|  |
| --- |
| **德明健身大大的改善了我的产后病症:怕风怕冷、胃部窜风、腰痛、胯无力、膝盖冷痛、脚后跟冷痛、失眠、心悸气短、心态改善**  川渝——懒洋洋 |
| 我2015年与德明结缘，2016年9月加入德明健身，是德明健身第一批生活会员，通过两年多的锻炼，让我的身心，生活都得到了很大的改善。  1、怕风怕冷  曾经的我在重庆40℃天气下得穿长袖、长裤，戴帽子。2018年的冬天基本上脱离了帽子，穿衣只是比普通人多一点儿，虽然离正常人还有一段距离，相信通过德明的筋脉健身会越来越好。  2、胃部窜风  在庸医的“整治”下，我好好的胃，大夏天都要用手一直捂着，不然总感觉胃部凉、漏风。通过锻炼和揉腹，胃部凉点由针眼儿大小，慢慢的扩大，然后凉的程度慢慢下降，现在10℃左右的天气偶尔解开衣服是没啥感觉的，想吃水果的时候还能吃一点儿冷的水果，但不能贪嘴多吃。  3、腰痛、胯无力  产后的我，光直立站着腰痛得就直接冒冷汗，每跨出一步，大转子处都打颤，胯两侧不管捂多厚都觉得漏风。现在腰痛虽然还在存在，但是报三十斤重的娃，不会痛得冒汗。胯也比之前有力，还能劈竖叉，也没那么怕冷了。  4、膝盖冷痛、脚后跟冷痛  2016年的我，夏天还得穿护膝护肘，脚脖子和脚后跟得穿厚袜子，并且用长裤腿捂住。2018年夏天，在没开空调的房间能穿凉拖鞋了，恢复到正常水平估计还得花几年的时间吧。  5、失眠、心悸气短  睡眠一直不好，晚上老做噩梦，晚上躺着心跳莫名的加快，走几步路气喘嘘嘘。现在每周只要有时间就去爬山，和哪些所谓的正常人比较差不到哪里去。  6、心态健康  通过健身，身体改善了心情也变好了。回想产后要死的心境简直不堪回首，从小积郁的心结正在慢慢化开，人也变得开朗起来，话也多了，爱笑了，还可以自嘲，开玩笑。随之而来人缘变好了，工作顺利了，家庭矛盾也没那么难解了。  这几年健身下来，我除了产后风的病症之外，基本上很少生病，哪怕是感冒也很少;除了偶尔吃一点养元汤和德明近期出的人参枸杞粉外，没吃任何药物，比之前在庸医那里整治一个月动辄四五千的医药费便宜好多;德明健身方法只要是能下地走动的人都可以放心大胆练，自己的身体自己掌握节奏，无任何风险。总之，德明健身是低成本，零风险之法。 |