

目 录

序.....	1
1、关于产后风.....	2
2、病因探究.....	3
3、哪类人易得病	5
4、常见症状.....	6
4.1、怕风怕冷.....	6
4.2、出虚汗.....	8
4.3、麻木酸沉涨痛.....	8
4.4、咳嗽气短.....	10
4.5、骨头疼.....	11
4.6、心悸头晕.....	11
4.7、脚跟酸软.....	11
4.8、耳鸣	12
4.9、其他症状.....	13
4.9.1、关节嘎嘎响.....	13
4.9.2、筋按着疼.....	13
4.9.3、乳腺增生.....	13
4.9.4、胆结石.....	14
4.9.5、感觉体内有凉水.....	15
4.9.6、舌苔发黄.....	15
4.9.7、产后风眼干涩是什么原因.....	15
5、胎前产后保养	16
6、产后风的分型	20
6.1、虚损	20

6.1.1、气血不足	20
6.1.2、肝脾肾虚	21
6.1.3、阴血虚损	21
6.2、气滞	21
6.2.1、肝气不舒	21
6.2.2、肝脾不合	21
6.2.3、气血气滞	22
6.3、湿寒	22
6.3.1、内有湿寒	22
6.3.2、外有湿寒	23
6.3.3、虚中夹寒	23
6.3.4、久寒生虚	23
6.3.5、寒中化热	24
6.3.6、寒凝气滞	24
6.4、血瘀	24
6.4.1、气血淤阻	24
6.4.2、血虚血淤	25
6.4.3、寒凝血淤	26
6.5、经脉不通	26
6.6、其他	26
7、自我判断气机	27
8、正确治疗	28
8.1、补益气血、培补肾气	28
8.2、三分治，七分养	28
8.3、在慢治，不在急治	29
8.4、配合就是七分养	30
8.5、配合食疗	30

8.5.1、食量原则.....	30
8.5.2、哪些不能吃.....	33
8.5.3、哪些能吃如何吃.....	34
8.5.4、食疗方案.....	35
8.5.5、食物清单.....	37
9、患者如何面对产后风.....	39
9.1、不要着急.....	39
9.2、心理要稳定.....	39
9.3、要做长期准备.....	39
9.4、其实也是机遇.....	40
10、如何调节心情和恢复体力.....	42
10.1、心情的调节非常重要.....	42
10.2、产后风能否去根.....	43
11、好转机率对比分析.....	46
11.1、你是否真正认识什么叫产后风了.....	46
11.2、你的心态是否稳定下来了.....	46
11.3、你是否想过自己为什么会得产后风吗？.....	46
11.4、你是否审视过你之前的不良生活习惯和心态.....	46
11.5、你是否静比动多，或是动比静多？.....	47
11.6、你是否打算只靠吃药而不想自己做些什么？.....	47
11.7、你是否家庭矛盾重重，自己心态糟透了而无力改变？.....	47
11.8、你是否总是怨天尤人，报怨自己的老公、婆婆及其他亲人？.....	47
11.9、是否得了产后风这个也不敢吃那个也不敢吃，天天看食物属性表？.....	48
11.10、你是否找到自己合适自己的锻炼方式，想通过锻炼增加体质？.....	48
11.11、你是否奔波于各个医生之间，企图治好自已的疾病？.....	49
11.12、是否认为此病三五付药就可以治好，而没有注意到要长期调养？.....	49
11.13、你是否每天关注自己的病而打乱了自己的正常生活？.....	49

11. 14、你是否每天窝在家里没有勇气走到大门?	50
11. 15、你是否有良好的睡眠, 是否每天晚上还得照顾孩子而睡不安稳? ...	50
11. 16、你是否不停的和其他病人交流, 又受负面信息影响而惶恐不安? ...	50
12、运动锻炼.....	51
12. 1、站桩	51
12. 2、舒肝解郁畅气功.....	52
12. 3、胸部抱球功.....	53
12. 4、作息时间.....	53
13、辨别药材和煎药	54
14、判断庸医和药方好坏.....	56
15、产后风患者如何过冬.....	58
16、翻病、服药反应和其他注意事项.....	62
16. 1、翻病	62
16. 2、服药后的反应.....	62
16. 3、其他问题.....	63
16. 4、产后风能否断根.....	65
17、妇科讲义.....	66
17. 1、白带	67
17. 2、月经	68
17. 3、乳腺类疾病.....	72
17. 4、梦魇和梦交.....	74
17. 5、受孕	75
17. 6、产后无奶.....	77
17. 7、奶水稀.....	78
17. 8、经期哪些功能下降.....	78
17. 9、妊娠	79

17.10、孕期.....	80
17.11、人流.....	81
17.12、难产.....	82
17.13、正产.....	82
18、误治病例分析.....	85
18.1、汗蒸发汗.....	85
18.2、做小月子.....	87
18.3、按风湿治.....	88
18.4、针灸.....	90
18.5、攻寒.....	91
18.6、过度泡脚.....	93
18.7、总结.....	93
19、清风大夫成功案例分享.....	94
19.1、患者“东风”.....	94
19.2、患者“精彩人生”.....	96
19.3、患者“落花流水”.....	101
19.4、患者“阿秀”.....	104
19.5、患者“艳子”.....	110
19.6、患者“春风”.....	118
19.7、患者“似水流年”.....	120
一、患病初期症状：.....	121
二、求医经历：.....	121
三、在清风老师这治疗的过程及变化.....	122
19.8、网友“红袖”.....	124
19.9、网友“YUCCA”.....	125
19.10、网友 YJ923.....	127
19.11、患者“1270649061”.....	129

一、治疗前的症状：	130
二、治疗的过程：	130
三、健身锻炼心得：	131
四、现在的情况.....	131
五、建议：	132
19.12、网友“BEIFANGYIPILANG”	132
20、问题集锦	135
20.1、头发出汗厉害.....	135
20.2、艾灸可以吗.....	135
20.3、早晨沉僵怎么回事.....	135
20.4、吃温热药发凉怎么回事.....	136
20.5、湿气的问题.....	136
20.6、怎么吃水果.....	137
20.7、梅核气是怎么回事.....	137
20.8、后背固定地方发寒，是实寒吗.....	137
20.9、手心热，腹部凉.....	138
20.10、喝酒伤身怎么调和.....	138
20.11、脚板老发寒.....	138
20.12、如何区分实寒虚寒.....	138
20.13、静坐胸闷喘不过气.....	139
20.14、痛经怎么办.....	139
20.15、少腹是什么部位.....	139
20.16、三伏贴管用吗.....	139
20.17、稍吃一点凉的胃就堵.....	140
20.18、左边背上发凉.....	140
20.19、大汗的人比较虚，比较虚的人能推拿按摩点穴吗.....	140
20.20、汗特别多，但从来都怕热不怕冷，半月痕也都有.....	141

20. 21、睡觉的时候左侧睡右边出汗，右侧睡左边出汗.....	141
20. 22、孩子咳嗽又厉害了，每一次都要把嗓子咳破.....	141
20. 23、肝火旺怎么办.....	141
20. 24、胃不舒服怎么办.....	142
20. 25、游走性发凉.....	142
20. 26、游走性的疼痛.....	142
20. 27、膝盖比其他地方凉.....	142
20. 28、虚不受补怎么补.....	143
20. 29、眼睛干涩和肿.....	143
20. 30、站桩憋闷.....	143
20. 31、火疔子脓包怎么处理.....	143
20. 32、早晨起来后背肩膀累疼.....	144
20. 33、睡觉总是醒.....	144
20. 34、又凉又火辣辣的.....	144
20. 35、睡觉流口水.....	144
20. 36、葱、蒜、花椒、辣椒.....	144
20. 37、小孩多动症.....	145
20. 38、舌印有齿印.....	145
21、如何正确用药.....	146

序

产后风一病，有不死癌症之说，此病纷繁复杂，患者痛苦不堪。清风大夫尤擅此病，用药中正平和，以培补气血，调畅气机为主，对诸多棘手的杂症，长于平淡之处见神奇，无声之地听惊雷。

此病近年来呈现越来越多之势，众多患者终日为之所困，轻则病痛缠身，重者无法出门，为求治病，找偏方，寻神医，四处奔波，历尽艰辛，耗钱劳神，甚至被骗，个中辛苦，唯有自知。

至哉坤元，万物资生。十月怀胎，一朝分娩，伟大的母亲啊，而今却有众多母亲，在孕育完一个生命后饱受病痛的折磨，本以悲悯之心，亦应众多患者的要求，得明书院首先出版清风大夫讲健康系列丛书之产后风宝典，以与众多患者分享，以传播健康养生知识。

集十载经验，近万病例，数易其稿，终于面世，此书可谓是集虚证之大成，古人多实症，今人多虚证，都市人尤甚，故此书不仅仅适用于产后风患者，也极为契合现代人的身心健康现状。

愿通过此书，患者明理为要，莫再恐慌，调整心态，改变习惯，坦然面对。

您的支持，是我们前进的最大动力，望您及时把意见传递给我们，这是对我们最大的鞭策和激励。您的意见可通过官方网站或者 QQ 群反馈给我们。

官方网站：<http://dmzy.org/>

QQ 群：33372091

1、关于产后风

目前所说的产后风，其实真正的定义，应该是产后诸病——也就是生孩子后得的病，包括月子里的，出了月子得的这个病的总称，都叫产风后，也有叫月子病的。产后风的主要表现形式，有怕风、怕冷、出虚汗、浑身麻木、酸沉胀痛，尤其是以怕风怕冷为主要症状，因为怕风，所以把它叫做产后风，又由于是产后得的病，所以叫产后风。所以说，产后风并不是狭义的产后有风，不能这么理解，就像现在很多人中风一样，并不是说被风所吹中而中风从而导致半身不遂，而是由于脏腑亏虚、气血淤阻所导致的如脑溢血、脑血栓、脑梗塞，这类的病叫中风。

这样我们就搞清楚了什么叫产后风，其实就是产后各类疾病的总称，以怕风怕冷、出虚汗、四肢麻木酸沉胀痛为主要表现形式。

目前产后风是什么样的一个状况？现在的产后风已经是一个很宽泛的疾病范畴，每年呈上升趋势，尤其以城市产后妇女居多，农村要少一些，和糖尿病、高血压、冠心病一样，都是呈上升态势，这也直接反应出国人健康的问题。

2、病因探究

导致产后风的原因有很多种，但最主要的有以下几个方面：

*首要因素就是人的身体（产妇、孕妇）整体素质的下降；

*第二个原因就是胎前产后，怀孕、生产有失将养，比如不按传统方式坐月子，不当回事或者根本不知道如何坐月子，甚至照搬西方的方法坐月子等等，至于生产中该注意什么事项，这些都不清楚；

*第三点，就是胎前产后的产生的种种家庭矛盾以及情绪变化剧烈等，孕妇突然一下有个小宝宝要出世了，吵架吵嘴，尤其是生产之后，婆媳关系各方面都是矛盾的焦点，或是生完孩子后吵架、生大气等等，所有这些都导致气血精神进一步失调；

*另外一点就是由于产后出现轻微的产风症状，于是开始在网上查资料、到处打听，结果人为夸大这个病的影响。因为在网上一搜，产后风是属不死的癌症，产后风一辈子治不好，诸如此类，导致自己心态不稳，慌不择路，到处求医，而很多大夫对这个病不了解，或者是治疗的观点错误，结果导致病情加重，从而陷入恶性循环。本来是很好治的，导致越来越重，这也是产后风患者越来越多，症状越来越多的一个主要原因，有的饮食都发生了改变，正常的饮食都没有了，代之而来的是畸形的饮食，自己陷入了绝望，家人也感到困惑，踏上漫漫的求医之路。

导致产后风主要的原因就这么几点。现在患者越来越多，而这正是我们编写本手册初衷。产后风不要当真正有风来治，大致就知道产后风的治疗思路了，就是产后虚，把气血培补上来，这是根本，与其叫产后风不如叫产后虚，因为在临床接触的很多病人中，真正产后受风受寒的只占十分之一，剩下十分之九基本都是产后虚，就是气血虚，肾气虚导致的虚性症状：怕风怕冷、手脚麻、背凉、肚子凉、手脚跟疼、记忆力差、掉头发等等，这些症状都是典型的虚损型症状。其中最主要的就是怕冷怕风，一般的人只要气血充足身体就好，气血不足就百病重生，《黄帝内经》上讲：气血虚则寒。这个寒是虚寒不是实寒，如果当作实寒来攻，那么越攻人就越虚，因为攻实寒的药都损气血，所以建议大家千万不要去攻实寒，因为十分之九都是虚寒。人一虚了，气血少了，对外界环境的耐受力就差，尤其对寒性的环境，所以出现怕风怕冷，还有生产之后被凉风吹着了，平时被这样的凉风吹着美食，但产后感觉不舒服，这不是由

于风邪进入身体，而是由于产后气血虚，身体耐受力差，耐受不住凉风，即便有真的被风吹到，大部分凉风也不会进入子宫，凉风吹了背，头，前胸，不会直接钻到子宫里面，除非从底下钻进去，这也可能吹到子宫，很少有产道开了风进去产道一关把风关在里面，把虚补上来风自己就能化掉，稍微加些祛风的药，以补益气血的药打底，再加一些调风的药病也就好了。

产后风从虚实分类上来讲产后风可分为三大类，第一类就是虚症，纯虚症；第二类是实症，产后没有什么问题，可能着风了，着寒了，在身体的某一个地方去不掉，就怕风怕冷，其他也刺痛了一些症状；第三类虚实夹杂，有虚有实，以虚为本以实为标。虚实错综复杂，上热下寒，诸有此类，总之是寒热错杂，虚实混杂这样的病，这个既要补虚又要去实，这个是从虚实方面考虑，从脏腑上考虑有伤肾、伤肝、伤脾的，三者都都伤的也有。

从治疗来看，近万案例中目前还没有单纯的伤某一方面，比如纯湿症的，纯虚症，纯伤肾，纯伤脾的，这个非常少，大部分都是综合性的，有脾肾同伤的，肝脾同伤的，气血阴阳同伤的，寒弱错杂虚实夹杂这样的都有，精神的问题也有，生活方式情感方面都涉及到，所以产后事多，产后病导致的因素也多，治疗起来也困难，看这个病，就像摘乱麻一样，很磨性子。

3、哪类人易得病

产后风患者从现在看一般都是城市里的脑力劳动者，这类人学历高，脑力劳动大，活动少，而农村的或着整天跑跑颠颠的很少得产后风。所以说很明显就是身体弱，一生产结果身体更弱，又没有好好坐月子，更加重了病情，怕麻怕风出汗的症状就接二连三就都来了。

很多产后风患者一般都是脑力劳动者，体力劳动者很少得产后风，即使得产后风也是实证不是虚证。这个大家都知道，脑力劳动者这个耗氧量比体力劳动者消耗还要大，这是从西医方面来讲，而从中医来讲就是“多思伤神”，思考得越多，用脑越多，越伤气血，暗耗气血，把气血都消耗掉了，这个非常要命，尤其坐办公室的，在写字楼里，天天坐着对着电脑不活动，每天的工作又很紧张，脑子飞快的旋转，生后节奏快，甚至晚上有时想公司的事情，脑子不停的在用，这个对气血的耗损非常严重。长期这样耗损气血，人身体这素质明显下降，人身体的气机就这样一点点衰弱下去了，原先说话声音也很大，慢慢的也不怎么说话了，对着电脑，脑子不断的想事，说话声音越来越小。我发现很多坐办公室的说话就像蚊子声，你让她大声说话都说不上来了，而且说话时间不长，说两句倒一下气，明显就是气血弱得很厉害了，就像很多女歌星一样，为什么假唱，因为唱不上来，气血不足，而唱美声的，不管男女首先块头要大，胸腔要饱满，气血足才能长时间的唱，气血不足不仅会影响体力，说话也说不上来，说说话没气了，你让她长期讲课，比如说两小时她讲不下来。

很多当老师的有这个体会，说话过多也会耗气血，好多老师都得了气血不足这个病，就是因为不断地加课时，上午几节课，下午几节课，为了挣钱嘛，最后搞得自己神疲气短的，没劲说话。很多做脑力劳动的也是，暗耗气血的厉害，生孩子生不下来，必须剖腹产，剖腹产完了气血再损，再加上不正确的治疗，产后风的上述症状马上就出来的。所以说气血的补养在于平时，是一辈子的事，并不是说治好了产后风就完了。

4、常见症状

4.1、怕风怕冷

产后风第一条症状就是怕风怕冷，也是产后风病名的由来。那什么叫怕风呢？正常人对于小风微风是不惧怕的，尤其是年轻人，清风拂面，风吹过来的感觉很舒服，不觉的有任何不适。

但是很多妇女生完孩子之后，忽然发现受不了风了，风稍微一吹浑身就不适，怎么不适呢？一吹就冷，一吹就刺痛，有的还会感觉身体里有风，游来游去的，外边再一来风，整个风就都起来了，非常不舒服，怕风的同时也怕冷，躺在床上，床边的热空气产生对流的时候都会受不了，这就是怕风很严重，头怕风、脚怕风、四肢怕风、后背怕风、前胸怕风、肚子怕风，原先不在乎这点风的，现在变得对风极其的敏感。

针对这种情况，有的人就说了，这是你的体内进风了，生产的时候，产门一开，风邪进去，到时候出了月子，产门一关，风邪闭合在里面，导致一辈子好不了，这是非常流行的一个说法。于是按照这个思路用药，用什么药呢？就用排风的药，什么祖传秘方呀、特效药呀，深入到子宫，深入到骨髓，把这风给驱出来，强行排出来。这种说法也不知道是从什么时候开始有，但是我们看古人的医书，唐朝、宋朝、明朝、清朝的，他们不这样。朱丹溪是元朝一位大医，非常有名的，金元四大家之一，丹溪老人，他治疗这个产后病很简单，以虚症为主，不能用猛药攻治，按养血养气为根本大法，后来各代的医家都本着这一条来做，也就说老人说的产后坐月子要进补。但不知道从什么时候开始，民间就开始流传风邪说，风邪深入子宫，闭合之后排不出来，必须以排风的办法，于是出现了药煮排风、汗蒸排风、强力灸等各种方法来排风。

所以在此特别强调一下，这种做法并不可取，因为很多人并没有严重的受风史，没有真正的生产时大凉风从下面灌进去的，但也同样出现严重怕风怕冷的症状。所以按照风邪来讲就无法解释了，这是第一；第二点即便有风寒进去人体内部，人身还有一个正气，正气可以对这个风寒进行消化吸收，最终消失，也没有必要通过强力往外排的方式排出来，因为产后以虚症为主，强力排风的药，所谓这样的药大部分是伤正的，就像是攻癌症一样，癌症没有攻掉，但正气已经伤了，同样，吃了很多排风驱风湿这样的药，很多虚症的病人明显出现虚脱的症状，病情进一步加重；第三，内里的

即便有，进到骨髓，怎么可能从里面简单地给它掏出来呢？大家上学的时候都学过《扁鹊见蔡桓公》这篇文章，文章中说到“在骨髓，司命之所属，无奈何也。”，可见病入骨髓，连神医扁鹊都无能为力了。

发汗火攻解表很难深入到里，这些疗法也不赞成，因为即便真的有风邪进入，也可以通过温化，调畅的方式，让自己的正气要把这个风邪消化掉吸收掉，完全没有必要强行给它解除，我治的病例，好转的很多，治愈了很多，所通过的方式基本都不是去攻它的风和去攻它的寒，所以在这里再次声明一下，大家不要被这种说法给吓倒了，所谓的大部分怕风怕冷，为什么会这么怕风或者怕冷？无非是人身抵抗能力下降，对周围的环境的耐受力下降，导致外在的的空气的流动干扰的身体的体表，人受不了。一个身体壮实的人，他对外界环境耐受力很强，热了也不怕，冷了也不怕。但产后风患者，大部分都是由于身体素质不强，导致她出现怕风怕冷，往往是经过一段时间内的，两三个月甚至长时间的调养，气血充沛了，能量够了，怕风怕冷的症状就明显减轻了。有句很著名的话，叫“血行风自灭”，什么意思呢？充沛的血液，充沛的气血呀，在全身丰沛地运气开来之后，这个风，不管是内风还是外风，一下子消失了，这就是跟大家要说的，大家一定要注意，并非真有风，真有寒。那在下边还会讲确实有寒的这种情况是什么症状。

所以说大部分怕风怕冷，浑身上下怕风怕冷的患者，应仔细想想是不是因为自己能量不足，气血衰微了，气血弱了，导致产后出现的这些症状。无非就是上面所说的几种原因，首先因为本身身体素质就差，比如你三十岁生孩子，二十多岁或二十五六岁身体都过多的耗用了，学习呀、不停的看书、谈朋友、感情危机、上班、受苦受累、各方面不顺、操劳等等，但这个时候人还年轻嘛，虽然大量的消耗还顶的住。但当一结婚，要孩子了，这都需要更多的能量来保证，孩子一生下来后，身体气血大虚，因为大量的能量都给了孩子，结果导致身体一下子就像掏空了一样。

那到底耗用到什么程度呢？上班族尤其严重，整天关在这个钢筋水泥的格子里，面对电脑，还有激烈的竞争，腿脚也不活动，气血开始慢慢的往下沉，脸上开始出斑，这些都是开始变化的原因，每天眼睛涩，滴眼药水也不管用，月经来的也少，脾气也不好，吃什么也不香了，还伴随着失眠，这些都导致身体素质的下降。现在普遍结婚又晚，没在二十多左右岁生孩子，有的拖的很晚到了二十七八九，甚至三十多才开

始要孩子，而这个时候身体的气血已经下降到一定程度了，整体的生机不旺了，一生孩子，气血又下了一个大台阶，这个时候气血不足，怕风怕冷这些症状就来了。

4.2、出虚汗

很多病人都会出汗，而且出汗不止，这是伤了气血，伤了气血就出虚汗，这种虚汗一定要通过补气血的方式来解决，千万不要用龙骨什么的去收汗，靠龙骨、浮小麦、麻黄根啊，这个汗是绝对收不住的，尤其剖腹产之后，产妇伤了气血，狂出汗，这个虚汗一定是气血不足导致的。在临床当中或者是病人看病的时候，凡是生产之后，狂出汗的，最简单的办法就是喝大米粥加红糖或者是红糖加白醋都可以。

如果稍微一活动就爱出汗，或者心里一紧张汗就出来了，这是血不养，血不足，吃饭喝水的时候更多，这些都是的，不要止汗，一定要记住，不要去止汗。吃完饭特别怕风怕冷，出完汗后身体会更虚，汗是血之余心的液，身体虚的人，还要去汗蒸，结果一下子就趴在那儿了。

所以说出虚汗一定不要去见汗止汗，要调养气血，有的一种出虚汗，后半夜出汗，紧张出汗，这种汗是肝郁导致的，半身汗，左半身右半身，这种情况是要调肝，肝调好了，就止住了，单纯的滋阴效果也不明显。

4.3、麻木酸沉涨痛

麻木酸沉涨痛，是最常见的伴随症状，怕风怕冷出虚汗，紧接着就是麻木酸沉涨痛，很多人生产之后，没有多少时间就发现手麻，网上一查或者一打听，神经类的问题，就开始慌张了，这么年轻就开始麻木了，心里没底也害怕，就开始到处治了。这种麻大家不要害怕，这种麻是虚损之后产生的麻，气血过不去的麻，举一个很简单的例子，把二郎腿一翘，待一会儿一条腿麻了，为什么会麻，因为你把经脉压住了，气血流不过去，时间一长，没有血的地方就麻了，解决的办法很简单，把二郎腿拉开，麻涨更厉害，过了那劲气血流过去自然就好了。

大家可以注意下周围的很多老年人，上了岁数的老年人，也会出现麻，手麻脚麻的，都会出现，作为儿女的一定要注意了，这是老年人身体衰弱了以后，产生的，一定要小心，这是开始衰弱的表现，再下去可能会病情加重。会导致老年性的比如说肾病之类的，这是一些疾病的前兆，麻可不是什么好现象，病人一旦麻了，一定要仔细照顾，任何事情都起于毫微，都是有先兆的，得病也好，做事也好都有先兆，先兆把

握住了，就能在萌芽阶段给解决了。

产后风的麻是暂时的，气血恢复了以后，可能十天半个月就缓解了，也有的几个月缓解，但只要不瞎折腾，及时补充汤药，气血慢慢得到滋养，麻也就解决了。

木是比麻更严重了，都没感觉了，而麻还是有知觉，就是气血过去得少。比如外面天寒地冻的，冻木了，筋脉冻住了，流不过去了，所以酸沉，这个酸同样是气血空瘪下来之后产生的酸，为什么很多人劳累了后有些部位会发酸，是那些部位空了以后，正好肌肉组织紧。应该每个人都有一个经验，比如长时间不运动，忽然运动一下，强度比较大，第二天就发现酸浑身酸，为什么会酸。酸是因为运动细胞过多耗用，整个的气血不够，及时的补充，耗用营养来不了，一下运动细胞空瘪下来，产生这种酸感。过几天慢慢减轻，气血慢慢过去了，就缓解了。

接下来是沉，很多老年人，甚至一些年轻人，出现沉重的问题，最典型的就是腿沉，那种沉涨感，这是因为浑身的血由于重力的影响往下拽，本身的身体不能把血提上来，沉在下面导致的。很多老年人身体弱了，五脏空虚了，生命力不足，原阳不行了，怎么能把血打上来，气血淤在下面，导致沉涨，想敲一下揉一下做一下按摩，生命力不强了。

下面的气血抵抗重力带不上来，生命力弱沉，还有很多中年妇女带孩子，迟迟的身体缓不上来，沉重的双腿，涨沉有时候下面会涨，手也会涨，肿胀，和那个道理一样，沉完了以后淤在底下，时间长了就涨起来了，水灌在袋子里，虚肿虚胀，这和那种实肿实壮是有区别的，那种是突然一下子来的。

产后风的肿胀大部分都是虚损性导致的，元阳回来了以后，肿胀就好了，尽量不要下消肿的药，肿越用越消，消肿的药必然伤气血，气血伤得越多，有的肺涨肺气肿，还有肾虚，肾虚疾病导致的肝浮肿，千万不要去抽水，万不得已病人不行了，去抽，赶紧的调肝，调肺，这些调好了，那个肿就消了。

涨和肿就联系到一起了，麻木酸沉涨肿痛，很多人肿胀尤其脚下肿胀，大家一定要小心，这是肾的问题，肾足了能把气带起来，这种肿胀才能消，千万不要吃消肿利尿的药，越消肿越利尿，身体越虚，越虚就进越进入恶性循环，这个病就好不了，很多糖尿病的肿胀和脾肾的关系很密切，如果这个不断的限糖，营养得不到进一步的补充，糖尿病就越来越严重。

所谓痛无非是几种，酸痛，刺痛，胀痛，还种说法叫通则不痛，痛则不通，也是有道理的。那痛是怎么回事呢？一定不要头痛医痛，脚痛医脚，内经早就告诉我们的，疼痛是正邪交争的产物，什么叫正邪交争，人有正气和邪气，它们在那儿打架，在那儿打人才会产生疼痛，所以疼痛不可怕，越疼越不可怕，因为疼痛说明你正气还在。只能说疼痛加重邪气也重，一定要找到邪气在哪儿，同时保存正气，解决肝脾肾，解决五脏六腑不调，有可能肝经导致疼痛，脾经导致疼痛，胃经导致疼痛，因热而痛，而寒而痛，因湿而痛，因风而痛，因各种原因产生疼，人是一个整体，是一个有机体，内在都是联系的平衡的，找到了痛点，同时寻这个痛点，找到这个痛因，然后解决这个因那么痛点就消失了。有人会出现背痛，为什么会出现背痛，很多的原因，就是气血不足了，五脏六腑他在后背都有所对应的点，后面是一个督脉也不通了，综合原因会导致背痛，是不是能够很快的缓解背痛呢，不一定，必须通过对五脏的调和，调化让气血注到后背，这个背痛才能够相应的缓解。

痛的部位可能有皮痛肉痛，筋痛骨痛，头痛，肩膀痛，手痛手臂痛，后背痛，腰痛，胯痛，腿痛，脚痛等等，简单来说痛是正邪交争的产物，越痛越不害怕，很多病人卧床痛得死去活来，这种痛得死去活来都有治，麻木不痛了没有任何感觉，这个就很危险了。很多重病人痛得死去活来，都是正气想做最后努力的表现，这时候如果能够正确施治病人又有毅力同时医缘又好，就有起死回生的可能，痛是应激反应，是身体努力抗争的表现。

4.4、咳嗽气短

咳嗽气短，可能是受凉了，这个咳嗽，有两种可能，第一种伤肾导致的咳嗽，第二个是受寒导致的咳嗽。有的剖腹产夏天吹空调或者冬天冷都有可能伤气，益虚之后，邪气一弱咳嗽就起来了，有的肾伤了以后，肺的应急的反应导致的咳嗽，还有那个心咳，干咳，肾咳这是内伤的咳嗽，具体是要辩证的。

气短是什么意思呢，就是气血不足导致气短，气不够用了，我们老百姓讲的气不够用，怎么气不够用呢，就是气不足，气不足要补气，药用大量的黄芪党参等。气虚就要补气，但如果这个气补多了，不补血，这个虚汗是止不住的，而且会加重出虚汗。气产生力，为什么叫气力，气足才有力，气不足人就没有力，所以叫气力，那么补气的同时一定要补血。当身体弱了以后，坐也不是站也不是，怎么的都感觉不舒服，给

孩子喂奶还要躺着喂等这些都是没有气力的表现。

4.5、骨头疼

有人全身骨头疼这是为什么呢？这是由于气血不溶于骨脉导致的，这种疼绝对不是寒气进去了，也可以说是肾通骨，是肾虚的明显表现，同时可能会出现脚跟空痛之类的，耳鸣，这些都是肾气虚的表现。

4.6、心悸头晕

睡不着心悸头晕，这个心悸不是心脏出了问题，是脾肾出了问题，脾肾不养心了，导致心悸动。

人很多时候心脏病都不是心脏本身的问题，都是脾肾的问题，脾肾虚了。想把心脏的问题解决，就要补脾肾，很多老年人身体虚的人，容易出现心悸，表现有什么？有一点声音就醒，这都是心气不足，脾肾两虚的表现，心烦、头晕，所谓的头晕气血不上头，头就晕，还有一种晕是肝气顶着头晕，两种晕是不一样的，上午晕一生气一发怒一干事就晕的厉害，身体劳累没有力气，这种是肝晕，上午容易晕。春天容易晕。一累了就晕，头晕眼花了，一站起来就晕，躺下来好一些，这个晕就是气血不上头，肝脾肾三脏空虚的晕。

站起来没有事，躺下晕天昏地的旋转不停这是肝的问题，肝气顶的，这个时候这种心悸的治法一定要滋补肝肾，不能给予镇静的安眠药，镇静的药都不要给，滋养调肝就可以了，一个梦接着一个梦这都是心脾不调导致的。

4.7、脚跟酸软

脚跟酸软也是很常见的，凡是出现脚跟酸痛、酸软痛的时候，这也是判断患者是否肾虚的一个重要的标准，不仅仅是产后风病人，很多老年人，老年的病人或者是身体弱的病人，站着的时候脚不结实，中间空虚，并且不耐站，脚脖子发酸，这种情况出现的时候，要注意了，可能肾虚了，为什么脚跟空痛是肾虚呢，首先从两点来看，第一是足少阴肾经，是从肾出发，经过大腿内侧小腿内侧最后绕过内脚踝，通到足底，这条脉是足少阴肾经，肾气足这一条经脉足，在下面脚心和脚跟的地方，气血就足，气血足脚得到肾气的滋养就结实壮实，反之会产生空乏、酸痛、不耐久的现象。

从另一个角度看，脚掌作为一个人，脚跟是脚的根，正好和人身体的根相对照，

肾要是虚的话，就相当于人的根虚了，同样脚跟也是这个根部，有些患者脚跟捏不饱满、发瘪发干，有时候会出现干裂，脚气迟迟不愈，这种情况都是肾虚的表现，很明显，所以脚跟出现问题的时候，相当于是肾虚。

人的脚是身体的根，老话说树老根先老，人老腿先老，当感觉脚上没有力量的时候，就要想想是不是自己根虚了，可以补肾，如果懂得养生，能够观察身体的各个方面的变化，读懂身体的健康信号，就能推测出身体处在什么状态，进而如何调补了。

还有哪些症状代表肾虚呢？还有很多产后风病人会出现牙齿的问题，齿软，牙齿无力，咬后无力，吃东西怕酸冷，非常软说话也不利索，吃东西也不利索，吃不了硬东西，牙倒了这个也是肾虚的一个表现。牙齿是通肾的，牙龈萎缩，牙齿松动，这个是肾的问题，通过保养牙龈和刷牙是不解决问题的，治标不治本。

这和花一样，不往根上追肥加水，叶子枯了，你往叶子上喷水，这个是不起作用的，不会起任何的作用，但是现在很多的一些日常的保健活动，也出了一些事情，以为通过这种喷水的方式可以保水，电视上那些保湿保水化妆品，就像叶子上喷水的是是一样的。

中医认为人的五官和五脏六腑是密切相关的，下面好上面才能好，内里好外面才能好，一个人心理健康，他说出的话肯定也是健康的，心理不健康，说的话在不经意的场合，就会说出一些不健康的话，这个是一定的，因为内里有什么东西就会以样的形式表现出来。

4.8、耳鸣

如果出现耳鸣了有可能是肾虚的问题，好多产后风患者，出现耳鸣，实时耳鸣，头晕耳鸣，这个跟肝火旺的耳鸣头晕是要有区别的，大家不要一概而论耳鸣就是肾虚，怎么来区分耳鸣呢？很简单，凹平的，像这种耳鸣是肾虚耳鸣，声音尖的叫声是高音，那是肾虚的，低音的往上拱的，伴有天旋地转，三叉神经痛，牙龈肿痛，两鬓涨痛口苦，生过气这些症状这种耳鸣是肝火旺的耳鸣，或者肝郁气滞的耳鸣这个是有区别的，肾虚性的耳鸣要补肾，肝火旺的耳鸣要调肝，肾虚还有哪些症状呢？就是腰酸，觉得里面空，腰空、腰酸、腰沉，这些都是肾虚导致的。

4.9、其他症状

这些症状有些会有，但可能并不常见，有些也并非因为生产引起，但可能尽可能多介绍一些，因为即使非产后风患者看看本书也大有益处。

4.9.1、关节嘎嘎响

关节嘎子嘎子响通常是两方面的原因：

- (1) 气血化成关节液，气血不足，化不成液来，那么你的关节就会嘎子嘎子响；
- (2) 气血不通利了，整个筋不调柔，也会间接的导致你关节嘎子嘎子响。

很多患者关节响、甚至哪儿都响，都是由于整个身体素质下降、周身气血不足导致的，那这样的病，首先培补气血，培本固元，然后适当的通下筋，培补上气血后，还要散开，把气血顺畅的散布到身体的各个部分去，就是说组建军队后，还要把军队散到周围地区去保卫家乡，不要都聚在中心地区，一定要散开。所以说我们讲气血不是简单的补气血，而且还要调补气血，调顺了，就好比河流流得顺畅，排污管道又没堵，下水也很顺畅，来水又充分，那么整个人就很正常，该润滑的能润滑，该温养皮肤的能温养皮肤，该固表的固表，身体不至于有风，这是气血自然而然起的作用，不需要你人为的去干涉，这个大家要清楚，人是由神、气、形组成的一个非常有生机、能够自主自我题解的的机体，而不需要你人为过多的去干涉，你只需要创造一个环境，给它一定营养，给它一定的生养休息时间，自然的身体自己就会起作用，比如子弹打入身体里，没能取出来，组织自然有反应，不断的组织也好，去包裹这个子弹，长期形成一个壳，与别的组织分离，即使长时间在身体里多年，也不会对身体造成太大的影响，所以不要主动过多的干的身体，要创造一个良好的环境，让身体去自我调节，这是一个治病的一个指导原则，尽量不要盲目的去动手术，把环境创造好了，这个身体它会管自己，也就是身体具备高度的自我调节能力。

4.9.2、筋按着疼

肝主筋，肝脏通你的筋，心主脉，脾主肉，肾主骨，肺主皮，骨头里寒，那么这是肾虚了，典型的肾虚；那么要肌肉酸疼，那是脾虚了，我们讲脾虚，脾统气血，就是说气血虚；那么你筋疼，肝气虚或肝气淤，中医从调肝气方面入手。

4.9.3、乳腺增生

什么是增生？气血在身体运行，不通则气血堵在那，淤积住了，淤积久了则变成

增生，淤泥一样，河水不断的流，有淤泥产生，在那呆住了，河水长长落落，它不断的沉积，沉积下来，变成有形的东西，这就是增生。长一个疮一样，乳腺增生也好，其他增生也好，都是气血不利，什么叫不利，就是不通达了，就像马路上很多车流呀交通堵塞，不断的拥堵，久而久之，产生了增生，这时候肯定有经脉不通的情况了，把经脉调开了，气血能够散开，慢慢的增生消解，长一个瘤，很多妇女长子宫肌瘤，子宫肌瘤就是气血淤在下面，有寒有淤，久而久之，化成了一个瘤，割了还长一个瘤，做过子宫肌瘤手术的知道吧，动手术不是解决的根本方法，割了一个，又长一个，割了一个，又长一个子，子宫里有好多瘤，这是它本身气血不通、交通堵塞导致的，你把气血不通调开，瘤就自然化掉，中医讲化法，不要去治出来的瘤，要把里面气血调开，瘤就回去了。卵巢囊肿也是这个道理，要把底下气血调活了，调开了，活活泼泼的，整个的水流特别通畅，不再产生淤滞，慢慢的把原先的淤滞带走，时间长了，淤滞带走了，下边也不积液了，卵巢也不囊肿了，子宫肌瘤也就没有了！不要说卵巢有囊肿，排卵不畅，就要把它拿掉，也不要有什么盆腔积液的就抽液，有瘤的就拿瘤，这个都不是治本的办法。

并不是一定要吃什么药，吃什么食物，这些只占三分，剩下更多是：生活方式要变成自然的、正常的生活方式。不要因为有什么高科技、社会的进步，你就跟自然脱节，科学有利有弊，利的要汲取，不利的要避免，那么现在咱们的生活快节奏、高强度、竞争很强，这些都不利于身体的调养和心灵的安养！人最终还要有一个身心两方面健康，心里一定要安稳，不要患得患失，不要担惊受怕，心里安稳，气血则安稳，气血安稳，身体就好，这是一个大的前提。

4.9.4、胆结石

胆结石的成因很简单，一是从肝论治，一是从脾论治。胆为肝所裹，胆结石很多都是肝气郁滞所导致。爱发火、爱生气、郁闷、心眼小，事多容易得胆结石；另一种是脾湿不化，肝气郁滞也容易得胆结石。和饮食也有一定关系，不要吃肥甘厚腻，但鸡汤、羊肉汤可以喝，不会加重胆结石，基本的营养要补充上，不能因噎废食，有了胆结石就不补充营养就不对了。合理膳食，按传统方法来制作的很多食物是不会加重胆结石的。做鸡汤时把油撇掉，盐不要多加，适当调些生姜、花椒，桂皮。胆结石以利胆、调脾为主，并非难治病，不要强攻石头，容易耗气血，也攻不动。

4.9.5、感觉体内有凉水

有凉水中医叫作“饮证”，饮就是水，稠的叫“痰饮”，稀的叫“水饮”，就是感觉身体里有水声，哗啦哗啦的，一动就会响，这就是水饮证。水饮有可能停在上焦、中焦，甚至下焦，比如盆腔积液就可以称为饮证。水饮一般是由于气血失调，脾气失调，水饮运化不开，停滞在那个地方导致的有水声。治疗这种有凉水的病证以“温化寒饮”为主，慢慢的化开，化开之后，气血就将水饮代谢掉了，病就好了。

4.9.6、舌苔发黄

舌苔黄可能有热，但可能是郁热，把郁解了，热就解了。很多人觉得有火，吃去火的药，一吃拉稀了，其实这是郁火导致的，把郁散开，火就解了。不知道这个道理的人得了风寒感冒，嗓子上火，鼻子发热以为风热就吃银翘、枇杷叶了，越吃越严重。这是搞反了，吃风寒感冒的药，寒一解，郁一散，火就消了。所以得一些所谓上火病不要去喝凉茶，也不要吃带三黄片的药，黄芩、黄连、黄柏都要少吃。大便秘结的不要去吃潘泻叶之类的通便药，越通脾越虚，很多老人便秘，儿子进孝给吃芦荟、潘泻叶，当时是痛快了，但后来越来越严重了。人喜温恶寒，应该多吃温养、温散的药，气血调开了身体自然就好了，不要见热就拿寒攻，见寒就拿热攻，一凉就上附子，一热就上大黄，这都是不对路的。

4.9.7、产后风眼干涩是什么原因

肝通眼，肝血不足，眼就干涩，这时单纯治眼，如用滴眼液不能解决问题，必待肝血足，眼涩的毛病才能根本好转。

5、胎前产后保养

在一怀孕之后，首先就应该保持一个很好的心情，同时一定要适量的劳动，有的把家务一下子都交给了丈夫、婆婆啊，这个不好。人一定要活动，不断的活动，孩子才能够长的健壮，光为了保胎不活的，这个气血就凝滞，凝滞就出现堵塞，导致以后的难产。以前在农村的时候，甚至还在地里干活，干着干着就生孩子了，就在于这个气道滑，气血充沛，很快就把孩子生出来了，但现在为什么那么多难产呢？在于这个妇女身体素质差，精神又过度紧张，不劳作，各方面压力大，各种矛盾也多，怀孕的时候吵架、生气，对大人孩子都没好处。在饮食上也不注意，吃一些禁口的东西，高热量的东西，反而使气机更加淤滞，整天胎动不安。饮食方面还是平常饮食，稍微加一点适合孕妇吃的东西就可以了，没有必要添过多的东西，生怕孩子长不壮，结果瘀滞起来营养太过于丰盛，胎儿体重增加，也进一步导致难产。

接下来说下生孩子的问题，现在生产的时候夏天就会有空调，非常不好。这个时候妇女要温暖，尤其生孩子的时候要注意，空调凉气吹着，结果导致容易中寒。但是这个寒也不会到很深的地方，会对人体产生影响，这就是以后要讲的真中寒，也就是实寒，不仅是产后虚的问题，还有寒证，就需要通过温化调畅的方式，让正气化掉它，化不掉的要调开调散，让一块变成多块，让它分散，然后再慢慢的吃掉，不主张强力排除，没必要。

那么产后孩子生出来之后，很重要的一个就是母子要在一起，有的这个直接放在恒温室育儿室等地方，特别不可取，要在自然的温度下，有热有凉，让孩子尽快适应，不能放在人工环境当中，母子一定要在一起，孩子要沾母气，母亲要有孩子气，生产完了孩子就要抱在母亲身边，这个很重要。但现在有一种趋势孩子放在恒温箱里，特别不好。产房里有空调不好，容易导致母亲中寒。这个时候母亲要做的一件事情，要喝一碗调化气血的汤药，汤药可以喝很多种，例如可以喝生化汤啊，可以喝童子小便一盞。就是童子尿，这个大家不要小看童子小便，有人说哎呀，这童子尿太脏了，为什么要童子尿呢？童子秉气清正纯粹，其尿有清热活血化瘀的作用，有些女的生完孩子以后胞衣不下，淤血内留，恶露未尽等，这也适合喝童子尿一盞，也就是半碗，半碗对她这个排淤血去污浊非常有帮助，可现在都不讲究这些了。如果有寒的喝一碗生

化汤，对这个母亲大有益处。然后再稍稍进饮食，有营养的东西但不能过于油腻，因为生产完了，这个母亲气血大虚，脾肾气不足，应该有滋补的蛋汤、蛋粥，以鸡蛋为主，有的说那个老母鸡汤端上来，上面漂一层油，母亲见了就恶心，这个就不好了，炖鸡汤可以，但鸡汤要淡，兑稀了，盐要少放，浓度要稀，一天多喝几次，同时要吃可口的蔬菜，让母亲的胃口起来，胃口起来了，脾气运化，脾是后天之本，运化开了，非常有助于母亲身体恢复，可现在搞得产后不敢喝水，不敢吃有营养的东西，还有剖腹产的，怕伤口感染，不可取。产后的三天非常关键，既要进补还要会补，还不能补过了，营养不能不足，因为这三天很容易开始出现怕风怕冷，麻木酸胀出虚汗这种症状，如果这三天到一个礼拜，能够将养得宜的话，没什么大问题，基本就不会得产后风这个病。每天不能生气，不要着急，要顺其自然奶水才能够通畅，这些都是中国传统的坐月子的一套学问。说道开窗户，不反对门窗要开一些，但是开这个门窗一定不能是直风吹进来，如果说是直风吹进来或者说是开了之后孕妇感觉有凉感，一定要关上，豁出热来，也不要让她凉着。有的大夏天的，温度过高啊，湿热气太重啊，这个时候要想办法解决，先拿那个大被子一类先给孕妇四周围住，然后再透气，不能严格的刻舟求剑的门窗紧闭，那边都热的不得了了，产妇都抓狂了，还门窗紧闭，这也不对。任何事情都要适可要合情合理，但门窗大开也不对，门窗大开这个孕妇她受不了啊，吹几个小时，她就开始有反应。尤其是这个风邪不能直吹，非常关键。好了病也不能直吹，古人讲避风如避箭，像躲这个箭一样躲风，在风口或门缝的这个风，这些风都很强。

生产后过于油甘肥腻的东西都不要吃，脾气弱，肾气不足，吃了之后消化不了，积在中焦，导致变生其他疾病。有人说国外不坐月子啊，生孩子第二天就下地。她的身体状况和东方人身体状况是不一样的，东方人身体偏弱，但是情感丰富，精神类的东西要更细一些，西方人正好相反，身体要壮实的多。但她们思想要更简单一些，东方人说话更含蓄，西方人说话更简明。

很重要的一点就是产后千万不要生气闹矛盾，孩子一生下来就很可能闹矛盾的，矛盾一冲突，这时候身体气血亏虚了，急待将养。自己想发脾气，又憋回去了，这个更要命。

如何坐月子要提前学习，不要做了月子才去考虑这些问题。如果老公一个想法，

老人一个想法，自己一个想法，不能统一，导致很多矛盾发生，要不就吵架，要不就有气暗憋。在我这看病的很多病人多多少少的都有这方面的因素，导致病情进一步恶化。

到目前为止只要知道道理，都不晚，因为岁数在那摆着呢，你生孩子你能大到哪去啊，最多四十岁，一般都二三十岁，那么知道了这些道理之后慢慢的心里想明白了，心理稳定下来了，心情也能畅快一些了，在加以药物的治疗啊，生活上的调节啊，适当的运动啊，这个病也就慢慢的向好的方面走，但是很快是不可能的，因为这个病的性质所决定的，它就是慢慢的往上走，中间还会不断地反复像登山一样，爬了半天又往前冲，奔跑起来也没爬多少，但是走上一个小时、两个小时回头一看，才发现，原来爬了很高了。

我看过的很多病人都是这种感觉，看上半年的还有时间更长的，有的看了两个月，回头一看，哦，这个麻减轻很多，怕风出汗减轻一半，脚跟也不空痛了，酸的感觉也没了，在治上一段时间，发现，有的时候都不怎么想这病了；就把这个自己的身体当弱来对待，并不是自己的身体里真的有风有寒，那么慢慢的这个症状在进一步减轻，投入到正常的生活工作中，然后就忘了，生活调节的好，心情也愉快，病慢慢也就走了，就在不知不觉就走了。不需要大家每天去关注它。

但也有的它迟迟好不了，一个很重要的原因，比如好了三成，剩七成没好，家庭矛盾层出不穷、闹离婚、工作压力大、没班上等等，这些东西都压迫了使它迟迟恢复不了，这个不一定是产后风的问题，而是整个的生活方式的问题。

总结下来，产后风无非是自己的身体不调，虚了，整体的能量不足，也会有一部分寒进去，导致了怕风怕冷。一共三条：一是实证，一是虚证，一是虚实夹杂。

讲到这里呢，有人问，男人会不会得呀？也有类似的症状呢？这是肯定的。这些症状很多都是妇女，甚至男的得的，产后风很多不是简单产后的疾病，前边所说的一些症状，如怕风怕冷、自汗、浑身不适、麻木酸沉胀痛、脚跟空痛、牙齿冷怕风，畏光、耳鸣、头晕、背凉痛、腰酸沉痛，诸如此类，现代人很多都会有这些症状，得病原因大同小异。分析是以产后的角度分析，但可以举一反三，其他很多疾病都类似，所有中医都是调整体，讲究同病异治、异病同治。什么叫同病异治，异病同治？同样一种病，它由于症状不同，可能治疗方法不同，那为什么治疗方法不同，因为得病的

原理不一样，治疗方法也不同。

得明健身<http://dmjs.info/>