### 20210326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，得明健身西北组二期的会员，又到了咱们每周五的产后风康复学员分享的时间。今天咱们有幸请到的是咱们得明健身的学员——鸽子，曾经的她在2019年8月份生完孩子之后，当时就出现了浑身疼，成片疼，还有大臂、小臂、手腕、手指头、手关节、大腿、小腿，然后膝盖、脚腕，还有包括脸，总之就没有一个不疼的地方。还有就是腰膝酸软、浑身无力、失眠、浑身出虚汗等等各种各样的症状。2019年11月18号她参加了咱们的得明健身，然后到目前经过一年多的努力锻炼，身体也康复了。咱们在之前图片当中也看到了，现在身体不仅康复了，而且活力焕发，也变得越来越漂亮。那么咱们一起来聆听一下，鸽子她到底是靠什么恢复的？咱们掌声欢迎鸽子闪亮登场。

**鸽子：**亲爱的各位小伙伴们，不好意思，刚下班，顾客刚走。今天我的分享耽误大家时间了。我是2019年8月2号生的二胎，月子期间肩膀受凉，肩膀疼，然后过满月酒，走路有点多，就开始脚底板疼，然后各种治疗。刚开始就是发汗治疗。然后在产后35天的时候发了一次大汗，浑身大汗淋漓，发完后感觉身体沉重，路上被风吹着了，回家就感觉头蒙。

第二天去丹尼斯逛街，逛的时候就是里边的空调开的太凉了，我逛了两个多小时，回来之后就是感觉头疼，就找中医治疗。刚开始的时候吃了一个民间治月子病的大夫的药，说是治风湿的，吃了大概20天，刚开始一天一包，每天都大汗淋漓，跟大夫反映之后，大夫说减一半的量，减量后汗稍微好点。大夫说正常，不过需要避风，我没想那么多，既然不能出门，就开始上班吧，产后45天就开始上班了，结果稍微干点活就是浑身疼，头疼，手指头疼，手背疼，手腕疼，手心、手掌、大臂、小臂、肩膀、颈椎、腰后背、屁股、大腿、小腿、脚腕、脚背、脚趾头、脚掌、脚后跟、耳朵，浑身没有不疼的地方。

后来又听朋友说老家有治月子病的，我们就开车回老家治。在下车的时候别人都穿裙子，我却穿着厚裤子，大毛妮风衣，感觉别人在过夏天，我在过深秋的天气，一下车我就感觉想哭，大夫还有很多病人都安慰我说放心吧，来他们这里治月子病，不管什么样的，多么严重的都能治好。如果一次治不好的话，再来一次，然后都能治好。当时我就感觉有救了，瞬间都感觉自己的病好了，非常开心。大夫还说你放心，能治好。当天特别开心，因为家里那种治月子病的，治了好多年了，都快过百年了，那个店开的，都是祖传的，然后我就很开心的回来了。

当天回家之后喝第一副药的时候就感觉浑身温暖，也不怕冷了，也不怕风了，心情无比的舒畅，觉得自己已经好了。吃到第三次的时候不行了，胃疼得饭都吃不下去了，只能喝粥，给大夫打电话，大夫竟然说让我先吃西药，把胃治好之后，然后再吃他的药，我瞬间感到了绝望，估计他也治不好我的病了。但是我的胃还是疼，就拿了西药吃了几天也不管用，后来变成浑身疼，再加上浑身游走性疼，很恐怖。疼痛，全身来回游动，从那三副药吃完之后，我的胃就不行了。一天要吃5顿饭，因为吃不下主食，只能喝粥，喝稀面条。没办法，就是饿了就吃，饿了就吃，这都还是好一些，就在我最困难的时候，老家打电话要让婆婆回老家。

我就天天担心，天天害怕，因为当时家里经济压力也特别大，我还想着身体再好一点的时候，我上班让婆婆帮忙带孩子。结果她要回家的消息一天接着一天，天天都是打电话让她回去，眼看我身边是不能缺人，身体也这么差，但是老家还一直在打电话，我就担心害怕睡不着觉，搞得症状越来越严重。就从那几天晚上开始失眠，睡不着觉，只要晚上熬夜、睡不着，早上起来就开始干呕，头晕吃不下去饭，当时低着头吃饭也成问题，一低头就恶心干呕，后来连续找了四五家医院，药都是吃的超不过4副，吃药后失眠，就是吃完药之后三天三夜都合不拢眼，感觉没有瞌睡，没有困意，就这么严重。要不然就是越吃药虚汗越来越多，越来越严重。

后来又尝试了针灸、艾灸等各种方式，导致我最后严重到浑身大小关节，像蚂蚁一样咬着疼，浑身没有力气，怕风怕冷，浑身出虚汗，心慌胸闷气短，不能大声说话，腰膝酸软，失眠多梦，各种不适。在产后70多天的时候就看到老师的一篇文章，关于产后风的文章，非常认同老师的观点，也很想找老师看病，但是老师文章没有写地址，我很笨，始终没有找到老师，就这样经历了各种失败后，我决定自己在家食疗加锻炼，开始自己调养，但是很艰难。从哪开始？我也不知道。

然后从网上学，刚开始从老师那一篇文章里边学，刚开始就是煲汤，从早上小米山药粥，中午排骨汤、鸡汤、鱼汤、鸽子汤，晚上大米粥、百合粥、红豆粥。还有那个时候整天都感觉特别口渴，每天上午给自己做一壶五红水，每天都这样吃喝，感觉吃了几天身体也稍微有点力气，感觉就是自己在家养比吃药要强。但是我只是在家养了，不会锻炼，不知道怎么锻炼。然后还记得，我在网上搜的平甩功，练练，感觉也稍微好点，反正练练之后好像浑身要稍微舒服点，总之就是觉得自己在家调养锻炼比吃药舒服。但是网上说的好像是去练瑜伽会稍微好点。

我那时候也怕风怕冷出不了门，当时我还要在家带孩子，孩子也在哺乳期。问题来了，怎么锻炼呢？也没法出去。正好那个时候网上一个姐妹说她有一个月子病群，我就要求她把我拉进去，正好是咱们的月子病群，进来后看到了好多月子病康复的病例，看了好多老师的文章、对话、食疗等等，觉得像捡到了宝，感觉自己有救了。当时better师姐把我们组长的名片发给我。我就找组长聊天，后来组长给我推荐了刘姐的分享，我当时也看了。跟刘姐沟通完，我直接报了8期初级班，那个时候已经开班快一个月了，不过我有信心能跟得上。当时我还把加入班级的时间记下来，看看几个月后的对比。很清楚记得2019年11月18号加入得明健身，后来开始了我的锻炼生活。

食疗各种汤粥气血汤一直坚持喝，锻炼一个星期的时候就感觉很神奇，突然有种浑身轻盈的感觉，于是就更有信心了。练到一个月左右的时候，有了一个重大的翻病，浑身冒凉气，半夜两三点的时候感觉浑身凉透了，而且是浑身上下游走性的凉气，就像冰箱里的凉气一样很凉很凉，一会儿顺着大腿小腿到胸口到脖子，一会儿从上面再下来，把我吓的不轻。早上6点多就给刘姐打电话视频，刘姐说是翻病，我那时候也是半信半疑，结果真的是被刘姐说中了，跟她形容的一模一样，先是哭，哭完了吐，把身上的冰一样的凉水吐出来，然后凉鼻涕从鼻孔里排出来，还有一部分在肩、后背，排不出来。刘姐说不用管，慢慢的可以以汗的形式排出来。

从那次翻病之后，我的衣服就减了一层。冬天我们北方开暖气，室内温度大概就是十八九度，我半夜起来上卫生间的时候得需要穿棉裤。从那以后就不用穿棉裤了，穿个保暖裤就可以上卫生间了。就在练了一个多月的时候，就感觉颈椎、腰、膝盖都硬实了很多，心慌、胸闷、气短的症状都没有了。到了第二个月的时候，我就可以跟老大吵架了。后来经历了各种各样的翻病，太阳穴疼、后背疼等等好多都记得不太清了。

到了2020年夏天，浑身出了疹子，出了一身，也不知道是痱子还是疹子。出了一个夏天，到了秋天就明显的感觉身体好了很多，感觉到浑身干爽。当时非常的开心，大概10月份左右去嵩山线下后，我的体力又上了一个大台阶。刚开始走路说话都成问题。嵩山线下后，一天不停的走路，锻炼，带孩子，累了稍微一休息就恢复了，感觉体力跟正常人差不多了。那时候还是不能吹很大的风，记得那时候还是在月子病群问better师姐，说头秋天不疼了，不知道冬天怎么样。师姐说保持经络通畅，冬天也没有问题，结果冬天真的没有怎么疼，除了零下戴帽子，平时也不怎么带，那时候身体还是不是特别好，失眠还是很严重，产后睡眠一直都不行。

到11月份的时候，不知道是翻病还是咋地，实在是整夜整夜的睡不着，太严重了。没办法，只能找老师开药了，找老师开了20副药，吃了大概一个多月，后来又开了20副，结果没来得及吃，因为孩子那时候也有点生病，我们孩子一直是母乳。我就把药给停了，不过那20服药效果也挺好的，基本上是能睡着。后来升到了火箭班，练了一个月后，拉了一次肚子，连续三四个小时出不了厕所，拉完后感觉睡眠好多了。火箭班第二个月又拉了一次肚子，没有第一次拉的厉害，拉完后睡眠也提升了好多，不再做噩梦了，起的次数也少了，睡得也香了，能达到7个小时了，很开心。慢慢的后来就成了躺到床上大概两三分钟就能睡着吧。天天精力很好，也很开心，不爱发脾气了，不爱生闷气了，天天都乐呵呵的，也不爱发愁了，积极向上。最近又做好梦，梦里都是感觉游刃有余。腿现在还是稍微有点症状，基本上不怎么影响生活了。现在的症状就是腿还得稍微穿厚点，手不能碰太多的水，要不然话会有点疼，其他基本上是没啥问题了。相信这点问题不久也会好的。非常感恩得明，感谢老师，感谢所有帮助我的师兄师姐们，让我重新站了起来，恢复自信、美丽、健康。现在我的生活已经步入正轨，比产前还要开心。

最后我想再补充一点，就是2020年2月份的时候，基本上就是锻炼了有三个月的时候，身体有了很明显的改善，那个时候也就是孩子大概半岁的时候。孩子生病了，刚开始是找老师调理，调理的效果很好，明显感觉孩子就是拉了大便特别好，有很大的减轻。有很多翻病的症状，比如说干咳、气喘、手脚抖动等，当时也是有点害怕和彷徨，就带孩子看了西医。西医开了10天的药，就是把孩子吃到严重的感觉，孩子都不能要的程度了，没办法，回来又开始找老师调理。孩子生病前，吃了老师一个月中药，因为一直没有给孩子断奶，还让孩子生病，我的药也停了，只能靠锻炼和食疗。

孩子找老师调理也是各种各样的翻病，很吓人，我几乎有两个月的时间是没有怎么睡觉的，因为孩子吃西药不知道伤到哪了，就是整夜整夜的睡不着觉，一夜醒20~30次，20分钟醒一次，20分钟醒一次，每天都是伤心绝望，每天都翻着我们的问诊单看来看去。只要看到老师回复我就会再上去。还有就是骚扰刘姐的最多，一天两次视频，每天都会有。还有就是我们组的蝶舞组长、心灵，还有better师姐，还有自然姐姐，我自己都感觉不好意思了。特别感谢你们，就是靠着这股力量。

孩子一个月比一个月好，慢慢的症状越来越好了。最后孩子喂药太难喂了，我就把药给他停了。当时症状还没有完全好，不是特别明显了，时而也是会反复的，但是后面也没有怎么吃药，慢慢的按照老师的方法养孩子。孩子经过了一个夏天，一个秋天，一个冬天后就再也没有反复过了。现在孩子虽然有点瘦，但是体质和性格都很不错。脸色天天都是白里透红的，生病也很少，带得也特别省心。冬天零下的时候我也会带孩子出来玩。所以还在彷徨的姐妹，还有家庭、孩子等问题的都可以上老师诊室，让老师帮忙调理，真的效果是特别好，你只要相信老师就一定会给你调理好的。

我的产后风康复的经历自己总结了一下，觉得真的是药只占三分，养占七分，老师说3分治7分养真的是一点都不错。首先第一个我是属于那种非常危险的，我觉得自己是特别难好。因为孩子奶粉过敏不能喝，不能喝奶粉，没法给孩子断奶。就是整个生病期间，包括到现在孩子还一直在母乳。第二，睡眠几乎一年都没怎么睡，因为失眠太严重了，加上孩子影响，最多一天连睡带醒也就是5个小时。那时睡眠最差的时候，有时候一连感觉好几夜都不怎么合眼。第三，药我吃的也不是特别多，药也就是刚开始吃了三个月，后来失眠太严重了，就又吃了一个月，其他全是靠健身、食疗和心态。我唯一好的一点就是家庭和睦，没有人惹我生气，除了操心孩子，其他都是尽量把自己当成正常人，该干啥就干啥，累了就休息，尽量让自己开心，给自己找开心的事情，找些乐子。

我锻炼就是特别积极，因为第一没法吃药，第二睡眠也不好，第三孩子还在哺乳期，所以没办法，只能靠锻炼了。每天早上都会锻炼一个多小时，如果身体太差，实在是没有劲，实在是不行，早上也会坚持个10分钟或者是15分钟，上午下午晚上都有锻炼，都是严格按照课程进行的。还有一点就是我喜欢参加线下活动，只要是河南组的线下活动，我几乎每次都会参加。还有一个比较重要，就是食疗，食疗我是做的比较到位，因为没法吃药，孩子也在哺乳期。反正补的比较多，都是按照老师的食疗，各种汤食粥，然后气血汤几乎每天都吃。

虽然说我是比较危险的那种，但是经过不断的努力，我也算是康复的比较快的，我也是差不多花了不到一年的时间，症状几乎没有了。所以各位姐妹们，锻炼、食疗还有心态，这几点非常重要，三分治七分养真的是一点都没有错，所以特别感恩咱们得明健身，感恩大千老师，感恩所有帮过我的各位师兄师姐，感谢大家。谢谢大家，我的分享完毕。