|  |
| --- |
| **德明健身治好了我:产后怕风怕冷，精力体力差，颈椎不适，十多年的月经不调**  西北——雎遥 |
| 一、健身前的身体状况  从青春期开始一心专注学业，放弃一切业余爱好，更没有体育锻炼，虽然学业上成绩显著但失去了社交、健康，损失惨重，在青春期人格形成的关键时期身体既没有长高，骨架也没有长起来，经脉也细，性格上还内向、自闭、隐忍、要强，整天为学业的事愁眉不展。工作后遇到一些挫折想不开，郁郁寡欢，导致肝脾不调，胃胀吃不下饭，身体又进一步没有养好，直到结婚生孩子后，气血大耗，肝血不足，导致情绪低落，烦燥，抑郁，敏感，多疑，生闷气，产后风症状全面爆发，家庭关系紧张，生气后导致所有经脉不通，怨恨、记仇、悲伤、失望、消极、焦虑、悔恨、纠结这些负面情绪时时困扰着我，产后抑郁的状态愈演愈烈，所面临的事物都在抑郁图示里不能自拔，内心戏特别丰富，表面上看起来风轻云淡，但内心里翻江倒海，心里爱藏事，心思重，思虑过度，常常入睡后思考事情，导致睡眠质量很差，心结很深。情志致病相当严重。  二、直到2017年8月接触德明健身，才让我重见天日。  1、睡眠改善。刚开始接触三走四举一段时间后睡眠变好，入睡快，睡眠沉；  2、颈椎变好。加德明健身初级班动作锻炼一段时间后，加上站立办公，颈椎疼的症状缓解，可以在电脑前办公了。  3、月经正常。健身8个月后，困扰我十多年的月经不调正常了，大姨妈每月按时报到，而且量也多了，在2019年2月份，在喝人参枸杞粉和健身的共同努力下，竟然下了好多血块，说明身体的郁结正在慢慢打开。  4、精力体力明显增强。产后我气血不足，精力体力特别差，不午休整个人像瘫了一样，我最讨厌的就是别人打扰我的午休时间，自从2018年11月喝上粉粉后，中午都不用午休了，直接用午休时间去健身，一个冬天我没有午休，人还特别精神；想当年我连孩子都抱不动，现在我抱着三十斤的孩子直接爬七楼。  5、整体身体素质提升，身心同健。身体没有之前那么怕冷了，身体总体比去年上了一个台阶，身心相互影响，德明给我最大的感触就是明理，他让我警醒了现在要为以前不健康的思想、意识、行为买单。现在知道保养一个人的精气神 ，才是最大的财富，人生短暂，拥有健康和快乐才是王道。现在生活的主要关注点都放在健身上，努力体会每一个动作的发力点，并认真体会身体的反映。由于自身肝经郁结得深，要比别人付出更多的努力，才能让郁结之气散掉，道路是曲折的，前途是光明的，革命尚未成功，同志还需继续努力。 |