# 20180926产后风群-蝶舞产后风康复分享(虚汗盗汗、焦虑、耳鸣、失眠、腿凉)

整理 ：胡佳

**主持人：**大千老师好，大家好！咱们继续分享中秋节产后风分享特辑，主题内容是大听老师讲产后风患者如何通过吃药加健身来恢复健康。 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健身来恢复健康，从而提高生命的质量。那么经过了四场的分享会议，大家是不是对德明健身有了一定的了解了呢!

德明健身是大千老师创立的，它是一种全新的健身方式，以通畅经脉为健身手段，倡导生活即健身的理念，把健身融入到生活的方方面面，从而快速全面有效地提高人的身体素质，让亚健康和疾病人群重新获得健康。那么创立两年以来，已有众多的学员从中受益，从内到外焕然一新。

咱们德明健身，不是普通的拍打拉筋，是按着经脉的循行走向和经脉的自身特点去健身，把经脉搞通畅了，不仅仅是把筋打开了，还要通脉把瘀滞打开，从而达到通调五脏六俯的目的！这也是为什么这几天分享的姐妹们通过健身以后，不但病好了，精神状态也好了，抑郁也没有了，对生活充满了希望，看看他们的照片和视频，每天脸上都洋溢着灿烂的笑容，这就是德明健身的魅力所在！

今天邀请的嘉宾是来自河南的谍舞

由他来给大家分享一下她的产后调理经历。分享嘉宾分享后，有我们的司辰医师针对嘉宾的病情来点评，点评后直接进入答疑环节，大家有问题或者疑问可以文字的形式提问，有德明御用医师司辰来给大家答疑。

**主持人：** 下面有请蝶舞为大家分享她的故事。

**蝶舞：**亲爱的大千老师好，亲爱的姐妹们，大家好。我是德明三期会员，来自河南驻马店的蝶舞同学， 很荣幸有机会来这里跟大家一起分享我的产后风心理心理历程及健身经历。 我是两个宝宝的妈妈，我是2016年11月15日剖腹产生下小儿子的。

当时月子做的挺好的，就是在产后45天去做这个满月发汗，然后他那个发汗，搞了连续三天蒸了泡，然后又就是刮痧又是推的， 因为当时不知道这个产妇不可以发汗，然后就很听他们的话，所以就让怎么做就怎么做了，连续三天蒸泡，后面就是他说一百天内要做完，这个十次的发汗才会有效果。所以就是前三天的时候就是连续三天去，后面就是隔几天去一次，然后就是做的有七次的时候，我觉得我的小腿前面有点不舒服，就是有点因为当时是冬天，当时是感觉有一点不舒服，有点凉还有点紧，但是就是那种不适的感觉。就是那一点不适的感觉让我觉得是不是，就是会不会就是跟我一辈子，如果以后好不了，我这个腿不得劲，怎么办？当时就是心态不好，然后又不懂我就去。

我就打听了一个医生是中医，都说他看病很厉害，特别是看妇科什么的，所以我又去找那个中医去了。我就给那个医生说了一下我的情况，然后我就说发汗受凉了，然后那个医生他就说我，他说就这几天来了好几个发汗受凉的了，我说那这个凉，以后就是慢慢是不是会好，他就说那有的人一辈子都好不了。他这样一说我一听，本来心里就打鼓的，他一说然后我就更害怕了，我就想着那我就好好吃药吧，就跟着他好好吃药。结果他那个中药吧吃了两天，吃着吃着我都夜里睡不好了，我夜里就开始出虚汗，当时我不知道是怎么回事儿，因为从来没有接触过这个中医，也没有吃过中药，就人家都说吃中药调理调理好，然后也不知道是怎么回事，就想着吃，他说能治，那我就跟着她吃。

然后过年的时候回老家那天风挺大的，就坐在那个堂屋门口晒太阳，当时就那坐在那个堂屋门口，然后一股风吹过来，我的那个后背胳膊开始凉，腿更凉了，然后我当时吓死了，我就想怎么着，风一吹我就受不了，然后之前后背不凉的，就腿凉着一吹的把我后背胳膊都吹凉了，心里更难受了。然后当时那种心情都不怎么不知道怎么讲了

然后回到市里以后从老家回来，我就从朋友那打听说，我们这边那个火龙庙有一个专门治月子病的医生，听说可厉害了，然后我就去找那个医生去了。家里我公公婆婆天天吵架也挺烦躁的，我就想好好吃点药，赶紧把身体调养好，自己去自己带孩子。然后去看病的时候，那个医生我又跟他说了一遍，我这个发汗了，他又把我骂了一遍，他说产妇不能发汗，大汗亡阳你都不知道吗？嗯噼里啪啦的说了好大一堆。我的心里除了自责还是自责，怎么办呢，那我就好好吃药，我还想着跟着这个医生好好吃药，因为他是专门治这个月子病的吗，去看病的人还挺多的，那我就想着好好吃药，当时吃他药的时候也是心态不好，然后那个药更难吃了，成盆了喝，他说那个药喝得越多越好，你不知道他那个药可难吃了，吃的我都想吐，但是我没办法呀我也得吃，当时吃药的时候我就跟他说，我就问他，我说我这个能不能好，因为那时候那个心态特别不好，焦虑痛苦还害怕，然后他说没事吃吃就好了，每一次去抓药的时候，他又跟我说没事吃吃就好了，再吃几副就好了。但是我都吃了好几副了都不见好是吧？他老是那样说，我就对她产生那种不信任，然后当时还有那个耳鸣，天天鸣个不停，然后睡觉也睡不着，睡不好，我婆婆还说睡觉睡不好，谁知道您心里又想啥啥事呢？还老是就是说那种话让我心里更不舒服。

我还做了一个不可原谅的事情，就是每天就是他出虚汗，我还想着我腿凉我就用热水泡脚，我还用那个专门煮脚的，那个插电的咕嘟咕嘟的那个洗脚桶每天去泡，每一次去泡脚的时候，那水热乎乎的一洗它更出汗了是吧？但是也没想那么多还天天泡脚，后面那个就是因为没有信心

然后我有个朋友他跟我说那个艾灸可以补阳气，因为去看医生，医生都会跟你阳气不足啊啥的，他说艾灸可以补阳气，然后我又去了。当时我跟他说我不能再出汗了，因为吃着药的他那个中药也还可以，当时汗没有那么多了，那我们朋友说没事没事，我就傻了吧唧的又躺了艾灸床，那艾灸床多大力，下面全部是那个艾灸，然后盖个被子。那一次出了好多汗，就是那个躺艾灸床，出了汗以后感觉后背不凉了，后背不怎么凉了，但是身体感觉紧紧的。有那种口渴感，就光想喝水干干的那种感觉。然后回到家里我胸口又有点出汗，就是又冒汗那种，我又有点害怕了，我就想你看我又没听那个医生的话，躺了那个艾灸床一个星期以后

是去年的去年的3月份，然后我领导喊我们几个出去玩上山，然后当时吧也是因为家里生气，跟我婆婆天天吵架烦的话我也没想那么多，我就去了，其实我吃那个医生的药他说是让我避风的，他肯定开的是有那种发汗的药，但是我当时把他这个话都记不住了，当耳旁风了就出去，我就想出去走走，当时去上山的时候，我们是坐那个从山门好像坐观光车转了一圈到那个山脚下，当时3月底的天气还是有点冷的，穿个棉袄，当时就把我冻的不行，腿就开始疼了怎么办呢？我也不能掉队是吧，跟大家一起所以也坚持的去了，但是往上山爬的时候走得没多高，我就不行了，就胸口又直冒汗，我就说不行了我就下山了，下山以后他们也没去了，然后我们没爬山了，我们就去挖野菜去了，挖野菜我也去了，因为不是山，是那种沟沟坡坡的，然后玩了一天，当天晚上回来我就全身虚汗爆发了，当时那个汗哪就不停的往外冒，前胸后背都是汗，然后小腿凉还疼怕风，四肢干干的不舒服，口渴，脚后跟疼，腰也疼，手不能碰，凉水次之隐疼，那时候眼睛也疼，看手机都看不了，然后头顶也疼，还两牙齿说话都不利索，都感觉说话咋这个牙齿，一磨一磨的那种感觉。然后夜里睡觉也是睡也睡不下，因为睡觉他出汗嘛，不得劲，好不容易睡着了，后半夜那个又开始燥热，那个盖被子，热不盖被子冷，就那种燥热感都不知道该怎么办，也睡不好。然后看到我老公在那里呼呼睡着，我就很很恼火，跟他发脾气。当时我都觉得你看把自己好好的一个人搞成这个样子，觉得太痛苦了，而且还是我自己把自己搞成这样的。我那个时候都上我们家楼顶上了好几次，但是每一次想想我爸爸妈妈想想孩子，我也没有往下跳。就想着吧熬过去，熬不过去，等以后再说吧。

就我就坚持吃，我们这边那个中医就吃了他一个月药要，但是当时虚汗不怎么厉害了，但是其他症状还在，她也不让我吃了，他说，他说药也别吃了，先把心情调节好吧，因为他说我心病大于身体上的问题，但是我身体上的问题真的挺多，我就想他不给我治了，难道他被我治不好了？就猜疑吗就觉得肯定是他给我治不好了，所以他不给我治了。当时也可绝望，我就想他专门治月子病的，他都给我治不好，那谁能治我呢是吧

其实在3月份那个时候我就已经加入健身一群了，也加入了这个月子病群里，当时也是因为天天抱着手机查个不停害怕吗？说的好的话就有点希望，说不好的呢就有点绝望，就那样。忽然有一天看到了一篇就是写清风大夫治好了我的产后风的一篇文章，当时那个作者他也有很多的症状，我感觉我们挺像的。然后他的那个文章右下角就是咱们健身群的，QQ号所以我就加进来了。那个时候群里不是很活跃，只是偶尔的有人聊天，也从很多病友那里得知道咱们的清风大夫也问了很多人，就当时就是觉得老师的药太慢了，我想吃那种效果明显的，而且又快的那一种。还有一点就是因为网络也不怎么相信，所以我就错过了找老师看病，但是健身群里的那个三走四句，我时不时的有做一些就是没怎么当回事。后来我就想养养吧。但是养养不行，症状还在，我又纠结了，不找老师看病，那我找其他人吗？后来在那个也是月子病姐妹的建议下，我们去了那个山东，莒县！就是他那边也看好了很多人，就是他的药也是说都是补气血的那一种，所以那个去年五一的时候，我老公就带我去山东莒县看病了。当时那个医生开的是独活寄生汤加减，还有中药炖鸡，然后去看了以后把自己的状况整体跟他说了，他就方子了，我们那折腾了好久，然后天天在群里问，就是人家吃这个药好的人，然后给自己的身体做对比，就是自己身上长个泡泡，起个疹子了，也都是翻病，就觉得人家都吃好了，我肯定也能吃好哈，就是后来我婆婆就是6月份的时候，我婆婆说让我给小宝断奶，说我天天喝药的，对小孩也不好，他们要把小孩带回老家去。我一听这话我肯定不愿意，然后我就说不行，怎么样好话跟他说尽了也不行。后来我们就发生了口角，婆婆把我骂的可难听了，她就照那种不过日子了那种方法来骂我的。当时我就想身体也不好，你们都欺负我是吧？我要断奶就断奶，就一狠心就给我家小宝断奶了，然后我婆婆就带着家小宝，她们回老家了。她们回去以后家里就剩下我，我老公，还有我家大宝。然后那段时间是我身体应该说最差的时候，就是我那时候就是身体全面都不舒服的时候，但是我还有体力。就是我有劲儿，我有点劲，但是这一次生气气的我都没有力气了那种。

然后我妈妈来看我，她就说你看生一个孩子，好好的一个人折腾成什么样子了？真的那个时候的状况真的是太惨了。然后在健身群里，有一天咱们大千老师出来说话了，还有很多小伙伴都出来了，我看到了那个我们河南小幽默在冒泡，然后我就想着终于碰到老乡了，我就找她私聊，真的是越聊越近。我们竟然是同一个地方的，他是二期的学员，她给我讲了她的一些健身经历，因为她也是产后风，是怎么好起来的，还给我看她的健身日记。我当时想我们离的这么近，她应该不会骗我，然后没隔几天我就报名了，以最快的速度加入了咱们德明大家庭，因为当时心态不好，还是很低落，在群里组长教练大家都很热心的要帮我，当时真的很温暖，有一种找到家的感觉！

我向大家打听，问他们吃过老师的药没，药效怎么样。因为我还是比较依赖药物，因为健身虽然说我是想健身肯定好，但是我那个时候没有想到健身效果会那么好，然后我就找那个我就给那个洪师兄就看了我的方子，然后他建议我不要吃了，他说我那个独活寄生汤里面有祛风的药，他说虽然说是有一点效果，但是它也伤正。就是他帮你去病的时候，他也伤害你的身体，当时我想着那个医生跟我说，他说三个月就给我治好了，我说我都坚持一个多月都快两个月了，我想再坚持一下，万一三个月给我看好了对吧！当时就是抱着这种心态，然后我就吃着那个山东的药，坚持锻炼咱们的健身。当时仙人走的时候，就是我小腿的凉就那样，就从小腿后往那个脚踝跑，然后我感觉那个效果真的很明显了。然后那个凉是帮我去掉了一些，但是我的小腿又开始疼了。就是后面有一天有一天早上醒来，然后我感觉我的手都是僵的，我两个手都是僵硬的那种都动不了。我就可害怕，因为那个6月底天已经热了，又不能吹空调对吧！然后那个手也出汗，因为身上还是有汗，那个手僵了我当时可害怕了，我说好好的一个人，我怎么手会僵将对吧。我就想是不是就是这个药它确实是有点效果，但是同时他也伤害我，就从那天我就果断地把药停了。然后我就在群里就想我也不吃药了，那个药后面我又买回来20天的，我都没怎么吃了，

然后我就再开始锻炼，我想我都坚持锻炼好了。就是当我真正的把这个锻炼坚持下来的时候，因为就是你犹豫不太相信的时候，就是总是自己心里犯嘀咕嘛是吧。但是我每天都有做，就是我心底心里也没底，就那样我在群里练了差不多半个月的时候，我就出现了打嗝，嗳气放屁，这样的效果我当时可开心，我就想着这个健身咋这么好使对吧，就从那以后我对这个健身才真正的认可，后面我上班，我们公司开空调，然后那个空调一开，我的腿脚都先感觉很凉，然后身上也凉，头发闷，心里也是排斥得很，我就跟领导请假了，刚好我们领导也批假，孩子也放暑假了，就想我就趁这个暑假的机会陪陪孩子，然后调理一下自己的身体就好好的锻炼。因为也不能吹空调，夜里睡觉也特别的难受，浑身粘乎乎的，那时我早上有时候我四点多醒来我就睡不下去了，我就起来去锻炼，真的当时特别的勤奋，不管是还有白天就是孩子上补习班，我俩一起走路送完孩子，以后我又在公园里锻炼，除了那个三走四举，其他的动作做起来身体都特别的僵硬紧，就是看着视频里师姐们教的动作就特别的羡慕还很期待，我相信就是我自己通过自己的努力肯定是可以的。在健身群里都是满满的正能量，然后大家都相互鼓励着，有什么不适有疑问，然后我们就会在群里面问，然后师姐们就会告诉我们原因，做哪个动作比较好，就这样不担心了，心情就好一些。然后就不用那么害怕了，然后心态就慢慢的好起来了。就这样心态好了。感觉身体慢慢就进步了。还有就是煲汤，我每天就用那个砂锅各种汤吃，饿了吧就吃点青菜，蔬菜里面放的东西渴了吧我就喝稀的。还有那个老师的气血汤，我一周至少喝两次！坚持听老师的音频，特别是心态不好的时候，一遍一遍的听，反反复复的听，就觉得老师说的特别有道理。

后来我是慢慢的就是从心理上接受我是产后风的事实，也不再自责了，也不再逃避了，也不害怕了，我就觉得德明健身群里有老师的带领，有大家的帮助，我肯定能好起来。因为我以前身体特别好，我以前就是我不管再忙再辛苦，我一天不休息，跑下来我身体都是没问题的。所以我生这个病还是我自己给搞的，所以我就一直倒着再怪我自己，然后我还不接受这个事实。等于没有没有来德明之前，我一直都是在自责，心态不好，一直在怪，所以来到咱们德明大家庭以后，听听老师的语音老师说的确实是很接地气，我也很认可，有的时候想想，有因有果，那我就接受。所以我要在大家的帮助下，战胜产后风，然后心态平和了，啥也不想了。那时候我坚持的特别好，就是十点钟准时睡觉，早睡早起，每天坚持，然后写日记的时候我都可兴奋，记录着我一天的心情，还有健身状态。真的特别感谢大千老师，还有师兄师姐们，那时候我教练看我的日记他就可开心，他说每次看到我写的日记就感觉就是那种很逗，就是激情满满的那种感觉，因为我那时候把整个心思都放在健身上面了，也特别的是下功夫用功了，就这样心态把转转就是发生了很大的转变，我也不再盯着我自己的身体了，慢慢的加上健身心脉开了，心情也越来越好了。就是上超市也没有那么怕空调了，偶尔的也可以骑电动车了，然后身体心态都在进步。就是在健身期间，我的颈椎和腰椎都翻过一次病，就是在仙人走的时候，颈椎忽然地一下子就觉得这个脖子都走不动了，就那样。有然后躺在床上两三天才缓过劲，就是差不多疼了，有半个多月然后才好，腰椎也是差不多是这样的情况，就经过这两次犯病以后，我的腰椎还有我的颈椎都好了很多，之前在办公室做不了多大会，那个颈椎腰椎肩胛骨都酸疼不得劲，就不敢久坐那样的，所以通过犯病以后，就是气血通过去了，然后颈椎腰椎都好了很多。

然后就这个暑假很快就过完了，状态恢复得很好，心态也很好，然后孩子开学了，我也正常上班了，当时是虚汗没有了，身体就好了很多。我从上班开始，我早上就是除了刮风下雨的，我基本上都是走路去上班，三公里我要走差不多一个小时，我就仙人走，也不急慢慢的走。反正我上班比较自由，所以我差不多只坚持到天冷。天冷了，我没有走了，因为天冷了，那个冷风吹的我头还是会不舒服，遇冷风的话我的头会发闷，就是有点不得劲，所以我就没有再走了。冬天的时候我小腿还是又不是我就带着腿套好些。去年整个冬天还好，就是也没有觉得就是自己戴好帽子，穿厚衣服，然后就是跟其他人也没有太大的区别。

然后就是去年过年的时候，我带着我儿子还有爸爸一起去广东陪妹妹过年，然后我妹妹见了我说我的背直了心态也好了很多，因为我生病的时候，我妹妹最清楚我的状态了，说我有抑郁症啥的，经常在电话里面劝我，看到我的改变她也可开心。在那几天我们一起健身，她看我身体柔韧性很好，她就很替我高兴，然后她自己现在也锻炼得也很好，从在广州那几天也不知道是不是广州那边湿气比较重，怎么回事，我就是四肢隐疼，就出现了在那里差不多一个星期多，一直是那个样子，就是四肢隐痛。不得劲。然后从广州回来就好了，当时我就可郁闷了，我一想我觉得我身体恢复得还可以，怎么就一折腾又不行了，然后回来以后我就想找老师开点药，老师说过三分药七分养，一大半还得靠我们自己，我就想配合着吃点药是个拐棍就行，配合着我的健身，我能恢复的快一点对，虽然就是身体好了很多，但是还是有症状。

所以今年4月份的时候，我就找老师就是开药了。4月份的症状就是我给大家说一下，4月份的时候我的手不能碰凉水，但是体力不能折腾，就是容易累，就是不能出去玩啥的，那样的话我身体就有点吃不消，偶尔的会四肢隐疼，然后小腿不能受凉！要是受点凉的话它还会很不舒服，紧疼那样的，然后跑啊，跳啊这些动作我都做不了，因为小腿受力的话就会疼，特别是身上来的那几天我就弱一点，还会有凉冒出来，那还会有那个头顶疼的那种感觉。感觉头上有风。刮风下雨有时候就头蒙蒙的休息不好，头痛，头右边有痛点。然后我当时填单的时候，我就想，我当时的愿望就是希望夏天的话我可以穿裙子，可以吹空调。所以就是4月14号对我填了那个问诊单，我让老师给我调理，当时我就想老师的药就是大家都说挺好喝的，我就想我既然决定吃了，那我就好好的坚持。不过老师的药真的比我想象中要好很多。就是我吃老师的药，第一次开吃就是15天，当时吃那个药有点上火。给老师反馈了以后，老师就微调了一下方子，就是吃差不多一个月的时候，就是我自身感觉就是没有什么太大的翻病之类的。

但是当时就是忽然有一天，我照镜子一直困扰着我的那个牙齿的问题，没有了。就是我牙齿上面容易长那个黑点点，我可烦了，笑都不怎么好意思笑，露牙齿觉得不好看，因为我胃不好，我每次刷牙都可都会干呕啥的，所以牙齿就是不太干净，然后牙齿干净了许多，我就很开心，我就觉得这个就是效果。因为当时老师说我是气血失调了，所以我就更加的相信老师了。其实我觉得这一次是老师的要就是时机比较对，为什么？因为之前不太信任，错过了老师又走了很多弯路，这一次是通过健身以后，我觉得健身帮我恢复的是好一些，但是还是存在问题的。所以我就这次吃药就特别的相信老师，我也不纠结，我也不痛苦，我也不问老师啥时候能好，我就想老是给我开药，我就吃，有症状我就反应，我就铁了心的好好跟老师吃药，就是这种状态。

然后还有就是今年上半年我们也加入那个火箭班，也有很多开上交的动作吗？每天坚持锻炼练的可好了，就是随时迎接的这个夏天！空调君，当时空调开的，起初我有点担心，就是怕自己怕凉，我长衣长袖的穿着在空调间里动动，还会出汗，我说就穿短袖，吧也没有觉得胳膊不是还挺凉快的。然后慢慢的裙子也穿了，短裤也穿了，等于今年这个夏天都是在空调间里度过的。上班时候你没办法避免，所以我觉得吃老师的药一直以来，我没有太大的就是太明显的翻病的状态，就是腿上有热流涌过挺多的，就属于那种润物细无声的感觉，就自己的身体慢慢的一个月比一个月好，就是慢慢地强壮起来的。

现在就是一天不锻炼就觉得浑身不得劲！再就是我做的动作跑啊，跳啊这些我都能做了，小腿不怎么疼，疼了等于就是困扰我的这个小腿疼也不疼了，手也可以用凉水了，因为夏天那个水温不是很凉，我也用了，就是现在这个时候，这个洗洗手也用了，像我之前我用一点凉水我手就疼，就是隐疼发紧的不得劲那种。现在用下也没啥了！不过我现在还没有停药，因为我想再坚持一段时间，天冷了，我想让自己的身体气血更充盈一些。我也感觉就是这个吃药加健身的效果就特别的明显，所以在健身的路上真的一刻也不能停。

亲爱的姐妹们，如果你真的想让自己强大起来，就来德明大家庭，这里有很多的产后风痊愈者都是前辈，无论你们有什么样的疑问，在这里都能找到答案，能够给你们坚强的后盾，还有满满的正能量！如果你愿意不用担心自己做不到，因为在你前进的路上，我们德明大家庭，跟你是一起的，我相信我们能好起来，你们一定也可以。在此我特别的感谢咱们亲爱的大千老师，感谢他能够给我们产后风患者一缕阳光，就是在网络里给我们一个安稳的家，我现在就把德明大家庭当成是我的家。谢谢小伙伴们的聆听，谢谢你们，虽然我在我们河南群里真的都说过三遍我的这个病情了，但是今天来到这里，我的心情还是特别的激动。因为我曾经在这里结识过很好几位产后风的姐妹，我希望你们也能够有正确的选择，然后让自己慢慢的强大起来，好起来，给自己一次机会，也给德明健身一次机会，我相信你们来这里绝对不会后悔。谢谢姐妹们，我的分享完了，谢谢你们。

**主持人：** 感谢蝶舞的真情分享！非常感谢。下面有请我们的思成医师为蝶舞的精彩分享进行点评。

**思辰医师：**大家好，我是思辰，非常感谢我们的蝶舞为我们做这次的分享，也感谢那个batter师姐，更是感恩大千老师，就救治了这么多的产后风的姐妹。

那么下面我来点评一下蝶舞，她这次分享，蝶舞她这个产后风，可以用一句话来概括，她这个得病真的是一路误治过来的。你看首先是45天的时候发汗，她这个发汗还不是我们一般就是在家里，这样洗一下，就是洗个热水澡，用点姜啊，或者是艾叶那样洗一洗，然后发个汗，她那个是去那个专门的发汗机构，就是连续开始的时候前三天发三次，然后后面一百天之内要做完十次还是怎么着。她这个高强度的这个发汗，其实真的很非常非常的要命，因为我们生产完之后，身体本身是比较虚弱的。人真的这个时候真的经不太起几次这样的发汗，也就是正常人体的话，正常人就是没有说经过这个生产的身体比较弱的。那有的人他一次他出来，他也会有虚脱的那种感觉，更何况就是处于这种特殊的时期，然后接下来她就是第一次去那个问诊寻医问药，她第一次那个中医就是说很多这种发汗的是出了汗受凉，出了汗受凉的话，就根据她这个来推测，我估计是又给她用了那个热的药，然后所以她导致那个容易热，容易晚上那个她那个原话怎么了勒可能就那个意思。（原话：燥热难眠）

所以一直治，本身它就是发过汗，然后一直在用稍微偏热一点的药，我觉得那个身体是会更加那个消耗的。然后还有一个比较明显的那个误治，就是用热水泡脚。这个也是泡脚发汗和那个前两次和那个出院，那个发汗其实有那个道理，原理是相通的它都是会那个消耗人体正气，消耗气血的。然后后来就是用那个艾灸，那个艾灸床，而且他那个面积都是比较大的。这个艾灸补阳气，这个说法其实本身就有问题的。那个你首先要明白阳气是什么，那个艾灸就那个热度它就是阳气吗？仔细想一想，就算是没有学过那个中医的，你仔细想一想，其实这个是经不起推敲的。

然后后来好像又从山东找了一个大夫，吃那个独活寄生汤，还有那个鸡汤，那个鸡汤是可以的，但是那个独活寄生汤它那个方子里面那个祛风的药比较多，对身体也是会造成一定的消耗，让使人那个身体进一步亏虚的，尤其是你一连吃一两个月，吃三个月那种长期的吃，人都会受不了的。然后还有一次就是生气，就是家庭矛盾，就是老人要把孩子带走，然后说的一些话，你看我们身体的问题很多，不仅仅是我们吃了什么吃了什么东西，吃的什么不好，或者是不够，其实很多时候都是我们自己啊，那个一些治疗方法不对，还有这个情绪方面都引起的。综合来看就是蝶舞她那个得病的这个过程，好像几乎把全部老师提到过的误治的方法，好像都以身来受过了。你看发汗艾灸泡脚艾灸，还有那个泡脚，还有那个祛风湿的汤药，还有他们甚至他们在外面讲的那种刮痧呀按摩呀，拔罐啊之类的，其实这些都不太可取的。怎么说呢？大部分人就是从事这些行业的大部分的人，他对这个东西是了解的他层次是相对来说比较浅的，它能暂时的给你疏通一下经脉，经络它出动的层次也比较浅，但是就是你身体比较比较紧，堵的比较厉害的时候，你做完一次之后可能会相对轻松一点，但是它的危害他给你气血造成的伤害，远远大于她当时那一下就给你通开那个效果。所以一般来说咱产后风的病人，都是不建议去进行刚才我说的这一些治疗方法的。

好在我们的蝶舞也是比较幸运的，然后找到了我们那个德明健身，河南那个小幽默，然后对我们的健身有一定的了解，然后对我们那个清风大夫，对这个诊室对这个网诊有了一定的了解，然后坚定了信心，又一直在在里面坚持治疗健身！然后这样一路走来身体慢慢恢复，大家可以看到她那个前后的照片那个对比，人那个气血就是那个加上后现在那个照片，比以前人是有活力的，而且那个气开的。你看刚开始那个照片，她那个气是有点忧郁的，然后我们的蝶舞也提到那个吃药的过程中，开始一个月的时候吃了也没有什么明显的反应。对刚开始的时候是不是吃老师的药有点上火的。然后老师又微调了一下，然后之后一个月之内，好像都没有明显的效果，但是仔细看的时候好像那个牙的问题有改善。我们那个老师调理这个产后风，基本上都是从给你那个整体来调理的。就是说润物细无声的这样一天一天的来慢慢化的。其实很多姐妹，如果那种稍微大调一点的，其实她很多那个症状消失的时候，你真的都不知道它什么时候消失的。

蒸了又泡。你看我都真的是看蝶舞，她这个得病这个历程真的是很心疼，但是又有点无奈，因为我们很多人她都不太了解这个产后很多调养，保养之类的这些东西，现在这个商业化的东西越来越多，他们宣传的也那么多，我们能了解到的很多的都是关于这个宣传这个广告的宣传，你想她那个身体她那个一百天之内做的那个汗蒸，我觉得就是一个商业操作，其实对我们很多人来说都是不太了解这个东西的。然后就只能了解到这些东西，然后去选择做这些东西。所以说很多时候看缘分，真的这个缘分也是确实很重要，有时候你真的是你遇到了那个对的大夫，你看到了那些证怎么说，善知识正能量的那个知识的话，真的也是很不容易的。既然在这个群的姐妹们，大家看到了，真的是要好好的珍惜一下，不为别的就为了自己的身体。

然后我们的蝶舞在健身的过程中也会也会有那个翻病，几乎是所有参加的那个参加健身的人，大部分人都有过那个犯病。你看前面那个程程好像夏天犯病的时候那个耳朵疼，疼得像生孩子一样的。其实她那个范围也是非常非常剧烈的，也是非常痛苦的，但是还是要坚持把那个经脉通开，之后那个翻病也就好了，身体状况也就好了。

蝶舞的分享就到这里，大家有什么问题可以提问一下，我来给大家解答一下。