# 20180924产后风群-程程产后风康复分享(手晨僵自汗盗汗怕风怕冷全身疼拉肚子) 整理：云南开心

**主持人**：大千老师好，大家好！

八月十五夜午中秋，九州团圆合家欢，在这里祝愿大千老师幸福平安，祝愿群里的姐妹们事事随愿，享受生活，活出自我。祝愿我们的父母多康健，快快乐乐享晚年。

今天咱们继续分享中秋节产后风分享特辑，主题内容是大千老师讲产后风患者如何通过吃药加身来恢复健康，这次产后风分享答疑，主要是为了帮助大家进一步了解产后风，以及如何通过药物的调理和有意识的身来恢复健康，从而提高生命的质量。

大家都知道产后风典型的症状，就是怕风 怕冷 出虚汗 失眠 手心热 脚跟疼 情绪不稳，浑身麻木 酸沉胀 头晕迷糊 恶心 四肢麻凉，不能受一点点的风等一系列的症状，那么如何进行有效的调理，又如何回归到正常的生活轨道呢

今天邀请到的嘉宾是来自山东的程程，由她来给大家分享一下她的产后她的产后调理经历。嘉宾分享后，还是由我们的大千老师针对嘉宾的病情来点评，老师点评后进入答疑环节，大家有问题可以以文字的形式提问，有德明的运用临床医师司辰来给大家答疑。

好，下面有请来自山东的美女程程为大家分享她的故事，程程一直是我比较佩服的一个精神学员，去年冬天那么冷，还坚持很早就起来健身锻炼，是一位很励志的学员。

今天程程在火车上给大家分享，由于车厢内的那个噪音比较嘈杂，以及火车的信号也时断时续的，所以那个声音质量有可能受到影响，希望大家能够理解。好，有请程程为大家分享。

**程程：**老师好，各位姐妹好！我是德明健身二期的学员程程，也曾经是一名非常严重的产后风患者，今天很高兴在这里可以分享一下，我是如何通过吃老师的药加德明健身逐渐康复的一个过程，分了大概三个部分。

从小我身体特别差，应该是在妈妈肚子里就没有养好胎，那种大夫就说，当时就很多人都觉得我是养不大的那种孩子，懒言懒语的，特别不爱活动，从小就不爱动！到了我一直到孕期的时候，我由于贫血晕倒过两三次，当时是吃大夫开的药才慢慢好了一点。但是等到2016年10月份生下孩子之后，在第三天我就有很多症状开始了，开始盗汗。手晨僵，怕风，怕冷，由于是在国外也不懂坐月子，所以和他们一样洗头 洗澡 外出几乎是没有坐月子的，然后很快在月子里半个月的时候，我的症状都开始加重，汗开始越来越多，我妈妈就正好也过来照顾我，大概三个礼拜，她说可以发个月子汗就好了。我当时也没顾那么多，觉得比较有道理，然后就发月子汗之后，一发不可收拾。妈妈因为不能在那里照顾我，又回到了国内，我一个人在带孩子，老公去了国外两个月！

我开始出现各种症状，一直流那个虚汗，晚上盗汗等于是24个小时，分分秒秒都在流汗，就是简直是汗如雨下，然后身体还燥热无比。妈妈托人给我带来了20副中药，吃了之后又严重了，感觉我自己每天还流鼻血，头痛的厉害，睡觉感觉像躺在水里一样，每天换几十套衣服也不够，衣服粘在身上脱不下来，又穿不上，冷得哆嗦，觉得身体里有风在吹，脚后跟疼的，就一直冷疼冷疼的，觉得特别空，就是穿多少衣服都没有用那种，一直觉得有风在吹，腹痛的也比较厉害，恶露两个多月还没有结束，便秘非常厉害，没有力气大便，还拉肚子，就觉得吃东西，只要是常温的我都不能吃，就感觉像冰一样凉，就连我的面部凉疼痛的，我都感觉冷了，就麻木了，右手拍了，觉得没有知觉了，这一天24个小时都不能好好休息，当时很快我一个人照顾孩子，就双手双脚腱鞘炎！关节疼痛不已，就觉得冷疼刺疼胀疼，全身感觉都不舒服，没有一个好地方。然后我当时就非常害怕去了西医检查，他怀疑我是风湿，又做了各项检查，当时全身的血管就是突出的特别厉害，就感觉是淤的厉害。那个也做了静脉曲张的检查，拍了X光都没有病理上的问题，我就很害怕，又在网上查才知道自己是得了月子病，在网上找的大夫，我还是比较幸运的，也没有被其他的大夫误治，当时就听到说有大千老师可以网诊，我就找到大千老师，就感觉自己好像有救了！

看了大千老师的那个产后风的文章以后，我立刻决定找老师治，我当时很快又加入了那个德明产后疯病群，然后还加入了德明的微信公众号，当时我一进月子病群的第一句话，然后我就说我真的活不了,也不想活了，我记得better师姐安慰我，还说大家快来安慰一下小姐妹，我就觉得特别温暖，就等着老师开方，抓药，从国内捎过来也是需要一个时间

当时又看到二期在德明月子病群里在招收，二期的健身会员，我当时就非常开心，立刻就找组长报了名等着开班，等到开班之后，我就开始慢慢的就想跟着锻炼，但是当时我真的是非常严重，不能走路，那个双脚都不能站，不能下蹲，就全身的关节那种刺疼胀疼的，我不能走就每天爬着楼梯上下，就每天走不了路我就爬着走，还有一个人病照顾一个三个月的婴儿，每天老师开了班以后，老师在讲课，我就很认真的学习，开始从仙人走，三走四举啊，这些简单又感觉很简单的动作做起，连高抬腿我当时都做不太好，就感觉那个跨步髋关节嘎吱嘎吱的响，感觉全身又感觉特别干燥，那股骨头就觉得没有油了一样，应该是没有气血不够充足的感觉。

老师的药也来了，我就很有信心地每天就带着孩子出去溜达开始，没有风的时候就包过的特别严实，其实我身上是流着汗的，衣服粘在了身上，但是我还是很开心的出去听老师的讲座,在喜马拉雅上听，每天都听，然后又开始看那个微信群里的一些文章，学习一些养生知识，老师的药吃了大概刚开始吃的时候，因为我的身体实在是太虚，老师让我减半服用，吃了之后没有什么特别不舒服的感觉，特别的温和药很平和而且是比较甜口的，我也没有说吃起来比较费事，每天按时吃药，每天坚持小小的锻炼，让我的体力慢慢的，有了一定的恢复！

当时这个在健身的那个日志里面都有都有详细的记录，可以看一看！吃了药大概两个月，我的那个关节感觉不疼了，就很快就消失了，其他的症状都还在，但是由于一个人带孩子实在是太辛苦太累了，我很快又感觉自己好像不行了！

我顺利的从初极班毕业了以后，又毫不犹豫的加入了高级班的就是健身学习，加入了高级班的时候，进入到一半的时候，我由于照顾孩子劳累过度，体力不支，然后给组长请了假，就是先开始能动的时候动一动，但是就是没有写日子，一直到大概5月份的时候，因为在那边吃药，老师的方子我是抓药抓不齐全，让人捎药又捎不过来，实在是没有办法治疗了，老师就劝我回国调理

于是我就在2017年的5月26号坐着轮椅登机去了青岛，在青岛的大姐的家里，因为大姐的反对，我不能好好的吃药，然后就自己偷偷地吃，后来被发现了，整天和我大吵大闹，然后让我的心情更抑郁，就觉得自己有点想不开，真的都想一了百了，连遗书都写好了，但是后来想想自己的家人父母孩子，你觉得还是不太忍心。

德明健身群山东组里的师姐，better师姐，司辰师姐，还有组长骑士师姐 还有阳光师姐，她们都特别的关心我，给我就是经常的开导。我在群里就是聊一聊，因为在家里没有人理解我，就每天憋的就感觉自己真的不想活了，每天郁闷的不能出门一个人躲在房间里，又不能开窗不能吹空调，大家都在吹空调。然后我就住在五楼的顶楼，夏天将近40度我是又冷又出汗！特别痛苦，每天不喝水，就喝一杯水，早晨去一下厕所，白天有空调我就躲在房间里擦汗，我什么都不干24小时再擦汗，晚上都不能睡觉，因为我失眠也很厉害，就几乎不能只是躺在那里不能动，一躺一天一夜的躺就是不能动了。就是吃饭的时候坐起来吃点饭就擦汗，一吃饭那个汗就更多了，就是从脑门到脚整个身上的汗怎么擦也擦不完！由于大姐实在是不理解，她一直很反对很反对，就经常和我吵架，导致我吵完架之后整个人症状又加重，虽然偷偷的吃老师的药有了好转，但是我由于不能好好的锻炼，效果也是不太理想！我就是怎么说尽量的开导自己，在群里找一些正能量让自己咬紧牙关坚持下去。

到了大概9月份的时候啊，我又开始偷偷的吃了药，然后开始积极地锻炼，慢慢地慢慢地感觉体力有了一定的好转，就在房间里一边听老师的养生讲座，一边锻炼心情越来越好了，感觉药效也开始好转，感觉全身的就是没有那么干涩的，骨头没有那么疼，因为我感觉一直很疼的，原来疼到骨头里的那种，那然后加上我二姐和我的妈妈又从老家赶过来照顾我，照顾孩子，心情也好一点！

但是大姐那个人，她是非常不讲理非常跋扈的一个人！她把我的药，她不是说告诉我不让我吃，直接看到我的药从冰箱里拿过来，就站在厨房就是一下子摔到我的面前给我砸了，砸在墙上，然后扔了，没有办法，我就不都不敢吭声，非常怕她。从小就怕她比较懦弱吗。到了后来我又继续买药，我继续吃我就是不放弃，然后她不在家，我就每天继续的锻炼，继续的听老师的课，后来又成了我一个人带孩子也是有点劳累，但是我每天又开始爬到从五楼爬到一楼，开始锻炼一些基础版的动作，慢慢的学习那个老师在生活会员群里面的那个教学视频，也在开始练习开始锻炼，还有高级班的那些动作都开始学习，慢慢的我好像自己又有了一点点好转，但是由于环境真的是太差了不利于养病

我在去年的12月份，父亲和我的二姐二姐夫开车从老家过来，我也可以就是有体力坐一个长途车回老家去调养，然后又到了我第三个阶段，也是恢复的效果，就是看到最明显的时候。

到了第三个阶段在老家可以自由自在，放心大胆的光明正大的吃老师的药了。然后也可以就是抽出更多的时间，每天早晨都起来去晨练，就安排有计划地安排初级班的动作，就是走一遍，每天做完之后回家就开始吃完饭，看孩子看孩子的时候我也没有闲着，就开始就是练习慢慢的练习一些，我之前没有接触的，因为老师的健身动作和花样真的是太多了，我自己都学不过来，然后就特别每一个都想练，然后每一个都练两下，你最起码都动起来了不是吗，这样的话就肯定恢复的更快

一直到持续到今年的2018年的三四月份的时候，我就感觉自己的出汗的症状，还有其他的很多小小的毛病，特别是穿衣，慢慢的开始恢复正常了。我当时就非常的激动，还感冒了一次，感冒了一次之后，有一次发了半天的高烧，我当时虽然发烧，但是烧得我非常的开心，因为我从小到大在我的记忆里我就没有发过高烧，由于体质太差了，根本就烧不起来到了今年的5月份我就是因为要带着孩子，一个人带着他回到日本，到了日本之后又停了药，停了药之后我每天都要锻炼。在今年的4月份，我很顺利的加入了火箭班。到了火箭班经过火箭办的学习和锻炼之后，还有自己的那个小小的坚持，我的体力有了更大的进步，感觉身体在各方面都有了一个太进步了一个台阶！让我感觉到自己的体力可以抱着孩子



就是可以走上半个小时也没有问题，因为孩子也已经有二十几斤了，每天早晨我都会正常的锻炼，每天如此带着孩子可以一样可以锻炼，可能有些人觉得你带着孩子怎么锻炼那么忙！其实不然，因为这个德明健身，老师创办的这个是可以把这个锻炼融入到生活！所以我在做饭的时候，我都在锻炼可以扭扭的呀，可以做一些我就是知道的一些动作，然后每天见缝插针，我会经常外出出去玩，以前我都不喜欢出去懒言懒语的，整天躺在家里睡大觉，没想到我从生病吃药到现在因为比较坎坷，中间也发生了很多事情，不能正常的锻炼和吃药，但是在后期我的大概有半年时间，我积极的锻炼，按时吃老师的药，没想到我恢复的会那么快！

山东德明组长—巡城骑士：

在今年的夏天我就可以正常的吹空调，吹风扇，穿裙子都没有问题，在去年生病的时候别说这些了，我连喝口热水，有时候吃口热饭我都要拉肚子，有段时间拉了一个月都把我拉了都整个人都虚脱虚脱了，就觉得自己可能还有点浮肿，我以为真的自己快要死掉！没想到现在生龙活虎了，然后自己体重增加了十斤，而且就是身上还有点肌肉，感觉更结实了更壮了！

再回到今年的9月份，我又带着孩子一个人又回到了国内，想再回来半年想再好好的巩固一下自己的身体，然后继续想去找老师调了一下，目前还没有吃药，我回来之后接着就参加了，我们德明山东组的线下一些小活动，已经参加了三次。今天在参加这个第三次那个九仙山，在日照一个九仙山，这个地方在做这个录音，今天爬了一天的山，几乎是在以前是就算是没有怀孕以前也是很难做到的！但是我这一天下来浑身就不疼不痒，就比正常人还要有体力，就是一直停不下来，整个人也是非常的兴奋，感觉这锻炼的效果就更好了。走出去老师说过走出去一切海阔天空。我真的是非常的感谢大千老师。老师就是我的再生父母，这么说呢一点都不严重，因为如果没有老师何德明健身，我这个人恐怕已经不在世上了。

姐妹们如果想快速的就是康复，一定要加入我们的德明健身五期，他是在10月12号开班，然后在这之前可以多了解，可以加一些各地的组长了解一下这个健身是怎么回事，再配合吃老师的药，或者是你自己适合的大夫也可以，然后效果肯定是事半功倍，今天我的分享就到此结束



程程：谢谢大家，感谢大家老师，接下来由大千老师继续给大家讲解。

**师：大家好，首先我祝贺大家中秋愉快。我是人见人爱，花见花开的大千老师，同时也是产后风的终结者，也是产后风的克星。**

**师：大家听完程程的产后风分享了吗？**

**师：有谁都听完了？**

**师：这个程程的录音，我完整的听了一遍，非常有感慨。这个程程说经历了四个阶段，**

**师：这第一个阶段是吧？噩梦到来。这个她怀孕之后生产是吧，出现了一系列症状**

**师：可以说非常凶险啊，一会咱们一个个分析。第二个阶段是吧绝处逢生。忧喜参半是吧！就是她从日本回到了国内她大姐家。**

甘肃-德明Amy：老师笑的真好听

**师：第三个阶段叫飞鸟出笼是吧，龙归大海是吧。让她家里人接她回老家**

**师：第四个阶段是吧，重回日本是吧，开始新生活**

浙江可可：声音也好听

**师：**前**后历史一年多呀，她这几步棋走的是吧，如果稍有差池，你想想后果不堪设想。**

**师：首先说第一个阶段，本身程程身体不好，这是绝大多数是产后风患者的身体质就是这样。这一生产是吧，身体虚上加虚是吧，整个身体是吧面临崩溃**

**师：你看是吧生产孕期就出现了这个晕厥的现象，那你想想那时候身体很不好了，生产完了之后是吧，开始狂汗，程程说的是吧，分分秒都在出汗。一天24小时不停的出汗，而且还浑身燥热，流鼻血是吧？擦完了一分钟又湿是吧，而且浑身怕冷是吧，穿多少都没用。**

山东-德明二期程程：何其幸运遇到大千老师

**师：又不断的狂拉肚子，说浑身无力是吧。关节凉疼浑身痛，脚后跟疼痛，以至于不能走路，由于关节的问题不能走路，这多严重。**

**师：是吧只能在地下爬，这不能走路，最后让程程感觉活不了，要完完了是吧！**

**师：那为啥这个程程她一加到咱们这个群里面是吧？就马上就说活不了了是吧？**

**师：虽然症状凶险是吧。她也做了各种检查是吧，都查不出什么原因。这就说明说我们说现代医疗的局限，她不理解这个病是吧，不知道这个病是怎么回事，但是是吧却给患者带来无边的痛苦**

德明-司辰：我都听哭了

**师：包括程程这个难受的，连遗书都写了是吧，坐轮椅，写遗书，你想想，如果一个人不到了山穷水尽是吧，不到了走投无路的情况是吧，如果不是这个处在绝望的程度，说她怎么可能去写遗书呢**

主持人：去年来的时候也是不断的在群里诉苦

**师：也是机缘巧合是吧，这个程程她居然是没有误治，这个是所有这个产后风患者呀是吧，非常难得，一般是吧都经过无数次的误治是吧才到我这。她居然没有误治，在网上一搜，搜到我了是吧一加进去之后，我看了相关的文章是吧就相信。而且他在日本，我在国内，寄药又非常不方便**

**师：你说这不是缘分吗？是而且坚定的相信我。一个网上的一个大夫，国内怎么可能身体都这样了，还是非常相信这么一件很有意思的事情**

德明-司辰:缘分啊，人在国外一下找到老师

主持人:绝对是缘分

甘肃-德明Amy;程程非常幸运

**师：然后是吧开始照着我的去做是吧，也是非常巧合是吧，二期德明健身开班，她义无反顾的就报名参加了。即吃上我开的药，药可能是很多这个寄药不方便，可能当地也抓了一些药，同时又参加了德明健身**

河北幸福:我就是吃错药加重的

山东-德明二期程程:以前不敢回忆现在还庆幸呢，不然怎会遇到大千老师，怎会懂得锻炼好身体，学会正确的生活方式。

**师：这不是非常有缘分吗？是吧吃上药之后，说由于身体过于严重是吧，不可能马上是吧这个见到奇效。但是程程说吃的药比较温和是吧，体力是吧恢复了一些，两个月之后关节不怎么疼**

德明-司辰:她在她大姐那时给我说过，就算为了证明老师的思路是正确的，也要坚持下去。

**师：然后由于反反复复是吧，最后决定说归国治疗。回来之后是来到了她大姐家山东是吧？这个啥这个既有利的一面，因为回来可以这个直接在国内吃药是吧，也可以健身。但是不利的一面是吧，大姐这个啥可能不太理解，坚决反对她在网上看病。**

主持人是的，程程把这里当成她的家了

**师：那么这个很多咱们的产后风病人是吧，都遇到过类似的问题，是吧自己相信，家里人不相信，产生不必要的矛盾。尤其是吧这个见效慢，或者出现犯病反复的时候，更加引起了家庭成员的怀疑和强烈的反对。**

**师:那么这个时候怎么办，就看缘分啦是吧？你是否相信大千老师，你是否有能力继续在大千老师这里看病？很多是相信，但没有能力是吧，左右不了这个家里的决定是吧最后放弃。**

**师:那么放弃的她们有自己的缘分，或者到其它大夫那去治，或者通过其它办法是吧，不停的调养，有的也能好，有的就迁延难愈。这个咱们就不好追踪了是吧这个事情。**

山东-德明二期程程：当时加了很多群的，但其他人的看了都觉得不可信啊。看完老师的产后风文章，立刻明白了德明原因，觉得只有老师可以治疗我。

**师:那么真正让程程迎来转机的，是到了第三个阶段是吧，飞鸟脱笼怎么脱的笼是吧。家人给她接回去，就回到了老家，这回到老家可自由了是吧，随便吃药，随便玩耍是吧。就没有那个板着脸那个大姐。这大姐也是为她好，但是是吧由于观念不一样是吧，这个对咱们也不了解，无形中成了负能量。**

豆豆家护肤:的确，我老公总说我网上的连个资格证书都没有

明-司辰：老师有资证书

河南-新阳：我不是产后引起的跟程程一样

**师：这个是几个月几个月的过去啊是吧。在这个什么在老家是吧，可以全身心的投入到德明健身，同时可以安心的吃老师的药。那么这样慢慢慢慢是吧奇迹就发生了**

主持人：程程的直觉是对的

山东-德明二期程程：我偷偷喝了好几个月老师药

甘肃-德明Amy：当时治疗过程我家人也反对，但我坚决相信老师，家人也没拗过我

师：**她发现说一直困扰她说出汗的问题，开始慢慢的恢复正常。衣服开始是吧，穿的跟正常人一样。这个产后风是吧有一个有非常显注的特点，就是衣服比平常人穿得奇多，就走在大街上你们看要是有这样的人，尤其是女性是吧三四十岁一般上都是产后风。**

德明-司辰：斗智斗勇啊

主持人：@山东-德明二期程程 嗯嗯，我们都知道

甘肃-德明Amy：@山东-德明二期程程 我也是

山西省长治市婷儿：哺乳期能吃药吗

德明-司辰：@山西省长治市婷儿 老师的药，可以的

师**：就这样程程是吧？这个通过说奇迹般的相信我，是吧并且坚持吃药，还有奇迹般的是吧好运气。加入德明二期是吧，同时自己能够回到老家，回到老家可不是这个白说的，那都坐轮椅了那长途跋涉，很多病人是吧都这个啥不能那个啥长途迁徙。看像她那个坐，从那个日本坐飞机回来是坐着轮椅**

明咨询-better：衣服多，因为怕风怕冷嘛

**师：你们也看到了是吧，程程发的一些照片是吧很多，这个啥开始回到老家发的一些照片，开始慢慢的变得健康，这个脸变得紧致是吧，笑容是越来越多是吧，人是越来越开朗。**

德明-司辰：你不是一样人在作战

主持人：程程你的照片多发几张上来

**师：然后经历了她第四个阶段是吧，带孩子说回到日本，开始过崭新的是吧新生活，抛弃以往不健康的生活方式，通过德明健身融入到德明生活当中来。比如说抱着孩子也能健身，是每天出去走走跟孩子玩耍打闹，同时是吧坚定信心是吧，以健康为中心是吧？继续过她美好的生活。**

**师：那么说我的总结发言完毕。谢谢大家**

山东-德明二期程程:夏天坐轮椅还穿的多，海关都不让过，测量体温正常才通关的

**师：@山东-德明二期程程 我总结四个阶段怎么样？**

德明-司辰：非常好

**师：不容易啊，我听了你的发言都非常感慨**

山东-德明二期程程：@师 我听老师分析的都快哭了，自己说时没感觉

**师：这相当于人生一大转折**

**师：误打误撞，走出了自己精彩人生**

**师：并不是每个人都能遇到的**

山东-德明二期程程：感谢大千老师对我的分享做出点评

**师：能这样康复的少之又少**

主持人：是的，程程，你的选择太正确了

主持人：直觉也是杠杠的

**师：尤其在他大姐家**

**师：非常凶险**

**师：稍有不慎，时间拖长了，都是问题**

主持人:当时程程还发照片和视频给我们看

德明-司辰:程程每天五点起床健身，所以，恢复的非常快，比很多比她症状轻的都恢复的快。

**师:那个时候，自己身体欲起未起**

主持人:她大姐在家发脾气

**师:最怕外来打扰**

主持人:摔东西

**师:幸亏及时回家了**

主持人:比较吓人

河南-新阳:就是我现在还惹家人嫌弃呢

**师:病人在身体恢复的过程当中**

**师：最怕家庭矛盾**

**师：身心都非常脆弱**

山东-德明二期程程：@师 也不算误打误撞老师，很多人介绍了网诊大夫，一听是千人一方的药丸立刻放弃了。老师产后风说的就是我的症状，所以我坚持不移的信老师。

德明-司辰：嗯，那时她大姐把药散墙上，说话很不客气

**师：很多人就是因为家庭环境不行**

**师：最终战胜不了病魔**

山西省长治市婷儿：我还没治疗呢！怕家人说我娇气

**师：都应该躲到一个非常安静的地方**

山东-德明二期程程:幸运的遇到了人见人爱的大千老师

**师：不让任何人打扰**

主持人：还好，她回老家了，有一个宠爱她的父亲

**师：慢慢的舔舐自己的伤口**

山东-德明二期程程：@主持人 是的

**师：让时间治愈自己的疾病**

德明-司辰：大千老师，真的是，人见人爱花见花开

**师：程程是幸运的**

主持人：我觉得大家应该从程程身上学会很多东西

山东-德明二期程程：感恩我的父母和二姐一家。

主持人：都是恢复健康的重要因素

**师：产后疯这个病毁了多少女人呢**

**师：摧毁了多少家庭？**

**师：能完全康复走出来的真是幸运儿**

山东-德明二期程程：那痛苦谁病谁知道

**师：偷偷的观察你们**

**师：这个处理一下可以**

**师：但我没给你过照片啊**

豆豆家护肤：老师走了吗？

**师：@豆豆家护肤 早走了**