### 20210908产后风群郑州刘产后风康复分享

### 整理：淡如水

**心语：**今天晚上很荣幸邀请到月子病康复姐妹郑州的刘姐来给我们分享一下她的康复经历。刘姐是4期学员，现在在量子班学习，刘姐现在是河北和天津两个组的组长，刘姐是郑州人，之前在河南组还担任过产品经理，曾经得过产后风，她当时的症状是怕风、怕冷、出虚汗、失眠、心悸、胃疼、脱发，还有全身大小关节颤着疼。到现在她完全康复，已经投入到德明的事业部里面，每天乐呵呵的，我们今天就请刘姐给我们分享一下她的康复历程，欢迎刘姐。

**郑州刘：**已经介绍的这么详细了，我就不多说了。其实大家看我这个状态，我是77年的，今年已经是44周岁了，我是17年元月2号剖腹产生下我们家的老二的，当时在做月子期间，老大那会都11岁了，也不听话，是着急生气，然后后边到20多天的时候又洗了个澡，之前也受过两次风寒，这窗户门没关好，吹了风也没太在意，二十几天的时候洗了个澡，洗完澡之后就是感觉浑身冒凉风那种感觉，心里边也烦躁，晚上整夜整夜的出虚汗，根本就止不住，而且我老公把门稍微一打开，我就觉得那风是呼呼的往身上，特别是往腿上钻，我弟弟多少懂点中医，他说你这是受风寒了，身体虚。

**郑州刘：**到30多天的时候，人家给我介绍一个中医就吃了有20多剂独活寄生汤，吃了20多剂，他说这都差不多了，又过了有一个礼拜，我觉得还是可奇怪的那种感觉。又找一个中医，他说我是风寒感冒给我吃那种发汗的药。当时10副药我吃了6副还是7副，当时吃了两天就感觉头上那种跑风的感觉，我就感觉奇怪，吃了一周之后，突然有一天就感觉浑身凉的从身上涌到头上再弄下来，就开始整个的腰部以下包括腿，我原来小时候15岁腿做过手术，腰上和右腿全部打的石膏，从这个位置开始就是凉凉的，就像泡在冰水里边那种感觉，腰部以下全部都是那种感觉，头上就像刚洗完澡之后戴个帽子就是那种头沉，记忆力就从那天开始我就天天做噩梦，晚上最多能睡一两个小时就被乱梦惊醒，特别恐怖，我不敢再吃他的药，也没有再去找他看。后来又隔了一星期，而且那会儿都开始哗哗的冒虚汗。坐月子最多也就两个多月，到3月份我就去我们这儿的国医堂，还有中医三附院，我在网上也查，说这是月子病，产后风，我当时就很绝望，还想着没出百天赶快去找中医，又找了两个，也是差不多吃了一个多月的药，先去找到三附院的，给我吃他的药，没啥感觉，后来又去找国医堂的，他说的还有什么辣疗，都让我试。他的中药一副药八九十，再加上辣疗，差不多一天也得50块钱，我也吃了有40多天，而且越吃越严重，最后没办法，真的天天汗流的基本上都到5月份了，我晚上睡觉的时候秋衣秋裤基本上两三个小时得换一下，都是放到我们家的电热冰上，你想电热冰到五一就是为了烤秋衣秋裤，白天就更不用说了。当时身体很弱，原来我怀孕的时候还提一二十斤的东西上5楼没事，结果那会出汗，还在哺乳期，我都感觉身体被掏空了，后来孩子百天的时候，没办法就断奶了。

**郑州刘：**更可笑的是我当时还问那些医生，我说我这个样子能不能哺乳，他们说你吃这个药没事，对孩子没影响，其实对孩子影响非常大，因为那些药都是耗气血的，伤脾胃的，孩子从两个多月之后开始吐奶，也是非常严重的，一弄从鼻腔里面吐出来，非常恐怖。我那孩子头一个月长了三斤，第二个月长了一斤二两，基本上接下来几个月，孩子吃着我的奶长得都可慢，后来是因为虚汗也多，走路上二楼根本也没劲，而且可以说是变本加厉，天天身上就感觉是冰水。五一之后，老家一个亲戚给我推荐，她说她那会也是怕风怕冷，吃那药吃好了给我推荐。然后我就回老家找父女两个人看，结果从5月份吃他的那个药，他给我开的都是以独活寄生汤为主方的药，他说我的脾不调，往里面加减，我吃了差不多年，从第一个大夫吃了20副，到最后父女俩给我开药，都是以独活寄生汤为主的药加减，到10月份的时候我胃就有点不舒服。我家孩子脾胃特别弱，稍微一受点凉就拉肚子。记得他那会也是8个月，8月份吃了一个葡萄能拉半个月，就是这种状态。到10月份孩子又是感冒，又是发烧，还在拉肚子，10月底的时候天气凉了，也没太照顾好。他生病烧了两天，我两天没睡好觉，第三天胃就开始疼，跟中医反应的时候，他就说你这是胃溃疡，让我去吃他的中药同时再去买葵花胃康宁胶囊，他说这样可以治胃疼，又吃了一个半月越吃越难受，本身吃他的药的话，夏天的时候我感觉还好一点。

**郑州刘：**我是无意中在网上查产后风文章的时候，看到了有关大千老师的文章，上面也有康复者的分享，我觉得能有这么多这案例都好了，我觉得也挺有信心的，那上面有咱们得明产后风群号，我当时加进去了，但是群里边不像现在知识这么多，进去之后里边天天负能量比较多，说的都是家长里短，身上疼了这样的，我看了感到没信心，也没太关注，当时上面好像也教了一点得明公开动作，三走四举，我也稍微练了练，但是到10月份之后冷的胃疼，一疼了就吃不下东西了，就开始其他的为一个半月的中药，再加上葵花味康宁，到11月有一天睡到半夜，我的胃中脘处，我心脏感觉在跳动，我的中脘就像一个冰石头压在上面上，整个压着我都喘不过来，还有点疼，憋涨难受的样子。从那天晚上开始我就失眠了，再睡不着觉了。然后一个多月，我当时产后126斤，胃疼痛吃不下东西，不到一个半月，一下子到了108斤。当时真的是非常痛苦，各种症状，头发一抓能掉一大把，慢慢的原来是刚开始关节串着疼，还有手肿胀，过了夏天吃他那个药稍微好了一点，到11月底开始这些症状变本加厉的又回来，又出虚汗，本身汗就没止住，就中间好了点，按老师的分析，夏天产后风病人的症状本身就会减轻，到冬天慢慢会加重，特别是到12月中旬的时候10号左右，家人一看我那个样子就让我去，因为那种可以说心悸，呼吸都不畅，吃饭根本就不消化，一个劲的打嗝反酸，任何东西只能吃点那种流质的，或者我们这边做的汤面条了，米粥了吃这些东西。后来家人让我住院去检查，住了一个星期花了4000多块钱，全套的从头到脚的查，最后查出来什么，因为鼻炎以前就有，这次左侧动脉有点硬化，支气管炎，还有反流性胃炎，还有伴随幽门螺杆菌感染，还有妇科炎症，关节炎也有，因为15岁做完手术，20岁老寒腰老寒腿就是天气预报的那种感觉，所以说关节炎他们也帮我查了。当时说是没啥医生，他说这都不是啥大毛病，给我开了一堆的药。

**郑州刘：**后来因为在胃疼期间，我就开始关注老师，也看产后风宝典，又听小桥流水，和福建的一一妈，她们俩的分享，她们的症状我全部都有，我当时听的真是泪流满面，就那种感觉。我知道她们说是要健身，我想我也健身了，其实只是做点皮毛，根本就没有深入的去做这些动作。公开动作那会是非常少的，现在还稍微多了点，主要是不会。跨步走是半年之后感觉才真的学会，不像现在教练都是这么专业。因为每个大夫给我开的这些药我都不吃了，包括独活寄生汤，我都上网去查，里边的独活羌活，包括他们给我拍的那种蜈蚣啥的，还有地龙，啥叫地龙，后来一看是蚯蚓，其实这都是耗气血的，我越看我那个方子，其实每个大夫给我开的药方，我都是前前后后对照，后来一看老师说产后风的，你如果这个方子里边有两个是耗气血的，你这个病不容易好，我看了我那里边耗气血的药，最少有四五种，羌活和鸡血藤那些药，现在我记忆犹新，后来一想这些药把我的胃给耗气血直接伤胃，所以说大量的连续不断的，基本上10个月吃中药把我的胃给伤了。

**郑州刘：**当时胃疼的时候，我想找清风大夫在网上看，家里面人都说网上的医生你能相信吗？都是这样的说了，包括我弟他也是学中医的，他也不建议在网上看，所以到12月份我各种各样的症状变本加厉出来之后，我都快不行了，又吃不下东西，一个多月瘦那么多，感觉一阵风就能给刮倒了，根本也出不了门，在我妈那50多平方的小屋子里边待着，脸上从脑门到脸颊全都是青的，在屋里边待着，人也会待出抑郁症的。后来我找清风大夫就开始开药，应该是冬至前后，实际上第一副药之后，我当时感觉浑身大小关节，特别是四肢末梢冒凉气，头顶冒凉气，而且最主要的是想吐吐不出来，想拉拉不出来，就那种感觉。后来第二天就给清风大夫反馈，他说我脾胃太弱了，肝瘀气滞，气急，板结的厉害，让你们去看一下，我原来满脸的斑，现在你们还能看到，都是胃经的地方，已经淡化很多了，但是还有痕迹，原来这种斑都是从我怀老大的时候，满脸斑就没下去过，他就说胃太弱，所以说让我那一副药分成三次来喝，不是分成三次，就是少量多次，哪怕一口，我一副药喝了三天，那半个月的药我基本上是一个多月才喝完。我的胃弱成什么样子？其实得明到目前为止，没有几个人当时有我的胃那种情况，我光修复胃时间差不多有四五个月的时间，很多人只要你能吃，其实是康复得非常快的。因为家人说春节不能吃药，所以我就停了20天。从3月初又开始吃药，在春节前后我又听了程程师姐的分享，当时听了她的分享，我真的是泪流满面，我想着她跟我的状态太相似了，胸口闷出虚汗，身上没劲，她是坐着轮椅回国的，我当时提了两三斤重的菜，上个二楼心就蹦的跳，就是那种感觉。我想原来健身能有这么好的效果，我就决定健身，但是那会儿也没条件，在我妈那儿自己身体不行，照顾不了孩子，孩子跟我在一块儿，严重掉头发，脑子昏沉沉的，根本就没精力看孩子，所以当时就住到我爸妈那里边，多少能帮我看点孩子，但是那个环境比较狭小，也没时间去锻炼我，而且他还老生病，从10月底开始生病，每个月不是感冒，就是拉肚子就是咳嗽，他从半岁之后他口水基本上就没断过。后来才知道孩子的脾胃也是相当弱，冬天他咳嗽能成什么样子，他那种打呼你知道吧，我们也一个月最少得去两次医院，为啥住我爸我妈，因为我没劲，我爸或者我妈能帮我抱着孩子上医院，是这种情况。后来请了个保姆，没办法保姆带着孩子上医院，我出不了门，孩子基本上一个月2~3次，去一次，三五百块钱。到第二年的3月份，请了个保姆，我们家还好一点，回到我们家来住。

**郑州刘：**然后3月中旬，我那会报4期的时候，还真不知道我们河南组组长是谁，也是受程程的启发，我说那就健身，因为老师在诊室里边也建议我说你还是健身为主，然后3月中旬招生简章一出来我就立马报名，然后自己天天在家里边就是练，后来在这中间也是整夜整夜的睡不着觉，天天就躺到床上，中午也是会躺一会，但是根本就睡不着，可能一天能睡个一两个小时睡着了，噩梦连连，会梦见什么情况？骷髅还有自己在阴暗潮湿的地下室，或者是刮风下雨天一阵风都能把我吹倒的那种场景，很恐怖的，都能把自己吓醒。5个多月的时间，我基本上就是属于那种一弄身上抖一下，自己给弄醒了，睡眠很少的，5个多月都是那样吃不下睡不着，而且浑身关节包括眼睛里边都是疼的，脸颊是疼的，头顶上就像戴个帽子，肚子特别难受，胃疼那就更不用提了，打嗝泛酸，一直都是那种情况。我3月中旬开始锻炼，因为初级班都要写日记，我每天还能写点日记或者两三天写一写，到第二十几天的时候，我竟然有一天中午躺一会儿睡着了有10分钟，我可庆幸。以前别说中午就是整宿睡不着觉，那会儿之后还能睡着了，特别开心。从那天中午开始，因为心一放松之后，晚上也能睡一两个小时了，但是还是做梦会醒，能睡一两个小时都感觉特别开心，后来慢慢睡眠增加。我是3月12号报的名，因为情绪还是要好，虽然不是说很确切，但是那些都是感觉是自己生命中的转折点，这辈子都不会忘记的，报完名练了20多天，就中午睡着了，又练了有一个多月，其实真的没有现在教练教的这么好，我们那会真的跨步走就不知道，只知道迈大步，很多动作也不是很标准的，我现在在河南组群里边还留一套，因为那会都练到衣服天天都是湿的。

**郑州刘：**我给你们传授个经验，你如果汗比较多的时候，前心、后背我都是弄着毛巾，除了大厚衣服再垫一个毛巾，如果出汗了，你可以把毛巾抽出来，等于说前心后背不会被汗水给它弄湿了，这个效果挺不错，你们如果出虚汗多了可以尝试一下，总共练了有一个多月两个月。5月份那会儿到初级班结束的时候，我突然有一天晚上，在那之前，我就几个月都半年根本都没吃一块肉了，我曾经有一次冬天12月份我妈给我弄了一块牛肉下的面，我吃了之后我两天胃都反酸不消化了，所以从12月份那几个月之间就吃了一次还是可小一块的。到5月份我练了一个多月之后都快两个月了，我突然晚上做梦，梦见自己想吃肉了，他们肯定好了。我觉得太不可思议了，是不是身体发出的信号，我可以吃点硬的东西了，之前我吃的气血汤。锻炼除了吃老师的药，最硬的东西就是气血糖里边的荷包蛋，这些基本上都是老师教的。其实西红柿牛腩汤我喝，但是我不能吃肉，只能喝汤。最硬的就是荷包蛋，而且荷包蛋心还有点流的那种，我吃不下蛋白，只能吃一半，多了也不消化那种状态。我做完能吃肉的梦告诉老师的时候，他说是你身体反应的信号，这胃可能有这个功能了，从那以后就慢慢尝试的做老师说的大会菜，弄几条肉，也是把肉剁碎或者弄点汤面，熬点素菜煮的很烂下点面的那种汤面，下成糊涂，原来都是流质的，后来弄成稍糊的，弄点肉末进去，慢慢半年的时间，我胃才慢慢过来。慢慢再配合着锻炼，吃着老师的药，我锻炼经常我们院里边现在为啥现在见我这么壮，因为我当时脸蜡黄，天天就穿那么厚，那会已经到夏天了，我6月份都在夏天，他们都记得我穿着三层外三层背上还背着个毛巾，天天都看我还戴个帽子，一会我可以发到咱们群我18年7月份那个状态，我孩子一岁多的时候穿的一身衣服，孩子穿的短袖，我都是穿了两三层那种衣服，7月份我第一次去我们这边的舟山线下就穿的那衣服，可以对比一下，你们看一下。

**郑州刘：**能睡着之后就能吃了，精力体力一天比一天好，在这中间也经历了很多翻病，翻病除了胃难受之后，先从脖子应该说是胆经连着肩膀，根本就抬不起来。咱不是有平举，我根本就抬不起来，都是这样子抬的，有半月20天整个耳朵里边就是嗡嗡的肿胀的那种感觉，疼的根本就受不了，有两次腰疼，稍微一弯腰完了，我不知道咱这里边谁有过那种腰疼，弯下去就直不起来了，可以毫不夸张说就像七八十岁的老太太那种腰一样，就是这个状态，真的那种翻病特别痛苦。在这里非常感谢思辰医师，还有我们飞云师姐，我每到翻病的时候，特别难受的时候，我就去打扰他们，如果没有她们的鼓励和支持，我真的是坚持不下来，因为产后风的翻病也是特别惊心动魄的，你根本不知道这是翻病还是咋回事，一有状态我就立马咨询师姐，真的得明是个温暖的大家庭，要是没有老师，没有这些师姐们的帮助，我真的不会好的这么快。所以真的感谢师姐们，感谢老师，之后遇到了各种各样的吃老师的药也有翻病，但是那种翻病比较慢，锻炼之后翻病可能5~7天或者是一三五天，你出去运动的时候，练了三个月之后，我慢慢发现规律了，这些一次一次的胃难受，腰不舒服，肩膀不舒服，头昏脑胀的，眼睛还翻病，牙疼，胯疼，腿疼，膝盖疼，我当时就没有不疼的地方，还有冒凉气，那种凉汗冒凉气，就像冰箱里边渗出来的那种凉气冒汗。但是冒过凉气之后，你会感觉一道一道的热流，那一股股热流很神奇的，锻炼完三个月之后，精力体力是慢慢越来越好，又过了半年到10月份，我从报班3月到10月份之后，真的是能吃能喝能睡，心态又比较好，恢复的就半年时间，像出门了，大风怕冷，那个症状基本上都好太多了，到大冬天我还能陪着孩子出去遛遛弯干啥了，我婆婆家是湖南的，是国庆节去他们湖南去爬山都有劲了。

**郑州刘：**原来上个2楼就心脏砰砰跳，上我们家5楼就休息好几次，就是那种感觉。那衣服我基本上是到第二年，因为一出虚汗它就凉汗，就怕风怕冷不出汗还好一点，到第二年的五一前后出也出汗，但是已经不怕风怕冷了。从那个时候开始我就觉得原来胃里边不管吃啥都是哇凉哇凉的那种感觉，吃的东西都是非常烫的，感觉嗓子眼都烫着，到胃里是凉的，根本就不能吃凉的。到第二年就是19年的五一，我就开始慢慢尝试着吃这种凉水果了，胃才慢慢好起来，其实胃好也归功于咱们老师后来研发的奇真粉。我是18年的，咱们奇真粉是18年10月份出来的，我是第一批买，因为到冬天胃你哪个地方最弱，它的反应就是最强烈，我感觉胃还是有点隐隐作痛。我喝奇真喝了一周之后，胃隐隐作痛感觉没了，而且饭量有所增加，可神奇的，而且这奇真特别的管用，还有春节去我婆婆家他们那边，湖南你想想吃的都是辣的，喝了奇真之后我慢慢就开始胖了，本来是100 110多斤，后来这几天之后体重慢慢到冬天了，也本身冬天也会有所增加，特别是春节到婆婆家，他们湖南的我都想着胃弱根本就吃不了辣的，结果我吃起来还能吃辣椒，天天那边的肉，腊肠腊肉还有这些辣椒，还吃那种面，天天早上米粉，中午晚上两顿米饭，我这样一吃的话，我在河南是汤汤水水吃得多，到那之后吃的都是硬菜，硬米饭，所以说一下把胃给撑大了。从那之后反正吃饭也归功于管不住自己的嘴，每个月胖三斤，一直到19年底，19年从元月份开始一直到10月份，基本上1月胖三斤，胖了30斤，从100斤就胖到150多斤，也可能是因为本身营养师也比较注重食疗这一方面，但是老师说了这个胖还是因为身体余毒比较多，到这两年减肥是我的重头戏了，这是大概的过程就是这样。对了，我10月份又练了半年之后，身体又上一个大台阶，又经历了一个什么样的翻病呢？前心后背出疹子，那种疹子大小不一，当时人家10月份都穿个秋衣，外边穿个风衣，有人得过带状疱疹，秋衣挨着身上疹子特别疼，从疹子出了一个多月慢慢消退之后，身体就上了一个大台阶。现在知道是什么原理了，体内的毒在经脉通畅了以后无路可逃了，就顺着皮肤往外排了，所以出完疹子之后，身体就上了一个大的台阶，这也是一个翻病的过程。如果姐妹们想有啥体验的话，可能有好多人其实也记不太清楚了，不过大的这种翻病我们可以交流的。

**郑州刘：**再说我们家老二，他咳嗽就像那种打呼，老师说的有个拉风箱这种呼，可不是像成人的那种，他睡着了，我让按摩的一个按摩师听，他说你孩子可不得了，要再这样发展下去，会得哮喘，因为他脾胃也弱，这个地方也是湿的，所以还是寒气也比较重。他到1岁4个月，我接触得明练了1个月之后，因为对咱老师有信心，所以给孩子喝老师的感冒配方加减的一个方子，其实跟咱现在的奇壮壮成分差不多，让孩子喝了半个月的感冒方，喝过之后，有几次打喷嚏鼻涕一下子都打到这个位置，从那打过两次还是三次之后，他晚上就不打呼了，总共让他喝了半个月的感冒方。后来就是用老师健脾胃的方子给他喝了，就像咱喝气血汤一样，喝了半年的时间。喝两歇两天，从那之后，一岁5个月一岁半之后，没有再因为感冒发烧咳嗽进过一次医院，在得明我不但自己好了，给孩子慢慢也调理好了，所以我也特别感谢老师这么好的方子，不但让我好了，孩子也健康了，我老公就说我是儿科大夫，把咱们方子推荐给我们小区里边的好几个宝妈们，都说确实挺管用的。

**郑州刘：**刚开始得产后风时焦虑，天天怨天尤人，特别是我们家老大那心态真的是很不好。我就说我得产后风都是老大给气的，然后自己又受风受凉，对我老公也发脾气，结果练了半年以后性格脾气越来越好，后来胖成这样，我老公说你这是真是心宽体胖，啥也不想，原来你看一天天睡不着觉，现在基本上躺到床上三分钟就睡着了。我睡着的时候有时候还打呼，老公不跟我们一起睡，老二天天就说妈妈你看手机你不能睡，你要睡着了，你打呼太响，我基本上都是先看会手机，他睡着了我才能睡，我那会儿差不多半年的失眠状态，所以说失眠改善了。健身几个月之后，刚开始因为大把掉头发，基本上都没头发了，练了4个多月，我就感觉一洗头，头上毛茸茸的头发都长出来了，就是经络通畅了，气血慢慢往上走了，头发也自然而然的长出来了。胃当时的那种状态练半年之后我就能吃了，能吃了有几个月之后，基本上胃都是保持状态，但是到冬天的时候，10月底胃又开始隐隐作痛，后来通过学习知道了，原来是冬天经脉收缩了，你这个地方有节的时候，它是比较敏感的，所以说在得明学到了很多的道理。

**郑州刘：**我15岁之前10岁之前还是比较急的，像男孩子一样，10岁到15岁中间是因为骑自行车摔着了，把膝盖摔脱臼又挡住了当时的膝盖，拐的腿本来是这样直的，我往里讲人家都叫我拐子很自卑，但是我姐从小老师不要欺负我们，好我打我，所以说从小就从10岁以后医治的比较厉害，人家这叫拐子干啥了，我体育课也不能上，所以说这感情郁致，再加上15岁做完手术之后，我右腿是微型截骨，右腿当时比左腿短了一公分半，我每买一条裤子，现在你们应该也能看到我两条腿不是一样长的，裤子不是一样长的，我原来买裤子都是把右腿裤腿儿要截一公分半这样两条腿看着才一样长，但是我练得明健身一年半之后，突然发现我两条腿基本上是一样长了，最多就是差个5毫米，不仔细看的时候你看不出来，就非常神奇的。第二个神奇的地方，我脚上右脚小脚趾头上的鸡眼也是20多年了，每年春天都会犯，必须用鸡眼膏药贴。去年的时候鸡眼没犯，去年夏天我还给我们在云梦山就是河北邢台线下，我让她们看了我脚上鸡眼痕迹，只有一个小片贴到上面。到今年春天的时候，这个鸡眼已经彻底不见了，我真的是感觉非常欣慰，非常神奇，还有脸上的斑，因为在脑门上是最严重的，你现在看我脸上基本上已经没斑了，我们老大今年快十六了，我怀老大的时候就有斑了，整个从这儿开始一直到这儿跟孙悟空一样的一个斑，但是练了得明两年之后一点一点的淡化，也很光滑。

**郑州刘：**我觉得得明真的是太神奇了，在我身上这些变化。给我们院里边好多宝妈分享了很多咱们得明的这种健康的育儿的知识，帮助了很多人。我们家孩子现在我都不用管，孩子走到哪都有朋友，他性格也比较开朗，我们老大是从小在家里边胆子比较小，老二天天不着家的那种状态，这都是在得明老师教的这种育儿理念，轻轻松松的，对自己和对家人确实非常有益的，真的是在这里收获了健康，收获了一群志同道合的得明事业部的伙伴们。我19年产后风好了之后，在河南组当义工，年底的时候应聘到咱们产后群也做了几个月的义工，后来应聘河南组的产品经理，干了也没几个月，今天分享的有点乱，从来没这样分享过。我就总结，一是经络通畅，必须健身是主导地位。第二，你有个老师辅助，我那会是吃老师的药，但是现在有奇风的话，你可以不用再吃药了，药包括食疗这两个必须要跟上，特别是食疗也是非常重要的，就像汽车，发动机管道线路有问题了，你修好了接好了，但是里边没有机油，汽油润滑油你能开远吗？所以说经络就相当于管道线路，疏通之后你必须得把油补充上去，把气血补充上去。所以食疗也是非常重要的，药补不如食补，老师的药你可以或者是咱们的奇风你适当的去补充，但是食疗一定要跟上。

**郑州刘：**我本身也是09年学的营养师，为啥学营养师？我们家老大是06年出生，出生之后我的身体也不好，也经常吃药，药补不如食补，后来我们郑州这边招聘电视上说开营养师培训班的，我就报名学了，营养师学的也比较杂，有什么保健品各方面的，还有药膳，也讲了点中医基础知识，反正学了那么多都是后来卖保健品都是西医的。我吃了6年的减肥产品，身上的斑还有我的老寒腿那，有些炎症像鼻炎感觉胃炎改善了，但是这个斑没有改善，我右腿还有腰，刮风下雨天，特别是到空调屋里边或者冬天的时候，膝盖咔咔响，这些症状我都从20岁都有了，一直到42岁练得明一年多，之前这些症状一直伴随着我，练得明就是两年之后我老寒腿老寒腰的也没了，现在基本上刮风下雨天没一点感觉了。在这之前我都怀疑我老了会不会关节炎，现在不用担心了，就这一点也是非常庆幸的，所以群里边的姐妹们，我真的是觉得我遇到得明就是因祸得福，包括以前那种老毛病，通过一年多的时间产后风好了，又练了这一年多，总共练了三年半的时间。这两年身上的很多顽疾，以前的老毛病慢慢都改善了，所以说真的是因祸得福，而且是一人进到得名，一家人受益终身。还有你身边的亲戚邻居亲戚亲戚邻居，现在就像唠嗑了。

**郑州刘：**今年又学无余技法，特别分享一下，我们院里有个老先生不是很好，我就教他拉伸胆经，然后给他拍打，拍打过后给他耳聊，弄了之后，半个月前他听不到任何声音，他老婆儿子给他打电话说话他听不到，我给他就是揉了有10分钟，我再给另外一个人说，他说你说的啥我都听到了，然后又按总共10天可能按了4次，他都说非常感谢，当时另外一个老太太就说他半个月都听不着了，是手机放到他旁边震动啥他根本都不知道，他说听不到，这会儿他都能听到了，老先生说非常感谢。

**郑州刘：**另外一个我们刚才乐乐妈妈我们经常在一块遛弯，她有时候帮我看娃，她从我们那边走过来也就是三四百米，腰椎间盘突出突然的就腰疼了，我就给她弄，按照老师的揉腹的方法，帮她揉揉后边膀胱经，揉拍就是搓，然后又教了她几个咱们得明活动下肢的动作，其实咱虚峭医师也都讲得很清楚了，上周讲的就让她稍微活动，经络通畅了气血过去了，腰痛自然就缓解了，就给她从拍打让她做几个动作，也就20分钟时间就好了，就很神奇。

**郑州刘：**现在院里边好多人愿意跟我们在一块玩，我能教给他们很多的知识，包括有时候给他们看看手诊，这都是在得明这两三年学到的知识，真的无形中帮助了很多人，家人受益，也能帮助周围很多人，在得明结识了这么多志同道合的伙伴们，真的咱们事业部很多都是非常有爱心有能量的高知识分子，而且都是跟着老师特别有耐心，有大爱的这些伙伴们，我真的觉得进入得利明，身心得福。我今年40多了，人生已经过了一半了，后半辈子就交给得明了，真的要跟紧得明，能用自己在得明学的这些知识，包括自己以前学的营养知识，能尽自己的能力去帮助周围的人，这也是得明人共同的心愿，也希望大家走进得明真正获得健康和光明。来到这儿真的是身心全方位的会提升学到的知识，自己受益，全家受益，还能帮助更多的人。我会后半辈子就跟着老师跟着得明走了，今天分享就到这儿了，大家有什么问题，我们可以共同聊，你们想问啥或者加我的微信，QQ都可以。

**心语：**对，我看一下有没有人提问。他们都听得入迷了。因为觉得你一直笑着说，大家都得这个病，心情还有身体各种疼痛难受，有些人是睡不着，还有一些烦躁特别难受，刘姐今天晚上说的时候一直是笑哈哈的，我们整个人也挺放松的。

**郑州刘：**所以说就是一健身疏通经脉，第二通过食疗，包括咱们这些奇家产品帮咱们补益气血，老师又研发了好多食疗的西红柿牛腩汤，千式鲫鱼汤，还有气血汤，还有各种的粥类，你只要把食疗跟上，再主要的还有一个好心态也是一些良药，做到这三点你执行力越好，康复的越快。

**心语：**太好了，你总结的太好了。

**郑州刘：**因为这两三年不管是河南组的，我从8期就开始辅导她们，都是产后风的，河南河北的，你看8期的有舍得，有鸽子，10期的小可，11期的馨灵，我都是做她们的辅导员，而且她们康复的都是比较快。所以做到这三点执行力越好，你康复的越快，这是我给大家的经验之谈。这个会遇到各种各样的翻病，到时候我们可以单独去交流，因为我身上的病症也比较多，翻的也比较厉害，可以线下去交流，现在你只要做到这三点，把心态放平和，绝对是康复得非常快的。因为我头半年，因为我的胃咱们这么多姐妹没有几个比我弱的，我5个多月六个月恢复，又有半年的时间做到这三点，然后就康复了，所以说是非常快的。如果产后风时间太久了，你像小可都13年了，一个正确的轨道，你偏离得越远，这时间越久，是不是要拉回重新再走回正道，是不是时间也需要久一点？所以你只要两三年之内的话，应该恢复的都会比较快的。如果超过三年，因为人体的细胞，这个细胞它也是分裂，也是有一定的规律的，我们的面部皮肤28天可能就循环一个，肝细胞3~6个月会换一遍，人体的大部分的百分之七八十的这种细胞，除了骨骼得到7~10年才能去真正的算新陈代谢换一遍。有的说男八女七，基本上按照咱们骨骼的这种生长状态来说的，你肉体的细胞要换一遍的话，差不多两三年时间，所以你要是要健身，就能保持两三年这个状态的时候，你身体绝对是一个很好的恢复的状态，甚至比你以前的身心状态要好很多。

**心语：**对，老师之前说过这个病是心态不好，把时间给我们自己的身体，有些姐妹就比较着急，刚健身就说我这个症状怎么还在？其实你不要管，就每天在工作半年一年一年半最多两年应该很多都会恢复的，只要你做到这三点，基本上这就没一点问题了。

**郑州刘：**对，交给时间就行，确实是总有点着急。今天就看看大家还有什么问题，对新人来说，我跟你们是一样的，当时我也是在群里面潜伏了半年，因为那会咱们群里边传播这个能量不是很强的，但是有两三个人是触动我的，我觉得后来还是选择了健身，如果我能早一点去健身的话，也不做误治，那半年那一个月光吃药差不多都2000块钱，1000多再加上来回路费，10天回老家看一次，真的没少花冤枉钱。检查费你想我住院那一次检查，一周花了4000多。咱们如果你有幸，我经常也跟她们说，你能够走进得明，一是你有智慧有眼光，第二是你的福运到了。

**淡定：**刘姐你好，像我这种情况，我自己可以不用吃药了，我就睡不着出汗都有，我也不想吃药。

**郑州刘：**不想吃药你就锻炼，再加上老师那种气血汤食疗，包括咱们的奇真奇风奇壮壮都可以，冲着喝就可以了。你报班了吗？12期的，你就认认真真锻炼，心态放平和，然后前期我建议她们都是先喝气血汤，因为咱们气血汤包括老师的这种都是由浅入深的，气血汤可能威力就小一点，你用奇真和奇壮的威力就稍微再大一点，让我们组的那些产后风都是气血汤先喝半个月，向外边的道路疏通了，你再加点力锻炼着，喝着奇真和奇壮奇猛组合，也非常好喝的，然后喝上一个多月两个月之后再往深里走，就让他们喝奇风。就像锻炼和咱们身体的往内通的劲儿也是一样的，循序渐进的往里面去通。

**淡定：**我现在就是喝奇风和奇壮壮。

**郑州刘：**你们如果爱吃饭啥都能吃下，那就上午半袋儿，下午半袋儿就这样掺着喝就可以。因为奇壮壮是对脾胃再加上奇风往里边通效果还是不错的。除了要喝这个之外，尽量老师的西红柿牛腩汤千式鲫鱼汤，隔三差五地熬着喝，效果也不错，我觉得特别有什么感觉，一喝奇风的时候，你不要一下子把它喝完，冲上大半杯尽量就品尝一下。我这里边是齐猛兑了一点起装饰的，我们家老二的，我让他一次喝几口，一个小时或者一个半小时之内给他喝完，你一下子喝完了，按照西方的营养学来说，有的还没吸收，它都在你肠道里胃里边，因为水在胃里边待不了几分钟，在肠道里也是很快就往下透了，所以说你小口慢慢喝就像锻炼一样，你锻炼一会儿抿几口锻炼一会儿抿几口，这样可能吸收会更好一点。你尝试一下，有时候我感觉有的人确实咚咚咚一下子喝完了，你可以稍微尝试一下，像品茶一样慢慢喝。

**淡定：**我试一试。

**郑州刘：**尽量我都是早饭后，早上锻炼一会儿，到9:00又下来，溜娃那个时间段我就基本上一瓶下来就那样了。锻炼一会玩一会喝点，你可以尝试一下。开水弄完之后我会兑点奇猛，这样味道就好喝一点。就像加点油一样那种作用，你可以尝试着再兑点启蒙进去，哪怕一天喝半瓶奇猛，你尝试一下。没事食疗的时候，以后你可以加我慢慢给你们说。

**心语：**对。可以加刘姐微信。淡定有点不淡定的，她就刚刚报了12期，今天在群里分享，已经能穿短裤短袖在外面跑了。

**郑州刘：**再跟你们说一下，我是40岁得的产后风，你们都才二三十岁比我年轻多了，所以说不用担心，也不用着急，因为恢复的节奏会很快的。还没开班，那些动作基本上是教练还没有正式给咱们教的。等到你这基础班毕业之后，你看你有个大的进步，现在教练太专业了，我们那会儿都是闷着头不知道怎么练好了。

**心语：**那会是没有视频直播，现在全是视频直播，而且还可以跟教练一对一连麦。

**郑州刘：**我们当时练一年，你们现在练三个月就可以达到我们效果。只要你这个勤奋，我说的几点你能做到，练三四个月就会有那么好的效果，可能就会比我们练半年的那种效果，因为大家的经验可以让你们少走很多弯路，所以说姐妹们都不用担心。咱们健身之后就知道，不管是所谓的产后风也好，都是你经络堵了，再加上气血弱。前几天我们紫珊瑚姐姐她是更年期综合症，她的症状也是跟咱一样，就是出虚汗后背凉，失眠心悸，跟咱是一样的，是因为经脉不通了，里面堵了，气血弱了，她也是练了一年大变样，现在已经到量子班了。你看50多岁的人练上半年一年的身体素质，现在她自己上班，在我们这儿平顶山是药剂师，药剂科主任还挺忙的，又在我们河南组经常又带操，还有在咱们明得产品群里经常给大家分享产品知识，50多岁的人她的精力体力就那么好，所以说从这点来说咱们都不用担心，咱们毕竟还年轻。我瘀堵20多年的右腿和右腰十几岁做的手术，慢慢20多年的老寒腿老寒腰都能改善，何况你这才几年？一两年还有几个月的产后风很快就会康复的。

**心语：**只是不要听淡定，她叫这个名字已经不淡定了。

**淡定：**我就是叫这个名字，就是让我自己淡定。

**心语：**给她手诊的时候，说她是那种比较风风火火的那种。

**郑州刘：**当时确实也没有这么多的辅导员，最多的就是麻烦better师姐司辰医师，还有各组的组长，包括蝶舞，其实我们河南组产后风可以说是在全国15个组里边最多的，包括我们郑州产后风有一张照片，基本上我们参加线下的都是产后风，后来想想我们其实康复的都蛮快的，是因为我们经验相互交流，经常去参加线下，所以说这点也有助于康复。你们如果当地有线下的时候，不管怎么样，你们都要去参加，我有一次可以一会发到产后风群里边，我18年那会儿第一次参加嵩山线下的照片，但是那会没有和团队合影。几年的都是七八月份的照片，一会可以找找发到群里边，你们看看，多去参加线下，多和教练接触，多和产后风康复的这些人交流，你们会信心大增获得能量心态平和了，康复的也是非常快的，除非有什么翻病了，可能心里七上八下的，多交流就没事了。

**心语：**刘姐今天来跟我们说的这些是发自肺腑，各个方面都说到了，这都是她自己的亲身经历。今天晚上我们其他人没有问题，我们就结束了，一个小时多了，辛苦刘姐，其他小伙伴们有啥问题，可以加QQ私下交流。好，今天就到这儿了，谢谢大家的陪伴，辛苦刘姐，再见。