师讲手诊课**

整理：云南开心

主持人：大家晚上好。我是得明健身西北组二期的会员，很高兴能和大家一起参加今晚的手诊活动。下面我简单的介绍一下得明健身，得明健身是一家专业的健身机构，建立于经脉健身理论研究，专业经脉教练培训，自主健身产品研发、自主旅游项目开发等。2016年创办以来，通过网络教学线下，旅游活动等方式，已经惠泽大众无数，针对现代人缺少户外活动，身体淤滞，不良的健身方式等情况。在祖国古老经络理论的基础上，创办了得明经脉健身，很多公司白领，产后不适有过健身误区的伙伴，已经通过境外健身走出亚健康状态，重获健康。得名健身也是一种全新的生活方式，秉承身心同健，生活即健身，工作即健身的健身理念，将健身融入生活和工作，从而在改善身体素质的同时，让人拥有健康积极的生活理念和工作方式，进而从根本上帮助偏离轨道的现代人，重新拥有积极健康，活出自我的崭新人生。咱们今晚的主题是手诊，看手知健康大型公益课。今天非常感谢咱们的医师，在百忙之中能抽出时间来进行咱们的手诊活动。

简单介绍下咱们的医师，今晚进行我们手诊活动的医师是虚峭医师。虚峭医师江西中医药大学研究生祖传中医，后追随大千老师学习气学中医多年，对感冒、咳嗽、便秘、腹泻、哮喘、失眠、疼痛、皮肤病、妇科病、肝胆疾病均有很好的疗效，尤其是擅长治疗内科、妇科、儿科等疑难疾病疗效甚好，得患者信任。他讲课风格风趣幽默生动活泼，被广大学员所追捧和喜爱，是得名医师团队中的首席讲师。

**虚峭医师：**我是得明的虚峭医师，我是一期的。我跟老师至少有八到九年了，一开始是跟着老师学医的，后来学出来之后就一直跟着老师。今天很荣幸的到产后风月子病群来跟各位讲课，产后风月子病群说实话，是所有得明群里面建的比较早的一个群。有些人在这里边都是老人，回顾历史，有人在这个群里面待，时间长的都不止七八年，可能有10年的都有。我今天的主题是有针对性的给大家开展一些，对各个人的情况做一些说明，和涉及到可能的一些解决方法。所以大家别小看这样一场公益手诊课。这场手诊课通过一个医生,可能就找到你最大的问题所在，找到你的切入点。有一句话说有时候病根就那么一个，你找对了就对了，有时候没找对，你在外面怎么转，都转不进来。我们现在开始讲课，当事人最好在场，这样的话可以做一些交流沟通，哪些做的不对的，哪些做的对的，我会以一个医生的角度来说，当然了，我说的话可能会有点不舒服，毕竟是揭你的短，揭你的不好的地方，不是来请你吃可乐，不是来夸你，所以请多包涵。第二个医生是从专业的角度，来讲你的不好，也是希望你能改善把身体整好了。请主持人将第一个的手诊的图片发给我看一下。最好这个人在，有什么情况，我也可以方便问一下。

王伟玲你的手相其实还是很有特点，非常明显，手背上也看得到。大概多少岁了？30岁还年轻，一般来说手相还是稍微严重了一点，看你的手背上有好多跟蚯蚓一样的，一个30岁的女孩子确实看上去手背上，这么一根的蚯蚓一样的，状态肯定是不太好的，如果是青筋全部鼓得很均匀的还好。我们可以看到手背这里一个，那里一个，还有一个好像给你不好，但是确实这是不好的一个表现。这个手相显示出来，翻开手心我们可以看到，手心中间那根线，有人叫有人线，上面叫天线，下面叫地线，中间那个叫人线，也有人叫智慧线。这一块你那根线实际上已经不是很明显了，那里很杂乱，这个线说我们主张的三根线，最好非常清晰，你中间那根线，有的时候我都分不清哪个是主要的线，中焦这一块有点混乱了，对应就是脾胃这一块，注意一下气机不通。

还一个看她的右手的手心那块的颜色也偏白，而且也不是说全白，花不溜秋的。这白一块，那里红一块明显，这是体内气机不畅通，而且也印在中焦这一块，这个非常重要。那么容易引起什么问题？可以看出胆那一块也不太好，说明一点肝脾不太调，这是非常重要一点。最主要一点就是容易生气，类似于胸闷，胃不舒服，有时候气得胃痛这些。还有一个就是说下焦也有些线不匀称，有些错乱，那么下焦就容易气不足，有时候气上不来。目前主要从手相，可以明显看出她有时候精力和体力都不行。

还有的时候会生闷气，其实有时候该发的，还是要发出来，但是我希望大家发的时候不要忍，尽量以其他方式。比如扔石头，锻炼出汗，哪怕你骂自己，骂这狗，都觉得没啥，真的这人生气就有点麻烦。因为有些正常的人他不能理解你，实际上你是因为身体不舒服，造成心情相当糟糕，但是你一旦跟正常人杠上了，他就认为你思想有问题。所以一直跟我的病人也这么讲，我说你要生气可以，只要不对的人，马上把一棵树砍倒了，也没多大的事。对不对？你哪怕把一个碗砸了，也就那么大的事，那钱可以解决的，但是有时候一生气对的人，很多时候钱就解决不了，甚至会埋下祸根。所以有时候我建议有一些人，比如心情特别不好的，为什么家里买一个沙袋之类的，沙袋上贴一个人的头像，心情不好就去打沙袋，对着那个人头像就骂，骂完了心情就爽。这样的话别人，其实也知道你心里不舒服，但是你不对的人，别人也就不太计较，你不方便贴你就想象成是某个人。这是你病一个最主要的问题，也就是心情一定要开心，不要去想过多的事。有点压抑，压得很厉害，有时候压的胃上不舒服。我不知道我说的对不对。因为目前从这手相上，我可以看得出来，有时候会气不足，老是会生气压抑住了，想发火又不知道从哪里发。你觉得说的对了，上来接话，我也可以理解。我也可以看得出一点，从手相上的气机流转来讲，还是有点心情不好，每天也过得有点不顺心，这个是你目前最需要调节的一方面。第二个才是身体更健康。第二个身体跟心情，如果不平复，很多时候会加重病情，尤其是生闷气。

王伟玲：是的。我是经常发脾气，我老公就感觉很莫名其妙，觉得我说话不好听。

**虚峭医师：**生气的危害很大。有一句话，一生气回到解放前，老师都讲过。还有一生气把头发都竖起来，我真佩服他。还有些人晚上一想事，第二天全白头发，一根黑头发都没有，所以生气的威力有多大，你要把那白头发，变成黑头发，你有本事说我吃一副药就好不可能。所以王伟玲这种情况，发脾气是该发，你要学会不要对着老公，不要对着上级，不要对着下面的小孩，对父母，爷爷，奶奶那些不要对着。比如就这样的话，我走领导办公室，领导骂我一顿，我一般可能就不当跟领导对骂了，我走到另外一个房间使劲骂领导，骂完了我舒服了，千万别憋在心里。但是有很多人被领导骂一顿之后，又不知道怎么去疏解，也不知道怎么去排遣，就闷在心里，时间越闷越久，甚至吃不下饭，胃就顶着难受，每天就打不起精神，一身都痛，各种情况就一起来。所以你最重要如何处理，生气这一块问题是你一个根。如何解决肝瘀的问题，对于你来说，目前我觉得其他病原，你可以先放缓一点，你先把这一步做到位再说。这是我从目前的手相看到最明显的，尽管你是在产后风这个群里，我感觉包括你的手也好，舌相也好，你还没有虚弱到那种动不起来，或者各种各样的难受，或者出产后风严重的状况，我觉得还没到。但是一生气你就会引起一系列的反应，我觉得这是你的根源。如何平复心情，老师有一句咒语，我也不知道，反正我告诉你，别人是个屁，我也是个屁。跟屁一般见识有必要吗？

王伟玲：但是我其他的病也挺严重的，我生完小孩之后，关节哪里都疼，风一吹全身骨头也疼。现在是尤其是腰这一块，坐着那有风路过，时间吹久腰就麻木了。

**虚峭医师：**在这种情况下，我们再来健身，再来服药，那么你的健身跟服药的效果才能出来。你要是继续保持这心情，继续生闷气，说实话药效，锻炼折扣会影响好大的。所以我衷心的给你这个建议，如何排遣自己的气让顺起来，但是你别憋得住着，千万别憋了，到时候更麻烦，会憋成病的。

王伟玲：现在吹不了风扇，也想上班，可是现在天气太热了，想上班也都有空调。怎么样去避免它？

**虚峭医师：**我知道能进这个群的，大部分身体就没几个好的，当然除了医生是这里的管理，产后风大家都知道一些共性的东西，怕风，怕冷，整个气机就越搞越乱。我没有说这些东西你没有，我是说你现在肝瘀的焦虑，你得放下来，如果这也不放下来，我就算给你再好的药，心情一波动真的会回到解放前，你最需要去做的一件事，其他的都可以慢慢来调。关节痛，大家都知道痛则不通，气机不通，气机全被你调用了，调用在干嘛，调用到生气上。第二个顶到不舒服，顶到那里不舒服，如果你放松一下，气机畅通，关节也就不会痛。有时候在空调房里，大家从一个热的地方，到一个冷的地方，身体因为经受不了这个变化，所以有的人会一进凉的空调房就会披件风衣，那种防风的。第二个不对着空调直接吹。第三个离空调远一点。第四个进空调房的时候，稍微缓一点。如果进去直接感觉突然间好冷，你可以再出来在门口待一下再进去，有一个过渡，不要冲进去，就坐到空调下面对吹，那就完蛋了。

王伟玲：你说的很对。你说我很严重吗？我看起来又不是很严重，又可以去外面吹自然风，又能干有力气的活，就是其他的那些东西，不能进，不能进水，有点疼痛，有的月经的那一块。你说很严重，又没有那么严重。说没那么严重，正常生活又有点严重，所以人家都说我像神经病一样。

**虚峭医师：**在产后风群，大家多数症状都是怕风，怕冷，甚至脾胃不好，肾不好，腰痛，有的时候呼吸都困难，这些都会有。但是我今天主要是来侧重讲，你们在产风中，每一个人最着重的特点。像你最着重的特点，如果从心，肝，脾，肺，肾来讲，你偏重肝郁要多一点。当然气虚那些，身体虚肯定是有，但是你偏重于肝郁多一点，调节心情，你要做核心大事来抓。你在产后疯群里，如果跟那些姐妹比起来的话，那些姐妹们都要偷笑了，看你的身体。她们的惨状说实话，有时候真的不是一下子，有的时候就心情就算好都解决不了，她们身体太虚了。你至少舌头看起来除了气机不顺之外，还没有出现一个明显的非常虚的虚像，至少是产后风里，你不能说是很差的，但是你一定要坚强的挺过来，一定要把心情平复好。今天你的情况，我就说这些。该有的产后风的具体症状，有是有，但是没有别的那么严重，别人连门都出不了的大有人在，一定要坚强。我只能说从手诊这一块，尽可能的达到你们最需要去改变的东西，有时候往往改变了一样东西，其他好起来就很快。如果你想面面俱到，每一个都改变，第一你本身也难做到。第二个，你眉毛胡子一把抓，你不知道重点。如果你身体虚，我会告诉你身体是主要特点。如果你身体肝郁是你的主要特点，我说清楚让你侧重点就好一点。当然是又虚，又郁，我也一定会说。

王伟玲：老师我再问一下，我这样的话应该配什么药，放松我的心情，再加上健身锻炼。

**虚峭医师：**但是治病都有一个漫长的过程，大家一定要清楚。前两天我碰到一个70来岁的，她在我这吃了两年的药了，她有好多问题，上上下下都有问题。按照西医来讲又是高血压，又是高血脂血糖高，胸闷心慌，胃不舒服，冻疮，膝关节痛。反正她没有一个地方是好的，平时也爱生闷气。她在我这吃一段时间药，因为这些症状都没有了，她停了一下药，就发现这些症状又开始反复了。后来想今天停药会反复，我就干脆一直坚持吃，她就这样吃了两年，回过头来前两天告诉我，血压正常了，血糖正常了，膝关节也痛了，心脏也没慌过了，口也不干过，也不口口苦过了，也不冻疮了，手皮肤也越来越好了，也不浮肿了，所以治病一定要有个漫长的过程。当时人家已经下定决心，就一直吃，你想吃个两个月就好怎么可能，人家七十多岁都能吃两三年，这个非常重要。我就告诉大家，你吃的是药，药它就在治病，你吃得很好，有的时候要坚持。很多人不坚持，觉得吃药难受，往往在最后关头不坚持的时候，就是身体暗示你别吃了，再吃我就玩完了，这个时候你坚持吃下来真的玩完了，所以很多人过不了这一关卡。王伟玲给你这样一个建议，如果身体确实难受，疼得很厉害，你可以找老师看看开药吃。如果身体外部症状你能克服，各方面也不是很大影响，每天虽然会有一点不舒服，但是加入得明健身慢慢练，都能熬过来。当然是平复心情首要的，如果你确实身体每天的精神也打不起来，各种状态频发，吃喝拉撒睡都受到正常影响，该找老师调，还得找老师调一下。

爱琴乐章：：在5年前又小产了一个之后，不小心喝了点，那么冰箱里拿出来的饮料之后，就喝下点凉的酒，就吐的不行，吃的中药也都吐了。这个就是怕风，怕冷，不能吃寒凉头疼严重，然后膝盖也有点疼，关节也比较怕风。

**虚峭医师：**我看一下爱琴乐章的手相。曾经吃过一次冷饮，这是个诱因，本身脾胃就有问题，这样对脾胃很容易伤害过大。本身身体的湿气也有，可能平时运动的也少，整个气机可能会经常感觉身体偏重，偏沉，脾胃特别不好，尤其是胃怕凉，这个要注意。冰棒再别碰，这是再三警告，不能开玩笑，胃一怕冷了之后你再碰寒凉，我就算给你调回来，你吃三根冰棒可能就直接打回原形了，什么时候彻底好了，再去想那个事，现在不要去想。本来你的底子还是还可以的，看这个状况，一个不是说特刻意正好碰到了喝了一个冷的，后来就是说脾胃开始差之后，身体越来越差，尤其胸肺这一块要注意一下，有的时候会气短，气不够，有时候还会胸闷，头痛类似的症状多。你的状况以后要加强享受的状态，尤其是高抬腿的锻炼，适当的加强一点胃寒气在里面。整个包括就从舌相上来看，因为手相拍的不是很清晰，手相上从不清晰上来看，我没有发现很明显的大的问题，但舌相上很明显整个苔也特别的厚重。咳嗽也是上焦气机在胸肺这一块气不顺，上焦的运动要做，但是侧重把下焦的气提上来，否则气会不够用，下面也堵了。

仙人走之类的东西，如果能力所能及能做的还是多做一下，在手相可以看得出，你的下腹这一块还是淤堵的有点厉害，肚子里面的肠子、膀胱这些东西还是产生了一定的黏连。我不知道你肚子有没有经常响咕噜咕噜，如果肚子经常响，还好一点，如果肚子都不太响的话，代表那里黏连就会相对厉害一点，如果肚子再胖一点的话，那就更麻烦一些。不能吃中药一吃就吐，下面堵住了，你吃的啥都往上返，把这下面气机不顺，主要是下面如果气顺了，这个就不会往上吐，但是吃中药该吃还得吃，吃完了慢慢的把下焦打开，不要说一吃就吐。

有的时候我的病人说吃中药会吐，我说这样的了，你要吃中药会吐，我们换一个方法，你吃一瓢羹跟我看一下会不吐，他吃了没吐，我说你再过两分钟，再吃第二条羹瓢羹，他吃了五瓢羹那之后，我说你停一下不吃了，等下过一个小时再吃，其实没过一个小时，过了半个小时，再吃五瓢羹都没吐，他就是这么一点一点的一下子灌下去，胃出来刺激大，可能就一下全返出来了，但是你一点一点灌进去，偷偷摸摸的灌进去，就不会了。我猜你肚子下面就不太响，如果能肚子咕噜咕噜响，就跟饿了一样的那种响，下面就比较畅通。肚子这一块平时的多揉揉它，都揉松了，气机下不去，那气就往头上顶头痛。

舌相上看到天线上也有一些岛纹，拍的不清楚，但是还是看得到还是比较明显。包括手相上的下面的淤堵，手上的天线的岛纹，下焦的不通，还是看得蛮明显。肠胃是你要注意的一个东西，千万要温养，哪怕你天天没事，只要说你不出汗，适当的煮点姜糖陂水喝一点，让胃暖和一点，这也是好事。有的人吃这个不行，吃那个不行，但是吃点姜糖水就好一点，但是她吃姜糖陂又不行。那你陈皮的量别放那么多，就放个一克，两克就行了。所以有一个适应的过程，生姜你要天天吃饭都要有的东西，就算放一块姜里，加点红糖甜甜的，也不是很浓，淡淡的天天喝着也没啥事。我说这个时候你再加点陈皮效果就更好，一加陈皮加多了，就反过来吐了。我说你别加那么多，你加个两片子，她就是再加两片，过段时间她越加越多，气机就开始顺了，肚子也越来越暖和了。这也不适于自己主动的去用得明的方法来找到一些方法来调节，而不是肚子凉,就让它凉着，也不管的。肚子凉的人，平时没事揉揉它，一摸肚子里的冰冷的，摸肚脐眼下就呼热的，这肚子上面冰冷的，你就给它揉热了，手慢慢的揉，不要拿热水袋去，温度过高，到时候烫坏皮肤，还有一个烫的里面难受，有一个过度，我们的手的温度都还好。

瓜子建议还是不要吃的过多，有些瓜子小，吐也吐不太出来一点点，吃一些瓜子，它最怕就汤汤水水一灌进去汤把胃给撑大了，一撑大了胃受不了，这里安安静静呆一阵，突然一灌一股热量东西灌过来，赶紧顶出去。九期简单说少量多次。也不要光吃姜，我们做什么事情都不能单一，通补调少一个都不行,要有针对性的治疗。胃的问题要养，不是一两天的事，平时适当的做一些运动，比如胃阳明经不好，你天天按一下，揉下，搓一下阳明经搓热了，找到阳明经上有一些不同的斑点，黑块或者颜色有异样的地方，或者这一块凉的地方，你要找它搓搓，这都有利于胃的恢复，你这边恢复好了，下焦通了，上焦的气就自然而然会顺，也就不会咳嗽，也就不会头痛。所以表面上看你的问题，好像发生在中焦，上焦，实际上不能这样理解，很多问题是发生在中焦和下焦。不管你的上焦，当你再把中焦，下焦搞活开来的时候，说不定上面就好了。海鲜别吃了。你是山西人，山西又不馋海鲜的。一般来说老师也讲过一句话，一方水土，养一方人，大家尽量不要吃其他水土产的东西。为什么这么说？其实有一句话很有意思，如果一个人到了另外一个地方，吃了另外那个地方的东西，产生呕吐，我们都知道这叫水土不服，但同时那些产生呕吐的东西，对他这个人来讲本身是一个药。是什么药？是锻炼他脾胃的一个药，但是有些人受不了，有些人就受得了，受得了，可能还得到了一个锻炼，受不了的人，你正常的还是回来吃原来的东西了，尽量不要我身体不行，天天榴莲，荔枝，不在广东，我就先吃这个不对。你在山东就吃苹果，在我们的江西你就吃橘子，这个就不会有什么大的问题。有一方水土，养一方的人。头痛的要看具体原因，一个是身体虚会产生头痛，第二个是气血憋住了会产生头痛，还要看痛的部位，痛两边，痛颠顶，还是痛额头，这都表示不同的问题。但是一般痛的都有一句话是不通，如果气血足就自然会慢慢的痛，如果气血再加上不足的话，这个头痛就更难好。不能说是风吹了，你天天吹风，这个风一吹就头痛，多数情况是里面有寒气，再加上你的胃怕寒，寒气在体内还呆的时间蛮长，但是一般身体虚了才抵御不住寒气的骚扰。你的情况目前我就告诉你这些，第一个中焦的胃是最关键的，胃是后天之本，如果你不把这个调好，你怎么用药，你吃不好，怎么补充营养。对不对？所以你重点你的重中之重是把胃先调好，顺带的把下焦调通，没事揉揉肚子，把那一股凉气揉散开来。我给你指明一个方向，包括你锻炼的时候也好，你要侧重于中焦的，下焦的锻炼，上焦的气才能慢慢的打开，上焦会有一些翻病出来，但是克服这些翻病，你才能走到健康的路上来。

还有什么问题吗？印堂痛，印堂痛对应的是胸口不好，胸口膻中穴也就是胃上面一点点。你可以说是胃上也行，实际上就是胃边上叫膻中也可以，两个乳头中间穴位在下面，剑突的下面对应的那一块，可能平时有点闷闷痛，我不说了，你上焦就在这块，胸腔这一块不舒服，就胸腔这一块，包括胃这一块，如果实际上你自己摸一下，可能那一块是偏冰凉。什么时候摸最好？躺在床上睡觉的时候，躺一阵子全身一摸哪里出汗，哪里一冰冷，你就找到病根，出汗表示器官也堵着，要是摸到冰的，那都是没有血过去就会冰的。我都教你们绝招了，都教你们方法，好没关系，反正就告诉你们这些情况。你的情况我就讲这些。

我一开始也讲了，在产后风群里普遍身体都偏差，所以我主要是侧重讲你们主要的情况。我不可能每一个具体的都讲得很细，因为你还没到那个程度，如果是到那个程度的话，你知道产后风有些人躺在床上不能走的，动都不能动的都有，有的每天她一动起来换个沙发都出汗，那才叫可怜。我见过有的门都出不了，这样的天气，她穿长袖的，长裤的，还戴帽子的都有。所以虽然我不能说叫姐妹们，但是我告诉你们，你们自己慢慢身体能练起来的先练起来，跟着这些教练的，因为产后风群的，月子病群里面有很多教练，你比她们好多了，你去看一下她们写的东西，她们都不敢回去看。为啥不敢回去看？那是伤心地，看着难受，但是她们就这么过来的，所以有的时候她们说的这些事情心里都冷。有时候我建议她们别说自己的事，让别人看去，你这说的你也难受，但是她也觉得也高兴，她就这么过来的。有时候说说她说开了，越来越感激得明，这个也是正常的。

第三位，我就叫毛毛，你的手相第一张图很有代表性。怎么讲代表性呢？你看一下你那三根线，一个天线，一个地县，一个人线，在你的手掌的掌心上，是不是挤到一起去了。别人手掌上可以把那三根线展开来，你那三根线就跟全部挤一坨一样，我不知道你们看没看出来，感觉那三根线被别人挤在一起去了一样，没有完全舒展开。这个不是看手相，总要看都不一样的地方，这个就感觉我说你天生的也可以，反正就是说感觉那一块容易压住，身体挤在一起的感觉。因为我看了第一张手相的时候，我就说这三根线太挤了一点，没有在整个手掌全部张开，挤到巴掌的一小部分，我们一般的三根线都会长得好开，但是你主要集中在那一块。所以就算你从手型上看，好像偏胖一点的话，胖都还是属于偏虚造成的。另外怕风，怕冷的现象还是要严重一点。你毕竟是这样讲，三根线本来要管的地方管的多了，突然之间就管那么一小块地域了，那么旁边都管不到了，旁边的地方就自然身体偏虚。我们不怕你手掌大，如果手掌大线长，那也没关系，要掌控全局。如果你手掌大，大的地方都没线，谁送人员物资过去，或者线不清晰，气血过不去。目前就这样一个，第一你身体变虚。第二怕风，怕冷的现象会比较明显。第三个就是容易胸闷，胸口这里稍微有点压迫感，或者有容易聚到胸口这一块，我不知道会发生什么问题，可能或者咳嗽或者胸闷，有时候气不够，这个地方总有点不舒服，胸口这里。但是具体表现是什么？胖了。所以我是从你的手掌心看着，我觉得你应该原来手应该没有那么胖，按照你的指纹线来讲，本来应该从底子年轻的时候，小时候的话估计应该没那么好，小时候可能还蛮秀气的。现在可能因为身体生病了之后，手型就明显偏大了，我说我也不知道准不准。因为我没有见过本人，我就看到这根线，就觉得你这三根线好急促地在一小范围内，其他的地方都就胖胖了，其他地方就没有气血去管，身体自然就会虚，所以怕风，怕冷，你要注意一下。你一定要把身体展开，尤其是上焦你得展开，上焦比如两面撑，俯卧撑，当然了你要在力所能及的范围内做，你不要把自己这边做不动，那边还做，平时没事把手举起来了，把手往那边撑了，把上焦打开，体内的湿气还是偏重，适当的仙人走还得走走，把那个气就走顺了，怕风怕冷的现象慢慢的就会好起来。

我目前从舌相，手相，能看到的大概是这些，只要说大概的方向对了，就算对了。如果说百分百蒙她，你过来我一摸知道你是尿结石，那是西医。我们中医就看一个大势，比如这个人身体弱，湿气重，身体偏虚，怕风，怕冷，心向比较明显。你主要两个问题，第一身体偏虚，这是一个。第二个有的时候心里不要装那么多事，胸憋闷的，呼吸困难，我看出来了，因为你那三根线绑在一起它散不开，所以正好这三根线的位置相当于偏在中上焦，你会呼吸难受。为什么叫你做两面撑呢？两边撑不知道这里教没教，就把这手把胸脯撑开，脖子往上拉，让你胸腔变大，适当的再减点肥。比如把仙人走起来，把下焦走通了，走通过程中同时去掉一点事情，你这个问题就能解决。

你可以问一下，教练她们出汗厉害，也是这样的一个特点。下腹不通，汗就往身上爆出来，但是你不能说躺着就不出汗，就不动了，说句实话你可以走动一下，一出汗就停一下，又走动一下，一见到汗又停一下，而不是说一出汗，我就使劲练，使劲出一身的汗。因为你本身就偏虚，水而且流不出来，我为什么说你水湿重了，所以你一动那个水就冒出来了。我不说你湿气偏重，一动这个湿气就冒出来了，你一你就吓得要死，有时候适当着微微出点汗，对人来讲是一件很舒服的事情。但是如果满头大汗那不好，我们主张排湿也是微微的排，一点点排，累了就歇会，歇了再来。只有全身通了，汗形成正常的循环，你的湿气才能除掉，整个气血才能运作，你那时候你想出汗还得运动，还得有一定强度的运动才能出汗。跟我们小时候一样的，我要是慢慢跑的话，跑100米不出汗，只有跑100米之后才出汗。但现在我们年纪大了，让我跑100米，我慢慢的跑都出汗。有的人患者产后风病人她走100米都出，我说没关系，你别走100米，走10米，坐在那休息两分钟，再走10米这么练，这么一步步过来的。第二天我走11米，就多一米。第三天我走12米，一个月下来你可能走了30米都不出汗，所以你表面上不要看多加了一米，但是你30天下来就加了多少米，加了30米，这不是一个概念。如果你加的加多了，我60天加到30米，人就这么一步步熬过来的。产后风病人因为有一个重要的特点，她身体偏虚，所以锻炼的时候一定不要过度，要一点点来。为什么有的人产后病人在这里治很长时间才好，她一个东西要成熟，要好，要时间。

我举个最简单的例子，你给我一批种子。什么种子？苹果种子，我种到土里去，要挖个坑，要浇水，就算我再辛苦有什么用，明天还不是收获不到苹果，它整个苹果它要生长出嫩芽，长树枝，要经过一个漫长的过程，最后开花才结果。所以医生急有用，我只有坐在边上等着她慢慢的好起来。我医生做的不停，给他好的环境营养，不停的给它松土壤，让它气机得以顺长，让它慢慢的长起来。这个种子也很争气，懂得自己去吸收营养增强，自己主动的朝着阳光一颗积极向上的心，植物茁壮生长，这跟种树跟治人我觉得是一个道理。

人的主观能动性，就跟植物要主动吸收营养是一个道理。但是我们病人就有一个思想很不好，就是说我病了这么久不管，反正现在找到你这个医生，就得明天把我搞好。其实有时候回来想想，我一直说这个道理，病人就懂了，真的不是一天两天。我治过两个痛风都是二十年，十多年的。一治治了多久了，现在有半年了，但是他们看着自己的身体一步一步好起来，从一个趴着的树苗，都快倒了这树苗，一步一步的扶正，一步一步的长出新芽来，一步一步的茁壮起来，就是跟树长起来有什么区别。

毛毛的问题，我刚才也讲了，你首先是怕风，怕冷的虚，像还是比较明显，同时湿气还是偏重，这个是一点。第二个，为了缓解自己的胸部，胸闷这些东西，我特地跟你讲了，关于加强上焦的运动，如果你不加强上焦的运动，我跟你讲胸闷这个东西真的很难受，有的时候憋着一口气，你们没胸闷过的人不知道，有的人是会憋死自己，觉得烦死了一股气卡在这里，这个时候你要适当的每一次每天来养成拉肩，两面撑，这个非常重要。毛毛的情况我就讲这些，如果毛毛这边确实胸闷憋紧难受，我建议你也可以找老师调调，但是方向的老师肯定看一看就知道了，但是我是主张你建议在锻炼的时候，上肢的运动也有必要去拉撑开，这对你来说是一个很关键。因为你这一块容易压到胸腔不舒服，胸腔之气容易打不开，有的时候要是碰到咳嗽还不舒服，所以还不要轻易感冒，你要一感冒的话，到时候又是咳嗽更麻烦一些。 对于你的锻炼方案，因为怕风，怕冷偏多，还是少量多次一点点来，仙人走加上两面撑，再加上少量多次这样一步步的过来，如果确实是难受，你找老师再开点药辅助就更好。