**20190328产后风公开课德明健身治好了我的产后风**

整理：云南开心

**主持人：**亲爱的听众朋友们，大家晚上好！欢迎来到喜马拉雅德明公开课直播间，我是better。德明健身是一种独特的依据中国传统医学理论结合，现代人们的生活特点的一种全新的健身方式，以通畅经脉为健身手段，秉承身心同进，倡导生活即健身，把生活完全融入到生活的方方面面，从而快速的全面提高人的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。好，今晚我们继续分享产后风专题系列，德明健身让我们战胜恐惧，重塑信心。今天是第七场，今天我们邀请到了产后风康复学员心蓝，由心蓝为我们分享健身治好我的产风后，听听她的产后风是如何恢复的？心蓝是三期学员也是一名严重的产后风患者。今天下午和她进行连麦的时候，她说经常在群里看我聊天，也看我答疑，虽然没有主动和我联系，但是她深深的觉得咱们德明健身是非常的好，于是很快的联系了组长，报名参加德明班。不到一个月身上的一些不适的症状，就开始得到了缓解，当时我听到这里的时候，我就想怎么这么干脆，一点也不犹豫。这样女孩就应该获得健康也是必然的。她为她重新获得健康感到高兴，德明你真的是值得拥有。好，下面我们有请心蓝为我们分享。

**心蓝：**大家好，师姐好，给你打个招呼。

**主持人：**你好，心蓝。

**心蓝：**听众朋友们，大家晚上好！先简单的介自我介绍一下，我是来自德明三期的学员，我是来自湖北武汉的心蓝，今天非常荣幸在喜马拉雅的公众平台给大家分享一下我的德明情缘。在这里我实在是不好意思，其实这是一份非常迟到的分享。为什么说是迟到的呢？不是我不愿意分享，也不是说我在德明的收获来得比较晚，而是我不愿意回忆那些不堪回首的往事。因为每回忆一次对自己的心疼，对我老公的心疼，对我两个孩子的心疼。但是时常心里又有一个声音，就是我总有一天会把我这个经历讲给我的德明的小伙伴听，讲给我人生命中的贵人大千老师听的，讲给那些仍然在受痛苦折磨的产后风病人听。因为我曾经是一名痛不欲生的产后风患者，被病痛折磨得求生不能，求死不行的产后风患者。所以在分享之前，我对那些曾经得过产后风的朋友，以及现在正在经历着产后风病痛折磨的朋友们说一声，你们受累了。

**心蓝：**对于过去发生在我自己身上的事情说出来，不知道有多少人会信，但是这些都切切实实的已经发生。今天我就今天我就简单的说一下我自己的经历，如果要我真的一点一点的说，估计几个小时都说不完。我是两个孩子的妈妈，其实在我生第一个小孩的时候，就有一些产后风的症状，但是我那时候不知道这症状叫产后风。然后我因为当时年轻，气血比较足，所以生完孩子后出现了很多不适的一些亚健康的状态一直有，那时候也就是说没有什么往心里去，反正总是每天有时候这还不舒服，那里不舒服的。听一些老人说，我婆婆说可能就是月子里面没有坐好，月子里面的病月子里面治，如果以后再生个小孩，在月子里面好好养就会把这些养好。我当时觉得可能是这个方面的原因，想以后如果再生小孩，我一定好好的把月子坐好，有一个健康的身体。其实并不是这样的，所以当我生完我二宝之后，月子里面的症状，身体不适的症状更加严重了，我在月子里面就严重了失眠，不管是在白天还是晚上，完全是睡不着，非常困，但是就是睡不着难以入睡，眼睛闭上去就是东南西北的瞎想。当时在月子里面还请了一个月嫂，因为月嫂护理不当，孩子在月子里面发生了一点小意外，可能意外也不至于很大，但是我就当时想得非常的可怕，就使得我更加的抑郁了，每天围绕着孩子那些事情非常的纠结，担心孩子会怎么样和焦虑。所以我的整个的状态是越来越差，每天就是莫名的抑郁，有时候我家里人一句很无心的话，我都会很在意感觉自己好委屈，感觉他们不懂我在为孩子担心，总是想着想着自己就伤心流泪。

**心蓝：**所以我在月子里面每天几乎是以泪洗面哭了很多，当时我也知道不能哭，因为控制不好自己的情绪，哭完之后眼睛就非常的干难受疼，可是还是强打不起来自己高兴。我当时后来又担心自己的眼睛会瞎，因为慢慢的我的眼睛开始怕光，每天晚上的时候窗帘一定要关得严严实实，有时候小区里面马路旁边回来的车灯光一扫，只要从窗户外面透出来那么一点光，我眼睛就非常敏感怕疼。所以在家里我有时候也带一个磨光的眼睛，怕光照了刺着眼睛痛。当时腰也疼，慢慢的全身疼痛，满了月之后就是全身疼痛，怕风，完全不能出门。当时的时候我的家里人看我是越来越不对劲，感觉怎么会变成这样子，本来好好的一个人，怎么这几十天怎么变成这样子，就说带我去医院检查，看一下我到底是哪里生病了。其实因为我在月子里面长期失眠，几乎就没什么睡觉，精神非常差，小孩子也没有母乳，加上我的眼睛疼，全身疼痛，我当时是不想治疗，放弃自己。我当时这样想的能够活一天，就算一天，这样活着还不如死去，所以我当时就是不配合家人不去看病。我妈妈从老家过来看我时，她不相信在这短短的一个月的时间，我怎么变成那个样子。本来是说儿女双全应该是蛮好的事情，非常高兴的事情，结果搞得我每天在家里面完全是一个魂不守舍的人了。

**心蓝：**我当时就是被家里面的人几个人，把我按在车子里面，强行把我拖到医院去了,在路上的时候几次强行推开车门，就是想跳出去不治疗,我觉得自己是我们家的一个灾难，大家都把我没办法。然后终于到了医院，我要四处躲避，就不见医生，不愿意看病，我觉得没有病。我觉得是家人不理解我,为什么要到医院去看病，我当时真的是非常的反感去看医生。因为我们家里当时去了很多人，跑也跑不出去，最后还是强行做了一些所有不适的症状，每个科对应的做了检查，结果的指标全部是正常的，没有一项检查不正常。医生担诊断我就是产后抑郁症。医生给我开了抗抑郁的药和睡前吃的失眠的药。医生还建议我老公带我去看心理医生，在我看来当时觉得看心理医生，肯定是有精神疾病的人，所以我非常抵触，当我回家之后，我老公把心理医生请到家里，我趁机就溜了出去。我出去之后在电话里面对我老公嚎啕大哭说我心里没有病，坚决不看这个心理医生，我是一个正常的人，让医生走。后来实在是没辙，我说你们让医生走，我就吃西药治疗，就这样医生走完之后。

回到家就开始吃医生给我开了西药，就这样我就靠吃药维持着行尸走肉的生活，但是吃完西药我总是打不起精神来，一样的不开心，当时觉得自己还是对生活没有信心。自己就是个病人，病痛的残折磨身上还是很痛，虽然稍微有一点症状减轻，但是还是每天眼睛是非常怕光的，不能出门，怕风，全身有时候也会麻，当时我觉得这个药根本就不对症，但是也没办法。那药医生说不能随便停，我就吃着吃着，后来导致我严重的月经不调，不调到什么程度，就是不来月经，基本上那半年几乎没来月经，来了量非常极少，还得了乳腺增生与乳房非常疼痛。这时候因为没有月经，我要去看中医调理我的月经，中医大夫开的是吃的药，吃的是黄体酮，所以我就吃了不少激素的药。

**心蓝：**这时候因为我月经没看好，反而我就意外又怀孕了，这一次就是先兆流产，又导致我做了一次小月子。这时候我觉得真是太糟糕了，这次情况更加严重，失眠那是更加的严重，不仅我睡不着。而且我每天不感觉到饿，根本就吃不下东西，我什么都不想吃。这时候身上疼痛是什么？疼痛非常形象的很多只虫子，咬着身上疼那种难受，这时候我的手以前的时候还不麻，现在手麻木，全身就是四肢都是肿的。现在不用出门，就在家里面有人从外面进来，开门的时候就是那个风吹在身上就算刀割的疼，真的我一点都不夸张，所以我当时就把自己关在房间里，不出门我那个房门，然后我跟我老公说，我这肯定是在活不长了。我说我怎么这么倒霉了，老天为什么这样对待我？因为当时还每天不停的出汗，我就是一天到晚就那里换衣服，一动就出汗，全身都是汗。我当时在家里无数次想从我的楼上跳下去，真的是不想活了，我觉得这活着就是一个废人太痛苦了。我老公可能就是担心我做傻事，就是把阳台上的门窗锁得死死的，就连死都死不了。当时其实也没有勇气死，知道吗？这一次我是没有勇气死，因为我舍不得的两个孩子和我的家庭，这时候我舍不得，这是我觉得再不能自暴自弃了。我当时觉得既然西医看不好，就去看中医，我再一次选择去看中医，这次我就打听到北京有个地方可以看我的病，我老公就带着我去北京的一个厚朴中医看我的病，我当时真的是觉得我这个病肯定看的好，因为那是比较有名的一个诊所。我打听到了那个地址之后找过去，还是有点信心的向医生讲述了我的病情，医生当时给我把脉，我记得当时还要做了艾灸，当时还身上扎了满多针，医生诊断我就是说产后抑郁症。当时我说这能看到好吗？医生回答说产后一百天有一个治愈的可能，就是说在一百天就可以看的好，如果把这一百天过来了，毛孔就会闭合。我当时还在想在这一百天内，觉得这样好像给我看到了希望，说在这一百天把体内的寒气逼出来，不然的话过了这一百天以后，就会关节严重变形。当时听了他还说了一些，我跟我老公听了还是有点压力的，就一百天，当时已经过了几十天了，还剩下几十天。所以我们回去的时候在火车上，我真的是又一次大哭。我说感觉老天对我真的是不公平，从小我自己身体就不好，磨难也很多。

**心蓝：**以后我就老老实实的吃那大夫开的中药，几天过去了感觉身上疼痛没有减轻，反而变重了，汗更加的多了，一样都睡不着，我当时觉得怎么这么奇怪，为什么疼痛越来越重了，我觉得我的药抓错了，因为他那个药是煎好带回来了。后来去把处方打出来看，每一个配方我就上网查，基本上都是活血的药，止疼的药，我觉得居然是活血和止疼，应该是对症状的，为什么没有改善，当时我记得开了十天的药，我还在继续在吃药。我那段时间天天在网上看，这一次不像以前一样就是自暴自弃，这次我就在网上首页上翻到处看看，我相关的这种怎么办，就是在网上到处看，天天看手机，然后查到我这是叫不死的癌症，我当时真的是快崩溃了。我就觉得一定要抓紧时间把我这个病看好，我就再一次在网上就挂了这个医生的号，我说再去看一次，让医生再给我把一下脉。

**心蓝：**还在相关在网上看，我觉得这时候真的是人可能还是有点运气，我就查到了关于产后风和月子病，我就看到了大千老师写的关于产后风的文章。我当时觉得是自己在沙漠中找不到水源，看到新大陆一样，我觉得老师讲得非常有道理，来来回回我看了很多遍，觉得老师讲得非常对，讲得和我的以及为什么会得产后风，我觉得老师讲得非常道理，所以我就关注了老师的文章，就断定觉得这个老师一定可以看好我的病。就加入了老师的月子病的群，就是我现在还在群里面，我们大群有2000多人的群，我进去发现之后，有好多学生跟我得了一样的病，通过这种动作都治愈了，我倒觉得怎么这么神奇，不用吃药不用打针，就是做一些动作可以把病治好。所以我就一门心思的，没有去北京了，我就打消去北京看病的念头。我就正好赶上三期开班，就是老师创建了德明健身，我真的立马就报名参加了初级班。我当时得老天爷终于是眷恋我了，因为当时离开班正式开班还有几天，我就开始练公开的一些动作三走四举，进入了初级班开班之后每天坚持。我当时只有一门心思念头，我觉得既然大家都能通过健身，病情得到改善，为什么我不能呢？所以我觉得付出要更多的时间，要在最短的时间内把我的身体治好，因为我的身上的责任非常大，有两个孩子，我的孩子那么小，如果我这个病样的，将来对孩子是多么大的一个心里影响。

**心蓝：**其实那时候是在夏天8月份开班，比较热的时候，还是不能出门锻炼，因为穿了很多衣服，不能穿少，穿少就身上疼了，当时还是又怕风。所以我刚开始早上在家里面做，也没有做到几天，我就开始不用吃安眠药可以睡着觉了，虽然是半夜可以睡得着，但是至少不用吃药的情况下可以睡得着觉。以前晚上不是出汗吗，半夜要换起来换衣服。现在晚上出汗也少很多，当时我真的是很惊喜，太高兴了，怎么这么神奇，现在可以再不用吃安眠药了。慢慢的我就精神好了一些，我觉得自己的气色好多了，我就尝试着下楼锻炼，三走、四举、仙人走，我刚下楼的时候，我这个人其实蛮好面子的。因为怕人家笑话我，下楼还必须戴冬天的毛线帽子，穿很厚的裤子。正夏天三伏天的时候，穿很厚几层裤子，把自己裹得严严实实的，我就很早下去锻炼，然后还带上我孩子的隔汗毛巾，因为不一会儿我背上可能要出汗，我就要换一下。所以我总是找一个没人的地方锻炼，就这样坚持了半个多月，我身上的一些不适的慢慢的 都缓解了，当时给我一个信念就是真神了。我觉得病肯定会慢慢的会好起来，所以我就更加喜欢上健身了，晚上也练，反正每天健身是我生活中最重要一件事情。所以不到初级班毕业的时候，我就和正常人一样可以穿衣服了，也可以穿短袖，一样可以穿裙子，然后脸上的气色也好多了，也不怎么爱流汗了，我当时觉得我是真的活了。我当时还在想要是早一点遇见老师该多好，真的是心疼我以前受的那些罪，我真的觉得老天爷现在真的是不会要我了。

**心蓝：**我初级班毕业的时候早就康复了，记得我当时初级班毕业录视频的是交给司辰姐，我那时候就和正常人是一样的。我现在就是说本来之前发生的那些事情，其实也还有很多包括我在看病中磨难，反正我现在也不想回忆太多了，基本上就这些。我通过德明健身之后，感觉真的活过来了，我其实老师的这套健身理念真的很好，其实就是老师所说的，为什么我会得产后风，就是因为我的身体太虚了，已经虚到极致了，气血是越来越弱，我当时的身上怕冷，其实真的不是有寒，只是气血虚了，气血虚的时候，对外界的环境的影响是非常敏感。当时疼老师也说得很有道理，其实我身上疼就是经脉不通，导致我五脏六腑也虚了，气血不能濡养到我的手脚，我的脉都瘪了，所以血液流通很困难就会产生疼。我觉得老师真的把产后风说得真的非常的浅显易懂，我觉得走了很多的弯路，吃西药，吃抗抑郁的药，吃活血化瘀的药，其实它都是一种错误的疗法。所以我现在想会一直跟着大千老师好好锻炼，我现在也是调整自己需要一个什么样的生活，我也希望我健身这种能够感染到身边所有的人，让更多的人来加入到我们德明健身。我觉得那些看似很高大上的，花很多钱去健身的，真的显得有些大智若愚了，我觉得我们德明健身就是一种简单高效的一种健身，健身起来就会很快乐。better师姐，我基本上说的差不多了。

**主持人：**刚才听了心蓝的分享，心情还是比较沉重的，她一开始治疗的方向都是错误的，还有小产导致她病情加重。我听了又想起我之前了，这心情就更沉重了。还好就是你经历的虽然多，但是很快就遇到了德明了真的运气太好了。一想我当时是过了两年多以后，才遇到老师，遇到德明。

**心蓝：**我当时真的是去北京没看好，回来就到网上查产后风就查大千老师，当时真的是没考虑，我在很短的时间就提前进入了初级班。我觉得老师说的太对了，因为我被病痛折磨真的是受不了，一个想死的人，一个不想活的人，你说她承受多大的痛苦。是不是？

**主持人:**对。

**心蓝：**我觉得现在很好真的，我现在的生活当中，我老公就觉得我的笑容也多了，其实这种笑容也不是刻意的，就是我的开心事。以前的事情比如说遇到一些小小生活中波折会纠结，我现在不会纠结了，因为身体好了，身体里面通顺了，我的情绪自然会好。

**主持人:**对。确实是，再次体现了咱们德明健身，就是身心一体，身心同健的重要性了，身和心一定是相互促进共同提高的。

**心蓝:**我觉得像有些产后风的一些姐妹们，真正的走出来就应该迈开第一步动起来，尤其在家里面想对病痛折磨还真的不如走出来，真的是这样的，当你走出来的时候，你的天空真的收获会越来越，越来越敞亮，真的就那么回事。

**主持人：**对。

**心蓝：**所以现在虽然我是一个产后风病人，我有时候在群里说话蛮少真的。

**主持人：**确实是，没看到，然后就看见你直接加入了，其实像你这样的人，确实人也有，有的姐妹直接告诉我。姐我已经加入了，有什么问题怎么样，你给我解答一下，当时我心里就想，你是啥时候加入，我都不知道就这样想。

**心蓝：**我看了上面留言说。我身上也很疼，是小产复发，第二是产后风。其实身上疼就是因为你的经脉瘪了，然后你的血液流通很困难，就会产生疼。当你运动起来健身之后，你的经脉就会通过四肢运动之后，经脉就会通，通了之后你的五脏六腑就会强大，那么你的气血也就会慢慢会强大。然后你气血一旦足了之后，你就不会觉得会很疼了，是真的。

**主持人：**心蓝好棒。

**心蓝：**不是说非常好。这是我体会是真的，你知道我当时身上疼是怎么疼吗？我的疼最后第二次小产的时候，我的疼就像我小时候树上什么虫子，无数只虫子在身上抓的疼咬得疼，那种疼真的是很痛！没人能体会我身上痛，我真的我说现在有时候越看到月子群里面有些姐妹说身上疼，我真的很理解，所以我觉得真的是你们都辛苦了，受累了。我觉得我现在真的蛮好，所以非常感谢大干老师。大千老师就是我身边的贵人，如果说我当时还是自暴自弃，不迈开这一步就不会遇到大干老师，也不会参加德明健身，我今天还会在笑吗。我肯定还是找个地方悄悄那里抹泪，说不定我真的是要找心理医生了。

**主持人：**是的！我先来介绍一下咱们德明公开课的课程简介，一会有司辰医师给咱们进行一下答疑，再和司辰医师进行互动交流好吗？咱们德明公开课，最近是每天三个时间段进行直播，周一至周五上午是是11点直播产后风养生知识分享，那么每天下午3点到4点直播，我与德明系列邀请嘉宾学员分享，在德明健身中的收获，特邀我们可敬可爱的大千老师来直播间做客。

晚上8点至9点还有直播室德明公开课，有学员分享，教练，医师点评给予学员进行互动，欢迎听众朋友们准时收听！德明六期初级班正在火热报名中，欢迎大家加入我们。我们的联系方式一会在屏幕中打出来，欢迎大家关注，并分享。好，再次感谢心蓝给我们带来的分享。下面有请我们的德明医师，司辰医师为心蓝的分享进行点评！那么司辰邹医师是一位中医师，现在工作于邹平市中医院，自幼酷爱中医，主要从事于中医内科，擅长呼吸系统和内分泌系统的疾病峙对峙，以及乳腺类的妇科病的调理，慢性病的调养，以及指导病人进行健身。好，我们有请司辰医师为心蓝的分享进行点评。

**司辰医师：**大家好，我是司辰。刚才听了心蓝的分享，真的是非常感慨，心蓝给我的感觉好像一直都是安安静静的，她没有和别的很多姐妹一样，到那个群里就说我这疼，然后就很绝望很崩溃就说之类的，她好像没有那个样子。她就一直在安安静静的，听better师姐在群里发一些信息，看很多关于产后风的东西，看了别人的分享，自己就立马再加入三期了。我觉得心蓝真是很安静，很内秀，很内敛，行动力特别强的一个女生。

**主持人：**对，行动力特别强。

**司辰医师：**觉得她就是认可这个东西就立马去做，所以她后来效果都特别好，就做了十几天的时候，然后身上很多症状就消失了。做了一个月初级班，还没结业的时候，然后她就可以穿短袖了。她刚开始出门健身的时候都是穿着厚厚的，也怕别人笑话自己裹的很严实，到一个没有人的地方去锻炼。但是很短的时间里她进步是非常快的，我觉得与她性格行动力都是有很大的关系的。

**主持人：**是的。

**司辰医师：**她那个过程也是蛮纠结的，也是非常不容易的，但是生完第一个孩子之后，然后听别人说再坐个月子，可以治疗月子里的一些病之类的。她就二胎的时候，本来指望二胎把身体调整好的，但是事宜愿为身体更加差了。其实咱现在心蓝也应该知道，产后风身体差得这个的病原因就是气血亏。你在怀个宝宝，再生产，再带宝宝的话，气血一般都是会更差的。当然也有就是说坐个月子或者是坐个小月子，把这个病能带过来。但是那种几率是非常小的，一般来说都是会越来越差的。这个说法在民间有，也甚至有些姐妹就是为了把这个病带好，甚至做个小月子那种，真的是不可行。然后又去医院了，就是像很多姐妹遇到遭遇的那种情况一样，做了各种检查都正常，被西医定了一个抑郁症是吧。后来又有一个流产，又搞的病情更加严重，也有过那种误治。是厚朴北京艾灸，你一说艾灸扎满针，就感觉这肯定又更厉害了。然后汗也更多了是吧，他是按产后风湿和产后抑郁症给你治的。

**心蓝：**是的。

**司辰医师：**后来兜兜转转，终于是遇到老师。我觉得这个东西真的是缘分，有时候感觉以前也是听家里人就是那样讲过，有的人虽然得个病很奇怪，很多人连这个病名都没听说过，但是他就可能遇到对的人就治好。但也有的人可能就得到普通的感冒它治不好，然后就一个很严重的后果。就像那几年冬天网上非常流行的文章，就是一个流感，然后慢慢的病情一点一点加重，最后去重症监护室，最后人也没救过来。所以我就想有时候人生病就是缘分，和医生给病人治，真的是有种很奇妙的缘分在里面，也是经常咱说年轻的时候得病也是一种福气，也是因为得了这个病，遇到老师遇到这种健身。我觉得遇到老师的人都挺幸福的，挺幸运的。

**主持人**：确实是都非常幸运儿，尤其像心蓝这样很快就遇到老师了。

**司辰医师：**尤其就是她执行力特别强，然后知道刚好三期报名了，她就报名了

**主持人：**不但执行力强，而且还很快她身上的病症就能开始缓解，这个可能是与她心情有关系，她感觉好像看到了希望。

**司辰医师：**对,她刚才分享的时候，她说她一看老师文章，就觉得老师说的非常对，老师这个东西能治她的病，我觉得用信息上来也非常的重要，对有这个信心方向对了，所以她好的特别快。

**主持人：**对。

**司辰医师：**而且她对这个东西理解特别透，我看她刚才给答疑是吧，讲得非常专业，我觉得以后可以做教练。

**主持人：**这个和教练说的没什么区别。

**司辰医师：**非常专业回答的。心蓝她分享我就说这么多，咱可以下面有疑问可以提问。

**主持人：**好，感谢司辰医师的点评，那么现在听众朋友们大家有疑问的话，以文字的形式发上来。由司辰医师进行答疑，刚才上面好多人提的问题，没有进行回答，请再发一遍好吗？有些是要问心蓝的，比如说你有没有吃药加健身，健身多久就缓解疼痛，心蓝可以回答一下。

**心蓝：**我刚开始是没有吃药的，一门心思健身。因为我当时德明健身报了初级班之后，我非常的认真的健身，每天早上起很早第一件事就是起来健身，白天也是不停的，因为它健身不限制场地，有时间就动一下，反正也没把自己搞很累。刚开始是没有吃老师的药，看到群里，有时候边健身，听一下群里的一些师姐们的一些健身的分享，然后我就慢慢的身体的好的还蛮快的。但是我觉得吃药加健身的话，可能效果会更好，因为我后来还是吃过老师的药，我觉得吃老师的要明显有种通脉的感觉，觉得身体更加的灵活一些，老师的药都是一些调补气血的药。

**主持人：**你这个眼睛好了吗？你的眼睛改变的特别快。

**心蓝：**对，我眼睛好了。我因为以前晚上刚开始初级班的时候，晚上还不能出门，当时我老公特别对我好，因为我怕眼睛瞎了，在月子里面哭的太多了。当时我妈还总在说你这老了眼睛怎么样，要瞎了，就说以后眼睛会看不见，见风就流泪，我当时可能是心里压力也挺大的。但是我健身之后眼睛的症状慢慢好转了，现在我晚上初级班毕业了之后，我晚上车子的远光灯都不怕了，我现在很好和经常是一样的，晚上开车都还挺好的，没感觉到眼睛很敏感，怕光那种感觉没有了，眼睛也不干。

**主持人**：非常好，效果太好了。

**心蓝：**是的，如果真的坚持锻炼的话，那些症状都是慢慢的会好转和康复到和正常是一样的，因为健身气血起来了，你身体各个器官都会好起来的。

**主持人：**上面有一位同学他提问腰疼，牙凉，足跟酸，怕风，怕冷是肾虚吗？司辰医师你来回答这个问题。

**司辰医师：**好，那个腰疼，牙凉，足跟是吧，一般与腰足有关系的，它一般来说都会涉及到肾气虚一点，但如果是后面大牙的话，可能是有胆经有关系。应该就是整个气血不足了，然后经脉又不通的话，整个后面足太阳膀胱经，它就会不舒服，沿那条经脉所经过的腰足跟，它都会有不舒服,可以把气血补上来之后，就多活动一下，做三走、四举，把太阳膀胱经经脉拉开就可以。然后牙根是牙齿，牙是前面的还是后面？

**主持人：**牙齿中间。

**司辰医师：**前面与胃经关系比较大一点，中间的就前面那个，前面可能与胃经关系更大一点，对胃不舒服那就整体调。如果症状特别严重，还是建议你去诊室请老师开方子，中药调理再加上健身效果会更好的。你整体继续做，哪个动作的不舒服的，一个动作说明你条经脉有问题，就多做做配合吃药的话，应该是效果更好。还有个你平时在健身过程中遇到的问题，你比如做某个动作出现什么状况，在群里多问教练和组长，不要自己觉得哪个动作的不舒服就不做了，或者是自己处理。还有个姐妹有个问题，是胃神经功能絮乱饱饿不知，月子里吃一点就饱，为了孩子就撑了，出月子舒服就抓药吃。到后来就饱饿不知了，还有锻炼感觉不知道累，到晚上就做梦。你是不是一开始的时候吃一点就饱，然后吃药之后老是不知道饥饱容易吃撑了。我感觉还是整体还是脾胃的问题。你可以上麦讲你讲。

**主持人：**你在群里叫什么名字？因为你是代号的形式，不知道你的具体的名字叫什么。你已经在线上。

**学员：**现在能听到吗？

**主持人：**可以听到。

**学员：**家里人叫我穿衣服，我说不冷，一点都不冷。到后来吃东西都不感觉到饿的，本来就是说生完孩子气血亏，本来是肚子很会饿的，因为我这个是二胎。一胎的时候肚子很饿的，很会吃东西的，这胎一点都不想吃，吃饭只吃半碗，到现在除了月子不舒服之后，去抓药吃吃了好多药，到后来饱饿都不知了。

**主持人：**是因为你是也吃了很多药。

**学员：**吃了是蛮多的药，我因为晚上睡不着，就心里很乱，好像就是心想太多一样。后来也是看一个医生，他说你的病怎么样就吃了药，感觉别的毛病就出来了。最主要的是出月子42天的时候，就那天晚上大腿就很冰，到第43天的时候就第二天屁股有缩进去很不舒服的，我听亲戚说你这个可能是风湿病，然后我就去医院，开了风湿科的血压查了之后，就有一点点尿酸高，血脂高，钙功能有点高，其它都是没问题的。温州有个医生给我看了，这个病是好了，别的病出来了，晚上睡不着，大脑很兴奋，现在我是经一个熟人调理了之后，就是说晚上睡觉是好睡了，但是胃的问题老毛病还是这样。

**司辰医师：**现在的问题主要就是胃不知饱饿是吧。

**学员：**我的意思需要到大千老师那里看要在调理，还是说直接在锻炼一下。

**司辰医师：**你现在问题主要就是胃的问题是吧？

**学员：**对。现在算是正常的。但是就是说我今天走了很多的路，好几公里就感觉不到累这样子。

**司辰医师：**我是这样建议你健身就可以，因为你那个体力，还是感觉没有问题的，气血没问题的，我感觉你主要还是身体经脉不通。

**学员：**对，我两只脚的大拇指月子里的时候就很不舒服，但跟家里人说了当时不在意。他们都不在意的，出了月子之后两只脚很痛了，就是骨头一样的冰上侧面很痛。后来也是去乡下的医生调理了，他给我开了维生素什么来着吃进去好了。但是两只脚趾头指甲盖上就没什么血色，就有点灰色的，好像就是淤堵一样的。

**司辰医师：**对，就是那种淤堵。脚大拇指是吧？

**学员：**对，因为我是两胎都是剖腹产的，就躺在那里就没怎么动。

**司辰医师：**脚趾与肝是相连的，与肝经有关系，经脉不通。你刚开始的时候是手发热还是脚发热。

**学员：**手心很热的，有个医生给我开药调理了，就炎症一样把它发出来了。

**司辰医师：**那个也是经脉不通，你气血能到了手上。

学员：那个药给我吃进去以后，我心脏堵的不舒服，后来把药停了，过几天又把它吃上了，因为我怕就是他给我调理了，我又不吃他的药，我怕自己好不了，又吃上他的药，吃了之后又心头堵得慌。

**主持人：**这位亲你好，我们基本上现在已经了解了病情，现在有我们的司辰医师给你说一下。有请司辰医师来点评一下。

**司辰医师：**刚才她说刚开始是手的症状就是手心发热，主要也是经脉不通，气血能从肢体通过胳膊到那个手，但是回流的经脉它是不通的，就是在手下那个地方堵着回不去手心发热。结果她吃了，后来那个人给她开的药之后，说心脏堵着，已经把堵的位置，从手移到心口那个地方了。还有她那个是脚大拇指的那个问题，也是与肝经有关系，肝经经脉不通了。她主要是想问的问题，就是要不要跟老师吃药，还是只是健身。我感觉她整体精力体力还是蛮好的，因为她现在走路走多了，都不会觉得累。主要问题还是主要是经脉不通，还是参加健身。

**学员：**这走路走多了，不感觉到累是体力可以，不是什么神经有问题。

**司辰医师：**不是体力还是可以的，但是你这个锻炼方法，你如果简单是走路的话，应该是效果很一般的，还是建议你参加健身。

**学员：**我参加了，只是小孩没人带，我一直都是抱着的。我六期刚报的。

**司辰医师：**生活中见缝插针地练。

主持人：你可以抱着孩子一起练也行。你看我们二期学员程程，她当时就是抱着孩子一起锻炼的，当时身体都特别差，都是差到什么程度就爬着的，就不能够直立行走，就是爬着就那种状态，她还坚持锻炼。现在还有三个问题，司辰医师，你来回答吗？你看上都是上面是一个人的。

**学员：**脾胃虚寒，拉肚子怎么调理，还有大椎堵，脖子疼，怎么调理？

**司辰医师：**如果不是很严重的话，就是你拉稀不是说特别影响日常生活的话，你可以参加健身调理，把经络都拉通了，把脾胃肝胆都调理顺了，这个问题就很容易可以解决。或者是可以喝山药枸杞粉。

**司辰医师：**我觉得这个粉特别对你这个症状可以喝粉粉，参加咱们健身。

**司辰医师：**大椎那堵的厉害，脖子疼什么原因？大椎如果堵得特别厉害的话，可能与心口对应的前面，你心口那个地方堵，你要是做健身的话，四举你可以适当的多做一下。如果还有脖子疼，你大椎堵了，脖子肯定会不舒服的。如果是浅层次的，可能与背后那条经脉足太阳膀胱经经脉有关系。可以做仙人走，三走里面高抬腿后退都可以，多做这几个动作就三走，四举一块做，上下都做下，后面的还有前面的问题都解决一下。后面把前面都捋顺了，那个地方就不堵了。

**司辰医师：**右手宝宝，我精力体力都恢复了。怕风怕冷却一直没有完全好是怎么回事？

怕风怕冷，它一般是与气血不足有关系，也与经脉不通也有关系。因为虽然你同样摄入量，比如你同样的饮食，经脉不通了之后吸收的很少，而且你运输的通道，以前受到障碍就相当于属于那种气血偏亏的那么一种情况。你通过健身之后，你经脉通了，你吸收的也比较充分，运输比较通畅，整个人身体状况就会好。有风或者是天气冷一点，你都不会觉得冷了。

**主持人：**每个人的症状都是不一样的，有的人他就是疼。娜娜就说你不怕风，也不怕冷，就是胳膊腿凉厉害，头凉，每个人都是不一样的。有的人只怕风怕冷，其他没毛病，有的人只是疼。还有像你说的只是凉的没有怕风，怕冷的症状，这个症状都是不一样的，身体水平它不一样。

**司辰医师：**你一般腿凉的时候，都是胯那个地方都是死的。那仙人走的时候不是强调用胯发力,用胯发力的时候把胯周围都搞活了，气血能下去，腿凉就会改善。胳膊也一样，你上面肩那个地方都是死的，气血过不去，那个地方就容易凉，还有那个头，估计你上焦应该都是很堵的。你胯还死要把胯给搞活了，仙人走走以走为基，这是个基础。膝盖疼和腿凉差不多，还是把胯先搞活了。然后膝盖一般有足阳明胃经关系比较大一点。三走里面高抬腿走都可以，其实你腿上来很多动作，你只要一动的话，腿上所有的经脉都可以动到。某个动作可能是对你这个病症更有针对性一些。怎么锻炼？如所有的动作中有胃经，你膝盖疼的话与胃经有关系的，可以相对的多锻炼一点。但是总体的原则还是坚持德明健身，48字方针，就是以走为基，上下齐练那些。在这些基础上，你适当的多练一下胃经的那些动作。

**主持人：**咱们的问题越来越多，因为医师回答的太好了，太专业了。咱们的学员或者是我们的听众朋友们都特别喜欢听医师的解答。

**司辰医师：**其实咱大家参加了健身，也可以在你们组群里问教练，组长都非常专业的，像这些问题他们都回答得非常好。

**主持人：**在你同期的群里面都可以问。你的组长，问你的教练。

**司辰医师：**这几拉肚子没力气怎么健身？根据自己的身体状况，身体的节奏来。老师讲那48字就是以走为基，上下齐练那些。

**主持人：**正能量，你先把拉肚子的情况，先调理好了以后，再配合着适当来健身。先不要说每天先把全套动作都做了，做一些仙人走之类的适当的去做好吗？对，你现在都不想动，因为拉肚子导致身体整体的素质都开始下降，先不要着急。

**司辰医师：**对，身体特别差的时候就多休息休息，你就不要着急。

**主持人：**好的，正能量有问题，咱们再在群里提问。今天的直播这个时间也到了。那欢迎热爱生活追求健康的听众朋友们关注并分享，我们的微信QQ联系方式，一会我在屏幕中打出来。德明健身六期初级班正在火热招生中，欢迎大家加入！好，再次感谢心蓝的分享和司辰医师的点评

**司辰医师：**好，谢谢better的师姐，谢谢心蓝，谢谢大家，晚安。

**主持人：**好的，再次感谢主讲人心蓝，再次感谢我们的司辰医师，感谢听众朋友们的聆听，今天的直播到此结束.感谢大家的陪伴和守护，大家晚安。