**20200524医师课-飞龙在天医师讲产后抑郁**

整理：云南开心

核对：飞龙在天

主持人：亲爱的小伙伴们，大家晚上好，又到了我们的德明健身有话说，晚上8点直播专场了。我是主持人，小桥流水。每周日晚上我们德明中医部的医师课栏目，今天晚上是产后风专题课，有我们的飞龙在天医师，给大家讲产后抑郁的话题，这个话题，大家也非常的关注。我先简单的介绍一下，飞龙在天医师是硕士，广泛涉猎中医诸家厚，2013年跟随大千老师学习，气血中医追阴阳之变，取类比象，务实调理。擅长中药治疗，小儿疾病及内科疑难杂病，也喜欢采用针灸、推拿、刮痧、倒影、杂合以治。我们今天的话题是产后抑郁，就是指产后的心情的烦闷、悲观、失望，其实大部分产后风患者都会伴随有的一个症状。

**飞龙在天医师:**对的。

主持人：但是我们德明会员当中就有一大部分，我们产后风的姐妹，很多的我们产后风的姐妹，最终在我们德明健身终结了产后风。当然产后的抑郁也都解决了，那么德明健身，在这里起到了什么作用，以及产后的一些原因，还有一些症状，如何健身，如何治疗等等。那么关于这个话题，今天晚上我们的飞龙在天医师，会给大家详细的讲解。

**飞龙在天医师：**今天和大家谈一下产后抑郁，有它独特的原因。我们首先要把它放在抑郁的普遍情况下来看，在看它的独特的原因。比如说像我们遇到天气不好，有时候天气很闷，天上有很多乌云，闷热这些时候人心情就会比较不舒服。那么这种外在的气候，它的那种压力增大，这些让人产生了这种压抑感。那么从意义上来看，它的产生的原因，主要内在的造成的。一个是心理方面，一个是身体方面。那么心理方面，比如你的那种目标过高。还有特别追求完美的这种，而且又经常不能实现这两者产生的反差就会给人造成压抑和焦虑。比如你看有些喜剧明星，像周星驰，周星驰他也抑郁。他不是经常逗人笑，但是看他拍片子的时候，就是经常非常追求完美，他这个和他一个老搭档就是梦达，这些他都非常的受不了，达不到他自己的目标。已经有一个笑点了，制造出来了，他觉得表现的还不够，反反复复的去追求这种。

主持人：要求过高。

**飞龙在天医师：**还有像崔永元这些，他认为实话实说，他记录一些实例，但是他又改变不了。确实他是真心想能够有所改变。所以他这种反差就造成了焦虑。还有很多搞影视的，那些诗人哲学家都是有这种反差就造成了那种焦虑，会产生抑郁。那么身体方面主要就是身体气场气比较弱了，他很容易受到外来的压力。比如你身体不好，外面吹吹风，你感觉不舒服，这就是很弱，气场弱了撑不起来。现在我们的很多人，原来她的身体又弱，怀孕的时候，她就知道静养，不知道去运动，身体就越来越淤滞。那么生产的时候，由于她这种长期不动就很弱，生产的时候，下腹部在腹部，有很大一块婴儿，在里边把它撑着占的位置，生出小孩之后，那个位置就一下就没了，需要去填充。最重要的就是她生小孩的时候，有的经历的时间比较长，都需要充足的气血去推动。如果没有充足的气血推动，那么它的一个消耗大了。比如生的时候还有空调，进了冷风，那些气给它封闭起来，那么她气脉塌了，就支撑不起来，容易淤滞在哪里。

主持人：这是其中一个原因。

**飞龙在天医师：**对。就像我们一把伞对，伞首先要有伞的杆，如果我们下边空了，就好像伞那个杆都没有了，撑不起来，气塌陷在下边，就没有给它支撑的。我们要上中下三焦，下焦塌陷了，支撑不起来，那么就产生气出去出来不了，上面的气顶不开，那人要开心，关键就是人这个伞也要打开，心胸要开。

主持人：中气要足要饱满。

**飞龙在天医师：**对。上焦要开出来，中心要运转，下焦能够支撑，还有我们在生产当中最主要的一个就是刚才说的产前，那么她的产前不会保养，或本身弱，生产当中会有这样的一些变化。比如你气很足的话，生产她有利于打开经脉的，特别是胯部经脉。但你很弱的话，打开了之后，很快的很多气脉它就瘪了，就没有气去充实，你本身就不足，不强，它没有去冲刺，下面瘪了。就像叠罗汉，上面要两个人，最下面那个人突然趴下了，这是一种。有的人刚刚产后的时候，她可能有产生抑郁，产后她去治疗。比如是出现了一些怕风，怕冷的症状，还没有抑郁。比如汗在外边把气血鼓动起来之后，出很多汗，但是它里边的精华的东西跟不上，流多汗还容易，造成断层。

比如就像我们以前做的虹吸的那种试验，学物理的时候，就是说一个水管子，有一个虹吸从盆子，用一个塑料管把它带到另外一盆里边，如果这个管子中间有一段空气的话，水就不过来。那么产后发汗这种会就造成一种断层，就是你里边的精华不多，气比较稀薄，因为强行鼓动往外走，这中间就形成了断层，那么断了之后气接不上，在接不上的地方它就瘪了。

主持人:对。发汗就是一个误治。

**飞龙在天医师：**对。产后抑郁，因为看了好几种了，有的人看到她的抑郁症舌苔，有半边就是整个舌苔比较紫黑，但是半边特别的紫，就像快烂了一样，就是半边堵了。有的人她不是这种半边的，她就是手掌心比较青，特别是第一节的指尖特别红，就是说她的中间堵了变青色。我们老师现在讲手诊，那么它就是中间堵了，到了上面回不去，它还产生幻觉。所以这些抑郁总的来看，还有一个就是说下焦淤或者是中焦不行，或者是上面不行，中脉整个气它不能够撑起来，最关键的就是说喷泉不能喷出来。绝大多数这个抑郁的她都是胸口有结，这个一个是气很弱， 加上结的话，很容易被扰动。连着上部的结，沿着往头肩部经脉也结，比较近很容易扰动到这里。它就像树苗把上面给它剪掉了，就展不开，它就抑住了。

主持人：这个比喻很形象。不过大多产后抑郁的话，也都是有产后风的症状，基本上都伴随有。

**飞龙在天医师：**多数产后风抑郁都有，因为她产后一个本身出现了问题了，很多人她特别容易绝望。怕风，怕冷，她都在里边堵了，她出现了那种塌陷。小孩出去以后本来气不足，就塌瘪了，它就不能够连贯的支撑起来。但是有的产后风她还没有这种抑郁的情况。有抑郁的，她就是胸口那边有结，是直接导致原因的。胸口这个地方以及你的气生不起来，不能够送达心胸，把这个展充分的展开。像我们这个人比喻一把伞或者是一个喷泉，那么我们的足三阴经从里边就上来不了，把伞撑不开，后来她就容易抑郁。无论她是怎么样的，心胸打不开的话，这个人就像花它不能够充分绽放。

主持人：对。怎么样判断自己是否有产后抑郁，跟大家说说有哪些症状？

**飞龙在天医师：**产后抑郁反正她是容易生气，绝望，而且特别是产后风这种，她遇到那种怕风，怕冷这些。

主持人：焦虑。

飞龙在天医师：对，焦虑，她就容易抑郁了。

主持人：对，尤其是头胎的话，可能心理上也还没有完全的或者做好准备，生产以后是多了一个宝宝，可能事情也多，会更加的产生一个焦虑。

飞龙在天医师：事情多，自己不会处理，身体突然变差。

主持人：对。加上如果宝宝成天哭闹的话，可能就会更加加重焦虑。

飞龙在天医师：对的。得产后风的她原来的身体肯定不好。像一个种子不好，它长出来的果实肯定也不好。你在怀孕的时候，没有注意到保健，她又不知道去多散散步这些。

主持人：比如说像这种焦虑这些，通过怎么样可以自我检查，我这样就属于抑郁了。

飞龙在天医师：比如你情绪完全和以前不同，就是悲观，主要也是在情志方面的喜怒悲恐忧，她就唯一缺的就是喜，有怒，有悲，有恐惧和忧伤，基本上都是没有喜，她的其他情绪比较多。

主持人：对。像君君说他说生气也算是抑郁吗？

飞龙在天医师：生气不算。

主持人：比如动不动没来由的经常会生气，那就有倾向。

飞龙在天医师：对。就是说人生在世，她不满意的事情很多。看像猪它肯定吃了睡，睡了吃，它就很满意。也就是说人生识字忧患始，不认得字还好，有知识就有很多不满足的地方。这个人还要善于调节自己的心情。比如就像周星驰他有个目标，但是你不能把这个目标定得太高，定到一定的程度。把目标定低一点，你伸手去跳起来能够摸到，如果你跳起来都摸不到，然后你不停让自己去跳，那不就抑郁了。跳起来能摸得到，就是说你觉得我又成功了，大脑它就会分泌一种多巴胺，奖励自己。像学生小孩一样，给他一定的成绩，定的目标太高，老是和别人比，不如这个人，不如那个人，她也会很压抑的。

主持人：但感觉产后的抑郁，我觉得可能更大程度是身体上的原因。

**飞龙在天医师：**对，身心不二。我刚才说的像周星驰，像崔永元他是精神追求太高了，他的目标太高了。

主持人：姐妹她没有对自己要求要有多高，但是她身体出现问题了，不自觉得悲观厌世，就总爱哭鼻子，失去信心，自己身体又不好。可能到处求医问药，反反复复身体折腾的就是身心疲惫，对未来就会失去信心，我感觉可能很多人都会这样子。对的，特别是遇到物质。本来是想找到一个医生给自己治好的时候，一下结果治错了，更掉入深渊，这样就会心情更不好。

**飞龙在天医师：**最后气场就更弱了，特别是胸口的那些更不用容易撑起来，越弱的话，它这些经脉收缩变窄的情况，成抑郁的情况也更多。因为人不想动，下焦它变成一些粘连，抑郁就更多。刚才说简单生活说症状反复的时候，容易烦躁。比如你在我们这里反复的时候，就有人给你解释。有的在我们健身，还有你曾经有的症状，有可能会给你重复一遍，你经历了痛苦了短时间的重复一遍。这种产后风有的比较浅，有的比较深。我看有个比较浅的时候，河南燕飞来她也有产后抑郁。她还没有加入德明的时候，做我们的公开动作三扩，她的抑郁就好了。三扩我们知道是练哪里，明显的就是开这个心胸，所以跟心胸有整体的关联。但是你如果是下焦出现了淤滞的话，仅仅做三扩就解决不了，还要一系列的深入的动作,整体的锻炼。

主持人;给大家说一说，因为产后的抑郁,大部分都是由于身体导致心理更多。所以产后风或者产后的抑郁，在经过我们德明健身一系列的全套动作锻炼以后，大部分姐妹都受到到了非常好的效果。你给大家说一说为什么我们德明健身能够治愈产后的抑郁，把这个道理跟大家说一说。

**飞龙在天医师：**你动起来，无论任何一种治疗，都是一种辅助的手段，就是治疗手段，它相当于给了你一根拐杖，要是老扶着拐杖不放的话。比如像产后风老是吃药，或者其他稍微有效的这种治疗，就是说正确的治疗，还不说错误的。正确的治疗，这个拐杖你撑着不放的话，你拿着十年不放，只靠吃药，你还是不愿意动这些，你改变不了这种经脉的瘀滞，好不了的。那么健身为什么能够比治疗更强的效果。比如说一些产后出去的时候，她即使有我们这种锻炼，一样需要药物的帮助。比如就跟像刚才我说到的她经脉塌了陷了，那么你要特别是深层的经脉。比如我们表皮的那种经脉，它被风吹了，受寒了，这种很容易重新打开，运动出汗就打开了，因为它在面上没有很多东西压着它。在生产的时候里边的肚子里边的那些经脉，它就比较深沉，如果被压住了，要把它重新的撑到那么大，它所有的经脉撑开了之后，它的有足够的空间顺畅之后，才能够正常的循环起来。

如果是深层的东西，比如肚子它在中间，它在下焦它就比较深，特别是肚子里边的垃圾也比较深，那么我们要把它打开，首先就要开阳脉。比如手三阳，足三阳，要把外边的打开。老师强调开肩膀，那么肩膀这个地方一身的经脉，好几个主要的关口。老师是研究我们这套理论，健身是有深厚的中医理论作为基础。先是以走为基，上下齐练，既有中医，也有道家的这种思想，这些东西结合在里面，就是深刻的了解了生命的规律之后，意识到这种规律之后，创立的这一套方法。你才能够把另外在一层一层的不通的地方，给它拉直，拉顺，让它把气鼓起来，这样才能恢复。而不是说普通的那种其他的运动可以恢复的。在我们德明健身很多身体好的，他不怎么来，不信，但身体不好的。你去练其他的很容易越练越差。但是练我们健身就是越练越好，这套健身目前是比被弱的人接受，能够把弱的人改好，如果更多的人接受的话。比如更高级的，对抗性的那些活动，它都有指导意义的，因为我们是建立在对生命规律的认识上的。

主持人：对。老师非常强调，通过四肢能量杠杆来撬动，我们的五脏六腑内部的能量中枢，通过开胯，开肩来锻炼我们的身体，拉抻我们的经脉，这样子的话身体慢慢就会被打开，那么这个抑郁就这样慢慢的消失了。

**飞龙在天医师：**刚才我说的能量处，比如下焦或者上焦，特别胸口这些地方撑不开，要怎么撑开它，像刚才你说的要把肩膀打开，肩膀它是一个关口。比如就像我们的末梢，那么你只有让末梢充分展开，就像树叶它有充分展开。如果一个树它光秃秃的，完全你把树也给它去掉完了，它就肯定这个气就上来不了，没有（真诚）的能力，所以必须把通过四肢，通过肩膀重要的关卡，才能够把综合结打开，而你这气才能生起来。

主持人：对。山西健康快乐，她说原来产后风，和产后抑郁是有区别的。是有区别的。

**飞龙在天医师：**对的。因为很多产后风有产后抑郁，虽然是有产后抑郁，不一定有产后风。

主持人：觉得像我是严重产后风，出虚汗最严重，但是我没有抑郁，对治疗我一直都是充满信心，没有那种悲观，或者悲观厌世这种情绪是没有。但是或多或少，比如在医师那边看看了没什么用，然后会产生一定的焦虑，这个是会有。所以说是有些像有产后疯症状，身体虚弱有产后风，但是也不一定说她就有抑郁。但有些人可能产后风的症状不是很明显，但是她这种产后抑郁比较明显。

**飞龙在天医师：**对。她这种一个刚才我说的一个是自己的情绪太弱。还有一个身体上直接的就是胸口结，这个结对她的影响。如果胸口结比较大的话，就直接这个人心情不好。

**飞龙在天医师：**山西健康快乐说我的手产后不能见风，就非常严重。你的只是手，产后很多人整个人都不敢见风。

主持人：对，全身都怕冷。

**飞龙在天医师：**有人从她旁边走过，就觉得是来了大风。健康快乐她说她感觉有抑郁，也有产后风。你的手不能见风，就是说手的经脉它就盘踞在胸口，就很容易抑郁的。

主持人：对。这种比较轻微的，其实根据我们的德明健身，很多人初级班这些症状就会消失，这相对比较轻微的这些症状。

**飞龙在天医师：**对。刚才我说的河南燕飞来，她还没有加入革命，就在光练了，三扩就解决了。

主持人：对。看来实在是太管用了。其实在我们德明健身里头，可能对抑郁，我们的身心同健，这也是一个很大的特点。我觉得像心月教练他就特别的每次看到她都是那种神采飞扬，那种呼吸就笑起来，所以她就很特别的强调说，我们的学员锻炼的时候，你一定要开嘴微笑，一边笑着，一边享受着锻炼，感觉心情就是像乐开一朵花一样，锻炼完了整个身心就是非常一种开放的状态。所以我感觉我们的身心同健在这里是起到了很大的作用，对于抑郁来说，不光是产后的抑郁。

**飞龙在天医师：**心月她以前也有点抑郁。老师不是给她说，就要从那种假笑开始，要提醒自己高兴起来，嘴角往两边扯，即使是假笑，也能够把你的前面这个脉给你，展开，团体的鼓励相当重要。有的人他就没有团体，比如说你产后风，去到西医去检查，什么病都不是，别人还不理解。这就很让人郁闷了。

主持人：人家都不理解你怎么会这样，生一个孩子怎么就变成这样，加重产妇的心理的郁闷。学员说有一种产后抑郁，叫微笑型抑郁。

**飞龙在天医师：**那种不叫微笑型抑郁，就是她过于追求这种完美。有的人她本身就是挣扎，表面上看着她那个笑。有的人表面上看着她，一般人都觉得她挺开朗，怎么会抑郁，可能感觉到她有问题，自己在努力挣扎。一方面就刚才我说的，她对自己的要求高。还有一个她就是胸口有结，这两个方面就是让他改不了，不是说微笑型。微笑型根本没有就说明她的内在的原因。

主持人：这些明星的话，他在露脸的时候，他肯定有点强装笑脸的面对观众，面对别人，可能他内心里面确实是比较郁闷这也是有。但是我觉得我们现在的话是从强迫自己假装笑开始，慢慢这个笑，就会随着你的身体心结打开，会慢慢的会变成真相，就是发自内心的那种花了绽放的那种笑，就像心月的那种魔力般的微笑。

**飞龙在天医师：**还有目标不能够给自己定的太高，既然掉到坑里了，你不能像抑郁比较厉害了，不能说我马上就要像正常人，我要向她们走，要看到自己的进步，你的目标定低一点，多努力一点，然后你就会有一种成就感。

主持人：对。你这点说的我觉得特别好，像产后风的姐妹们肯定要做好一个长期的心理准备，得产后风也好，产后抑郁也好，肯定不可能说短时间内就能马上好。就是你今天比昨天好一些，或者我这段时间感觉自己身体又上了一个台阶，感觉自己好像又更轻松了一点，就是这样慢慢的一点一滴的一个进步。那么时间久了三年一小成，可能五年一大成，身体就上了一个很大的台阶。

**飞龙在天医师：**而且这种心理上的打开心结，一个是胸口上的结，然后心理过高的要求，大的执着，这些都应该放下。就是你不放下的时候，始终还是会把自己捆住的，这个很重要。山西健康快乐你说给我三年来改变。还有一个简单快乐，还三年想马上快一点，这两种做法都有问题。你根本不要像什么快一点，这种你就会马上焦虑了，三年达不到你会怎么样。如果你觉得好像没变化，你要把这些目标放小一点，你想到如果三年我要完全和别人一样，平常人一样。那么你以前是不是和平常人一样，原来就有差距，然后再掉坑里。要不然目标定低，多奖励自己，多表扬自己。比如今天我能够做一个俯卧撑，原来做一个，现在我做了两个，练了一段时间做两个，我就是好了不起，翻了一倍的百分百的进步，这样就高兴了。

主持人：对。