主持人：八点五分了，那我们开始吧。首先我来介绍一下今天直播的流程，第一个我来介绍一下我们得明产后，第二个就是我们康复伙伴，张懿师姐的康复分享。第三个是一个互动和答疑环节。首先，我来介绍一下我们得明产后。得明产后是得明健身旗下中心部门，是专门针对现代中国人女性产后健康问题所开发的一套恢复健康的方式，在二十多年帮扶产后风姐妹恢复健康的过程中，得明产后积累了大量经验，从生理心理生活膳食健身无余按摩等各个方面，为广大产后姐妹提供有针对性线上线下帮助指导，让产后风姐妹重获健康走向新生。今天呢我们就来听一下，我们又有哪位小伙伴走向新生了呢？让我们的张懿师姐连麦。我们接下来听一听我们张懿美女的康复经历，怎么从产后风一步一步走过来的。

张懿：应该是在2012年的时候，我生我们老大的时候得了产后风，得产后风的具体的原因，因为头胎生的是女孩，也是因为家庭原因，反正就不让用尿不湿，然后用的就是尿布，剪的旧床单呀那些尿布，不论拉还是尿渗透特别快，就得经常洗，它跟尿不湿不一样。当时我婆婆可能是因为我生了头胎女孩吧，不太乐意去洗，然后就是我去洗。当时暖瓶里面没有热水，然后就得凉水去洗，当时是冬天，我们这边有暖气，房子里还是挺热的，其实就跟夏天的温度差不多的，然后我就用凉水去洗，那时候也没有意识到，也没有人说过有产后风这回事。那时候生完孩子，因为是顺产，所以身体恢复的还可以，可以活动的，我倒是没洗头，我们这边坐月子还是有讲究的，就是不能洗头呀，刷牙呀洗脚洗澡这些，我还是比较遵守这个。不能洗尿布这个，也没人跟我说过，我也不知道，大家可能是约定俗成的，像我父母可能也就想着这个事情应该不用我干，或者是别人认为不用我干，所以大家也没说，我也不知道。然后孩子尿了呀，拉了呀，反正脏了就赶紧得洗，我就去洗了。快到二十几天的时候，我的手就开始疼了。开始我没在意，我就想着是不是怎么着了，结果疼的一直持续到出院了，还是疼。因为我们这边也有讲究，月子里不可以回娘家，出院以后才可以回娘家。出了院以后我就回娘家去了，去了以后呢，我就给我爸妈说这件事情了，我妈妈一下就反应过来了，说那就是月子病。我说月子还会得病吗？我说也没洗澡洗头，我说我头发脏了一个月了，生孩子之前我就知道，我就把头发洗了，完了以后出院的时候，我就洗了头洗了澡，收拾了一下，就回娘家了。我们父母就说呀，这是月子病就去看。我们乡里当地有一个特别有名的大夫，属于乡村的老中医，按理说他是看的还挺好的，像我们平常的头疼呀感冒，两副药就好了。当时他看的时候，他说是月子里造的风湿，他说月子病是治不好的，除非再生一个孩子才可能好，否则的话就是治不好。当时因为他是当地特别有名的一个大夫，他这么一说，心里就觉得一下好像盖棺定论了，这个病就好不了了。然后他就说是可以吃药缓解，就开始从他那吃中药，中药配合的西药，就开始漫长的求医之路。我在我娘家待了一个月，就吃了一个多月的药，结果还是不好，而且情况是越来越糟糕，又疼的厉害了。然后没办法，只能进城，到我们省城再去看。进城第一件事情就是先去医院看，到底是不是风湿。去我们当地的市医院抽血化验，现在那个单子我是找不见了，抽血化验出来就是有类风湿因子，确诊就是风湿，也是给出的产后风风湿。市医院的大夫开始治疗，我们以为城里的大医院，应该是治的特别好的，然后又开始了城里面医院的漫长的求医之路，结果治了一个多月也没有效果，而且越来越严重。怎么办？就开始给亲戚们说，朋友们说，就四处打听，然后亲戚朋友们有些也得过这种病，然后大家就开始说哪个哪个地方有哪个大夫特别好，去试一下。我几乎把我们整个五维市的所有的医院，包括有名一点的小诊所，有名一点的私人大夫，整整两年的时间，我全部都看过来了。那个时候除了吃药，就是吃药，各种药，尤其是中药里面还有那种虫子，看着特别恐怖，有时候我就吃不下去。但是因为疼的不行，为了治病就开始了特别漫长的求医之路，花了好几万块钱，特别贵。两年过去，结果不但没有好，还越来越严重了。以前就是手指疼，到后来我的手指关节已经变形了，手指就是弯曲了，它不直了，有点长歪了。  
但是它没有像电视上有些老年人那样，特别弯曲，也可能是我身体底子比较好。反正我从小到大，身体还是比较好的，很少感冒发烧。又加上在乡里长大，经常跑呀跳，我觉得我身体底子还可以。然后就是晚上有时候会肿胀疼，手慢慢的变形以后，有点小馒头的感觉。最后就没办法了，然后有个大夫他就给出了一个解决办法，去打一个封闭针，就是打了以后就把这个疼止住。也特别巧，去打封闭针的路上，碰上我老公他同事，他媳妇正好也在，就说起这个事情，她就说哎呦，千万不要去打，她那时候也是坐月子的时候，洗头洗澡坐下的病，也是手疼，跟我一模一样，然后她就是听了别人的建议去打了这个针，这个针打起来特别疼，打了以后手的那个地方一直就特别疼，好像就是一直扎着个针，就跟我们输液的时候，一直扎着针一样疼，好久哦。我一听这样子，可能是百分之六七十的疼止住了，还留下了百分之二三十，而且一直那个地方好像有个针一样，治疗起来还特别疼。  
我一想这本来就疼，你再弄上这个，好像留了个后遗症，再疼，那弄了个啥，然后我就从路上回到家里。我想那就这样吧，慢慢的我就开始翻一些医书。因为从小到大，受家里的大人的影响，我对中医感兴趣，我说我了解一下这个病到底它是怎么样的，就是了解，但我就彻底的放弃了治疗，我就摆烂，我说那我不治了，我就这样吧。然后就这样一直过了六年，我生老二的时候，大夫还是说，你老二生下以后，你这个病就好了，人家说是月子病得月子治。我当时还挺开心的。我说生个孩子还有好处，能把月子病治好。然后就很欢喜的生了老二，结果没想到月子病不但没有治好，而且是越来越严重。以前的时候就是手指疼，就像个活生生的天气预报员，要是第二天下雨或者刮风，天气转阴的话，手指会提前给你发出警报，我就感觉我的手比我们的天气预报还要准。生老二的时候条件稍微好一些，我就怕我婆婆继续像头胎那样，在月子里造什么病，我攒了些钱，请了个月嫂，给月嫂说了我这个病，她也说的月子病月子治，她在月子里好好帮我照顾一下，然后这个病就好了，我也是深以为然呀，觉得就是这样。月嫂把我伺候的确实挺好的，但是我发现我这个病生完孩子以后复发了，平常疼的更厉害了，而且从以前的手指胀疼蔓延到我的手背手腕，一直到我的小胳膊，晚上有时候我的手不仅仅肿的像个小馒头，它会整个胀起来，把我胀醒胀疼，晚上两个手，就是跟那个什么一样的把你弄得紧紧的，蜷曲在那，然后特别的肿胀，就感觉一下子好像就要炸裂的那种，然后疼醒来。有时候月嫂她就给我搓一搓，有时候我自己搓一搓，哎，搓几下，有效果，缓和一下，然后不疼了，我就又睡着了。就这样，这个过程里面我就产生了怀疑，因为我这个月子都快做完了，我这个病不但没有好，而且比以前严重了。我就问月嫂，月嫂也给不出来理由，她就说是可能过段时间就好了吧。  
然后她说是不是我年龄大了，其实我年龄也不大，生我们老二的时候才三十二岁，也不算高龄产妇。但是她给出的解释就是这样。然后也是一个机缘引导，我一个朋友来看我，她就看见我的手肿的特别厉害，她说你手怎么这样，有月嫂照顾，还能照顾成这样子。然后我就跟她说是月子病，她大腿一拍，真的是大腿一拍，两眼放光，她说哎呀，你早说，我认识一个大夫，他就是产后风的终结者，绝对能把你治好。因为平常我这个朋友她也不说假话，比较可靠的一个朋友，她又说得这么斩钉截铁的，我肯定是心动了，然后她就开始跟我说大千老师，说得明。我说还有这么好的事情，就赶紧详细的了解了一下。那时候她说要注册一个账号，然后先去网站里面去开药，因为老师他那时候还基本上就是在半个月以后，或者一个月以后才能给看，所以我那个朋友她的账号给我注册了，给老师说了一下，等于说走了个后门吧，因为他经常在那看，用她的账号给我弄上，把我的病情上传上去，然后老师就很快的一个礼拜给了我回复，给我开了药。第一次是十五副药，但是老师的解释说可能得两三个月吧。因为我这个时间比较长了，得吃药，然后加上锻炼身体，然后他就给我详细介绍了一下这个锻炼身体，得明健身。我们那时候就是光三走四举，基础班的动作，是QQ群，还不是微信，我就加到QQ群里面，详细的翻了一下那些资料。我一看，这些资料跟我这些年学的东西，或者我从小到大的认知，是不谋而合的。毕竟我也是个大学毕业生，好歹是个知识分子。我们所有人应该有一个共同的认识，或者是共同的信仰，共同的信念，就是锻炼身体，它对人体是有百利而无一害，这是百分之百肯定的。可能有些人说，吃什么什么，你美白了淡斑了，或者身体好了，这个人有可能是骗子。但是如果有人跟你说，通过锻炼什么什么，然后你的经脉是怎么怎么的，从哪个地方怎么怎么了，人家给你分析的特别透彻，而且跟你说了，就是通过锻炼可以改善的话，这百分之百是可以肯定的，这就是一条正确的道路，光明的道路，毫无疑问的道路。所以我结合我自己的对这方面的认知，还有对我朋友的信任，我就从开始吃药，加上健身。那个时候我真的就是听话照做。那时候不像现在，有基础班，是一对一的。我们那时候基本上就按照老师他录的视频，然后自己看，老师给你简单介绍一下，群里有教练，再给你简单介绍一下，然后你去练，我真的就是照老师说的做，照教练说的做，真的就是听话照做，我就特别相信，相信的东西就会出现奇迹。有些人可能就是一边想着行不行？一边又想着行不行？然后做着吧，怀疑着，做着吧，怀疑着。有时候我觉得效果真的出不来，就比如说，我们用一些淡斑的产品，你说这个东西可能不淡斑，你早上用了，晚上不用，晚上用了，早上不用，就是这样，三天打鱼，两天晒网，可能你的那个斑除不掉。基于我自己的认知，我是深信不疑的。所以我听话照做，每天无论我就是再忙再累，哪怕我今天晚上就是给孩子喂奶，没有睡觉，我第二天特别累，只要到点就练。我那时候定了闹钟。那时候我们的跨步走，我们叫仙人走，六十步，三走四举都是六十下，讲的六十下我就必须做六十个，然后一天三次还是四次。到那个时间点，无论我再累，我绝对能翻起来，我就去做这个事情，做完以后我就去看孩子，我再去睡我的觉，就这样做了一个礼拜的时候，我发现情况真的有好转。有好转，你就看到了希望，说明你选择这条路就是正确的。然后我就坚持做下去，你真的是越锻炼越有，谁锻炼谁知道。到了一个月的时候，我这个症状已经完全消失了，好转的速度是特别快的。当然我当时也吃了老师的药，第一次是十五副，吃完以后，我给老师详细的汇报了我的情况，然后老师又给我开了十五副，我又吃了，第三次又是十五副，吃完以后，这就是到第二个月了，因为一天是一副药，就到第四十五副药的时候，家里人多少是有些意见，因为当时我是母乳，我们老二又是个男孩子，所以家里人多少有点意见，害怕我吃药对母乳有什么影响，家里的人就死活就不让吃了，最后我也是拗不过全家人，就没办法，只能就妥协，停药了。所以有时候真的你环境变了，你的心情就变了，好水养好鱼，环境特别重要。好在老师当时也说，停下反正就得锻炼，勤快一点锻炼，我就去更加勤快的去锻炼。等两个月的时候，我这种症状是完全没有了。我就觉得会不会复发呢？我说我得坚持锻炼下去，然后我就去坚持锻炼，基本上到了半年的时候，我也断奶了，我去复查的时候，这个风湿因子就没有了。你看这六年多的病就没有了，我特别开心。当时其实我在基础班的时候，过了两周，晚上手指手腕肿胳膊肿胀疼起来的症状已经完全消失了。我朋友就说你要不要把基础班报上，正儿八经的再去学一些其他的动作。那时候三走四举还是免费的动作，我说当然要，我就果断的报了四期。那个时候我是得明四期，你看现在咱们都是十七期了，然后现在到了量子班，那时候果断报了，报了以后呢，你就会挖掘更多的关于老师的信息，老师的动作，群里会有更多的动作去教，然后你去做更多的动作，这么结合下来，半年我去复查的时候好了，那时候真的是欣喜若狂，什么叫做月子病月子治，什么叫做月子病治不了，这简直是误人子弟。我觉得有时候你要用正确的理念，科学的理念去看某些事情，然后坚信不移的去做这些事情，我觉得你一定能做成功。就这样，我基本上半年就好了，然后我就坚持锻炼，从基础班升到火箭班，再升到量子班，反正这么多年，我手上的这个再没有犯过。无论就是在夏天冬天怎么去弄凉水洗菜呀这些，我的手再没有疼过，而且也没有肿胀过。这就是我得产后风康复的整个经历。我跟大家不一样的就是，可能有些人月子里怕风怕冷，我没有怕风怕冷，可能原因就在我们这边是暖气，没有空调，我觉得可能怕风怕冷一方面出现在空调房里面吹了风，二个就是可能有些人在院子里出去受了风。我属于特别老实的那种人，别人说什么我就怎么去做，当时就说不能洗头呀，洗这个，然后就是不能出门呀，反正就是待在房间里面，除了上厕所，我客厅都不去的，房子里的窗户也一直关着，我们这边西北地区，暖气是比较好的，当时我穿的是我妈的棉袄，她说我们这里的传统就是穿棉袄坐月子，棉袄的透气性也比较好，穿上也保暖，也不闷，因为月子店里买的那些衣服，有些可能是丝棉的，透气性上不行。我妈那个她是纯新疆棉花做的，薄厚也适中，可能也有这方面原因，我反正没有怕风怕冷，或者是腿疼脚疼这些。因为我除了躺在床上，就是躺在床上，拖鞋我也没怎么穿，锻炼的时候，我也没有穿鞋。我需要说一点，就是我在锻炼的时候，我是光脚锻炼的，当然我们这里是地暖。我们是木地板，踩在上面也特别暖和，我就穿的袜子，我还想着把鞋穿上，我们这边的传统，月子里穿鞋早了，说是会把脚上的病再给罩下，所以我是没有穿鞋，就穿着袜子光脚，我在地板上三走四举。就是你们现在看到我这个卧室里面，就是我所在这个位置，就是这个窗台这个位置，我每天就去锻炼，因为我也不出去。因为还是热，我房子里有时候会开窗户，我也不出门，除了上厕所出门，我就在房间里待着，反正就这样过来了。首先我们不可否认，古人确实有智慧，我们的祖辈确实有智慧，我们的长辈确实有智慧，但是同时我觉得有时候对这些智慧，也应该抱有一份存疑的态度。在相信的基础上可能再去打个问号，当它与你的身体或者与你的实际情况不相符的时候，我们应该去打一个问号，再去探索，再去用辩证的眼光去求证，这样可能得到的最终结果才是正确的。再就是健身这条路上，我觉得我走的特别幸运，能认识大千老师，认识我这么多的朋友们，然后我自己健身，别的不说，这么多年，反正感冒呀什么乱七八糟，这些我没有过，包括我们这次疫情期间，我是我们单位上唯一一个没有阳过的，别人都是二阳三阳，我没有阳，大家都觉得你是不是吹牛的呀？我说这有啥吹牛，你们都阳了，我阳了就阳了，有啥不好意思说，还能吹牛。我没有阳，包括我的孩子也没有阳，因为我们家一直备着奇真奇风奇悦气壮壮。特别是奇真是必不可少的，一年四季都有。像我们同事的话，他中午不休息，下午上班精神状态不好，完全没有精神，但是我中午完全可以不用休息，这么多年，我已经养成了中午不休息的习惯。有时候为了照顾宿舍的人，我可能躺一会儿，基本上我只要能到外面去，我就到外面去，去锻炼一下，或者我去加班都可以的，完全没有问题，身体状况越来越好，然后精神状况越来越好，工作效率越来越好。好些人执着于中午睡午觉，好像没有这五分钟，下午整个没有效率，这个观念其实不一定的，你去锻炼身体的话，当你的经脉全部拉撑拉开以后呢，你那些困意完全是没有的，中午不睡觉，下午照样可以很精神的去工作，我就是一个例子。再就是一定要早些睡，即便你再精神你不能熬夜，你要早些睡。其实我们有一个错误的观点，早上起迟一点，起早了就可能会瞌睡，那是因为你睡迟了，其实我们睡早一点，有时候九点多，十点多睡觉的话，早上五点多起来，你去锻炼一下。这两天突然刷到一个视频，周迅大明星，她就分享了她特别向往的一种生活状态，每天的七八点钟就睡觉，然后早上五点多起来她练功，明星练的什么功，我不知道，估计也应该是拉腿那些什么的功，她说她去练功，她状态特别好，她一直想保持这样一种状态。我觉得她这种状态其实跟我们得明健身特别像。你早一点睡，等阳气升起的时候，早上起来，你去锻炼身体，然后你体内的阳气就会打开，一整天你的状态会特别好，你的皮肤会越来越好，你的身体状况，你的能量也会越来越高。当你身体好了能量高了的时候，所有的好运就会接踵而至，你就会活得越来越精彩，真的是这样。所以有时候我们既然选择了的话，真的不要去怀疑，不要去迟疑，通过锻炼身体，我们把我们自己调好。现在也是一个全民健身的时代了，我们提倡终身学习，其实也提倡全民健身，我们的身体素质在下降的同时，其实我们应该就是反省一下，我们应该好好的锻炼身体，不能让电子产品或者是以工作忙为由，把健身拉下，有一个好的身体才拥有好的一切。全民健身是国家提出来的，这肯定是一个大政方针。但是如何健身？我觉得我们大家还是要找准方向，去做经脉健身，然后你的具体问题在哪里？到底是担心的问题，还是其他的问题，去找到相应的解决答案，  
真的会事半功倍，效果特别好。我今天的分享就到这里。大家如果有啥疑问的话，可以随时和我问。

主持人：好的，非常感谢张懿师姐的分享，我们都是幸运的，张懿师姐比我们更幸运。月子病遇到了得明，收获了不仅仅是自己的健康，更是一家人的健康。如果有问题的，想问一下我们张懿师姐的可以问一下。第二胎月子里的时候严重了，然后那会儿就没有再到处去治哈。

张懿：我们所有医院都跑遍了，尤其我们的公立医院，我们这边有名的，其实就三所大的医院，然后那些小医院我全都跑过来了，有名的那些私人诊所全都跑过来了。访遍了大街小巷呀，那个过程真的是惨不忍睹。你知道最最奇葩的是他们那些中医大夫开的药，有些酸有些苦，尤其那里面有各种虫子，喝的特别恶心。也就是巧遇到得明，要不然的话我估计我的胃早都废了。

主持人：你的身体底子相对来说应该还是稍微好一点。

张懿：比城里孩子的好，乡里奔跑着，总体来说真的好，现在你看城里的小孩学校里家里都窝在那里，总体咱们国民素质还是有所下降的。

主持人：我听到你吃药以后严重了是吧？

张懿：真的是严重了，我就一直怀疑，我就去问那些大夫，那个大夫都说这是正常的呀，我就特别狐疑，正常的怎么能越来越严重呢？但是我又不得不，我就还是不得不相信人家，到最后实在不行了，时间一长，好几千块钱了，还这样，越来越严重，那我肯定上当了。

主持人：肯定不正道的，方向是错的。现在很多医生都是这样。你不是月子里碰了凉水，可能就是因为你碰了凉水，他就感觉你身体里应该是有寒的，有凉的，然后他就按照他那个思路。

张懿：你说这个我还想起来了，当时我们月嫂就建议我去做个满月发汗，她说发发汗是不是就好了，我就果断的花了六千多钱，那个发汗那么贵，我就办了个卡，到他们那个月子中心去发汗，发一次汗，虚一次，发一次汗，虚一次。本来我是手疼，人不虚，头不晕，发一次，我感觉我头有些晕，最后一次就是我还剩四次的时候，我就晕到那个地方，我就感觉我已经不行了，我就说你赶紧把我弄出来，我说我不行了，我就感觉我要吐，就晕车那种我要吐，感觉我要爆炸了，我就晕的不行。最后他也看我状态不行，赶紧把我弄出来，我才进去待了十几分钟，发汗装置里面，然后我就不行，我就出来，我就躺着缓了一会，，我说我不做了，那个人他也害怕，他说你不要做了吧，他说我给你多退点钱，按理说他可能退我几百块钱，他退了我两千块钱。

主持人：其实就像你刚刚说的，如果能够用二胎去治疗你前面的月子病的话，还是蛮值得的，但是并没有是起到你想要的效果，比一开始时候还严重了。

张懿：按理说请的月嫂照顾各方面都特别好，而且我们用的尿不湿，但是越来越严重，所以这个事情有时候你就去用脑子想，它肯定不合逻辑，你就得赶紧停下来。大千老师说得特别明了，你哪怕没有学过，但凡你有常识的，哪怕没有读过书的人，有点常识，脑子正常，我都觉得你读大千老师他那些文章，都是特别接地气的大白话，你去读的话，自然而然就被那些理论吸引住了，说得很直白很明了的。所以说大家都能读懂，你一看，确实就是这样子，所以说呢很简单的，其实很简单，真的很简单。

主持人：老师也告诉我们，就是几个坑，不要去踩哈。第一个按照宫寒去治，第二个发汗，第三个可能就有的人认为再坐一个月子就好。怎么说呢，就是说你孕前的体质还是蛮重要的，你调理好了身体以后你还是可以再生的。如果你的身体在孕前不是很好的话，那还是不建议大家去生的哈。在这里再给大家来普及一下，咱老师说的第一个，就是我们刚刚说的药错了。你怎么知道你这药错了呢？简单的来辨别一下哈，有一些去风寒除湿的这些药，你只要超过两味，这个方子一般就是那个，大家可以考虑一下哈。比如说羌活附子，他就认为你怕风呢，身体里有风，怕寒呢，他身体里有寒，其实这个方向是错误的哈。第二个很好，没有踩哈艾灸。第三个就是汗蒸了，你身体相对来说还蛮好的，四次以后你觉得越来越厉害了，很多人一次就受不了了，就汗蒸一次就感觉晕，虚脱的那种感觉。当然还有什么针灸拔罐刮痧呀，这些我们都不要去接触。刚刚听张懿师姐说了哈，她改善的特别快，一周就会有感觉，第二周的时候，就这个胀的感觉已经好了很多了，是不是？一个月的时候就能感觉到明显好转了很多，两个月就基本上好了。

张懿：这个效果快，你一定要勤去锻炼身体，但是锻炼的次数不要多。我以前挺胖的，以前减肥的时候，突然有一个搞讲座的老师，到我们学校里来，给我们宣传化妆品的同时，他就跟我们说了一个减肥的秘密，一定要少食多餐。他说你人的这个总体的能量，热量摄入量你不能减下去，但是你可以把这分成好几顿。比如说一天三顿饭，你可以把它七次吃完，就是少食多餐，我就听了他这个话少食多餐，然后我一个学期就瘦下来了，再没反弹过，这是我减肥成功的一个秘诀。然后大千老师，这个运动量也是一样的，就是少量多次。  
我就是每次做，你看我做不多，因为月子里面我身体虚弱，你做太多，肯定特别累。但是我就少量多次的去做，我一天做的次数特别多，少量多次的去做，而且我就是深信不疑，我就坚持时间到了，绝对不拖拉，我执行力特别强，然后效果就特别好。你要但凡执行力不强，今天我做了四次，明天三次，后天我做了八次，一下累着了，大后天休息一天这样子不行，效果特别慢的。所以说你一定要听话照做，一天多少次，坚定不移的执行下去，短期效果，短平快的效果一下就出来了，效果一下出来，人这个东西他特别怪，你一下尝到甜头，他会有一种内驱力，激励着你再做下去。你一开始要胡整的话，越没效果，内驱力没有的话，你越就觉得好像不相信，一下子就没有信心了。一定要把你内驱力调出来，然后你就会越做越想做，越做越想做。

主持人：对，首先还是要相信，相信你可以康复起来，然后你要去坚持，掌握自己的火候。  
我们老师经常讲这个火候哈，就是每个人有自己的量，像吃饭一样，每个人的饭量都不一样，你要知道你自己的饭量，就是你锻炼的这个量，然后持之以恒的锻炼下去，经过一周两周一个月，你看张懿师姐半年以后去复查，各项指标都正常了哈。其实你半年去复查的时候，也不知道前面具体什么时候已经正常了哈，也就是说你已经早就正常了，通过锻炼就没有用到半年身体的症状就全都康复了，药也都停了。张懿师姐已经养成了锻炼的习惯，随时都在动一动。

张懿：不动，浑身难受，真的是。

主持人：大家有什么想问我们张懿师姐的吗？有问题的话，可以交流一下。如果没有的话，我给大家分享点知识。是大千老师讲的，大千老师是我们产后风的终结者，有着二十多年的临床经验哈，大家来听一下。张懿师姐是出现了手的疼痛，很多人也会出现背的腰的，或者说头的，身体的很多方面的一些疼痛。那我们产生疼痛的原因，大家来听一下大千老师是怎么讲的。第一个原因，就是我们身体素质本来就很差了，比如一些高龄产妇或者说一些白领，平时呢她的身体就差，气血就不足，缺乏锻炼，这是一个原因。第二个呢，就像张懿师姐这种的，她产后着凉了，生孩子之前身体还好的时候，风寒并不算什么，但是产后能量场比较弱，特别容易受到外界风寒侵袭，产后在气血不足的情况下，着风了，着凉了，那风寒邪气呢就会阻滞我们气血的正常的一个运行。其实我当时也是身体不好的时候，天天吹空调，白天晚上的吹空调，当时也不知道，张懿师姐第一胎的时候还是蛮注意的，虽然不知道要躲避一下凉水，但是生活上还是蛮注意的。结果就因为这个把自己吹成了严重的一个产后风。我当时比你厉害多了，不知道，天天吹，感觉稍微好一点，再吹，结果一次一次把自己吹越来越厉害，后面才知道不能吹空调。气血循环不畅呢，它就容易产生一个疼痛的现象。疼痛其实就是正邪在打架，正邪交争才会产生疼痛。其实疼痛相对来说还是比较好的，疼痛能够产生说明你的身体还是正气比较足的。像我当时腰都麻了，我当时还嘚瑟呢，我去看医师的时候，我说除了腰不疼，我哪都疼，我说我腰好，结果那个司辰医师说你还腰好，你的腰是最严重的，因为你的腰堵的太厉害，都堵死了，你都不疼。后来我通过锻炼，确实是，从没有感觉，慢慢的到这种酸疼，后来腰才慢慢的活了。第三个就是我们情绪方面的原因，很多产妇孕妇都有情绪上的这种变化，从孕期我觉得应该就有情绪上变化，可能跟内分泌什么的有关哈，本来身体就能量很低，然后再加上一个情志不畅，然后把你带入一个更低的一个圈里，老师说的情绪的问题，很容易造成我们身体的功能紊乱。这就是导致我们产后疼痛的一个原因。再给大家说一下，我们如何去缓解这个疼痛，其实大家也知道了，这个病的根本原因是什么？是气血不足，所以我们特别要关注一下这个气血能量的本身，那我们需要怎么去补充气血和能量呢？从两方面来讲一下，第一个就是要补，就是我们所能想到的补，可能吃药，吃一些比较有营养的东西。第二个就是我们讲的通畅，怎么来通畅经脉呢？其实这个才是一个关键，就前面咱说的这个补，很多姐妹，她因为经脉的不通畅，脾胃的不运化呀，她吃进去的东西，补不了，她上火。  
可以看到我们经脉的通畅是非常非常重要的，通顺了才能起到补益的作用。大家应该也知道我们如何来通畅经脉，就是我们的得明健身，当然也有我们的得明无余来辅助，得明健身和得明无余两条腿走路效果会更好。大千老师拯救了无数的产后风姐妹，让我们很多人都重新获得了新生，张懿师姐，包括我，都是我们产后风的康复者，是我们的受益者，非常幸运，聚集了二十多年的从医经验，结合现代人的身体特点，创立了得明健身，并且不断的完善，配合我们的调理，心理疏导，完全可以让产后风姐妹摆脱怕风怕冷出汗呀，浑身的疼乏力，没有精神的种种的症状。现在老师在河北建立了我们的果园基地，通过我们的五联疗法，这个是线下，让大家更快的获得健康。来说一下我们的五联疗法，第一个是我们的经脉健身，第二个是无余理疗，第三个是食疗养生，第四个心理疏导，第五个生活干预。也就是说，我们从方方面面去帮助大家来改善我们的身体，刚刚我们也讲了哈，从通畅经脉，也就我们的健身和理疗，那我们去补益呢是从我们的食疗养生，那当然我们还有婆媳矛盾什么的，情志不畅的，我们会从心理疏导，还有我们的生活干预，其中我们的生活干预呢，就像我们张懿师也刚刚提到了，我们一定要早睡早起，去锻炼。然后，包括我们平时白天的时候，尽量不睡或者小睡，这些都是我们从生活方方面面帮助大家去康复。  
第二个是生活劳动，老师以前讲过，农村的为什么比城里的产后风会少，生活劳动是非常关键的，要有一个好的身体好的体力。第三个是娱乐活动，也是帮助我们开心的，康养，旅行社会实践，这几方面帮助大家更快的恢复。如果有感兴趣的小伙伴可以加我们的微信，然后带大家进群更详细的了解。我们今天就到这里，如果有问题的话，可以打在公屏上，，我们每周五晚上八点会给大家带来我们姐妹的康复分享以及康复经验。