主持人：亲爱的姐妹们，大家晚上好，又到了我们产后风群周二的学员分享，我是今晚的主持人小乔流水，很高兴能为大家在这个群里做节目。

我们今晚分享的嘉宾是山西的若水，她分享的主题是得明救了我。我简单的介绍一下我们的山西若水姐姐，她是量子班二期学员，2012年二胎后得了产后风，身体极度的虚弱，情绪低落，到了人生最低谷的时候感到万念俱灰，后来有幸结缘了得明健身，使得她从谷底爬起来，然后走上了光明大道。所以今天若水小姐姐也是怀着一颗感恩的心，感恩我们的大千老师，也感恩我们群里的姐妹，今天晚上特地到我们这个群里面来分享她的故事，也希望大家能通过她的故事从中得到一些启发启迪。好，有请我们的若水小姐姐，大家掌声欢迎，鲜花送上来。

若水：主持人好，better师姐好，产后风群的姐妹们，大家晚上好，我是山西的若水，是一名老产后风患者，也是德明的老会员，现在是量子班二期的学员。今天给大家分享一下我得病的经历以及得明是怎么救了我的？下面我从七个方面分享一下我得病的原因、经过和得明对我的影响。

第一说一下我得病的起因。我是2012年生了二胎后身体严重不适，好多年过去了，当时的产后风的事现在已经快淡忘了，我得病的原因我总结了一下有四个方面。一就是先天性的，因为从小我的身体就虚，自己是老生子，我的父母亲年纪已经大了才生的我，我记得小时候别的同学人家的手是热的，我的手老是冰凉冰凉的，而且一到冬天厚棉裤从小就一直就穿在身上，就这样还是爱腿疼，经常半夜腿疼醒，醒了也疼得直哭，那时候疼起来大人也没办法，就是想吃去疼片。第二个原因就是因为常年坐办公室，不懂的锻炼，多年来其实身体内部的气血已经下降到了一定的程度，但是自己却浑然不知。第三个是因为我剖腹产两次，严重损伤了身体。第四就是产后二胎，产后没有适时的运动，整天躺在床上，身体经脉严重的堵塞。

第二说一说我得病的情况。我生头胎的时候就是剖腹产了，月子里就出虚汗，但是我记得那时候月子里自己做各种操，因为也没有其他老人照顾，我就按自己的想法，其实我一直是个还算勤快的人，也爱活动，那时候是怕自己胖了，所以产后基本上在床上就开始做各种操，伸胳膊、踢腿。那时候也年轻，所以就早早恢复了日常的正常起居，老大也好带晚上不闹，所以休息也正常，没有出现大的症状。

真正的症状出现是12年6月剖腹产生的二胎，生完孩子后在产房就大汗淋漓，月子初期还好吧，几天后稍微恢复了一些，但是这次因为家里老人爱护不让下床活动，我也就乖乖的躺在床上。再一个因为自身的原因，导致孩子天生也肝脾不和，睡觉不好，夜里老闹，我被他闹得整晚睡不着，白天更是休息不好，那时候就严重失眠。到四十天的时候，我们这里有一个挪窝的说法，我就出去走了几步路，发现大脚趾的关节疼得不能打弯，以至于走路就一瘸一拐的，后来我就根本不能穿稍微硬一点的鞋，我就买了老太太穿的平底布鞋，穿上还稍微能走几步路。产后一百天的时候，各种症状就相继出现了，左胳膊疼的抬不动，而且左胳膊出冷汗，右边的背疼的不能坐起来，我上厕所回来以后就疼的不行了，得赶快躺下，大夏天我穿冬天的睡衣，还再戴上厚厚的护膝，就这样腿都冷的不行。有一次一个朋友打电话过来，我接了几分钟电话，口水就不知不觉就流了下来，当时吓死我了，以为自己中风了，可是又想也觉得不单是中风，就害怕极了。

那时候真的是害怕，也害怕也心慌，就在我们本地的城里找大夫，当时我也不知道自己是怎么了，产后风这个概念都没有，就去我们这边的市人民医院，医生说你先回去好好养着，慢慢就好了，但是我睡觉都睡不着，怎么养啊？每天晚上对我来说都是煎熬。后来我又觉得他说的不对，就又去中医院找了一个内科主任，他听了我的症状也没多说什么，就开了药，我现在只记得里面有一味药是僵蚕，因为当时我跟他说我打电话流口水，他给我加的药里边有一味僵蚕，我回去喝了感觉又苦又涩，喝完之后直觉就告诉我不对症，我就再没去找大夫。后来我就又去了我们这边很有名的一个中医大夫那里，早上早早的去排队，轮到我看的时候已经中午了，听了我的描述给我开了应该是补身体的药，我记得里面有生姜、大枣，我感觉他的药可能补劲太大了，我喝了两份，晚上就大汗淋漓，汗真的是把身体都快洗过了一样，后来我就果断的扔了药，但是从大夫这里我才稍微了解了我的病可能是产后风湿。

在本地折腾了几次我也没辙了，因为我也没时间和精力出去看病，我就在网上搜产后风湿的字眼，那时候网上看到的是侯丽萍治疗风湿的文章和广告，好像是在北京，但是要去住院治疗，而且费用相当高。那时候看到这些我更是忐忑不安，怀疑自己得了风湿，因为我有一个堂姐就是得的风湿，我亲眼看到她的痛苦，所以那时候我真是万念俱灰，甚至最坏的打算都有。那时候我觉得自己不管花多少钱，我都要把自己的病治好，有这个想法，但心灰意冷的时候，我就说真的是生了这个病生不如死，感觉活的真没希望。

下面讲一下我是怎么跟得明结缘的？我就是一直在灰心和绝望中度过难熬的一段时间，有一天我继续在网上搜我这个病的相关情况，就看到了大千老师的文章，感到说得非常有道理，就像在说我自己的症状似的。后来我就想办法找到了老师的诊室，因为那时候对网诊也半信半疑，但是实在没力气奔波，我就抱着试试看的态度，先交了一个月的诊费，填写了问诊单，开始接受老师的治疗。等吃到四五服药的时候，我就感觉不错，其实当时吃老师的药没感觉，但是直觉告诉我这次就找对了，因为吃其他医生的药不是出汗就是不良的感觉，那个药也很不好吃，但是老师的药是甜的，吃了虽然是没感觉，但是感觉还是比较心安的。所以我就追加了半年的诊费，因为我知道自己的病一下也好不了，那时候基本上每天都在帖子上跟老师交流，把自己的困惑担心甚至是绝望都一股脑倒给老师。我最绝望的时候跟老师说话，我就说活着没意思，我记得当时老师很淡定的回复了我一句，“不就是活着嘛，年轻时生病是一场福”，就这一句话对我触动很大，我也想不就是活着吗？怎么这么没出息？再说死也不是那么容易的，还有两个孩子，所以也就渐渐地安定下来，一直在老师的诊室吃药，每天一副大概吃了有两年的时间，因为我自己本身身体的状况不太好，我是属于这种虚的症状比较严重，所以一直有效果，一直在往好的方面走，但是我又不敢断药，因为我当时虚亏的太厉害。

下面讲一下我生病期间的工作状态。因为我知道自己也是慢性病，一下子好不起来，虽然想工作，但是在生病期间也根本没精力工作，一直在喝药，孩子却带不了，所以我觉得也胜任不了正常的工作，心里也在想是不是丧失劳动能力了？差不多孩子一岁多的时候，我们单位有事情，因为干的是财务的事情，所以跟数字打交道多，记得当时连续工作了一小时，脑子就晕晕乎乎的，发胀发懵，虽然我知道自己的身体状况是怎么回事，但是还是对自己非常失望。其实那时候我身上好多症状已经减轻，但是还是没有恢复到产前的状态，尤其是右膝盖疼得厉害，站都站不了。因为糖软骨素吃了一段时间也不起多少作用，医生说我不能不走，但是也不能多走，可是这个量我真的不好把握，有时候想想自己还没有七老八十，难道以后就不能走了？夏天坐在广场上看老年旗袍队走秀，我看到那些都比我年龄大，但是人家热爱生活充满活力，旗袍秀曼妙多姿，真的是羡慕，我自己心里就很悲哀，就说难道自己就是这样子了？

下面讲一下我开始健身的情况。2016年老师创办了德明健身，号召大家参加，一期的时候我看到要求写日记就有点发怵，所以就在犹犹豫豫中错过了，但是因为对老师的信任，我自己也不管医生说不能多走，就悄悄地练了起来。一开始仙人走的时候就突破了自己的底线，当时还想第一次走这么远，那时候大概走了五千米，会不会把膝盖走的更坏了？不过也就是这么想了一下，仙人走一直没中断，每天坚持。内心一点都不甘心，因为毕竟还没有到老的时候，一开始仙人走的时候根本抓不到要领，只是自己感觉到是在仙人走，走出去的时候也很认真，对着两侧商店的玻璃看看自己走的状态是怎么样子的？是不是仙人走？一开始走的很怪，我记得开始走到街上的时候，有个老大爷一直盯着我看，现在想起来那时候根本是错误的，但是虽然是错误的，我也一直坚持。走到两个月的时候，我有一天早上最远走了差不多十公里，走回来以后我就倒头大睡，后来就再没有失眠，每天都睡觉睡得挺香的，基本上就是一挨枕头就睡着了，失眠就真的是彻底治愈了。而且我右膝盖原来都不能站，一站就钻心的疼痛，慢慢走走的右膝盖的疼痛就全部消失了。

一开始只是跟着仙人走，我就尝到了很多甜头，17年二期招生的时候，我就毫不犹豫的参加了，每天坚持跟着大部队锻炼，渐渐的我身上的各种不适症状就很多减轻，甚至消失了。那时候的半边出汗，肩背疼痛不能坐，右脚趾疼痛，失眠，还有左手中指的顽固性起皮，还有右手腕疼痛，我那时候右手腕疼的时候就稍微这样转一下咯吧的听到里面响，这些症状都消失了。家里人看到我的变化，也在我的带动下跟着练起来，有空也做各种得明健身动作，我爱人以前有好多动作做不了，比方说三俯侧压这些，现在跟着我练，路边的人看到了就说腿能压到这个程度，我觉得他其实压的也不太好。所以自从参加得明健身以后，我的各种症状就越来越轻，甚至消失，身体状况也就越来越好，药也就停了，就没再吃。

下面讲一下我锻炼方面的经历。我印象最深的一次翻病就是锻炼初期的时候，左脚脚心憋胀疼，最严重的时候早上起来脚都不能落地，不能走路，要扶着墙，要不就会摔倒，这样持续了两个月，后来慢慢就好了。还有现在正在经历的翻病就是打嗝，我这个打嗝已经第二波了，基本上走路上楼梯稍微一动到胸部就会打嗝，其他的小的翻病，比如说脸上起痘痘，以前就是下巴容易起，现在有时候就是鼻翼两侧还有眉间，额头也会起。还有脚趾上的郁包也好了，平整了，脚趾也顺了。

下面讲一下我的亲朋好友跟着我受益。我爱人有痔疮的毛病，有一年有一个月他疼得特别厉害，我就和他去医院打听怎么做手术了，正好我女儿高考那几天，后来我们就说等过了这几天实在忍受不了就做手术。其实那时候他也跟着我断断续续锻炼了有一段时间了，我估计他是翻病，但是也吃不准，后来等考完试再去想要不要做手术的时候，他痔疮就渐渐不疼了，也就没去。现在问他他基本上感觉不到疼，没感觉了。还有我大姐胳膊疼得厉害，就不能向后弯，我就教给她做了咱们得明的初级动作，没多长时间她竟然就说不疼了，现在她也在坚持锻炼，胳膊灵活多了。还有一个姐姐有一段时间被诊断为腰椎管狭窄，因为她早上起来腿疼不能走路，西医建议她做手术治疗，当时吓坏了，后来我就赶紧请教了老师，老师就让多练高台压腿和劈叉的动作，她练了一段时间，现在症状已经消失了。

最后我讲一下，要跟随得明锻炼身体，其实是一项事业。我自己因为属于体虚的那种，虽然恢复起来慢，但是产后的不适症状现在早已经没有了。想起来就是有一段时间，我耳鸣了好长一阵子，还听说耳鸣很不好治，但是我的耳鸣后来也就不知不觉中消失了。平时生活中家里人的感冒、头疼、发热、中暑等这些小毛病，我基本上自己也能对照老师的方式解决，现在有了奇家产品，奇真奇悦奇壮奇猛，心里就更不慌了。我爱人说我现在从容自如，因为以前老大小时候生病，我就急得团团转，六神无主，但是现在我真的也为自己的镇定感到惊讶。当然了健身已经是我生活的一部分，跟吃饭、睡觉、刷牙，当然现在不怎么刷牙了，是一样的，真的是不可或缺。因为周围或多或少的人都受益了。所以一方面感谢德明，感谢老师，另一方面也为自己有今天而高兴，身心随着锻炼的进一步深入和日久天长的积累，我的身体会越来越好。我周围的朋友们都调侃我说是得明的忠实粉丝，我理直气壮的跟他们说，我下半身就跟着得明了。

啰啰嗦嗦说了这么多，姐妹们听烦了没有？那么我自己的分享暂时告一段落，产后风群的姐妹们有什么疑问也可以跟我说，或者是有什么跟我一样的症状，你也跟我说，因为我经历过更加有一点经验。

主持人：非常感谢我们的若水姐姐精彩的分享，从刚才若水的分享，从得病的起因，然后结缘得明以及工作状态等等，后面翻病到最后要跟随得明，我觉得听了好感动，真的非常感谢。若水师姐不仅通过得明健身，自己身体锻炼好了，还带动了家人收获了奇效，自己也成为了家庭的保健医生，对自己的家人生病以及自己的身体不会慌张，所以我觉得这就是参加得明后的一个更加令人惊喜的收获。

若水：对，相比自己病好了，这些跟得明获得的正确的生活理念对我来说是一个更大的收获。

主持人：从刚才师姐的分享中，我觉得有一点是非常难能可贵的，师姐自己得了产后风，然后在网上结识了得明，抱着试试的态度去找老师治病，然后吃了他的药觉得好吃，就坚定了信心。其实这一点非常重要，我们很多姐妹可能就是会信心不够坚定，其实当你如果看到了一条路，摸索出了一条路是适合你自己，而且前面有很多姐妹都已经成功的走出来了，那么你大可坚定信心的跟着大家往前走。

若水：那时候不理解老师为啥说年轻时生病是一场福呢？我那时候病的真的是觉得老师这是幸灾乐祸。

主持人：对，你也有感觉年轻生病确实是一种福，其实我也从病中走过来，我也深深地感受到了这句话的含义。真的我们得了产后风是不幸的，但是我们因为产后风而结识了得明是非常幸运的，从此走上了一条重视健康养生的这条路，而自己最终也成为了一个家庭保健医生，我觉得这真的是天大的福气。

若水：对，我要说的是产后风姐妹们，不要害怕，我这种年龄的只有不好的都好了，你们怕什么？

主持人：对，刚才郑州刘师姐说的太对了，不经历风雨怎能见彩虹，其实一路走过来，现在已经康复的产后风姐妹都有共同的感受，只要走对了方向，只要跟着得明，产后风在过去好多人眼里就是根本治不好的病，在得明这个病是能治好的。

若水：在得明产后风就不叫什么病。

主持人：对，我们得明健身就是产后风的终结地，我们的大千老师就是产后风的终结者。所以产后风姐妹真的不用怕，找到了我们得明健身，进了我们产后风月子病群，只要你方向正确，跟着大家跟着大部队往前走，那么明天就是你的康复之日了。

若水：跟better师姐一样，我今年也穿起了短裤，以前那是只有羡慕的份，裙子短裤根本不敢穿。

主持人：对，只要我们身体好了，什么都会有，什么都成为可能。好的，群里姐妹如果没什么问题的话，我们今晚的分享就到此结束，再次感谢我们的若水师姐。