|  |
| --- |
| **德明健身治好了我:怕风、燥热、出虚汗、浑身紧等诸多问题** |
| 河南组——心灵翱翔  |
| 大家好，我是心灵翱翔。结缘德明也可以说是我命运翻盘的一次机会。以前我的身体就不太好。在2015年生宝宝的时候，又不幸被卷入了一场产后风的漩涡里，当时我悲观到了极点，相信得过产后风的姐妹们都深知其中的痛苦。产后风被称为不死的癌症，可以说是迁延难愈。当自己得知已得了产后风时，心情是极度的恐慌。当我听到治疗月子病不能出百天时，我在与时间赛跑。把握在100天内任何一次机会，就这样经历着不断的希望，又不断的失望，这样的心理落差。100天内不知找了多少家医院，看了多少个大夫。 慢慢的临近100天，心底的希望又在逐渐的破灭。家里每天都是硝烟弥漫，不断的争吵，精神也崩溃到了极点。没有办法，只能不断地找医生。又经历了不断的误治，身体越来越差，最后自己也是精疲力尽。就在这个时候，德明给了我给我带来了一缕曙光。在百度上我找到了老师的一篇文章:关于产后风的三分治七分养。当时我看了这篇文章，觉得说的非常有道理。自己好像找到了方向，开始抓住这唯一的救命稻草。后来就开始加德明的qq号。当时也是等了半年才被通过。珍惜来之不易的机会，开始看老师的文章，听老师喜马拉雅的讲课。慢慢的安静心神，这其中最受益的就是老师讲的《道德经》。老师讲的《道德经》是我最大的精神支柱。虽说感觉这是一条正确的路子，但又不敢轻易吃老师的药。因为我是吃药吃怕了的。害怕越吃越严重。正在这个时候，咱们德明健身三期正在招生，所以我就义无反顾的加入了。我呢，也是摔破药罐子，走上健身道路的人。当时我就想这个健身总不会有副作用吧。当时加入第一个月，可以说是非常积极勤奋的。刚开始做高抬腿和侧步，走的时候感觉腿特别的沉重，根本就抬不起来。但是呢，我就慢慢的做，可以说做的最多的就是仙人走啦。经过一个月的健身，感觉身上有些力气了。做高抬腿时感觉不是那么费劲了，但是各种的症状还在，虽然进步不快，但是终归是有进步的。现在我才知道当时是没有真正的掌握动作要领。能做出来就已经相当的不错了。因为终究是有进步的。心里还是有些高兴的。就这样每天坚持着不断的给自己打气。第二个月的时候，突然我的月经正常了。所以我就非常的惊讶。因为困扰了我这么多年的月经终于得到了改善，我有一个毛病，就是月经过后总是淋淋漓漓这样一个症状。这个症状困扰了我好多年。我在这方面也是没少花费精力。也去过医院清过宫喝过止血药。刚开始的时候管用，但是到后来喝止血药也不管用了。后来就是每个月来月经的时候，都要输上一个星期的消炎液，再配合吃一些药。这样折腾了有半年的时间。但是还是没有得到根本上的解决，问题依然存在。所以我对每一次月经的到来总是充满了恐慌。因为我太害怕那种淋漓不尽的症状了，我一出现这种月经过后淋淋漓漓的症状时，我就会感觉浑身无力，浑身瘫软的感觉。结果没想到通过两个月的健身居然得到了改善。所以我就感觉非常的神奇。我就觉得德明健身真的不简单。我开始认识到老师确实不是一般的人，我由于产后发汗加上月子期间大小便不通，期间也不敢吃一些肉类的东西，都是吃的小米粥，青菜和香蕉，可以说香蕉是伴随了我整个月子，因为人家说香蕉通大便嘛，后来我才知道吃香蕉是不好的，而且还用医生叮嘱的用热水袋暖小腹来帮助排尿，连续好多天，导致浑身出汗不止，衣服湿透又被身体暖干，所以后来身体出现了各种症状，怕风，燥热，出虚汗，浑身紧，又经过一些列的误治，最后越来越严重，身体也比较虚弱。我之前还有一段时间也发过汗，发过汗之后就是感觉越来越虚弱了。所以我后来又找老师开了药，配合健身。但是后来就对药物产生了依赖，健身上我也懈怠了不少，因为本身也不想动，所以说吃过一顿药之后感觉身体上也没有太大的提升。我又开始陷入了迷茫，后来又听了老师的讲课，老师说药只是一个拐杖，真正站起来的还是要靠自己自身的锻炼，通过健身去把身体打通。后来我明白了，真正让身体好起来真的不是一件容易的事。必须要靠毅力，靠自己一点一滴的去坚持的健身，一点一点打通身体的淤堵。后来我摆脱了这种单纯依赖药物的心理。又重新回到了健身的正轨上。就这样一天一天的坚持，突然有一天晚上我在仙人走的时候，奇迹出现了，我右边大腿根外侧一直通到小腿，然后到小脚趾次指，然后到脚底，有一股热流涌过。当时感觉真的太神奇了，我的整条腿感觉暖暖的很轻松的感觉，没有了以前那种紧绷的感觉。这可以说是我健身以来最明显的一次通脉。当时我记得我去喝了一杯热水，都能感觉到那种热流通过大腿外侧直接流到脚底，就是感觉非常通透的那种感觉。随后呢，我的身体整体的症状就是不断的减轻甚至消失。这让我更加坚信了德明健身这条路是正确的，所以我之后锻炼也是越来越积极了。有了这种明显的效果，所以说就越积极啦，期待下一次的惊喜来临。在锻炼的过程中打嗝儿可以说是伴随我时间最长的，我知道这是在翻我心口的郁结，因为我的脾胃和肝气郁结比较严重，这个郁结越大，就需要的翻病时间越长。特别是我在做初级班的三扩的时候，经常会出现干呕的症状。这也让我真正的体会到了痛并快乐着的滋味。后来到了火箭班的时候，又学了几个新的动作，然后又出现了这种吐酸水，吐白痰，干呕等翻病的现象。我感觉心口的郁结被慢慢的搅动开了，后来我又买了老师新研发的奇悦开始喝，我的翻病就越来越快了。我的大脚趾开始出现有热流经过，我们学过经络知识的都知道我们的大脚趾上有我们的脾经和肝经经过。所以我就非常的开心，我知道我的肝经在通脉了，我的身体又在上一个层次了。还有我这个腿还有屁股啊，这些地方都出现了排寒的症状。我真的是太开心了。还有就是月经期啊，也是下了很多黑色的血块，我知道这都是在排我体内的瘀结。我知道我还需要不断的健身，把身体内的结一层层的打开，让身体彻底的通畅，也可以说健身是一辈子的事情，我也会一直坚持下去。每天通过不断地锻炼去清理体内的垃圾，就像咱们的手机一样，每天都需要去清理，这样手机才会运行的更快、更流畅。通过我不断地坚持健身，我身体的各种症状都在慢慢的减轻甚至消失，开始没有了病痛的折磨，心情也是每天都处于开心的状态。心情也是逐渐的好了，也不再抱怨，也不再跟老公生气啦。又回到了我们起初温馨快乐的家庭氛围啦！健身不仅改善了我的身体，而且还改善了我的心理，以前的我总是胆小怯懦，缺乏自信，遇到人也不敢大胆的去交流。现在的我每天走着仙人走，走到路上遇到熟人的时候还给人家主动的打招呼，感觉我的心胸越来越敞亮，我的心情也越来越好了。跟人交流也没有了心理上的障碍，此生能够遇见德明，遇见大千老师真的是三生有幸！ |