|  |
| --- |
| **德明健身治好了我的产后风**  西南——心蓝 |
| 我是德明三期学员，在加入德明健身之前我是一名严重的产后风患者。记得当时生了我二宝后，月子里严重失眠，不管是白天还是晚上都不能入睡。躺在床上困得难受就是睡不着。眼睛闭上东西南北地瞎想。当时孩子在月子里发生了一点小意外，就更加让我抑郁。每天围绕孩子的那点事纠结和焦虑。所以我整个人的状态越来越差，莫名的抑郁，哪怕家人一句无心的话我都会在意，感觉自己好委屈。总是想着想着伤心流泪。所以月子里我哭得好多，就是控制不好自己得情绪。知道不能哭，因为哭完了眼睛很干难受。可是一天之中总是高兴不起来。担心孩子，担心自己的眼睛会瞎。慢慢的眼睛怕光，晚上窗帘一定要关得严严实实的，哪怕是从窗外透出来一点光线我眼睛就怕。腰疼，慢慢的全身痛。出了月子全身疼，怕风。完全是出不了门。家里人越来越觉得我不对劲，带我去看医生。西医检查不出啥毛病，因为我的各项指标正常，最后结论是：产后抑郁症。给我开了很多的西药。抗抑郁的药和安眠药。现在想想自己当时好可怕哟。  吃了一段时间得西药感觉自己好像总打不起精神来，一样的开心不起来。当时感觉自己对生活失去信心，自己是个病人，特别是两个孩子我照看不来。还总是想找家里人吵架。家里人也是拿我没办法，基本不让我干啥事。我每天过着浑浑噩噩的日子。晚上虽然吃安眠药可以昏睡两三个小时，药性一过那是彻底一分钟也睡不着。在床上脑子里又开始疯转瞎想一直到天亮。我记得当时全身疼的症状稍轻一些，但是不能发火，一发火全身就开始疼。但是怕风，眼怕光的症状一点儿也没好。因为长期吃抗抑郁的药导致我严重得月经不调，基本半年里没来几次月经。来了量极少。乳房也疼得厉害。因为月子里老是抑郁自然没什么母乳，我又去看中医调月经，中医大夫也开西医黄体酮，所以我吃了不少激素药。后来是月经没看好，意外怀孕了。又是先兆流产，所以我又做了一次小月子。  这一次情况更糟。失眠情况更严重，关键是不想吃东西。全身像虫子咬那种难受，手脚都浮肿，麻木。门缝进来的风吹到身上像刀宰割的疼。我和我老说：我一定是活不长了。在当时，我真的想死。疼的难以忍受，每天汗不停得出，就记得老是在换衣服。全是出汗，一动就要换衣服。我无数次想从楼上跳下去，活着真的是痛苦，我就是一个废人。可是当我无数次把脚伸出去时，思想又做斗争。没有勇气死，舍不得我的两个孩子和我的家庭。  我每天活的煎熬，当我终于不甘心死去时我打听到北京有一个地方可以看好我的病。我老公就带着我去北京厚朴中医看我的病。当我找到那充满信心地想医生讲述我的病情，医生把脉。诊断我：产后风湿和产后抑郁症。我问能看好吗？医生的回答是：产后一百天可以有治愈的希望。过了100天，就难得看好。毛孔会闭合。在100天内把体内的寒气逼出来，不然以后会关节变形，说了一些。我和我老公听了压力好大。我记得在北京的火车站我抱头大哭，感觉老天对我不公平了。从小身体就不好，磨难太多。回家后老老实实吃着医生开的药，几天过去了，感觉身上疼痛变重了，汗更多了。一样的睡不着。我就把医生的处方中的每一个配方上网查。对呀，基本都是活血化瘀的药呀，还止疼。对症为什么没有改善呢？那时天天在网上看。难道我真的得了不死的癌症？我真的快崩溃了，我想再去一次北京找医生看，又一次在网上约了号，买了火车票。就在那天我查有关产后风时我看到了大千老师写的关于产后风的文章。我觉得非常有道理，来来回回看了几遍。就关注大千老师的文章。我当时就断定老师一定可以看好我的病。就加入了老师得月子病群。进群发现好多和我的一样病的人通过老师的健身动作就治愈了。我当时觉得好神奇，正好赶上三期开班，所以我立马报名参加了初级班。北京看病我就放弃了。感觉老师救我的那个人。我当时觉得老天终于眷恋我了，让我遇见了大千老师。虽然现在我很少在群里讲话但对老师的恩情永远不会忘。  进入初级班，我每天坚持练。大夏天我还是不能出门，早上就在家里做动作。没到几天我开始就可以睡着了。虽是得半天但还是能睡着。晚上出汗也少些。我当时真的好欣喜呀。总算可以睡着觉不用吃安眠药了。一个星期后我尝试着下楼锻炼，三走四举，仙人走。刚开始下楼我带着冬天的厚帽子，穿很厚的裤子。把自己裹得严严实实，还得带孩子隔汗的毛巾一会儿要换。生怕别人笑话我，我总是早起找没人的地方锻炼。就这样坚持半个月我身上的不适慢慢缓解了。不到初级班毕业我可以和正常人一样穿衣服了。脸上得气色也好多了。也不爱流汗了。我觉得我活了。真的，我想要是早点遇见老师该会有多好啊。心疼自己以前受的那些罪。老天爷真的不要我。  德明健身让我活了过来，真的希望越来越多的人加入德明健身。我也会一直跟着老师，好好锻炼。从老师那里知道我为什么会得产后风，我也在自己调整自己的生活。我到底是需要一个什么样的生后，为什么我会得病？也谢谢我自己相信老师的健身理念。生活在当今得社会每个人都需要来我们德明健身，因为随时随地的一种健身。把健身融入到了生活。那些美名其曰掏大把大把钱去高大上得健身在我看来真的有些大智若愚啊。希望更多的人来和我们一起享受健身的快乐。我在也不会是抑郁患者，从此我是一个快乐的人! |