**产后风宝典**

**大千讲健康系列丛书**

**目录**

**[1 关于产后风 6](#_Toc3609)**

**[2 病因探究 6](#_Toc26371)**

**[3 哪类人易得 9](#_Toc12010)**

**[4 常见症状 10](#_Toc9782)**

[4.1 怕风怕冷 10](#_Toc15997)

[4.2 出虚汗 13](#_Toc31121)

[4.3 麻木酸沉胀痛 14](#_Toc329)

[4.4 咳嗽气短 18](#_Toc12597)

[4.5 骨头疼 18](#_Toc13923)

[4.6 心悸头晕 18](#_Toc26997)

[4.7 脚跟酸软 19](#_Toc17437)

[4.8 耳鸣 21](#_Toc25977)

[4.9 其他症状 21](#_Toc1689)

[4.9.1 关节嘎嘎响 21](#_Toc2067)

[4.9.2 筋按着疼 23](#_Toc14282)

[4.9.3 乳腺增生 23](#_Toc9252)

[4.9.4 胆结石 24](#_Toc25797)

[4.9.5 感觉体内有凉水 25](#_Toc26949)

[4.9.6 舌苔发黄 25](#_Toc16974)

[4.9.7 产后风眼干涩是什么原因 26](#_Toc5771)

**[5 正确治疗 26](#_Toc763)**

[5.1 补益气血、培补肾气 26](#_Toc11426)

[5.2 三分治，七分养 27](#_Toc9077)

[5.3 在慢治，不在急治 28](#_Toc24983)

[5.4 配合就是七分养 29](#_Toc1423)

[5.5 配合食疗 29](#_Toc27648)

[5.5.1 饮食原则 30](#_Toc14672)

[5.5.1.2吃在当，而不在杂 30](#_Toc10347)

[5.5.1.3吃在常，而不在异 31](#_Toc2856)

[5.5.1.4吃在当季，非季莫吃 31](#_Toc29495)

[5.5.1.5吃在调，不在补 31](#_Toc26851)

[5.5.1.6吃在早，而不在晚 32](#_Toc8774)

[5.5.1.7吃在闲，不在忙 32](#_Toc31510)

[5.5.1.8吃在乐，生气时莫吃 32](#_Toc9512)

[5.5.1.9吃在热 ，而不在乎凉 33](#_Toc32542)

[5.5.1.10吃在炖，不在炒 33](#_Toc18347)

[5.5.1.11吃在素，不在荤 34](#_Toc3558)

[5.5.1.12吃在中餐，不在西餐 34](#_Toc12798)

[5.5.1.13吃在性情，不在嗜欲 34](#_Toc7695)

[5.5.2 哪些不能吃 34](#_Toc23232)

[5.5.3 哪些能吃如何吃 36](#_Toc17459)

[5.5.4 食疗方案 39](#_Toc692)

[5.5.5 食物清单 41](#_Toc2645)

**[6 患者如何面对产后风 43](#_Toc20213)**

[6.1 不要着急 43](#_Toc16319)

[6.2 心理要稳定 44](#_Toc32216)

[6.3 要做长期准备 44](#_Toc27864)

[6.4 其实也是机遇 45](#_Toc21477)

**大千老师简介**

大千老师，中医传统文化的继承者，宣传者，实践者，倡导运用非医疗的健康康复手段，帮助人们获得健康，重获新生。2016年创立"得明健身"事业，运用中医经络理论、《道德经》天人合一宗旨教授人们如何从身心两个方面的锻炼获得健康。创办以来，惠及学员众多，广受好评，真正帮助很多人走出亚健康及疾病状态，恢复活力，使他们的精神面貌焕然一新。

**序**

产后风一病，有不死癌症之说，此病纷繁复杂，患者痛苦不堪。近年来呈现越来越多之势，众多患者终日为之所困，轻则病痛缠身，重者无法出门，为求治病，找偏方，寻神医，四处奔波，历尽艰辛，耗钱劳神，甚至被骗，个中辛苦，唯有自知。

至哉坤元，万物资生。十月怀胎，一朝分娩，伟大的母亲啊，而今却有众多母亲，在孕育完一个生命后饱受病痛的折磨，本以悲悯之心，亦应众多患者的要求，出版大千老师讲健康系列丛书之产后风宝典，以与众多患者分享，以传播健康养生知识。

此书可谓是集虚证之大成，古人多实症，今人多虚证，都市人尤甚，故此书不仅仅适用于产后风患者，也极为契合现代人的身心健

康现状。

愿通过此书，患者明理为要，莫再恐慌，调整心态，改变习惯，坦然面对。您的支持，是我们前进的最大动力，这是对我们最大的鞭策和激励。

# 1 关于产后风

目前所说的产后风，其实真正的定义，应该是产后诸病—— 也就是生孩子后得的病，包括月子里的，出了月子得的这个病的总称，都叫产后风，也有叫月子病的。产后风的主要表现形式，有怕风、怕冷、出虚汗、浑身麻木、酸沉胀痛，尤其是以怕风怕冷为主要症状，因为怕风，所以把它叫做产后风，又由于是产后得的病，所以叫产后风。所以说，产后风并不是狭义的产后有风，不能这么样理解，就像现在很多人中风一样，并不是说被风所吹中而中风从而导致半身不遂，而是由于脏腑亏虚、气血於阻所导致的如脑溢血、脑血栓、脑梗塞，这类的病叫中风。

这样我们就搞清楚了什么叫产后风，其实就是产后各类疾病的总称，以怕风怕冷、出虚汗、四肢麻木酸沉胀痛为主要表现形式。

目前产后风是什么样的一个状况？现在的产后风已经是一个很宽泛的疾病范畴，每年呈上升趋势，其中以城市产后妇女居多，农村要少一些，和糖尿病、高血压、冠心病一样，都是呈上升态势，这也直接反应出国人健康的问题。

# 2 病因探究

导致产后风的原因有很多种，但最主要的有以下几个方面：

 首要因素就是人的身体（产妇、孕妇）整体素质的下降；

 第二个原因就是因为胎前产后，怀孕、生产有失将养，比如不按传统方式坐月子，不当回事或者根本不知道如何坐月子，甚至照搬西方的方法坐月子等等，至于生产中该注意什么事项，这些都不清楚；

 第三点，就是胎前产后的产生的种种家庭矛盾以及情绪变化剧烈等，孕妇突然一下有个小宝宝要出世了，吵架吵嘴，尤其是生产之后，婆媳关系各方面都是矛盾的焦点，或是生完孩子后吵架、生大气等等，所有这些都导致气血精神进一步失调；

 另外一点，就是由于产后出现轻微的产风症状，于是就在网上就开始查资料、到处打听，结果人为夸大这个病的影响。因为在网上一搜，产后风是属不死的癌症，产后风一辈子治不好，诸如此类，导致自己心态不稳，慌不择路，到处求医，而很多大夫对这个病不了解，或者是治疗的观点错误，结果导致病情加重，从而陷入恶性循环。本来是很好治的，导致越来越重，这也是产后风患者越来越多，症状越来越的一个主要原因，有的饮食都发生了改变，正常的饮食都没有了，

代之而来的是畸形的饮食，自己陷入了绝望，家人也感到困惑，踏上漫漫的求医之路。

导致产后风主要的原因就这么几点。现在患者越来越多，而这正是我们编写本手册初衷。产后风不要当真正有风来治，大致就知道产后风的治疗思路了，就是产后虚，把气血培补上来，这是根本，与其叫产后风不如叫产后虚，因为在临床接触的很多病人中，真正产后受风受寒的只占十分之一，剩下十分之九基本都是产后虚，就是气血虚，肾气虚导致的虚性症状：怕风怕冷、手脚麻、背凉、肚子凉、手脚跟疼、记忆力差、掉头发等等，这些症状都是典型的虚损型症状。

其中最主要的就是怕冷怕风，一般的人只要气血充足身体就好，气血不足就百病重生，《黄帝内经》上讲：气血虚则寒。这个寒是虚寒不是实寒，如果当作实寒来攻，那么越攻人就越虚，因为攻实寒的药都损气血，所以建议大家千万不要去攻实寒，因为十分之九都是虚 寒。人一虚了，气血少了，对外界环境的耐受力就差，尤其对寒性的环境，所以出现怕风怕冷，还有生产之后被凉风吹着了，平时被这样的凉风吹着没事，但产后感觉不舒服，这不是由于风邪进入身体，而是由于产后气血虚，身体耐受力差，耐受不住凉风，即便有真的被风吹到，大部分凉风也不会进入子宫，凉风吹了背，头，前胸，不会直接钻到子宫里面，除非从底下钻进去 ，这也有可能吹到子宫，很少有产道开了风进去产道一关把风关在里面，把虚补上来风自己就能化掉，稍微加些祛风的药，以补益气血的药打底，再加一些调风的药病也就好了。

产后风从虚实分类上来讲产后风可分为三大类，第一类就是虚症，纯虚症；第二类是实症，产后没有什么问题，可能着风了，着寒了，在身体的某一个地方去不掉，就怕风怕冷，其他也刺痛了一些症状；第三类虚实夹杂，有虚有实，以虚为本以实为标。虚实错综复杂，上热下寒，诸有此类，总之是寒热错杂，虚实混杂这样的病，这个既要补虚又要去实，这个是从虚实方面考虑，从脏腑上考虑有伤肾、伤肝、伤脾的，三者都伤的也有。

目前还没有单纯的伤某一方面，比如纯湿症的，纯虚症，纯伤肾，纯伤脾的，这个非常少，大部分都是综合性的，有脾肾同伤的，肝脾同伤的，气血阴阳同伤的，寒热错杂虚实夹杂这样的都有，精神的问题也有，生活方式情感方方面面都涉及到，所以产后事多，产后病导致的因素也多，治疗起来也困难，看这个病，就像解乱麻一样，很磨性子。

# 3 哪类人易得

产后风患者从现在看一般都是城市里的脑力劳动者，这类人学历高，脑力劳动大，活动少，而农村的或者整天跑跑颠颠的，很少得产后风。所以说很明显就是身体弱，一生产结果身体更弱，又没有好好坐月子，更加重了病情，怕麻怕风出汗的症状就接二连三就都来了。

很多产后风患者一般都是脑力劳动者，体力劳动者很少得产后风，即使得产后风也是实证不是虚证。这个大家都知道，脑力劳动者这个耗氧量比体力劳动者消耗还要大，这是从西医方面来讲，而从中医来讲就是“多思伤神”，思考得越多，用脑越多，越伤气血，暗耗气血，把气血都消耗掉了，这个非常要命，尤其坐办公室的，在写字楼里，天天坐着对着电脑不活动，每天的工作又很紧张，脑子飞快的旋转，生活节奏快，甚至晚上有时想公司的事情，脑子不停的在用，这个对气血的耗损非常严重。

长期这样耗损气血，人身体这素质明显下降，人身体的气机就这样一点点衰弱下去了，原先说话声音也很大，慢慢 的也不怎么说话了，对着电脑，脑子不断的想事，说话声音越来越小。我发现很多坐办公室的说话就像蚊子声，你让她大声说话都说不上来了，而且说话时间不长，说两句倒一下气 ，明显就是气血弱得很厉害了，就像很多女歌星一样，为什么假唱，因为唱不上来，气血不足，而唱美声的，不管男女首先块头要大，胸腔要饱满，气血足才能长时间的唱，气血不足不仅会影响体力，说话也说不上来，说说说没气了，你让她长期讲课，比如说两小时她讲不下来。很多当老师的有这个体会，说话过多也会耗气血，好多老师都得了气血不足这个病，就是因为不断地加课时，上午几节课，下午几节课，为了挣钱嘛，最后搞得自己神疲气短的，没劲说话。

很多做脑力劳动的也是，暗耗气血的厉害，生孩子生不下 来，必须剖腹产，剖腹产完了气血再损，再加上不正确的治疗，产后风的上述症状马上就出来的。所以说讲气血的补养在于平时，是一辈子的事，并不是说治好了产后风就完了。

# 4 常见症状

## 4.1 怕风怕冷

产后风第一条症状就是怕风怕冷，也是产后风病名的由来。那什么叫怕风呢？正常人对于小风微风是不惧怕的，尤其是年轻人，清风拂面，风吹过来的感觉很舒服，不觉的有任何不适。但是很多妇女生完孩子之后，忽然发现受不了风了，风稍微一吹浑身就不适，怎么不适呢？一吹就冷，一吹就刺痛，有的还会感觉身体里有风，游来游去的，外边再一来风，整个风就都起来了，非常不舒服，怕风的同时也怕冷，躺在床上，床边的热空气产生对流的时候都会受不了，这就是怕风很严重，头怕风、脚怕风、四肢怕风、后背怕风、前胸怕风、肚子怕风，原先不在乎这点风的，现在变得对风极其的敏感。

针对这种情况，有的人就说了，这是你的体内进风了，生产的时候，产门一开，风邪进去，到时候出了月子，产门一关，风邪闭合在里面，导致一辈子好不了，这是非常流行的一个说法。于是按照这个思路用药，用什么药呢？就用排风的药，什么祖传秘方呀、特效药呀，深入到子宫，深入到骨髓，把这风给驱出来，强行排出来。这种说法也不知道是从什么时候开始有，但是我们看古人的医书，唐朝、宋朝、明朝、清朝的，他们不这样。朱丹溪是元朝一位大医，非常有名的，金元四大家之一，丹溪老人，他治疗这个产后病很简单，以虚症为主，不能用猛药攻治，按养血养气为根本大法，后来各代的医家都本着这一条来做，也就说老人说的产后坐月子要进补。

但不知道从什么时候开始，民间就开始流传风邪说，风邪深入子宫，闭合之后排不出来，必须以排风的办法，于是出现了药煮排风、汗蒸排风、强力灸等各种方法来排风。所以在此特别强调一下，这种做法并不可取，因为很多人并没有严重的受风史，没有真正的生产时大凉风从下面灌进去的，但也同样出现严重怕风怕冷的症状。所以按照风邪来讲就无法解释了，这是第一。

第二点即便有风寒进去人体内部，人身还有一个正气，正气可以对这个风寒进行消化吸收，最终消失，也没有必要通过强力往外排的方式排出来，因为产后以虚症为主，强力排风的药，所谓这样的药大部分是伤正的，就像是攻癌症一样，癌症没有攻掉，但正气已经伤了，同样，吃了很多排风驱风湿这样的药，很多虚症的病人明显出现虚脱的症状，病情进一步加重。

第三，内里的即便有，进到骨髓，怎么可能从里面简单地给它掏出来呢？大家上学的时候都学过《扁鹊见蔡桓公》这篇文章，文章中说到“在骨髓，司命之所属，无奈何也。”可见病入骨髓，连神医扁鹊都无能为力了。发汗火攻解表很难深入到里，这些疗法也不赞成，因为即便真的有风邪进入，也可以通过温化，调畅的方式，让自己的正气要把这个风邪消化掉吸收掉，完全没有必要强行给它解除，大家不要被这种说法给吓倒了。

所谓的大部分怕风怕冷，为什么会这么怕风或者怕冷？无非是人身体抵抗力下降，对周围的环境的耐受力下降，导致外在的空气的流动干扰的身体的体表，人受不了。一个身体壮实的人，他对外界环境耐受力很强，热了也不怕，冷了也不怕。但产后风患者，大部分都是由于身体素质不强，导致她出现怕风怕冷，往往是经过一段时间内的，两三个月甚至长时间的调养，气血充沛了，能量够了，怕风怕冷的症状就明显减轻了。有句很著名的话，叫“血行风自灭”，什么意思呢？充沛的血液，充沛的气血呀，在全身丰沛地运行开来之后，这个风，不管是内风还是外风，一下子消失了，这就是跟大家要说的，大家一定要注意，并非真有风，真有寒。

那在下边还会讲确实有寒的这种情况是什么症状。所以说大部分怕风怕冷，浑身上下怕风怕冷的患者，应仔细想想是不是因为自己能量不足，气血衰微了，气血弱了，导致产后出现的这些症状。

无非就是上面所说的几种原因，首先因为本身身体素质就差，比如你三十岁生孩子，二十多岁或二十五六岁身体都过多的耗用了，学习呀、不停的看书、谈朋友、感情危机、上班、受苦受累、各方面不顺、操劳等等，但这个 时候人还年轻嘛，虽然大量的消耗还顶的住。但当一结婚，要孩子了，这都需要更多的能量来保证，孩子一生下来后，身体气血大虚，因为大量的能量都给了孩子，结果导致身体一下子就像掏空了一样。

那到底耗用到什么程度呢？上班族尤其严重，整天关在这个钢筋水泥的格子里，面对电脑，还有激烈的竞争，腿脚也不活动，气血开始慢慢的往下沉，脸上开始出斑，这些都是开始变化的原因，每天眼睛涩，滴眼药水也不管用，月经来的也少，脾气也不好了，吃什么也不香了，还伴随着失眠，这些都导致身体素质的下降。现在普遍结婚又晚，没在二十多左右岁生孩子，有的拖的很晚到了二十七八九，甚至三十多才开始要孩子，而这个时候身体的气血已经下降到一定程度了，整体的生机不旺了，一生孩子，气血又下了一个大台阶，这个时候气血不足，怕风怕冷这些症状就来了。

## 4.2 出虚汗

很多病人都会出汗，而且出汗不止，这是伤了气血，伤了气血就出虚汗，这种虚汗一定要通过补气血的方式来解决，千万不要用龙骨什么的去收汗，靠龙骨、浮小麦、麻黄根啊，这个汗是绝对收不住的，尤其剖腹产之后，产妇伤了气血，狂出汗，这个虚汗一定是气血不足导致的。

凡是生产之后，狂出汗的，最简单的办法就是喝大米粥加红糖或者是红糖加白醋都可以。如果稍微一活动就爱出汗，或者心里一紧张汗就出来了，这是血不养，血不足，吃饭喝水的时候更多，这些都是的，不要止汗，一定要记住，不要去止汗。吃完饭后特别怕风怕冷，出完汗后身体会更虚，汗是血之余，心之液，身体虚的人，还要去汗蒸，结果一下子就趴在那儿了。

所以说出虚汗一定不要去见汗止汗，要调养气血，有的一种出虚汗，后半夜出汗，紧张出汗，这种汗是肝郁导致的，半身汗，左半身右半身，这种情况是要调肝，肝调好了，就止住了，单纯的滋阴效果也不明显。

## 4.3 麻木酸沉胀痛

麻木酸沉胀痛，是最常见的伴随症状，怕风怕冷出虚汗，紧接着就是麻木酸沉胀痛，很多人生产之后，没有多少时间就发现手麻，网上一查或者一打听，神经类的问题，就开始慌张了，这么年轻就开始麻木了，心里没底也害怕，就开始到处治了。这种麻大家不要害怕，这种麻是虚损之后产生的麻，气血过不去的麻，举一个很简单的例子，把二郎腿一翘，待一会儿一条腿麻了，为什么会麻，因为你把经脉压住了，气血流不过去， 时间一长，没有血的地方就麻了，解决的办法很简单，把二郎腿拉开，麻胀更厉害，过了那劲气血流过去自然就好了。

大家可以注意下周围的很多老年人，上了岁数的老年人，也会出现麻，手麻脚麻的，都会出现，作为儿女的一定要注意了，这是老年人身体衰弱了以后，产生的，一定要小心，这是开始衰弱的表现，再下去可能会病情加重。会导致老年性的比如说肾病之类的，这是一些疾病的前兆，麻可不是什么好现象，病人一旦麻了，一定要仔细照顾，任何事情都起于毫微，都是有先兆的，得病也好，做事也好都有先兆，先兆把握住了，就能在萌芽阶段给解决了。

产后风的麻是暂时的，气血恢复了以后，可能十天半个月就缓解了，也有的几个月缓解，但只要不瞎折腾，及时补充汤药，气血慢慢得到滋养，麻也就解决了。木是比麻更严重了，都没感觉了，而麻还是有知觉，就是气血过去得少。比如外面天寒地冻的，冻木了，筋脉冻住了，流不过去了。

所谓酸沉，这个酸同样是气血空瘪下来之后产生的酸，为什么很多人劳累了后有些部位会发酸，是那些部位空了以后，正好肌肉组织紧。应该每个人都有一个经验，比如长时间不运动，忽然运动一下，强度比较大，第二天就发现酸浑身酸，为什么会酸。酸是因为运动细胞过多耗用，整个的气血不够，及时的补充，耗用营养来不了，一下运动细胞空瘪下来，产生这种酸感。过几天慢慢减轻，气血慢慢过去了，就缓解了。

接下来是沉，很多老年人，甚至一些年轻人，出现沉重的问题，最典型的就是腿沉，那种沉胀感，这是因为浑身的血由于重力的影响往下拽，本身的身体不能把血提上来，沉在下面导致的。很多老年人身体弱了，五脏空虚了，生命力不足，元阳不行了，怎么能把血打上来，气血淤在下面，导致沉胀，想敲一下揉一下做一下按摩，生命力不强了。下面的气血抵抗重力带不上来，生命力弱沉。

还有很多中年妇女带孩子，迟迟的身体缓不上来，沉重的双腿，胀沉，有时候下面会胀，手也会胀，肿胀，和那个道理一样，沉完了以后淤在底下，时间长了就胀起来了，水灌在袋子里，虚肿虚胀，这和那种实肿实壮是有区别的，那种是突然一下子来的。产后风的肿胀大部分都是虚损性导致的，元阳回来了以后，肿胀就好了，尽量不要下消肿的药，肿越用越消，消肿的药必然伤气血，气血伤得越多，有的肺胀肺气肿，还有肾虚，肾虚疾病导致的肝浮肿，千万不要去抽水，万不得已病人不行了，去抽，赶紧的调肝，调肺，这些调好了，那个肿就消了。

胀和肿就联系到一起了，麻木酸沉胀肿痛，很多人肿胀尤其脚下肿胀，大家一定要小心，这是肾的问题，肾足了能把气带起来，这种肿胀才能消，千万不要吃消肿利尿的药，越消肿越利尿，身体越虚，越虚就进越进入恶性循环，这个病就好不了，很多糖尿病的肿胀和脾肾的关系很密切，如果这个不断的限糖，营养得不到进一步的补充，糖尿病就越来越严重。

所谓痛无非是几种，酸痛，刺痛，胀痛，还种说法叫通则不痛，痛则不通，也是有道理的。那痛是怎么回事呢？一定不要头痛医痛，脚痛医脚，内经早就告诉我们了，疼痛是正邪交争的产物，什么叫正邪交争，人有正气和邪气，它们在那儿打架，在那儿打人才会产生疼痛，所以疼痛不可怕，越疼越不可怕，因为疼痛说明你正气还在。只能说疼痛加重邪气也重，一定要找到邪气在哪儿，同时保存正气，解决肝脾肾，解决五脏六腑不调，有可能肝经导致疼痛，脾经导致疼痛，胃经导致疼痛，因热而痛，而寒而痛，因湿而痛，因风而痛，因各种原因产生疼。

人是一个整体，是一个有机体，内在都是联系的平衡的，找到了痛点，同时寻这个痛点，找到这个痛因，然后解决这个因那么痛点就消失了。有人会出现背痛，为什么会出现背痛，很多的原因，就是气血不足了，五脏六腑他在后背都有所对应的点，后面是一个督脉也不通了，综合原因会导致背痛，是不是能够很快的缓解背痛呢，不一定，必须通过对五脏的调和，调化让气血注到后背，这个背痛才能够相应的缓解。

痛的部位可能有皮痛肉痛，筋痛骨痛，头痛，肩膀痛，手痛手臂痛，后背痛，腰痛，胯痛，腿痛，脚痛等等，简单来说痛是正邪交争的产物，越痛越不害怕，很多病人卧床痛得死去活来，这种痛得死去活来都有治，麻木不痛了没有任何感觉，这个就很危险了。很多重病人痛得死去活来，都是正气想做最后努力的表现，这时候如果能够正确施治病人又有毅力同时医缘又好，就有起死回生的可能，痛是应激反应，是身体努力抗争的表现。

## 4.4 咳嗽气短

咳嗽气短，可能是受凉了，这个咳嗽，有两种可能，第一种伤肾导致的咳嗽，第二个是受寒导致的咳嗽。有的剖腹产夏天吹空调或者冬天冷都有可能伤气，气虚之后，邪气一弱咳嗽就起来了，有的肾伤了以后，肺的应急的反应导致的咳嗽，还有那个心咳，干咳，肾咳这是内伤的咳嗽，具体是要辩证的。

气短是什么意思呢，就是气血不足导致气短，气不够用了，我们老百姓讲的气不够用，怎么气不够用呢，就是气不足，气不足要补气，药用大量的黄芪党参等。气虚就要补气，但如果这个气补多了，不补血，这个虚汗是止不住的，而且会加重出虚汗。气产生力，为什么叫气力，气足才有力，气不足人就没有力，所以叫气力，那么补气的同时一定要补血。当身体弱了以后，坐也不是站也不是，怎么的都感觉不舒服，给孩子喂奶还要躺着喂等这些都是没有气力的表现。

## 4.5 骨头疼

有人全身骨头疼这是为什么呢？这是由于气血不荣于骨脉导致的，这种疼绝对不是寒气进去了，也可以说是肾通骨，是肾虚的明显表现，同时可能会出现脚跟空痛之类的，耳鸣，这些都是肾气虚的表现。

## 4.6 心悸头晕

睡不着心悸头晕，这个心悸不是心脏出了问题，是脾肾出了问题，脾肾不养心了，导致心悸动。人很多时候心脏病都不是心脏本身的问题，都是脾肾的问题，脾肾虚了。想把心脏的问题解决，就要补脾肾，很多老年人身体虚的人，很容易出现心悸，表现有什么？有一点声音就醒，这都是心气不足，脾肾两虚的表现，心烦、头晕。

所谓的头晕，气血不上头，头就晕，还有一种晕是肝气顶着头晕，两种晕是不一样，上午晕一生气一发怒一干事就晕的厉害，身体劳累没有力气，这种是肝晕，上午容易晕。春天容易晕。一累了就晕，头晕眼花了，一站起来就晕，躺下来好一些，这个晕就是气血不上头，肝脾肾三脏空虚的晕。站起来没有事，躺下晕天昏地的旋转不停这是肝的问题，肝气顶的，这个时候这种心悸的治法一定要滋补肝肾，不能给予镇静的安眠药，镇静的药都不要给，滋养调肝就可以了，一个

梦接着一个梦，这都是心脾不调导致的。

## 4.7 脚跟酸软

脚跟酸软也是很常见的，凡是出现脚跟酸痛、酸软痛的时候，这也是判断患者是否肾虚的一个重要的标准，不仅仅是产后风病人，很多老年人，老年的病人或者是身体弱的病人，站着的时候脚不结实，中间空虚，并且不耐站，脚脖子发酸，这种情况出现的时候，要注意了，可能肾虚了。

为什么脚跟空痛是肾虚呢，首先从两点来看，第一是足少阴肾经，是从肾出发，经过大腿内侧小腿内侧最后绕过内脚踝，通到足底，这条脉是足少阴肾经，肾气足这一条经脉足，在下面脚心和脚跟的地方，气血就足，气血足脚得到肾气的滋养就结实壮实，反之会产生空乏、酸痛、不耐久的现象。

从另一个角度看，脚掌作为一个人，脚跟是脚的根，正好和人身体的根相对照，肾要是虚的话，就相当于人的根虚了，同样脚跟也是这个根部，有些患者脚跟捏不饱满、发瘪发干，有时候会出现干裂，脚气迟迟不愈，这种情况都是肾虚的表现，很明显，所以脚跟出现问题的时候，相当于是肾虚。

人的脚是身体的根，老话说树老根先老，人老腿先老，当感觉脚上没有力量的时候，就要想想是不是自己根虚了，可以补肾，如果懂得养生，能够观察身体的各个方面的变化，读懂身体的健康信号，就能推测出身体处在什么状态，进而如何调补了。

还有哪些症状代表肾虚呢？还有很多产后风病人会出现牙齿的问题，齿软，牙齿无力，咬后无力，吃东西怕酸冷，非常软说话也不利索，吃东西也不利索，吃不了硬东西，牙倒了这个也是肾虚的一个表现。牙齿是通肾的，牙龈萎缩，牙齿松动，这个是肾的问题，通过保养牙龈和刷牙是不解决问题的，治标不治本。这和花一样，不往根上追肥加水，叶子枯了，你往叶子上喷水，这个是不起作用的，不会起任何的作用，但是现在很多的一些日常的保健活动，也出了一些事情，以为通过这种喷水的方式可以保水，电视上那些保湿保水化妆品，就像叶子上喷水的是一样的。

中医认为人的五官和五脏六腑是密切相关的，下面好上面才能好，内里好外面才能好，一个人心理健康，他说出的话肯定也是健康的，心理不健康，说的话在不经意的场合，就会说出一些不健康的话，这个是一定的，因为内里有什么东西就会以样的形式表现出来。

## 4.8 耳鸣

如果出现耳鸣了有可能是肾虚的问题，好多产后风患者，出现耳鸣，实时耳鸣，头晕耳鸣，这个跟肝火旺的耳鸣头晕是要有区别的，大家不要一概而论耳鸣就是肾虚，怎么来区分耳鸣呢？很简单，低平的，像这种耳鸣是肾虚耳鸣，声音尖的叫声是高音，那是肾虚的，低音的往上拱的，伴有天旋地转，三叉神经痛，牙龈肿痛，两撷胀痛口苦，生过气这些症状这种耳鸣是肝火旺的耳鸣，或者肝郁气滞的耳鸣这个是有区别的，肾虚性的耳鸣要补肾，肝火旺的耳鸣要调肝，肾虚还有哪些症状呢？就是腰酸，觉得里面空，腰空、腰酸、腰沉，这些都是肾虚导致的。

## 4.9 其他症状

这些症状有些会有，但可能并不常见，有些也并非因为生产引起，但可能尽可能多介绍一些，因为即使非产后风患者看看本书也大有益处。

### 4.9.1 关节嘎嘎响

关节嘎吱嘎吱响通常是两方面的原因：

1、气血化成关节液，气血不足，化不成液来，那么你的关节就会嘎吱嘎吱响。

2、气血不通利了，整个筋不调柔，也会间接的导致你关节嘎吱嘎吱响。

很多患者关节响、甚至哪儿都响，都是由于整个身体素质下降、周身气血不足导致的。那这样的病，首先培补气血，培本固元，然后适当的通下筋，培补上气血后，还要散开，把气血顺畅地散布到身体的各个部分去，就是说组建军队后，还要把军队散到周围地区去保卫家乡，不要都聚在中心地区，一定要散开。

所以说我们讲气血不是简单的补气血，而且还要调补气血，调顺了，就好比河流流得顺畅，排污管道又没堵，下水也很顺畅，来水又充分，那么整个人就很正常，该润滑的能润滑，该温养皮肤的能温养皮肤，该固表的固表，身体不至于有风，这是气血自然而然起的作用，不需要你人为的去干涉 。

这个大家要清楚，人是由神、气、形组成的一个非常有生机、能够自主自我调节的机体，而不需要你人为过多的去干涉，你只需要创造一个环境，给它一定营养，给它一定的生养休息时间，身体自己就会起作用，比如子弹打入身体里，没能取出来，组织自然有反应，不断的组织也好，去包裹这个子弹，长期形成一个壳，与别的组织分离，即使长时间在身体里多年，也不会对身体造成太大的影响，所以不要主动过多的干的身体，要创造一个良好的环境，让身体去自我调节，这是一个治病的一个指导原则，尽量不要盲目的去动手术，把环境创造好了，这个身体它会管自己，也就是身体具备高度的自我调节能力。

### 4.9.2 筋按着疼

肝主筋，肝脏通你的筋，心主脉，脾主肉，肾主骨，肺主皮，骨头里寒，那么这是肾虚了，典型的肾虚； 那么要肌肉酸疼，那是脾虚了，我们讲脾虚，脾统气血，就是说气血虚；那么你筋疼，肝气虚或肝气郁，中医从调肝气方面入手。

### 4.9.3 乳腺增生

什么是增生？气血在身体运行，不通则气血堵在那，淤积住了，淤积久了则变成增生，淤泥一样，河水不断的流，有淤泥产生，在那呆住了，河水长长落落，它不断的沉积，沉积下来，变成有形的东西，这就是增生。跟长个包一样，乳腺增生也好，其他增生也好，都是气血不利，什么叫不利，就是不通达了，就像马路上很多车流呀交通堵塞，不断的拥堵，久而久之，产生了增生，这时候肯定有经脉不通的情况了，把经脉调开了，气血能够散开，慢慢增生消解。

很多妇女长子宫肌瘤，子宫肌瘤就是气血淤在下面，有寒有淤，久而久之，化成了一个瘤，割了还长一个瘤，做过子宫肌瘤手术的知道吧，动手术不是解决的根本方法，割了一个，又长一个，割了一个，

又长一个子，子宫里有好多瘤，这是它本身气血不通、交通堵塞导致的，你把气血不通调开，瘤就自然化掉，中医讲化法，不要去治出来的瘤，要把里面气血调开，瘤就回去了。卵巢囊肿也是这个道理，要把底下气血调活了，调开了，活活泼泼的，整个的水流特别通畅，不再产生淤滞，慢慢的把原先的淤滞带走，时间长了，淤滞带走了，下边也不积液了，卵巢也不囊肿了，子宫肌瘤也就没有了！

不要说卵巢有囊肿，排卵不畅，就要把它拿掉，也不要有盆腔积液的就抽液，有瘤的就拿瘤，这个都不是治本的办法。并不是一定要吃什么药，吃什么食物，这些只占三分，剩下更多是：生活方式要变成自然的、正常的生活方式。不要因为有高科技、社会的进步，你就跟自然脱节，科学有利有弊，利的要汲取，不利的要避免。

那么现在咱们的生活快节奏、高强度、竞争很强，这些都不利于身体的调养和心灵的安养！人最终还要有一个身心两方面健康，心里一定要安稳，不要患 得患失，不要担惊受怕，心里安稳，气血则安稳，气血安稳，身体就好，这是一个大的前提。

### 4.9.4 胆结石

胆结石的成因很简单，一是从肝论治，一是从脾论治。胆为肝所裹，胆结石很多都是肝气郁滞所导致。爱发火、爱生气、郁闷、心眼小，事多容易得胆结石；另一种是脾湿不化，肝气郁滞也容易得胆结石。和饮食也有一定关系，不要吃肥甘厚腻，但鸡汤、羊肉汤可以喝，不会加重胆结石，基本的营养要补充上，不能因噎废食，有了胆结石就不补充营养就不对了。合理膳食，按传统方法来制作的很多食物是不会加重胆结石的。做鸡汤时把油撇掉，盐不要多加，适当调些生姜、花椒，桂皮。胆结石以利胆、调脾为主，并非难治病，不要强攻石头，容易耗气血，也攻不动。

### 4.9.5 感觉体内有凉水

有凉水，中医叫作“饮证”，饮就是水，稠的叫“痰饮”，稀的叫“水饮”，就是感觉身体里有水声，哗啦哗啦的，一动就会响，就是水饮证。水饮有可能停在上焦、中焦，甚至下焦，比如盆腔积液就可以称为饮证。水饮一般是由于气血不调，脾气失调，水饮运化不开，停滞在那个地方导致的有水声。治疗这种有凉水的病证以“温化寒饮”为主，慢慢的化开，化开之后，气血就将水饮代谢掉了，病就好了。

### 4.9.6 舌苔发黄

舌苔黄可能有热，但可能是郁热，把郁解了，热就解了。很多人觉得有火，吃去火的药，一吃拉稀了，其实这是郁火导致的，把郁散开，火就解了。不知道这个道理的人得了风寒感冒，嗓子上火，鼻子发热以为风热就吃银翘、枇杷叶了，越吃越严重。这是搞反了，吃风寒感冒的药，寒一解，郁一散，火就消了。

所以得一些所谓上火的病不要去喝凉茶，也不要吃带三黄片的药，黄芩、黄连、黄柏都要少吃。大便秘结的不要去吃潘泻叶之类的通便药，越通脾越虚，很多老人便秘，儿子进孝给吃芦荟、潘泻叶，当时是痛快了，但后来越来越严重了。人喜温恶寒，应该多吃温养、温散的药，气血调开了身体自然就好了，不要见热就拿寒攻，见寒就拿热攻，一凉就上附子，一热就上大黄，这都是不对路的。

### 4.9.7 产后风眼干涩是什么原因

肝通眼，肝血不足，眼就干涩，这时单纯治眼，如用滴眼液不能解决问题，必待肝血足，眼涩的毛病才能根本好转。

## 5 正确治疗

针对上边的分析，接下来看治疗产后风的正确思路：

## 5.1 补益气血、培补肾气

正确治疗产后风，从药上来说，无非是补益气血、培补肾气、尽快把气血补上来，做月子把月子再做一遍，吃一些有营养的食物，滋补的汤药，把气血补上来。产后风很多是子宫虚损，子宫通肾气，所以要培补肾气，一个要培补气血，一个要培补肾气，肾气壮了，气血足了，你怕风怕冷的症状就能明显缓解。

有人问了，脚跟疼是怎么回事呢？脚跟疼，明显肾虚的表现，足太阳膀胱经与足少阴肾经相表里，足太阳膀胱经就走脚跟，同时从全息里来讲，人的足掌前面代表心肺，足掌后面代表肝肾，脚掌后面有问题，明显都是肝肾不足，尤其是肾气不足。凡是脚跟空痛的，一般都是肾气亏损，所以说正确治疗的方式就是补肾气，补气血。

看一下症状，由于气血虚了所以导致它了，身体气血虚之后，对外界环境非常敏感，外面风吹草动，就会对我们产生影响，腠里肌表整个身体不固，由于五脏六腑虚了后，气血不能濡养四肢，四肢产生麻，疼是怎么回事呢？筋脉瘪了，血液流通困难，就会产生疼，酸疼，所谓的酸疼，筋脉瘪了后，让你产生酸疼的感觉，大家记住，凡是产生酸痛，都是气血不足的表现，很多人不运动，忽然运动后，腰酸背疼，这就由于他本身气血不旺，头天运动时间很长，气血耗伐掉了，

身体不能及时回补，第二天耗掉的部位肌肉就会酸疼。

出虚汗也是，是表气不固，肾气不足，表气不固，导致不断出汗，也叫漏汗，稍微一动就出汗，都是你的综合国力不强导致的，无力呀，没有精神呀，当然就是你精气神不足了！所以正确治疗的方法就是补益气血、培补肾气，那么治疗是不是单纯靠药就起作用了吗？不是的，继续看第二点。

## 5.2 三分治，七分养

此病三分治，七分养，生气血并不是简单靠药就能升起来，药只能调你的环境，给你输布一些营养，真正化生气血的还得靠你自己，化得好不好，多长时间能化过来？要靠自身的能力去实现，一再跟产后风患者强调的，治疗产后风，一定要三分治，七分养，如果你将养不当，只靠吃药，效果会大大打折扣。

好多产后风患者说，“大夫救救我吧！”希望吃药能够治好，但是问题是大夫只能掌握了3 分，剩下的 7 分在你自己手里，比如说你生产完了还要带孩子，夜里睡不好，又怄气，家庭关系不和，可能还要工作，晚上还晚睡，那么这样的不良的生活方式，使你气血升得非常慢，甚至倒退，升不起来气血，医生这三分治，刚补一点，就被这种不良的生活方式耗掉了。好多病人说， 生一顿气，身体又回到解放前了！有的病人治呀治，治得已经可以了，生了一场大气，晚上和老公吵了一架，出去溜达了大半夜，第二天又回到以前的状态了，大家想想，这样怎能把身体调养好呢？

我一再给别人说，医生这三分治，只能是你摔倒了之后，递给你一个拐杖，真正站起来、走起来，还要靠你自己，医生不可能代替你的双腿，也不可能代替你，只能递给你一个拐杖，你可以借助拐杖这个三分的力量重新站起来，可能你没有这个拐杖，你站起来很费劲，或者不知道怎么站起来，那么寄给你拐杖，告诉你方法，你就勇敢拿着这个拐杖去站起来！

## 5.3 在慢治，不在急治

这是什么意思呢？气血升，如小苗长，一天长一寸，一天长一分，时间长了，才能长起来，气血也是，不可能一天长起来，就像瘦人不可能一口吃成个胖子，你给他吃几只鸡也不能催肥了，这不符合气血生长的规律，像养猪一样，没有一天出栏的猪，再高的科技，也没有一天出栏的猪，一周出栏的也没有，最短得要三个月，气血补起来也一样，水滴石穿，滴一下、滴两下、滴三下，时间长了，石头就穿了。功夫在一天天积累。

所以说，产后风这病一定要慢治，而不能急，一急就坏，一急就乱，有病乱投医，今天吃这个大夫的药，明天吃那个大夫的药，吃来吃去，身体越虚，越来越没有信心，越来越六神无主，就更加急，脾气越来越不好，心情也更糟，从而进入恶性循环。

这个病在于慢慢治，气血慢慢就能升起来，不要急治。既然得了，随遇而安，在于慢慢将养，即使三分治管用，你的七分养也管用，也还要时间呢！产后风要多长时间可以好呢？ 3 个月内肯定好转，真正恢复健康人水平则要半年或一年的时间，甚至更长时间，这是整体身体素质的提高，不是某一个单一病的治疗问题，因为你是整个身体素质的下降，越过临界点，导致疾病的爆发，那么你想再回去，必须气血补起来，身体素质好了，慢慢才能回来，

产后风这病真正好转，几个月、半年的都有，短时间的也有，一个月好的也有，但有一点，这样的为数不多。为什么？大家的身体素质在那摆着，提高要整体提高，不能单点提高，不能说只治那个怕风，只治那个怕冷，你把气血培补上来，怕风怕冷的症状自然就消失了，这个就是中医讲的培本固元，综合治疗，中医讲治人，不是讲治病， 不是治你一点疾病，而是调你整个身体气血！

## 5.4 配合就是七分养

不生气，少房事，生活要安逸，工作不操劳，保持好的心态，配合医生治疗，慢慢的，长时间将养，你就慢慢回到正常的水平线，又通过一个临界点，你的身体明显比以前强了！

## 5.5 配合食疗

“忌生冷 油腻、海鲜”，“忌”是不要太多的意思。就是说不要吃太多的生冷油腻、海鲜。好多人一听水果都不敢吃了。其实大家还是可以吃，只要胃不是特别寒，就可以适当吃一些，当然不建议多吃。因为大部分水果都是性寒的，可以煮一下吃，苹果、梨、橘子都可以煮一下，这样就成温性了。不要太忌口，肉、水果都不吃，那营养 从哪里补充呢？这样气血补充不上人就怕风怕冷，身体就更难恢复了。建议产后风患者不要改变原来的饮食习惯，但要把不好的习惯去掉，好习惯还是要继续。

### 5.5.1 饮食原则

饮食对于一个人何等的重要。人每天必不可少的就是吃和睡。其中吃什么不吃什么，怎么吃，学问很多。如果一个人连吃都不懂，不仅少了很多乐趣，对身体恐怕也不会太好。以下是饮食的几条原则。5.5.1.1吃在精，不在多

很多人就喜欢多吃，一是满足口腹之欲，二来也认为吃得多，营养就多，身体就好。其实事实并不是这样。人的摄入、排泄、消耗三者要平衡，体力劳动者能量消耗大，所以要吃得多，如果是坐班的，没有大的体力消耗(脑力消耗倒很多)，所以吃得也相应的少，如果这时还要拼命吃，消化吸收不了，即使吸收了，也身体也用不了。排再排不出去。久久堆积，都在体内变成了毒素。不过吃确要精当，什么该吃什么不该吃要分清。

#### 5.5.1.2吃在当，而不在杂

很多人认为吃要杂，越杂身体获得的营养越全面，殊不知，吃的杂，容易引起食物之间的相克，或导致身体对这种杂食的不适合。其实人需要的就那么几十种食物。常吃就可以了。其他略耳食之。不可过多过杂。 

#### 5.5.1.3吃在常，而不在异

平常的白菜豆腐，土豆萝卜，经过长时间的栽培和人的食用，自然和人有一种协调，所以这种常吃的食物最养人了。反而是一些野生的，或非本地产的食物。本地人从来没有怎么吃过，你知道他带什么特异的东西。你就敢吃啊。也不怕吃了，跟身体里的正气打架吗？

#### 5.5.1.4吃在当季，非季莫吃

三季长什么吃什么，冬季吃贮藏的。这是传统的摄食办法，现在人凭借自己的一点科技和商业化运作，搞得现在什么时候都可以吃到任何季节产的食物。其实这是很危险的。反季节食物对人身体有害无益，第一，反季节生长的食物，生长环境是在人为小环境，不是自然大气候，生长本身先天不足，桃不是桃味，黄瓜不是黄瓜味的道理就在这里。其次，人到什么季节，自然该让人吃什么，自然生产什么，如夏天人爱中暑，于是性凉的西瓜就成熟了，如果一定要把性凉的西瓜搬到冬天吃，不是容易让人得寒性的疾病吗。

#### 5.5.1.5吃在调，不在补

现在人们感觉身子弱，爱进补，其实补是可以的。但调不调更重要。一般现在的人身子弱，多不是因为真正的虚，身体缺少某种营养，非得补不可。恰恰是废物太多了。把身体给搞不调了，这时吃东西，就要吃能帮助调节的食物，而不是一味的认为自己缺就得补。大家看看，有几个补的神采奕奕的？不是补的肥头大耳得了糖尿病。就是越补越瘦，天天委靡不振。

#### 5.5.1.6吃在早，而不在晚

很多人不吃早饭，而晚饭则呼朋引类，胡吃海塞。这是何等的不注意自然的身体。早上身体要开始一天的工作。这时你不给他补足营养，是何道理。而晚上人要休息了，肠胃工作一天也想休息，你却大吃特吃，让它夜里也得工作。又是何等居心。很多人一半肠胃病都是这样做下的。

#### 5.5.1.7吃在闲，不在忙

现在能安安闲闲吃一顿真是不容易。每人人都忙忙碌碌的。早餐由于要赶着上班，顾不上享受，午餐在单位吃工作餐，也是草草而食，吃时可能还要想工作的事。晚饭有的要陪客人，或领导，餐桌上就是战场，眼色还看不过来，哪还有心情品尝食物啊。能安心于家中，连做饭，带吃，带享受都少也。

#### 5.5.1.8吃在乐，生气时莫吃

有人一生气，就吃不下饭，为什么呢。中医讲，人生气，肝气就发动，肝一发动就克制脾胃，脾胃主饮食，一被克他们就不能工作了。于是告诉了嘴，嘴就不想再吃什么东西了。这时不要强食，消了气再吃不迟，最忌吃生气饭，喝生气酒。同时也告诉生气人的朋友家人，生气时不要劝他或她吃很多东西，即使吃了，可能也会由于不消化而做病呢？

#### 5.5.1.9吃在热 ，而不在乎凉

年轻人喜欢吃凉，身体好嘛，一上点岁数，可能就不成了。吃凉的胃疼，爱拉稀，尤其是女子更有些不敢沾凉。胃就是个锅，胃下有个肾火，火一点着，胃这口锅就能消化东西。胃喜热忌寒，你肾火好，当然不怕了。不过肾火总有衰的，还是劝人们少吃凉，多吃热，利于胃锅的消化吸收。 

#### 5.5.1.10吃在炖，不在炒

熟食多半是水火炼出来的，中医认为食物之间最好浑合的搭配，让各种食物之间充分融合，然后由人体吸收，这样一来，煮，煲，炖等长时间用水火锻炼出来的食物符合这一特性。反而是爆炒的菜，只是菜之间表面配合，深层次还是独立的。而且也没有怎么经过水火的锻炼就出锅了，并且烈火催出，油火之气太大，这种简单快速出来的菜对身体不利。

#### 5.5.1.11吃在素，不在荤

看看老牛天天吃草，就知道力气大不在于吃荤。现在肉食都是养殖的。虽然植物也化肥催出来的。但总比肉食影响少。古人说食谷者慧，食肉者愚是有道理的。所谓谷者气清，清者慧，肉者浊，浊者愚。

#### 5.5.1.12吃在中餐，不在西餐

所谓一方水土养一方人，几千年承习的饮食文化，浩浩洋洋，养吾国人，我们的血脉里已与之分不开了。身体结构，饮食性情已经和之融为一体。不是说西方的不好，各有所适吧。东方人还是要吃东方的，西方人吃西方的。这就是靠山吃山，靠海吃海，不能倒了。用句时髦的话说：民族的才是世界的。不要丢了本。偶一为之还是可以的。

#### 5.5.1.13吃在性情，不在嗜欲

多一些闲在的性情，则多品一些自然的味道，少一些人为的嗜欲，则少吃一些腥臊的东西。

### 5.5.2 哪些不能吃

1、蛇肉，鳝鱼、鳖甲、乌龟甚至老鼠崽这些东西都不要吃。有的人要说了，鳝鱼不是补的吗？蛇肉不是去风湿的吗？鳖甲、乌龟不是大补的吗？这些我都建议不要吃，不是有句老话吗？鱼要吃有鳞的，不要吃无鳞的，蛇肉走窜，鳖甲有灵性，老鼠崽它不治产后风，凡是不补益气血，不培补正气的，都不治产后风，通常意义的虚损性的产后风都不治，有说吃几个老鼠崽可以治产后风的，这古代可能有这个方子，老鼠通肾，把药调到肾气当中，把这里面的寒气排出来，所以吃老鼠崽，但是这个是捕风捉影，大家不要信。

2、不要吃贵的补品，如人参、燕窝、鹿茸、包括冬虫夏草这样的东西不要吃。凡是贵药，本身对培补气血不对症，一是太贵而效果不一定好，二是一般不对产后风的症，而且会加重病情。三是即便对症，还要与其它药搭配吃，单吃效微。凡是贵药，本身对培补气血不对症，非常贵且不对症，吃了不能达 到很好的效果，培补气血，不从贵药中选择，很多老中医，给大家开了很多贵药，这里面有很多商业性的目的。里面有人参、鹿茸，卖个大价钱，本身对培补气血作用不大。

3、阿胶不建议吃。为什么呢，阿胶性凉，而且好阿胶很少，市场上假的多，凡是贵药、畅销药，作假也很厉害，大家知道这个奶粉么。这个药，尤其是贵药或者畅销药，我建议大家都要慎选！阿胶你没办法辨别真伪好坏，而且阿胶性凉，本身你就气血虚弱，偏寒，，应该吃温热的东西，而不能吃性凉、性寒的东西，而且阿胶滋腻，对补气血也不利！

4、再说下薏米。薏米粥它主要从去风湿的健脾胃这方面来考虑，薏米性平吗，很多去风湿的药，可以加大量的薏米，对补益气血没有太大作用，其实大家吃也没事，但不要神化了，不要把薏米这味药神化了！

5、关于固元膏。固元膏能不能吃，能吃，但吃固元膏，能不能使产后风病好，如果能好，它见效非常慢，像一个人饿了一样，你给他一只非常精美的小枣，一天吃一颗，他要吃多少才能把饿解了，大家知道固元膏作用是怎么样了，本身只不过是食物么，它对补益气血不能很好快的，一个人饿吧，还不如给他一碗大米饭，大米饭比小枣好的多，所以说我们还要从很多补益气血的食物当中去找，不要找精美的小枣，但能不能吃啊，如果吃大米饭后再吃小枣也不错，因为网上流传这个么，所以讲一下！

### 5.5.3 哪些能吃如何吃

传统的做月子么？鸡汤、鱼汤、肉汤、菜汤、粥汤、米汤这些东西对补益气血、健脾胃非常好，你放着这些传统的饮食不吃，而去吃固元膏，我觉得是弃大就小，红糖、鸡蛋、羊肉这些东西要多吃，多煲汤，多煲粥，粥汤对调动、培补气血非常好，一大锅粥，红枣糯米粥、红枣小米粥加红糖、加生姜、加大枣，这样对补益气血非常好，气血乏了，拿这些来补，很平常也不贵，而且也很见效。

有的人说了，我吃了，但效果不那么好，我只能跟你这样说，你气血虚，虚到一定程度了，除了食疗，必需加上药疗，而且要持之以恒，时候到了，你的气血才能补起来，就像水库干了，你放水，扔几桶水，水位不可能上来，要持之以恒的不断的加水，灌水，还要等天气下雨，水位库容才能慢慢的上来，库容满了，开闸一放水，才有效果，证明你产后风基本要好了，所以说持之以恒、慢慢治疗是关键，

心一急，越容易出乱子！

那么这个食疗我给大家一个建议，不要求异、求特、求贵，搞一些特异性的东西，吃了气血就补上来，没有这回事，不可能的，要按规律办事，如小苗长，一点点儿长，水滴石穿，日久见功夫。如果是食疗，饮食是一个饮食方式不是单吃，单纯吃某种东西的问题，你要知道饮食对你有哪些好处，哪些饮食对你有好处，什么方式这个对你很重要。同样一块红薯，蒸着吃煮着吃炒着吃炸着吃拔丝着吃，它达到效果都不一样，那么为什么产后要做月子啊，月子要喝鸡汤啊肉汤啊，就是通过这些汤迅速把虚的气血补上来，补上来之后气血就不虚，抗外邪的能力就强，很多症状就消失，背凉啊，麻啊，疼啊，明显就缓解。

那么第一就是让大家多喝汤，不过现在西医也纠正了，原先一直这样认为，喝汤冲淡胃酸，建议不要喝汤，该吃干的吃干的，吃完了过一段时间再喝汤，这是不对的。汤一定要配合饭吃，中国古代很讲究喝汤，现在西医纠正过来了，就是说汤不会冲淡胃酸。我建议大家早中晚三顿都要有汤，为什么呢，道理很简单，不管是熬的汤还是冲的汤，它到胃里都是最好吸收的，而且热汤热水下去之后它就会帮助消化，这些汤液进入气血进入血液之后能形成一种势，这种势就带着热量尽快地补充你的身体，就像吃一碗米饭一个馒 头一样，下肚之后还得消化，毕竟身体还得靠脾液代谢才能到达全身呢，补充汤汁后就带着这个到全身了。

而且古代方子都是汤药，古代讲，汤者荡也，涤荡六腑， 推陈致新，就是它能带着药效发挥到全身，所以古代讲汤药疗效是最快的，其次是散剂和丸剂，散剂丸剂适合长期服用，它药效缓，汤剂一喝汤马上好。着了寒了喝一碗生姜红糖水压下去了，肚子里咕咕叫放几个屁症状马上缓解，汤不要少喝喝一口，来一碗热汤热水，热乎乎的，既能增加营养又能温暖身体嘛，不管是产后虚的还是平时的，早中晚都来点汤喝，对开胃调气血暖身体促营养作用非常大。好多寒性急腹症，生姜红糖水，葱白加干姜或者加花椒小茴香，如果有条件的加附

子吧，能马上缓解，如果热性的急腹症，加黄连黄芩啊，三黄片之类的，哪怕拿开水煮三黄片送服效果都马上出来，但是你单吃三黄片效果都不一定好，那煮开的水送服三黄片。

和大家说饮食以汤类为主，炖汤，羊肉汤啊，鸡汤啊，大枣小米汤啊，鱼汤啊都很不错，羊肉我建议大家有条件的尽量找山羊肉，不要到超市或菜市场买那种普通的羊肉，那种羊肉没有膻味也没有热性，吃了可能比猪肉强一点吧，产后风的患者都知道吃当归生姜羊肉汤，但是现在市场上的羊肉基本上都没有我们想象中的那种热性，吃了之后浑身很温暖那种感觉基本没有，建议大家买那种真正的山羊肉，真正山上放养的那种羊，老山羊和山羊羔都可以，你吃下去之后明显和超市菜市场买的那种不一样，身体明显温暖，那么加一些生姜当归效果明显就出来了。

鸡也一样，大家不妨到农村农户家里面去，家养的那种鸡腰上几只，散养的鸡，这样的鸡它有劲，肉鸡一点劲没有。那种鱼也要买野生的鱼，不要买水库里面养殖那种鱼，如果你吃上这种东西治你的产后虚效果立竿见影。为什么我有时候给大家看病也很为难呢，因为食疗你找不到合适的好东西，不是在量上加就可以了，就像打仗一样，没有训练的士兵上去，十个也比不上训练过的士兵一两个，不是一个滥竽充数的事情吗？

### 5.5.4 食疗方案

**补虚药粥**

寒性体质用小米（小米性温不性寒），偏热性体质用大米（性凉），禁用黑米（黑米不补肾），虚性体质禁用薏米，以下是两碗粥的量：

气虚加党参 20 克，黄芪 10 克

血虚加大枣 6 枚

肾虚加熟地 15 克，枸杞 10 克

脾虚加炙黄精 10，麦冬 10，茯苓 10 克

肝郁加白芍 12

可以根据自己身体的特点配伍搭配。如血虚兼有肾虚的虚寒性病人，就可以用熟地枸杞大枣熬小米药粥。早晚各一碗，常吃益人。

**益气养津止汗汤**

适用于气阴两伤型出虚汗的病人，这种病人特点是，身体弱，外怕冷，里面发热，眼干涩而爱出虚汗。

党参 30 克，麦冬 20，乌梅 2 个，煎水二碗，酸甜适口，代

茶频饮。

**当归黄芪小米粥**

功效：气血双补，适宜症：气血两亏，浑身无力，怕风怕冷的产后风患者。

成分：当归２０，黄芪５０，小米一把。

作法：水五碗，泡１小时，煮４０分钟，加红糖早晚服用 。

**熟地炮姜糯米粥**

功效：补肾温阳，适宜症：肾虚寒重，畏寒肢痛，尤其是脚跟痛的患者

成分：熟地２０，炮姜５克，糯米一把。

作法：水五碗，泡１小时，煮４０分钟，加红糖早晚服用 。

**黄芪山萸糯米粥**

功效：补气敛汗，适宜症：气血不足，虚汗频出的患者。

成分：炙黄芪５０克，山萸肉（去核）２５，糯米一把 。

作法：水五碗，泡１小时，煮４０分钟，加红糖早晚服用 。

**西红柿炖牛腩汤**

牛肉补气力非常好，适合体乏脾虚之人食用，用西红柿炖去了牛肉的膻味，还使牛肉更具滋补之力。

材料：牛腩（一定是牛腩，牛肉比牛腩炖出来的效果差很多）2 斤、西红柿 2 个、胡萝卜 2 根、葱姜桂皮八角若干。

做法如下：

1、开水烫洗牛腩 2 次，一定要用开水，否则牛腩会发紧，不易烂；

2、滤干水，仍然是开水（水要一次加足）放入白瓷大煲中，将牛腩放入，同时将葱姜桂皮八角放入，加一瓶盖的醋，这样很容易烂，而且还去掉异味，盖上盖子，文火炖；

3、半小时后，把葫萝卜去皮，切成滚刀块，放入煲中；

4、再过半小时，西红柿去皮，切成碎丁，放入煲中；

5、再过半小时，放入少许酱油，为了提色；

6、再过半小时，放入盐，盐一定要后放，这样才不破坏营养；

7、再过一小时就可以起锅上桌了 。

这样的做法是可以有汤喝的，水要一次放足，全程用文火炖，并不费煤气。如果觉得中间放东西太麻烦，可以一次都放进去，分段放主要是考虑营养流失的问题，但是盐一定要最后放。

**当归羊肉汤**

材料：当归、党参，提前洗净泡透，枸杞洗净，羊肉。

切片，或者买那种现成的羊肉片，白菜、萝卜、土豆、山药、蘑菇等（爱吃其它菜的也可加）改刀切片， 生姜去皮切片，蒜切片， 以上的量根据家人的多少来决定。

做法：温开水下锅所有的菜，开锅以后加羊肉片，煮到菜烂了，加盐、胡椒粉调味，美味的羊肉汤就做好了。

这个羊肉汤很好喝，味道好，没有膻味，甜度高，有很好的补益作用，尤其是寒冷的冬天吃了，身体会暖暖的。

### 5.5.5 食物清单

列出部分食物清单，让大家有个参考。既然产后风以气血虚为主，兼受风寒。故治以补气养血，兼散风寒为主要治疗手段。在吃医生开的汤药的同时，如果能有合适的食疗跟上，效果更佳。选择食物以补气养血，温经散寒为主。食疗形式以汤、粥、炖、煲为主，少吃炒、油炸、方便干燥食品。

小米：性温，补脾非常好，熬小米粥，时间长点，加大枣红糖均可。单喝亦可。上面会出米油，更补身体，但没有必要单

喝米油。

大米：性凉，补脾生津，适合产后风脾虚而兼有虚热的患者。

糯米：性温，补脾效果很好，更适合产后出虚汗的病人，配以红枣煮粥，是补脾益气的佳品。

土豆：性温，补脾益气，被人容易忽视的一等一的好食物，可以常吃。可以与肉炖着吃，也可以单煮，粘白糖吃。或捣碎拌白糖红糖食用，如果有条件烤整个的土豆更有佳味。

红薯：性温，补脾益气血，气虚的人吃白瓤，血虚的吃红瓤，性黏，脾胃不好的一次不要吃太多。烤红薯是很多人的最爱，我也建议产后风病人不妨吃一吃。切记不要贪多，不要吃凉的，不然坏肚子。

白菜：性平，健脾和胃，益气养血脉，隐藏在蔬菜中的极品，不能因为它太常见、便宜而小瞧。白菜炖土豆，酸辣白菜，酸甜白菜心都是经典的菜肴。

大枣：性温，补脾养血，选用时枣要甜，肉要厚，最好熟食，脾胃不好的不要生吃。告诉大家一个可以常服的方法，既活血又养血，常用可以延年益寿，把枣表皮炒焦备用，平时泡水代茶频饮，味道也很好喝。

桂圆：性温，补心脾，益气血。宜少服，久服，不宜多服，多服滋腻，不利消化。

鲫鱼：性温，养血利血、下乳、通经。产后风患者宜之。炖汤最好，鲫鱼野生为佳。不贵大，贵小。炖时时间宜长，在４０分钟以上吧，少放盐，多放则补的效果不好。胃寒可以加花椒，生姜。佐料不要多加，取其原味。汤以炖成乳白色，肉酥烂为佳。产后多食，即养血，又使乳汁多。

鲤鱼：性温，功同鲫鱼，做法如鲫鱼，通经之性大于鲫鱼，补性小于鲫鱼。鲤鱼不去鳞整炖，不可盐，可以治虚实夹杂的水肿。

鳝鱼：性平，益气血、补肝肾、通经。虽然有很好的补益作用。但不宜常服。不建议产后风患者常吃此物，泥鳅亦然。

鳖：性平，补益气血，益肝，不建议常吃。偶尔吃一次可以 。

# 6 患者如何面对产后风

## 6.1 不要着急

得了产后风，首先不要急，不要恐惧，知道了这个道理，就能正确面对，首先检讨自己生活方式有没有问题，用脑过度的，要停下，工作太用心要放缓，爱生气的要反思，生气只能气自己，气不了别人，晚上睡得晚的，要早睡，合理安排睡眠，这是你得了产后风后正确对待产后风首先要做的一些事，要审视自己的生活方式是否有问题，劳逸结合，不爱运动的要适当运动，太操劳的要缓下来，有人说，“我工作放不下，”那治不好你这个产后风，你不能说，像跑圈一样，跑了 5000 米，你告诉我说，“我累了，能不能帮我解决下？”那我告

诉你，你先停止跑步，休息一下，睡一下，你说不行，“我还要跑 5000 米，”那对不起，你的累我解决不了，这不是很简单的道理吗？所以说生活方式各方面必须调过来。

## 6.2 心理要稳定

不要觉得得了产后风，治不好了，天就塌了，没有这回事，没有过不去的坎，没有过不去的河，总会有办法的！首先要有信心，正确治疗，不要盲目的满世界的跑来跑去，你越跑的勤，你气血虚损的越多，做飞机呀，奔波劳碌呀，到一个地方心里七上八下呀，这个都对你的气血有耗散作用，不会有补益作用，为什么很多常出差的人身体憔悴，就是太动荡了，你一定要让自己安静下来，你要安静到一个地方，慢慢的养，像老头晒太阳一样，过不了半个月、一个月甚至更长时间身体就会起变化，不要想一天起变化。所以说，得了产后风，要有一个稳定的心态，这个心态对自己、对别人也是，既然得了，随遇而安，要正确面对它，并且通过自己的智慧和毅力，去慢慢的重新获得健康的身体。

## 6.3 要做长期准备

产后风是身体素质下降，气血虚损的一个病症，要再回到以前的状态，有一个过程，需要时间，所以说，要坚定信心，长期做下了，要做长期准备，跟它周旋，心急吃不得热豆腐，凡是取得成功的都是有一个持之以恒的毅力，那么治产后风也一样，三分治、七分养，大夫尽量对症施治，但同时七分在你手上，主动权其实还在你手里，所以说，要做长期与产后风相伴的准备。

## 6.4 其实也是机遇

为什么说得了产后风也是机遇呢？要辨证看这个问题，中国古代不有一个寓言么？塞翁失马，好事变坏事，坏事变好事，大家得了产后风，给了大家一个重新审视自己身体健康审视疾病的一个机会，为什么不利用呢？

传统有一句老话 “年轻生病是一福”，就是年轻的时候得了病、身体弱是好事，是福气，而不是坏事，为什么这样说呢？因为大部分人在年轻时不知将养自己的身体，因为身体好，不知道将养、不懂得养生，靠着自己身体好、年轻，能做出很多违反健康常规的事来，身体没事，但是一旦到了气血虚乏的四、五十岁，很多病就找上来了， “30 岁前人找病，30 岁后病找人”，说得就是这个，那么你在 30 岁左右时，得了一场病，有机会审视健康、审视疾病，那么对大家在以后的岁月中都是有莫大的益处的，因为你知道了养生，知道了健康的重要性，知道了疾病的实质，不是一种收获么？

每个人都应该知道养生对人的一生有多么重要，要让自己活动起来，为什么这样呢，因为凡是得产后风的，都是静多动少，太安静了，都在那呆着，你越呆着，气血越弱，越呆滞，身体越差，气血越少，人很多时候这个气血是越用越有，好多时候没事干神疲气短的，有点事还精神精神，就是这个道理，大家要打起精神来做事情。这个事情不是要你鸡飞狗跳地做事情，而是慢慢的符合自然规律的来做事情。那么从原先的静多动少变成动静结合，那么动静结合有动有静我们的气血有锻炼的机会也有修养的机会，那么劳逸结合嘛，所以古人一直在强调嘛，有劳有逸，过劳了就要逸一下，过逸了就要劳一下，就是说休息与劳作相结合，我们把每天的生活调整一下。比如天天跑业务，那么就要拿出相当的时间来静养，喝喝茶聊聊天静养，在家听听音乐就叫静养，那么如果你天天在家呆着，大门一关啥也不干也不出门，那么你就要拿出时间走出去看一看，到公园里溜一溜啊，马路上溜一溜啊，跟朋友吃顿饭啊，这个都比较不错。

原先有一个人，她脖颈有些不舒服，后背有流水声音，她脖子可能一侧斜，一个女同志嘛，碍于面子，不让自己走出去，把自己关在门里好几年。后来我就告诉她，“你必须走出去，你要把自己关在家，你的气血永远是淤滞在那了，那你的病也不可能完全治好。”因为走出去之后才能有更好的效果，气血打开来了嘛，因为很多时候，身体不好很多原因来源于你的生活方式有问题。

所以得了产后风，一定要积极面对，换个角度看就是人生的一大机遇，让你有机会好好的了解自己的身体，学习养生的道理。