**20200903月子病群—小丸子医师讲解产后出汗的原因**

整理:Sandy

**小乔流水：**亲爱的得明小伙伴们，大家晚上好！又到了周四晚上的产后风专题讲座，我是今晚的主持，小乔流水，来自湘赣闽组，曾经也是一名严重的产后风患者，现在已经成功逆袭，康复了。今天讲座的医师是小丸子医师，她讲的主题是产后出汗。小丸子医师是中医硕士，擅长运用中医传统理论治疗内科常见病，如感冒、发热、咳嗽、腹痛、便秘等，能结合多种治疗方式治疗男女虚损性疾病，痛经、月经病等这些病的健康状态调养。

今晚讲产后出汗，一提到出汗，我到现在还是心有余悸，为什么？因为我的产后风症状最严重的就是出虚汗，当时就是白天喝口热汤出汗，稍微动一下也出汗，尤其是晚上睡着了，睡觉一睡着就出汗，汗从毛孔里渗出来那种感觉现在还记忆犹新，每天都是一边睡觉一边挥舞着双手在擦汗。每天早晨起床都是头发湿透，枕头也是湿透的，所以现在想起来真的还是非常的恐惧。产后出汗是产后风特别常见的一个症状，也是备受产后姐妹们的关注，那么为什么产后出汗会这么严重？我们今天就来听一听小丸子医师给大家详细地讲解，下面有请小丸子医师闪亮登场！

**小丸子：**大家晚上好！我是小丸子，今天晚上由我跟大家分享产后出汗这一主题。正如小乔师姐刚才说的，产后出汗这个问题确实困扰了很多姐妹，白天也出汗，动一动就出汗，有的喝碗热汤出汗，一天三顿饭全都出汗，出去走一走也会出汗，回来抱抱孩子，还没抱几下又开始全身大汗，稍微想午休或者晚上睡觉休息一下都是不停地在出汗。感觉一天就是在不停地换衣服中，而且汗越出越多，也不知道什么时候是个头，越出汗越觉得很疲劳很累，人也没有精神。可能有些姐妹去医院就诊，也吃过一些止汗的药，比如有什么龙骨、牡蛎或者有麻黄根，这些药可以明显地止汗，但实际治疗中我们也发现它们的疗效确实也很有限，并没有达到大家所期待的效果。今天我们主要从产后出汗的原因以及它的治疗处理，再包括产后风姐妹们要如何正确面对产后出汗这个问题，一起来分享。

我们首先来了解一下产后出汗的原因。第一个原因，大家都知道产后风一个最主要的因素就是气血大虚。我们很多姐妹们出汗不止，大汗淋漓，这其实都是伤了气血，伤了气血就会出虚汗，我们讲汗为血之余，这种虚汗就要通过补气血的方式来解决，所以说千万不要用什么龙骨浮小麦这些药去止汗，汗也不会因为这些药的应用而减少。尤其是有一些剖腹产的姐妹们，既伤了气血，又伤了身体，虚汗绝对就是气血不足导致的。如果是产后刚刚开始出现虚汗的，最简单的办法就是喝大米粥加点红糖或者是红糖熬水里面加点白醋，都可以起到收敛止汗以及补气血的作用。

还有一些姐妹出汗可能没有那么厉害，但是只要稍微一活动就会出汗，或者心里一紧张，汗就出来了，这个是心血不足的表现。也就是我刚才说的汗是血之余、心之液，身体虚的人，如果不尽快的去把气血给补上来，汗就会出得更厉害，就不单单是活动出汗，可能一天到晚都会出汗了。还有一种出汗是后半夜出汗的，这种汗大多数跟肝郁有很明显的关系，或者说她是半身出汗或者左半身出汗，或者右半身出汗，这个情况下我们就要调肝了，肝调好了汗才能止住，单纯的滋阴，效果也是不明显的。这是产后出汗的第一个原因，主要是以气血亏虚为主。

第二个原因就是我们所常说的经络不通，其实主要也就是我们肚子里面有瘀堵，不通畅。我给大家讲个病案，有一位病人她是在一次引产以后，虽说自己觉得恢复得也不错，但是她发现头面部开始出汗特别多了，早上都不敢吃一点有点汤汤水水的早餐，就只敢吃个面包。即使是这样，她吃了面包以后也是满脸的大汗，而且汗还主要集中在口唇周围这一圈，汗特别多了。这个症状大家听起来好像已经算轻的了，但是在广州这里天气特别热，稍微一有点热，她头面的汗，脖子上的汗就跟滴水似的下来，有时候稍微忙碌起来，跑几步就出汗，头感觉像蒸馒头那种蒸笼一样，甚至头上有时候可能还会冒出点蒸汽出来，头发总感觉湿哒哒的，她怕一出门湿哒哒的头发一吹风又可能会引发头痛，所以她也很担心。我们来看看她这种头汗出得多是什么原因。这里就要介绍一下我们的三焦理论，也可以说是我们的喷泉理论。

中医把人体分为上中下三焦，大家就简单的把它想成是一个三层的小楼，上焦指的是心、肺，你就当它在三楼；中焦就是脾胃、肝胆在二楼；下面就是肾、膀胱、女子包也就是子宫，这些就在一楼，在最下面了。水从一楼往上引，水喷上去了，当一楼的下水管堵住了，三楼二楼的水想下来下不来的时候，是不是水就会继续往上喷出去，它下不来，只能继续往上走，这个时候就表现为一个头汗多了。那一楼堵了，就是我们的下焦，也就是说我们小肚子瘀堵不通畅导致了头汗特别明显的一个情况。还有很多朋友是背上出汗多，稍微一活动，她的后背整个衣服都湿了，出汗特别多。

这个后背大家想想是什么经络？很明显就是膀胱经了，就是说膀胱经瘀堵不通，汗液不能很好的代谢，不能很好地在体内进行循环，就被挤到了膀胱经上，挤到了后背上，这也是一个非常常见的症状了。简单的来说就是哪出汗多，一个就是水液挤过去了，哪里没汗就是水过不去了。按理说汗应该均匀地分布的。就是因为里面有一些不顺畅不通畅，所以导致汗不能均匀的从我们全身排出来。

还有一些姐妹们是完全不出汗的，这个不出汗其实也是不正常的，这说明她的心门是憋住了，水液代谢完全出不来，但是我们总体来说不出汗和出汗相比，不出汗还是要轻一些的。不出汗其实是经络淤堵在上面了，出汗的其实是下面淤堵为主，也就是下焦为主的。刚刚主要介绍了出汗的两个原因，一个是气血亏虚，第二个原因就是经络不通了，主要就是下焦不通。

接下来我就讲一讲出汗如何去治疗呢？与其说怎么去治疗，不如说我们如何避免误治。首先大家听了刚才的原因，治疗上肯定是知道了不会按阴虚去治，当然也不能完全的按扶阳去治，就是给她不停地烧火，去让它暖，其实这是要慢慢地去调养，去补益，把气机调畅了，气血慢慢补上来了，把肚子里的淤结打通，慢慢的这些汗才能收回去。

同时产后风这个病还会夹杂着各种各样的症状一并袭来，所以我们在治疗上也要分清楚轻重缓急综合地来解决，不能见汗就去止汗，只盯着汗看，不看其他的症状。人的身体是一个非常灵性的机体，如果你身体弱了，风进来就欺负你。如果你身体强了，自然就把这个风能润化了，温化了，让它消失在你的身体里面，而不会变成寒气去影响你的身体。所以不用强行的去祛汗，去驱寒，去攻邪。我们补正气就是在攻寒，正气足了，寒气自然就退了，这些淤阻不通的地方通畅了，汗自然也就收回来了。

第二个方面就是运动了，我们得明健身其实一直推崇的，就是认为人体生命的原动力是来源于下焦，下焦既是能量来源的源泉，也是生命之根。我们刚才也提到出汗的一个重要原因就是下焦淤堵不通。我们都知道人体重要的器官，比如生殖器官、肾脏、大肠、小肠以及人体经脉中非常重要的关元穴气海穴，它都位于下焦。下焦经脉的通畅，对我们的健康有着异乎寻常的重要作用。

我们得明健身里面最重要的一个动作，就是“跨步走”。“跨步走”最主要的特点就是腰胯发力，腰胯也对应人体的下焦部位，充分的活动腰胯部可以让下焦部位的器官组织和气血经脉通顺调达，可以激活人体能量之源，这样下焦才能盘活。我们现代人普遍是坐的多，动的少，尤其是产后的姐妹们，因为身体太虚弱，她们有的时候是不愿意出门，也不愿意去走动的。这种久坐会使我们慢慢丧失了走的能力，一旦不走路，身体的所有机能就会逐渐地下降，慢慢地也会累积成各种形式的其他疾病。所以我们通过这个跨步走，就可以激活下焦的能量。

同时我们的腰胯也处在一个非常重要的位置，它向上连接着我们的腹部，向下连接着腿。它是我们骨骼中一个比较大的关节。把腰、胯盘活了以后，对我们的腹部，还有对我们腿上的六条经络来说都有很大的帮助。当然了我们还有很多其他的动作，比如说三走三俯、三压，把下焦打开，人紧张焦虑不稳定的情绪都能得到极大的缓解。

像三扩这种回转的锻炼，打开了手少阳经脉，让人也不再紧张，因为我们产后风的姐妹们经常是说力不从心，想做事情但体力又不支，这种情况脾气也会比较急躁一些，做三扩可以使我们的脾气得到缓和，身体会直接影响到我们的心理。身体好，心态自然也就会好。

最后一点要说的就是产后风姐妹每个人都必须要面对的，就是要调整好自己的心态。因为得了产后风确实很难受，心里也很悲观，感觉无路可走，感觉治来治去好像效果又不是特别的一日千里，每天都有一个很大进步，因为它是慢慢在改善中的。有时候也可能经历过误治，治了几个月，又发现原来被误治了。这个事情其实在我们产后风群里也是经常会听到姐妹们讲到的。我们今天讲产后出汗的问题，就是希望大家能明白这个道理。产后风这个病其实治起来也并不难，主要在于平时的调养，心情好，气血就能安定，气血安定了，身体就能慢慢地更好起来。如果天天叹气，情绪波动很大，这样既不能解决问题，还会更加扰乱你身体的平衡，扰乱你的气机，让你的病情更加重，对自己来说是非常不好的。

我们还经常听到姐妹们分享，吃药的时候效果也不错，但是突然间有一次情绪波动，或者出去有一个风吹草动，自己没有护理好自己，回来出汗或者怕风怕凉的症状就更加严重了，导致自己的情绪也不好，跟家人沟通起来也情绪不好，脾气也就上来了。这个时候我们一定要自己宽慰自己，就是说没有更好的办法的情况下，我们只能开导自己，或者回到我们的月子病群里，跟姐妹们多多了解，多多沟通，讲一讲自己遇到的这些心事、不开心的事。像老师也经常说年轻时身体弱，也是一福。因为你年轻的时候懂得了健康的重要性，懂得珍惜自己的身体，早早地开始给身体做调养，把亏虚的气血都补起来，同时又养成一个爱健身的好习惯，这样对你以后的身体都会有好处。

我们得明健身也明显地发现我们平时的这些压抑、失落、爱发火的负面情绪，除了跟自己的心理有直接的关系，还有很大一部分原因也确实是因为身体的不调，进而影响到了心理活动。所以我们在得明健身的过程中，既打开了经脉，开阔了心胸，使这些情绪得到有效的疏解，心情变好，身体也会变好。跨步走、三走、四举这些公开的动作，随时随地都可以去练，完全不耽误正常的生活工作，效果也是有口皆碑的。

产后风的姐妹们有时候心口闷了，就可以练练四举，可以拉伸你的手三阳手三阴的经脉，达到开胸顺气的作用；如果觉得小肚子紧，也就是明显的感觉到下焦不通畅，通过我们的三走来调整足三阳足三阴的经脉，达到开下焦通小腹的作用；如果生气了，觉得两胁胀痛不舒服，胸口也是憋的，就可以通过做三扩来达到疏解手少阳，足少阳的经脉，起到一个疏肝解郁的作用；还有一部分姐妹可能会出现腰酸疼，就可以练习三俯，来调理足少阴足太阳经脉，可以强肾益肾；还有整天感觉脑供血不足、头晕的姐妹们，你可以通过拔脖拉腹，展背这些项目以调达任督二脉，还有拉伸我们的中脉。通过这些简单有效的动作，真真切切地可以让身心同健，让大家的身体恢复到以前的状态。有针对性地拉伸人体的经脉，也可以提高我们的免疫力，提高身体素质，达到一个祛病强身的作用。

今天的话题主要就讲到这里了，看看大家有没有什么问题，我们可以再多聊一下。

**小乔流水：**太棒了，小丸子医师讲得非常详细。不仅讲了产后出汗的原因、治疗以及心态调整，还给了我们锻炼方向的指导。非常感谢小丸子医师！接下来大家有问题就赶紧提问吧。

**小丸子：**如果说是屁股里面感觉疼，又感觉是有一根筋似的，我们第一反应就是经过屁股上的经脉有哪一些呢？肯定第一个想到的就是膀胱经了。第二个，屁股上还有一些其它的，比如说肝经胆经都走这里，这个你就要具体再去观察，看看舌苔，看看最近有没有情绪的问题，可能都会有影响。不管是哪一条经络出问题了，我们的三俯都可以解决的。刚才说的三俯对足少阴、足太阳经都可以明显地起到拉伸作用，同时还可以强肾益肾，你可以试试先做一做。同时也可以喝一些奇真粉，它阳气的作用比较足，有明显的通经络的作用，你可以三俯配合喝奇真，再做一些可以动到后背的动作，比如说高级班的动作，有很多都对膀胱经都有很大的帮助，不知道你有没有加入健身，可以去了解一下，不然就从我们的公开动作先做起。

三俯做着不疼不一定代表没问题，因为三俯是随着我们班级的升级，高级班有高级班三俯的标准，量子班有量子班三俯的标准，难度会逐渐增大的。所以你自己也要慢慢地先去找一找，看看还有什么转换方向，体位会不会能拉伸到。因为一旦能拉伸到，触碰到这根筋了，拉伸到这根筋了以后，既舒服又有一点疼的这种感觉，就是动到位了，锻炼的效果就会更好一些。

你到了火箭班肯定会发现有更多的动作让你大开眼界，可以拉伸到你的膀胱经。你会发现其实我们有很多量子班的动作都已经下放到火箭班了，你再去做的话可能感触就会更多了，就更不一样了。对，如果你感觉甩腿还挺舒服的，证明虽然你没动到那条筋，但是筋周围的一些你可能碰到了，所以连带着，你都会感觉舒服一些，可以适当地增加做的次数，少量多次的来做，去抻拉它。

这个问题确实不好回答，因为根据刚才我们讲的出汗的两个原因，一个是气血虚，它明确的就是需要汤药去补气血、调经络。第二个原因是下腹不通、经络不通的问题。这个除了汤药可以帮助通经络，其次就是我们的健身动作了，健身的动作可以直接的去拉伸经络，让下焦不通畅的这些筋结慢慢地抻拉开。

如果这两个方法都不用的话，我们其实很难找到更适合调理出汗的一个解决办法了。目前来说西医没有更好的办法去治疗出汗问题。我以前也有讲过出汗的一些西医的对治，我也研究了一下，西医认为都是某条神经过于敏感出现的。比如说像手心出汗多，他们可能会切除或者说切断这一条相应的交感神经，但是有病人就发现手心脚心是不出汗了，反而变为后背出汗了。汗总会找一个出口去排泄出来，所以说通过西医的这种手术的办法去治疗，反倒没有解决问题，可能使问题更糟糕了。

强行止汗的这些药就是我们刚才说的，可能就会给你用特别大量的龙骨、牡蛎，可能都会用到60克，包括浮小麦，有的人就会用到60克甚至更大的量，还有麻黄根都是非常大的量。这些药在使用的过程中可能会有一些效果，其实也很微弱的，一旦你停药，汗就会反扑，可能还会更严重。因为人的身体是一个灵性的身体，她希望自己经脉舒畅一些，舒展一些，畅达一些。如果你用这些药强制让它压下去，总有一天没有药物的压制下，它就会反扑，症状就会加重了。

针灸主要不是以补气血为主的，它主要还是一个调畅经络、疏通经络的作用。比如说一个急症，关节疼痛，在局部扎针可以促进局部的气血流通，可以改善局部的疼痛，缓解症状。但是如果是产后风的姐妹们，因为身体已经处于气血大虚的状态了，你想要通过调畅经络的作用，去让她的产后出汗的情况缓解，效果应该会更差，还有可能引发其它更多的问题，因为气血原本就亏虚，更不可能完全集中调动到的某一个区域去，而且这个出汗是全身性的水液代谢出了障碍而导致的，它不是一个局部的问题。

对，艾条也是，艾条只是单纯地给你加了一把火。大千老师有一个很形象的举例，他说这个出汗，我们有一句老话叫做“阳加于阴则汗”，那意思是说水液得到阳气的温煦，才能以汗的形式从肌表发出来。简单理解就像炉子煮水，水才能变成蒸汽，如果我们只是去烧艾灸的话，相当于只加了一把火，但是这个水从哪来呢？这个水其实是我们人体的津液，是气血的一部分，你只是去烧火，但是没有水，水干了。水干了自然是要用补气血来补的，但是艾灸这个方法就特别单一，也特别呆板，比较直接鲁莽的方式，比较不动脑子的方法。

龙骨牡蛎它不单单是有补肾的作用，因为它是属于贝壳类，他们认为它补肾。其次因为它质地比较重，所以中医认为它就有收涩收敛以及对重症安神的作用。它收敛的作用是因为这些贝壳类其实是有一些酸性的，酸性收敛，所以就认为龙骨牡蛎都具有收的作用，具有收汗的作用，包括收敛心神的作用，梦多的一些病友们也会愿意去用龙骨牡蛎这些。

我们的膝盖其实是有很多经络通过的，最主要的就是阳明经。阳明经也就是胃经，阳明经是多血多气之经，如果它的气血亏少，它沿途经络循行的这些部位都会出现症状，最常见的这一个就是膝盖了。所以她姐妹肠胃应该是有问题的，阳明经肯定有淤堵不通，阳明经向上又是走小肚子的，腹部胸部都走的，可以去摸摸她肚子里面应该筋结也是蛮多的了。她不敢动地话，还是要鼓励她适当地去走一走，如果再不走的话，经脉挛缩会很明显，然后气血就会更衰少了。而且不动的情况下，你整个人消耗少，自然就不愿意去多摄取，你整个代谢吸收、脾胃功能都会处于一个比较低的一个状态，你的产后风就更难恢复了。

产后风的问题，都不单单是一条经络出了问题，都是多条经络综合发病的。所以治疗起来我们也不单单只是给你补气血，当然是要针对你个人的情况，有针对性的去帮你调理，包括这些健身的动作也是，有针对性的拉伸肝胆经的，拉伸脾胃的，拉伸开通下焦小腹的，各不相同，可以让她多了解一下我们得明健身。与其说是膝盖缺油了，不如说是膝盖缺气血了。因为气血亏虚了以后，润滑的作用也确实是降低了，确实是疼痛难忍，不敢动。所以我们补气血以后，然后健脾胃，她这个症状都会慢慢缓解的。

这个问题问产后风就是神经凌乱瘀堵吗？这就好像把中医和西医的几个概念名词糅合在一起来问了。其实它不是神经，它是我们的经脉，它确实是淤堵，主要是下焦的淤堵，你说凌乱貌似也不会那么严重，但是它就是不通畅，就是相当于路被堵住了。

晚上为什么要多穿一件衣服，还是觉得冷是吧？这主要是因为我们白天阳气浮于体表，在保护着我们的身体，到了晚上我们的阳气就往里收，只有少部分的阳气在体表。所以很多抵抗力差的人，包括一些小朋友，晚上睡觉如果肚子露出来，或者窗户稍微有一点没关好，就会出现感冒，就是这个原因了。因为晚上我们的阳气往里收了，在表保护我们的阳气相对来说比白天是要少很多的。早上是一个阳气生发的状态，我们身体里面也是欣欣向荣，生机勃勃的往外冲的状态，所以你早上好像少穿一点并没有那么的明显，而且早上正气也相对的强一些。

中药排寒不单单是中药排寒，我们还要配合得明健身，主动地去抗寒，提高自己的免疫力。只有你的经脉通畅了，才能提高免疫力，你的身体素质才会得到提升。你的经络打开了，心胸之气也顺畅了，三焦也通达了，水液代谢也更顺畅了，你这个寒气才不会更容易往身体里钻。同时我刚才也补充说了，人的机体是有灵性的，不会说一阵寒风来了，我们就自己倒了，我们自己的正气会把这股寒气给它化除，给它消除或者暖化，让它为我们所用，而不是说被动的挨了一拳。

当然是好现象。你想我们的四举就是拉伸了手三阳经、手三阴的经脉，它就可以拉伸你的胸部的一些瘀结不通畅的地方，起到一个通畅顺气的作用。

三走也非常的好，可以拉抻足三阳经、足三阴经脉，包括拉伸了我们的小腹、下焦。跨步走对肝胆经都有非常好的作用，如果你做这个动作已经开始有感觉了，说明你的身体还是很敏感的，健身应该是会达到一个非常好的效果的。

**小乔流水：**好的，非常感谢小丸子医师的精彩讲座和耐心讲解。小丸子医师不仅从医学角度分析得很透彻，还从锻炼方面给了针对性的指导，可谓是集医师和教练为一体的大才女。那么有些小伙伴已经跟着我们的公开动作练起来了，也收到了一定的效果。如果你真的想彻底改善你的身体状况的话，就报班加入得明健身，进行更加系统的锻炼，才能收到更好的效果。我们的公开动作是有限的，基础班的里面还有很多动作是非常简单高效的，并且有教练耐心详细的讲解，系统的锻炼会收到更好的效果。

好的，我们今天的产后风专题讲座就到这结束。专题讲座也要告一段落了，我们明天还有免费的公益手诊活动，争取下周再来一次手诊活动，欢迎伙伴们积极报名参加。再次感谢小丸子医师以及群里的姐妹们！