**20180922产后风群-大千老师讲通过吃药+健身恢复健康1**

整理：云南开心 悠游乐

**德明咨询-better：**大千老师好，大家好！

广东-Timing@福建-野百合也有春天：难道你是指纹？

**德明咨询-better：**应广大产后风患者的要求，在我们产后风月子病群举办六场产后风主题分享特辑。主题内容是大千老师讲产后风患者如何通过吃药加健身来恢复健康，时间从9月22号到9月27号，每天下午3点，群里不见不散。

野百合也有春天：@广东-Timing 不是啊。

**德明咨询-better：**由于本次分享会跨过中秋佳节，在这里先祝愿老师和群里的诸位姐妹们中秋合家团圆，幸福健康，快乐相随！这次产后风分享答疑主要是为了帮助大家进一步的了解产后风以及如何通过药物调理和有意识的健身来恢复健康，从而获得生活的快乐。大家都知道产后风典型的症状就是怕风怕冷出虚汗失眠手心热脚跟疼情绪不稳，嗯浑身麻木酸沉胀痛啊头晕迷糊恶心四肢麻凉，不能受一点点的风等一系列的症状，那么如何进行有效的调理呢？

**野百合也有春天：**我们邀请到了六位曾经的患者作为本次的嘉宾，这六位嘉宾都是在老师这里调理以后，又加入了德明健身，通过健身来提高生命的质量，请他们来分享一下自己的产后风经历及健身后的感受，调理加健身前后的对比等，相信对大家有一定的帮助，并提升战胜病魔的自信心。

山西-德明楚蓮：老师吉祥如意！

**德明咨询-better：**前三天由我们的大千老师针对嘉宾的病情来点评，老师点评后进入答疑环节，大家有问题或者是疑问，可以以文字的形式来提问，由德明的御用临床医师思辰师姐来给大家答疑。好，下面有请嘉宾西北美女Amy为大家分享她的故事，Amy是一位美丽的音乐老师，有请Amy。

**甘肃-德明Amy：**老师好。各位小伙伴们大家好！我是德明健身西北组二期的会员，甘肃Amy。今天我和大家分享我的产后风经历经以及我健身后的一些变化和感受。

师：@山西-德明楚蓮 有整理人吗？

温州～雅儿：欢迎男神，大千老师！！！

德明咨询-better：老师，云南开心整理。

**甘肃-德明Amy：**我是一名产后风患者，是一个资深的药罐子，将近三年的产后风经历，让我承受了正常人无法想象的痛苦。从孩子出生后40天，我就开始四处求医，一直喝中药，喝了两年多，其中换了三位大夫。我是2015年7月20号生的孩子，当时生完之后感觉挺轻松的，因为是顺产。在医院里面三天之后就出院了，回到家后感觉各方面都挺好的，因为刚好那时候是伏天，家里面特别热，我们家除了我的卧室的窗户之外，其他的窗户都是打开的。

云南-开心：老师好

山西-德明楚蓮：@清风大夫 有的

**甘肃-德明Amy：**因为那时候虽然是二胎，但是好像这些都自己不大清楚。而且婆婆也没有提醒过，我自己也不知道。家里面的窗户都是打开的，因为自己除了那个上厕所之外，基本上都不出去。到了月子20天的时候，我就到外面客厅里面坐在餐桌上吃饭，当时我们家窗户客厅的窗户跟厨房的窗户也是打开的，因为是对流的，所以当时还是比较虚，再加上正常人都出大量的汗，出汗吃饭的时候出汗特别多，但是我当时也没有感觉到什么不舒服。就这样，吃了两天三天之后，我觉得我膝盖呢好像有点有点疼，隐隐的有点疼。然后当时自己感觉可能是缺钙，也咨询了大夫，可能是缺钙，然后就抓了一些补钙的药吃，但是还是没有作用。就这样过了几天之后，我感觉膝盖那地方有点凉，有点钻风的感觉。

到月子37天的时候，我们就我就到我们县医院里面去找中医大夫看，然后看完之后他说可能是心肾阴虚，然后就给我开了中药，从40天开始我吃我一直吃中药。大概十多付20付，感觉效果还是不明显。经过四方打听，一个亲戚告诉我说，西部的就是跟兰州比较近的一个大夫，特别有名，是专门治这个月子病的。然后我就到那个地方去看，当时他给我诊断的是风湿病，因为自己是中医知识啥都不懂，然后就在那个大夫那里面误治了三个月，到现在看来那个方子全是去风湿的，一连吃了三个月，90剂药，一天都没敢断过。这三个月治完之后，说本来就虚的身子一下子崩塌了，出现了全身怕风怕冷关节疼的各种症状。

其实在我吃到二十几剂的时候就明显地感觉到除了膝盖那地方之外，然后我的小腿也开始也开始疼，然后也开始凉，当时因为是我们亲戚介绍的，他也是一名中医，我们就给他反馈我的这种情况。他也其实根本就不懂这个病，他说这种风湿病还是要通过发汗，他说要从这个一点一点的慢慢排掉。我们也特别相信他，所以就听了他的话，一直吃，连续吃了三个月。

三个月之后，我就每天大汗淋漓，然后全身到处的关节疼，包括我的手胳膊腕手指都开始疼，实在因为各地方都疼了，我就再支撑不住了。赶紧就给他又反馈了，这期间其实一直是不断给他反馈的，因为他的中医知识还是相对比较好的，我们就特别相信他。

这个时候他也慌了，无奈他就到处打听，给我们又打听到了我们省中医院的，甘肃省中医院的一位有特别有名的名医，这个大夫已经退休了，但是他还返聘到医院里面坐诊，然后我们就又去这个中医院看病。

当时我已经特别特别虚了，在家里面穿几层棉袄棉裤，带着棉帽子，甚至带着棉手套，我们家冬天因为我怕冷吗，冬天温度烧的特别高，自己烧的壁挂炉暖气，然后窗户一直是紧紧闭的，一点都不敢开。我还是特别怕冷，在家戴棉手套，有时候喝完药晚上睡觉的时候，全身出汗，包括我脸上也整个都是汗，头发全是湿的，就像洗了一样，每天都像洗了一样。包括我现在感觉眼珠子眼中都是汗，特别特别的难受。

德明-司辰：到处“试药”

**甘肃-德明Amy：**晚上脸上凉的，甚至睡不着，我就没办法把口罩也带上，在被窝里面，把口罩也戴上，但是戴了口罩又觉得热，捂得更出汗，这样更难受。一晚上就这样，每天晚上折腾得我睡不着。

山西-德明楚蓮：听的我直哭。

**甘肃-德明Amy：**去省中医院看病的时候，大家可能都无法想象，我穿了几层棉袄，外面还要穿，因为穿我老公的大棉袄，然后头上带了两层棉帽子。冬天特别冷，最冷的时候还是头上还是凉，我又在头上上面捂了个塑料袋，然后就直接下去之后，小区里面赶紧坐上车之后赶紧就去，因为车上面暖气也不敢开，风大了脸难受的很。就这样，窗户一直是关的，我也感觉四处钻风。

在楼道里面，还有小区里面特别怕撞见熟人，因为我就裹得严严实实的！

就这样，在省中医院里面的名医的治疗下，我又调理了一年，但还是收效甚微，还是不敢出门。最大的转变就是衣服稍微减了一点，穿的没那么夸张了，但是还是穿的特别厚。在中医院治疗期间，我碰到了一名产后风的病友，当时他已经彻底康复了。看到他我就像看到了救命稻草一样，从她身上我看到了希望，她不断地鼓励我，也是她告诉我，清风大夫是网上专门治疗产后风的，而且还向我推荐了清风大夫讲产后风这本书。

但是当时可能是医缘没到，我并没有在意，因为从来没听过网上还能看病。中医治疗的话，不把脉怎么能治病，我老公也不相信，我也不大相信。就这样跟老师擦肩而过了。

后来在中医院喝药一年多之后，身体还是基本上没有什么改变。我就停药了。8月份吧我记得当时是8月份我就停药了，然后停了两个两个月，两三个月之后，因为全身全身症状还是特别特别多，还是不敢出门，每天还是大汗淋漓要换好几套衣服。

当时碰到的那位兰州的产后风患者，我加了她的微信，而且他在网上不断地鼓励我。那个时候她建议我买，冬天的时候，她建议我买清风大夫的养元汤试试，他说他当时喝了之后效果特别好，

抱着一种试试看的态度，我买了养元汤。嗯当时客服同时建议我加入德明健身二期，他向我推荐了群号，当时我加了那个预备群，但是我还是不大相信，一直潜水观望，从来不在群里面说话。

后来我又加了那个德明中医群，然后老师偶尔会在那个群里面讲课。这个期间我也一直听大千老师讲产后风的讲座，也看了许多关于产后风的文章，慢慢了解了这个病，也认同老师的观点。

德明-司辰：客服很贴心

**甘肃-德明Amy：**养元汤喝了大概两个多月以后，我感觉效果还是不明显，因为当时是太虚了，经脉也特别不通，现在看来是这样的。所以还是可能就是虚不受补的那种情况，养元汤还是没有起多大作用。

在慢慢的了解了这个病，认同老师的观点之后，我决定找老师开方，然后老师同时也建议我参加二期健身，但是当时我特别怕，因为身体本来就虚，一直出去汗。健身后会不会更虚呢？我在诊室里面不断的向老师咨询。

**德明咨询-better：**Amy去年5月份的时候照片



**甘肃-德明Amy：**可老师却说，我不仅是虚，最主要的是经脉不通。因为这个时候我已经生病一年半了，长期在家里面待着，而且本来就需长期在家里面呆着，心情也特别不好，肝郁特别严重了已经。老师说一定要动起来才能改变。我当时在诊室里面不断的向老师求救，说老师赶紧给我止汗，因为每天大汗淋漓，只要一出汗，就全身的症状，各种不舒服，各种疼，特别难受，每天都要换好几套衣服，晚上头发就像洗的一样彻夜难眠。

然后老师就说你一定要动起来，汗才能慢慢收住。就这样我参加了德明健身二期的初级班，但我每天还是出很多很多很多的汗。出汗后我关节疼，全身的关节疼，我不敢多活动，因为怕汗多了，活动的话更多。老师说你可以适当的多走走，先从仙人走开始，

所以我每天基本上都是仙人走，只能少量多次的做初级班的动作，有时候甚至用一整天的时间才能做完这一整套，但我每天都坚持。

在不断的了解这个病之后，我的内心也慢慢地强大了，不再惧怕产后风。虽然这个还是出汗，还是各种不舒服，我都把它当作是翻病。就这样一个月初级班结束了，我果断地报名参加了高级班。

**德明咨询-better：**出汗也在坚持。

**甘肃-德明Amy：**本来以为身体太弱跟不上，但是老师说它强度不会很大，还是可以参加的。然后我就参加了高级班

就这样每天坚持练着，慢慢就有些力气了。但是有时候还是特别难受，浑身没劲不想动，但在群里面听到老师讲课，看到群里的小伙伴们锻炼后讨论的热火朝天，我也就正能量满满，像打了鸡血一样赶紧活动起来。

就这样一路坚持我加入了会员群，到现在的火箭班。参加健身已经有一年半的时间了，随着锻炼项目越来越多样化，我感觉体力和精力也越来越好了，心也打开了很多，也不再怕风怕冷了，各种各种症状基本上都消失了。现在的我可以正常生活和工作了。

陕西～啦啦啦：Amy变化这么大。

**甘肃-德明Amy：**每天坚持德民健身，改变了我以前能坐不站，能躺不坐的坏毛病。

西安惠晓春：真不敢相信

**甘肃-德明Amy：**老师倡导的生活及健身，不受时间和地点的限制，让我随时随地锻炼身体，而且动作简单高效，人人都可以做。

陕西～啦啦啦：感觉年轻十多岁呀。

**德明咨询-better：**amy今年5月的照片

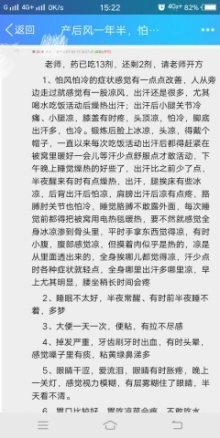
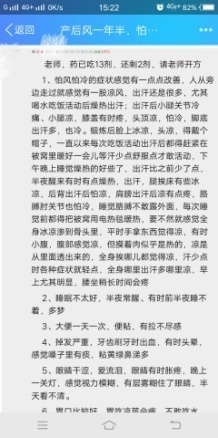


**甘肃-德明Amy：**老师教给我们的不仅仅是健身方法，更多的是健康的生活方式和理念，这种理念和正确的健身方法让我受益终生，也感染了我的家人。所以我现在经常想，如果十年前五年前，甚至是三年前，我能遇到大千老师，能参加德明健身。今天的我，人生可能截然不同，至少不会被物质，不会走那么多的弯路，也不会承受那么多的病痛的折磨。

德明-司辰：神采飞扬

**甘肃-德明Amy：**但是转念又一想，我也是幸运的，至少我已经加入了德明健身，至少我现在已经读懂得了如何健康快乐的生活。所以只要方法对了，并且不断的坚持下去，以后，我相信会越来越好的。

**德明咨询-better:**

**甘肃-德明Amy：**老师常说，年轻时生病是福，总被套牢了，躺在病床上强。我也感觉我特别幸运，如果没有这场大病，我也不可能去到德明健身，也不可能遇到大千老师。可能我以前不良的生活习惯也不会改变，也根本没有健身的意识。

**德明咨询-bette：**甘肃-Amy2017年9月份总结

金秋九月硕果累累，这个月体力又有进步啦！回想自己参加健身这多半年身体的变化，从一开始的每天大汗淋漓怕风怕冷不敢出门到现在每天早起锻炼确实进步很大，真的是不断坚持才慢慢好起来的，每次锻炼完整个人神清气爽很舒服，，真的慢慢养成了习惯，早早醒来就不想赖床了，告别了庸懒，虽然大多时候只做初级班的各项动作，但白天也不忘记多动一动，养成早睡早起的习惯，尽量心态平和，阳光，今后的我要将这种状态不断融入到我的工作和生活中，坚持，加油!

每次写总结的时候我都不由自主地要感恩亲爱的大千老师，感恩我们组长的不断鼓励和帮助，感恩德明健身的小伙伴们，感谢一路上有你们相伴，我的生活才会越来越美好

**甘肃-德明Amy：**我感觉我还是特别幸运，因为现在可以参加健身，可以及早的锻炼身体，爱护自己的身体，等老了之后我们就会有一个好的身体。

**德明咨询-better：**甘肃-Amy2018年4月份总结

时间过得总是很快，很开心这个月我又进步啦！现在可以完全摘掉帽子了，穿衣也基本正常了，虽然还是很容易出汗，但出汗后怕风怕冷的情况好多了，不知不觉中体力也在不断进步。

心态方面，自从上班后心情也好多了，也看开了许多事情，再纠结的事情很快也能烟消云散，继续加油，继续健身。

感恩老师，感恩德明健身，让我懂得了怎样热爱生活，如何去享受生活和今后努力的方向，希望越来越好！

**甘肃-德明Amy：**所以我特别感恩老师，感恩德明大家庭，感恩一路上鼓励我帮助我的师兄师姐们，并且我也特别愿意将这份温暖传递下去，让更多的得了产后风的姐妹们受益，早日摆脱病痛的折磨。产后风真的太痛苦了！德明健身能让人身心双休，只要你的内心强大了，并且不断地坚持锻炼，健康就会离我们越来越近。加油小伙伴们！

在分享之前我又翻看了我诊室里面的问诊班，以及我从参加健身以来写的健身总结，真的自己感觉变化特别大，也很感动。

sunshine：都被误治过，太痛的经历

**甘肃-德明Amy：**所以我今天把我的经历分享出来，希望可以让更多的姐妹们受益。

上面的这些月总结都是我的真情实感，真实的感受。今天的分享就到这里，谢谢大家的收听。

sunshine：我现在也在慢慢的好转

**甘肃-德明Amy：**如果大家有什么疑问的话，可以提出来，我们互相交流。

sunshine：心情好很多，经常推着孩子出来玩，锻炼。

**德明咨询-better：**感恩Amy的分享。

**清风大夫：**你吃药多长时间了？

**甘肃-德明Amy：**一年多。

**清风大夫：**你要说一下吃药的经历呀。

sunshine：感恩，大千老师，感恩德明，以及德明小伙伴。

**清风大夫：**不光是健身。

**甘肃-德明Amy：**一开始连续吃了六七个月。

云南-梦如初醒：肯定会有翻病各种不适应。

**德明咨询-better：**艾米上麦分享一下。

**甘肃-德明Amy：**一开始的时候我是连续每天都吃的，因为那时候我比较严重，不敢停。就这样连续吃了大概六七个月。

浙江可可：吃的什么药。

**德明咨询-better：**@贵州，亲咱们后面有答疑时间。

贵州，<shang520gun.v1@qq.com> ：哦，好的。

**甘肃-德明Amy：**当时吃了可能两个多月的时候，我每天还是大汗淋漓。换好几套衣服，也全身各种症状基本上没有多大的改变，然后我就反馈给老师。后来老师给我又调了一下方，这个方跟以前的方完全不一样，截然不同，因为以前调方的时候每次都是调两味或者三味，但这次的方跟以前的截然不同。

**德明咨询-better：**亲爱的姐妹们，后面咱们有答疑时间，有疑问稍后请用文字来提问。下面有请我们的大千老师为Amy的分享进行点评。我们大千老师呢也是德明中医诊室的清风大夫，也是德明健身的创始人。

**甘肃-德明Amy：**刚开始是吃了七剂，老师说先让我吃着看看，这七剂药吃完之后效果特别明显，汗一下子好像少了。然后老师后来就一直沿着这个思路给我治病，每次都是调，每次都调1剂2剂有时候是原方，有时候是调几剂药。就这样大概吃了六七个月之后，我感觉反正汗还是出得很多很多，但是精力和体力明显的好了很多。

德明咨询-better：气血上来了，所以精力和体力都好了很多。

云南-梦如初醒：到了平稳期好像变化不大了，总在一个点没有提升。

**甘肃-德明Amy：**后来我一剂药吃两天

云南-梦如初醒：老师呢？

陕西省咸阳市+上善若水：怕冷多长时间解决的

**清风大夫：**说完了？

浙江可可：怕风怕冷多长时间可以解决啊？

**德明咨询-better：**amy分享完了吗？

**甘肃-德明Amy：**我以为老师讲。

安徽- peace：眼睛干涩有飞蚊症难治疗吗？

辽宁大连-嘻嘻：@云南-梦如初醒 好好锻炼吧，昨天看你视频，太紧了。

**德明咨询-better：**有请大千老师为大家讲课

**甘肃-德明Amy：**那我继续讲吧，然后到后来大概吃了七八个月之后，虽然汗还是出很多很多，但精力和体力好了很多，这个时候我就一剂药吃两天，再到后来慢慢的身体就越来越好了，出汗也少少点了，我就一剂药吃四天。

云南-梦如初醒：是哦，感觉头气血一直上不来，头昏沉眼睛视力不行。

云南-梦如初醒：不知道五期我能有那个体力上去吗？

**甘肃-德明Amy：**再后来就慢慢的症状越来越少了，慢慢的体力也越来越好了，有时候甚至忘了吃药，我都停药好长时间了，好长时间没吃了。

云南-开心：@云南-梦如初醒 看好你，你行的。

**甘肃-德明Amy：**再到后来就慢慢感觉不吃药，跟吃药好像没多大区别，慢慢慢慢的我就也忘了吃药，就再没有吃药，就这样，一直每天都坚持德明健身，慢慢的就越来越好了！

云南-梦如初醒：感觉不知道翻病了还是？不知道如何处理这个过程，现在的我好像处于一个平稳期了。

陕西省咸阳市+上善若水@甘肃-德明Amy 现在不冷了，太好了。

广州-活跃：一剂药吃四天？煮成四碗吃四次？

**甘肃-德明Amy：**现在好了。

贵州，<shang520gun.v1@qq.com> ：膝盖会咯吱咯吱响，感觉会断一样。

云南-梦如初醒：@甘肃-德明Amy 你没有翻病？

浙江可可：多长时间不怕风不怕冷了@甘肃-德明Amy

陕西省咸阳市+上善若水：感觉太神奇了。

**甘肃-德明Amy：**我现在感觉我的身体素质比一般人还要好，像前段时间前几天气温温差比较大，感冒的人特别多，我都没啥反应。穿的比怕冷的人还少。期间有翻病的症状，我前面也提到过各种不舒服，我都把它当作是翻病，然后内心强大了之后就这样慢慢好起来了。

云南-梦如初醒：怎么处理呢？

贵州，<shang520gun.v1@qq.com>：@甘肃-德明Amy 你膝盖还疼吗？

**甘肃-德明Amy：**其实身体精力体力好了之后，再加上锻炼吃药，精力体力气血上来了之后再加上锻炼，就这样慢慢的好了，我也不知道是从什么时候开始，不怕风不怕冷了。

云南-梦如初醒：特别痛苦，比正常病的时候。

甘肃-德明Amy：膝盖膝盖早就不疼了。

贵州，<shang520gun.v1@qq.com>：@云南-梦如初醒 我也这样，大脑不清醒。

**甘肃-德明Amy：**但是现在天气特别凉，冷的时候，小腿还是有一点点感觉的，但是有一点凉，但是我起来活动，活动马上就好了。

云南-梦如初醒：以前没有

陕西省咸阳市+上善若水：是整个小腿还是小腿肚子

**甘肃-德明Amy：**不是小腿肚子，我是小腿前面的，嗯小腿，前面的感觉是小腿前面的经脉不通，然后受凉的话，小腿前面的这些骨头就特别难受。

云南-梦如初醒：从健身开始就是这样翻病，体力还行不过头脑特别不清晰最近，只有到下午才越来越有精神。

**甘肃-德明Amy：**好，我今天的分享就到这里，下面我们有请我们敬爱的大千老师。

温州～雅儿：@云南-梦如初醒 有没有出去多走？

**师：大家好，我是大千老师，也是给大家治产后风的清风大夫。**

陕西省咸阳市+上善若水：慢病都是不知不觉中好的。

**德明咨询-better：有请我们的大千老师进行点评。**

**师：是不是听到熟悉的声音又倍感亲切？**

德明咨询-better：老师好

温州～雅儿：男神来了

德明-司辰：对，亲切啊

陕西省咸阳市+上善若水：对啊

德明咨询-better：亲切呢

湖南--春天：老师好！

温州～雅儿：声音太好听了

陕西省咸阳市+上善若水：是喜马拉雅里的老师，呵呵

山东麦穗：老师好

甘肃-德明Amy：特别亲切

德明咨询-better：@陕西省咸阳市+上善若水 对呢

**师：这个Amy，是吧？既是咱们的健身会员，也是我的病人。我搜了一下她的帖子，是扒她的问诊单号是30705，不过它加密了是吧？咱们希望她把这个加密打开，所以大家就可以看到了。我看了一下时间，他是2017年1月18号开始发帖咨询，最后有两篇小三片，最后一直一直到最后，最近发帖是2017年8月25号。**

德明-司辰：一开心就特喜欢发水母这张图

浙江可可：清风大夫的医院在哪里？

**师：应该历时半年吧，是吧？前前后后咨询看病吃药。后来据她说又偷偷的吃了两个多月的药，照最后一个方子。下午我大致看了一下她的介绍，这个你们也听了她这个啥？关于产后风的这个介绍了，也是惨不忍睹。**

**师：那么它从产后是吧？这个窗户开着是吧？然后就浑身出汗，慢慢的发展到，是吧，膝盖开始凉，这个时候她开始意识到自己出毛病。**

**那么是吧，就开始治，这一治不要紧，是吧？开始误治的道路就开始了。**

**那么这个跟绝大多数得产后风的这个病人的症状和经历都非常类似。初期症状可能就是出出汗。膝盖凉了。腰酸哪进而空痛啊是吧？这个等等的说一些轻微的症状出现之后，他觉得有点不对劲，是吧？开始治疗。很少是吧，到我这来是吧？是上来就找我看病。因为你们也知道是吧，网上看病是吧？没有几个人相信。都是就近，找熟人，说找当地说县医院省医院相关科室，其实也就风湿科是吧？去看类似的疾病。我发现都是是吧，经过几手是吧，甚至长期治疗，是吧？不停的误治，是吧，症状越来越多，啊不可收拾，他才会抱着试试看的态度，是吧？死马当活马医的态度，是吧？在网上搜搜看，或者是经朋友介绍是吧？有网上看说碰碰运气。一般说来找我看这个产后风，一般是吧，都经过这几个阶段。第一个阶段是吧，稍微有点症状是吧？不严重，然后迟迟不好开始求医，是吧？就医之后症状越来越多，是吧？人也慌了神了，是吧？不断的换大夫，是吧？最后实在没办法了，是吧？最后一步到网上查查，看看唉哟清风大夫，听别人介绍之前听别人介绍还不信，是吧？最后没办法是吧？那就看看吧是吧，都走过这几个阶段。你们说我说对不对？那么其实他刚开始出现这点症状，是吧？不是太大的问题。就为啥会出现这个膝盖凉出汗多？就是生完产之后身体大虚，同时由于虚弱导致经脉进一步闭塞，气血循环这个受阻，不能生化气血，导致了虚夹杂的一种产后，类似于这个啥这个产后诸症的是吧？各种症状是吧？一种并发症。就是刚才说啊这个说的这一系列是吧，怕风怕冷是吧？关节痛是吧？出虚汗是吧？进而空痛是吧，睡眠不好是吧？总之就是以怕风怕冷出虚汗为主要症状的一系列的产后落下的毛病。这种病如果当时说处置得当，治疗得宜，就不会加重。是吧？这样两三个月是吧？就能好转，人就正常。但是往往事与愿违，这个由于现在人们说对这个疾病是吧，了解认识不足，甚至存在这个误解。这医院大夫啊按产后风湿按抑郁症来治，是吧？没有从调补气血这个根本的这个路子来进行对症治疗，导致说各种病症，是吧？一下子全都爆发出来，这个人就受不了了，你看就像这个Amy似的，是吧？这个这穿几层衣服戴棉帽子是吧？穿几层棉衣是吧？戴棉手套，是吧？就不够，我头上还罩一个塑料袋是吧？晚上还得到戴口罩。戴口罩还热，说捂着还热是吧?捂着怕冷，导致头发身上汗出如洗，眼珠子都出汗，是吧？这个这种病就这么回事。特别多，是吧？当时我这个接受面诊的时候，那往往那裹着像个啥似的，这不说上熊猫啊，里三层外三层啊得裹着。这个你们可以买一本那啥是吧？产后宝典是吧？我的书是吧？不贵，收50块钱。这个原先这个各种症状啊，还有具体的啥这个理论讲解啊，是吧？都说的很清楚了。今天啊只是就Amy这个情况是吧？我就跟大家简单交流一下。对，你们看现在外边很多那个产后恢复，会所知道吧？很多很多啦，现在每个城市都有。他们主要的办法就是发汗汗蒸。这个东西啊非常不可取。我这个原先都这个反复强调过是吧，凡是按风湿治，是吧？这个去汗蒸啊发汗啊是吧？这个效果都不理想，甚至说会导致病情加重。咱们这个Amy不就是嘛，然后去省医院是吧？刚开始是吧，当地一个大夫看了两三个月是吧？治治不行。省医院是吧？调一年是吧，也还是不能出门。这个都是没摸到门，不知道这病咋治。你不知道咋治是吧？最好的结果是你没效果。一般说都是越治越重，Amy不就是说马上就不不仅这个膝盖凉了，腿也凉了，是吧？腕子关节是吧？各方面全出问题，这就是越治越重了。这时候不仅是原先的虚和瘀了，由于长时间得病是吧，不能活动，不能运动，它这个家门出不来是吧？这导致整个这个身心紊乱。说情绪抑郁，是吧？身心紊乱。那产后风这个是哪个明星啊说产后抑郁就自杀了，这你们知道吧。这长时间不能过正常人的生活。你说这身体咋调理？你说补啊补不进去，你说攻吧是吧？一攻就散架子。既不能补补是吧？纯补也不能纯攻。非常棘手。是摸不得碰不得，所以很多人呢不愿意去碰这个产后风。可能其他一些简单，说他吃几剂药啊就能好转。就产后风啊是吧？这个如果你这个不对症治疗，迁延难愈，而且越来越重，最后发展成实证，比如说是抗O都出来了，是吧？类风湿都出来。还有这个心脏病，咱这都有是吧？这个渐冻人是吧？类似的事，反正最后就都做实了，是吧？很多病就慢慢做实了。那么在我这十多年是吧，治疗产风后的经验来看，治这个病是吧？一定要慎之又慎，是吧？小心谨慎。病人呢非常虚弱，是吧，同时又淤滞很严重，心情烦躁抑郁，是吧，一定要如春风一样慢慢的吹拂，说用药不要过狠，是吧？不要这个急于求成，慢慢的一点点理顺，一般都有一个长期的过程。这主要看你得这个病时间的长短。你看像这个Amy，如果说当时说找到我看，很容易这个啥？一两个月是吧？就能调过来。时间太长了是吧？误治的时间太长，至少一年半了，这个身心都受到严重的摧残，我就得一点点来。你看我看她这治疗的整个过程慢慢的，反反复复反反复复，这东西可不是说是像很多人说的那样，是吧？吃几副药就坐火箭似的就好，基本不存在，我也遇到过吃上药就好了是吧？但是就凤毛麟角。一般是吧？它的规律至少三个月半年，甚至更长时间。而且很多患者，有两种，一种是吃上药有好转，是吧，或者有明显好转。吃一两个月之后说有平台期，不好转，是吧？不论如何调方变方，它好转的都会很慢。这就是一种正常的现象。刚开始是吧，救急一下吃上去了是吧？它稍微好转了，它再往上走，就困难。像咱们锻炼身体一样，是吧？你刚锻炼时候这个效果很好，说过一段时间就到了平台期。什么叫平台期？就是你的身体需要积攒更大的能量，是吧？做更大的调整之后才能继续往上走。咱们吃药也是这样。还有一种病人说吃上药没效果，是吧？吃啥药都没效果，这个身体里动都不动一下。但是只要你坚持吃，是吧，吃上一个月两个月是吧，不定啥时候突然一下子效果就出来。又经历或者经历巨大的翻病，这个是什么原因？是吧？这就是你吃药之后由于身体太虚或者太不通，导致的，是吧？他有一个说这个就相当于筑底的一个过程。说这样的化鱼似的，说那冻的很厉害，说你拿出来化，你这个一两分钟说没啥反应是吧？三四分钟还没啥反应。但是你只要坚持吃不定啥，要突然一下子冰块化了是吧？说再有一种是吧，就好点坏点好点坏点是吧？波浪似的是吧？身体慢慢的起来。这可能是你一个月是吧，你看不出啥变化，但是说你往三个月之后回头一瞅，唉好多症状都好使。都好了。这个病啊就这么个一个规律，是吧？三种情况是吧？我经常出现在我诊室里，说吃药吃这个吃上药的时候就好转。然后是吧，进入漫长的平台期，吃上药没有任何变化是吧？坚持吃之后说一两个月之后突然开始好转，吃完药是吧？有变化是吧？反反复复好好坏坏是吧？慢慢的往上走，没有抗药性，不存在这个问题，这个中药你吃大米饭能，这个啥你难道吃上几顿之后不饥饿了？然后我在漫长的摸索过程当中，还发现了一条非常重要，就是这个啥？这很多病人呢，我治到一定程度之后在好转，光靠药不解决问题了，能把病人从病态拉到亚健康状态，再想从亚健康状态，通过吃药变成正常人，是非常困难的。这是为什么呢？是吧？并不是药不好。是吧？也不是，是吧？这个清风大夫水平不高，而是说，人的身体说健康，它是有自我发展的规律。除了吃药还必须，是吧，加强主观能动性，是吧？说白了，是吧？就是人要锻炼起来，心情要开朗起来，这个生活要和畅起来，是吧？这些加在一起，是吧？才能把你推到健康的状态。**

**所以是吧，清风大夫也就是大千老师，是吧？当创立了德明健身之后，就希望你们这些个病人是吧，暂时的病人，产后风病能够双方面结合，既抓自己的主观能动性，通过锻炼啊调整心情，是吧？让家里这个更加这个和睦，啊是吧？身心哪一起往上走，同时再加上清风大夫给你开药，是吧？可以让你最快时间内是吧走捷径，是吧？从病人到亚健康，过渡到正常人，是吧，能够完全地过正常人的生活。只要我们通过正确的方法，是吧？积极实践，是吧？认真面对。是吧？这个病是吧？就可以好。第二，是吧？通过说啊这六天，是吧？我们很多这个病人呢，最好的在这里现身说法，和我对他进行点评。还有是吧，咱们课后答疑，让大家建立信心，是吧？鼓起勇气是吧，战胜这个疾病。第三是吧，我也是目的是很明确，是吧？咱们五期班这一期二期三期四期五期每半年办一期，10月12号正式开班。现在是报名期。如果说你们想尽快的是吧？或者说这个疾病的解脱，同时让自己更加强壮起来，彻底改变生活方式。这个希望大家考虑。我就说这些是吧？然后下面进入答疑环节是吧？**

**德医是由我们这个啥专业医师是吧？是山东是哪个医院的是吧？医师说也是跟我学的学生，需要给大家这个答疑，这个我会盯着这事儿是吧？如果他答疑不充分或者不对说我会及时纠正。**

下面进入答疑环节，大家可以以文字的形式提问了，由我们德医有我们德明的医师，临床主任医师思辰为大家答疑，司辰医师是一位具有丰富临床经验的中医医师，也是一位可爱又可亲的温柔大姐，课后大家有疑问都可以找她来解惑。好，有请思辰医师为大家答疑。