皖鄂组-[希璨枏曦](http://d.dmzy.org/m/s_user/view.asp?userid=147497)

**德明健身 产后风症状得到缓解 养成了运动的好习惯 对未来充满了信心**

遇到德明，快乐前行

初级班毕业在即，内心充满感激和期待，感激的是：是德明使得我的产后风症状得到了缓解，让病痛逐渐远离于我。想到此，我的心中再次激荡起感恩，感谢你，德明！除了感激外，我的内心还充满了期待，初级班的顺利毕业代表着我可以参加高级班的练习了，这是机遇，是更珍贵的福祉，我要加倍珍惜，认真锻炼。

遇到德明真的是我人生的一大幸事，德明将我从产后风的苦痛中挽救了回来，真所谓祸兮福之所倚。当然，德明带给我的不仅仅是病痛的缓解，德明还让我改变了生活中的很多毛病，让我改变了对孩子教育的方法，让我身心同健。总之遇到德明，不仅是自身的改变和提高，还有家庭关系的改善、孩子教育理念的提升等等方面，遇到德明，快乐前行！

一、 自身的变化

遇到德明对我自身的改变上，我真的是体会颇多，现一一列出：

（1）我是2019年3月6号开始报名加入德明六期的健身，算下来已是健身两个月之久了。刚刚开始健身的时候啊，我的身体很僵硬，做每个动作都是那么的别扭，单够双够只能简单的做到脚的位置，侧步压根本压不好的，俯卧撑也做的不标准，仰卧起坐更是起不来。经过一段时间的练习，加之老公在家的辅助指导，这些动作我都做得比较标准啦，用小黑教练的话，“我的胳膊有点长，盘在一起”。虽然目前仰卧起坐的动作还不达标，但是我相信跟着德明的教授，加上自身的勤加练习，肯定越来越棒。

（2）刚开始练习全套动作的时候，打嗝放屁状况频发，手上脚上起了很多水泡，健身至今，这些症状都有所改善，但仍在继续翻新。我渴望着新水泡的诞生，因为新水泡的生成代表我的郁邪又排出来了一部分。在接触全套动作的练习后，我已持续有一个月左右的排痰期了。

（3）经过一段时间的练习，还有一个明显的改善，那就是早上起床再也不是困难户啦！除了有点累的时候，会多休息一些时间。不过啊，最近很规律，睡眠有了很大的改善，早上六点半准时起床，晚上九点多就睡了，搂着娃娃一夜到天亮（不过偶尔凌晨两点左右还是会出虚汗把自己热醒但很快就能入睡，谁让自己肝郁那么厉害）。

（4）回想起自己十几天前胃的一次翻病（不管是不是受凉还是怎么了我都理解为翻病了），虚脱了好几天，也可能就是这次翻病后我感觉身体怕风怕冷的情况改善了很多，现在每天上午都出门买菜，下午仙人走着接儿子放学。胃口第二次打开了，上一次的好胃口还是一个月前。

（5）遇到德明，自身最大的变化就是养成了运动的好习惯，每天如果没有早起，如果没有做完全套动作总感觉生活少了些什么。

二、 家庭的变化

遇到德明到现在，家庭关系上应该说是和婆婆的相处气氛比以前融洽太多了。虽然现在还是不能看到婆婆生气，依然会受到她负面情绪的影响，但是我可以很正确很顺利的控制自己的情绪不被她带动，那就是把老师的二屁理论拿出来应用。组长说老人家生气是在考验我呢，真的是这样的。既然是这样呢，我的心自己就变得顺畅了，那我就好好利用起二屁理论来，反过来把老人家影响的爱说爱笑。

对于孩子的教育，以前我容易受到家庭关系和琐事的影响，所以心性被折磨的脾气很容易变得急躁，对儿子的教育也会失去耐心采取吼和责骂的方式。现在呢都是晓之以情动之以理的教育他，并告诉他不要学习妈妈以前的爱生气，爱发脾气。儿子也因为我的变化在慢慢改正，现在儿子也加入了学习健身的队伍啦，都会做很多动作了呢，身体变更好了，不像以前那么爱生病了。偶尔遇到感冒发烧也不会紧张、焦虑了，生姜红糖陈皮水冲半包奇珍粉一天左右就可以自愈了。

三、 展望未来

因为加入德明还只是初期，所以目前而言只能对未来简单展望。但是我相信德明以后会给我更新更好的未来。

展望之一就是让我和产后风早点说拜拜；第二就是让大宝二宝的身体可以更加的强壮；第三，让我的家庭更和睦，让我们都可以有更好的新的开始。

四、 总结

自己曾经纠结过很多，大千老师也跟帖过让我好好加油，说经脉畅通百病不生。是的，真的很感谢大千老师，如果没有大千老师我真的不知道自己身体何时可以有所恢复。

经过两个月的经脉健身让我改变很多，不仅是身体和家庭的改善，还让我遇到了很多朋友。在自己得了产后风后我遇到了江苏组的朱朱，我俩互相扶持着走过了最难的那段日子；刚刚进入产后风月子群遇到了雨荷姐，姐对我也是很关心很照顾，给我很多鼓励；当然还有better姐，姐每句话都可以把我从深渊中拉出来，就这样情绪慢慢的稳定，努力健身；感谢我的辅导员丽丽，给我很多跟帖加油，也给我指导很多知识；谢谢组长教练给我的关怀和提携；太感谢德明的这群快乐的人们了。

春三月，我应着春气之生发，把埋藏在身体内的气结打开，将压在我心底的伤痛释放。夏三月，我应着夏气之长阳，把集结在身体内的郁积消散，将压在我心扉的困苦敞开。好好利用这春生夏长之际，让自己有个翻天覆地的变化。