### 20210409产后风康复分享课——微醉的阳光

整理人：小桔灯

**微醉的阳光:**首先谢谢Better师姐的介绍，亲爱的小伙伴们，大家晚上好。今晚由我给大家分享我的产后风康复经历。我是河南组8期学员微醉的阳光。我曾经也是一位严重的产后风患者，很庆幸自己遇见了得明，遇见了老师，并且毫不犹豫地加入了得明健身。

我在2019年2月份的时候做了流产手术，手术后心想是个小手术，广东那边的天气又暖和，由于在那边上班也是租的房子，空间也没那么大，一个小的房间还有两个窗户，每天窗户都是打开的，每天都有透气，但是一日三餐却没有做过饭，洗衣服也都是老公全包。因为之前生过两个孩子，月子里多少还是懂的，好多方面还是挺注意的，就怕万一不小心落下月子病。一个礼拜后去复查的时候，都恢复得挺好的，就是来回坐公交车走路有点多，当天晚上两条腿就疼得不行，心想坏了，会不会落下腿疼病，心里就开始七上八下的。两三天后腿疼的症状没有了，心才放在肚子里。前半个月的时候都挺好的，20天左右的时候和老公生了一场气，这个气说大也不大，说小也不小，当时也差点要了我半条命。生气之后三天症状就出来了，因为之前一直在屋里面待着，除了复查的时候出过门，其他的时间都是在屋子里面，怎么莫名的头咋这么凉？那时候在想是不是开窗户的缘故？还是复查的时候出去出汗吹着了？但是出去的时候也有戴帽子，怎么头就会莫名其妙的发凉？凉得不行，呆在屋子里也要把帽子戴着，戴薄的不行就戴一个厚的，窗户也全都关起来了，一点风都不能透。就在这个时候心里面也还没想那么多，心想月子里总不能吃药，40天左右的时候就想趁着时间短开点药吃。在那边找了一个中医，诊所在那边还挺有名的，看好的病人也挺多，然后就奔着他是一个中医就去找他开药，他一号脉，又看一下舌苔，就直接说是产后风，我就问他好不好治？能不能治好？医生说可以治好，然后再吃两个月的中药，我心想只要能治好吃就吃吧。那个时候还没把产后风想得那么严重，在医生那里一共抓过4次的药，每一次拿6包，第一次吃了没多大感觉，第二次换了一个医生，因为他们都是一个诊所的。那天去第一个开药的医生不在，第二次吃了药之后有点效果，头没那么怕风怕冷，吃完接着吃第三次，在第三次吃完之后给吃坏了，症状又多了出来，晚上睡觉的时候脚底板也暖不热，用厚厚的被子包起来还是有透风感。当时已经5月份了，广州那边的天已经很暖和了，而且脚用被子包了却暖不起来，晚上睡觉的时候手指和脚趾一阵一阵的有刺痛感，晚上再用被子围起来，连老公的呼吸风都怕了，两条腿站直了，就腿腕那两个地方疼，症状一下子多了这么多，而且又变得这么严重了，想着再抓一次药吃吃看，结果4次的药全部吃完了，头凉的症状没改善，其他的毛病又多出来了，这下可急了，不敢再吃了。

后来我同学刚好来我们这边玩，她也是一位中医，跟她说了一下我的情况，她说她可以开药给我吃，我说行，那就吃吃看。那个时候就想着赶快把病治好，吃药就吃药，先吃了一个礼拜，吃完之后更惨了。两个肩膀像是泡在冰水里一样，头部更不用说。我同学时不时问我情况怎么样，我就把症状说给她听，她又换了一次药，什么用羊肉煮了汤加在中药汁里面喝，然后药的克数又加重了，结果又吃了几天之后症状又严重了。大夏天的晚上睡觉我得用毛毯裹得严严的，都出了好多汗，不裹两个肩膀又受不了，两个肩膀像是冰水进到骨头里一样，其实我同学隔三两天都会问情况，我当时不敢说实话了，说严重了她又要调药，我心里想是不是拿我做实验的，最后我说了谎话，就说好多了不敢再吃药了，再吃的话指不定会怎么样。然后就这样在屋子里面呆着，大门不出二门不迈的，偶尔的时候也会出去一下，全副武装，戴着帽子，穿得厚厚的，但是就出去一下，耳朵里面也不能吹风了，整个人脑子里面晕乎乎的，感觉是不清醒的。这个时候我就上网各种的查，产后风是怎么不好治，怎样的严重等，其实那个时候也有在网上看到过清风大夫，想找清风大夫咨询或者是看病，最后没有确切的网址，或者没有确切的人介绍，也不了了之了。然后我和老公两人又一起去了陕西，因为生我大儿子的时候，那时候腰痛，扎了针灸，腰就好了，心想着也去试试这个方法。坐在飞机上戴着帽子，身上也是裹着毛毯，真的是一个另类人，别人都是穿短袖，而我却是这样的装扮。两个小时的航程，耳朵就像聋了一样难受到了极点。

来到陕西就开始做针灸，一天扎针要扎20~30针左右，只要是发凉的地方都会扎。针灸20分钟后再用麝香和艾叶放在针眼处垫上薄一点的蒜片点燃，每一个针孔扎过的地方都会烧一个小泡起来，每天都要咬牙坚持着，为了能把病治好，除了下雨天和阴天不扎针，只要是晴天我都会隔一天一扎，就为了能快一点好，断断续续扎针也有20天，针灸过后要避风避水100天，我老公去了10天就回广州了，又让我姨专门去那里伺候我，然后扎针结束后，又直接住到我姨家，全封闭式空间，不能开窗，不能开门。扎针的时候都是按穴位扎的，只要是受凉的地方，位置感觉到凉的地方都会扎。那个时候呆在屋子里面也是戴着帽子，6月的天，穿着厚厚的秋衣和厚厚的外套，一个月左右的时候，我姨又给我弄了一个偏方，炒的中草药，热敷，然后敷了几次也没啥感觉。那个时候正好要去想在陕北那边办点事，二舅妈又介绍了一个中医，说是看产后风挺好的，因为当时她也在吃药，也是产后风，然后全身的关节疼痛。吃的有点效果。说的我也有点心动了，心里面想着如果顺路的话就去拿药，不顺路的话就算了。和大舅妈去陕北办完事之后，她说她也去抓药，刚好又是二舅妈抓药的地方，我们就一起从榆林辗转到包头，先拿了一个月的药，在回来的路上坐的火车上，头戴两个帽子都没用，当时真的心里面想还不如死了得了。真的那时候想死的心真的有，那痛苦的滋味，不知道有多难受。情绪有点太激动了，好多字都吐不清了。然后一个月的药吃完了，症状也没减轻也没加重，又快递过来了一个月的药。然后吃这个药的当中，我姨又给我搞了一个偏方，因为我那边有两个姨，第一个是我三姨给我搞的，这个是我四姨给我搞的，我四姨给我搞的偏方就是山里面的草药，它的名字就叫驱风草，要挖新鲜的，用这个药的叶子砸烂，然后用叶子上面的水，叶子上面的汁和叶子加在一起，敷在发凉的地方，然后用保鲜膜包起来，敷的时候不能时间太长，最多就3分钟到4分钟左右，时间久了就不行，因为这个汁太毒了，敷的时间长了会起好多泡。第一次敷的时候是我自己弄的，敷的少，就敷了两个膝盖，但是第二天泡就起来了，疼是挺疼的，但是能坚持。这次泡下去了之后，接着敷其他的地方，这次敷的地方就多了，只要是发凉的地方都有敷。那时候心里面着急想要回去，有的地方还敷了两遍，这次可不是几个小泡那么简单的事了，而是大片大片的水泡。头上、手上、后腰、膝盖、脚底板、外脚踝和大椎穴位置全部都敷过，然后全部都起了大水泡，用针挑破，过不了多久又会起来，一遍一遍的挑，一遍一遍的起泡，痛得我几天几夜没合眼，晚上睡不着就拿着手机上的电筒，电灯罩子，泡是一点一点的起，然后活生生的像剥皮一样，那种痛真的无法想象，脚肿了站都不敢站，一个礼拜没敢下过床，二舅就给我们每天端吃端喝，因为当时二舅妈也敷了草药，但是她的没我的严重，她敷的也小，泡也小。差不多在陕西待了两个月，然后又回到了广州，那时的症状稍微有一点点改善，不像泡在冰水里面那么凉，但是还是怕风怕冷，出门是离不开帽子的，短袖偶尔的可以穿一下，由于这个病班也上不了，回家自己都照顾不了自己，更别说照顾孩子。

回到广州之后还是一样的，基本不出门，小的房间小的空间，然后全都严严的，说实话那几个月真的是也难为我老公了，每天晚上他睡到地板上吹风扇，我睡在床上盖毛毯，有时候还会埋怨他恨他。月子里为什么和我吵架？！落下了一身的毛病不说还这么痛苦，门都出不去。然后在广州呆的这些天，我又用了郑州国医堂月子病专科的中草药，也是热敷，网上的那些专治月子病的那些中药颗粒通通的都没什么用，反而症状又多了，肚子、大椎穴、胳膊肘等这些部位都会发凉。我又在网上各种查，搜索QQ月子病群，之后有幸加到了得明月子病群，看到老师的产后风宝典之后，才知道那时候病急乱投医，是多么的愚蠢和无知。为了想让病好得快能治好，啥药都敢吃，啥方法都敢试，然后却不知道中药里面的蜈蚣、全蝎、蛇、制附子，还有做的那些针灸全都是最伤元气大伤气血的。最后吃了那么久，我吃药吃了那么久，然后元气伤的都没了，那时候真的是愚蠢透顶了。加入咱们得明月子病群之后，其他的药都不敢再吃了，网上买的药也通通都丢掉了。那时候每天看群里面姐妹的分享，还有喜马拉雅里面的分享，那时候反正不上班，天天也没事，都呆在屋里面。基本上那时候里面的分享，我都挨个差不多都看了个遍，也听了个遍，没事的时候就在K歌里面学唱唱歌，啥都不想了，但是我觉得天天过得还挺快的。经过一小段时间的了解，11月份的时候我也加入了得明健身，在广州那边也参加过一次线下活动，在练基础班动作半个月的时候，脚底板晚上睡觉能暖热了，也没有再有透风感了。那时候眼看着要过年了，心想着回家也找老师开点药吃，在家啥都方便一下。2020年元月份的时候回到家就找老师开药吃，加上过完年有疫情，天天在家呆着，不过那时候还是不能出门。有啥需要都是老公、儿子跑腿，每天早上6:30准时起床，每天三场直播，准时跟操，从来没有间断过。我心想人家都能好，自己也能好，有的比我的严重那么多都能好起来，我相信我自己也能好。再说了，吃药，健身花这么多钱，这个钱不能白花，我得好好的健身，我得天天健身。在健身吃药的同时有三3-4个月的时间，好多症状都在不知不觉中消失了，心情自然也就好了好多。去年的夏天也能开电动车了，吃药吃了差不多有半年的时间，健身一直坚持到现在，一年多一点的时间，除了头部天气凉的时候有点症状外，其他的那些症状全都好了。

在这里我要特别感谢老师，感谢姐妹们的互相鼓励和帮助。今晚的分享先说这么多，说的有点多了，希望小伙伴们听完我的分享有所帮助，不要再盲目地走入误区，更不能在月子里面生大气，然后正确的方法真的很重要。最后祝愿产后风的姐妹们早日恢复健康。