### 20220226微信得明产后群满呓分享：产后遇见得明的改变

整理：淡如水

大家好，我是皖鄂组的安徽满呓。其实我前几天写了一篇文章，和木谷师姐聊一下，师姐说让我分享一下我产后风的那些误治以及怎么遇到得明的经历。所以我现在大概和大家聊一下，当时我是怎么生完孩子得了月子病，怎么误治的这种经过。

那个时候是2018年的7月份，因为我是伏天生孩子，当时在生孩子的时候自己身体也挺差的，我觉得因为在产房里面顺产，没顺下来，然后去剖。

在手术的时候，我就感觉浑身发冷，我还给医生说我好冷，医生还给我专门打了一针叫什么镇静剂的什么东西，那种针打完了以后，出了病房在医院都是开空调，当时因为我就在离空调口很近的地方，我是不愿意开空调的，但是病房里面是两个人，另一个她说热的受不了，没有办法，我们就开了一下空调，当时就在医院病房里的时候，就感觉头有点受风，但是当时没有往月子病这块想，因为是剖腹产要住到5天，第五天的时候才出院。出了院以后回家也是开空调，开客厅的空调，我在那个房间里面，坐月子的时候，膝盖也有点凉脚后跟也有点那种空洞感，就感觉也有点凉。头也是因为受风一直戴着帽子，但是又很热，有的时候只是戴一个束发带，就这样月子很快也就过去了。但是过去以后，因为还是非常热，8月份的时候还是一直在开空调，那个时候也感觉自己出门到外面感觉风挺大的，自己也没有察觉，觉得还是属于正常，因为自己太无知了，没有往这个方向去想，自己身体弱或者怎么着了。

出了月子以后，我是第二胎的时候，第一胎也是5月份生的孩子，但是那个时候也是坐月子里面也开了一段时间空调，但是那个时候身体虽然说肩膀有一点点疼，我还没有什么感觉，就那样一直坚持下来，后来随着自己又去锻炼身体，身体就慢慢的好了起来。第二胎是意外怀孕的，我在接着说我怎么得了月子病的，月子期间，我姐是我们这边医院的甲乳外科的护士，她就跟我说他那医院有产后发汗，让我一定要去做。我还有一个表姐是中医院的护士，她也是这样说，她说你满月了以后到我们医院去做一个木桶浴，也是发汗，我说行，我就听你们的，当时在孩子刚满40天的时候，家里面人也说，他们都让我去发汗，我当时还有点迟疑，我又觉着那好吧，我就去吧。

当时就是不懂，当时要是能谁给我讲一下，这是月子病，或者是产后身体太差了，肯定自己的关注点就会在这一块了，就会去多学习一下，多了解一下。就这样我就去我姐那个医院，就是我们这边的一个三甲医院，去她们产后修复那个地方去发汗，但我当时又不懂，我姐就给我办了张卡，她们那里面的人就说那，你这就一天来一次，我当时是去了三天的时候就感冒了，然后我还去我姐办公室，我就给她讲，我说我有点感冒了，她说你可能受凉了，要不再发一天汗，我又去了以后，第四天，真的，那时就感觉胃也受凉了，哪都不舒服了。这个时候我就给我中医院的我另一个表姐说，她说你怎么能这样发汗，她说你发一次就行了，而且说什么发完汗以后还要像坐月子一样要养个几天。就是因为医生都是不懂的，世界太悲催了，当时真是自己太无知了，因为家里边人也都是不懂，我当时还说去发汗的时候，我老公还说了一句你也应该先了解一下，看看到底好还是不好，我其实生完孩子身体状况已经很差了，那时候脑子也不会那么灵活的去想一想，就是人家说怎么着我就去怎么着了，就那种感觉了。

然后我就去我表姐那里，她就跟我说你来我这艾灸，你看你感冒了，再喝点中药，因为她在中医院也有一个关系比较好的中医，开了一个诊所，我就到她那里拿了一些中药去喝，当时一个星期左右感冒是治好了。然后艾灸过也感觉风也不是那么大了，好像身体是稍微好那么一些。但是那个时候家里面婆婆要回家里收地，就是秋天了要去回家收豆子，我就自己带孩子，自己带孩子的时候就发现了自己颈椎好难受好疼。

这个时候我又问了一下我姐，她说你就去再继续喝中药，有空我再来给你艾灸一下。那时候是前面已经不舒服以后，她给我艾灸了7天，后来我说我就不去了，我一个人带孩子，反正那时候就感觉头特别不舒服，而且颈椎特别疼。

我还去中医院拿了中药，然后去西医那里去问我姐，她带我去的一个科室，我就说这头也不舒服，颈椎也不舒服怎么办？还给我开了点西药，但是当时就觉得喂奶，哺乳期我也没敢吃西药，就只是喝点中药，那个时候我身上的汗不是特别多，就是喝过中药以后，越喝就感觉身上的汗越多，而且后来就感觉出去受风，就感觉好冷，而且吹到身上还特别不舒服。

我说这是秋天我也不至于穿那么厚，我就正常穿衣，有一天颈椎特别不舒服，那个时候都快到10月1了，我记得清楚，是我妹妹从南京回来，他们就说去公园里面玩，到公园，我就感觉有风，身上可难受了。我说给我老公说，我说要不咱们先回家，我说我颈椎也特别不舒服。

我就问了一下中医院的，他们就说你要不就针灸一下，我说针灸能好吗？他说我可能是发汗导致了身体虚，有可能是月子病了。

那个时候其实我已经加入了一个月子病的病群，而且那里面其她人也分享一些她的经历、她的故事。我是在百度里面，当时搜一些什么月子病，然后认识了一个在南京的，也是一块跟我六期进得明的。我们现在是好朋友叫珠珠，我就跟她说我去针灸了，当时她就开始骂我，你为什么要针灸？很不好的，她说你没有看她们的经历吗？我说没有，我就觉得好难受，我就去弄了一次。其实当时针灸也是很快的，就十几分钟我都不愿意再针了，因为当时我还是带着孩子去的，针完以后第二天我的母乳就开始很少了，那个时候我才开始着急，我才知道我这身体真的垮了。而且当时第三天的时候就躺在床上，虚的已经受不了了，起都起不来的那种感觉。那个时候我才给我妈打电话，我跟她讲我可能得月子病了，这个时候我妈才从家里面过来开始照顾我。

她当时也不知道这个月子病有多严重，反正她知道严重，但不知道我是那么痛苦，她就说我给你再补，买点鸡煮鸡汤什么的，我给你补一补可能几天就好了。

我当时也信以为真，当时我也是喝中药，越喝身上的汗也特别多，然后老公就说你别喝中药了，他说中药好像不对症，我说那行，我就把中药都停了，包括当时我姐还送了我什么膏方，我也给扔了。这就是我误治的经历，反正就是这些都做过了。

到那时候已经是十月十几号了，我和珠珠我们俩就在群里面发现了别人分享清风大夫，还有老师的什么产后风宝典，那个时候看到了以后，我就看到后面有QQ健身群，我就试着加入了，加入了以后在群里面就看别人聊健身的事儿，然后珠珠我们俩就看到第五期那期学员已经在十月份的时候就已经招生过了，我们俩要参加第六期又要等好几个月，当时我还挺着急的，后来我也进月子病情了，better师姐特别好，对我也比较照顾，我有什么问题，朱朱我们俩那时候都经常去问better姐，她也都是有问必答，而且还让我们放平心态。

在月子病群的时候，很偶然的一天看到了雨荷姐是我们这萧县的，我就加了雨荷姐，我就经常有什么问题就问雨荷姐，那个时候雨荷姐也是建议我去吃老师中药的，因为我是吃中药吃了身上出的大汗，所以那时候我就很害怕，我也不敢吃。

珠珠她先去的，十月份她发现的时候，就直接去老师诊室去吃中药了，她跟我说她吃中药，感觉身体有力气了，精气神都稍微好了一点，但是汗还是那么多，我说我不吃，我先跟着练三走四举，自己能走多长时间走多长时间，我就在家里面每天能走多远我就走多远，这样走个一二十分钟2000步，反正那个时候就走2000步，我是特别的累。

有一段时间我是感觉抱孩子都抱不起来的，最痛苦的就是因为乳汁没有了，特别不足了，但是孩子也不喝奶粉，是最让我痛苦的，每天想办法怎么给他喂奶粉，还有我还要适当的去多吃一点，能搭配着让他喝一点母乳，那段时间就这样特别焦虑。我妈照顾了我20多天，我婆婆就从农村老家回来了以后，那段时间我婆婆帮我带孩子睡觉，我自己就休息好一点，后来乳汁稍微又好一点，我就没有那么焦虑，而且婆婆给我带孩子，然后做饭做家务，更多的时间腾出来让我去锻炼。

其实在遇到我们得明的时候，当时颈椎不好的时候，在针灸前我老公就让我去，他说能锻炼多少下蹲，你一天就做几个，然后做一点什么适当的锻炼，他那个时候挺认真的告诉我，就是说锻炼可以治疗一些疾病，他说他在大学的时候看到过一些健身治疗疾病的这些案例，以前他是一直坚持锻炼身体的。但是我没有理他那一套，我就是单位让加班我就加班，因为我本身是做水工，就是建筑设计的，我们是在做水利上面的这种建筑设计的，那时候经常是早上正常8点去上班，晚上都到10点多才回家，中午还是在办公室吃个饭，然后我们还继续再去做，有的时候其实工作都完成了，但是领导就让你在那耗时间，我感觉身体都是那时候被迫害垮掉了。

再说到锻炼，那个时候就是三走四举，其实真的是只做三走四举，我都累了，有点受不了，但是我还是坚持那样锻炼，简单的锻炼，然后在12月底了，让我回老家，因为家里面有事儿，那个时候我还挺害怕回老家的，我说回老家那有风怎么办，农村的风又大，我在家里面还有空调还好一点，那个时候珠珠就说你不能试着吃点中药吗？我说那行，我就开始吃中药，当时吃中药的时候还问雨荷姐好几次，老师的药怎么样？会不会越吃身上汗越多或者是更疼了？

雨荷姐说你不要有这种心理，她说你看老师都治好了那么多产后风，你也在月子病群，我也当时都看过程程的分享，还有其她人的也看过，但是程程的那时候是心里面，就是一个榜样的力量，我就开始吃中药，吃了中药以后，等着我们6期开班这一段时间，6期开班是4月9号，那个时候就一直也是在锻炼，练一些三走四举就是简单动作，有时候在群里面看看别人分享的别的动作，也想做一做，根本做不了，身体太差了，做一点就都能累的，特别怕。

后来雨荷姐她也让我做一些什么三俯其他的，我也做不了，身体特别差，她还把她拍的一些挺简单的动作的小视频给我看了一下，我就跟着学习一下，和朱朱我们俩都是互相鼓励，我也每天问她锻炼了多少，怎么样，然后我们俩那个时候因为都是元月份和2月份的时候，也都试着出去穿很厚，戴上帽子，手套，哪怕身上有汗，我们也都是每天坚持出去，一会儿走上半小时。

这样到开班了，我是到2019年2月份就要去上班了，那个时候我又不能去上班，因为怕风怕冷，我就跟单位请假，因为请假的问题还跟领导吵了好几次，因为我和我老公是一个单位的，然后他还去给领导说我真的就变成那样，初步没有办法上班，但是领导他们不相信，他说你生个孩子怎么能生成这样，就因为这样，我还穿的特别厚，武装的特别严实，我说都差点就披着被子去单位了，那时候是2月初还挺冷的时候。

我一开始不折腾绝对没有什么我也知道，但是就是因为折腾嘛没有办法，这也是经历，如果我不折腾，我可能都遇不到得明。去了单位请了病假，当时我们办公室主任看到我那种状态，他说你就不要来了，他说等你什么时候能来了，你给我讲一下，但是工资什么的要停或者是扣奖励什么的。我说那没有问题，我说你们该怎么办就怎么办，我也不管，我得回家好好锻炼身体，我就这么给我们办公室主任说了，他说行，你就回去。

好像是5月份的时候，我们主任又打电话给我，问我身体恢复的怎么样了，能不能来上班了，我说还不行，我说还要经过两个夏天。他说你也不能一直请病假，我说等等秋天的时候看如果可以的话我再回去，他说行。

等着健身的时候就开始看群里面的分享，有问题就问better姐和雨荷姐，还经常和珠珠聊天，我们俩互相鼓励着，问你今天走了多少，你今天锻炼了多少个动作，就这样一直坚持，到中间我经常听我们喜马拉雅老师的分享，老师的课，还有医师讲的课，还有那些群里面的分享，后来又去听老师的道德经，包括现在有时候我还经常去听老师的道德经，我月子里边出的汗不是太多，因为那是夏天只是觉得在空调房刚生完进医院的病房的时候，头有点不舒服，然后我妈说你戴上帽子，第四天还没有出院前那个头就没有事了，就已经拿掉帽子也不觉得疼了，只不过回到家里面就一个月都在吹空调，都不是一个月可以说要50天左右都是在吹空调了，那个时候就感觉膝盖有点受不了，脚后跟受不了，其他的都还好。绝对是工作和钱我都不想要了，就只想健康，包括现在如果领导让我加个班干嘛了，我就说我得去锻炼身体。

到后来等到班开班了，那个时候应该水之源师姐也是知道我的，她都说我练的挺积极的怎么着，因为还是受雨荷姐的影响，我看雨荷姐也是练得特别积极特别认真，她的什么一些小毛病也都有所改善。

我也特别听她的话，然后包括中间孩子生病干嘛的，我都不去医院了，都是有有时候找雨荷姐给我孩子看看舌苔，还有better姐，她们都给我给孩子开过小的一些药方，就给孩子治疗感冒发烧这样。

反正在第六期基础班的时候练的是特别的上进，整个夏天是早上出去锻炼，有空就出去锻炼出去走。一个夏天就是后背是毛巾，从来不断的戴着帽子，穿着长衣长袖，穿着运动鞋，反正我没有像人家那样夏天的时候要穿很厚，但是那时候是汗挺多了，汗止不住，也在坚持吃老师的药，有问题就问老师，老师也是特别鼓励，老师说就好好锻炼身体，到升火箭班的时候，还拍了视频给小黑教练，就是黑土地教练看过以后，她说可以进火箭班啊，然后我就进了火箭班，但是进了火箭班以后，因为是秋天了，单位还是让我回去上班，我就每天去那么一会儿，一两个小时就赶紧回家，反正还是有汗。

那个时候想给孩子断奶了，虽然说那个时候奶是够吃了，也还是想断，但是当时孩子从一个很高的床上面摔了下来，哭得特别惨，最后又没有断掉，也挺可惜的，因为没有断奶，后来到2020年又遇到了疫情，疫情的时候，我婆婆和我公公他们都回老家了，疫情期间我一个人就在家照顾两个孩子，我老公还要去单位，单位还必须要让去上班，那个时候孩子还没有断掉奶，其实我那时候挺焦虑的，也挺着急的，我就想着我赶紧把母乳给断了，我能天天好好锻炼身体。等到三四月份的时候，我婆婆回来了才把母乳给断掉。

我那个时候就已经到单位正常去上班了，我婆婆从老家回来以后我就上班了。一上班，那时候身体只能说是恢复了五六成，最多到七成，上班到5月份就开始吹空调了，我就受不了了，我就觉得这吹空调不行，我就给我们办公室主任说，你给我一个单独的房间，我不吹空调，但是领导他们都不愿意，没有办法，我就说我请几个月的假，我就请假回家里面来。

那个时候火箭班是在2019年下半年，在20220年就是夏天的时候，我都是自己在家练火箭班的动作，还是练的比较多。但是自从2020年那个夏天一过，到秋天的时候又去单位正常上班，那个时候锻炼就没有以前那么积极了，但我也是保证每天都有一定的运动量，走个几千步上下班骑着自行车就这样。所以今年特别想还想继续跟着基础班再走一走，然后好好的练基础班。

因为我现在还是在火箭班，我还是很想进量子班的，其实我还是想说一下，健身确实需要每天的坚持，一旦不坚持我们身体就真的会大打折扣。我今年过完年的时候，因为过年吃的有点多，有时候上顿刚吃完下顿就要再去饭店吃，这样就导致了我有一点点积食。但是因为家里面也有点忙，我就没有太在意，我就觉着喝点保和颗粒，但是还是没有好，没有消失。

我有点受凉，引起了感冒发烧，反正现在只要一感冒的话，受点凉我就必然是发烧，最低就是38度多，有一次是烧到39度，我也觉得是好事，但是我觉得这种受虐太痛苦了。

反正现在是家里面孩子大人只要感冒了，就用点什么中成药风寒感冒颗粒，有时候午时茶颗粒，就家里面常备的药，还有通宣理肺丸，老师推荐的那些药，包括老师的感冒方，还有气血汤我们家都是坚持喝的。确实是老师讲的身体差，锻炼真的不能断，反正希望遇到得明的小伙伴都好好的守护我们这份缘分。真的我觉得我遇到得明特别的幸福，我也特别相信得明，相信老师。

好了，我就分享到这，大概也就简单的聊一下，而且说的语无伦次的。