河北-美丽心情

**德明健身 养成了健身得好习惯 心胸开阔 打嗝放屁通顺了**

迟迟没写毕业总结，一直是在想，身体有大的突破再写，看别人的毕业总结变化那么大，心里很是羡慕，多希望我也能很快进步，我知道是心太急了，安下心来，继续锻炼。

2017年1月12日生下了我家老二，儿女双全，心里很高兴，可惜好景不长，18天的时候，我突然肚子痛，我婆婆就给我煮了葱花姜汤水喝，说让暖暖，因为在月子里不能出门，就喝了，喝完后第二天肚子到是不痛了，可全身却开始怕风怕冷起来！都说是我前几天穿的太少了着凉了，之前确实穿的不多，因为这次月子太爱出汗了，身上都起痱子热的不行，只穿了秋衣秋裤，而且屋子里也太热了，他们整到三十度，外面的窗户还开着，可能是一时被风给吹了也没感觉，反正就这样生病了，浑身钻风，四肢关节疼，脚后跟疼，眼睛撑胀，眼涩，肉都是疼麻的，不能见一点风，别人从我跟前过都觉得有风顶不住，一点窗户也不敢开，晚上也睡不着，因为在做月子就硬顶着，直到满月才去看病，吃了好多药也换了很多医生，病情并没有很大改观，反而又开始了心慌头晕，加上孩子又生病了，就不再吃药。慢慢开始食疗运动，后来到时有所好转，可是速度太慢，就又开始了治疗，偏方，产后中心，按摩了，保健品等等，不停的治疗，效果甚微，后来遇到了蝶舞，了解到她在德明治好了产后风，我就加入了德明，在雅雅姐的陪伴帮助鼓励下走完了初级班锻炼。

现在说一下我的感受：病情变化不是太明显，还有好多不适存在，怕风怕冷，钻风，胃腰关节怕凉，不敢吹空调等等，也许是病去如抽丝心急，也许是我动作不到位，但也有可喜的变化：

1.养成了每天锻炼的好习惯，一个月来每天坚持锻炼，不锻炼就好像少了点什么是的。

2.心胸开阔了，我是个爱发脾气的人，心眼小，爱生气，自从锻炼以后，我发现我变得宽容了，有时候遇到不开心的事能自己调节了，生气的次数有所减少。尤其是锻炼时的微笑，让我觉得是从心底高兴起来的，能感觉到身心愉悦！

3.打嗝放屁顺畅了，刚开始锻炼时，出现打嗝放屁现象，但是不太顺畅，这一个月下来，打嗝放屁顺畅了很多。还有就是这一个月来一直上火，以前补多少也不上火，现在锻炼后一直上火，不知是不是也是好事，总而言之，变化是有的，只是不太明显而已想我还要继续练下去，不会因为毕业就停止锻炼！期待好起来的那一天！