20190916山东淇淇分享通过德明健身后胃、心脏、颈椎、偏头疼问题转好  
  
 各位师兄师姐，各位德明的小伙伴们，大家晚上好。很高兴能为大家分享我的健身体会。进入德明呢，是在一个偶然的机会，我的表妹介绍给我的。其实当时呢，我的身体也不是太好，我儿子的身体呢，也不是很好，当初是为了给我儿子看病吗，他那老是咳嗽，哎呀，在我们这儿看了好几家医院都不管用，所以呢，就去了济南，在济南呢，又到了我表妹她那，就给我介绍了德明。  
 怎么说呢，其实我健身呢，一个是为了孩子，一也是为了我自己，我自己呢，身体不适，也不是太好，哎呀，反正是各种毛病都有吧，什么胃不好，我胃其实一直很不好，吃什么东西都感觉好像胃酸，俺家里都说的就是那种烧心的感觉。心脏也不是很好，就是，医生说呢，也就是心速过缓，就是常说的那种冠心病吧，还有呢，我的腰腰也不好，颈椎也不好，反正现在经过那个德明健身啊，都知道这都是一个经络的问题。  
 其实经过德明健身，那我的这些得的病，基本上都好的差不多了，胃酸，反酸的情况呢，也不怎么出现了，基本上就好了，吃什么东西现在都可以什么凉的，甜的，酸的，辣的，都可以吃。我颈椎病有，不到十年也差不多了，偏头痛，颈椎病犯上来，偏头疼，整个头疼，有时候疼的晚上。哎呀都睡不着觉，哎呀，那痛苦劲儿，但是没法儿说这个病。那偏头痛的人都有这种体会，那种痛苦那是不言而喻的。  
哎呀，去找了好多医生去看，但是，结果都不是很理想。但是通过这段时间接触的德明健身我才真正明白我的这些病，其实都是经络的问题。通德明健身都可以完全能够慢慢好起来的，以前吃的药啊，花的钱呀，真是太多了。通过经络健身呢，可以达到，意想不到的效果，回去开始锻炼的时候就是，最明显的感觉就是我偏头疼。颈椎不好就是偏头疼，现在说吧，就是胆经不好，我就做那个咱们初级班的动作，一开始的时候做了。一个月后感觉偏头疼就没那么厉害了。  
 现在呢，又经过高级班，火箭班，我感觉到我现在的身体感觉到比以前好多了，有那种通透的感觉。火箭般的大招儿真是太厉害了，就有一种让你身体，就像咱们黑土地教练说她有一种那种层层被打开的感觉，有一种通透的感觉，还爽。  
 我以前颈椎病。就是怕风，只要是有风，一受凉，就现在这个季节我的颈椎就不好，颈椎不好，这就我的头也疼，现在呢，没问题，现在还穿着夏天的衣服，没事儿。夏天吹空调也没事儿，以前不敢吹空调，颈椎不好，犯颈椎病了又。  
 我以前心脏不好的时候，就是，每次跳呢，好像是一分钟跳。按道理说应该是按正常的，说是70，其实多到八九十下，就是就这样，可是我以前不行，50多下，心速过缓，老是长出一口气，才感觉老是胸闷，感觉。唐初一口气才感觉轻松。现在没有那种症状了，也没有说，经常长舒一口气，现在如果我自己号的话，我的号脉，我的心跳数应该也是70多下了，迅速上来了。  
 没想到吧，我得过胆结石啊，真是很不好受。幸亏我遇见了德明，在我旁边的有一个人，也是得了胆结石，他到医院去检查的时候，医生就让他把胆给切了，我就没有。长在我们身上的这些每个器官对我们每个人的身体都是有用的，如果切除了一个，那也是很不很不协调的，你的身体就是切了，切掉了，胆怯。当时没有那种症状了，但是你的身体以后也不会好起来了。

我喜欢健身，每天我都每天早上起来我都要起来健身，如果有一天我要是不想的话，我感觉我浑身难受，我有时间我就动两下，有时间我就动了一下。在咱们德明锻炼的锻炼身体的小伙伴都受益匪浅，不光是我一个人呀，你看大家都受益了对不对。  
 经过这个咱们的经络健身呢，我感觉我现在特有精神，干活儿也感觉不管干什么都感觉有精神，有精力想去干，不像以前一样，老是感觉浑身没有力气，那种懒洋洋的。我感觉咱们德明健身真是太好了，祛病的效果真的非常的好。而且呢，生活即健身，在你生活的各个方面你都可以健身，做饭也可以健身。洗衣服都是一种健身，唱歌儿都是健身，哎呀，我感觉太神奇了。  
 我呢，每天早上起来五点钟我就起床锻炼。还有上班。锻炼不到六点，锻炼到四五十分钟吧，然后做饭，做完饭。然后吃完饭还要送孩子上学，哎哟，上班，然后晚上呢，我可以回来再锻炼，我就这样每天这样锻炼。感觉特爽，特舒服，对身体来说我，我真的是……。  
我希望呢，就是还没有参加德明健身，还在观望的，我希望你呀不要再观望了，不要再错失良机，不要再耽误时间了，你早健身一天，对你的身体就有好处，达到你要好的想好的效果。这个人啊，身体是最重要的，每个人都知道，道理都懂的。身体最重要，人身体不重要，什么都不重要，什么都没了，没有一个强健的身体，什么事都做不成。  
就像。就像咱们德明的一个小伙伴说的，他们的名字，身体呢，是都爹妈给的，但是呢，给了你以后，就需要你自己去怎么怎么样的去保护它，把它经营好，把这个身体搞好。你现在呢，每个人都不是为自己而活着，都有家人。对不对，为了自己，也为了你的家人也要把身体搞好了。  
 哎呀，有点儿紧张，想说的都一时想不起来，太多了，德明健身。我，我，我想说的太多了，太好了，真是和老师聊天儿的时候，有时候我也我就是看老师聊天儿。有时候卡在群里我都感觉老师是一个你都能学到好多好东西，在群里又开心又幽默，而且呢，你还会收获很多的知识，时不时在老师再给发个小甜点，真的非常的棒，非常的好，我们的老师会生活，也会教我们怎么生活。看老师怎么生活我才知道，哎呀我原先的生活啊，真是那不叫生活，跟着老师慢慢的学生活的。  
如果你要是不锻炼身体的话，感觉着还没进入的话，还在观望，还在看，但是如果你一旦进入了德明健身，你就会停不下来，不信你就试试，花多少钱都不是事儿，最主要的是你自己的身体健康，我就是这样，我感觉我现在健身，我就挺不错的。生活健身他不用耽误你啊，不像他们在身房啊，得拿出一定的时间来。现在咱们都是为了上班嘛，挣钱嘛，生活节奏也快，有的那个没有抽不出时间来锻炼。但是咱们这个呢，你随时随地都可以锻炼身体。  
 在德明健身的好处太多了，我一时也说不完，我，我就是现在想到这儿，就就这样说了，其实还有很多健身的好处，哎呀，太多了，我也举不完，反正我自己就感觉这样，我自己的身体，我的胃好了，心脏好了，其他也好了，反正是受益匪浅，我还要继续在里面锻炼，我还想要上量子班，我要把我整个身体要完全的好起来。活出自我，这是很重要的，活出自我。  
 我今天就是先分享这些吧。  
  
**主持人**:提个问题，你又要上班，又要带孩子，又要健身，会不会觉得很忙碌？  
**淇淇**:当然不会很忙碌啊，因为你健身的时候是最开心的时候，每天早上五点钟，准时起床，锻炼身体，感觉特开心，然后就是做饭带孩子也感觉特轻松，特开心，然后晚上回来又可以小小的锻炼一段时间，很开心很好的感觉，体力很好，不再是以前那样软绵绵的懒洋洋的，没有不累。有时候也感觉稍微有点忙吧，也是感觉很充足，不过很开心，开心最重要。还要说呢，我忘了，以前我我儿子身体不好，现在通过喝咱们的奇真粉，喝了一段时间，我就带他锻炼，增加了他的活动量，现在他身体也好了，可以说不治而愈。  
**主持人**:再提一个问题，你经过了初级班，高级班，火箭班，你觉得这三个班级给你带来的感受有什么不同吗？  
**淇淇**：经过了这三个班级，初级班呢，只是给我养成了一个锻炼身体的习惯，我一开始能感觉很好奇，我就进来了吗，所以呢，我就每天都是，现在一直是五点钟起床锻炼身体，一直试到现在都是这样，初级班，只是给你养成一个锻炼身体的习惯，通过咱们的健身呢，如果有些身体有些不适应的啊，也可以有所好转，到了高级班呢，是给我们提高了一个档次阿，怎么说呢，如果说初级班是开始的话，那个高级班呢，给我们增加了动作上的难度，又加了点力量型的锻炼。到了火箭班那就更厉害了，大招儿，层次不穷，哎呀，一个接着一个，老师给我们讲的，哎呀更通透更透彻了，我感觉真是来德明来对了。  
 我很幸运，遇上了德明，咱们都是来对了。我现在在火箭班，练的，我感觉大招更厉害了，哎呀，每个层次都不一样，到了火箭了，我感觉大招太大了，真的，我现在锻炼，有时候感觉，哎呀，老师这怎么想的呀，这这些动作怎么怎么研究的这么好啊，真是太好了。我都不知道用什么语言来表达啦，太好了。今天的分享就到此结束，感谢大家！  
主持人:琪琪啊，没有什么华丽的语言哈，都是大白话，就讲她健身的几个月，她的身体带来的变化，他的自己的亲身的感受，咱们能听得出来都是它自己体悟出来的，自己用心感受到的。  
 希望咱们每一位那个小伙伴哈都能像她一样努力健身，努力让自己的身体变得更好。老师说过一句话，你来德明呢，不光是要身体健康，我们最终的目标是要我们的生活幸福。这是一个很大的概念哈，可能我们觉得好像自己都不可想象，但是在在德明我们就是要可以一点一点的通过自己的努力去实现。改变你的身体，改变你的心灵。  
 那今天的时间也差不多了，大家如果有什么问题呢，可以课后分享会之后呢，在私下里和淇淇交流哈，那咱们，今晚就这样，大家晚安。