**20200811得明健身湘闽赣阳光的产后风康复分享**

整理：小薇

**主持人：**好，首先欢迎大家准时搬好了小板凳来听我们今天晚上得名健身的康复分享。得明健身，经脉能量生命学的倡导者，坚持每天得明健身，能通畅经脉调达五脏六腑，让你能量爆棚。我是今晚的主持人曹社艳，来自广州组五期的学员，我们今晚上分享的主角就是来自湘赣闽组六期的学员阳光。

大家都知道，自从我们踏上了得明健身这条路了以后，我们慢慢的由负能量变得充满了正能量，向着我们的阳光来生长了。我们得明有特别多的阳光，因为我们健身以后，我觉得这就是自然而然的事了，得明健身真的有这样的一种魔力。阳光，我记得她之前的名字是叫小雪，她的人生我觉得已经可以说是跨过了寒冬，迎来了充满阳光的人生。所以今天特别好奇她的分享，我给她起的主题叫如何跨越人生的寒冬，面向阳光生长。

接下来隆重介绍我们的分享嘉宾阳光：原产后风患者，身体出现诸多的问题，怕风、怕冷、出虚汗不止、关节疼痛、气虚无力等症状，就听那些症状都觉得非常的心疼，但这就是我们产后风姐妹们的真实写照。通过吃中药调理以后有缘认识我们小乔师姐，小乔师姐也是我们产后风的学员，并加入了我们有爱的得明大家庭。通过得明健身后收获了太多的效果和感动，变得爱笑了，心态也好了，以前容易纠结的事情，现在也看得非常的开，也不纠结，最重要的就是身体变好了，体力精力各方面都在上涨，慢慢的走在活出绽放的自我和享受生活并充满阳光的路上。我自己在开场的时候都把我自己特别的感动到了，接下来就用热烈的掌声欢迎我们的阳光，掌声有请。

**阳光：**亲爱的姐妹们，大家晚上好，我是湘赣闽组的阳光，今天很高兴来到我们产后风群为大家做康复分享。鲜花感恩雨露，鱼儿感恩大海，雄鹰感恩蓝天，而我要感恩得明。我原来也是一名产后风患者，当时因为生完二胎气血消耗严重，加上家庭的原因，使自己患上了产后风，身体出现了诸多问题。怕风怕冷、出虚汗不止、关节疼痛、气虚无力等等症状折磨得我苦不堪言，我想很多产后风姐妹们都可以感同身受。

这种痛苦真的是让我不想再去回忆了，然而幸运的是我遇到了一位我们当地比较好的中医，在他调理了半年之后，我又有缘认识了我的引路人小乔师姐，我在了解了得明不到几天的时间，我就毫不犹豫的加入了我们有爱的大家庭。其实当初我想的很简单，因为我想如果通过健身不走弯路，通过我们自身的调节就可以恢复健康，恢复活力，为什么我不尝试一下？所以当时没有经过太多的犹豫，就报名了六期的初级班。然而就在锻炼了一个月之后，我的身体就得到了明显的变化，我的胃口更好了，人更精神了，心情也更好了，很多想不开的事情也想开了。

当然我在锻炼的时候也会遇到瓶颈，也会有各种各样的翻病，例如脚后跟疼、胃疼、膝盖疼等等都会出现不同程度的翻病，但是这些方面在我每天不断坚持的情况下，慢慢的都发生了好转。我觉得只要这个方向是正确的，我们就要勇敢的坚持下去，我们一定要相信自己的身体，努力锻炼，那么慢慢的我们的身体都会变好，同时我们也会收获非常多。在这一路的坚信，一路的坚持，我现在已经在量子班了。

我把我的经历分享给我们产后风的姐妹，我希望的是可以帮助到大家，给大家信心，让大家一起努力，好好锻炼。这一路走来我要感谢太多了，真的说一句话说不完的，首先是我们这么有智慧的大千老师，然后是我的组长，还有我的引路人小乔师姐，接着是我们的教练，还有我的师兄师姐们，还有我们辛苦的医师们。最后我还要感谢一下自己，因为是我自己的相信跟我自己的努力才可以越做越好。我在这里也想要告诉所有的姐妹们，不管遇到什么样的困难，我们都不可以放弃，产后风确实特别痛苦，我也经历过所有产后风姐妹所受的痛苦，但是我们在面对这些痛苦的时候一定不能放弃，我们要告诉自己一定可以好起来的，只要我们能动就一定要动起来，只要我们不死肯定会有活路。你看我们这么有缘，遇到了得明，我们就要珍惜这个机会，一定要抓住这个机会，然后坚定的走下去，那么我们一定会收获良多。

差点忘了我还要感谢一个人，那就是我们产后风群的better师姐，她真的特别辛苦，每天要在群里给我们打气，给我们鼓励，给我们带来正能量，特别有耐心的和我们分享，告诉我们方法。所以我们一定要好好的努力，我们所有的产后风姐妹都会好起来，最不能放弃的就是我们自己。

我们所有的产后风姐妹的分享和案例也都是最真真实实的，我其实刚开始进来的时候，我有看到一篇程程的分享，真的当时我就被她的毅力深深的打动了，你看她当时病的这么严重都可以好起来，我们没有这么严重的情况下，怎么就不可以好起来呢？所以我们更加要对自己有信心，我们大家都会好起来的。因为在带孩子的缘故，那么我今天的分享就到这里了，所有的姐妹们我们一起加油，爱你们。

**主持人：**好的，谢谢我们阳光。虽然讲的没有非常的激情澎湃，但是我相信她进入量子班后，已经就有一定的能力把自己的那种兴奋亢奋情绪控制住，因为每一位产后风姐妹们都不想去回首过往，因为我们自己真的经历过艰辛才来到现在这个时刻，可以说是阳光说的这句话，现在真的是一个活在阳光享受生活的状态，所以特别为阳光感到开心。今天的分享我们就到此结束了，特别感谢阳光细心的准备，带着娃也在给我们做分享，其实我觉得我们不需要去讲讲自己有多惨，因为只要我们是月子病，是产后风，我们每一位姐妹都能深刻的体会和领会到。

最后给大家做一个我们得明健身的简介，然后再结束我们今天的分享，可能大家已经在里面待了很久了，不知道大家对我们有没有所了解？我们得明健身是依据中国传统医学理论，结合现代人身体素质和生活特点，创立了一种全新的健身方式，以人体经脉运行理论和人体能量理论为指导，通过独特的运动方式达到通畅经脉，调达五脏六腑，激活人体潜能的目的，从而快速全面的提高人的身体素质，让亚健康及疾病人群获得健康。得明健身同时也是一种全新的生活方式，秉承身心同健，生活即健身工作即健身的健身理念，将健身融入生活和工作，从而改善身体素质的同时，让人拥有健康积极的生活理念和工作方式，从而从根本上帮助偏离轨道的现代人重新拥有健康，积极活出自我的崭新人生。

虽然我们成立才没有多久，是2016年，但我们发展以来，经过广大学员的亲身实践，极大提高了大家的生活品质和身体状况，很多疾病通过健身大大改善甚至不治而愈，受到广大学员的欢迎和热爱。我一直在读我们得明健身的简介的同时，能够非常深刻的体会到那种理念，那种生活方式，那种情绪状态，真的是在发生巨大的改变。因为我们得明健身是把被压抑憋住和扭曲的能量疏解和调顺，所以会让你的人可以，用我的话讲是可以重生，重新活过来。

因为咱们阳光在带孩子，所以如果大家有疑问的话，可以在群里面去留言或者艾特她，她会给大家来回复，来跟你分享她的一个健身的经历和经验。

我们每一位的产后风姐妹们，我觉得现在都是活在眼前的黑暗，或者在挣扎在痛苦，也或者有很多的姐妹走了很多的弯路，花了大把的银子，其实你离健康的身体并不远，只要你迈出这一步就可以了。我记得有一次上课，有个老师讲的几句话，我记忆特别深刻，他说阻止你成功的是两个词，一个是不知道，一个是不相信，你选择哪一个呢？如果你是选择不相信，那你就这辈子没有救了，可以拉出去埋了，但如果你是选择不知道，那你还是有救的，因为你通过学习通过实践，你可以达实现你的梦想，实现你的梦想。请问作为产后风姐妹的，你们又是怎么选择的？送一句话给大家，好，任何杀不死你的都会使你更强。