|  |
| --- |
| **德明健身治好了我：产后怕风怕冷，抑郁，盗汗，失眠，便秘，脚底鸡眼，小腹硬块，胃疼等症状** |
| 广东——[心月](http://d.dmzy.org/m/s_user/view.asp?userid=138524) |
| 加入德明健身二年多了，回顾这两年里有欢笑，有泪水，还有老师和小伙伴们一起鼓励时的感动，收获了满满的幸福和快乐。  下面说说我的故事  我是8年前在河南老家生了孩子，由于怀孕的时候一直在上班，都是坐着办公，很少运动，也没有太注意身体，也是比较瘦弱的类型，2010年冬天生完孩子，医生给俺打了一个星期的吊水，现在还记得当时冰冷的水直接进入身体，冷的直打哆嗦，导致身体开始出现水肿，吃啥吐啥，没胃口，又开始出虚汗，就是那种无论白天晚上，头发上不停的掉汗珠子，总像洗过一样，晚上睡着了也是出汗最厉害的时候，我的床上铺了两床被子，还有一个棕垫，下面是个木板，每次晒的时候，都能看到时最下面木板上好大一片湿哒哒的汗印，当时出汗太怕人了，月子里家婆看我总是湿哒哒的，就说外面有太阳，出来晒晒吧，然后刚坐到外面，一阵小风刮来，顿时感觉右边身子呼呼的进风，然后就落下个半边身体怕风怕冷的症状，无论春夏秋冬总感觉右边身体呼呼进风，这个症状还算轻的呢，严重的还在后头。  由于身体虚弱，也没得到正确的治疗，开始抑郁，最严重的就是便秘，折磨了我快7年，月子里就开始便秘的，开塞露都不知用了多少，当时是每次上厕所都怕，由于排便排不出来，就比较使劲，然后就憋出痔疮了，各大医院都跑遍了，给的药不是泄就是拉，就这样后来找到正安，想在那里寻求治疗，后来听到一位医生说用艾条可以，于是每天晚上下班回到家，就坐在一个下面有洞的凳子上，开始艾灸，熏肛门，想用这个方法排便，当时疼的直冒汗，每晚就要熏好久，当时熏完，确实感觉好一些了，但还是反反复复，时好时坏，后来又开始脸上长斑，朋友说我的脸全糊了，就是焦了的那种，没发看，经常有轻生的念头，还变成了祥林嫂，整天诉苦，说到这里，我想到在前几年，还跑到安徽那里找李辛老师诉苦，一边说 一边嚎啕大哭，他就静静的听我讲，然后讲完了，他说我的声音有一种金属的质感，适合练武，还说我的病不严重，只要好好健身，多出去玩，散散心就好了，他给我推荐上海一家武术官，可那时候也没经济实力，就回去了，当时还在想，如果能有一种不用去健身房，平时就可以锻炼的方法该有多好啊，后来还去练了八段锦，但对我的病没有太大疗效，就半途而废了。  当时身体还有一个症状，就是生完孩子后肚子也是经常有胎动的感觉，就是那种不停的跳动，刚开始以为这是生完孩子正常反应，后来发现不对劲了，都好久了，为啥肚子还会动，就是那种胎动，肚子里面有个东西从左边滚到右边，然后就是不停的跳，摸着硬硬的一团东西，还曾怀疑过是不是肚子还有个宝宝没出来，去医院检查，医生说时面有个硬块，需要做手术看是不是良性的，我害怕手术，就每天揉，还给这人硬块对话，希望他自己生动出去，就这样伴随了我好多年。  由于找不到好的治疗方法，我的身体越来越差，右脚底开始长鸡眼，右腿出现麻木酸疼，针灸艾条都治过也没效，后来又开始失眠，整晚整晚睡不着觉，本来白天还要上班，晚上总胡思乱想，整个身体憔悴不堪，人也瘦到80来斤，这些都还是些小问题，关键是便秘让我痛苦不堪，可能是上天眷恋我，偶然一次看正安微信的时候，看到大千老师的一片文章，写的特别好，说到我的心坎里了，于是我就顺着找到了德明公众号，里面有教初级班的一些动作，最重要的是里面写到：随时可练，重在平常，还不限场地，当时开心坏了，这不正是我寻寻觅觅想要的健身方法吗，我就如饥似渴的试着练习里面公开的仙人走和三走四举，锻炼才三个月，我的右脚底的鸡眼全部消失了，当时特别震惊，心想德健身太神奇了，我用鸡眼贴艾灸等各在办法都没治好，竟然在这里仅靠锻炼全好了，当时正好二期开班，我就马上报名，心想这么厉害，一定也能治好我的便秘，后来听老师讲，气虚少运动，再加上身体有淤滞，身体不通，就会出现便秘，唯一的办法就是锻炼，把身体的淤滞打通，然后我就天天练，初级班动作每天用心练，刚开始每天早上容易起不来，有时候醒了还想睡个回笼觉，后来听老师讲，早上醒了就不要再睡了，这样刚升起的阳气又回去了，人也容易昏沉，然后天天挂个闹钟，逼自己每天早定点6点起床锻炼，配合喝德明的养元汤，就这样开始一边养一边锻炼，日复一日的练，开始到3个月的时候，感觉好一些了，变成3天一便，感觉能顺畅排出来一些，虽然是很细的，但起码能拉出来了，也感觉有力气了，再后来越来越好了，2天一便，不过，中间也有反复，几天不便的，或者拉稀，老师说是翻病，不用怕，所以啥顾虑也没有了，天天除了上班，就是想着锻炼，每天天不亮我就起床了，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，也特别的投入，因为尝到甜头了，等到大概第6个月的时候，有一次来例假，现在想起来还有点吓人，排出来好多深色的血块，还有像肉一样的组织，就是那种像泄洪一样哗哗哗的往外排，当时太害怕了，还在群里问过老师，说是翻病，往外排淤滞，是好事，继续练，就也奇怪，从那次例假后，我的小腹时面会动的硬块不见了，怎么摸也摸不到，也不跳了，感觉腹部也柔软了好多，还有以前吃过饭肚子总疼，疼的会卷缩着在地上打滚，这个症状也好了，反正二年过去了，我的肚子也没再疼过，来德明一年后我的便秘差不多也好了，还有长期的失眠也好了，我现在每天挨床就能睡着，早上6点左右自然醒，起床后马上去厕所，仅仅几秒种，通通快快拉完，超级顺畅，想起当年，蹲厕所大半天，憋得脸通红也拉不出来，现在便秘好了，你们都不知道，现在每天能顺畅排便，心里是多么的幸福啊，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，人活的更有自信了，也充满了活力，也爱笑了，与人打交道也不再唯唯诺诺了，敢大声说话，也有底气了，还会与领导同事开玩笑。也轻松自由多了。  就是今年过年我回了趟河南老家，也想验证一下，我的身体还怕冷吗，没想下雪天穿着睡衣在外面锻炼还热呼呼的，终于没有呼呼进风的感觉了，全身都是暖暖的，心里有说不出的高兴，咱们的健身太厉害了，我以前还想着怕风怕冷的症状会陪伴我终生呢，没想到在德明仅仅两年全好了，另外，这次回家，因为爱笑，爱跳，家里的亲戚邻居和孩子们都喜欢我和玩，说我像个孩子一样，我以前在家里，可是足不出户的，也很少说话很少笑，今年完全变了，农村有锣鼓队，俺还和他们一起扭起了秧歌和打起了鼓，邻居们还夸我跳的好，还问我是不是在外面学过，其实这些都要归功于德明，当身体通畅了，筋脉活了，好多动作一看就会的。  总之特别感谢老师，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，也真心希望更多 的人加入德明健身。让今后的人生充满光彩，身体好了，能量足了，也会信心满满，也可以做自己想做的事情了。 |