20190313养生一群-心月教练分享德明健身治好了我长达6年便秘

整理：云南开心

**山东-better：**德明养生一群的小伙伴们大家好，今天来说一说便秘的那一些事。

便秘相信大家都了解，说病也不算是病，但也是很常见的病症，很多人都有过这样的经历，比如大便不通，坐在便器上憋半天，排不出十分的困难或者是排便间隔时间很长，两天三天，甚至一周。这些都是非常普通的症状，相信大家都肯定做了很多的功课，也做了很多的努力调理去改善。

那么今天咱们邀请到了心月来分享，德明健身治好了我的长达六年的便秘。心月目前是广东主教练，负责广东组教学工作，她曾经也是一个产后患者有严重的便秘史，经过多种的方法多种的治疗，没有很好的效果和改善。如今通过德明健身后，她不但便秘好了，失眠也好了，身体也越来越棒了，线下活动和游天下都有她美丽的身影。那么现在我们有请心月教练，把鲜花送给心月教练。

**心月：**大家好，我是德明健身广东组的心月教练也是咱们的二期学员。大家都有便秘史吗？我感觉身边周围的人就是现在很年轻，二十多岁的小姑娘都有这样子的现象。今天早上我们办公室新来了一个小姑娘小文员，她的脸上脸色看起来也不是很好，有一点苍白，小小年纪才二十一岁。我正好在做这个的分享，她也听到了想听听，她也有这个现象。

心月：下面我说说我的这个经历，说起我这个难言之隐。把时间拉回到八年前2010年的冬天，我顺利产下了孩子，从那年起我的噩梦也开始了。那时候正是北方的十一月份天气寒冷，当时生孩子什么也不懂，可能比较年轻懂事太晚。总之就是刚生完小孩，医生就给我挂水，那个冰凉的水进入我的身体凉透的，凉得我直打哆嗦，就这样连续挂了一个星期水。我的手和脸水肿连续的并发症也相继出现了。没有奶水，整天冒虚汗月子里身上几乎没有干过，天天头发上挂满了水珠子全是汗水。从这个时候开始便秘了，吃啥吐啥。有一次外面有太阳，婆婆看我整天湿哒哒的，说出来晒晒太阳吧，可是我刚到外面一阵子就有小风吹来，马上感觉那个风蹭蹭蹭的往身体里面钻，赶紧回屋，就这样又落下了半边身体冰凉的症状。因为便秘月子里也没吃啥好吃的，当时在网上搜索说吃芹菜可以治便秘，然后天天都煮来吃，便秘没好身体反倒越来越差了。在家呆了三个月，开塞露就不知道用了多少。我也不知道大家有没有用过这个玩意儿，我现在想起来都后怕。

**山东-better：**气血弱，吹点风就感觉肌肉冰冷。

**心月：**每天有屎全拉不出来没有力气，有时候吃奶的劲儿都使出来了。后来就是一使劲就出血，就是肛门出血可痛苦了。还得了痔疮去医院看了，医生打了好多针，也不知道是啥针，感觉打针的地方硬硬的超级难受。反正那些年中西医都看遍了，给药不是拉就是泻拉完了。又开始便秘，身体折腾的都不成样子了。身体也越来越虚弱，好多时候走路都没有气力。有时候去个超市就赶紧到处找凳子，总想坐一会儿，因为实在是太累了。

**心月**：我这些年看中西医治疗的时候。其中有一次挺搞笑的，我去看医生排好长的队，终于等到我了。我给医生说我要治便秘，人家拿出来一个香蕉说我自己还便秘，你去找其它地方看吧。当时真的好迷茫啊！后来又感觉自己好像患上了抑郁症，总是郁郁寡欢的，总是寻死觅活的，脸上又开始长斑了。那时候家人都说我的脸全糊了，就像烧焦了一样全干巴了，有好多时候总想着死了算了。有一次我真的跑到公司九楼顶楼准备跳，后来一想老板对我们那么好，这样跳下去对公司影响多不好，就打消了这个念头。那时候真的太受罪了，因为这个便秘吃不好睡不香，拉不下的。整个人全部都被摧残摧残了一样。

**心月：**后来又遇到了正安，前几年正安还是挺红火的，听里面的医生给我说是用艾草可以治。于是我又买了好多艾条儿，天天晚上坐小凳子上灸完疼的直冒汗，当时感觉灸的好一些，但稍微加下班又不行了。那时候隔几天有便意就是拉不出来，总是憋了一个星期才拉的出来，感到特别的难受，反正是罪都受完了。

后来又有医生说可以撮谷道，还有南怀瑾的书我也看了好多。它里面有一个灸脐法，天天晚上回来就用那个方法，把那些东西一个小圆疙瘩在肚脐眼上，一个晚上就这样。天天回来就躺在床上弄这个，反正能用的都用了，但最后啥也没用。后来又腿上开始长鸡眼不停的长，我那时候快绝望了。

心月：可能是上天眷恋我给我开了一扇窗，偶然一次翻微信的时候，看到大千老师的一篇文章，写得特别的好说到我的心坎里了。于是我就顺着找到了德明公众号里面，有初级班的一些动作，我就提前试着做仙人走和三走四举，就这样锻炼了三个月，我的右脚鸡眼全部消失了。当时特别的震惊，心想德明健身也太神奇了。我用鸡眼贴，艾灸等各种各样的办法都没有治好，竟然在这里仅靠锻炼全好了。

**心月：**当时正好二期开班我就马上报名，心想这么厉害一定能治好我的便秘。后来在后续加入德明健身后，老师也经常给我们讲课有提到便秘的这个原因，老师说主要是气虚少运动，再加上身体有淤滞身体不通就会便秘了。唯一的办法就是锻炼把身体的瘀滞打通，我就遵循老师说天天练，初级班的动作用心练。刚开始每天早上不容易起来，因为有这个睡懒觉的习惯。有时候醒了还想睡个回笼觉，后来听老师讲早上醒就不要再睡。这样刚升气的阳气又回去了，人也容易昏沉。然后天天我就挂个闹钟，逼自己每天早上定点六点起床，拉不出来就算不想这事了。早上拉不出来，那我就出去锻炼，天天都是带着屎一起跑。

心月：后来也喝德明的养元汤，就这样开始一边养一边锻炼，日复一日的练。开始到第三个月的时候感觉好一些，变成三天可以排一次便。感觉能顺畅的拉出一些了，虽然是很细，但起码能拉出来了，也感觉稍微有一点力气了，后来就越来越好了。不过中间也有反复几天不拉或者拉稀，老师说是翻病不用怕，所以我啥顾虑也没有，就是天天除了上班就是想着锻炼。每天天不亮我就起床，宿舍里，大街上，公园里，办公室。凡是我所到之处都变成了我健身的场所，练的特别火热，也特别投入，因为尝到甜头了。

**心月：**大概第六个月的时候，我的便秘好很多。还有长期的失眠也好了，我现在每天挨床就能睡着，早上六点左右自然醒。起床后马上去厕所酣畅淋淋漓，仅仅几秒钟痛痛快快的拉完了，超级的顺畅。想起当年蹲厕所憋了大半天，能憋的脸通红也拉不出来。现在便秘好了，你们都不知道现在每天早上看着我拉的屎是多么的幸福呀。原来幸福就是这么简单，在德明健身这两年身体上的疾病差不多都好了，人活得更有自信了，也充满了活力与人打交道，也不唯唯诺诺。也敢大声说话也有底气，还会与领导同事们开玩笑也轻松自由多了。

**心月:**在这里特别感谢老师，感谢德明。每天锻炼的时候心里总是暖暖的，是老师，也是德明健身，让我重新活出来了。上天让我遇到这么好的老师，这么好的健身方法，也是我三生有幸，今后我也绝不放弃，我要在德明和小伙伴们一起把身体练的越来越棒，争取让身体上一个更高的台阶。在这里也真心希望大家都能加进来，让德明健身照亮光彩人生。

**山东-better：**谢谢教练的分享，大家有什么问题想提问的吗？关于那些事啊，大家有什么疑问，都可以跟心月教练说一说，大家可以讨论一下。我们来回顾一下便秘到底是怎么回事。老师以前讲过胃和肚脐小腹结节太多，导致不通拥堵不堪，大便便堵在门口出不来。这里还有个特点就是血脉并没有被轧死，也还能够流通的就是便秘。要想从根本上解决就是有多动，通过德明健身把厚厚的结节打开了就好了。如果大家没什么疑问的话，那么今天的分享就到此结束，感谢心月的教练的分享。