# 20180323西北组3期啦啦啦的分享：德明健身历程

(整理：善水吟)

主持人：

* 当当当当
* 咱们西北组的小伙伴们，大家晚上好，我是咱们今晚分享的主持人，你们的教练惠晓春。
* 今晚为大家带来分享的人是我们三期的学员啦啦啦，她是一名产后风患者，曾经怕风怕冷，关节很多地方疼痛，后来无意结识、了解到大千老师，应该是清风大夫哈，后来知道也是大千老师，然后从此她的人生路发生了巨大的变化，那么今晚让我们一起来聆听她的心路历程。
* ６月份无意中在“喜马拉雅”搜索产后风发现的德明大家庭。进入疯狂的学习，搜集德明资料，后来才知道清风大夫就是大千老师。因为去年产后风的时候看过清风大夫的产后风讲座，本着“三分治七分养”的原则，才有了现在的体制，虽然还有很多不舒服，但是好多了。起初１个月是随意练习呢，看到哪个健身觉得适合自己就做，起初的效果还是挺好的，没有几天就浑身痒，浑身经络感觉在抖。之前一直也有健身但是方法或许有误区吧。尝到了身体上的反应，知道是好现象。７月份没有到报名的日子提前早早就找组长报名啦。我的想法很简单：想通过健身改变自己的身体的体制，做个乐观，温柔，会享受生活，懂得生活的女人。记录下我的产后风症状，希望锻炼一年半载能有所改善，期待那一天的到来。症状：从头到脚浑身有进风感，就连脖子，手脚都有。腿怕冷，夏天刚进空调房子就整个腿冷，不过很快就能恢复，但是天冷不行，左侧肩胛骨怕风，怕冷痛，右背疼，小腿外侧麻，脖子疼，脚腕疼，全身关节响，左腰坐那怕冷，右腰疼，头有进风感，有时吹风会头疼，十指关节疼。有人说我：健身房一年才１０００多，还不如去健身房。我觉得：锻炼就应该是随时随地，而且它能学很多生活知识，不止单一的健身。健身是一辈子的事情，不是三两天的事情。所以认识德明，加入德明是我的福气。感恩大千老师，感恩德明。让我的生活变得更加精彩！
* 3.20最近几天基本都是将近两万步。一下爆发出来了。觉得还挺精神。20公斤的杠铃从门卫搬到五楼中间只是停留两次而且每次都是不到一分钟。自从加入火箭班觉得自己蹦哒的更欢了。更开心了。也更能很快看出一个人的真面目。敏感度明显提高了。之前傻乎乎的从来不去思考。婆婆还说我唱歌比以前好听了。以前唱歌简直不能听。去年刚开始锻炼的时候唱两首歌第二天就嗓子疼，最近基本每天唱都感觉没什么问题。抱一百七十斤的老公能抱起来一下。更加坚信自己当初的明智的选择。就是脾气还是没有耐心对待家庭和宝贝。
* 上面我分别贴出的是啦啦啦，在去年的三期刚报名的时候的第一篇日志和前两天3月20日的日志。
* 让我们热烈的请出今晚的主角啦啦啦，闪亮登场。

…………………………………

* 啦啦啦：
* 德明的小伙伴们，大家晚上好。
* 我是三期的啦啦啦，非常感谢有这样一个机会可以跟各位一起来分享参加德明健身前后的变化。
* 我是2016年6月生完宝宝不幸得了产后风。
* 第一次是月子里吹风，症状是背疼，右腿关节疼凉，浑身冷，冷的程度是穿棉睡衣棉拖鞋，事后才知道是月子里发汗太多造成的，第二次是产后五十天老公开车，由于受不了一点凉气，开窗导致的头晕、疼，四肢关节疼，当时精神崩溃，各种折腾，也起过邪念。
* 第三次受风是百天回河南老家，哥哥开车的时候空调口正对着右腿吹，由于当时比较紧张，误治引起的寒气浑身跑，手腕、脚腕，脖子、脸、头等浑身有进风感，一次比一次严重，但是心态却一次比一次更加稳定。
* 造就这样的心态，一方面是因为家里人百般忍让，另一方面是看了清风大夫的关于产后风的讲座，才明白其中的道理，也不再惧怕产后风。
* 当时是因为没有找到老师的诊室，就这样与德明擦肩而过，在当地找的大夫治疗了一段时间有点效果，但是好多症状还在。
* 最后也就放弃了治疗。
* 2017年的六月在喜马拉雅听关于产后风的讲座，又听到清风大夫刚好还有QQ群号我就顺势加进来。
* 按照里面的教程三走四举锻炼了几天，发现爱上火的现象消失了，恰巧又遇到德明三期招生，就毫不犹豫的找组长报名了。
* 每天按照初级班动作不痛不痒的做着，直到有一天同事说从后面怎么看你像个女兵呢，我才知道自己多年的驼背就在短短数天就治好了。
* 脚腕麻木，从第一个月好之后到现在没有复发过，原来爱淋巴发炎，现在基本不存在，舌头中间的纵向裂痕比之前浅了，而且舌头上的黑点基本消失，舌体肥大也有所改善，近两个月例假都是标准的二十八天。
* 本月例假过后明显状况好很多，这次例假也很奇怪，量特别少，而且都是褐色的，我想应该是在翻病吧。
* 原来爱放屁的现象，现在基本没有了。
* 16年冬天的时候，我穿的是棉裤加羽绒裤，腿依然感觉寒冷。
* 春天的感冒都是断断续续基本没有好过。
* 17年的冬天只是穿保暖裤加夹绒裤，没有尝试再减少衣服，年前发烧到38度1，发烧后不再经常感冒，而且体质明显上升一个台阶。
* 感冒后的这一个月基本上都在排痰，身体明显比之前更加有力，气色一天比一天好。
* 锻炼初唱两首歌，第二天嗓子就哑，而且难听至极，最近发现唱歌比之前底气足，而且嗓子也没事，不再出现之前的多种声音。
* 家庭的环境因素造就我是一个爱生闷气脾气暴躁，说句话噎死人，从不去顾忌别人的感受，从来没有逻辑思维，这样的坏习惯无疑无形中得罪了很多人，试问谁愿意和不会说话的人一起交流呢。
* 每次听到别人说自己的不是就是思虑几天才能好，但是最近我发现自己微妙的变化，已经不在乎别人说什么，说话明显能觉得自己说得不对，而且会去反省自己，哪里说的有问题，应该怎么去说。
* 思路开始清晰了，脑袋好像无形中也被打开了，虽然还相差甚远，但是长久的问题也不是一两天就能完全改变的，我相信方法对了，剩余的交给时间。
* 德明健身练的不仅是身体更是养心，以前是做一天和尚撞一天钟，只是为了混日子混口饭。
* 现在的我喜欢看书，喜欢读道德经，爱好健身。
* 在人生迷途之际，非常幸运的，遇到大千老师跟着大千老师，走在正确充满正能量的光明大道上，我可以很自豪的对未来充满希望。
* 只有每天不断充实自己，思考人生。
* 这些努力不是为了让别人看得起自己，而是让自己看得起自己。
* 老师说过越自信越光明，越开放越自由。
* 感谢大家的收听，谢谢！我的分享结束。