**20210320抖音公开课“永葆青春不是梦”**

**等风来&江苏美好&暖月&水之源**

整理：源寶

主持人：今天我们要分享的主题是永葆青春不是梦。

青春是一个永恒的话题，每个人都希望自己的青春永驻，但是怎么样才能够让自己青春永不凋谢？有些人在步入中老年后，整个人的状态还能保持像青春期一样，他们是怎么做到的？

让我们隆重请出今天的主讲人，江苏组量子班学员等风来为大家分享她是如何青春永驻的。简单介绍一下。她是量子班的优秀学员曾就就职于政府机关事业单位，退休后经营一家店铺，一直在寻找一个适合自己的健身项目，既可以有时间健身，还可以不影响店铺的正常营业。很幸运在2019年4月初，水主任将他带到了德明健身这个大家庭，经过一年的革命健身，让他告别了更年期综合症和长达20多年的便秘，真正做到了永葆青春不是梦，健康快乐永相随。

好，下面我们把时间交给二姨。

等风来：好，谢谢主持人。谢谢德明健身给我一个机会，让我今天来到咱们德明健身抖音直播间，和小伙伴们共同分享我参加德明健身以后的精力，请小伙伴们耐心听下去。今天我所讲的也是我亲身经历的一个事实，大家听到以后如果有什么疑问，咱们课后可以连线。

自从我退休以后，就想找一个健身健身的模式，一开始我寻找的是游泳，还没有参加的时候，正好水资源，我外甥女打电话问我，现在有一个得明健身是网络教学，你是不是可以参加一下试试？我就答应了。问他需要不需要时间？他说不受时间的限制，不受地点的限制，我一听我真的感到很高兴，一个不受时间和地点的限制，我随时随地都能抽出一点时间，我就义不容辞的参加了咱们的德明健身2019年4月份的6期开始学习。

当时我健身的时候是寻找一个奔向健康的方法进来的。

一开始进入初级班的时候，就练那一些动作，三走四举的时候感觉到手凉，因为我有神经性的头疼，头开始就有点疼，跳着疼。还有脚腿都出凉气，他说我效果好，我就说我出现这症状，他说你见效挺快的，效果挺好的，你就接着练。

初级班考核的时候，平举就平举，高抬腿就高抬腿，上下没结合，就那样拍的视频，我感到效果很好。

初级班结束以后，我说是见效了，它什么效果？我20多年的便秘现在没有了，基本上没有了。

我怎么记得这么清楚，是4月初开始锻炼，但是5月4号我到成都去，到成都去旅游的时候，因为换了地方，我以前换地方是睡不着觉的，那么到了成都以后，当天晚上就睡得很好，没有睡不着觉的症状，我感到这个健身真的很好，但是外出的时候我就坚持锻炼，水之源说你一定要坚持不能间断，我就天天出在外，早上起来早起去练，晚上吃完饭的时候自己在宾馆里面，这样练我感到很自豪，为什么很自豪？长达20多年的便秘，以前吃了好多药也没有解决。这一次终于解决了，还有睡觉的问题也给改善掉了。

到了高级班以后，我有一些翻病，脚脖突然一下子就起了好多的那种疹子，很痒痒的，真的受不了，我在北戴河旅游的时候确实受不了，我同学就说了，你这个脚到底怎么回事，又红又肿起了这么多到医院去，我没有去，我心想肯定是翻病，但是我就坚持一瘸一拐的这样坚持还练下去。

有一点，我在练健身的时候加入得明的时候，在锻炼的时候，无论遇到什么困难或者翻病再厉害，我没有停止过，练几下，早上一定要起来锻炼，中间白天的时候有一点时间也要练几个动作，翻病厉害的时候也要练，一定不能停止，就没有停止。

等到后来7月份的时候，翻病翻的很厉害，我就感觉到做动作比以前要轻巧一些了，但是翻病厉害，现在知道当时是更年期综合症了，一开始也不知道那种翻病心跳特别快，跳得我很难受，浑身又无力，一点精神都没有，但是我就坚持坚持咬牙坚持。

虽然说是翻病了，但不像害病那样那么难受，有精神，真是很好，很适合我。

还有一点，今天向大家爆料，我以前身体确实不好，天天吃药。

所以我无论如何要找到一个方法，把身体的这些毛病给它去除掉，然后强壮起来，那么整天针灸刮痧这些东西都经历过。

还有，也吃过各种药。那个时候我不喜欢锻炼，上班回家买菜都很少买菜，买完菜到家就在那一放，从来不愿意去做饭，真的不愿意做饭，因为我身体的原因，不愿意吃早饭，来到家里就是睡在床上，就是这样子的。

所以我现在的改变，大家看了以后都感到很愕然。

这是高级班出现的翻病，但是我又一一而再再而三的坚持，把翻病过去以后，我就感到身体很轻松，走起路来也不像以前似的，走路经常不知道就倒了，不知道就这样歪在地上就倒了。但是我练从锻炼以后，我感觉到走路很轻松，从来没有感到你要走路不稳就是感到很他是走起路来就很有劲很踏实，并且也不累。

后来又升到了火箭班，来到火箭班以后，我就感觉到在做初级班动作的时候，自己有个体会，就轻松，但是认识的比在初级班认识要好多了，加上听课，咱们这些教练讲课带动作带着操跟着练，我就感到很好，越来越好，越来越好，自己感觉到精神也好，火箭班以后，有一次翻病还翻得很厉害的，那就是又是头疼神经性的头疼，跳着疼，疼的我就是晚上不睡觉，坐在那个地方两个手就这样抱着头就这个样子的。

大概是两天的时间，我知道了吧，知道这个时候翻病了，两天过了以后坚持锻炼，慢慢的这种症状就消失了。然后我看咱们健身群里大家都在讲，你们健身喝粉粉了吗？我不知道什么是粉粉，给水之源打电话，他笑着告诉我说是得明的一种药食同源的东西挺好的，你要是想喝的话你就试一下。

他这样说了，我就说试一下，我就买了，喝了以后加上健身，我就感觉到不是那么疲劳，健身的时候很有很有劲了，力量也很充足了。

三天以后，我每天早上起来锻炼的时候要冲了一包，后来就知道是咱们的奇真粉。后来就不断的翻病，心跳加快，难受，浑身痛，痛的那一种症状说不上来，以前那种浑身痛，我必须到医院去打点滴，叫氨基比磷。后来我才知道是纯粹止疼的那种药。

我只要打了一瓶那个药，浑身的疼痛就解决了，就不疼了。

我翻病的时候也出现这种疼痛的症状，但是我知道了我再也不去打针了，我就慢慢的锻炼，一边喝着奇真粉一边锻炼，但是我能坚持，好像是一个礼拜的时间，这个疼痛的症状就是慢慢的消失了也就好了，人的精神就倍增，精神就很倍增。

我就这个时候对健身越来越相信，对咱们奇真真粉更是相信。

我感到上了一个台阶，一直到10月份的时候，好像是10月二十几号，我和水之源我们两个约起来，就说就走去爬黄山了吗？到了黄山，我当时去的时候，我爱人还说你到那里坐缆车，千万不要爬,你的体力不行，我就记得他这样话，我和我水资源到了以后，我们也不坐缆车，我们就是一步一步的往上爬，然后爬山爬上去以后，住了一个晚上，没有看到日出是阴天，下雨第二天下来的时候，我们还是一步一步的台阶走下来，但是没有感觉到累，只是小腿肚有一点胀，下了山以后就不累，没有累的感觉，很舒服的。

这次爬山之后我才知道我不恐高了，我以前恐高，恐高住在楼上，我们阳台的玻璃我从来不去擦玻璃，因为我恐高，我不能站高的地方往下看。这一次上黄山以后，爬山以后，我发现我不恐高了。

我感到我的身体真的是确实的又上了一个台阶。

爬黄山回来以后，我最有感触的是我要彻底的摆掉药罐子了。其实锻炼时候也是很痛苦，我今天在这里讲大家都感到很好奇，很轻松，实际上我锻炼翻病的时候比任何人都很严重，特别到了量子班的时候，我到了量子班以后锻炼，毛病出了耳鸣、头疼。胳膊疼心口堵得慌了，腿又抬不起来了。

这些症状反反复复的出现，但是出现一次我就慢慢的锻炼，我也知道了翻病，也因为有奇真粉，有这些东西陪伴着我，但是我精力很好，精神也很好，我天天早上5:10起床，晚上11点多以后才上床睡觉，中午不带休息的，但我精神也很好，体力也很好，但我丈夫确实看到我这个变化，他见到人还会告诉人家我现在比以前好了，但是有一个翻病的过程，我就自己靠毅力给它抗过去。

有一句歌词说得好，叫不经历风雨，怎么能见彩虹？那么健身咱们健身也是这样，你没有付出，没有痛苦，不经受风吹雨打，翻病的折磨，你不会上台阶的，真的不会上台阶的。还有一点，我来到量子班以后锻炼这些毛病逐渐的好转以后，特别是量子班直接受了以后，这一段时间这一年的锻炼我深有感触。那么德明健身参加锻炼为什么好？为什么叫基础班、火箭班、量子班，为什么有这几个班？我现在彻底的想通了，知道怎么回事了。

为什么要一级一级的来，一开始我们的身体的结很多你拽不开，必须从初级的做起，然后随着结打开的时候，我好说我们身体里的结就像一个洋葱一样，一层一层的剥掉，剥掉以后最后核。到了最高级的时候，才能把中间的核心的给它拉开，那么身体就完全恢复了正常。

春节期间感觉在胸口这个位置，感觉是一块石头，实际是一个气团，在这里面压着我，压着我20多天，很闷，无论怎么锻炼都没有拉开。就是2月26号我那一天，记得最清楚，因为过了春节天天跟着锻炼，跟着教练练，开四角，两个肩拉开，两个胯拉开，向4个方向拉。这个动作我今年春节之前做的动作做的比较多，日积月累，26号那一天，到中午1点多的时候，我在做这个动作的时候，这样做的时候，我就感觉到胸口这一个气团就像天上的乌云，一开始慢慢的散，我就感觉到这个地方像乌云一样气团就散，慢慢的散，慢慢的掉。掉到肚脐眼上面大概有10公分的时候，感觉到这个气团一下子没有了。

我终于体会到了心中的一块石头终于落了地，太轻松了。

我感觉到从基础班、火箭班、量子办，到了不同的层次，看到德明健身这些动作，你的感悟不一样。好像打个比方，就是说我们站在平地看风景，你所看到的情况，站在三楼看风景，那个情况不一样。

那么从3楼跑到5楼，你所看到的又是一番景象，那么到了顶层，你所看到的又是一番景象，你的体会是不一样的，真的不一样。

我今天讲的是我的切身经历和伙伴们分享，那么大家在锻炼的时候经过一级一级的往上来，你能够体会到像我今天说的一样，确确实实能体会到。

主持人：谢谢阿姨精彩的分享。坚持运动好习惯，好的体魄才能让人保持青春的精神面貌。健康是维持青春的最好的良药，生活是一种心态，持什么样的心态就会拥有什么样的人生。二姨的健康成果震撼了他的朋友，相处几十年的好姐妹也跟他二姨加入了德明健身，今天来到直播间的这位特邀嘉宾就是二姨的好朋友，江苏的美好。美好也是退休人员，然后他在之前是某医院的护士长，现在是德明健身的9期学员。下面我们来邀请下面美好。

美好：大家好。我是江苏徐州的，是等风来赵老师的好朋友，20多年的交情了，我在医院工作，赵老师以前身体一直不太好，经常到医院来找我看病。那个时候她主要怕凉，手脚都冰凉，比别人都穿的多。我说你怎么穿那么厚干什么？她说她冷，身体脸色也不对，全身就像浮肿一样，显得很胖，其实她就是有点浮肿。

总是不太好，反正经常去找我看病。

后来我一段时间没有见她，再看到她是前年去年去年的春天，我看到她脸色好多了气色各方面都好了，而且有好一段时间没有来找我看病了。我就问怎么身体显得比以前好多了？然后她就跟我讲参加了什么德明健身，天天锻炼。开始我还不太信。

然后我看他的身体各方面，通过接触以后，确实他的身体好多了，手也不凉了，他让我摸他的手，我也摸他的手，手比我的手还热，我才相信确实是改变了很多，然后我现在也跟着他参加得明健身，我跟他一样是药罐子，我对象都说我是药罐子，也是不断吃药，手脚冰凉，到夏天手反而发热，冬天反而发凉，这就是不正常的表现。

然后通过一段时间对锻炼，跟着赵老师一起锻炼。我们每周多线下活动，都有去爬山，然后他教我们怎么去做每一个动作，都手把手的教我们，然后我们就跟着练，跟着学习跟着练。我觉得这一段时间通过这几个月，我觉得我的身体也改变了很多，确实是谁见过谁说我脸色也比以前好了。

身体走路也有劲了，所以说工作起来的也比较轻松了，不像以前费劲那么累。希望大家都来参加德明健身，确实挺不错的，他这个比较正规。一个公司不像别的挺好的。人的身体就是健康是第一位的，如果你健康没有了，你最多的钱，再多的东西也没有用，都是别人的。所以希望朋友们要重视自己的健康，为你的健康投点资，不要不舍得，你不舍得先投资，那么你以后就会投更多的资。所以需要希望朋友们都来重视我们的身体健康，身体健康了，什么都有了。我就分享这么多。

主持人：今天我们还邀请了一个重量级嘉宾，就是我们二姨的亲外甥女，现任德明健身考级中心主任水资源，让我们以热烈的掌声欢迎我们水主任的到来。

水之源：好，我来讲一下。首先我先讲一下我对二姨的印象，她就是一个特别智慧又特别能干，就是那种女强人型，非常能干。一种巾帼英雄的感觉，学习很好，能力很强。一直是做领导的，非常能干非常厉害。所以我阿姨在我心中一直就是一个非常能干的女强人，然后家里事也做主，就是这样一个非常能干的。

到后来很偶然的机会，我有个给我弟的名额给了二姨，正好二姨又想去锻炼，我一说他马上就同意了，说太好了。

而且还练得非常好，就一路过关斩将跟我一起杀入了量子班，是同班同学。

他练完以后，我再讲几个小故事，去体会一下它的变化，他的性格方面发生了一些变化，我感觉到的是，第一个是以前他就非常强势，我表弟因为谈恋爱跟二姨发生了矛盾，闹到最后我二姨说不吃饭了，绝食。从这件事，可以看出他的性格特点。

然后再讲第二件事，二姨跟二姨夫有些矛盾，有一天就告诉我妈，说如果哪天被气死了，有个女儿还没有长大成人，就托付给你们了。我二姨当时就说了这番话，当时听了觉得可能确实也是气得了。

这两件事情发生在几年前。

但是现在二姨给我的感觉，就是他没有以前这么会钻到一件事里面去了，也会发生一些事，我表弟还会在谈恋爱，他又谈了，然后我二姨不会像以前一样钻进去，他会把这事处理得比较人比较舒服，即使他有想法，他也不会像以前那么去坚持到底，跟你抗争到底那种不会了，心好像比以前要开阔了，整个比以前开阔了很多。

也愿意去做饭了。以前不做饭的，是女强人型，不爱做饭，现在他也会去做饭了。以前我二姨不想出去旅游，没兴趣，对生活对旅游也没兴趣，但是练完得明以后，也喜欢出去旅游，变得喜欢出去玩了。

也喜欢跟别人一块唱歌，以前也不唱歌的，会唱歌，还会跳舞，一下子整个人就变得非常的饱满，非常的圆润，就是它不仅能力强，工作强，但他同时还会生活。自己的心里面打开了，就感觉整个人天天就会乐呵呵的了，就比以前心情更舒展了。

我再讲一个点，刚开始在得明的时候学中医，发现二姨有肝郁，女强人也有肝郁，上焦有严重的问题，其实说一下，身体好，它不完全是比如说像我性格比较柔一点的会有，那么性格刚强的人，它也会有，也就是说两头都不好，所以最终我们还是要通过一种方式，可能是健身，可能别人还找到另外一种方式，我们要去把一个人变得圆融，他既要又要。

既能够该刚的时候刚，但是该柔的时候它还要柔，这样才真正的达到那种平衡，去掌控那种平衡，让整个身体平衡，然后你的整个心态也会更平衡，它会让身体更健康。我觉得我二姨已经真的达到一种比较好的平衡了现在。他练的效果比我好多了，我非常羡慕。

主持人：谢谢我们水主任的爆料，刚才阿姨说她有4句话要送给大家，阿姨下面交给你了

等风来：仔细听，这是我进去以后一路走来对自己的一个总结。翻过了一座山，夜晚了一到晚，我看乌云见晴天，快乐健康伴我到永远。

主持人：好听，唱的太好了，唱的真好。这4句话代表阿姨的心声。谢谢我们二姨在今天的分享，谢谢美好和水之源的光临，谢谢小伙伴的陪伴，今天的分享课到此结束了。谢谢。大家再见。