**20190314德明公开群-蝶舞分享《德明健身是我最美的遇见》**

整理：鹿铃

**主持人：**各位听众朋友们，大家晚上好！今天是我们月子病学员分享的第三场专题，前面我们已经有了两场，今天是第三场。非常荣幸请到我们的健身学员蝶舞美女。好，接下来有请蝶舞来和我们一起分享她的健身前前后后的经历。

**碟舞：**亲爱的大千老师好，亲爱的姐妹们，大家好。我是德明三期学员蝶舞，来自河南驻马店，很荣幸有机会来这里跟大家一起分享我的产后风心路历程及健身经历。

**碟舞：**我是两个宝宝的妈妈，2016年11月15日剖腹产生下小儿子。当时月子做的挺好的，在产后45天去做满月发汗，汗蒸，连续三天蒸了泡，又是刮痧又是推的。因为当时不知道产妇不可以发汗，就很听他们的话，让怎么做就做了，连续三天蒸泡后面他说一百天内要做完这十次发汗才会有效果。前三天的时候就是连续三天去后面就是隔几天去一次，做的有七次的时候，我觉得我的小腿前面有点不舒服， 因为当时是冬天嘛 有点凉还有点紧。

**碟舞：**就是那一点不适的感觉让我觉得很痛苦，想着会不会就是跟我一辈子，如果以后好不了，我这个腿凉怎么办？当时就是心态很不好，然后又不懂，我就去打听了一个挺厉害的中医，都说他看病很厉害，特别是看妇科，我就去了，我给医生说了一下我的情况，发汗受凉了！他说就这几天来了好几个发汗受凉的了，我就问他腿凉慢慢会好吗？他就说有的人一辈子都好不了，大冷天的没事为啥要去发汗呀 ！

**碟舞：**他这样一说我一听，本来心里就打鼓的，他一说我就更害怕了，我就想着那我就好好吃药吧！他开的中药吃了几天，吃着吃着我夜里睡不好了，我夜里开始出虚汗，当时我不知道是怎么回事儿，因为从来没有接触过中医也没有吃过中药，人家都说吃中药调理调理好，然后也不知道是怎么回事，问医生他也没说什么就让继续吃。现在想想应该是发汗逼寒气呢！有祛风的药，过年的时候回老家那天风挺大的，坐在我老家堂屋门口晒太阳，忽然一阵风吹过来，瞬间我的后背胳膊开始凉，腿更凉了，我当时吓死了，我就想怎么这风一吹我就咋这样了呢，之前后背不凉的，就腿凉这一吹把我后背胳膊都吹凉了，心里更难受了，当时可崩溃了！理解不了 。

**碟舞：**从老家回到市里后，从一个朋友那听说，我们这边火龙庙有一个专门治月子病的医生，听说也可厉害了，我就去找那个医生了。

**碟舞：**去看病的时候，我又跟他说了一遍，我这个发汗了，他说产妇不能发汗，大汗亡阳你都不知道吗？噼里啪啦的说了好大一堆！唉呀！当时我的心里除了自责还是自责，怎么办呢？因为他是专门治这个月子病的嘛，去看病的人还挺多的，那我就好好吃药，当时吃他药药量大，都是用盆喝的，他说他的药喝得越多越好，你不知道他那个药可难吃了，但是没办法为了好病也得吃。当时我就问他，我能不能好，因为那时候那个心态特别不好，焦虑痛苦还害怕，他说没事吃吃就好了，每一次去抓药的时候我都会问他多久能好，他说没事吃吃就好了，再吃几副就好了。可是我心里没有底呀！我都吃了一个月了都不见好？就是夜里不怎么出虚汗了，腿 胳膊后背还是凉，我就对他产生那种不信任，当时还有耳鸣，天天鸣个不停，睡觉也睡不着，睡不好，我婆婆还说我睡觉睡不好，谁知道你心里又想啥事呢？还老是说那种话让我心里更不舒服。

蝶舞：当时不怎么出虚汗了，我还想着我腿凉我就用热水泡脚，用泡脚桶泡，每天都泡脚。那水热乎乎的一泡又出汗了，但是也没想那么多，还天天泡脚，泡脚出汗也是一种伤害，后来也是因为对医生没有信心，我有个朋友跟我说艾灸可以补阳气，因为去看医生，医生都说阳气不足啊啥的，他说艾灸可以补阳 ，我就去了。无知真的很可怕！

**碟舞：**当时朋友让我躺艾灸床，我跟他说我不能再出汗了，吃着中药呢 ，朋友说没事，我就又躺了艾灸床，那艾灸床多大力啊！下面全是艾灸，盖个被子。又出了好多汗，当时出了汗以后 后背不凉了，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。朋友说都是那样，多喝点水就好了，回到家后我胸口有点出汗，就是又冒汗那种，我有点小害怕了，看我又没听那个医生的话，躺了艾灸床一个星期后，17年的3月份，领导喊我们几个出去玩爬山，当时也是因为家里生气，公公婆婆天天因为一点事情就吵，家里我也不想呆，我就去了，其实我吃药医生交待过让我避风的，我当时把他这个话都忘记了，当耳旁风了就想着出去走走吧。

**碟舞：**去上山的时候我们是从山门坐观光车转了一圈到山脚下，3月底的天气还是有点冷的，穿个棉袄，坐观光车时就把我冻的不行，腿就开始疼了，怎么办呢？我也不能掉队啊是吧，跟大家一起也坚持的去了，往山上走得没多高，我就累的不行了，胸口直冒汗，我就下山没再上了，下午又去挖野菜去了，玩了一天回来，当天晚上我就全身虚汗爆发了，当时那个汗呀不停的往外冒，前胸后背都是汗，小腿凉还疼怕风，后背胳膊也凉，口渴，脚后跟疼，腰也疼，手不能碰凉水四肢干干的还隐疼，眼睛也疼，看手机都看不了，头顶也疼，说话牙齿都不利索，都感觉说话砸这个牙齿，一抹一抹的那种感觉。

**碟舞：**夜里也睡不着，好不容易睡着了，后半夜又开始燥热，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样子，太痛苦了，而且还是我自己把自己搞成这样的。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，我也没有勇气往下跳。

**碟舞：**就想着熬吧，熬不过去等以后再说，药还是得坚持吃，又吃了他一个月药，当时虚汗不怎么厉害了，其他症状还在，医生说药也别吃了，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，难道他治不好我了？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？

**碟舞：**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嘛，说的好点的话就有点希望，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。那个时候吧群里不是很活跃，只是偶尔的有人聊天，也从很多病友那里知道咱们的清风大夫，当时也问了很多人，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举，我时不时的有做一些，就是没怎么当回事。

**碟舞：**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，他那边也看好了很多人，他的药也是说补气血的那一种，所以17年五一的时候，我老公就带我去山东莒县了。当时那个医生开的是独活寄生汤加减，还有中药炖鸡，就觉得人家都吃好了，我肯定也能吃好哈。就是后来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。

**碟舞：**我一听这话我不愿意，我就说不行，商量商量也没有商量好。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，婆婆天天看着我这个样子，心里肯定也不舒服，断奶就断奶吧！婆婆就带着小宝回老家了。他们回去以后家里就剩下我、我老公、大宝。然后那段时间是我身体应该说最差的时候，

**碟舞：**以前还有点劲，但是这一次生气气的我一点力气都没有了，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，我看到了我们河南小幽默在冒泡，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，她是二期的学员，她给我讲了他的一些健身经历，因为她也是产后风嘛 ！

**碟舞：**还给我看她的健身日记。我当时想我们离的这么近，她应该不会骗我吧！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，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，但是我那个时候没有想到健身效果会那么好，当时我给弘师兄看了我的方子，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，但是它也伤正气。

**碟舞：**就是它帮你去病的时候，它也伤害你的身体吗？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，然后我就吃着独活寄生汤，坚持锻炼咱们的健身。当时仙人走坚持了些日子的时候，我小腿的凉就从小腿前面侧面往脚踝跑，我感觉那个效果真的很明显了。凉慢慢的帮我去掉了一些，但是我的小腿又开始疼了。就是后面有一天早上醒来，我的手都是僵的，我两个手都是僵硬的那种都动不了。

**碟舞：**我就可害怕，因为那个6月底天已经热了，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，我当时我可害怕了，我说我好好的一个人，我怎么手会僵呢 对吧？我就想是不是就是这个药它确实是有点效果，但是同时也伤害我呢！就从那天吧，我就果断地把药停了。我不吃药了，好好的坚持锻炼好了。就是当我真正的把这个锻炼坚持下来的时候，我就出现了打嗝，嗳气放屁，这样的效果，我当时可开心了。

**碟舞：**我就想着这个健身咋这么好使呢！就从那以后我对这个健身才真正的认可。后面我上班，公司开空调，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，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吧，就好好的锻炼。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起来去锻炼，真的当时特别的勤奋，白天走路送孩子上补习班，送完孩子我去公园里锻炼，除了那个三走四举，其它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啊，就特别的羡慕，还很期待，我相信通过自己的努力肯定是可以的。

**碟舞：**在健身群里每天都是满满的正能量，大家都相互鼓励着，有什么不适啊疑问呀，我们就会在群里面问，医师教练们就会告诉我们原因，做哪个动作有针对性比较好，明白自己的身体到底是为什么会这样了，也就不担心了，心情就很好。不再害怕了，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，我每天就用砂锅煲各种汤吃，饿了就吃肉青菜，渴了吧我就喝汤。还有老师的气血汤，我一周至少喝两次！

**碟舞：**特别是心态不好的时候，坚持听老师的音频，一遍一遍的听，反反复复的听，就觉得老师说的特别有道理。慢慢的我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，在老师的带领下，有大家的帮助，我肯定能好起来。因为我以前身体特别好，不管再忙再辛苦，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，很自责，然后还不接受产后风这个事实。

**碟舞：**等于没有报名之前，我一直都是在自责心态不好，一直在怪，自从来到咱们德明大家庭以后，听听老师的语音，老师说的句句箴言，我也很认可，有的时候想想，有因有果？我就接受。我要在大家的帮助下，战胜产后风，心态平和了，啥也不想了。那时候我坚持的特别好，十点钟准时睡觉，早睡早起，每天坚持，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，那时候我四月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，激情满满的那种感觉，很为我开心，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，就这样心态慢慢的好了，身体也发生了很大的转变，我也不再盯着我自己的身体了，慢慢的加上健身的效果 ，心脉开了，心情也越来越好了。

**碟舞：**上超市也没有那么怕空调了，偶尔的也可以骑电动车了，身体啊心态啊都在进步。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，颈椎忽然忽地一下子就觉得这个脖子都走不动了，躺在床上两三天才缓过劲，就是差不多疼了有半个多月才好，腰椎也是差不多是这样的情况，就经过这两次翻病以后，我的腰椎颈椎都好了很多，之前在办公室坐不了多大会，那个颈椎腰椎肩胛骨都酸疼不敢久坐，所以通过翻病以后，气血通过去了，颈椎腰椎都好了很多。

**碟舞：**暑假很快就过完了，我的身体恢复得很好，孩子开学了，我也正常上班了，虚汗没有了，身体就好了很多。我从上班开始，我早上除了刮风下雨，基本上都是走路去上班，三公里我要走差不多一个小时，坚持仙人走，我差不多只坚持到天冷。天冷了，冷风吹的我头还是会不舒服，遇冷风的话我的头会发闷，所以我就没有再走了。

**碟舞：**冬天的时候我小腿带着腿套好些。17年整个冬天整体还好，天冷嘛戴帽子穿棉衣服跟其他人也没有太大的区别。17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，经常在电话里面劝我，在那几天我们一起健身呢。妹妹看我身体柔韧性很好，她也可惊讶。说没想到健身效果这么好，她自己现在也锻炼锻炼得也很好，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，四肢隐疼出现了。在那里呢差不多一个星期多，一直是那个样子，就是四肢隐痛。

**碟舞：**从广州回来就好了，当时我就可郁闷了，我觉得我身体恢复得还可以，怎么就一折腾又不行了，想想身体恢复也是需要一个过程的，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，虽然身体好了很多，但是还是有症状。所以18年4月份的时候，我就找老师开药了。4月份的症状我给大家说一下，当时手不能碰凉水，身体不能折腾，容易累，不能出去玩，那样的话我身体就有点吃不消，偶尔的会四肢隐疼，小腿不能受凉，受凉会紧疼那样的，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，特别是身上来事的那几天我就弱一点，还会有凉冒出来，还会头顶疼。感觉头上有风。刮风下雨有时候就头蒙蒙的休息不好就头痛，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我可以穿裙子，可以吹空调。所以就是4月14号，对，我填了问诊单，让老师给我调理，我就想老师的药大家都说挺好喝的 。

**碟舞：**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翻病。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。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，我胃不好，我每次刷牙都会干呕啥，所以牙齿就是不太干净，看到牙齿干净了许多，好开心，这就是效果。

**碟舞：**老师说我是气血失调了，我就更加的信任老师了。其实我觉得吃老师的药就是时机比较对，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很好，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，我就想老师给我开药，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。18年上半年我加入了火箭班，也有很多开上焦的动作，。

**碟舞：**每天坚持锻练可好了，随时迎接空调君，当时空调开的，起初我有点担心，就是怕自己怕凉，长衣长袖的穿着在空调间里动动，还会出汗，我说就穿短袖，也没有觉得胳膊不适，还挺凉快的。然后慢慢的裙子也穿了，短裤也穿了，等于18年夏天上班都是在空调间里度过的。上班时候没办法避免吗？所以我觉得吃老师的药一直腿上有热流涌过挺多的，就属于那种润物细无声的感觉，自己的身体慢慢的一个月比一个月好，慢慢地强壮起来的。 我现在做跑啊跳啊这些我都能做了，小腿不疼了。前段时间组长来驻马店线下活动还夸我的变化很大呢！我们一起去爬嵖岈山，完全体力精力都很不错哦！

**碟舞：**回首过往 历历在目 曾经以为那永远都过不去的产后风竟然也过去了，产后风让我经历太多的苦难，遭受身体精神的双重折磨，当然也是我人生的一个转折点，最庆幸的是让我遇见德明健身，给了我一线曙光，就是那一线曙光慢慢的成为我人生改观的全部力量，就这样跟着咱们德明健身的小伙伴们一起努力，相互扶持一路走到现在，当然这两年多心理历程也是起起伏伏 感慨万千 ，好在我们有团队有目标有共同的信念坚持锻炼，老师常说的一句话练就是了，真的是好用心好用心。  
**碟舞：**我所经受的所有都是我成长的印记，让我更加珍惜未来的每一天，现在理解老师为啥说年轻生病是一福了，年轻就是我们的资本，以前不爱惜身体，过度挥霍，从现在开始要学会爱自己，爱自己才有能力爱家人，通过锻炼吃药把身体调养好，坚持下去，年轻不是梦！经过德明健身正确的锻炼和心态的改观，迎接了一个全新的自己，现在的我自带光环传给正能量，把在咱们德明大家庭里学到的东西，分享给我身边的亲人和朋友，希望她们也能受益，健身是一辈子的事情，亲爱的姐妹们，如果你真的想让自己强大起来，就来德明大家庭吧！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，在网络里给我们一个安稳的家，我爱德明大家庭。我要紧跟大千老师的脚步，活出不一样的自己。感恩所有，今生最美好的遇见是德明健身，因为德明健身使我遇见了最美的自己！谢谢小伙伴们的聆听，谢谢你们！

**主持人：**好感动，感谢蝶舞的精彩分享，非常感谢！在这里也用大千老师一句名言，人一旦放开了心脉就开心，心为百脉之宗，心脉一开，百脉皆开；那么心脉开解，慢慢就可以化解一切的坚冰。我相信产后风姐妹们都能够有一个美好的明天。好，下面有请司辰医师为蝶舞的分享进行点评。

**主持人：**司辰医师是一位中医师，现工作于邹平市中医院中医科，她自幼酷爱中医，师承大千老师。现主要从事中医内科，擅长鼻炎咽炎感冒发烧等呼吸系统的疾病，还有牙痛胃痛腹痛失眠便秘拉稀耳鸣眼花乙肝等常见病的治疗，还有乳腺类妇科疾病，还有长期慢性病的调养以及亚健康人群的保健调理，并指导病人健身。 下面有请司辰医师！

**司辰：**大家晚上好，我是司辰。刚才听了碟舞的分享真的是非常感动。首先感谢我们的蝶舞，为今天晚上做这个分享。蝶舞的分享，基本上包括三个方面，开始就是产后风的历程，然后健身的过程，后来讲了她近况，就是她的心态。讲得真的是非常的细致，而且也没有什么废话，全是干货。

**司辰：**首先看蝶舞，她产后风历程。她当时的时候其实月子是做的挺好的。其实很多人很多姐妹都有这种经历。然后汗蒸嘛，蝶舞她产后风。你看他讲了几个？ 你看又汗蒸，然后找了很多医生，这个过程根据她后来症状应该很多都是误治的，吃药吃的可能不对症，还有泡脚艾灸床等等这一些应该是很多姐妹都经历过了。产后风这个病原理其实很简单，它就是女同志生产完了之后，当时气血大亏，然后造成身体的一系列的不适的症状。其实很多人都是这个样子的，刚开始的时候症状是没有的，或者是只有一点点，而且还有还有很多那种错误的保养的方式。你看她45天的时候汗蒸，其实现代人生产完了之后身体是非常虚弱的，汗蒸真的是很要命的。

**司辰：**不好意思。刚才听蝶舞做分享的时候，我就做了几秒钟，大千老师在量子班最近教的一个动作，然后就一直在打嗝。不好意思！然后汗蒸，汗蒸之后她也是症状加剧了嘛，然后又继续寻医问药，当时的时候自己对这个不了解，其实我们都可能都会遇到这种情况，真的是不了解，很迷茫，然后就不停的找大夫。后来又泡脚，泡脚也确实是这个样子，你不能泡得出大汗了。你如果泡脚泡的和汗蒸似的大汗淋漓，差不多一个原理，都是会耗气血的。

**司辰：**我们本来很虚的，在气血上面，然后又更加消耗，它症状肯定是一点一点都加剧的。后来还有艾灸床也是这个样子。你想想你把一个好人，你艾灸床，它整个床面都是在蒸着泡着，火力真的是很猛的。不过我们的蝶舞非常具有怀疑的精神，这一点真的是非常明智的。后来下定决心就不去了，就停止了，都不敢听。这些症状在我们很多姐妹身上都是真实发生的。我们当事人真的也是非常痛苦。也是非常绝望。应该大多数姐妹都是为了父母，为了孩子，真的是不是为了自己。

**司辰：**要坚持下去吗？我们都是勇敢的。每一个产后风的姐妹走出来的都是非常勇敢的，真的非常不容易。真的那种感觉真的是生不如死的。还有一次就是后面她春天3月份出游有点受凉，受凉吹风这个问题，我们平时养生的时候也经常讲，我们要注意躲避风，你就不管是冷风还是暖风，不管你身体强壮还是身体虚弱的，都要注意躲避风邪。有句话叫什么？避风如避矢。矢，古代那个人做匕首都是用石头做的，躲避风就要向躲避那个刀子一样，要有这种中式的那种心态，最起码有这个意识。包括我们现在很多学员就是身体锻炼的已经很好很好了，也是要注意。

**司辰：**你看后来也提到婆媳关系是吧？其实家人可能也是不理解。其实也正常，如果我们是正常人的话，如果家里出现这么个病人，她不理解，我们可能也是不理解她。因为太正常了。你看这个病，至少你去医院，你去哪个科室去看，它都没有专门看产后风的科室，医生他都不懂，很多医生都不懂，所以我们家人的不能理解，客观来说也算是正常。但是一家人感情方面，可能接受不了，就对自己这种有点放弃的那种态度可能是不懂。

**司辰：**我们都会比较伤心一点。不管什么时候你们都要自己自立自强。对西医根本不懂产后风，它根本就没有这个，可是它可能会给你诊断一个神经官能症，就是你心理出现问题，因为它那个仪器都检测不到，什么毛病都检测不到，或者是有的人有风湿，就明显的有风湿，达到风湿因子的时候，它可能会给你整个风湿病类风湿病之类的。然后后面我们的蝶舞就跟我们分享了她健身的经历，真的是几经辗转，终于遇到了我们的德明健身！

**司辰：**开始就吃老师那个药。先是从健身开始的，因为他吃老师要的时候好像还吃了山东一个大夫那个药。也是非常明智，后来觉得既然身效果比较好，那个药确实有问题。还有我们医师，青岛弘医师，建议她不要吃那个药。我们姐妹你看她看了那么多医生，都都有一个非常准确的判断，她就根据自己的感觉，这个真的是非常难得。她没有一下就掉到坑里，或者是怎么说，咱常说在一棵树上吊死，一直走到黑，她知道往回走，知道判断一下，怀疑一下，也知道放弃。

**司辰：**这一点真的是非常难得。你看健身的过程中，开始的时候也是从做咱们群里公开的仙人走三走四举这一些，就算是这些很简单的动作，也是有了一定的效果。真的是，就是我们大千老师公开了很多很多动作，你没事的时候就做嘛，真的非常好。因为我们很多学员都有过反馈，治好了我这个，治好了我那个。确实是，这个都是经过大家认证的。后来就参加班，系统的锻炼。系统的锻炼，有一个最大的好处就是我们有个强大的团队，有一些锻炼的学员，还有我们的教练，有医师，有组长，有任何问题大家都可以给你解决。

**司辰：**就从这个过程中，因为随着身体的健身的效果慢慢显现出来，又有教练医师组长答疑，然后你那个心慢慢就放松了。然后觉得我知道怎么回事呢，剩下的就是需要自己做，慢慢的有自信了，又有活力了。就像她后来说的，她已经不纠结什么时候能好，她已经不纠结这个问题了，因为她非常的有信心，我只要朝这个路走下去就能看到光明。因为她在这条路上一直越走越好，后来也是吃老师的药嘛，吃着药，然后边健身，这个肯定是效果更好的。

**司辰：**应该是1+1大于二这种。这种效果它互相影响的。你健身的过程药效会加倍的。你健身相对来说会有推动作用，更轻松一点。然后经脉拉伸，效果也更好一点。我们的蝶舞后面也分享，很感慨，老师说的，年轻的时候生病是一福，真的。如果在年轻的时候你得了一场病，你对身体比较明理，还有我们那个老师，他一直不是只给我们治病，而且是调我们的心态。对于我们生活中方方面面全方位的都给你指导。

**司辰：**你看比如说吃饭穿衣，说话，你能想到的，也就是说我们父母可能都想不到的新问题，老师都会教我们全方位的，很有一个智者指导我们那种感觉。就是自己受老师的感染，会变成自带光环传播正能量的一枚小太阳。这个真的是非常好，以后家人或者周围的亲友，如果是有什么样的状况，她都可以给他指导，也可以给他教什么动作，让他那样做嘛。。真的是蝶舞的分享，真的是非常好。非常感谢。我的点评就到这，大家有什么问题就提问，我来给大家解疑。

**主持人：**好，谢谢。这点大家有问题，可以以文字的形式进行提问，有司辰医师给予答疑。那么咱的时间有限，大家要尽快的提问，也可以上麦。君临天下的问题：我是怕风怕冷，生完五年了，现在主要膝盖疼，是不是膝盖也不能灸。关于艾灸这个问题，就是我们产后风的病人是不建议，因为它耗气血，我们有更好的办法，可以去做群里仙人走三走四举。，为什么膝盖疼？因为你腹部胯都是死的，然后气血过来它就少，还有经脉不通，它过来的也是少，所以膝盖疼，你把根本问题解决了，她这个问题就解决了嘛。好，不错！今天加入六期了，挺好！

**司辰：**月子里呼呼出汗，后来就怕风怕冷。你呼呼出汗与生产完了之后，气血一下大亏有关系。你气血亏了之后就容易怕风怕冷。就像我们一个人，平时就是不吃饭的时候，又上了一天班，你去等公交车的时候，肯定就觉得一缩非常怕冷呗，原理一个样。膝盖咯叭咯叭响，通俗一点讲就是缺油了，就是气血过不去。那里面津液少，它就咯叭咯叭响。骨头和骨头，本来中间有一层油，可以缓冲一下。你这个没有了，骨头磨骨头它就容易响。

**司辰：**仙人走三走四举可以做，后面下蹲那些现在做不了。你那个做不了，所有关于健身的问题都可以向教练请教，他都非常专业的。你下蹲做不了，可以教你一个小窍门了，你可以抓住一根横的东西，桌子或者横的杆子之类的就是固定的，然后你用手抓住，力量手分担一部分，然后慢慢做。你可以不要先全部蹲下，就一点一点循序渐进。对。疼的受不了就说明你胯死了，腿经脉都死了。疼也得做。稍微做，然后少量多次循序渐进。现在不做不活开的话以后会更死。膝盖可能就真的出问题。我们所有的动作你都根据自己的情况来。一开始的时候做不了的很多动作，你可以找一下能减少强度的，能够动到那个地方的，来做。也可以请教我们教练。哪个做不了都请教教练，都非常专业的。也可以群里问产后风群都可以。就像刚才蝶舞说的，你有任何问题都可以来群里。有，是吧？都是硬疼的，因为腿上经脉都是死的嘛，都是很紧的，缓一缓，再做，休息休息再做。你可以一个小时做上一次，一天白天至少八小时，你试上八次，天长日久，慢慢磨，慢慢化。

**司辰：**手指最近碰水不舒服是加重了吗？你碰的凉水还是热水，如果身体太弱的话，尽量不要碰凉水。 热水热水，一直在锻炼。其实你一直做就可以，中间有点小小不严的疼，那痛可以不管它的，继续做。你手指的问题，就不单是手指的事，你可能心胸那个地方都是紧的，心口又紧，然后气血就过不来，不能从心口，肩肘腕那个地方都过不来。你做四举的时候，平举，你可以试着拉抻一下，每次做的时候你要尽量舒展，尽量的往两侧拉伸，你试试！

**司辰：**30年前流产！孩子住院陪床，三人挤一床落下一个毛病，睡觉只能平躺，一侧睡就要上厕所，不去的话全身不舒服。是你流产是吧？就是这个女人流产对身体伤害也是非常大的，你那个时候气血亏吗？气血亏，然后休息又不好，还是健身嘛。可以，也可以调理一下，吃中药调理一下，你把整体气血给上去之后，然后慢慢就不会这个样子了。

**司辰：**下一个我的脚不耐劳累，站站累，走走累，手有些酸。脚不耐劳累，和那个手差不多，它根源不在脚上，你可能也是胯小腹，那个地方都死！腿上筋都是死的，气血过不去，你那个脚耐受力就比较差。你说走走累，手有些酸，走走就累，你可以做多仙人走，到哪都仙人走，它是用胯发力的，你每天都走，每天都胯都活开一点，天长日久就慢慢的改善了，甚至这个症状都会消失的。还有手酸吗？也是与上焦有关系，四举，都做。是吧？心胸有时刺痛，对。所以说你看三走四举，这些都是公开的，但都是大招，真的都是大招。以走为基嘛，仙人走真是所有动作的基础。你在外群的时候，你做仙人走，基础班的还有火箭班，甚至到了量子班，你学了其它的很多动作之后，你对仙人走的理解，都是不一样的。仙人走三走四举，多体会多做。参加健身了，不错！然后慢慢跟着练，有任何问题都可以在群里问，只要这个方法方向对了，然后身体慢慢就都好了。

还有建议大家参加健身之后要多拍视频，多拍视频请教练帮忙纠正一下动作，你动作做对了，就是事半功倍。如果错误的话，可能就会好的慢一点。最好是有条件多参加一下线下活动，教练组长他们一般都会参加，然后可以面对面给你指出你的问题，效果比拍视频效果还好的。可以找老师开药。我建议大家进这个群可以改一下名字，你看都是很多数字。我有时候喊你们名字，我都不知道怎么喊，都不太方便。

**主持人：**感谢听众朋友们的聆听，欢迎大家关注并分享我们的喜马拉雅德明公开课，关注和分享我们的公众号德明健身。我们的QQ公开群是德明健身养生四群，群号：864178839。好，今天的直播到此结束，再次感谢大家的收听，大家晚安！