甘肃心语健身分享

德明的小伙伴们，大家晚上好。这两天我有点儿感冒，然后嗓子鼻子不舒服，请大家见谅。首先我分享一下我是怎么得产后风，然后再分享治愈的过程。谢谢大家。

2017年11月底生完二胎，当时二胎生的时候，小孩儿的头很大，就是有十厘米了，然后生的时候，这个宝宝是八斤。当时有点儿血止不住吗。从产房到病房里面就回来我就躺了有一两个小时吧就起来上厕所，上厕所就就慢慢起来之后就坐下来准备就要下床的，然后就猛地一下，直接去朝后仰过去，然后就晕倒了，当时宝宝都在我身后睡着呢，当时反正就可能就是家里面人反应快，本能的把我接住了。那就是当时生产的时候，那个血流的有点多，可能就导致的。生宝宝的时候头有点儿大吗，下身她侧切了，然后就住了三天院，然后我们就回去嘛，回去就整个月子里面，反正就是去因为下身有伤口呢，就整个人反正也状态不太好那会儿，七天的时候，那个小孩儿那个肚脐好像是没找着，然后我们就去医院折腾转了一圈儿。

月子里面，然后也身体慢慢的就虚汗多，就是睡不着。等四十二天的时候，那个产妇去复查吗，我我们当时去去了之后就是回来的时候你天可能黑了就是做作坐的车，当时坐车出租车没坐上然后就到快到家门口，那儿去坐着电车回来吗，那会儿，我当时还穿的是军大衣，戴着帽子，就那会儿，你有那会儿有两公里的路吧，坐电车回来，回来之后就当时晚上就感觉两个膝盖特别疼。然后就慢慢的脚后跟儿也疼，睡到天亮之后，后半夜的时候，那整个后脑勺头顶也疼，进风。膝盖特别特别疼。当时慌了，就觉得就可能就这次去坐这个电车可能就着凉了吧，就进风了吧。这会儿就开始第二天第三天就跟家里面人，商量就可能就是受了点风寒，他们就说然后就发汗，发了三次汗，就是当时在老家的时候还是烧炕吗，，发了三次，但是到第二次的时候感觉有点儿虚了。只需当时还用的是那个艾叶那花椒那些东西还洗了，到第三次发完之后感觉就是非常的虚，而且疼痛好像加重了，然后就停了。停了之后我们就开始喝就当地那个老中医的药，这个老中医阿很出名儿的，反正他看好好多人的病当时就挺信他的就去看了。药喝了六剂吧，就那个疼痛，那个膝盖非常疼，疼的那种就是一下就减轻了。其实还挺高兴的，然后就继续吃他的药，继续吃他的药，吃的倒吃了有十几剂的时候，然后就那整个腿就开始麻了，然后就更怕冷，怕风啊，去外面去外面稍微稍微吃一点儿都受不了你感觉就是那个眼珠子里面，眼睛里面都能进去风整个吹透，然后头顶头里进风，后背疼，肩膀疼，然后整个手还有腰，那个大腿两侧。然后就慢慢的就跟这个大夫又反映了说说是现在是现在又出现这么多症状，然后大夫又调了方，又喝了有两三次吧，两三次一次是5剂。这这两三次喝完之后整整个这腿开始麻非常麻了这个整个这个膝盖前面非常麻，疼痛，确实没了，就当时特别特别怕风怕冷了已经，我当时还想着是可能是我，我这次进了这个受着风寒是不是比较比较重，可能我的身体就慢点儿还这样想的呢。又去抓了三剂药啊，那3剂药里面我看有那个蝎子呀，那个还有个蛇。这个要这这次药喝完之后就感觉是哪个地方都进风，晚上啊，大宝在跟我睡吗，晚上他就他就给我扔过来，他的那个小衣服，我感觉就是脸上都吹了风，然后我掀被子那个风等脸上都很这样，好像凉透了。然后就慢慢慢慢的很严重，阿，那个整夜整夜地就开始整个身子就是尤其是那个膝盖前面正前面到后半夜的时候就发紧麻，整夜整夜睡不着觉。这时候，就开始就就像就怀疑了就开始可能这个这个大夫也不能治这个病就想的是这个月子病可能就还是跟一辈子就当时就慌了。有时就在网上搜搜月子病能治好还是月子病，出了月子不好治怎么的。当时是四十二天吗，四十二天的时候，然后当时就问了大夫他，那个大夫说是不出100天可以治疗的，当时就还挺放心的吃，他药。

这个网上喜马拉雅一顿乱搜一次，我老公在网上搜到西玛拉雅，一个是应该是我现在想想应该是我们应该是我们河南的吗，四川的一个学员，他在他在那个喜马拉雅公开群，他有自己个讲座里面，他分享那个月子病，他自己也是得月子病的，她读了清风清风大夫，这个产后风宝典。我就网上开始搜清风大夫，最后加到那个德明月子群里面。当时就过年了吗，这个大夫药就吃了有一个月，当时就停了，过年了再去他们诊所也没开门，我就没去没去。我把老师那产后风宝典认真走了一下，然后就觉得说的说的很有道理，然后就彻底放心了，我就给老师跟老师跟老师那个填问诊单，然后就嗯吃老师的药。刚开始就在问诊单里面跟老师反映老师就说了一下就气血不足，经脉不通，他就说的，好像很简单，然后就吃了吃药能吃了一个月的药。然后当时那个群里面有一个那个公开的三走四举，当时就练了有半个月么。当时手和胳膊麻，半个月一下缓解了。我就找楚莲师姐报名4期。一动的时候，不停的冒汗，就三走四举在屋子里面一直走，一直冒汗。里面练了两个月吧，然后就四月份开始练吗，四月五月两个月，然后就我们毕业的时候，我已经可以在外面了，就把帽子也能摘了。其实当时就心态挺好的，就认准大千老师能治产后风这个病就吃药，专心吃药加健身，所以当时就好的特别快。初级班毕业的时候，我已经就穿衣服就比正常人稍微多上一两件，然后头上就后脑勺就稍微近点儿风就基本上就不是那么怕冷，怕风怕冷。六月份的时候我就坐了一次火车去新疆，当时有空调呢，确实空调也吹上很不舒服，当时就头上也就戴帽子，身上也就穿这个棉衣。今天我分享我感觉我这会儿很平淡很坦然的说出来，我记得去年是就是河南的几个姐妹月子病，前面分享的时候，我当时他们分享的时候，当时反正可能有有点儿过敏吗，我都哭的稀里哗啦的，当时就哎呀我想着我还没走出来，现在我觉得我已经走出当时那种状态了。加入德明健身之后，我觉得我对自己的身体有更新的认识，不是那么在担忧紧张焦虑。那我加德明健身之后，变化最大的就是心态，还有就是我整个整个在带娃娃还育儿方面，我觉得我现在是没那么焦虑的之前，大宝两岁之前只要一咳嗽就在医院里面挂水，现在想想挺后悔的。真的不懂。我想感谢一下，德明的大家庭大千老师还有嗯，还有月子群里面的better姐，司辰师姐，还有我们西北组的各个组长教练给我们带来的帮助。彻底走出来产后风这种压抑，然后恐惧焦虑的状态。我的分享结束。