|  |
| --- |
| **德明健身治好了我:老寒腿、反复感冒、慢性支气管炎，鼻窦炎，让我明白了生活的意义** |
| 北京——朴野自然   |
| 17年春天加入德明健身，2年的时间，不觉间身体的好多问题都慢慢改善或消失了，情绪也从原先的苦闷烦躁变得乐观积极，是时候做个健身总结了。1、反复感冒，慢性支气管炎，鼻窦炎的问题基本解决。先说说当初身体的问题吧，没生娃前，身体虽不是那种健壮类型的，但也没啥大毛病，转折是从双胞胎儿子的出生开始的。剖妇产时大出血，再加上带俩娃的劳累，整个身体机能下了个大台阶，慢慢的开始不断感冒，而且每次感冒都要好久才会好利索。几乎每次的感冒都会诱发鼻炎，支气管炎，那个咳嗽真是太痛苦了，胸腔都咳的痛，半夜里经常咳到没法入睡。健身快一年的时候，发了一次烧，吐了好多浓痰，从那以后到现在，就淋雨后吹空调感冒过一次，支气管炎和鼻窦炎一次都没犯过。2、老寒腿的问题也好的差不多了。我是08年五一节的时候，出门时穿了条七分裤，结果那天变天了，刮大风又没太阳，当时小腿就给冻木了，就这么冻了一天，回家也没处理，以为过几天就调整过来了。结果从那以后，腿脚越来越怕冷，冬天要穿两天大厚毛裤，夏天要穿厚厚的牛仔裤，两条腿还经常像在冰窖里。再热的天，每晚睡觉都要穿上厚棉袜，要不脚就酸冷的难受。再后来发展到两个胳膊也怕冷了，大热的天也不能穿短袖，否则胳膊上就像覆了一层冰。而且不管天气有多热，胳膊和腿不会出汗了。现在想想问题的根源还是自己的正气不足，气血水平太低，外来的风寒稍微一攻击，本来就细弱的经脉就更凝滞不通了。健身第一年，夏天时两腿可以出汗了，可以穿薄的长裤了，双腿没以前那么怕冷了。第二年夏天可以穿七分裤了，冬天比周围的人穿的还要少一些。今年的夏天，我要突破自己十几年不穿裙子的历史，哈哈哈，想想都开心。3、健身给我带来的更重要的情绪的变化。之前的我，爱抱怨，还爱生闷气，有时还莫名的焦虑。家里不是充满火药味就是冷战，搞的孩子脾气也不好。健身后我发现就算偶尔生气，只要出去锻炼一圈，生的那个气自然也就散掉了。以前有什么委屈就偷偷抹眼泪，现在要么直接怼回去，要么根本不当回事，开自己的心，让别人抱怨去吧。4、与前面这些相比，我觉得最重要的是在德明让我明白了活着的意义。谁的人生没有过困惑呢？一直以来，最最困扰我的问题就是生死的问题，就是活着的意义究竟是什么的问题。人活着若不能明理，就像盲人在白天行走，就像眼睛正常的人在黑暗种前行啊。老师就是一个内心光明而有大智慧的人，时不时的点播开导我们，教我们放下对人对事对物的执着。学会让自己处在对的状态，以一颗金刚之心断所有的疑虑，坚定地朝着自己的人生目标努力，让卷缩的身心绽放通顺。 |