深圳组-霓裳舞

**德明健身 后提升抗寒能力 改善心肺功能 瘦身近10斤 心情变好**

结缘德明应该是一年前，必须要感谢安啾啦小天使，她是我的引路人。可惜那时的我并没有好好坚持，也没有认真掌握其中的要领，只是偶尔想起来就做一做，所以当时感受并不深刻，当然其间身体也发生了一些变化，但我一直认为仅仅只是刮痧调理的作用（去年三月份开始系统调理了半年）。下半年调理结束后，健身也自然束之高阁了。

其实真正的变化从去年秋冬天就开始了。一直记得前年的秋冬特别难熬，因为儿子反复生病，身边熟悉的几位亲友长辈领导接连离世的影响，心脏也出现了很严重的不适，情绪由焦虑到低落甚至出现了抑郁的症状，感觉已经生无可恋

转眼到了今年春天，虽然春节期间生了整整一个月的病，但是病好后感觉整个人都发生了脱胎换骨的变化，于是重新唤起了对美好生活的热爱和追求，有一个健康的身体自然摆上首要目标的位置。在经历了传统健身房、塑身瑜伽还是经脉健身多项尝试和多重考量下，最后毅然选择了德明经脉健身。没有其他理由，仅仅因为理念的相通，对中医的坚定信任。于是，从3月初重拾德明健身自行练习，到4月初毫不犹豫的报名，随班系统科学锻炼，一直坚持到现在，我看到了自己在许多方面发生的变化，是以前所有的运动都不曾收获的。

首先，对寒冷的抵御能力明显提升，身体整体素质上了一个新台阶。基本告别以前那种怕冷星人体质，即便有时因为天气变化或空调冷气加衣不及时，也不会马上就着凉感冒了。

其次，心肺功能有很大改善，精力活力也充沛了不少，心情乐观开朗了很多。之前稍微运动甚至爬楼梯就会气喘，说话太久都会感觉没力的现象基本不再出现，每晚一边仙人走一边做健身动作还能一边唱歌已成为轻松的常态，说话中气也足了不少.

最关键是心情好像拨开云雾见青天的感觉，明朗了很多，也通透了很多，许多事情转个念头就想开了，笑一笑就释然了。不再钻牛角尖，就少了很多烦恼。

另外，例假也更正常了，仿佛回到了十年前怀孕生子前的状态，应该比那时候还要更好，说来就来，说收就收，干净利落到自己都有点不敢相信

最后还有一个很大的变化，瘦身了近10斤，身体的姿态比以前更舒展更挺拔了，柔韧性也提高了，因为全身经络的拉伸，气血周流顺畅，感觉气色也好了很多，有时候看着照片中的自己，会觉得气质都不一样了，更有生气也更自信了

就像所有的成功路上都伴随着失败，健身的经历也不尽是一帆风顺，特别是经脉健身着重身体的调理和纠偏，过程中也有不少翻病症状，其中最明显的就是心脏的不适了，特别是每次健身稍有过量或者当天状态不佳时，那种心慌胸闷气短,甚至胸口隐隐作痛的感觉，也会让我有片刻恐慌，甚至还去医院作了检查（结果当然没有问题），还好心中一直坚定这是正常的反应，所以并没有像以往那样轻易就放弃，此处要表扬自己

有收获也会有不足，多年前的卵巢囊肿一直以为已经好了，结果通过健身才发现病灶一直还在，只是以前没有感觉而已。健身过程中，气血的不断冲击虽然带来了一些疼痛，但我感觉是在慢慢好转，相信继续坚持，总有一天会痊愈！

将健身融入生活，一直很喜欢德明的理念。下一步还将继续，一辈子都会坚持，高级班，我来了！