# 20190726公开课-骆驼产后风康复分享

整理人：陈皮

**主持人：**hello！各位德明健身的小伙伴们，大家晚上好！真诚地沟通来自于完美的自我介绍，我是来自于江西南昌第六期的学员乔兰，非常高兴在这和大家再一次的见面，今天我们的德明公开课，继续来聊一聊产后风这个话题。今天非常高兴邀请到了两位嘉宾,骆驼师姐和事无事师姐。我们今天晚上8点半在喜马拉雅电台，准时欢迎大家来和我们一起听听，关于骆驼师姐的产后风这样的一个经历，在节目开始我也给大家简单的来介绍一下骆驼师姐。她是来自于我们江苏组二期的学员，在2013年因产后风结缘了德明，2017年初加入了德明健身。在这里她希望提高自身身体素质的同时，能够活得明白，活出自我，也希望能把德明的精神更好的传递给更多热爱生活的人，我们来看一下骆驼师姐的前后变化。

第一她年轻时的身体状况是从小身体不好，有痛经、颈椎病，也是盲人按摩店的常客，每月都有偏头痛的情况。在生完孩子后的身体状态我们来看一看，脚后跟痛、精力差、虚汗不止、大小关节冷痛、肩膀冷。这就是很明显的一个产后风的一个状态了。我们来看看骆驼师姐在加入德明健身后的一个改变是什么呢？首先是偏头痛得到了大幅的改善，痛经症状已经消失了，精力状态变好了，更重要的还是心态上变得更加的平和，这个变化确实是非常的大，我看到非常的高兴。

我们还有另外一位师姐事无事师姐，她是我们医学专业毕业，从事妇产科临床工作有20多年，有着丰富的临床经验，对于内科疾病尤其是妇科疾病擅长，所以也是深受患者们的推崇和喜爱。非常荣幸能够和两位师姐在一起，来给我们德明公开课的小伙伴们一起来聊一聊，我们的产后风的相关话题，小伙伴们我们的掌声有没有响起来呢！我们首先来听一听骆驼师姐您的一个亲身经历，好吗？

**骆驼：**好的，谢谢主持人！大家好！我是德明健身江苏组二期的学员骆驼，现任江苏组的组长。我产后风的时间拉得还是比较长的，您看主持人刚介绍我是2013年的时候得产后风。对，我时隔六年分享一下，我跟大家分享一下产后风的一个经历，包括现在一个状态。我先说说我年轻时候的身体状况，刚才主持人已经大致介绍了一下。我记得我妈小的时候就跟我说过，我小时候就特别难带，小时候经常生病，隔三差五的就往医院里跑，再大一点变成经常性的感冒发烧，再长大了以后开始有痛经的症状，到了我十八九岁可能二十岁左右的时候，就已经有痛经的症状。那个时候到后期的时候，就一直是靠吃止痛片来缓解痛经的症状。当时生活、学习都没有办法得到一个保障，然后再往后就是得了颈椎病。我记得我二十三、四岁的时候就已经经常出入按摩店，因为颈椎疼,说实在是比较难受，然后经常会头晕、头疼，而且更严重的时候是会呕吐。最后的时候就发展到每个月来大姨妈之前都会有偏头痛，日子真的挺痛苦的，每个月都会持续这样，等于已经形成一个惯性。那个时候精力也不是特别的好，到了三四点的时候就觉得自己浑身没什么劲，这是我年轻的时候还没有生小孩的状态。那个时候可能比较年轻，也没有经历过这种事情，就想是不是吃点什么，或者说做什么调理之类的。然后到了我生完孩子以后，就出现了刚刚主持人所说的这些产后风的症状。比如精力特别差、虚汗不止、掉头发，头发掉的当时我感觉都快秃了。还有大小的关节炎，肩膀冷类似的症状。我的这些症状是差不多到生完小孩一个月以后，就是1到2个月以后开始发现了，陆陆续续的这种症状开始出现了。当时我的第一反应是我应该去医院检查。我去了西医院，检查完之后，身体没有什么大的疾病，检查不出来有什么问题。我那个时候所有手指的关节，十个手指的关节都是肿大的。西医说我有可能患有类风湿的关节炎，但是我想我这么年轻应该不至于，我还采取了其它的一些很多人都会采取的方式，比如针灸、汗蒸、刮痧、艾灸、拔罐，甚至去看了我们当地的中医。看完中医之后，我吃了一个月的中药。现在我回过头来，再想想当时采取的这些措施，包括我当时吃了这一个多月的中药，我现在回过头来看方子，很多都是那种攻伐类的药比较多，吃完之后我是浑身虚汗不止，都没有办法吃饭的。别说吃饭，就是喝汤整个人像从水里捞出来一样。对，特别容易出汗，一开始生完孩子时候是没有这种虚汗，是后来采取了我所说的这些治疗，然后才慢慢发展为我上面说的这些虚汗，包括我整个关节冷痛这些症状慢慢才陆续发展出来的。到了2013年4月份的时候，我遇到了比较大的一个转机，差不多是我生完孩子四个月以后，现在我已经忘了那个人是谁，我听他介绍认识了德明中医。13年的时候那是德明中医，然后经过了大半年的治疗以后，我以上所说的这些症状基本上都已经好转了，大半年，陆陆续续喝汤药，基本上都已经好转了。但是我好转了之后，但是怎么说，我的精力感觉还是特别的差。经常会发低烧，我的偏头痛到后来加重了，每个月月经来的时候，偏头痛要持续个2到3天左右才能缓解。当时我深深觉得身体状况是有很大的问题，我现在回过头来想说，我觉得人的身体就跟我们考卷一样，比如说我们的身体状况应该是一百分，如果说及格分是60分，那么我当时生完孩子以后的状态应该是到40分左右，但是我经过治疗之后，虽然症状没有了，但是我的状态我觉得应该是60分。

**主持人：**非常好。

**骆驼：**我是当时是这么认为的，在13年到17年那个时候还没有德明健身，当时我就觉得自己的状态不行，我得采取其他的方式。虽然我喝了汤药之后，症状是没有了，但是我的整个人的精神状态我觉得还是需要去提高的。所以当时我就一直在想要采取什么样的方式去提高，我就说还得锻炼，当时我的脑子里第一个反应说得锻炼。当时我就去办了健身卡，第一个反应就是去健身房，常规的这种思想。练过瑜伽、跳过操，还特地去学了游泳。甚至说参加了我们这种很传统养生的功法，比如说八段锦、金刚功、还有长寿功，还有包括站桩什么我都练了，基本上都去过了一遍。但是我整个人身体状况，虽然在2013年到2017年这段时间，虽然我有锻炼，但是我觉得我的身体状态并没有随着我的这些锻炼，或者说随着时间的推移并没有得到特别大的一个提升改善。刚好那个时候17年初（我是二期的），我就看到有德明健身，就立马报名参加了。我参加了之后，我现在很多的症状，包括我自己的身体体质跟精神状态有了很大的变化。首先第一点特别明显的是我每个月的偏头痛没有了。偏头痛真的是一个很让人困扰，包括痛经的症状，感觉已经完全消失了。虽然现在偏头痛，难得可能还是会有，比如说累，组内参加线下活动可能会翻病，可能偏头痛还是会翻出来一下，稍微翻出来一点，但是我的整个状态已经比以前好太多了。还有我前两天看了一下一个很有趣的现象，就是我以前二十几岁的时候，我脸上就有斑，颧骨那个位置两侧我都有，我发现我这斑特别是有一侧的斑，已经变得比以前变淡了，而且变少了。对，还没有完全消失。我想再给我们产后风的姐妹们提一些建议。我觉得第一个，必须要保持良好的心态，就是不要把自己当做是一个病人，当然这个话说起来比较简单，做起来其实很挺难的。因为尤其像我们得产后风这个病的，这几年我在跟产后风的姐妹们在沟通当中发现，很多我们这种产后风的家人、朋友对病症很多都不理解。因为你看着好好的，可以吃、可以睡、能跑能跳，但是去医院又查不出什么病症，又没有什么问题。但就是觉得自己不舒服，就那种痛苦，不是感同身受的话，真的是就没有办法理解。很多的病人有跟我反应，跟我们同样的这种状态。所以怎么说，我们自己必须要保持一个这种积极向上的心态，不要失去对战胜疾病的这种信心和勇气，也是我们德明的一个理念，身心同健，因为我们的身体状况跟我们的情绪是相互影响的。如果说我们产生很压抑，就是比较悲观的情绪的时候，那么你的身体对应的很是压抑的，是很痛苦的，也是比较紧张的。还有一个就是不要瞎折腾，我经历来说，因为我们的身体，你得了病之后，你要有给它一个自我修复或者恢复的过程。对，不要焦躁，因为我们平时在招生工作中有碰到很多的这种产后风的患者，有很多人就反映说是经过很多误治，比如说汗蒸、刮痧，包括拔罐，艾灸什么很多误治，导致了最后这种症状加重。你本来有机会稍微补点气血，让身体有一个恢复，但是你经过这些一系列漫长的误治，身体的状况会变得越来越严重。还有一个当然必须了，必须得说这个，哈哈，当然是加入我们的德明健身。我们大千老师一直强调说我们人是走兽嘛，现代人没有劳作、缺乏运动，导致现在很多人的身体虚淤结合，德明健身是针对我们现代人这种体质，拉升我们的重要经脉。最后也希望产后风的姐妹们能够多接触正能量的人和正能量的事情，摒除消极悲观的念头，希望产后风的姐妹能够恢复健康，拥抱新的生活！

**主持人：**谢谢！太棒了！我们要给骆驼师姐一个大大的拥抱，还有热烈的掌声，谢谢！其实我听到骆驼师姐的这一番分享，我其实也挺有感受的。因为这次我也参加了德明的天下游去内蒙古，昨天应该在车上，刚好也是和几位师姐们跟一个武汉的师姐，她也是谈到了她的产后风，就跟我们骆驼师姐说的是一模一样的，就是说出了很多汗，然后家人又不理解，就觉得特别的矫情，大家生孩子都很好，为什么到了你就那么弱呢！其实我很难想象的，因为我没有得过，要是换位来思考的话，其实很多东西我们只能说可以有一些感受，但是事实上还是自己去经历一番，才会有这种只能意会不能言传的这种感觉。特别是作为女性来说，一直都说女人是一个弱者，但是我觉得这个时候其实女人并不是弱者，特别是像骆驼师姐这种心态，能够积极的阳光的通过各种方法，我觉得是特别强大。各种方法都用上了，运动的、按摩的、传统的、现代的全部用上了，为什么？这是希望我们的生命力，包括我们的生命质量能够越来越好，能够面对自己的家人和爱人都有一个更好的一种状态。其实这种感受真的是只能意会不能言传！看到武汉的那位师姐现在很开心，她也可以穿短袖，一路跟着我们吹空调，她说以前想都不敢想的。真的，其实我很难想象，因为这种情况在别人眼里可能会用异样的眼光来看待，大夏天的穿着棉袄保暖衣这样的女性朋友。我听到骆驼师姐还有武汉的这位师姐都会说，把产后风误诊为类似于关节类的那种疾病，我觉得这也挺遭罪的。一方面是花掉了经济上的东西，另一方面还走错了路，这个是可能会很难回头的一条路。我觉得我们的小伙伴们真的是要好好的把产后风改变的感受，包括我们的德明团队的这些医师，让更多的姐妹少走弯路。真的非常感谢骆驼师姐，一个非常完美的分享，同时也带给我们非常多的正能量，首先心态要积极，然后身心同健。这是我们德明健身大千老师的健康理念。我们和更多正能量的朋友在一起，其实我这次已经是第二次参加德明的天下游了，感觉团队当中的女性朋友给我非常震撼的感觉，一起分享这些姐妹们的那种内心的喜悦和快乐，希望把我们这么好的健身运动，让更多的姐妹们来受益。感谢我们的骆驼师姐，用自己的亲身经历告诉我们，一切都可以美好，我们可以继续努力，加油！掌声、鲜花送给我们的骆驼师姐！

**骆驼：**谢谢主持人！

**主持人：**好，我们下面请我们的事无事师姐来给我们介绍更为专业的话题了，将近20多年的妇产科临床经验，我相信都是非常的期待，我们把掌声送给事无事师姐！一起来听听师姐的专业分享。

**医师：**大家晚上好，听到吧？如果说专业其实有点不大合适，刚听完我们的骆驼妹妹产后风的经历分享，我最大的体会是什么呢？当然我们已经加入德明了，可能还有很多人没加入德明。就说生孩子这个过程，其实从怀孕到分娩，然后到产后喂奶这一系列，包括带孩子，对女人来说是一个挺大的挑战。说老实话，像骆驼你刚才说的，我们主持人乔兰说的，骆驼能这么积极的想去解决自己身体的这种问题，我都挺佩服她的。

**主持人：**我也觉得真的是挺佩服她的。

**医师：**其实在我们在临床工作当中，也会碰到类似的情况。但是很多人她特别依赖医生、医院，我先讲一讲这个，其实我很有印象，我那个时候刚毕业几年，我还没生孩子的时

候，那时候在妇科，我碰到见产后风。到现在还有记忆，就是跟我讲，她说特别怕冷，穿很多衣服，也是关节痛，但关节痛的症状不是太明显，她就说很冷。我当时就不理解，你知道吗？我们其实从实习过来接触这些病人不是特别多，临床中多数的都是比如说炎症、长肿瘤这些病人，产后风这一类病人少，本身就少，然后我们接触没有很多经验，基本上带我的老师也好，最后问完了之后，你先去做一下检查。相关检查做完以后也没什么特别，说要不你去看一下精神、心理科，就这样子。所以在我的记忆就是以前，这一类病人真的就被归为抑郁症了，就觉得精神不正常。哪有人大夏天的人家穿那么少，你要捂这么多衣服，你会觉得冷呢？这个西医是不理解的，西医真的不理解。其实我为什么来到德明，跟着老师学了中医，我在临床当中我碰到好多问题，我就觉得解释不通，你做了检查没事，我很不舒服是吧，很多人他有症状，但是你说我化验一个血的指标正常，做一个B超，B超也没发现什么东西是吧？它主要是查这些有形的东西。没有，没有你就没病嘛！所以很多时候我印象特别深，我们那些医生说你不行就吃点维生素吧。

**主持人：**实在没招了，给病人一点安慰。

**医师：**对，其实他不理解，当然我们很多人不理解，也没所谓，反正大家都很忙，偶尔碰见一个看完可能也就忘了。可能我也是比较执着的那种人，有时候我遇到一个问题，连自己都说服不了的时候，我就会老去想这些问题，到底是什么原因？因为我们毕竟中国人知道中医，所以我从小自己其实有病，或者家里人有病，也经常去寻求中医。所以那个时候刚好我同事他是中医，就跟他接触的比较多，然后就认识了大千老师。那时候就开始跟着老师学习中医，学习中医之后一下就明白了，这些病是为什么。所以现在在临床工作当中，你去看很多问题，一看明白了、清楚了。但是说你清楚了之后，你给这个病人指导的时候，其实相当一部分人不是太认可的。所以从这一点上讲，我觉得能够自主的自发的去寻求办法，去解决这个问题的这一部分人，我是特别佩服的。就像我们的骆驼，最后找到德明，我觉得这就是找到了一条正确的路，找到一个正确的方法，这个太重要了。我一个亲戚也不算特别近的一个亲戚，她真的就被诊断为抑郁症了。精神病，当时他们农村嘛，那个谁谁得了精神病了。那时候我还小，我就想天这么热，近几年我一回想起来，其实她也是都比别人穿的衣服多，关节也不好，特别多的症状，人精力、体力都不好。我现在回想一下，她其实就是一个典型的产后风，在西医根本就没有产后风这个病，它不懂。中医呢，以我目前的这种观察，因为我也接触一些产后风，我觉得也是他们不太明白的。基本上现在的中医就是按照什么来治？一个就是说虚，按虚去治的，我觉得中医按虚去治的还算是好一些的。很多人一旦出现了关节痛，就会当风湿去给她治，所以什么去风的，像什么全蝎、蜈蚣之类的都会给用上。还有你不是出汗吗，我给你汗蒸，意思给你蒸出来，你的汗就少了，你得把你的寒气蒸出来了。所以现在很多，包括中医院里面的中医，还有一个外面那些所谓的治疗月子病，或者是一些比如说那些理疗馆，基本上它的思路就是这么简单粗暴。给你上一些艾灸，他总觉得你体内有寒，你这么怕冷，是因为你体内有寒，我就给你去艾灸去驱寒，基本上思路是这样。对，所以说很多产后风的病人被误治的都比较多，等于是越治越糟糕，还不如不去治。不治，自己调养得当，可能还慢慢的能够恢复正气，结果被他这么一折腾，身体素质越来越差。

**主持人：**我觉得事无事师姐的这番话当中，其实有蛮深刻的一个问题在里面，我们喜欢看表面的一些现象。比如说您刚才说到就是家乡有一位女性，因为这个问题变成了真正的一个抑郁，甚至是精神病类的一个患者，整个人基本上就算是毁了，我们可以用正常人的说法可以说是毁了。还有一个问题就是我们谈到医患的相互的信任度的问题。事无事师姐也说到了，首先我们要相信医师，并不是把医师作为一个最后的救命稻草，而是我们要积极配合，然后还要根据自身的一个问题去多方面的沟通跟交流，才能找到思想层面的这个东西，包括我们的两位师姐对于德明以及我们大千老师的全身心的信任跟投入，才会有今天的德明公开课，以及我们德明健身这个平台，可以真正让更多的人来受益。

**医师：**我为什么前面说这些，就是说我们很多人没有办法找到正确的办法，包括医生他不懂，他没办法给你一个正确的指导。所以说现在说法就是你要听医生的，我经常跟病人说，他们当然是出说出于一个好意，我们要听医生的，我说这个问题你们应该有一些自己的想法，就是说你要去判断这个事情，要有一个判断力。有时候开玩笑，我说医生的话听一半就好了，另一半你要想一想，这样做到底对不对？

就是说我们现在首先大家是不认识这个病到底怎么回事，另一方面病人自己当然他更不知道怎么回事。所以包括专业人士也好，舆论的指引也好，平常的这种健康的这种宣传都好，没有一个正确的指引。所以大家真的是有病乱投医，没办法，听说哪里有人可以治这个病，都是道听途说，或者根本就其实完全不对路，只是听说你有一个这种症状，那个人可以治你的腿疼或者是什么。所以我觉得其实是最大的一个问题，我们其实做德明公开课的初衷，也是希望更多的人了解这个病，知道为什么这个病会得，得了之后该怎么办，该怎么正确的去处理它、治疗它。我们的初衷是希望更多人了解，那这个病其实为什么。也可以说它是一种病了，对吧？产后风重病，对，你看就像我们骆驼说的一个典型的产后风，等于是全身的症状几乎都有了。从精力、体力、冒汗、关节肿大、肩膀冷痛，是吧？还有偏头痛，这越来越多的症状。你如果去医院看你偏头痛是吧，好吧，你偏头痛应该去神经内科看。你虚汗这个问题，比如说你挂个内科，虚汗我不会给你看。当然中国人也知道，要不你去看看中医。你关节痛，好，开始给你查风湿，类风湿因子，查来查去，其实这些我们产后风指标都不会高，如果高的话，它也高得不是很厉害。所以治来治去，就你这个病去这个科，那个病去那个科，最后基本上是解决不了问题的。当然我们现在的中医，说句不好听话，这个水平很多也是比较差，没认识到这个问题的根本。所以对症下药基本上也是不可能。产后风为什么出现这么多症状，可以这么说，冰冻三尺非一日之寒。是不是每个生孩子的都会这样，当然不是。有很大一部分人他没有这些症状，至于说年纪再大一点，会不会出现症状，我们暂且不谈，我们就谈在产后出现这么严重的症状的，确实不是每个人都是。但是确实也有一部分人，她们为什么这样呢？应该说在产前其实体质就不太好了，像我们的骆驼，她小的时候生出来就说身体都不大好，整天跟医院打交道是吧？然后很年轻就开始出现痛经，都需要到吃止痛片的这种痛经。后来孕前还得了颈椎病，出现头晕头痛这些，所以说她其实原来这么年轻体质其实已经是很差了。为什么这么差？我们现在德明的人都知道，你从我们的经络角度去分析的话，其实大部分都是经络不通。比如痛经是吧？痛经，子宫这个地方淤滞。子宫就相当于我们的下焦这个地方，现在的女性下焦瘀滞的情况太多了。现在小孩子初潮的时候开始，十一二、十二三开始就开始痛经了，这个真的也是很痛心的一个问题，很难解决。你看到后面年纪轻轻的也开始颈椎病了，头晕头痛。人的头处于我们最上面的一个部位，你想我们现在颈椎病怎么治？按摩理疗是吧？有时候可能会给你扎一扎针灸，这也是中医的治法，西医它没什么办法，可能会教你一些，有一些颈椎操。颈椎操，我看很多人都在做，我又可能跑题了，我就说说前几天我姐她颈椎病很厉害，曾经眩晕到起不了床，以前我就想提一下这个，后来我就正好这段时间我见了她，我就教她做上肢的这些开上焦一些动作。她做了两天，她跟我讲，她说他们原来教了我一个颈椎操，其中的一个部位，其中的一个步骤，就是仰头看星星各个方向，这样仰头看星星，就相当于锻炼脖子，因为颈椎病嘛！她做了两天，那天跟我讲，她说你教了我之后，我做了，做了之后，我发现我仰头看星星特别轻松。我说是吧，我说你不要再去动你的脖子了，我说你的颈椎病不要头痛医头脚痛医脚，我说你颈椎的问题是因为是因为肩，肩是因为我们的上焦，这全部是牵连在一起的，最后导致你这个症状。她听了我讲之后，说好像有点道理，所以她现在很勤快的锻炼。我就想讲，你看这么年轻，颈椎又不好，为什么？其实下焦不好，上焦也不开，估计从小体弱动也少。多病了，人的情绪一般也不会特别好。所以说慢慢时间长了，人身体整体都不好了。这就是最后到了生孩子，因为整个孕期确实很消耗的，你想想，十月怀胎，从一个受精卵最后发育长成一个标准体重六斤的一个小宝宝出来，你想想血肉之躯。所以我觉得做女人真的很不容易。对，本身消耗了很多气血，再加上生产以后，当然分娩的过程我不太清楚，因为现在我们在医院里，每个地区当然不太一样，就是我们在南方，除了冬天，基本上空调都是避免不了的，因为确实也比较热。我比较怕冷，我可能就会比较容易觉得别人也会怕冷，所以我还比较在意空调，因为我看到我们很多同事不怕冷，你进到房间换上洗手衣，你都冻的起鸡皮疙瘩，如果产妇在这种环境当中，没有注意到，她分娩了以后本身气虚，身体很虚，然后寒气再进去，再侵袭到她身体里面，只会加重她这个症状。对，现在一般我们是不会注意，开始热，因为医生穿的衣服也比较多，一层两层三层，等宝宝快出来的时候，如果我们把空调关掉，宝宝放在保暖台上，保暖的措施能注意到的话，可能这种负面的影响会减少很多，起码说不要再加重这些症状。产完以后身体肯定是比较虚弱的，所以中国人为什么要坐月子？这个是有道理的。我们跟中外国人比，老说外国人不坐月子，我们见过的。在我们医院生孩子也好，有一些流产的那些黑人，我们这边黑人多一些，你知道她吃什么？生完了之后麦当劳的套餐、冰可乐，就这样吃。我们当时看了她也无所谓，但是是不是说外国人真的体质强到去吃冰也没事？其实在外国人，我不知道大家有没有了解，其实国外很多人，可能年轻人是相对好一些，老人家其实很多这些关节痛的，痛到坐轮椅。其实他们很普遍的，因为可能国外也不叫便民措施，比如说轮椅，她坐轮椅那些道路变道，坐车啊，这些很方便的。国内可能这方面就很差。所以那些外国人其实他心安理得的我关节不好嘛，这我走不动，好了不走，要不就换关节，要不就坐轮椅，他也觉得也没关系。但是我们医疗设施、就医这些相对来讲可能都会相对差一些。再说中国有我们的中医，其实很多人到最后没办法的时候，他都会不行去看看中医，起码还有这一招。国外的那些人他没有，他不存在这个问题，痛，上止痛片；哪里不好，换一个东西。他们的思维是这种。说句不好听的简单粗暴。对，其实现在中国的西医都是跟国际接轨的，思维也都差不多的。所以说你说我们这些症状怎么去解决？靠西医真的挺难的，基本上你长瘤子或者哪出什么毛病，可以给你换个东西或者做个手术。西医没有好办法，有时候我们的西医也经常说，你这个病我也看不了。所以说有时候我就经常会跟病人讲，我说人要自强不息，这个真的不是一句话。我说你要是自己不懂，你既然来到这了，我告诉你正确的方法该怎么做，你自己要去做。你做了之后，可能你就自己救了自己了，千万不要靠医生、靠医院。我经常说这句话，也许有的人他会说，确实有这种人，你什么医生，我来找你看病，你就给我开药好了。当然遇到这种时候，我也就不说话了是吧？也有一些就像我们的骆驼一样，她这种人很有慧根的，有一些智慧的，她会觉得你好像讲的有点道理，我来试一下。其实有的时候我有时间的话，我说你想听的话，我给你讲一下。你比如说腰痛，我就举一个腰痛的例子，其实腰痛在孕期的时候，很多人有的，尤其三个月以后，三个月以前还少一点。一到三个月来找我，这段时间腰特别痛，很多时候怎么办？怀孕你让去拍片子肯定不可能，她也害怕，我就会告诉她，你去做高抬腿特别有效。有些人将信将疑，晚上去做做也行，也有一些不听的，我都碰见很多了。所以我们德明这里面有那些我介绍进来的，想起来她就说，你这一招还真灵，我做了之后真的就好了。有时候我们产检跨度比较长，她看了这个医生看了那个医生，也会比较的。有一些可能也真是有点缘分，她就老挂你的号，她就会告诉你，你教我做了，我做了一个礼拜就好了。也不能说全好，就是缓解了很多。她说我原来腰疼的整天捂着，我都不敢动，现在我觉得没事，动就行了，特别安全。我们德明健身里面有好几个都是怀孕出现这些症状，然后教了她之后，觉得特别好，后来就真的过来跟着我们健身了。缘分太长太渊源了。做这个工作的时候你去说这些，最先开始的时候，一开始怎么去跟他们去讲，对每个人都不一样，你会说你有时间接触一下，看看她是怎么说。当然我们都是为她好嘛！孕期倒是你让她吃药她都不见得吃，因为她怀孕害怕这个药有副作用，对胎儿有影响。所以你推荐给她的时候，有一部分人她不敢动，因为现在有一种观点就是你要养胎。怎么养呢？静养。尤其有一点点出血的，有些什么症状的，这些人我不太敢说了。你说是不是适合所有人？其实适合，但是我们也要有所取舍，现在中国医患矛盾、医患关系，这个不大好弄，所以我就常说，我说我们就吸引一些有缘人，反正能帮多少人算多少人。我看到老师来了，老师要不要上来说说？老师可以开麦吗？

**主持人：**说明我们师姐是非常棒的，把我们的大千老师都吸引来了。

**医师:**那不是，关键的是老师这个方法好。其实我说说我自己，我记得当时我们跟老师学中医，后来老师上健身的时候，我那时候不知道老师搞这个健身是干什么的，其实我真不知道。所以我现在想想我们在跟别人讲，你这个健身是干什么的？我一直在琢磨这个事情，你要让别人怎么知道你是干什么，到底有什么好处？对，这个很重要。老师说了这么多，大家说好就跟着健身，但是因为当时要写日记，我就偷懒了，我就没来，二期才进来了。进来之后我觉得我还属于比较听话的，老师当时让仙人走，我就开始走了，半年多，精力、体力好好很多。那个时候我知道人确实是要运动。其实以前是很懒的，上班一天很累，回到家，真的是沙发上一歪，根本都不想动。现在懂了，你越不动，身体越瘀，越瘀滞越累，越觉得累不想动，所以这是一个恶性循环。

**老师：**喂！我是半路进来的，你后边说的挺好。

**主持人：**前半段也非常好，骆驼师姐的分享也非常好，老师来晚了。

**老师：**没听到，回头听录音吧。

**老师：**你说得很对，人越不动越累！你看那些退休的，天天都往那一待，啥也不动。你看很多带小孩的，爸爸妈妈往那一坐，然后让孩子在操场玩，这一动都不动。他就认为这个工作一天很累，是吧？又带孩子更累，正好趁这个机会休息休息，让孩子玩。就是一个认知的一个误区，整个集体无意识，集体掉到一个坑里。**医师：**我们需要在这个上面看怎么引导大家。

**老师：**其实就需要一周的时间，这劲就能掰过来。

**医师：**一周的时间，确实是。但问题是刚开始这一下他不跟你开始，这是关键。

**老师：**不跟你开始，有的也是稍微跟你开始几天就打退堂鼓。咱们得有一个好环境，他光知道没用，没这环境。你看原先我还睡午觉，我现在几乎都不睡觉，白天几乎不睡觉，精神状态非常好。就是你不停的动，不停的动就长劲。

**主持人：**老师说这句不停动的时候想到了蚂蚁，蚂蚁不是一直在不停地跑吗？在动，为了寻找食物生活。

**老师：**这个道理其实太简单了，你说动物界哪有天天坐着的。唯一的就是狮子老躺着，他每天冲刺的时候，抓猎物的时候消耗多大体力？他是得歇歇。就是说猛烈的运动之后要适当的休息。要是没猛烈运动，你还天天歇着，这不瘀滞了。

**医师：**是的。现在其实很多人不懂得瘀滞是什么？

**老师：**是吧，胳膊都抬不起来了，腿都迈不开了，他不知道是瘀滞造成。他以为我是不是胯骨坏了？是不是颈椎坏了？他往这方面想。我是不是心脏出问题了？是吧？他不认为堵的太厉害了，整个就跟臭水沟一样。比如说口臭，现在口臭人太多了，他不认为自己是胃那儿淤滞太厉害了。

**医师：**他说他有幽门螺旋杆菌，要吃药。

**老师：**对，简直没话可说。

**主持人：**老师千万不要没话可说，您说的话我相信可以帮助到很多人。在内蒙古的一路行程当中，我跟各位师姐交流的非常多，听师姐们交流的特别多，对于我个人，其实我也非常的抱歉，虽然我是从4月份加入，但是到现在来说，我锻炼的量还是非常的不够，所以在这个过程当中还是比较欠缺的。

**老师：**乔兰你这次你参加草原游吧？

**主持人：**对，我上期参加了张家界。两次旅游的过程当中，我蛮有体会的。我看到了他们身上的那种正能量，包括就是对于咱们德明事业的那种信心，他们的愿力非常的大，就是一定要帮助更多的人去受益。我觉得刚才事无事师姐说到的，我非常的感慨，就是自救跟他救的这两个力量，其实最主要的还是靠自救。因为靠他救的话，别人有兴趣帮你，但是如果你不想有自救的能力的话，其实还是非常困难的。

**老师：**对，不错，真的大家集体陷入一种误区，关于健康的误区。总觉得医疗技术不断发达，医疗水平不断提高，尤其21世纪都靠医疗是吧？大多数人还是这种想法。

**医师：**尤其现在每天宣传医疗科技进步，设备有多先进，人们更加觉得去的医院感觉什么问题都能解决！

**老师：**是的，刚才说病人，尤其住院的，往床上一躺，来吧。

**医师：**老师我跟您说，很多人一开始进去确实是这样，等站着出来之后，过一段时间他的症状又来了，他就该骂人了，收那么多钱，最后都我弄了半天没给我解决这个问题，这种例子也超多。

**老师：**为啥医患关系那么紧张？其实得了病之后花钱很应该，对吧？但起码你把症状治好了是吧？结果大多数都是既花了钱又没治好病。

**主持人：**今天在大巴上看到我们江西，有一个算比较出名的洪都中医院，旁边写了一个一步，就说明它还会有二步，三步。看到我跟我儿子说，我说你看现在医院建的越来越多，越来越大，这说明什么？说明我们身体越来越不健康。真的这种感觉其实挺不好的。

**老师：**这个走向了严重的误区，在全世界都是，不仅是我国。为啥马思克要整脑机结合，就是在头颅上钻一个孔，然后把线插进去之后，跟人脑的神经做连接。这看了吗？他们找不到正确的办法，就是开始瞎试了。开始还以为西医能反思，但是现在看一条路跑到黑，不知道反思，这可能把全人类都带到沟里。

**医师：**反思，我觉得他们思维定势已经形成了，比如说你长瘤子，你的诊疗常规就是超过多少公分，我应该把你切掉，你这瘤子该切，这就是它的治疗方法。至于说你又长，就会说这个病就是有一定的复发率，那么它也是一个正常的。它的思维就是这样的。所以我觉得这个最可悲，它根本就没有说为什么呀，这个长完了它又复发，为什么？对于病因，12345到最后第十条病因不明，总有这么一条。真的你去看教科书，看到你无话可说。

**老师：**这是一个弥天大谎，就是一个重大的失误，可以说笼罩了整个人类。确实是这样，你怎么呐喊你没用，你知道吧？这个网已经形成，完全把人类的智商罩住了。这就像无形的巨手压住了所有人，包括我来讲这些东西，我其实压力很大。这个压力你们体会不到，它是一种无形的压力。当我不停的去反抗的时候，我发现这张网牢牢的锁住了所有的人智商，就封印住了，就按小说当中写的，就给大家封印住了。死死的把所有人都封印住了，这后面有巨大阴谋和操纵者。

**医师：**是这样的，我们其实都知道。比如说高血压用药，高血压的标准是谁定出来的？是所谓的科研工作者和药商一起定出来，可以这么说。现在高血压的标准就改变了，稍微高了一点，以前定的太低了，也就是说标准的血压。上面是90到120，下面是60到90，如果你上面130，下面95，你就是典型的高血压了，你就要吃药了。其实高血压药发明以来，吃了之后有一个什么问题，脑梗的病人增加了。血压给他降了之后，你这个压力降低，脑子供血都差了，压力都不够，脑梗病人增加了，当然它现在标准改了。到底是因为什么？我没去探究。我们现在孕妇的血压也改了，相对来说高了一点，我前段时间有一个孕妇也属于高危，40多岁，第一次来，上面血压就是142，下面其实不是特别高，80多。结果一来，不行，你妊娠期高血压又高龄马上去住院，就去住了，住了以后给她吃降压药。我不知道第几次找我来看，后来我就问了问她，因为我是特别反感吃这个药，我说你以前有没有高血压，她说没有。我说那你现在吃多少？她说了吃多少量，我说要不咱们减减量，回家天天测一下。后来吃了大概半个月又来减了一半。我一看在家量的还可以，我说把药都停掉，咱们再试试，后来没吃。量的基本上都正常，那个人特别胆小，她说我一来医院我就紧张，一紧张，这不血压就有点高，等到后来她一直跟着我，结果中间有一次挂了另外一个医生的号，看到她这个说不行，你这种情况必须要吃阿司匹林，降压药也要吃，阿司匹林要吃。这种病人你要给她吃药的，你不能让她停药的。我说好吧，也没跟他争。但是后来那个病人又回来找我，说上次没挂到你的号，另外医生让我吃那个药。我说你吃了吗？她说我还是想听听你的意见，搞得我有时候也很难办，我说都说吃，你就吃一段时间。吃了大概半个月，她说我自己不想吃了，我觉得我没问题。反正那时候一直血压正常。我说那你自己停就停，但是我说你千万别说是我让停。

**老师：**你现在在哪儿？

**医师：**我在产科。

**老师：**产科。为无为怎么弄的？感觉你不是太忙。

**医师：**有吗？我比她忙，我每天号比她还多。

**老师：**哎呀妈，没听你说过啊！

**医师：**我们忙都是常态了，不忙才不正常。对，曾经有一次挂了83的号，差点把我看的吐血。

**老师：**我说你们大夫怎么这么不好。

**医师：**这还好，我跟您说老师，好在有德明健身，要不然就早垮了，真的垮了。

**老师：**这也没辙，你们八十个号，我的妈，一天我看十个号我感觉我就够了。

**医师：**不过我比为无为难度要小，她的难度大一点，我相对来讲难度没那么大，但是数量比她的多。

**老师：**那就麻木了。

**医师：**对，基本上麻木了，基本上就属于流水线上的工人一样。就这样看，都很熟练了。

**老师：**你要说稍微走点脑子，用心就完了。

**医师：**有一些人确实很想帮她，耗费的时间就长一点，很快后面的人就该有意见了。怎么还没到我？这就该骂了。

**老师：**我就跟你说，时间差不多到了是吗？医院的建立，这个我是有争议的，也有很多大夫有争议。你看古代都是医生到家里看病，是不是？叫请大夫。现在变成这病人，本身有病要跑到医院去看病，而且还要住院。这个是西医这套模式。你知道有个啥弊病吗？非常严重，刚才你说的她到医院紧张，各种麻烦各种事儿增加了是吧？病人突然换环境，环境没了，搬新环境。

**医师：**而且老师您知道吗？还有一个原因，现在我觉得越演越剧烈的什么，就是这种因为医患关系紧张，可能有一个人，假如说我给你看的时候说基本上没问题，能给你看好是吧,结果这个人刚好又没看好。好了，这个人就开始来闹，只要一闹，虽然可能你看一百个不见得碰到一个这么，但是有一个人这样的，搞到你看下一百个的时候，你都会觉得他会不会是这种人？然后就根本不敢跟他说，你这个情况我去试试，可能行。就会跟他说你这个问题很严重，把所有这些能想得到的，不好的这些情况都告诉他，到时候治不好也别来怪我。现在医生心态都变成这样了，结果搞的病人们更紧张。唉......

**老师:**是这样，这就是怪圈.马云还想缓解医患关系，增加患者就医方便程度是吧，无解！马云他不知道医患这块水有多深，你看着以后还得爆炸！

**主持人：**所以老师您是任重而道远。

**老师：**也没啥，这东西看开就行了，这就像宋朝被元朝灭了一样，那东西你能咋样？这全民族遭受到打击。

**医师：**能做多少是多少吧。

**老师：**是，只能说咱们开开心心的是吧？有人愿意听，能受益受益，受益不了咱们也没办法。你不能说是呕心沥血的活着。是不是乔兰啊，就是你开开心心的就行。

**医师：**其实我们做好了，周围的人看得到的，我们认识的这些人都看得到，其实慢慢是可以影响他们的。

**老师：**就像咱自然发热一样，你能发多少光发多少，都是自然而然的，这一辈子你发多少光都是注定。反正这样心态咱就越做越开心。你说一定要把这些道理告诉所有的人是吧？

这就坏了，这就执著了。

**主持人：**我感觉好像某部电影的那种场景，诺亚方舟的那种感觉。

**老师：**没事，咱其实就是在造诺亚方舟，但是咱平常心。我跟你说和健身一样，你越放得开，你动作越自然，你做的越好。体育界都知道，比如说短跑，那不是绷紧了腿就能跑快了，你看刘翔跑，都是非常潇洒，充满信心的，自由潇洒的跑才能跑快，而不是说你拼了命想跑就能跑快。你要想把咱们的效果做到最好，那么就从现在开始放松，放松心态，玩着做就能做得很好。玩着做不是懈怠，你像滑冰一样，你划的潇洒自在，艺术花样滑冰才划得好。

**主持人：**我从来还没和老师搭档过，希望以后有机会。

**医师：**对，今天老师上来说话好开心。

**老师：**我这就是刚才这个闲着，我一看九点，咱这有课我就进了，我九点才进来。

**老师：**最近他们忙招生，然后草原行，开会少了，我就能过来，原先还天天开会。**医师：**是，老师也太忙了！

**老师：**没你看病忙。

**医师：**我打算再干两年去非洲老师，不想忙了。

**老师：**去非洲当女酋长啊。

**主持人：**师姐，为什么说您那边黑人多，您是在哪个地区？

**医师：**广州靠近三元里那边很多黑人。

**主持人：**争取让外国人也加入咱们的德明健身。

**医师：**得了，还是我们中国人先练。

**老师：**他们脉还是比较开。

**医师：**中国人要是要像外国人那么样，身体也不至于这么差。

**主持人：**对，思想上这个想要改变还挺难的。

**医师：**尤其现在，就像我刚才说的，把最严重的都告诉你了，你会这样那样。好了，他

一听更害怕了，你还让她动，她本来都流血了，你让她动，医生本来让她躺在床上不许动，要卧床，知道吗？你还敢让她动。

**老师：**所以说咱不说了，事无事，咱就是打捞队是吧？脚沾到水池子里头这种咱能打捞上来，她往里走一点了，咱就打捞不上来了。对，甭捞了，你能力有限，你只能打捞近的，远的打捞不了。

**主持人：**对，我们还是挺荣幸能够被打捞一下的。

**老师：**事为事，是不是也去草原了是吧？

**医师：**我没去我都没假。骆驼师姐也没去。

**老师：**我跟我爱人说了一句话，要想改善身体，必须大幅度的改变生活方式。你们也一样，大幅度的。就像老毛一样大迂回、大穿插。是吧？不停的换根据地，不能老在一个地方守住。你感觉舒服倒无所谓，你要感觉不舒服。长时间不舒服一定要动。不一定是健身，环境一定要变动。非常重要，哪怕你请个年假，或者请个事假要请个半个月，能请半个月吗事无事？

**医师：**其实我现在在休假。

**老师：**你休多少时间了？

**医师：**我休了半个月了，我受了点小伤，然后就没法上班了。

**老师：**腿碰了还是咋的了？

**医师：**手碰着了，所以我这段时间就多一点了，泡在网上。

**老师：**我说呢，你还挺聪明是吧？

**医师：**我不是故意的！

**老师：**你就是故意的，这看出来了，你还挺有慧根的。

**主持人：**师姐是付出了代价的。

**老师：**真是这样的，你要不给自己请年假请事假，这个老板啊院方啊，是不会给你假，这还看不出来。

**医师：**是，上班上的已经有点要崩溃了。

**老师：**我也是傻，原先在公司干了八年，我没请过事假，傻不傻啊。你们也一样，那时候二十多岁，那时候有大把的出差机会，我都回绝了。行了，差不多，快十点了，我去遛狗去。大家再见啊！

乔兰：老师，再见！我们这儿还有小伙伴提问题，我们要不要简单的回答一下？比如说叫燃烧不止的朋友说虚汗不止，吃中药好还是喝粉粉好？我们事无事师姐来说一说。

**医师：**这个要看看你虚汗的程度到底有多重，如果虚汗还是比较严重，你觉得已经对生活造成了困扰的话，可能吃点中药好一点。吃点中药加上健身，可能比单喝奇真粉要好一点。如果没参加我们健身的，建议参加健身，然后配合吃药，这样效果会更好。还有问说她是有产后风，光锻炼不吃中药可以吗？我觉得就是说你们自己看情况，你锻炼了之后精力体力好了，症状减轻了，那么这种情况我觉得不吃药也行。如果说光锻炼起到的作用，还没能帮你很大程度缓解你的这种症状，配合吃中药肯定要好一些，也不要排斥吃药，该吃药还是吃。因为如果说找我们大千老师吃药，基本上不存在有什么副作用，都是慢慢帮你调养的，是对你身体有帮助的，这个事不要排斥就行了。

**主持人：**四期静好说，我的朋友血压低的170，高的180。

**医师：**这好像没差别，这量错了吧，脉压差这么小不太可能。还是说你这个意思是不是说高压在低的时候有170，最高的时候有180，是不是这意思？因为不知道你是怎么个意思，就算高压，高到一百七八也算比较高了。她说吃了降压药也没效果了，这么高的高压，首先你要去检查一下有没有其它问题，比如说有没有肾上腺的问题，或者什么导致你血压高的，因为吃降压药没用。相应的检查还是要去做一下，我们也不要去排斥做检查。检查了之后，如果确实只是单纯的高血压，看看有没有肥胖，饮食作息这些问题，该改的去改，然后加上锻炼。如果是年轻人的话很大程度上是可以把血压降下来的，但如果说是老人家这个确实是有点难度了。你吃这种药不行，那试着吃其他的药吧，因为提供的信息太少了，我也只能给你这么多建议了。

**主持人：**前面还有位朋友说自己身上老是发痒是怎么回事？这是不是翻病，有没有练过咱们的德明健身？

**医师：**最近关节老是发痒，对，我不知道您是不是在跟着我们健身的？如果说以前没有，现在在健身的过程当中发生的，这是我们判断你到底是翻病，还是说是得病了，这是一个重要的方面。就是说我的精力、体力各方面都好，可能还比以前还要好，只是说现在出现了不

适的症状，这种情况应该属于翻病，那就没关系。如果说其它情况也不好，你也没健身，只是问这个问题，可能要做一些相关的检查，起码我得看看你到底是个怎么情况，可能我才好判断。如果只是痒，就中医来讲，就是说气血拱动的时候，可能会出现这种痒，如果又没有什么皮疹，健身的过程当中出现的痒，这个就不用去管它，也许是好事，以前可能你感觉还更差一些，现在就出现痒，这个不是坏事。

**主持人：**好，最后两个问题，师姐我们可以简单一点回答，一个是说满头颈凉、疼是咋回事？

**医师：**这个就是说在正常情况下，没有说受伤之类的，你可以这样理解，基本上是属于气血到不了那里。你感觉凉，又凉又疼，就是气血到不了那了。当然现在讲的是没有什么外因，这个地方就是气血上不去了。满头的话，等于你太阳经、阳明经可能都不太好。所以多多做运动吧，我们初级班的一些动作应该都会有点用的，跟着系统的锻炼就行了。

**主持人：**最后一位朋友可能是新来的小伙伴，说产后风毛孔不闭合是怎么回事？

**医师：**毛孔闭不闭合不是由你的意志可以改变得了的，是吧？毛孔张开、闭合，这个不可能，所以说应该是不太存在这种毛孔不闭合这种情况的。我这么猜，可能你是不是觉得老是进风比较厉害，你就觉得它是不是没闭住。我只能猜一猜，我想可能她想法是这样的，这其实什是么呢？就是说你体表的防御功能，简单来讲可能是比较差，你为什么防御功能差？其实身体其实它是很聪明的，比如说一个大失血的的人，后面有限的血该供应给谁，一定供应给最重要的器官，心、脑、肾这些。你其它地方供应的肯定就会少。我就举这个例子，所以说你这个毛孔不闭合，我在想象你可能是觉得自己凉，那么就是说整体来讲，你的气血比较弱，比较虚，那么气血也只能先去最重要的地方去帮助这个机体、细胞。那相对不太重要的，你这些四肢末梢体表相对来讲供应的少了，可能你就会有这种感觉。这个应该还是体质不是太好，我觉得。身体差所以会有这种感觉。好好跟着我们锻炼吧，必要的时候吃点中药配合。这些也都不是什么很难搞的问题，慢慢都能解决。

**主持人：**好，我们今天也是特别高兴，因为大千老师的加入。我们今天的答疑解惑的环节就先告一段落，没关系，我们的小伙伴们可以在微信搜索我们的德明健身，或者去看我们前面有师兄、师姐，他们说到了我们的论坛的网址，还有我们德明养生的一群QQ号，上面都有。我们的小伙伴们可以直接加入，也可以找到我们的医师或师姐们，去更多进行线下的交流。我们今天也是非常感谢骆驼师姐，把她的产后风的经历告诉了我们，看到了一个更为积极阳光自信的一个女性。还有我们的事无事师姐，用她的专业知识来告诉我们，对于一个产后风的患者，自救他救的一个方式。他救属于外援，自救会让自己找到更多的力量。让我们也成为像骆

驼师姐，事无事师姐这样通过自己的改变，帮助更多与我们有缘的人！我们刚才有小伙伴说到了，我们是德明援队，这个叫法让我感到非常的亲切跟温暖。好，我们今天德明公开课关于产后风的，这一期节目到这就先告一段落了。我们把掌声送给我们的骆驼师姐和事无事两位师姐，给我们带来的精彩分享！

时间总是过得非常快，没关系，我们在下一期节目当中继续会邀请我们各位嘉宾，以及医师团队一起来关注我们女性朋友的产后风。甚至更多我们德明公开课优秀的课程，也欢迎大家加入到我们的大团队当中，成为德明健身人，也帮助更多的人一起走进大团队当中。非常感谢两位师姐，感谢在线的小伙伴们。我们今天的公开课就到这结束了，祝大家晚安！