### 20210309产后风康复分享课

整理人：罘罳

**Amy：**Hello小伙伴们，大家晚上好。我是Amy。又到了咱们本群产后风康复分享课的分享时间，大家都很期待。产后身体问题层出不穷，且愈发严重，加入得名健身成功逆袭。

今天咱们邀请到的是咱们的包包美女，大家都看到她的照片了，确实变化挺大的，而且越来越漂亮了。曾经的腰痛背痛，头也凉痛，耳朵也痛，掉发严重。全身的症状一度使她怀疑自己快支撑不住了，脚后跟痛，脚底板酸胀，自汗盗汗，无法入睡，四肢麻痛，手腿发麻，胸口发凉、痛。

然后出汗后各个地方都疼痛严重，脚麻还有脚趾，手指都屈伸不利。然后头疼、头晕、耳鸣，白天出冷汗，前半夜出热汗，后半夜出冷汗，反正冷热交替，各种各样的产后风的症状她都有，她也是跟得明特别有缘哈，认识得明之后加入得明健身，并且积极努力的改变自己。如今的她不仅已经康复了，而且每天精力、体力特别旺盛，焕发了勃勃的生机。下面我们用最热烈的掌声欢迎我们的美女包包同学和大家分享一下。

**包包：**Amy姐说我是个美女我有点惭愧啊，好，我就简单说一下，之前也一直没有在群里说过我这个事，一方面，是因为自己的身体康复的不太好，另一方面也是家里的原因。我是2017年11月21号生的小孩，当时生孩子的时候，我记忆特别深刻，特别痛，真的是有史以来是最痛的。但是家里人都以为我撑不过去痛，都直接就建议我剖腹产，剖腹产有的说好，有的说又不好，反正说各种的都有，完了那会儿我先就想的就顺产，反正顺产也恢复的快。

当时我就选择了顺产，顺产当时生孩子从进产房到生孩子大概有10多个小时，我也记不大清了，反正是感觉时间挺长，从早上的12点多点，然后进到产房到生完孩子一直到就已经晚上了。当时生完孩子的话，我真的是虚汗冒的呼呼的，感觉整个人就虚脱了一样，动都动不了。

然后我就在小床上躺着，盖着被子，人家别的产妇生完之后，人家自己还能下来走路，然后我当时根本就没有，根本就连说话的那种力气都没有，然后我就被推到房间，房间里边好几个人，把我移到床上，到了晚上，汗基本上就没有断过，就像水一样一直在往下淌。当时那个情景我现在想起来都恐怖的不行。

第二天开始胸部疼，但是我就一直好像没有奶，特别少，反正孩子也吃不饱。出院之后也是孩子要吃特别长的时间，但总感觉她吃不饱，然后就添了奶粉。因为这个事我也挺愧疚孩子的，一直也没让孩子吃上母乳。

当时各种中药我也吃了，然后下奶药、食补，但是都不怎么管用。大概回到家有10多天的时候，我的脚后跟就开始疼，当时也没当回事。每天早上起来，以前好像每天很早我就醒来，然后我下地的时候我就感觉脚后跟很疼，那会儿也不懂，也不知道是身体虚的原因。我也没当回事，我就一直正常生活，然后晚上又给孩子换尿布，一晚上要换很多，当时医生就说要隔两个小时喂孩子一次奶粉。

当时就记住这个，你说那个脑袋真叫个啥？孩子不哭，她肯定就是不饿，为什么我要隔两小时喂她一次，当时医生说什么，护士说什么我就听什么，完全没有自己的思想。还有一个很重要就是不让吃红糖，我就记住这句话了，然后就一直不敢吃红糖，反正当时感觉好像自己啥都不懂，医生护士让你干嘛你就干嘛。

然后我记得当时我们家那个时候是地暖，特别的热，还特别干，家里人那会儿就说你买个加湿器，然后我还一天一天的开着加湿器，晚上睡觉还开着加湿器，后来到了二十几天，我就睡了一觉，起来之后我后背有一块就特别的疼，当时把我疼的我就开始看手机，开始百度手机，看到是什么月子里落下的毛病好不了了，就开始吓自己，然后我天天心情也不好，天天就抱怨，为什么我会这样，我就开始找各种原因。

反正整个人就像魔怔了一样，每天就开始在手机上查这方面的事，然后我越查越感觉我的症状越像，然后每天我就看它的症状，然后我每天的症状就会有新的症状，越来越像。

然后从22天开始，我的症状就一天多好几个，一天多几个，一天多几个，最后发展到我根本连饭我都吃不进去。

我记得当时的症状是胳膊出汗、凉，后背凉也疼，腿也冷，我整个两条小腿包多少衣服都感觉像在冰窟窿里边一样，还有脚，整个就像在冰里，天天就像在冰里待着一样，脚后跟、脚面、脚趾头，反正都是疼的、凉的、麻的，我的腰还有前胸这一块，整个都是凉的，感觉每天有风往里头吹一样，那时候就感觉自己好像是个空壳子一样，完全整个人就像一张纸一样。

你们现在身上所有的那些个症状我基本上都有，我就是属于那种特别严重的，当时除了头发丝不痛的话，可以说是哪都是痛的，包括皮肤我都是感觉我碰一点凉的东西我都会痛，我都会有反应，真的就特别难受，当时我就感觉我是不是快活不下去了，我感觉我已经活不下去了，然后我就会焦虑，我以后是不是永远都是这样。

我说自己还这么年轻就得了这种病，我以后可怎么生活，我又看看孩子，又看看自己本来那会想的还说生完孩子再当辣妈的，还带着孩子去这里去那里的玩。然后我还等她上学之后，我有自己的工作，有自己的圈子，一切都是那么的美好，一切都计划好了。但是突然之间一切都破灭了。我就当时在抱怨为什么我会得这个病，为什么？我是不是干了什么不好的事？

反正当时胡思乱想，我记得当时前半夜是可以睡得着觉的，后半夜基本上我睡醒来之后我根本就睡不着觉了，就会自己胡思乱想、查手机，然后去找这个医生，去找那个医生，反正所有我能查到的医生，我都要去仔仔细细的去让她们看病，然后看底下的评论，完全就像着了魔一样。看医生的过程的话也很坎坷，就一开始找了一个老中医，她其实挺出名的，我就打电话问她，我说这个病能不能好？她说能。然后我当时就很开心，心里就很开心。然后她给我配的她那个药吃了，但是吃的好像是没什么感觉。就是没有减轻也没有严重，反正感觉那个时候也心急，就想着赶快让这个病好，感觉根本就不懂这个病的原理，很无知，什么都不懂。

然后我就想的是不是她没看对，然后我就又找别的医生去，找了一个潍坊那边的中医院的医生，然后我就去那儿找那个医生，她就问我怎么了，问我哪儿难受，我就跟她说了我哪哪哪难受，现在想起来其实她根本就不懂，说你生完孩子普遍有这种毛病，但是不管它，它就会好了。然后她给我拿了有20天的中药之后，我回来喝，喝了之后感觉好像是脚后跟不那么疼了，又继续喝，把这20副喝完之后就感觉腿好像也没有那么疼了。反正身体上好像是见点亲。当时就觉得这个药还挺管事，把我看好了。

但是就在那一天晚上睡觉到后半夜的时候，我突然整个人就感觉真的就跟死人一样，完全我的整个身体都开始麻，开始木，手麻、胳膊麻、脚麻，手指、脚趾头都不会动的感觉。

然后我的头开始痛，耳朵开始响，而且脑袋还响，成天就像机器那样的嘶那种响，我不知道你们有没有这样的，脑袋里成天就感觉好像有机器在运作似的，特别的烦人，就那种声音。

在没吃这个药之前，我感觉我整个人虽然是身上痛，但是我好像精力没有那么差，我好像起来特别早，然后吃什么都还能吃进去，也能消化了。

我记得我爸从我们老家那边给我拿的那种牛肉，煮的，我还吃好几块，也没有出现拉肚子什么的，还都特别好，但是自从吃了这个药之后一发不可收拾，我整个人真的一下子就不行了。现在想想真的就像老师讲的那个文章那样，她这个药真的是把我身上仅存的一点气血强达到了我的四肢上。然后我整个人咵一下子掉到了深渊。

当时第二次的时候，我家人还要让我去继续喝这个药，我心里就特别排斥，但是又没法去太强求家人，我当时看了老师在哪儿，好像网上我就无意之中看到的，我当时晚上不是每天都在找关于这方面的文章，还有看这个的医生，然后我就无意当中看到了老师的文章，我光找老师的话，我就找了有一个多月，我看到了他写的那篇文章，就是这个药方里边的各种药。

当时我也去看到那个医生的药方，她那个药方真的是虎狼之药，完全就没有补气血的。补气血的也就一两味黄芪，还有党参，其他的基本上就是活血的。

然后家人也不管，她也好像是觉得你应该去医院看医生，这样才是对的，然后家人又给我拿了半个月，又拿了20天的药回来，姐姐一拿上了我就喝了，我就感觉越喝越严重，喝到第4副的时候，我完全整个人就不行了，我说我不行了，我不能再喝这个药了，喝的我的胃都是痛的，然后一吃什么东西，我整个肚子都是痛，然后会拉肚子，我就坚决的说我不吃这个药了，我就是死我也不吃这个药了。

当时然后我就去找老师，找这个群，找老师的诊室，我真的是找了很长时间。哪有说现在你们有的很幸运，一下子就找到了这个群，我当时真的找了好长时间才找到这个群，找到之后我就关注里边的圈里的人，然后我就去查这里边的人，因为里边有好的人，我会一个一个的问，一个一个的打听，说你好了吗？你是怎么看的？反正跟你们现在的情况也差不多，就是想打听，后来关注了有半个来月，反正我就死马当活马医也这个样了，也没办法，赌一赌吧。赌赢赌输都是自己的命，拼一拼，没办法，反正也这样了，大不了还是这样的。当时我都想了，我都跟我对象说我已经写好了遗书，我真的我无数次都站在我家阳台上，我想跳下去，我真的不想活了，每天都是痛苦煎熬中熬过的，我一点都不想活了，但是又没有勇气去死，还想活着。好吧，我就只能放手搏一下。

后来我就在群里，好像我记得当时是问的better师姐，关于诊室的事，然后她告诉我，我进去注册，她给我认证了，然后我就在那写我的病的过程，还有症状，我写了整整一夜，我在那无数次的脑袋里在想，无数次的然后再去写。因为当时我记得我写了之后，一碰它就全没了，我也不知道我怎么弄的，当时写完之后，我提交了之后，我就一直在焦急的等老师的回复。

然后第三天的时候老师突然回复我了，我当时特别的开心，老师回复我，然后给我开了药方，当时我记得是过年放假，老师给我开了个药方，我当时也没有抓药，大概又过了有10多天半个月的时间，我又给老师说了，老师又给我开了药方，说因为现在都是放假，要不你从当地抓点药，然后我就拿着老师的药方让家人去当地给我抓药，抓回药之后我就自己去熬这个药。

熬完之后我喝的第一碗药，当时是晚上，当时我记得特别清楚，我喝完第一碗药，晚上睡的时候，我就突然感觉我的腿上竟然有热乎乎的那种就像水一样热乎乎的热流流过。当时那种感觉真的，你就不知道那种腿成天就像冰块儿一样，突然有一股热流流过的时候，那种心里的那种颤抖，那种高兴，那种愉悦真的是没法形容出来，我就特别的开心，我甚至于我都开心的都自己在一个屋里都是哭起来，我得这个病，每天都是泪流满面。

没有一天说不哭，而且我也从来没有再笑过。当时就感觉自己又有了希望，自己又有了生活下去的希望。现在我能这种很平稳的口气说出来，如果我要是之前的话，我肯定会感觉会说不出来，而且会哭起来。

但是我现在就有勇气说出来，而且平平淡淡的就把以前的那些事说出来。我记得当时的话我们家里人不是很支持，但是也没有说是太去反对，也没有说强硬的，就是说你不能喝这个药，你不能从网上看病，当时家里人也是很不信任，我也没有去管，因为这也是我最后的一点希望了，我只能放手一搏了。

然后我大概喝了有10个月的老师的中药，以前我看很多姐妹也分享过，就是有的喝了之后也没什么明显的反应，我记得蝶舞师姐就说过，我好像跟她也一样，没有什么明显的感觉，但是你在不知不觉中就好像是有一些症状就没了，但是你还会出现一些你以前没有的那种症状，比如说你哪儿以前不痛也会痛，哪不出汗也会出汗，反正是整个身体好像重新的去调整的一样，就是不痛的地方开始痛，痛的地方也开始有别的症状。

记得当时我还挺害怕，我说我这是不是严重了，我就跟老师在诊室上沟通，老师就在那给我说翻病调整身体，然后我心里就又得到了安慰，就再耐心的去继续吃药，可能也是当时真的是对老师十分的信任，我觉得这个病如果不是十分的信任的话，很难坚持。我记得我头一年的话，2018年的夏天，我还穿的是长袖，长衣长裤，完全都不敢吹空调。我们家的空调安上基本上就等于白安，根本就没有开过。因为我真的一点都受不了空调，我晚上睡觉盖上被子是热，露出来又冷，反正很难受，盖也不是，不盖也不是。

总之就是那种特别的难耐，真是无法让人忍受，我睡不着就在想这个事，我就各种胡思乱想，各种煎熬，一晚上就是煎熬，那个时候真的就是怨妇。

我照镜子看自己的面相都感觉自己怎么那么丑，我都感觉自己真的好丑，而且那个时候脸都是肿的，然后是那种虚的，整个脸看上去就跟一张大饼一样，真是太丑了，看镜子上我都感觉自己好忧郁，满面的那种灰暗无光、黑压压的，我自己都感觉周围的人都不想跟我接触，因为我看上去一点生机都没有，然后期间还找了咱们群里的好多姐妹去问，反正我在这也很感谢之前帮助过我的这些咱们群里的师姐、小伙伴们。

每次我问她们，她们都会耐心的安慰我，解我的疑惑，真的特别感谢。我感觉今天能走到这一步，真的特别感恩老师，也特别感谢咱们的群里的姐妹们，感谢所有得明的小伙伴们，那个时候正好也是赶上4期健身班，然后我毅然的参加了健身班，我也没有考虑，我直接就提前交了钱，等健身班开了之后，我就一直一边健身，一边喝着药，慢慢的就这样，天天也会免不了去胡思乱想，那个时候还是会想，还是焦虑，身上疼，总之还是那么的忧郁。

到了第二年的夏天，基本上我就能穿短袖还有裙子了。整个人感觉好像是比2018年的夏天要好一些。在不知不觉中就感觉自己今年比去年好，就是那样的感觉。后来我整整喝了10个月的药之后，我就停了，因为老师也说过喝药的话肯定是只能说是帮你走出这个病，但是肯定你还是要参加健身，才能真正的康复起来。

然后当时就把药停了，完全靠药是不行的，我当时就停了药，停了药之后我就一直在跟着健身到火箭班，到现在前几天我又加入量子班，我说一下我今年的变化，我今年的变化就是所有身上的症状好像没有了，现在唯独的症状就是来月经之前身体会感觉挺不舒服。

腿有一点不舒服，反正一些小毛病，也是需要时间的沉淀。就拿今年冬天来说，我今年冬天一点都不怕冷。我记得我没得病之前，我的身体也不是很好，那个时候一到冬天的时候，我的脚特别怕冷，我穿着雪地靴，垫好几个鞋垫都不管用。但是今年的话我就感觉脚就没有那么怕冷。然后整个人也不是很怕冷，抗冻了，然后人也开朗了，家里和老公也不那么争吵了，我记得以前的话基本上我们天天要吵架，吵到就要离婚，就要过不下去的那种感觉，当时就觉得一刻都过不下去了，只有离婚。

但是今年的话突然感觉好像是家庭也和睦了，我心情也好了，也不再去想那些事了，也不再焦虑了。然后前几天孩子上学之后，我还找到了一份工作，反正现在感觉整个生活有了奔头了，有了希望了。挺好。反正我就简单说这些，都是一样的经历，我相信现在群里好多姐妹也正在遭受的这个病的折磨，真的，我在这跟你们说一句，我也不是什么托，我也不是在这说什么假话，真的是亲身经历的。

我记得那段时间还有一个姐妹，她找我就问我这个事，我苦口婆心的跟她说了好多好多话，我所有的经历，我所有的话都跟她说了，但是她根本就不信任。但是她每天还要问我，可能就是长时间受病痛的折磨，整个人的这种心态思想都会扭曲。所以说大家，如果你想让老师给你看病，你就去信任老师，早点去治疗这个病，千万不要去乱投医，不要去误治，我就是一个例子，误治之后我整个人差点over了。我现在想如果我不是当年误治的话，也许我早就好了，我不至于承受着好几年的折磨。

有的姐妹会觉得老师的药贵或者怎么样，但是你们可以比较一下去当地的医院去看一下，真的，老师的药一点都不贵，医院的药比老师的药贵很多，而且你说你反正也是在别的医院也得花这么多钱，同样去花钱去看病，为什么不在老师这儿看呢？

真的，有的姐妹找我就问我这个药是多少钱，然后她再说她在别的地方看病是多少钱，真的。老师的药也不贵，我就在这跟大家说这些话，也是前几天better师姐找我给大家分享一下。行，我该说的也都说完了，反正就是这些事经历的也都差不多。但是我就想希望大家都很快的康复，然后都能拥有新的生活。

对另外一个，我还想说一个。通过我在得明接触老师的文章，对家里人真的也有很大的益处。我孩子，从小到大的病，感冒一些小毛病都是我自己给她治的。真的，这是全家受益。OK，Over，讲完了。

**Amy：**感谢包包美女的精彩分享，也感谢包包选择了得明健身。下面我把得明健身简单介绍一下。

得明健身是依据中国传统医学理论，结合现代人身体素质和生活特点，创立的一种全新的东方健身方式，它以人体经脉运行理论和人体能量理论为指导，通过独特的运动方式，达到通畅经脉，调达五脏六腑，激活人体潜能的目的，从而快速全面地提高人的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。

得明健身的三大特点是经脉健身、身心同健、生活即健身。它主要以独特的运动方式达到条畅经脉，调达五脏六腑，激活人体潜能的目的。

身心同健，就是身体在我们不断抻拉的过程当中，身体会慢慢的变得通调，继而会影响心情，随着身体的不断的好转，心情也会好很多。同样，如果心情好的话，身体恢复的也就快。生活即健身就是它不受时间、地点，还有空间的限制，随时随地都可以健身。

我们在平时日常生活中干家务，或者工作中，随时随地都可以动起来，所以希望有意向加入还在犹豫的小伙伴们不要错过。咱们11期招生正在火热进行中。大家积极利用春天恢复身体，因为春阳长百病消，是恢复身体的大好时节，得明健身欢迎你的到来。