**20180403德明健身让我远离亚健康的阴霾—养生一群享受生活（享受生活整理）**

**享受生活：**大家晚上好。我是来自天津的德明三期学员享受生活。今天晚上很荣幸有机会和大家聊聊我的健身之路。今天要大家分享的主题是：我是如何通过德明健身摆脱亚健康的。

**享受生活：**说到摆脱亚健康，就要说到我是怎么成为亚健康这种状态的。我觉得我是比较有代表性的例子。从小体育就不好，不喜欢动，体育课成绩很差。我记得小学五年级那会儿跑50米，我跑了16秒。印象特别深刻，16秒是什么概念，现在百米冠军是8秒多。也就是人家跑了200米了，我才跑完50米。跑步跳远跳高技巧我全都不行，体育课就是我的噩梦，上初高中，要不是体育老师是我的邻居，勉强给我60分通过，我的体育就要每次都不及格。每次期末，班主任老师都会给我写下如下总结：加强体育锻炼，争当三好学生。所以，就因为体育差，我初高中学习成绩还可以，但没有得过一次三好学生。

**享受生活：**虽然跑跳投不行，但我喜欢跳皮筋丢沙包，小学时候，大太阳下跳一天皮筋，我也不觉得累。所以小时候得病并不多，一年一次发烧，身体还算不错。身体不好要从初中开始，那时候青春期，看琼瑶三毛看多了，自己也开始有了暗恋的人。没有学人家玩叛逆，画风突变，玩起了深沉，自认为有点像林黛玉，有点愤世嫉俗，多愁善感，清高目中无人，每天惆怅百味，心有千千结。这种多思多虑就给我未来肝气郁结打下了伏笔。另外初中初潮后，我的月经并不正常，经常是有一点就结束。有一次我以为也是这样，然后那天天气特别热，我就洗了个凉水澡。当时也没有什么不好的感觉。第二天上学也没有其他准备，就一片卫生巾就去上学了。结果。。。你们能想象到哈，当时在男同学面前糗大发了。然后从那里后，我的月经就没正常过，都是错后。从30天错到50多天，再回来下一个轮回。应该就是这次寒凉瘀滞在那里了，所以总是错后。

**享受生活：**初中以后，学习多了，运动的少了，性格又变得多愁善感，身体肯定就慢慢走向不好的方向。而且我喜欢吃冰棍冰激凌等冷食。小时候因为天天在大太阳下跑跑跳跳，对身体的影响不大明显。到了初高中，天天做着学习不运动，又不晒太阳，这个坏习惯的副作用就显现出来了。家里冰箱经常批发很多冰棍。我经常一吃好几根。我记得高二暑假有一次扁条体化脓发高烧，去医院输液近一个礼拜还不退烧。甚至因为我爸当时是医院领导，大夫就给我上好药，上激素，都不退烧，就是反复高烧。高烧同时因为输液，脾胃受寒，上边高烧下边拉肚子。拉肚子到什么程度？就是小便的时候大便而不自知。所以我觉得从那以后，我的脾胃就有寒凉的病根了。再加上后来大学输过几次液，我就慢慢的再也发不起高烧了，也就37多点。

**享受生活：**上大学之后呢，也有过反复低烧，咳嗽久治不愈的情况。但毕竟那个岁数，人不可能有太大问题。后来工作了，因为经常闹着减肥，不好好吃饭，瞎吃减肥药以及受寒，我的胃就慢慢不好了。我记得很清楚，有一次深秋初冬我出去吃饭，那天风很大，我从饭店出来没有系外衣扣子，凉风吹到胃了。回家我就开始胃胀胃疼，特别不舒服。第二天还是涨疼，晚上去了三甲医院急诊。内科没检查出来什么给我转妇科，妇科也没看出什么问题，建议我第二天门诊的时候专家会诊！第二天我好点了去上班，我们厂医说你怎么肚子鼓的这么高，这么多气呀！所以这就是我们国家医院的西医，一个简单的胃胀都说不出个所以然。从这以后呢，我的胃就开始经常隐隐作痛，泛酸，胀气。也去看过中医，天津最大的中医医院主任医师，我说了病情，看我一眼就给我开个B超单子，让我去做B超，报告拿回来看一眼说是胃炎，简单把了一下脉，就给我开药。可想而知，这个药是没起任何作用的。这就是我们国家医院的中医。

**享受生活：**我胃不好之后呢，反映到脸上就是我发现我的左脸颊开始爱长痘。每个月月经前都长，而且只长那一个地方，直到现在，我左脸颧骨上还有一个很深的痘印坑。那时是不知道，我脸长痘的位置对应腹部中脘地方肯定有一个结节了。不把这个结节打开我的脸上是永远不会好的。后来呢，胃就不是那么疼了，一般是胀，受寒后涨，不能沾凉。但是肚脐周围的结节越来越多，每个月脸上的痘从颧骨发展到整个脸颊。我的痘痘基本都是在两颊上长，基本都是阳明胃经巡行的地方。

**享受生活：**胃虽然不好了，也不能停止我的不断地作。我觉得现代人分两种，一种是上班后还不断地追求进步，上各种补习班充电，事事追求完美，不断压榨自己，不断给自己提更高的要求，然后把自己逼进医院。我知道身边就有这样的例子，四十岁就肝坏死换肝，靠大量抗排斥药物维持，丧失劳动能力，成了一个废人。还有就是我这样，不学无术，不思进取，没有什么精神寄托的，大把闲暇时间不知怎么度过的。怎么办，就剩追剧，看小说和打游戏了。男的就一头扎进游戏世界无法自拔，女的就追剧追小说。曾经流星花园流行的时候，我在家对着电脑看了一天一夜，基本没睡觉看完了。还有大长今也是这样。看起小说来两三点睡觉那真是太正常了。

**享受生活：**同时因为感情问题，还有其他心理上的问题，我的肝郁也越来越严重了。出现了乳房涨痛，乳腺增生，甲状腺肿大甲状腺桥本炎这些情况。不正常的起居和久坐不动，造成了我气血虚，疲乏无力。后来结婚了，想要小孩的时候稍微调理了一下，怀孕了。但是因为我月经后期的，预产期本来就不准，预产期过了半个月还没有动静。医生就让剖腹产，那个时候我已经接触中医了，知道剖腹产的危害，我不同意。家人和医生都劝我，我就哭着答应了。其实，以我那个时候的身体条件，我肯定是自己生不出来的。

**享受生活：**剖腹产完了，气血大伤。不过我月子过的还可以，有过产后抑郁的情况，也因为及时疏导，大哭一场就过去了。但因为夜里喂奶睡不好觉，喂奶本身就是耗气血的，我身体开始走下坡路，出现白头发掉发、浑身乏力、精力差、眼睛酸涩、腰酸背痛、肩膀脖子怕风怕冷、小肚子冰凉、再加上满脸痘痕、乳腺增生、月经不调、脾胃虚寒、肚子大的一直像怀孕五个月，总之我就是一个彻头彻尾的中年妇女了。

**享受生活：**说完我的得病的经历，那下边再来说说我是如何加入德明以及在德明健身的转变吧。从08年那会开始接触中医，自己也在不断的学习，所以对于辨别是否是伪中医这个问题上，我还是有话语权的。我接触个好几个中医学习班，也参加过其中的，但是最终都放弃跟随，只有德明让我坚定的跟随到底。16年知道的德明中医，加的公众号，跟着大千老师学习一些简单中医知识和水油大法这些。但德明中医只是我众多中医学习公众号中的一个。我那个时候更多的还是关注什么方子能治什么病，艾灸泡脚这些东西上。第一期和第二期健身我都没怎么关注。第三期的时候，有很多推送文章。无意点开一个看看原来健身还能治病，后来就加了预备群。在群里我也没和大家聊天，就学习了气学中医的几本书，看了下其他学习资料，然后就报名了。

**享受生活：**我是8月8号加入的初级班群，因为加入德明是我做的最正确的一件事，所以日期记得很清楚。练了没几天就觉得胃口大开，精力好了。到了初级班毕业时，身体又有了明显的改善，所以没有任何犹豫，我就加了生活会员。在生活会员里一边学习一边锻炼。经过去年一个秋天和冬天的锻炼，我的乳腺增生，月经后期、腰酸、肩膀怕冷、脾胃虚寒都得到了改善。另外我牙齿亮了，牙龈也不出血了，耳朵慢性中耳炎也好了，小腿皮肤不干了，眼睛不那么酸涩了，头发掉发也好多了，头发还又变得光滑柔顺了。 脸上的痘痘在经过两次翻病大爆发之后，也不怎么长了。 同时，性格方面也有了些改变，我以前一直说话都是直来直去的，想什么说什么，特别得罪人。和公公婆婆处的也不好。现在说话会换种方式说话了，和公婆的关系也改善了。对女儿也不是那么焦虑了，不是总冲她大喊大叫的了。

**享受生活：**另外呢，在德明让我重拾自信。以前上大学的时候，我还敢在课堂上大声的和老师探讨。后来越来越往后缩，根本没有在众人面前展示自己的信心和欲望。现在我又可以在众人面前无所顾忌的唱跳，可以重新拿起笔来书写自己的心情。可以在几千人的大群分享自己的健身心得，这在以前都是不能想象的。

**享受生活：**还有我还意外的收获了友谊。我的性格是这么直来直去的，所以没有几个朋友。工作中同事关系都很普通。另外我很排斥网友这种东西，觉得也不认识有啥可聊得，还不如去看小说。大学有几个要好的朋友因为不在一个城市，有了家庭有了孩子之后也慢慢联系少了，一年也就能见一次面。所以我的交际圈是很窄的。然后因为德明，天天在群里呆着，互相交流健身经验，互相打气，志同道合，无话不说，就觉得特别亲切。几天不聊，就觉得少点什么。曾经有个朋友说找不到棍子，拿个甘蔗就去单位了。当时我手边正好有好几根，就想给她快递过去。因为不能快递，只能作罢。收获友谊，每天开心的聊天也是让人身心愉悦。

**享受生活：**以上就是我参加德明健身的一些改变。那德明健身为什么这效果这么好呢？大家都知道人体的六条经脉，三阴经三阳经，足部有足三阴经，肝脾肾经，足三阳经膀胱胃和胆经。手上有手三阴经心心包肺经，三阳经大肠小肠三焦经。这些经脉都是循着腿和胳膊连着五脏六腑。德明健身就是通过仙人走、三走四举以及其他拉伸动作，运动你的四肢，使各条经脉得以气血的滋养和拉伸，上中下三焦通达，从而达到调节人体的五脏六腑的目的。大家可以看到我的问题主要集中在肝脾肾这三条经脉出现了问题，同时伴有气血虚的情况。其实说白了，就是思虑过重又不爱运动，身体部分地方由于寒或者是气滞造成了郁堵。同时又因为自己年轻时候各种作以及剖腹产造成了气血虚。气血虚又会进一步造成郁堵，形成了一个恶性循环。

**享受生活：**打个比方就像一条蜿蜒流淌的小溪，下游是一个池塘，池塘波光粼粼中掩映几只芦苇，小鱼小虾在欢乐的游着。池塘的水汇集多了也会慢慢汇入江河。但随着上游不断冲刷下来一些泥沙，让池塘的底部不断提升。池塘的入口和出口就开始增高，当上游小溪来水慢慢减少时。水流不进池塘，池塘里的水位不够高，又流不出去。日积月累，池塘里的淤泥开始散发臭气，绿藻也开始生长，鱼虾都死了，池塘成了一潭死水臭水。这就是我们目前大部分人的一个真实写照，三焦不通，气血上不去，下不来。怎么办呢？清挖淤泥，使河床变低，疏通上游和下游的出入口，让池水从新流动起来。流动的水带走了垃圾，鱼虾又回来了，池塘重新焕发了了生机。流水不腐户枢不蠹，一切生机都是从这个流动开始的。

**享受生活：**德明健身就是这样，以仙人走为基础，仙人走开胯，让中下焦重新交通起来，气血重新流动起来，气血往上走，寒邪就会自动退却。所以我的肩背再也不怕风怕冷。气血足了，眼睛也就不酸涩了。现在眼睛这个问题真的是好太多了。以前眼睛一难受，就会影响的半个头疼，特别难受。现在只有在月经第二天量比较多的时候会发涩，但是通过活动或者干搓面都可以很快缓解。同时气血到了头顶，头发有了足够气血的滋养，掉发干枯的这些情况也会很快得到改善。另外小腿皮肤干燥也是这个原因，气血足了滋润小腿，皮肤就不那么干燥了。

**享受生活：**同时侧步走以及三压这些动作能拉伸到肝胆经，让肝胆的一些瘀滞之气得以通过打嗝放屁的方式排除。所以因为肝胆经不通而出现的乳腺增生，月经后期、中耳炎流水也都在改善，甚至完全康复。我参加德明健身的前几个月，每个月月经都会有很多血快，甚至有一次排出一块肉状物，经血颜色也是暗红色的。后几个月颜色越来越鲜红，血块也越来越少。每个月都会往前调整一两天，到上个月已经正常了。中耳炎也是，连续三年冬天耳朵流脓流水，好了耳朵也总痒痒，稍微碰一下又开始流，就这样反反复复，到开春自己就好。今年冬天没有再犯了。甲状腺问题我没有去查不知道具体是否改善，但我想总不会变坏，而且查一次300多还要抽好多血，还是算了吧。另外这些肝胆的瘀滞之气没有了，睡眠也好多了，可以一觉睡到5点多，顺应天地阳气生发的规律，在天萌萌亮的时候醒来，锻炼一个小时，又是元气满满的一天。

**享受生活：**同时呢，肾经也通过四走三压啊，得到拉伸和气血的滋养，肾气足了，我的腰疼也缓解了很多，牙齿也比以前亮了很多，有些松动的牙也不晃动了。我以前总做牙齿全掉了的梦，梦里的感觉特别真实，就是舌头一舔，牙齿就哗啦啦都掉了。老师说过，这都是肾气弱的体现。现在已经很久不做这样的梦了。以前我的尺脉特别的弱，重按才能感觉到，现在虽然也弱，但比以前好太多了。轻轻一搭救能感觉到。这都说明我的肾气足了。

**享受生活：**高抬腿走和上举、三扩都能拉伸到腹部和大腿上的阳明胃经。所以一开始练，人就会胃口大开。胃好了，也会加快气血的吸收。又进一步带动其他身体各个部分的好转。同时气血上到面部，皮肤也比以前亮了很多，整个人的气色好了很多。说一个我前几天真实的感受。前两个礼拜周日我们天津组线下，那天太阳特别晒，我整个脸都晒红了，尤其是颧骨。回家之后我就敷了一个面膜。第二天看脸不红了，但是特别黑，比之前黑了好多。连我妈看到我都说晒黑了。正好那几天老师在火箭班讲平举和俯卧撑。我就多做俯卧撑和四举，就能感到一股股的热流从头两侧和面部往上涌，到周五惊奇的发现脸变白了，比前两天白了许多。正好周四晚上飞龙在天师兄在一群讲阳明胃经，就明白是通过四举和俯卧撑拉伸到胸腹部的胃经，让气血得以上到脸上，脸色就变白了。不到一周美白，这是我遇到过美白最神奇的事情了。

**享受生活：**同时呢，三扩四举这些能拉伸手部三阳三阴的经的动作，可以有效地锻炼心肺功能，拉开心结。让人觉得放松、开心、打开心胸。真的，多做三扩和四举，你就会开心起来，不再忧虑。心情好了，身体自然也就好了。因为身体和心灵是双向调节的。

**享受生活：**所以可以看出，德明健身就是让人整体各方面都在改善。不是单纯的治哪个病，就是让你整个人都在改善。整体好了，很多毛病就会不药而愈了。在练德明健身之前，我也想通过其他锻炼方式改善体质。小区里就有健身房，买了卡去了2次就再也没去过，带着孩子没法去健身房。我也尝试过瑜伽暴走，还曾经练过一段时间的自发功。但是这些都没有坚持下来。而且我之前也说了，我是个从小就不喜欢运动的人，但只有德明健身，我坚持下来了，并且乐在其中，无力自拔。这就充分说明了德明的不分场合不分地点，随时可练的特性是适合所有人的。

**享受生活：**当然，我现在的肚子依然很大，小腹和中脘依然还有结节。但我知道健身是一个长期的过程，我用三十多年把自己的身体搞垮，不可能通过几个月就完全康复。我有一个习惯，就是没事爱看自己的舌头。估计是因为脸和身材早就没法看了，只能看看舌头了。而且懂点中医知识，知道身体是一个全息反应，身体上的毛病在舌头、眼睛、手上都能体现出来。我以前的舌头就是舌下静脉粗大黑紫，舌苔白，舌根部舌苔白厚腻，有很多小裂纹和一个比较大的裂纹，有齿痕。眼睛上有好几个黑点。现在呢，舌下静脉已经细很多了，舌苔不那么白了，舌根厚腻的舌苔也淡了很多。最大的那个裂痕也浅了一些。我知道等我的齿痕和裂纹都没有的时候，等我的眼里黑点都退去的时候，我就又回到开始看脸看身材的时代了。当五年十年后，同龄人已经花白头发，满面风霜的时候，德明健身的力量才开始显现。当别人已经慢慢走向人生终曲，我的人生才刚刚开始。因为人就是活一个精气神，当你的精气神满满的时候，你就永远充满活力。

**享受生活：**我今天啰啰嗦嗦说了一大堆，就是在反思我为什么会亚健康。所以我建议所有有缘听到分享的伙伴们也要反思一下，自己为什么离健康越来越远。知到了原因，那我们就反其道而行之：久坐的就动起来；爱思虑过度的就少动动脑子；压力大的就释放压力，爱生闷气的就放松心情少生气；晚睡的就早点睡；吃的太丰富油腻的就清淡一点；只要坚持下去，身体自然后会往好的方向发展。而且不管你属于上边哪一条，在德明健身都能找到相应的对策：一整套行之有效的健身方法让你随时随地地动起来；老师的二屁理论让你少生气，即使生气也可以很快得以排解释放；唱歌跳舞让你不由自主的放松和开心；锻炼完自然就睡得好睡得香，到点自然醒，不会再赖床，不会整天昏昏沉沉；水油大法让你把简单的白菜萝卜都做的那么有味道，让你彻底爱上厨房，远离高油高脂不健康的饮食习惯。所以德明健身不光是一种健身，他是一种生活态度，一种理念，根植你的生活，360度无死角的呵护我们的心身，照顾我们的日常起居。跟着德明，你想不健康都难。

**享受生活：**我今天的分享就到这里，谢谢大家。有什么问题大家可以提。今天我有点感冒，前两天着凉了，昨天又倒霉了。要是以前又感冒又倒霉我肯定躺在床上动不了了。不过我今天还坚持健身，我觉得感冒明天就会差不多了。德明健身健身这样，让你充满力量，无所畏惧。谢谢大家。