湘赣闽组-游鱼

**德明健身 养成了运动的好习惯 白天不易犯困 夜晚易醒得到改善**

寻寻觅觅，寻寻觅觅，终于让我找到你。

前两年陆续陪老爸老妈去看过很多个中医，知道遇见一个靠谱的中医实在是太难了，直到去年我生完宝，身体虚的不行，也是在陪我妈看一个中医的时候阴差阳错的认识了虚峭医师，真是的我的幸运，给我开了一段时间的中药调理，当时正在喂奶很多人说不能喝药，也就不敢长时间喝，其实身体还是很虚，今年年初例假推迟才又继续去找虚峭医师调理，说我还是虚下焦堵了，又继续喝药，配合简单的运动，进展一直缓慢，在他的建议下加入了德明，刚开始还是半信半疑的，练了一段时间，还没开班就出现了翻病，让我很意外，虽然现在还在翻病中。现在有时间也会学习老师的中医理论，经常听听公开课，现在对生病治病有了新的认识。上个月宝生病两次，一次感冒咳嗽，吃了几天虚峭医师的汤药就好了，还有前几天发烧39°，因为听过老师讲小儿发烧咳嗽的公开课，知道出汗就好了，心想试一下，就让他多喝水，捂了汗出来，几个小时就退烧了，老公就一直喊着要去挂急诊，现在对宝生病不那么焦虑头疼了。

分享下我这一个多月以来的感受和变化：

1、最重要的是养成了运动和动的习惯，以前也阶段性的快走、打羽毛球、跑步，但都是没坚持几天就放弃了，现在没事就练练动作，到处走走动动，因为看到希望才会去坚持；

2、睡眠改善了，基本可以一觉天亮，以前半夜经常会醒好2-3次，有时候得1-2小时才能睡着，起夜的次数变少了；

3、整个人的精神面貌变好了，以前白天总犯困；

4、身体的柔韧性好一些了，刚开始下俯都摸不到脚，力量也上去了一点，之前俯卧撑一个都做不了，现在可以一次做5个；

虽然短短一个月，改变了行还未改形，相信坚持下去一定会越来越好。最后，感谢RBJ教练的耐心指导，中间遇到翻病不适停滞期，教练给了我很多的动力和信心，让我坚持锻炼。感谢遇见虚峭医师让我加入德明！感谢大千老师愿意把这么多好的东西分享给大家。