### **20220220微信得明健康产后交流群可心分享来得明与大家身心同健，我回健康快乐的自己**

整理：淡如水

大家好，我是河南组9期的学员，以前better还有产后风群的人也要求我过来分享，但是我都拒绝了，因为当时感觉还没有好彻底，没有底气。前几天她们再约我的时候，我就非常爽快的答应了，因为我感觉只要我的分享能给产后风的姐妹带来一点帮助，就是有用的。

我就直奔主题，在生二宝之前，我觉得我的生活都是比较顺的，没有遇见过什么挫折摩擦，而且生我们老二之前有几件事我还觉得特别顺，我老大是男宝宝，所以怀老二查出来是女孩的时候，我就特别开心，因为老大是男，老二就想有一个女孩；然后第二个我以前的工作是在农村，后来有一个千载难逢的机会，也没有花钱也没有找人，我自己从农村考到了城市；还有第三个，怀孕第三十八九周的时候胎位不正，我去医院检查的时候，医生说估计只能剖腹产了，但有一个医生跟我说了一个方法，他说让我艾灸脚上的至阴穴，还有再拿艾草泡一泡脚，有可能会胎位回正，我就坚持。我记得非常清楚，当时我要去另外的一个市里参加考试，都怀孕38周多了，然后我老公跟我一起去，开着车让我躺在后面，我们出发的时候拿了个锅，去酒店的时候老板就问我拿个锅是要做饭吗？我老公说我胎位不正，拿个锅是煮艾叶水来泡脚的，老板也没说啥，反正跑几百公里就是挺远的，就是想说坚持的好，人家让艾灸几次就艾灸几次，让泡脚就泡脚，就是听人家的。这样坚持了一周，之后回来产检的时候觉得好紧张，生怕胎位不正，因为老大是顺的。老大顺产如果老二要再剖的话，第一毕竟是个手术，对身体不好，也害怕做手术特别紧张。后来检查的时候我跟医生说，你先看一看胎位，医生说挺正的，头朝下，当时我特别开心，当时我还记得我老公就蹲在墙角，就跟等一场宣判一样，等一个非常重要的结果。当我出来告诉他这个结果的时候，我们俩都特别开心，比给我们多少钱都要开心。到生产的时候，医生一直说什么心律不齐啥的，但是我们找了熟人，医生还挺靠谱的，也没说让我剖腹产，反正一直挺淡定的，然后就顺利的生产了。

当时为了缓解疼痛打无痛分娩针，生完孩子之后觉得脊椎疼，医生的意思应该就是打穿了，平躺的时候就没事，一坐起来头都疼的就要炸起来了。

然后我们就找医生，医生说有可能是体质的问题，说100个人里面可能有一个，就正好让我赶上了，后来我在网上搜，这种也没有好的办法，等它自己洞长好，多补充营养。当时特别害怕，因为一起来的时候头特别疼，我就在网上搜，我大学的时候读过北京协和医院张宇的几本书，一系列的书有三本，《只有医生知道》，后来他在北京协和医院，就是比较有名的医院，他们的同事给她打了麻醉，她也出现了这种情况，但是歇几天就好了。

虽然人家说能好，但是毕竟当时没好，特别难受，就想着完蛋了，这要是一直躺在床上该多难受。这可咋办？后来一直到第八天才有点轻，到第九天才出院，每天输2000毫升的吊水，然后不停的喝水，出院了挺开心的。

然后坐月子的期间，就十几天的时候，我还去我们市里边参加了一场教师资格证的笔试，因为之前考了，如果就那次不再考的话，之前的那两个也就作废了，所以我想了想，还是去考了。记得当时头上戴着帽子，衣服鞋子什么都穿得严严实实的，就唯独脸露在外面，没想着戴口罩，就想着脸能得啥病，坐在车上的时候，肯定当时也是虚，我也捂的热，出了很多汗，下车我也着急去找考场，然后坐到考场里，我记得非常清楚，我前面是窗户，我还跟我前桌说我的情况，给他解释让他把窗户关住，因为我知道不敢吹风，后来人家把窗户关了，当时是没啥事，后来我回去了之后，那一边脸开始疼，一侧的头也开始疼，好像如果熬夜的话，疼会加重。后来我的家人说月子病在月子里面治，然后我就找了我们当地比较有名的医生，他给我开了十几服药，喝了后竟然好了，当时还挺开心的，后来满月当天去给娃洗澡的时候，在月子里的时候，我就感觉我左侧的肩膀就稍微有点凉，去洗澡的时候也感觉那凉从那骨头里面透出来，我感觉在住院的时候，在医院住了9天，我感觉也没咋凉着嗯，我也就没管他。

当时我有一个同事也是生完二胎，她去一个地方做的产后修复，让他推荐我的，她说他比较靠谱，本身是学医的，是医生开的么，我就想着当医生应该比较靠谱，然后我就去了，他当时让做骨盆修复，后来我同事做了，她让我看她做的项目，有满月发汗，后来我说满月发汗挺好的，正好我肩膀凉，心里想正好可以把那寒湿排一排，后来我说我也做产后发汗，然后等到生产完第三十一天的时候，我就去做产后发汗，做奶茶发汗，它是在一个小木屋里面，温度最高的时候达到50多度，满身大汗，一直出汗。小木屋里面放的有水，说渴了让喝，我喝完之后说还要一点，让服务员给我加水，然后我把杯子递给她，她在加水的时候没有把门关上，记得当时里面应该泡的有菊花，菊花还卡在了出水口，估计总过程有10秒。

然后出来到另一个房间的时候，我还有其它项目，出来到另一个房间躺下的时候，我感觉我的胳膊怎么就像蛇一样蹿了一下，然后我跟服务员说，我的胳膊以前好好的怎么突然就有蛇窜着一样疼的感觉？服务员赶紧给我弄的泥灸，把泥敷到胳膊上以后就热辣辣的，其它也没有什么不适的感觉，也没多想就走了。

离开的时候我也特别注意，我老公把车开到他们店门口，我也裹得很严实，戴着帽子，把脸也挡一挡，因为当时是阴历的10月份还是有点冷。然后回去以后就完蛋了，胳膊当时像蛇蹿的就开始疼，疼一会儿停了又接着疼，回去之后右侧的眉棱骨也开始疼，我就没遇见这种情况，我赶紧跟老板联系了，后来她来给我艾灸了三天，然后估计她也忙，也不想管我了，我觉得她态度差也挺生气的。

后来我就在想，以前我都找医生治好了，不行我再找他去看看，然后我去找他，他说20副药就给治好，我吃了20副还没有好，期间我是一直在想办法，开始我想着总有人治好，找一些成功的经验，然后我让人给我拉到当地的一些群，我就在群里面问有没有姐妹有月子病，有没有治好的，在哪治的，能不能推荐给我，然后有一个大姐就加我了，推荐了我一个我们县城的医生，说她多严重，吃了四五十副药好了，然后我去找他们，我也去找医生，那个医生连艾灸带开药，他也是信心满满的，说我这是月子后病，不是月子病，意思是这种比月子病好治。

我吃了一共去了两次还三次，一共吃了30副，加上他的针灸，我感觉没什么用，甚至有的时候我还感觉越来越严重，后来我就放弃了不去了。然后我就又开始想办法，我们小区有一个孩子，以前就比如说拉肚子干嘛的，就去我们隔壁县的一个中医，人家就用棉签给他按手上的一些穴位，稍微按可能有十几秒几十秒，就不拉肚子，我觉得医生肯定有点水平，然后我就找老公开着车去找他看，他也没有说让吃药就针灸，但是每次开车太远了，单趟都需要40多分钟，我老公每次把我送去他再回来，然后再去把我接回来，我感觉每次这样太浪费时间了，而且我感觉做了两次还是三次，效果也没有很明显，然后我就又放弃了。但是我就想着之前在家艾灸有用，我又开始买了很多艾的产品，开始在家自己折腾，我怕熏着孩子，整天躲在小卫生间里面灸，感觉也没有明显的效果。

我爸爸以前喝酒，有一次他骑摩托车摔跤了，可能也是冬天天比较冷，他的嘴脸可能就贴地了，也不知道有多长时间，反正我当时还小，当时我爸爸嘴是歪的，后来他就跑到我们隔壁县里面买一种膏药，当时不知道贴了几贴，就贴回来了。我都在想他应该是风寒，我这也是风寒，这事儿应该有一二十年了，后来我爸开着车带我又去跑了很远，就找卖膏药的地方，又问，因为很远，有的地方都拆迁了都变了，我们问了很久才找到，我开始满怀信心的拿回来贴，我不知道为啥贴上之后，只要跟那膏药接触的皮肤就出疹子特别痒，实在是痒受不了，然后穿着衣服膏药还弄到衣服上还脏，我又放弃了。

然后我又开始在抖音上搜，抖音上搜治好月子病的，正好网上有一个周口还是哪里就卖治月子病的祖传秘方，我又开始看下面的评论，然后打电话打到卖家，开始了解，问吃了有用没有，人家说有的有用有的没用，后来我说你给我推荐一些客户的微信，我要自己加一加了解了解，后来有的就说喝了是轻了，但是没有完全好，有的说没有用，我想着总得买回来试试，它是那种药粉，得把白酒热一热冲那个药粉，然后喝下去，那药粉里面我不知道是啥，但是我感觉里面肯定是有姜，因为我喝出了姜味，的确有效，他说得好几瓶，当时我记得就是一瓶酒一瓶药粉，当时我喝了一瓶，感觉是有减轻，但是没有完全好，因为我的胳膊就是一会儿疼一会好，正常了再开始疼，再正常，但是疼又不是说很疼的，就是那种隐隐的疼，反正特别难喝，但是为了好也坚持着。在喝的期间，当时我买的艾灸产品，说满500了能进那个群，单桂敏好像他也挺有名的，在微博上哪里就是说调理好这病那病的，能进他微信群，我进了他的微信群之后，想起来问问看这用不用艾灸哪几个穴位，当时我是哪里疼灸哪里的，后来我在想不行问问人家，看有没有哪些穴位会更好。

当时我记得非常清楚，有一个叫马奇朵的人加我了，她就问了问我的情况，她是在郑州，我们不一个地方，她说这种病不容易好，然后问了问我的情况，她说不要急，她说我不了解这个病，她说她在郑州还有全国各地找了很多名医，然后花了很多钱，现在是轻了，但是膝盖一变天还是怎么，反正没有完全好还是穿得很厚。她说我不了解这个病，她说要给我发几页什么书，让我了解一下这个病，后来我们就几天没联系了，但是我一直记得这个事，因为我也觉得我对这个病了解的很少，后来她不联系我，我就联系她，我说你不是说要给我拍照片吗？后来她就赶紧给我拍照发过来了。

当时我一看觉得说的还挺有道理的。我想着术业有专攻，这人既然他能出书，说明他对月子病产后风一定有很深的研究，肯定是治好过，所以他才能出书，他一定很厉害。我就问他书在哪买的？他说以前是在淘宝买的，现在买不了了，因为他给我找链接找不了，他说买不了了，不卖了。我想这咋弄？我特别想看整个书写了啥，后来我定睛一看那几页书的上面有一行小字写的是大千老师系列之什么产后风，当时我没仔细看，铅印的跟干净的干一样，我就在百度上搜大干老师搜半天搜不出来，我再低头一看是大千老师，然后我开始搜大千老师，所有有大千老师跟大千老师有关的东西都出来了，而且上面有各组Q群，我就找了我们河南组的组长，当时我就加她了，我就开始聊。

其实之前我问卖祖传秘方的人要了几个客户，也和我们当地的一些一起，我就问她们好了没有？她们其中有一个人就跟我说，她每天是走路上下班，现在基本上好了，能去潜水干嘛的，你想就那种风湿，它一般是不能潜水，她说她还有一个什么群，那群里面都是姐妹相互鼓励，最后她都能去潜水好了的这种。后来我让她给我拉进去，她说她从群里面退出来了，那也没办法，然后我就想着既然她能好，我说不定也能好吧，稍微有点信心了，其实冥冥之中我是有一种感觉的，人体它有非常强的自我调节，自我修复的能力，所以一说到锻炼我还是挺赞成的。

我之前也断断续续的锻炼过，什么普拉提啥的，但就是坚持不了，坚持不下去。我是阴历9月份生的孩子，过年的时候想我得坚持，然后过年我老公去朋友家喝酒的时候，我不好意思在人家的客厅做高抬腿啥的，我就躲到人家孩子的房间，咬着牙去做高抬腿，为啥说咬着牙？因为之前我就是高抬腿，你现在看着简单，但是当时一做觉得很累，就需要毅力去坚持。

现在我还记得当时人家都在吃饭喝酒，我一个人在那跟着做，因为疫情就跟着直播锻炼的时候，当时我一跟着教练锻炼抬胯啥的，当时就有反应，打嗝放屁，我心里当时想这应该是在排不好的气体，我就开始跟组长联系，组长说也是的，没想到我身体反应这么好，组长就说你体质真好，你一练就出现这些反应，太好了怎么样，也是组长的鼓励让我坚持，后来我坚持了应该有一星期，我一直以为我就是去考资格证的时候脸病的，月子里吃药，我一直觉得是好了，这时候脸又开始像小针一样扎着疼，一侧的头也开始疼，就月子里的那个病又犯了。

后来我又赶紧联系组长，组长说这是翻病，当时我也在群里面，慢慢的我也受熏陶，也知道翻病是啥，我也比较相信，后来一两天它翻过去之后，可能会再练个一周或者一周多，它就这种脸疼或者脑的症状又出现，但是我慢慢总结它间隔的时间是越来越长，比如说这次它是一星期翻出来，下次可能到两星期才翻出来，再可能到下次一周之后都翻出来了。

然后我慢慢发现锻炼和吃祖传秘方的效果也差不多，我果断的把祖传秘方给扔了，觉得那药还有酒太难喝了。我就坚持锻炼，因为人都有惰性，我就每天规定了自己初级班的动作做4组，每天就逼着让自己做，有时候当然没有完全好，也不太相信这个健身能不能完全治好，这时候我咋办？我都是晚上睡不着了，就翻一翻论坛里面的得明健身治好了什么就这些系列，看一看她们是怎么好的，给自己增加点信心。

具体我也忘了练了多久，有一次我们连麦，我就跟虚峭医师连麦，我说以前我发现阴雨天的时候，胳膊一到下雨的时候比天气预报还准就会疼，现在下雨刮风和以前一样不说比阴雨天的时候严重，虚峭医师说是好现象，继续坚持，当时自己特别的敏感。

我记得当时产后风群里有一个叫四川的精彩人生，以前她也在这里面，她说她的产后病后来犯了，我都在想：天！这好了还会犯，我都在想健身，这好了还能犯，这也不行啊。后来我就给我们组的刘姐联系，刘姐人特别好特别有耐心，她就跟我说，那是她肯定没有好好坚持得明健身，说身体的细胞是三年换一次，骨细胞是7年换一次，你只要坚持这么久细胞都换完了，你想这病根肯定就除了。

因为当时我也试了很多，除了坚持得明健身，我也没有更好的办法，但是感觉在减轻，后来我就一下把钱交到了量子班。反正就是信心不足的时候，我就自己看一看，有时候我也怕打扰人家打扰的多了，人家会烦，直到过了年的三四月份的时候，老师说要找学校办基地，我想我是老师，说不定可以找到废弃的学校，然后就一直努力的找废弃的学校，最后把基地定在了我们这，然后我在基地见到了好的大咖，当时我都上班了，一有时间去基地，一见到人我就问你们是啥病来的？只要是产后风的人，我就撵着人家问个不停，你的月子病咋好的，坚持锻炼了多久，吃药了没有，现在有没有复发？见人就问，见人就问，当时得知心月姐也是，还有来我们基地的好多人都是，人家也都没有复发，我还是不放心，觉得当时自己的那种心理就完全是一个神经病的心理一样。

我还撵着春春姐，我说春春姐老师说这产后风是气血水平下降，你说等到我们老了，我们的气血水平肯定很弱，这些症状是不是又要出来。春春姐就说老了出不出来我不知道，具体忘了当时咋给我解释的，然后她就跟我说了一些她自己的例子，她的膝盖怎么样的，还有当时的玉兰，因为西安离我们这比较近，玉兰也给我解释，后来去基地多了，一直到20年7月份的时候，我在想健身都让我轻了，再加上吃药估计能好得更快，因为我知道碟舞还有刘姐她们都是有加吃药的，起码证明健身都有用，加上吃药会更快。

后来我就开始吃药，我也有顾虑，我也不想吃，后来我就要了我们组心灵教练的，我记得肯定还有刘姐的，他们当时问诊的账号和密码都给我要过来了，我就详细的看他们的症状，看他们跟老师的沟通，确定吃药是有用的，还有看他们是吃了多长时间，我才决定开始吃。

以前到7月份的时候不能吹空调，夏天了有的地方就开空调了，进到空调房我的胳膊立马就有反应，就是凉疼。后来我吃老师的药，第六副药的时候，我进空调房好像没有感觉了，再就是真像老师说的那种螺旋式的上升，这段时间感觉轻了，这段时间又稍稍有点加重，但是比起最严重的时候还是轻的。记得当时老师还跟我说让我多多去基地玩，说玩也很重要，然后我到周末只要没啥事的时候，就拉着孩子一起往基地跑。

就特别听老师的话，以前我去基地的时候，我要待两天的话，我就把药拿着，后来嫌麻烦就没拿了。我想说的是我断断续续，我要出去的话就不拿，或者有的时候就不喝，断断续续的吃了10个月的药。其中有一次就爬我们当地的一座山，也是夏天，当时在山下的时候，我胳膊没有感觉，然后越往山顶走越冷，感觉走到半山腰的时候，我的胳膊遇见冷气就又开始凉疼的症状就又出来，当时就特别崩溃，就想着这年纪轻轻的就这样了，咋办？

后来老师就说没事一定会慢慢好的，后来我也就想着对，既然有效果要接着吃，一直到吃到10个月，断断续续吃了10个月到21年快到暑假之前，当时不是要期末考试了，也忙，我就把药也停了，那时候都好的差不多了。

前一段时间，我跟我老公还我们一家人过年的时候就最冷的时候，下雪的时候我们又去爬了那一次那座山，再也没有出现过这种症状了，现在熬夜，其实这一个寒假我要看两个孩子，也几乎就没有锻炼也都没事了，真的就像他们说的也说不清是啥时候好的，反正慢慢的一点症状就没有了。

其实相信然后听话照着去做，照着去练就行了，其它真的没啥，现在想想真的得感谢那一次发汗，让我遇见得明，之后我们小的比如说感冒发烧，我就是按老师的感冒方，老大感冒发烧我也用的感冒方，遇见得明之前，我们老大一感冒发烧我就急，焦虑，然后领他去医院，一去医院，医生就说是肺炎，让住院，钱花不少孩子也特别受罪。但有了感冒方以后，我们老二老大就再也没吃过西药了。

以前生病的时候心整天都是揪在一起的，也不开心，随着病慢慢好起来，再加上得明健身，它真的就是能让人心情愉悦，有那种开心愉快的感觉，以前心情不好的时候，我也知道一个人的情绪对健康非常重要。当时我买了一架子的书，就是各种名著拿回来读，还有就像那些什么书来着，《一切都是最好的安排》，什么《此地花开》就那种劝解人的，当时并没好，就特怨别人，怨这怨那的，我就买这种书想着开解开解自己，其实发现看看没有什么用。

再后来我就问别人这种心理上的变化小怎么办？他们就说听老师以前的录音，或者看老师以前的文字，老师也说让我多看他的书，后来我就听话把老师所有的书都给买回来了，然后我一读发现真的，老师的书真是看着能走到人的心里边，他有时候很简单的一段话，要比那些其他我买的那些书上的文字要有力量一些，我也不知道为啥，以前就是悲观，遇事容易往坏的地方想，纠结，现在感觉比以前好多了，我听老师道德经的时候，老师说有一句话我觉得特别好，给大家分享一下，就是说如果大家能够尽量的忽视小的摩擦冲突和小的损失，让自己的圆和外界接触的圆向里面再收缩一点，就会发现大部分矛盾冲突全都没了，抓大放小，古人云：争之小可，失之大道。琐琐碎碎的小的事情，鸡毛蒜皮的小事情，如果你能忽略，你会发现世界已经很清静了。

然后寒暑假的时候，我不是很会规划自己的时间，有时候就是锻炼的不是很规律。我是做老师的，所以一到下课的时候就赶紧从办公室里面出来，去外面走一走，吊杠上吊一吊，然后锻炼。其实我真是觉得如果不是碰见得明，我还是看医生，估计也没治好，弄得自己估计更焦虑。

其实有时候想想真的是塞翁失马，焉知非福，如果感觉不是我病，我也不会找到得明健身来。

其实说这么多，我总结一下，第一首先你要相信得明，好好锻炼，听教练的话，然后照做。第二就是多看老师的书，这都是相互促进的，这两点做好了，病也会好，对心情对待生活的态度也会越来越好，会觉得活得更开心。