|  |
| --- |
| **德明健身治好了我:产后体虚、怕风怕冷、心慌、乏力、腹胀不消化、偏头痛、痛经、乳腺增生、痘痘、不会笑、弯腰驼背、肩膀痛**  山东——悠然自得 |
| 产后身体不好有幸遇到了老师，跟随老师学习中医知识，健身，尤其是2016年开始跟随老师进行德明健身以来，系统的经脉的锻炼，不断地感受身体的进步，已经从那个满脸虚肿，抱着孩子走到小区门口就气喘嘘嘘的我，进化成了今天能上山下海，东跑西颠，体力不错的我，甚至和同龄人比起来，没有那些小毛小病，无论身心都没那么脆弱，老百姓讲话更皮实了。  ★体虚乏力  曾经的我，提一点重物走路就乏力心慌；  现在的我，单位有体力活抢着干，比小伙子干的丝毫不差。  ★怕风怕冷  曾经的我，夏天最怕空调，一到空调季，长袖长裤必备，不经意就被空调吹的呛咳；  现在的我，短袖、裙子完全可以hold住一般的空调房，当然空调不是好东西，咱能不吹就不吹。  ★心慌  曾经的我，一到冬天，尤其是冬至就容易心慌，胸闷；  现在的我，早就不记得这个感觉了。  ★腹胀不消化  曾经的我，吃不了一点肉和不好消化的东西，吃素还容易腹胀不消化；  现在的我，饭量大增，尤其吃上咱德明的“奇真”之后，对脾胃调理的更有利，经常不到饭点就饿。  ★偏头痛  曾经的我，经常偏头痛，吹点风会疼，工作忙了会疼，睡不好觉也会疼，疼起来感觉愿意用整个世界来换回健康；  现在的我，很久不偏头痛了，我自己的亲妹妹却还有偏头疼的毛病，我也让她加入德明健身了，锻炼后，偏头疼发作明显少了，继续坚持下去，肯定会越来越好。  ★痛经  曾经的我，经期第一天会肚子疼，头三天哪里也不想去，只想在家待着；  现在的我，经期已经没有很明显的不适感了，经期第一天就可以飞机倒汽车滴出门，带参加游天下的小伙伴出门玩耍。并且还感受到经期坚持德明健身带来的惊喜。  ★乳腺增生  曾经的我，生孩子之前就有乳腺增生，生完孩子喂奶时没有了，断奶后又慢慢有了，但开始德明健身后，发现德明健身対治乳腺增生有奇效，轻度的增生，你坚持练一个月，胀痛就可以缓解甚至消除，坚持练下去，胀痛，增生就会远离你；  现在的我，当然是很久没有这个烦恼啦  ★痘痘  曾经的我，从怀孕开始就满脸，甚至满眼长痘痘，妖怪似得。开始锻炼后明显好转；  现在的我，痘痘还有，但已经只是小股部队，时隐时现，相信我坚持健身下去，把身体的瘀滞再翻的彻底些，就会和痘痘说拜拜了。  ★不会笑  曾经的我，在执法岗位工作多年，只学会了一脸严肃，一味地只想着培养自己老成持重的性格，似乎是养成了，但是自己不快乐，真的不会笑，拍照时，我都觉得自己笑起来很难看；  现在的我，通过健身，能明显感觉到心结在一层层的打开。游天下的活动对我帮助也特别大，与德明小伙伴一起交流，开心玩耍，真的是太畅快心意了，参加到第五站游天下时，我突然发现自己会笑了，第六站时发现自己笑出来也好看了。我这块千年老寒冰，终于开始融化了，真好！  ★弯腰驼背  曾经的我，常年伏案工作，每天及时坐在那里写写写，写一天不说，还老加班。塌着药，窝着身子。  现在的我，坚决履行德明健身倡导的站立式办公，只要写材料都站着，偶尔需要手写，或者那天身体不适才会坐着，坐着的时候能感受到自己的腰杆是直的，稍微趴趴一点，自己就会感到窝的慌不舒服，开会时，领导问我咋坐那么直，不累么？哈哈哈  ★肩膀痛  曾经的我，用电脑多，肩膀，主要是右肩会酸痛。刚开始德明健身练肩膀的时候，我都能听到我的右肩里面咔咔的响，我一变练，一边心有余悸滴想，幸好参加了德明健身，要不我这马上就是五十肩了，兴许四十肩。  现在的我，办公一段时间就用德明的动作放松下肩膀，肩膀不再酸痛。 |