**20180925产后风群-大千老师讲通过吃药+健身恢复健康4**

整理：云南-开心 悠游乐

**德明咨询-better：**大千老师好，大家好。

中秋节假期三天咱们举办了三场分享会，大家收获是不是很多，是不是对于产后病更有信心面对了呢？是不是更有动力健身了呢？

咱们这个中秋节产后风分享特辑，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，这次产后风分享答疑主要是为了帮助大家进一步了解产后风，以及如何通过药物的调理和有意识的健身来恢复健康，从而提高生命的质量。

今天邀请的嘉宾是来自山东的漂漂亮亮，漂漂亮亮也是一位老师，由她来给大家分享一下她的产后调理经历。

嘉宾分享后，有我们的司辰医师针对嘉宾的病情来点评，点评后直接进入答疑环节，大家有什么问题啊都可以以文字的形式提问，由德明的御医司辰给大家答疑。

好，下面有请漂漂亮亮为大家分享她的故事。

**漂漂亮亮：**大千老师好，大家好，我是德明二期学员，来自山东淄博的漂漂亮亮，曾经也是一名产后风患者，很高兴今天能够跟姐妹们一起来分享我的产后风经历，及加入德明健身后的健身感受。

那我先讲一下我的产后风经历。我是在2014年4月初顺产生下的孩子，其实在月子期间除了总感觉没力气，睡不够觉，没有特别大的身体反应。真正噩梦开始的时候是在我汗蒸以后，当时听身边的人说，就是生产完之后要发发汗，把身体里的寒气都排出去，于是就在满月那天就去汗蒸了，蒸完之后整个人就虚的不行，在床上躺了半天，回来之后啊身体就出虚汗，大汗不止，出完汗后全身就觉得特别的冷。当时严重的时候啊，我记得是大夏天嘛，我们家那个窗户啊门啊都关得特别严实，就是家里人从我身边走过的时候带的风，我都感觉凉飕飕的，慢慢的就开始出现心慌气短，浑身就感觉特别无力，嘴唇发紫发青，就莫名的总想生气，特别的烦躁，走路就感觉踩在棉花上一样，而且还感觉头晕，然后晚上也睡不着觉，吃点饭，就是你比如说你吃了饭之后，然后身上立马就出了大汗，出了汗之后就接着就想拉肚子，就各种症状就都来了。

那个时候就心里有点害怕了，自己从网上查呀就说可能是月子病，我一听月子病更害怕了。

然后呢就是当时在自己这儿的当地看中医，然后找偏方试了很多，都不见好转，就不见好转，就感觉心口窝越来越感觉就有股气就上不来，下不去似的就跟堵住了一样特别的难受。那家里人呢然后就带我去医院检查，全身查了个遍，医生也说没问题，说什么都没问题。然后医生就跟家里人说，可能我这就是产后抑郁心理上的疾病，让家人带着我去看看心理医生。

那就是明明自己有这么多症状，然后就自己也不想去看心理医生，然后就回到家从网上查找资料，于是就搜到了那个清风大夫，里面当时有产后风治愈的患者，那个联系方式，我就自己在那找，当时就联系上了叫洪秀姐，要了她的联系方式之后，因为当时自己也不是很放心，从来没在网上看过病，也不大放心，然后我就给那个洪秀姐要了电话，那个联系方式，给她打电话，把我的情况跟她说了说，她当时就说你这个情况不算很严重，说让我去那个诊室里找清风大夫，我在她的帮助下我就进入了诊室。

然后就看别人治愈好的案例，读清风大夫，也就大千老师是对产后风的讲解，慢慢的心理上就不再有那种恐惧感了，对清风大夫就是越来越信任，当时吃药期间的时候还没有德明健身，那为了给自己增加信心，没事就那个听大千老师针对产后风的讲座，就还有别人的分享，当时还从网上买了产后风这本书。

也不能天天躺在床上，没事的时候就下来活动活动，吃药的时候就恨不得马上吃上马上就好，于是就每天盼着奇迹的出现，天天就是问大千老师怎么还是浑身无力，怎么还是出汗呀，怕风怕冷啊，啥时候才能好啊之类的话！

基本上，我当时翻看了之前的案例，基本上每天都得问一问大千老师。然后当时老师回了我一句，就是说就是不要总是把这个注意力放在你的病上，放在你这个细节上，要转移你的注意力，想象成自己跟正常人一样没有区别，然后我就按老师说的做。在差不多三四个月的时候就不出汗了，出了汗之后也不怕风怕冷了，当时啊就高兴的，真的，我就特别特别的高兴。那个之后，为了巩固那个身体又断断续续差不多吃了一年的药，身体也越来越有力气了，就能像正常人一样了，于是我就开始工作了。

在之后，然后就基本上偶尔的时候，比如说身体有偶尔不舒服的时候也是会去群里找大千老师，然后会咨询一下。

在16年11月12月份的时候，差不多应该是我记得不是特别清楚了，然后就偶然的从网上听说大千老师创办了德明健身，当时一听就既兴奋又高兴，就那种那种兴奋高兴，就是像老朋友很长时间没见重逢了一样，所以就连想也没想就加入了德明二期健身班，也是希望通过健身能让自己原本底子就不好的身体上一个更大的台阶。

没想到就是在加入德明健身之后啊就感觉一发不可收拾，越来越离不开越来越觉得他啊带给自己的不仅仅是你身体上的那种变化，更多的就是我感觉带给我更大的一部分就是自己的生活观念，还有自己的生活方式都发生了改变。

那刚开始锻炼的时候，就是也是起起伏伏，因为刚开始的时候特别激动，然后每天练的特别多，第二天然后就觉得特别的乏力，特别能睡觉。慢慢的适应了，就觉得如果你早上一天不锻炼的话，就特别的没有精神，一天就觉得浑浑噩噩的。

老师针对这个也说了，就是说人在越不动的时候，你就感觉越没有活力越不想去动，然后这种恶性循环久了之后，然后你这个身体就越来越不正常了。

在以前的时候，我是那种特别不爱动的，就他们说的那种特别柔弱的人，就是能躺着能躺着也不坐着能坐着就不站着那种人。自从那个加入了德明健身之后，我现在也特别愿意出去活动，特别愿意去跟人接触，然后就是去爬山呀去游玩啊，这些以前的时候，我感觉这些以前好像在我生活中就不会出现一样，因为我就不愿意出门，特别愿意闷在家里这种人。所以时间长了之后，久而久之，对自己的性格，养成了自己的这种性格，就是有点内向的性格。

自从那个锻炼了之后，你比如说，像简单的三走四举啊这些锻炼，我身边的朋友都说这种锻炼太简单了，这还用学啊什么的，他们就在那说，但是你真正你自己掌握了那个要领之后，你就会发现它对自己身体里边各个经脉的拉抻啊特别的有利。而且在这个锻炼的过程当中，我也出现了很多的犯病的情况，之前也没有过的一些情况。每次犯病的时候我最多出现的，就是我我自己身体的反应，就是我的牙齿我的头特别的胀，发胀发紧，然后就感觉总在那，翻病的过程当中，就会感觉特别的没有精神，头晕晕的，因为当时不知道是这种情况。我就不知道是犯病，但是就很害怕，然后就咨询我们山东德明组的小伙伴们，然后他们就会说你有可能出现这种情况是犯病啊什么的，然后慢慢在大千老师讲课的过程中也把自己的情况就是反映一下，老师也明确的指出，就是说不用害怕，这都是锻炼当中出现的一些发病情况。所以说现在每次遇到这种情况的时候，我就特别的放心，就是反而不是那么担心了，就感觉特别的高兴。为啥就感觉犯病的话，那肯定自己身体就有感觉了，说明自己的身体，你锻炼到那个部位了，所以说非常的开心。

那最让我高兴的就是，最让我高兴的就是今年这个9月份10月份，这9月份没到10月份，因为在以前的时候每到秋天9月10月这两个月之间的时候，我都会出现鼻炎季节性的鼻炎，在这一两个月时间之内我的鼻子就特别的不透气，尤其到了晚上之后根本就不能躺着睡觉，然后就坐在床上，基本上能坐上个四五个小时在床上。但是今年啊这马上要9月底了，今年这段时间就是最明显的感觉，就是我躺下之后能睡着觉了，而且鼻子也不说堵得那么厉害了，就是从来没有说坐着，坐起来在那睡不着的情况。这是让我感觉最特别有变化的一点，虽然在锻炼当中有的时候你是在当中，你会感觉起起伏伏，有时候好，为什么有时候又不好，就有时候也是觉着难道是自己锻炼的力度不够啊还是怎么着，中间也有疑问，但是你慢慢的会发现你锻炼一段时间之后，你再跟之前比较会有明显的变化。

我感觉，真的，大千老师就是教给我们的这一套德明健身动作，我说实话越来越喜欢了，就感觉离不开了，就是每天你如果不动一动的话，就感觉好像一天当中我这一天当中好像有好多事没干似的。

所以说，也希望这个，就是咱们月子病群的姐妹们，不光要说你身体上有了病之后，不光是要吃药，你同时也要配合着运动来，做一些简单有效的一些运动，对咱们病的恢复啊都会有非常大的帮助。

我现在有时候在想，当时如果在14年的时候，那个大千老师就有了这个德明，就建起这个德明健身来之后，那个时候我应该恢复比现在要更好。



上面这张照片是我没事就练的那个叫什么功，反正是我也忘了，没事就锻炼锻炼我们的脸部，拉抻拉成我们的脸部。我感觉没事这样练一练之后感觉整个脸都特别的放松，要是不练的话就感觉整个脸部发紧。

那个加入德明健身之后，我也非常开心的一点，就是我的孩子也会跟着我锻炼，没事的时候就在那做这个吊杠这个运动，他特别的喜欢没事就跟猴子一样爬来爬去的，我家里人就害怕，但是我特别高兴，我觉着我的身体本身底子就不好，我也不想我的孩子像这样走我的老路，所以我觉得加入德明健身之后，不仅是我改变了，也影响到我的孩子，对他以后啊会有帮助的！

那今天我就分享这些，再次感谢大千老师，感谢德明小伙伴们的鼓励，帮助我又重新认识了不一样的生活，感觉现在的生活啊，生活太美好了，同时也祝愿群里的姐妹们能够树立信心，相信美好的这一天也会发生在你们身上，谢谢大家。

**德明咨询-better：**感谢我们的美女漂漂亮亮为大家的分享。好，下面有请司辰医师针对漂漂亮亮的病情来点评。

**司辰：**大家好，我是思辰。非常感谢我们的漂漂亮亮来给我们做客，她的分享应该是第二次来我们的产后风群了。真的非常感谢，然后我先大概点评一下漂漂亮亮。她这个生病看病和那个健身的一个历程。

漂漂亮亮她这个病就像那个红袖师姐给她说的一样，相对来说算是症状轻一点的。所以说它这个恢复起来相对来说也是比较快一点的。首先，她月子里没有出现明显的症状，也可以说她那个身体底子相对来说还是好一点的。她的噩梦开始呢就是因为那次汗蒸。这个汗蒸呢，真的是怎么说，其实很多地方就是把这个汗蒸作为一种常规的那种做法，就是出月子的时候做个汗蒸，如果身体里有寒气的话，就可以把那个寒气给排出来，其实这个呢也是耽误了很多人。然后也有一部分人呢，月子里生产的时候确实进了风了，然后她出月子的时候会做一次汗蒸。不管是哪一种情况，其实这个汗蒸啊，真的都是不可取的。因为什么呢？这个汗蒸是比较消耗那个人体气血的，我们那个怀孕生产，还有那个月子里就是日夜的照顾宝宝，她那个身体状况都是很差很差的，这个时候你就把它相当于在那个火上一烤啊一蒸一烤，这个人啊她是受不了的。

你看就像那个漂漂亮亮一样，它其实月子里没有什么明显的症状，但是她汗蒸了之后呢就是出虚汗，大汗不止。你看还是因为汗蒸了之后气血弱了，所以她在床上躺了半天她就起不来，然后又出现了很多心慌啊气短啊，一生气啊烦躁的情况。为什么她那个时候会出现生气啊烦躁呢？因为人身体的气血不足了，这个身体你那个气血首先是需要把你那个五脏六腑自己供养过自己来，然后你才能够从事其他的那些工作呀学习啊生活。当你的气血严重不足的时候，你那个五脏六腑它是争这个气血的，因为不够所有的人用，所有的脏器用，然后它是相争的，就是五内相争，这个时候人就特别容易生气，特别容易烦躁。

你看生完孩子之后，然后一汗蒸，然后出现症状了，然后现在年轻人嘛，然后又去网上一查，一看又是月子病，又吓了一跳，是吧？网上很多人都说这个病都是不死的癌症，然后又开始了寻医问病的之路，可能很多人都经历过这么一个过程。

什么偏方啊，找那个民间中医啊，可能都去过。然后去医院，他检查也检查不出什么问题来，就给你定个心理病。就是说，现在这个去尤其是去医院检查，它查不出来，其实不光是咱这个月子病，其实很多很多人，不同年龄阶段的，很多人都是很不舒服的，从头到脚都不舒服。我在临床中接触的很多这种现象，他从头到脚每个地方都有不舒服的，但是呢，他检查的所有的结果就是把那个医院所有能做的检查都做一遍，没有一个是有问题的。然后西医大夫就给您制定一个定一个断一个心理的问题，或者是神经精神官能症。然后这个时候有可能是家人也不理解，就是说，可能会说人家是那个都正常，你看你生个孩子就这么矫情是吧？其实真的不是矫情，身体是真的有问题，但是很多大夫他对这个东西了解的不足，他不知道这个。还好，后来就是从网上查找到了咱们人见人爱，花见花开的大千老师。

其实我们线下的时候和那个漂漂亮亮也是交流过，她当时的时候可能家人也是对这个多少就是说网上嘛，都存在一定的疑虑的，也是自己坚持，然后慢慢慢慢的吃药，然后慢慢就把那个身体调整好了。

它中间提到一个就是网上问诊的时候一个问题，也是咱现在，就是在老师这治疗的很多姐妹都会出现的一个问题。就是盼着奇迹，就是可能吃老师几副药，然后或者说我吃上几天的药，然后我希望这不疼那不疼，结果我都吃了好几天了，甚至十几天了，这些症状都是还在的。怎么说？其实咱们这个产后风这个问题可能是产后一下子出现了，但是很多都是咱之前很多年的一个生活习惯，还包括很多那种不良的，还有没有坚持健身的那种习惯之类的，慢慢积累了一些结果，他不可能就是一下子给治好的，他都是润物细无声的，一点一点的变好的。咱们这个病的治疗一般都是一个月一个月的，来看我这个月比上个月哪些有明显的好转，哪些有减轻，咱们这个病，就一般来说很少，就是说今天比昨天好，一天一天来比的这个很少。所以说呢，咱们在治疗的过程中，真的是不要把这个注意力放在这个病上，把这个注意力你可以放在别处，你可以有点自己的爱好，比如养个花呀那个草，照顾照顾孩子，甚至有点别的爱好都可以，甚至做做家务，不要老是想这个病。咱们经常就是说，人这个身体啊有非常非常强大的自愈能力，就是自我修复的能力，但是这种自我修复的能力，要想让它发挥作用的话，一般就是这个人处于比较放松，自然啊就是轻松，甚至有点喜悦的状态中，

他才能开启这个程序，然后来进行身体的修复。

所以得这个病首先要把这个心态调整好，一定不要整天紧张啊焦虑啊着急啊。如果你一直处于这种状态的话，你首先就失去了一个爱，首先就是把那个身体自愈能力那个系统你自己给自己给屏蔽了。

然后我们漂漂亮亮后面提到了那个艰深的事情，其实很多姐妹都是这个样子的。我们一般的来说就是生病的时候，身体有症状的时候会选择吃药来调理，但是这些症状就是减轻了，或者是没有的时候，我们可能就会选择不吃药了。但是，我们的身体可能还是存在很多问题。就像大家经常说的就是那种亚健康的状态，比如说我经常感冒，比如说我经常口腔溃疡，比如说我有鼻炎，慢性鼻炎或者是过敏性鼻炎，或者是那个节气季节，一娇气的时候就容易这不舒服那不舒服的，或者是睡眠质量不好，或者是经常的腰酸啊之类的，等等等等这些问题。

这些问题我们一般可能会说，唉就是什么时候这个症状犯了，我们可能去就医，就是看一下调理一下，但是平时的时候，咱们一般怎么来对峙呢，其实我们就是选择我们的德明健身其实是最好的，尤其是我们前期的很多产后风的姐妹，因为老师搞这个健身是最近几年的事，最近两年三年，然后之前那个姐妹啊基本上都是看病的过程中都只是吃药的，没有这个健身。相比较而言，就是现在我们这些姐妹，如果吃这个药的过程中，如果参加这个健身的话，其实真的是最好不过了，这个健身能使这个药效加倍的，甚至是可以增加到三倍几倍的那个效果。因为很多人她这个身体都是很僵硬的，那个身体里面有很多结。就像老师在那个群讲的，其实很多比如那个腹部啊就很多很多那种妖怪，身体特别棒，人家特别硬，那个经脉是非常非常的不通的。就是我们身体，我们年轻的时候身体好的时候可能就会觉得是没有什么问题，但是如果一旦是年龄大一点，这些都是存在的一些隐患。你看漂漂亮亮还那个提到健身过程中，就是提到那个健身动作非常简单，确实是，但是呢这个健身大千老师是利用中医基础理论，中医的那个经络经过，然后来制定的这些动作。制定这个东西简单是为了方便大家学习，方便大家用，虽然动作简单，但是它效果确实挺好的。

还有在这个健身的过程中可能会出现翻病，咱之前在群里也专门讲过一节犯病的那个，大家如果感兴趣的话，可以找一下看一下。它为什么会出现翻病，因为我们那个病的层次比较深了。如果你把那个病一点一点去，就是一层一层去掉的时候，它可能会出现触动身体里的那个病灶，就是引起的那些反应就是翻病，其实这个时候都不要着急，然后如果太累的话休息一下就可以，然后稍微休息一下继续做，然后慢慢的这个过程过去之后，人的身体就会上一个台阶的。

关于漂漂亮亮的那个点评就到这里，大家有什么问题，我给大家做一下答疑。好，谢谢。

**德明咨询-better：**感谢司辰医师的答疑，大家有什么问题可以提问。

甘肃－旧梦已逝(494544699) @德明-司辰 我最近吃药吃中药，加重了，怕冷严重，全身哪哪都不舒服，以前没出现过得问题也出现了，怎么办呀？不是大千老师的，一个网上治月子病的。

**司辰：**如果不是在大千老师这吃药的，你说你问我，我吃中药出现什么症状，我真的是不太好给你解释，为什么？因为我不知道他的方子，也不知道你那个具体的情况。

一般呢就建议你，就是把老师讲的关于产后风的那些文章啊讲座，还有帖子里很多关于产后风的东西，你都可以仔细看一下，还有包括平时你可能会遇到的那个被中医误治的那几种类型，老师基本上都讲的比较全面，然后你自己看一下，对照一下是不是被误治了。如果是的话，还是找一些比较好一点的大夫，因为确实是存在很多误治的。

可以啊，你可以现在再改吃老师的药。其实不管是不是在老师这治病，包括在老师这治病的，都是要看一下这个关于产后风大千老师讲的这个关于产后风的这些文章，你想想咱们大千老师已经治愈了那么多的人，我觉得他讲的这些东西是有道理的，你可以作为一个参考。

如果在老师这吃药的话，你身体那个症状可以有个很清醒的了解，你到底到什么程度了，你的身体到底什么样，你自己有个了解，你就不会那么焦虑，可能这个病的过程会漫长，但是你处于哪个阶段你心里有数，你就有底了，就从容一点了吗！

还有关于帖子里面加密的问题，一般大家正在咨询的姐妹都是身体状况比较差，就是心理可能也是处于比较低潮的低谷的这个阶段，所以很多人啊是不愿意公开自己病情的，所以她们选择这个加密，咱们都尊重她。其实很多姐妹就是治疗的期间她都是加密的，但是她那个身体好了之后会愿意公开自己的病历的，大家可以查看这些公开的这些。

其实我们这些正在治疗的，你也可以现在选择加密，以后治愈好的话可以解密吗，然后也可以来给大家讲一讲你那个病是怎么治好的。

老师昨天也讲了，其实得这个病，你那个身心身体各方面都处于那种比较脆弱的状态，其实最好的办法是就是自己默默的舔伤口，就是需要一个相对安静的一个环境，自己慢慢的调养的，真的是这个病有很大一部分都是虚症，都是需要一点一点慢慢填充起来的。也没有很多加密的，可能就是因为各方面原因，人都不太喜欢就是怎么说，人家每个人都有自己的隐私，你去医院的话，医生也不会让你那个毫无什么的，让你知道别人的病例。其实我们大千老师对我们真的是非常非常的用心，能够鼓励一部分人公开自己的帖子，其实对于很多人来说，这个产后风就是一场噩梦，其实很多人都不愿意，就算好了也不愿意公开的，也不愿意再提这段经历。但是呢你看还有很多很多的姐妹还会再回来再讲，真的是，我都是真的很感动的。

新娘问我现在找老师还能好吗？这样告诉你，你看前几天的几个姐妹应该都是非常非常严重，而且而且还有老师还接诊过很多产后风十几年二十几年的，慢慢也都调理好了，我觉得你应该99.99%也会好的。

咱们大千老师是具有大智慧的人，你看医院呀还有很多民间的中医，他们都不了解这个病，但是咱大千老师了解，也知道怎么治疗，而且前面这么多的姐妹都治好了，我相信啊大家一般情况吃老师的药，然后这两年老师又开展这个健身，真的是一个很好的环境，大家要有信心，都会好的。

**德明咨询-better：**今天的分享答疑到此结束，感谢大家的聆听，再次感谢漂漂亮亮的分享，感谢司辰医师的点评和答疑，谢谢。明天继续分享，大家有疑问提前准备，明天还可以提问哦。