**产后风宝典**

**大千讲健康系列丛书**

**目录**

**1 关于产后风 6**

**2 病因探究 6**

**3 哪类人易得 9**

**4 常见症状 10**

4.1 怕风怕冷 10

4.2 出虚汗 13

4.3 麻木酸沉胀痛 14

4.4 咳嗽气短 18

4.5 骨头疼 18

4.6 心悸头晕 18

4.7 脚跟酸软 19

4.8 耳鸣 21

4.9 其他症状 21

4.9.1 关节嘎嘎响 21

4.9.2 筋按着疼 23

4.9.3 乳腺增生 23

4.9.4 胆结石 24

4.9.5 感觉体内有凉水 25

4.9.6 舌苔发黄 25

4.9.7 产后风眼干涩是什么原因 26

**5 正确治疗 26**

5.1 补益气血、培补肾气 26

5.2 三分治，七分养 27

5.3 在慢治，不在急治 28

5.4 配合就是七分养 29

5.5 配合食疗 29

5.5.1 饮食原则 30

5.5.1.2吃在当，而不在杂 30

5.5.1.3吃在常，而不在异 31

5.5.1.4吃在当季，非季莫吃 31

5.5.1.5吃在调，不在补 31

5.5.1.6吃在早，而不在晚 32

5.5.1.7吃在闲，不在忙 32

5.5.1.8吃在乐，生气时莫吃 32

5.5.1.9吃在热 ，而不在乎凉 33

5.5.1.10吃在炖，不在炒 33

5.5.1.11吃在素，不在荤 34

5.5.1.12吃在中餐，不在西餐 34

5.5.1.13吃在性情，不在嗜欲 34

5.5.2 哪些不能吃 34

5.5.3 哪些能吃如何吃 36

5.5.4 食疗方案 39

5.5.5 食物清单 41

**6 患者如何面对产后风 43**

6.1 不要着急 43

6.2 心理要稳定 44

6.3 要做长期准备 44

6.4 其实也是机遇 45

**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。