**主持人：**好，那我首先来介绍一下我们这个今天晚上的一个流程哈。第一个我来介绍一下我们得明产后。接下来我们美女然儿登场来分享一下她的一个康复经历；第三个就是我们大家互相聊一聊互相沟通的这个环节。那第四个就是给大家普及一点产后的一些知识，让大家懂得我们如果这个产后风应该怎么去面对，大家怎么去更好的去战胜它。最后我们是答疑的环节。

好，首先我来介绍一下我们得明产后。得明产后是得明健身旗下中心部门专门针对现代中国人女性产后健康问题所开发的一套恢复健康的方式。在二十多年帮扶产后风姐妹恢复健康的过程中，得明产后积累了大量经验，从生理心理生活膳食健身无余按摩等各个方面，为广大产后姐妹提供了有针对性，线上线下帮扶指导，让产后风姐妹重获健康，走向新生。

好，简单的介绍了一下我们得明产后。那接下来呢我们就来听一下我们的美女然儿她的一个康复经历。

**然儿：**hello，阳光姐姐好。那我大概分享一下我个人的一些经历。大家好，我是产后组十四期学员刘萧然，很高兴有这么一个机会来分享自己的康复经历，希望我的经历能够给正在饱受月子病的姐妹们一些鼓励和信心。

我个人是2022年四月份顺产，顺产前就是喝的什么红牛、巧克力呀，然后顺产。顺产后，当时那个助产师给我喝了红糖水，然后当时情况下就是有一些腹泻，非常尴尬。回到产房以后就开始上吐下泻，折腾了一个晚上。

其实这时候现在回想起来，这时候的胃已经出现了问题，然后在月子期间呢就身体就感觉有些虚弱。主要是那会儿是脚后跟疼，然后膝盖跪久了也疼。当时是并没有什么养护的意识，并且我自己还在坚持什么科学坐月子，什么肉啊汤啊吃的很少。我还记得那会儿我的大便还比较困难。然后再加上我家孩子月子里非常非常的不好带。因为他是黄疸，溶血性黄疸住院了十天，回来后就是基本上早上五六点醒来以后就一直哭，一直哭到下午四点。我那会儿就因为没有什么经验嘛，整个人就很焦虑，就天天拿着手机在小红书上就开始搜，然后就查孩子到底是什么情况。然后一直出了月子吧，大概四十二天上，我记得就开始去医院带他去检查。当时是去了我们当地的一个省医院，省医院查的什么过敏源，反正整个系列都查了，没什么问题。后来又不放心，当时又去的儿童医院，当时反正就是各种折腾。到了第二个月晚上，他就是开始晚上开始闹哭，几乎两个小时一醒。晚上我个人也睡不好觉，整个人就是更加的焦虑了。

产后风大概是什么时候出现呢？就是两个月的时候。那会儿应该是在端午左右，就是因为爷爷想看孙子嘛。他在老家，我们当时是在市里，就是这个时候我们就回了老家。那个时候呢，因为之前我那个小产其实已经有一些迹象了，就手脚比较怕风，就是怕空调一些。当年就喝了一点中药好了，没什么事了。当时我也很小心，因为在车上比较热嘛，开了空调，我还是穿的盖的还是比较厚一些，但是到了老家以后，就是我们家是二层的东西的房子，比别人家相对来说比较热一些，然后屋子比正常人家的屋子要热。可能怕把孩子热着，就给开空调。但是我当时很热，穿的比较薄，也没注意到那个屋里开的空调，就直接走进去。就进了那一小下，然出来以后，感觉哎呀，整个人就特别不舒服了。开始就是突然电风扇的风就不敢吹了。我就记得当时整个人的心情是崩溃的，就坐在那个客厅沙发上，就整个人的状态就是突然间就开始没法形容，而且心里还有特别大的怨气。那个时候自然风还是不怕的。家里人当时看到我这个情况以后就给我说，因为我家婆婆嘛，她心比较善良，然后就给我说哪哪儿就我们当地的一个县城那面有一个好的中医说可以去试试。然后我当时就回市里的时候，就是直接就去的那个医生，大概是拿了十天左右的药。他当时告诉我的是，吃药后背会有一些微微出汗。当时吃了药以后，确实是有一些好转。中途我记得我又出去了一趟。当时是去照相馆拿娃满月照的照片。他那个空调就是开的特别凉，就在门口就直接吹下来的。然后我也没注意，然后我就直接进去拿着照片就出来，反正当时的感觉那个风就就吹到自己骨头里面。我不知道在场的姐妹有没有这种感觉，就是一下子那风就感觉吹到了身体里面。然后从这个时候我的病就开始加重了。

我还是在那个医生那里继续吃药。吃了大概有一个月吧，就感觉越来越严重，越来越严重。严重的是什么呀？就是虚汗。虚汗开始汗流不止。当时的情况，有人从我身边走过的那个风，还有就是叠被子的风，我就开始受不了了。具体的症状我大概回想了一下最主要的那会儿严重的。第一个情况，就是脚心。当时是夏天，我穿着一双带绒的袜子，然后又穿着一双棉的袜子，就两双袜子，然后睡觉的时候还得盖上被子。  
但是那脚心还是感觉有风，是钻到脚心儿似的。但是我的整个窗户是关着的，就是不管穿多少就感觉反正就冒风。还有头顶这个位置是最严重的。当时大概有将近，我记得最长的有三个月没有洗头。然后就还有头皮，头皮周围呀两边呀，反正就是不舒服。就是刷刷的那种疼的感觉，出了汗以后或者见风的时候，感觉就更不舒服。然后还有第三个就是脚后跟。脚后跟儿走路多了以后，就比较疼，脚腕也发酸，没有什么力气。  
然后还有比较严重的，手指脚趾还有大拇指，整个指甲，就开始空了。然后膝盖、胳膊肘，各个关节，然后整个胳膊都是怕受怕冷，包括腰。我还记得当时睡觉的时候，然后我的手去摸到我肚子上面，感觉肚子整个是冰凉的，自己手放到肚子上，自己都承受不了的那种凉。还有当时吃饭，就是夏天我必须吃刚从锅里出来，非非非常常热的饭，就是温一点以后就感觉胃可能就不舒服。而且吃饭的时候就开始出汗。可能饭吃上二十分钟，擦汗能擦上四十分钟，就大概是这个样子。然后出了汗以后，我不知道现在有没有那种，当时感觉就是整个鸡皮疙瘩它是起来的，就是控制不住，就刷刷刷刷那种感觉。还有后背，因为出汗比较多嘛，早上起来以后，后背特别特别疼。然后还有一点就是正常的水，因为是夏天嘛，它应该是常温的，但是就那个正常温度的水滴在我身上一点我都受不了，就感觉是那种冰的水，当时是那种情况。还有电扇空调，这个就不用说了。然后晚上睡觉，窗户肯定是必须得关上的。自然风那会儿也开始怕了。然后什么掉发呀，这些失眠呀，这些肯定大家也有这方面的经历。

我是怎么加入得明的？后来我开始小红书上搜嘛，就是就开始了解到了得明健身。我就开始加到一个群里面公益课练习了大概有一段时间，就是那个高抬腿，当时好像是跟着阳光师姐练的。练了以后，我记得你先前给我评价，我说有一些热流感，感觉有些神奇。但是我在了解当中，我还还不断的在找解决方案。

我还遇到了一个月子病的恢复者，就是一个姐姐，她是信佛的。我还比较幸运，从她那里了解到月子病就是气血虚，然后她告诉我千万不要发汗。当时从她那里拿了几款药膏吃。我那会儿他恢复比较慢，见效也比较慢一些。当时我还是从山西的一个地方，又拿了一个十几天的中药药引。说起来，大家就可能感觉我当时有点疯狂，他这个药引是用童子尿。我大概喝了十几天吧，就拿过一次，太难喝了就就喝不下去。

然后这时候我就开始了解大千老师。他不是那个喜马拉雅拉雅上面有这个关于产后风的一些解疑嘛，我就开始听。然后我就开始了解大千老师的治疗思路。我发现他跟之前的那个姐姐跟我说的，思路是一样的。这种情况下，我就开始就毅然决然的就决定加入了得明。

然后我个人感觉还是比较有福报的一个人，让我选对了路。也比较荣幸进入了产后（群）。因为当时的心态是非常崩溃的一个状态，就群里有很多就同病相怜的姐妹，大家每天都会在群里说自己心事，还有师姐们的鼓励。

其实现在回想起来，像我们这种病最主要的一个是心理心态，真的是非常关键的。我印象比较深的是刚加入的时候，我自己稍微有一个不舒服，我就开始找心语师姐。那会儿心语师姐是负责心理咨询这一块，我就开始找心语师姐。心语师姐给我说的最多一句话就是别怕、没事，然后给我分析她当时的一个情况和我得情况，给了我很大的信心。

嘻嘻姐是我们的教练，她特别有耐心，我感觉她特别适合我们比较虚弱的体质。  
因为我那会儿可能说话说多了，就比较喘；走路走多了呢，开始出虚汗。所以说跟着嘻嘻姐去锻炼，比较适合我们这种很虚弱的体质。

然后还有娟姐给我们平时的一些指导，然后还有阳光师姐当时给我们动作上得一些指导。阳光师姐她个人的经历给了我真的是非常大的激励。我觉得当时每天最有意义的就是跟操锻炼雷打不动，就上午一场，下午一场基本上是这样。中午记得那会儿师姐们说中午就少睡觉，我当时晚上弄孩子睡不好觉。中午然后我也不困然，也不知道哪来的那么大的一个动力。然后大概是吃药加上练习，有一两个月吧。

我开始因为之前是不敢出屋子的，那会儿是夏天，我就开始尝试着去那个外面锻炼了，大概有一段锻炼了。有一段时间以后，应该是十月一左右的时候，感觉自己恢复的还可以了，就正常出去没什么问题了。然后外出也还行，就打算去上班。因为当时是吃中老师中药，加上每天锻炼，然后这样大概应该有三四个月感觉恢复的还行，我就打算去上班了，然后就回到了我们的市区。然后当时因为我家市里这楼层比较高一些。我因为休养那会儿是在老家休养，就当天回到市里以后，整个感觉可能当时环境不太适应，就又开始怕风起来，就感觉屋里反正就坐在哪儿就感觉都是风。然后当时就瞬间又有一种跌到谷底的感觉，这种心态没法去衡量，就自己突然升上来了，然后突然又拉起来那种感觉。当时第一件事情就肯定是找心语师姐了。第二件事情，我就非常疯狂，第二天我就立马又回到了老家，就是到第一天去的，第二天又回到老家。  
然后我记得心语师姐告诉我，不要怕，身体它是一个螺旋式的上升。因为你已经恢复上来了，你这会儿又就出现这种情况。但事他说你很快就又会恢复到这个程度。

然后我回到老家以后，就开始还是雷打不动的跟着锻炼，然后加上吃老师的药。到了冬天以后，因为当时冬天市里比较暖和，然后我就回到了市区。整个冬天过的是比较舒服的。到冬天以后，我出的虚汗就比较少一些了，晚上也能睡好觉。但是一个冬天我就没敢出门。

我记得是吃药有大半年的时候，有一两个月要过年了。因为当时不敢出门，家里人就开始质疑，就让我换换医生，意思是别在一棵树上吊死。其实我当时身体上恢复怎么样，我自己最清楚。就是我比较坚持，他们就认为我个人比较固执一些。然后就是有一天我妈妈就来了以后，说保定就是我们这边保定有一个医生比较不错，就是让我先去把把脉看，拿不拿药再说。就是我们家先生还有我弟妹就就带着我一起去了。其实我当时也是为了应付他们。然后那个那个医生把脉也没说出个啥来。我们家那位就问我拿药不，我说不拿。然后我弟妹他俩在车上就开始，就是开始说我就就类似于一系列的，反正当时具体什么我也不太清楚了，意思就是让我拿点药试一试，非得再一棵树上吊死，大概是这样的一个情况。然后我也不知道哪来的气，就非常大的气，在车上就开始摔东西，就吵起来了，吵的非常凶。好像那会儿就是一个情绪上的一个爆发。回家以后我就开始大哭，就从长大到到现在就没有那么疯狂过，然后就感觉所有的委屈一下就起来了。然后我感觉我自己这么努力了，家人们还是不理解我。然后我家里人当时看到我特别崩溃，怕我怎么样了，后来也就随我了，也就不管我了。

真正的我自己恢复是在什么时候，就是次年的那个春天，也就是2023年的春天。  
因为那会儿就是上班已经歇了有一年了。公司的意思是让我出了正月以后就去上班。但是我当时因为整个冬天都没出去过，心里还是有点就发怵。娟儿姐当时在群里说过，就是春天是恢复很快的季节。而且阳光师姐当时每天早上胯步走在群里去发图片，然后我就给自己打气，我说必须我也得走出去。当时穿的特别厚，穿上羽绒服裹上，帽子戴上，基本上就露着两个眼睛出去。刚开始出去的时候一走路就开始出汗，然后回到家就是整个棉裤棉袄都是湿的。当时也怕有风的时候，尽可能避开或者风大的时候就赶紧回来了。就这样就是一点一点的，就是循序渐进的，开始每天基本上早上坚持开始胯步走，每天基本上走个二十三十分钟，这个样子大概走了一个月左右吧，我就感觉就是非常神奇，虚汗就没有了，一点都没有了。然后我就开始上班了。上班当时也是各种不舒服，因为突然不适应那种环境，就屁股疼，腰疼，然后整个脸是那种刷刷的感觉也不舒服。然后我就开始就坐上半个小时开始锻炼一会儿，然后坐上半小时开始动一动或者高抬腿胯步走，融入咱们一些动作。然后中午当时也是，就是中午吃完饭以后，我就开始围绕着附近开始走，走半小时。回来以后呢，再跟着锻炼半小时，然后基本上就开始上班了。

就这样慢慢的大概有三个月左右的时间，我上班的环境基本上适应了。身体基本上就是跟正常人一样，除了不能吹空调，其他的基本上都没什么问题了，就比其他的正常人要稍微怕冷一些。现在目前上的症状就是之前我前面说的那些症状都没有了。唯一就是比别人稍微怕冷，因为没得产后风之前，我整个体质也是比较怕冷的，所以说恢复到这样，我感觉还是挺满意的。虽然现在身体素质比较差，但是我感觉这是时间上的一个问题。因为你毕竟得这个病之前，肯定体质也不太好，它需要一个时间上恢复。我现在唯一目前想要挑战的，就是空调还没敢去尝试。不过我相信这个肯定也没问题。然后然后在此，借这个机会呢，我也非常感谢得明这个家庭，大千老师，还有我们产后组的小家庭，娟姐、心语师姐、嘻嘻姐，还有阳光师姐以及其他的姐妹们，感谢你们，让我从泥潭当中爬出来，谢谢。

真的非常很感谢。然后我今天的分享也就到这里，谢谢大家。有什么疑问，也可以咨询我。

**主持人：**非常好，非常棒！那么多的问题，通过自己的努力慢慢的都改善了，都没了哈，而且越来越漂亮了。在得明真的是重获新生。我也分享过，我也是感觉自己就是重获新生一样。每个人来到得明以后都会感觉是第二次生命。

来我们看一下，你的为什么会得产后风？这第一个就像你说的，你的产前的时候已经身体不是特别好了是吧？

**然儿：**对，已经有一些迹象了。

**主持人：**而且你没有按照我们传统的这种坐月子.你现在应该是知道了，其实都是错误的哈。不按照我们传统的这种方式坐月子，科学坐月子是很伤身的。再一个就是在产后没有得到一个很好的休息。

**然儿：**对，心态也很关键，情绪也比较崩溃。

**主持人:**嗯，对，就是综合各方面吧，导致了一个身体的下滑以后没有及时让能量补充。后来就是一个爆发点呢，就是因为吹了空调，本身没有没有休息好，没有养好吸血还在一个吸的状态下，然后又吹了空调，而且你不是吹了一次，然后好像是这两两是相当嗯对对对，两次。所以说他这是相当于一个导火索，然后让你的产后问题爆发了。爆发以后其实挺严重的，从头到脚，就是从头顶到脚。

**然儿：**当时得了以后，就真的想从楼顶跳下去的那种。第一想法就是这个.

**主持人：**特别崩溃。我觉得每一个产后风姐妹应该都非常理解这种心情，也非常能够体会到这种心情。确实如果说那么容易迈出那一步，我觉得我当时也迈出去了。

你看当我们身体不好了以后，我们最着急的是啥？是这个心特别着急，就怕好不了，是不是？我们好不了的时候就会去寻求各种办法。

**然儿：**焦虑。

**主持人：**焦虑以后，我们就听了就去吃药了。其实我们当时吃药的时候，也不知道我们应该是朝哪个方向去调理的，我们只知道，我们应该去找个医生去吃点药。  
然后吃了药以后呢，相当于误治了，是不是严重了？

**然儿：**对，当时吃了第一方还好，后面就是越吃虚汗越重。后来我了解到他给我的方子里面是有发汗的这个成分的。最后一次我拿了以后就没敢吃。

**主持人：**也就是说你吃的药的方向它是错的，所以才会导致你一个越来越严重。他给你发汗，可能这个方向就是错了。他可能想着你吹空调了，你是不身体有寒了，然后给你攻出来，是不是？

**然儿：**对。

**主持人：**所以说这又是踩了一个坑，好在遇到了得明。

**然儿：**然后我就说我是比较有福气的一个人。

**主持人：**对对对，人是有智慧的，选择了在得明。而且你在这个过程当中，你很坚持，也很坚信，包括家人的不理解，是不是？

**然儿：当时**就有一个意念，就是肯定在这里能治好。

**主持人：**对，这么信心特别重要，相信和坚持都特别重要。就是你的相信加上你的坚持，加上你的努力，加上一定的时间，你肯定会获得健康。这是在我们这里，大家都是这么都是这么获得健康的。

**然儿：**师姐，我看下面有提问的，咱们是现在回复还是稍后再回复他们。

**主持人：**可以，都可以。如果大家问的多的话，我们也可以答一下。

**然儿：**我我先看的是追光者，她是说膝盖冷不冷，小腿冷不冷，脚丫冷不冷？

冷。这冷膝盖那会儿是疼，然后完了以后怕风，小腿是超级怕冷，还有脚丫。  
当时我是大拇指和脚心比较严重。

**主持人：**我记得你刚进得明锻炼的时候，那个披肩很漂亮的，是吧？那个关节都护着。

**然儿：**然后我小腿怕冷嘛，我又单独把那个打底裤剪了以后就就弄到膝盖这个位置，就专门比别的地方还要多穿一部分。我当时是想了各种办法。

**然儿：**吃老师的药，大概吃了多长时间？

我去年加入得明健身锻炼以后，就开始吃老师药，应该是断断续续的。  
后来就是到一定程度以后，老师就让两两天吃上一副了，然后慢慢这样停了药，大概十个月左右吧。

但是咱们这病我感觉它是一个长期需要疗养的。然后包括今年开春的时候，因为比较适合调理身体嘛，我还吃了几天老师的药，我觉得应该适当的去，就是你哪怕好了以后也得锻炼再加上稳固。

**主持人：**对，养生是一辈子的事儿。

追光者还在问你脚底板冷的问题。

**然儿：**脚底板也冷，有没有寒湿流的感觉？

我当时是那个风钻脚心的那种感觉，反正就是各种风进身体的那种感觉。

彻底好了吗？

其实咱们这个病没有说一下完全好，就是你会发现一个症状，一个症状的一点一点的就没有了。突然发现一天，哎，这些症状都没有了。就是这样的，不是说某一天好了吗？他不是这样的。阳光师姐也分享过，那会儿我也不理解，自己经历后才知道。  
你到一定程度以后，你就不会去想它了。等你去想的时候，这些症状已经没有了。

**主持人：**对，就是不知不觉的哈，你忽然间发现，怎么没了呢。这都是忽然发现的，没有说我等着这个症状，他什么时候去，不会是这样。

**然儿：**所以说我为什么说万幸我进了产后？因为前期大家比较关注自己，哪哪儿都不舒服，就是有一点问题以后大家都开始比较焦虑。但是你在产后待一段时间以后，因为咱们有心理师姐嘛，你跟她沟通到一定程度，你就不会去问了。因为你因为你慢慢知道了以后，你的气血上来以后，很多症状他就慢慢自行去消退了。哪怕你出现不舒服的时候，你过过几天它自己也会消失。你自己到时候有一定程度以后，你就不会去问这个问题，这个焦虑慢慢也就消失了。  
**主持人：**对，你看追光者说了，她有时候就会有多多少少的反复。你可以去思考一下你的生活，就是最近的生活心态，锻炼，饮食，这些都有关系。可以思考一下，如果说什么都没有，做的很好的话，那这个又开始盗汗，可能就是身体又往上走了。翻病，是吧？所以我们的方向是特别重要的。

再一个我听到了，然儿也分享过心态。这个心态特别好，他选择相信也选择坚持。虽然说她没有每天这样去打卡，或者说展现自己就每天早起，但是她自己在默默的坚持，你看从她的分享中就可以听到她坚持了三个月以后，她这个汗，不知不觉就没了，是不是？

**然儿：**对，是的。

**主持人：**对，这个坚持特别重要。不是说我知道了怎么去做，它就能好。你一定要去执行去照做。而且你的心态特别的重要。特别是追光者，心态特别重要。

下面，产后风一个毛病，就是上半身出汗，下半身发冷。

这个我们一会儿给大家分享一点大千老师讲的这个知识，你可以看一下。有的就是半身缩了，他为啥半身缩？，

**然儿：**心态不好。心态不好，可以找心语师姐。

**主持人：**这个心态是特别关键，也特别重要的。对，你看雨佳组长就说了，心态决定一切。就能看出来这个心态的重要性。是不是？

**然儿：**自己心态不稳的时候，那就借助外力。

**主持人：**哎，对对对对。你如果感觉自己爬不出来，让别人拉一拉也是可以的。以前我们是我拉一下别人，现在别人你看你然儿也出来了，也可以拉拉一拉，是不是？

**然儿：**对，找我也可以，你找我也可以给你分享。

**主持人：**对，但不要找太多，可以稍微的问一下。有什么不明白的哈，可以现在问一下。一会儿下来的话，尽量还是，毕竟还上班。有机会的时候，赶紧抓住。

对，你看人家然儿坚持一个月两个月就开始慢慢出门了，三个月，四个月就慢慢开始，就去尝试去上班了。他都是在这个坚持的过程当中，身体这样往上走台阶的，坚持都是胜利。

**然儿：**对，就是这样，给自己的时间，需要时间。

**主持人：**对，需要时间。我也听到然儿吃药大半年，大半年以后，这个身体才真正的上了台阶。是不是期间可能你今天就感觉这个症状没了，那天感觉那个症状没了，真正上台阶的时候是大半年。

我们现在得明康养让大家缩短了这个时间哈，给大家介绍一下。

上班力不从心就好烦。你看又转到这个心态上了。是不是你听一下人家然儿当时上班的时候怎么做的？

然儿上班的时候，我刚刚听分享的时候，也是用了三个多月的时间去适应，对不对？这期间对可以稍微给她一点点的意见，怎么让自己的身心，去适应这个环境的。

**然儿：**我当时心态一个是好像就念了几个文章，就是关于心态这方面的。  
然后另一个就是少量多次锻炼。就是你上班，因为我在办公室嘛，就坐一会儿，然后就动一动，坐一会儿，然后就动一动。不要给自己太大的一个压力，就让身体慢慢的去适应。

然后饮食这方面，然后我自己也比较注意一些。中午的话基本上那会儿就是中午有午休嘛，然后我就不睡觉，利用中午时间就开始锻炼。因为晚上回来以后有孩子嘛，就没有时间去锻炼了。

**主持人：**对，你看融入到我们的生活当中，这个健身融入你的生活当中，你就是随时在健身，是吧？也没有必要说是上班的时候，我没法去健身。

这个心态有的时候，你也是可以借助外力的。读有正能量的文章，适当的跟正能量的这些伙伴们稍微聊一聊，把自己拉一拉，过去这个阶段，可能就身体也好了，心也强大了是吧？身心一体嘛。

主要做哪些动作？

这个幸福点点是咱们得明的伙伴吗？嗯，如果是的话，咱们学过的动作都可以哈。  
你穿插做做下面的做做上面的。

可以让然儿说一下，你在上班的时候做了哪些动作，给大家点意见，

**然儿：**我就随意的那个就是什么平举转体，然后再胯步走转一圈，然后抬抬高抬腿，压压腿，就随意的，大概做个两三分钟，然后再去上班。就几个动作来回穿插着就是比如说腰不舒服了，那我就转转腰。是大概就是这个样子，根据自己情况想起什么动作就做什么动作，

**主持人：**其实就是很随意的，没有把它当做一个任务，而是把它就算做很随便的一个，很平常的一件事，就就是跟着你的心跟着你的神去做这个动作。

**然儿：**就比如说我去上厕所了，然后可能因为有同事老板在不方便，我就在上完厕所以后在厕所做几个动作，然后就出来了。

**主持人：**很努力哈。所以你看努力了，付出了，加上她的坚持时间，相信最终收获了什么？收获了健康，是不是？看现在我们以前大家可能看不到。然儿真正的这种状态，大家从图片上就能对比出来，她比以前更美了，眼神更坚定了，也更有神了。整个人的精气神就感觉上很多个台阶，不是一个台阶哈，就感觉直接提上来了，不在一个层次了。

想知道然儿的饮食是吧？然后你可以给他，简单的介绍一下你平时怎么去吃的？  
饮食这方面。

**然儿：**饮食我就很随意，因为我胃比较不舒不好嘛，因为当时怀孕将近就是吃了很长时间的药，之前也吃药，就是把胃就搞坏了。然后我最多的就是我就开始吃发面，就是馒头。米饭，我基本上就不吃了。馒头为主，然后菜就是正常的就是当时的当季菜。当时就是恢复期间，然后我婆婆给我弄的红小豆的那个馒头，里面有红豆呀大枣枸杞，就类似于这些。基本上就是对我主要是以发面馒头为主，因为主要是以这个养胃为主哦。

**主持人：**就是以这个为主，平常吃的都和大家一样，没有刻意的去养，是吧？只是说这个馒头上可能加了（小豆大枣），这些稍微的养生一点的，是吧？

**然儿：**后来就纯馒头了，纯白面馒头。

**主持人：**你当时喝过产品吗？，除了喝药，你喝产品了吗？

**然儿：**产品当时喝的是那个奇真喝过一段时间，还是药比较为主一些，

**主持人：**就是药为主，这个吃上也没有特别的去单独的去做一些吃的哈。

**然儿：**对，气血汤熬过一段时间，但是也也没有特殊的就是坚持下去。  
因为有也有孩子，确实加上锻炼之类的精力也有限，时间也有限，加上上班。

**主持人：**对，那就是最主要的就是汤药加上健身，这两个一定是坚持了。是不是？比如说产品也好，鸡血汤也好，偶尔的就就坚持了，没有说像健身和汤药坚持这么好。

**然儿：**嗯，对对。

**主持人：**方面馒头不错。我觉得对老师以前也讲过嘛，就是你吃什么呢？就是吃下去很舒服，就可以了。刚刚然儿也讲到他吃当季的蔬菜哈。老师曾经讲吃这种很常见的，土豆白菜萝卜，当然这是冬季的时候。现在的话就春天呢就可以大家吃一些绿色的生扒的一些蔬菜，就是当季的蔬菜为主就可以了。

**然儿：**我觉得胃不好的，真的可以试试发面馒头，真的很养胃。

**主持人：**我们这从小到大吃发面馒头，不知道大家不吃发面馒头。

冷冻的，你吃了吗？比如说海鲜冷冻，你会吃吗？

**然儿：**那个生冷的，然后还有水果，就是我忌口忌的很好，这些我都没吃过。

**主持人：**嗯，就是该坚持的还是坚持的很好的，生冷的对，都要记一下，没吃。

**然儿：**气喘，当时走几步路，就感觉气喘。

**主持人：**我还听到一个点，就像你说的走几步，我就累的不行。那你当时怎么坚持锻炼的呢？我相信在这里呢，也有很多人，他觉得我练不了，没力气。

**然儿：**我分享的有一点就是嘻嘻姐我觉得就特别适合我们。她心比较细，然后做动作这个节奏就非常适合我们。我觉得就跟着她去整个的锻炼下来，还慢慢的能承受。  
但刚开始就半个小时下来，还感觉有一点累，但跟了一个礼拜以后，慢慢的就跟上这个力度了。

但是跟嘻嘻姐的节奏当时是能跟上，然后如果换到就是跟到大千老师或别的的话，就感觉稍微费力。但是跟着练上一段时间，慢慢的发现自己体力上来了。所以说我就说当时就是咱们产后这个嘻嘻姐这块还是真的非常符合我们当时的一个状态，她的这个教学呀，还有整个速度呀，还有动作呀。

**主持人：**对，可能大家不知道我们到底是怎么练，就觉得我没有力气，我需要去锻炼的时候，我一动我就出汗，我克服不了。

这个其实咱这个哈力度不是特别大。其实你刚刚像然儿说的刚开始可能跟上去有点累，但是慢慢的这力气是越练越有的哈。你这个越不练，越躺着越不动，这个身体越愚滞能练越出不来，憋在里边，那你就越不动，越不想动，就就相当于进入了一个恶性循环。当你动起来以后，这个就像然儿说的，你看刚开始可能有点吃力，慢慢的跟了一周以后，就能跟上了，我们这个产后就是专门针对大家产后的，所以说我们这个量也好，我们这个节奏也好，根据大家的身体来的。所以这一点呢大家放心。

**然儿：**追光者：躺着就不出汗，就想躺着。

**主持人：**那在这里哈就这么说吧，那个没有什么疾病，可以是躺好的。  
如果能躺好的话，医院里就没有躺着的人儿，是不是？

嗯，看一下。方寻我记得也是我们的一位伙伴，那个是南方人。产后风脾胃不好，如果到果园会不会不适应？

那个如果你仅仅是脾胃不好的话，到果园应该没有问题。南方和北方虽然有一点点差异，但是就像然儿所说的，人家不上班到上班这个这个工作环境虽然用了那么长时间能适应，但是也适应了。是不是你到果园肯定得适应几天哈。这个要需要适应几天，应该没事哈，当时可能会不适应，适应几天也就可以了。

你看追光者都说环境很好了。追光者去过。

北方这边湿气没有那么重。他说最怕湿气重。

**主持人：**嗯，对，我们这很好，我们这一点都不潮湿。听说南方的夏天这个这个墙壁上会滴水。

我看一下，有问，你这样的话给孩子断奶了吗？

**然儿：**我是他一岁上给他断的。

**主持人：**也就是说你吃药的时候没有断奶哈。这个问题那个对对，我可以回答大家一下哈。

吃药的时候，我当时也是嘛，我产后风比然儿严重多了。那个我当时吃药的时候，其实怎么说呢？老师说过哈，你的身体不好的话，你的母乳质量是不高的。你如果你吃药以后，你的身体好了，你的母乳质量也会变高，他是不影响母乳的。但是你吃药以后，你不要接着给孩子去喂母乳，有一个间隔时间段，一个小时以上就可以了。

如果你非常介意的话，那你可以给孩子戒奶就考虑一下。如果就是老师说影响没有问题的哈，我们都是这样给孩子吃奶。

然儿去果园见过老师，然后去果园见过老师呀？

**然儿：**对，见过老师。我家孩子也是在老师这调理的，带着孩子去见的老师。

**主持人：**哎呀，真好，我家孩子也是在老师这儿调理的。我发现就是我们当时生了孩子身体不好，不是产后有问题嘛，这些孩子哈身体都不是特别好。我家老三身体都很好，老三身体好，老二，最近找老师调理了。

“我喂奶都没奶”。喂奶你没奶，是因为你的身体气血不是很好，这个这个嗯奶所以会少一点哈。

我还想着给大家来普及一点大千老师讲的产后风知识，大家如果说感兴趣的话，可以加交流群。

我给大家普及一下大家老师讲的产后风知识，不至于大家去踩坑，也不至于大家误治，而且会有一个比较好的正确的思路。如果感兴趣的可以扣下1。

误治变得全身怕风怕冷，然儿刚刚也是因为误治以后变严重了，是不是？

好，那我就给大家来对来说一下这个误治。

当然这个误治都是咱大千老师哈总结的这些经验。大千老师，我们产后风的终结者，有着二十多年的临床经验，是我们得明健身的创始人。得明无余按摩的创始人，也是我们气学中医的创始人，是产后风的终结者。来，我们来一起看一下这个误治。

这里面第一个就讲到了吃祛风湿的药，我觉得然而当时可他也应该是误治了哈。  
那个他应该是吃的攻寒的药，就是往外排汗了嘛。讲着攻这一块哈，这个也是不对的，祛祛风湿的药，温阳的药。比如说大家如果有方子的话，可以看一下自己的方子，有没有毒活枪活附子这一些这些药，其实这些药都是不是特别好哈。

有些大夫他认为怕风，就像刚刚伙伴说的，是不是他怕怕风哈，他怕风就是因为身体里有风，那他怕冷，就是因为身体里有寒。其实这些都是错的哈。

大家可能也会被这些大夫说的给带错了，我这这这感觉冷，是不是有寒呢？  
就像那个刚刚然儿提的，我这摸的肚子都是凉的呀，我是不是肚子里都手寒呢？  
，其实现在人家应该知道的，其实不是寒，其实就是能量气血低了以后哈，你就摸上去它是凉的。

那大夫认为怕冷，怕风，都是肾阳不足，然后就开一些补肾阳的药，其实这是一个误治哈。

那第二个就是艾灸，我不知道有没有伙伴经过这个误治。觉得艾灸会补阳哈，很多人就会觉得这个怕风怕冷，那就艾灸。其实你做了艾灸了，你应该会知道它不管用，是不是？

那第三个就是汗蒸，我觉得这个坑大家踩的最多。这个汗蒸在我身边周围的很多人，他就觉得产后坐月子以后，你就得去汗蒸。你汗蒸以后，你坐月子当中你的寒才能排出来。其实我当时也是这样的想法，但其实汗蒸特别坑人哈。

汗蒸以后，这个人会更虚哈，有没有踩坑的？有的我见过那个发十二次汗的，你想一下发十二次汗，什么样的身体能不被这个发汗给发坏了？就你想通过汗蒸，把这个寒排出去是不可能的哈。

对，有些人姐说了，很多人认为他发汗，他排毒，其实它是不可以排毒的，它只会让你更虚，他不知道害谁同源，他只是为了赚钱。我当时的时候我说怕冷，我们邻居都说你去发发汗呀，你说这个发汗都普及到哪了，对吧？

对他不知道大汗亡阳就像大家白天出汗，晚上出汗，这些都是耗气血的，都很耗身体的哈。所以我们一定要尽快找到正确的治疗方法，你的身体才不至于越拖越垮。

那个对这些老师说的哈，其实我们要明白我们疾病的很重要的一个原因是什么？  
我们为什么会得这个产后风，它的原因就是因为我们气血不足，体质太弱了。  
然后我们前面提到的，比如说祛风湿的呀，祛风寒的艾灸汗蒸，还有什么针灸拔罐，这些我们没有说，这些它不能起到补充能量以及补充气血的作用，而且它是很耗散气血的。好，这里给简单的给大家来讲了一下它的误治。

运动出汗咋办呀？这个运动出汗，它跟你喝的药出汗它是不是一个样的。  
而且我们运动出汗，我们也不会让你出大汗，那我们也会有运动的一个量。会给你把握这个量，也会教你如何来把握这个量。我们出汗，比如说我们夏天的时候是可以出点汗的哈。我们冬天的时候就不会让你出很多大汗淋漓。

你被做火疗了六次，你还坚持做了六次，那你太厉害了，出大汗虚脱了，是不是？  
那这个也是误治啦，就越治越严重。火疗，这个也是这些都是耗身体，他不会给你补身体的。

对，太多的误治了，是不是？本来身体就是稍微微偏一点。这就是有些伙伴，他刚开始的时候，就是出了一点点的问题，他并不是很多，但是他由于心态上的这个焦虑，当然儿分享的时候也提到这一点，我觉得每个人他都会焦虑。

当你身体不舒服的时候，他都会焦虑，他就像一个无头苍蝇一样，不知道哪一个方向是对的，他在乱飞。这个时候，你一定要自己安静下来，然后去看一下我的哪个方向是对的，我应该朝着哪个方向走。

选择了以后，像我们然儿师姐一样，坚定的坚定不移的，相信并且去努力去付出最终收获健康。

好，九点了，那给大家再说一点点。我们应该如何去缓解产后痛，像然儿刚刚说的身体痛，肩痛胯痛头痛脚痛是不是到处都痛，大家也应该知听了然儿的分享之后也有了方向，是不是我们听一下大千老师怎么给我们来说的哈，说完这个我们今天就差不多了。

我们要知道这个病的根本原因是什么？是气血不足。所以我们要特别关注我们的气血，我也特别关注我们气血。刚刚我也说到了这一点，我们的气血严重的可以汤药，然后不是很严重的可以产品食疗都可以。

那从两方面来说，第一个就是要补，就刚刚说的药，有营养的东西。那第二个就是通畅，那怎么来通畅呢？通畅这个经脉其实这个才是我们的关键。

我们说了补，但是很多姐妹呢，因为经脉不通畅，脾胃不硬化呀，他吃下去的东西呢，他是补了，但是补的他上火。是不是有没有这种伙伴？吃下去以后是补了补下去一补它就上火。所以呢我们就可以看到经脉的通畅是非常非常的重要。通顺了才能补益。是我们大千老师说的。吃进去难消化，对不对？是上火是不是？所以说我们这里强调了不仅仅要补，我们要通畅。

大千老师拯救了无数的产后风姐妹，让我们获得新生，然后汇集了二十多年的从医经验，结合我们现代人的生活特点，创立了我们的得明健身，并且不断的完善配合调理和心理疏导，完全可以让我们的产后风姐妹摆脱怕风，怕冷出大汗，浑身痛体力挺体弱乏力，没有精神等等种种症状。我们是完全可以让产后风姐妹摆脱这种症状的。大家也看到了我们伙伴们的一个一个的鲜活的案例。

那现在我们老师又在河北建立了我们的康养基地。我们康养基地的五联疗法会让大家更快的获得健康。

简单的来说一下我们的五联理疗法。第一个经脉健身，第二个就是无余理疗。  
经脉健身刚刚简单的介绍了一下，无余理疗也是大千老师创办的。那第三个就是结合上食疗养生，第四个就是非常重要的心态，在这个方面心理疏导；第五个就是生活上的干预，我们要干预到你生活的方方面面。生活干预又包括刚刚我们大家都非常关注的饮食起居以及我们的平时的生活劳作娱乐，以及我们的康养旅行和社会实践这几样。通过我们结合这个五联疗法让大家从各个方面，就是你所需要到的，我们大家老师都给你安排到了。让大家更快的来恢复，有需要的可以联系我们，咨询我们都可以的。

我们小伙伴还有问题吗？有问题的话，我们可以再答一下；没有问题，那我们今天的分享就结束了。如果然儿下去了，大家尽量的少去私聊。

两个问题看一下：产后六个月怕风怕冷出虚汗。局部的凉疼，偶尔的有便秘，吃东西，感觉噎在消化道。

刚刚也说到了，怕风怕冷出血就是整体虚了。然后局部凉了，这就是能量在运行的时候，局部的不通畅造成的一个局部的凉疼。

偶尔的便秘。这个便秘一般是虚秘哈，就是气不足以推动它下来，然后产生便秘。

吃东西腰噎在消化道这个地方是由于向心性凝缩而造成的。这个地方挤压到了，所以吃东西会感觉噎在这个地方。其实它不会噎住，只是觉得噎在这个地方，它变细了。这个经脉，这个通道变细了，这个时候把它给展开拉开，通过我们一系列的动作，把你这个上焦瘀滞打开。我觉得你这里如果说感觉噎的慌的话，应该也会有胸闷或者是不舒服的的感觉，不知道这位伙伴在没在。

好，那我们感谢然儿师姐的精彩的分享。今天我们就到这里了，大家有问题的，可以加上我们到群里咨询我们。