### 20210805产后风群小可分享：分享赶走产后风，绽放青春活力

### 整理：淡如水

**小可：**群里的伙伴们，大家中午好，我是十期的学员小可，今年40岁，目前健身11个月，刚刚进入第12个月。在分享之前，我先简单说两件事情，第一件事情我要感谢5个人，第一个是我的引路人，她是4期的安徽小橘子，我感谢她带我认识得明，从而改变我的健康。

**小可：**首先第一件事我要感谢5个人，第1个人是得明的一个师姐，她是我的引路人，就是安徽的小橘子，我在心里时刻对充她满了感恩，是她让我认识了得明，让我收获了健康的身体，所以我感谢师姐。第2个人我要谢谢大千老师，大千老师创立的得明健身产品，无余技法都让我和我的家庭收获了很多。第3个我要感谢的是这一路走来师姐师兄还有医师对我的帮助和支持。第4个我要感谢我的爱人，他一路的陪伴与支持，让我以积极阳光的心态锻炼，让我的身体康复事半功倍。第5个人我要感谢我自己，感谢我拥有相信的能力，感谢我有超强的自律，还有以往的坚持。

**小可：**第二件事，往事不堪回首，回忆全是泪滴。我拥有站在这里的勇气，是因为得明让我心态发生了很大的改变。现在的我积极阳光自信，我愿意用我所能使在苦难中的姐妹们走出困惑，走向希望。下面我就开始分享我的经历，大家在视频中见到意气风发的我各种锻炼，各种活跃。但是我自己的身体是极弱的，而且是各大小医院的常客。从我上学的时候肠胃功能就比较弱了。后来一直到孕期的时候，我感觉我后背开始就有隐隐的发凉，当时的症状还是比较轻，但是当时的肠胃呕吐伴随了我整个孕期一直到产后一个月，当时只觉得是怀孕的人正常的反应，现在才明白肠胃功能太弱，产后因为孩子病危，当时孩子12天的时候需要从县级医院转到省医院，寒冬的河北的2月，漆黑的夜晚，一辆破旧的面包车，我用尽虚弱的力气靠着强大的意志力，抱了孩子，一路汗水湿透了我的全身乃至羽绒服。第二天我就尝到了全身关节是僵硬的，吃饭都需要靠人喂食，这样的情况大家就能想到了吧，一直到后面的12年里，正如大家所想的中药、艾灸、针灸、各种运动、各种调理，市医院、省医院各种求医未果，甚至省医院给我的定论是哮喘，但是我的身体直觉告诉我它不是哮喘，因为我发病的位置并不在肺，而是在后背。但是这12年来，自从刚刚产后到去年的5月，病情一点一滴的在加重，随着时间的推移，身体情况越来越恶化，而且在产后五六年以后，因为一次装修一粒粉尘不小心呛到了肺里，就再也咳不出了。那个时候去医院就是输液，更加加剧了我身体的病情。当时我可能有十天十夜，就是不停的咳，整个人瘦到只有80多斤，然后用中药各种方法都试过，效果微乎其微。

**小可：**再慢慢的后来我的身体还是越来越僵硬，一直到去年。19年年底20年年初第一次疫情爆发的时候，因为工作的需要，我需要站在城市的抗疫一线，我在外面站了整整一个月，从早上6点到站晚上9点，大家都知道月子病是怕风怕冷的病情，所以这就加速了我病倒的历程。当抗疫结束以后，我就发现我已经行动很困难了，一支笔掉在地上，我无力去弯腰，我洗脸也无力去弯腰，包括我在路上走路的时候，我要回头望一下，都是慢慢的转过身子，那个时候的心情是绝望到极点。说多了都是泪，所以很多事情都不愿意去回忆，也不想分享。我也试过运动，跟他们去跳广场舞，但是除了让我的身体更加疲累，让我的呼吸更加衰弱以外，没有任何一点收获。抗疫结束以后，我在病床上整整躺了一个月，翻身起床都是要靠人帮忙，那个时候别提有多绝望了。后来我不抱一点希望的就去中医院继续做针灸艾灸，针灸艾灸以后肩部出汗，呼吸也好一些，如此我反复坚持了一个多月，刚刚开始还是觉得排痰是有效的，甚至也能微弱的转动一些。但是随着时间的推移，我慢慢发现事态的严重性，我是有哪一天没有及时做艾灸，这些情况就会加重。我在想我一定是哪里不对了，而且在医院住院一个多月，我实在受不了了，我这个时候就在网上咨询，有谁买过艾条吗？我要自己在家做艾灸，虽然说不能让自己好多少，但起码能维持一段生命。就在这个时候遇到了我的引路人，她让我来了解一下产后风，当时我并不知道我是产后风，我只是已经绝望到极点了，然后我就来试一试，当时我对得明不信任，怀疑，也有一些抗拒。

**小可：**这个时候我们的组长了解了，她始终没有放弃我，每天给我打电话，我也曾经是怀疑，但是还是在刘姐的坚持下，我进入了7天训练营，在7天训练营，我半信半疑的锻炼，有师姐们的鼓励，也不抱希望的锻炼着，但是我的身体不会说谎，停了艾灸的身体每天继续排痰，排汗，肩、脖子继续酸疼。僵直的身体柔韧性一点点在增加，呼吸也居然在锻炼期间有明显的变化。这7天我从半信半疑到毫不质疑，7天后我毫不犹豫的报名了十期基础班。最初的锻炼是艰难的，各种拉伸的酸痛、拉稀、出汗、流鼻水、发烧等等。这个时候我总是会想起虚峭医师送给我的一句话，他说你自己都不救你自己，你还指望着谁来救你？这个期间我也听刘姐的建议，停了当地的中药，几天以后身体明显无力，然后按刘姐的建议去熬气血汤。气血汤的效果对于虚弱的我来说还是很明显的，明显就觉得气血比以前充足了，我居然在睡觉时胳膊放在被子外面感觉不到冷，大姨妈的颜色也不再像以前那样黑，有了鲜红的血色，关节的灵活性也在增加。肩部上举时忽然拉伸到肋骨，这对于我的身体来说已经是极大的进步了。我知道我的脊柱骨后背柔韧性增加以后就不会再扭曲，不会再影响呼吸，我看到了重生的希望。第三个月，随着锻炼的深入，我的腰跨灵活性大增，仙人走很轻松，腿脚的温暖性也增加了很多，供暖前也没有觉得脚冷，安以往供暖前我是要热水泡脚以后很快就凉了，然后被窝里需要放个电暖宝才可以入睡的，这个时候供暖以后的几天，我和孩子都像往年一样，又感冒咳嗽了，这次在得明用感冒方的办法，10天半月居然好了。我想起往年要拖拉一个月，这让我更坚定了与得明同行的决心，锻炼加中医知识，这一生要用它们为全家人保驾护航。

**小可：**第四个月，我上举能拉伸到跨部肌肉，从以前的轻缓走路，居然能奔跑跳跃了。虽然时间很短，虽然幅度很小，但我相信假以时日我的耐力会慢慢增加的。这个月我的例假量很大，出奇的大血块，我知道这是翻病，但还是被吓到了。我知道翻过去以后，我的子宫肌瘤会慢慢消失。第五个月我的肩胛已经能灵活的转动，颈椎也敢左右晃动，晃时偶尔会抻拉到眼底肌肉，眼睛似痒非痒有异物感，我切身体会到近视是由于肩颈问题所引发的。当然某个时候会感觉我的视物清晰度大增，虽然时间短暂，我的头部也感觉到病翻的异样，思维也灵活了，发现得明健身的好处，我就想带动家人加强。这个时候爱人的B超发现阑尾炎，在师姐的指导下用三奇加锻炼居然缓解了。后来也没听爱人说不适，我想如果没有得明，他一定是会躺在手术台上的。这个期间女儿也收获了不少，她也掌握了高抬腿来缓解胃部不适。我希望我的孩子在初中高中这几年一定要坚持得明的健身，我希望她的身体健康。健身第五个月最深的感慨就是痛并快乐着。身体每一周到时间就转换翻病的位置与状态，头疼、打嗝、发烧、拉稀，牙、骨关节各处变化的疼痛排痰，各种难受，但是翻过去后的各种轻松，让我坚持在健身的道路中一直前进，所以现在的我心情愉悦气色变好，能跑能跳，最后的身体就像剥洋葱那样层层往里柔软的翻病的螺旋状那样上升着。一直到现在我健身已经11个月了，每一次大的变化都让我惊喜着。特别是第8个月，我翻病太严重了，想经历了一场浩劫，躯干、四肢各种疼痛，上吐下泻，三天三夜粒米未尽，奇痒、肿胀、出汗、发烧，眼黑头晕，仿佛到了生命的末尾。妈妈担忧极了，无数次催促我去医院，我知道我是绝对不能去医院的。在组内教练和师姐们的帮助下，我网上问诊了老师，加急给我开了药，喝药以后痛苦症状减轻了，喝药以后两三天身上的肿和奇痒消失后，整个身体变得轻盈了，身体的整个表皮也柔软了很多，背下深处的一层厚粘痰慢慢的往外排，压迫感慢慢消失，随着呼吸又加深一些，我感觉太奇妙了。这次大翻病我翻了两个月，体内气血才充盈到全身。当然这其中奇家产品，鲫鱼汤、羊肉汤我一直在滋补着。第9个月我抢到了奇风试用装，喝上半袋脸烫的要命，但是量体温又不烧，喝了20天脸上有滚烫到慢慢出汗，很多年自己的胳膊脸上以前都没出过汗，这次奇风的通力增大，以前不出汗的地方都出了汗，瘦了四五斤，体态更加轻盈了。

**小可：**无余班第一期开始报名，当时只是抱着试试的心态想给女儿治疗病情，想给自己变美。但是这三个月无余课上实在收获太多，因为自己气血不太足，做的部位比较少，一直到7月送孩子去夏令营，见到了我们无余的春总，被春总虐了一把，更加见证了无余的通脏腑通经络之神奇，从而让我的五官更立体，皮肤变白变嫩，还吐痰，腰后疼、拉稀、膝盖疼，各种翻病就继续猛烈而来。翻了大约一周，我发现自己光脚对地板的凉不是那么敏感了，胯内活动空间更大了。一直到现在我加量了奇悦，胯内明显感觉到越来越开，也能感觉到气血旺化和膝盖上通过的奇异之妙，奇异之处。7月我送我的孩子去参加夏令营，只为给她强身健体，但是没想到带给我的变化太震撼了！她锻炼了15个月，目前还没有回家，但是我看到了她的照片，变化是很惊人的，我越来越觉得得明带给我的震撼已经是无法形容了。关于孩子的照片，如果姐妹们想看的话，我一会分享给大家。

**小可：**我的分享就到这里吧，我想说的是我走到今天，我不得不叹服老师的智慧，从健身到产品到无余，全方位的为我们这些病痛中的朋友一路护航。真心感谢老师，这一生要追随老师的脚步，坚定不移，最后借这个机会感谢得明，得明的老师、师姐、师兄，一路走来，你们的鼓励是我前进的动力，向你们致以最深的敬意。