**关于产后风怕风怕冷出虚汗等一系列症状分析以及答疑**

**1、产后风的正确调理思路以及误治规避**

春姐：调理身体的关键思路，即通经脉、调大气、补气血这“三板斧”。特别提醒，无论找何人调理，若方法违背这三个核心要点，大概率难以达到理想效果，尤其对于现代城市人群，切不可使用猛药，像那些药味众多、剂量大且同类药大量堆砌，以及盲目排风的方法，都是不可取的错误道路。

**2、产后风面临的现状无人理解**

春姐：没有亲身经历过痛苦的人，很难真正做到感同身受。以产后风为例，同样是吹风，正常人毫无感觉，而产后风患者却会出现各种不适，身体多处疼痛难忍。然而去医院检查，指标却往往显示正常，这就容易被归结为心理问题，不仅医生可能误解，家人也常常无法理解患者的痛苦。

**3、产后风讲究“润物细无声”的方法**

春姐：除了典型的怕风怕冷，还会伴随身体各个部位的疼痛，如手腕、胳膊、脖子、头部、脚跟、膝盖等。产后风并非女性产后的专属病症，男性也可能出现类似症状，甚至一些没有生育过的人也会有。追根溯源，**其主要病因是身体整体的虚症，女性在生产过程中，身体原本可能存在的问题，因生产导致的气血大亏而集中爆发，从而引发产后风。**

现代城市人群，尤其是女性，大多属于虚症体质，这与古代以体力劳动为主、实证较多的情况截然不同。比如干涸已久的土地，需要像绵绵细雨般温和、持续地进行调理，**讲究“润物细无声”的方法**，**急于求成的“瓢泼大雨”式治疗往往适得其反。**

针对一些人将产后病症过度夸大，甚至称之为“不死癌症”的情况，这是非常错误且有害的论断。在接触众多产后患者后发现，**许多人难以康复的根本原因在于心理上的负担过重，对疾病和外界环境充满恐惧。**大家一定要树立坚定的信心，**只要正确认识疾病并找到合适的方法，是完全可以逐渐康复的**。在治疗过程中，**宁愿暂时不采取行动，也不能盲目走错路。比如盲目祛风的做法是错误的，因为只要身体强壮，正气充足，气血通畅，邪气自然无法留存，**单纯依靠药物祛风并不能从根本上解决问题。对于虚症患者，**更要切忌通过汗蒸、艾灸等方式进行强发汗，这只会进一步消耗自身能量。**

**4、问题答疑：**

问题1：我是男性，也怕风是产后风吗？

春姐：像没生过孩子的人以及男性出现怕风的情况，本质上也是身体内里虚弱的体现，**而且怕风的程度往往比怕冷更严重**，这是由于身体**阳气虚弱，难以抵御外界贼风的侵袭**。而身体出现疼痛，则是因为气血运行不畅，在某个部位受阻，产生冲撞。从麻到木，代表着问题的逐渐加重，不过相对来说，**疼痛的情况比麻木更容易解决**。

问题2：产后虚汗多，湿透了要及时换衣服吗？

春姐：建议能换就尽快更换。

问题3：产后燥热睡不着

春姐：这是因为身体内部脏腑功能失调，导致热气无法正常循环，积聚在体内后被逼出体外，不仅身体会感到燥热，情绪也会变得烦躁不安。正常的身体状态应该是温暖舒适，甚至在一定程度上呈现清凉之感。

问题4：是寒极生热吗？

春姐：**无论何种原因导致燥热，其核心都是身体内部出现了堵塞**。**虽然受寒可能会加重堵塞，但在现代生活环境中，真正导致身体受寒的情况相对较少，更多的是由于运动量不足、过度依赖空调等原因，使得身体容易出现类似寒症的表现。**“寒生热”“气散成寒”气血亏损时，身体就如同水少而火不变的状态，容易出现热象。

问题5：产后头发湿了能否使用吹风机？

春姐：如果能够承受风的刺激，使用热吹风机吹干头发是可以的。

**最后：产后身体有问题的人群要动起来，不少人通过正确的方法从产后的困境中走了出来**。  
大家可以关注得明论坛：**dmjs.info**

抖音账号“**大了个春”、粉丝群找大贝贝(dqzhuli2)**，

微信公众号：“**得明健身”“得明育儿**”

大千读书会：**群号：904024589**。

在粉丝群、读书群里，**每天都会带领大家学习中医、道德经、产后护理、育儿等多方面的知识，后续还会发布老师对于各种问题的详细讲解，帮助大家明白其中的道理，从而找到正确的方向**。

如果有产后相关的问题，大家可以向与自己建立联系的人咨询，众多成功案例可以为大家提供信心，相信通过正确的方法，一定能够走出产后身体不适的困境。