广东-小卒

**德明健身野蛮体魄增强自信心提升气场**

流光容易把人抛，转眼毕业期已到。狗冬相缘德明，猪春入班健身，如今果实挂满树梢，红了樱桃，绿了芭蕉，德明健身成了嗜好。简要总结几点请大家多多指教：

**一、过了两道关。第一是抛开了面子。**初期遇人不好意思，总担心迎来异样的目光；中期对于旁人疑惑寻问会想着解答介绍；后期自己亲身感受到了成效便视旁若无人，或惬意一笑，继续练我的神功。**第二是养成了习惯。**人总有惰性，初期有时一坐下就不想起身，有时一忙起来就忘了健身。渐渐的身心有了变化，僵硬的身体慢慢柔化，气比以前通畅，心情也更舒畅，久坐之后感觉一身僵硬不自在，自然想起该起身运动几下，慢慢竟然成了习惯。

**二、翻了几次病。一是头疼**，左、右偏头疼和头顶疼痛都健身过程中经历过，每次时间仅一天左右却极其难受，熬过之后便是春天。**二是咳痰，**咽喉痒引起咳嗽，咳出浓痰就止痒，精神状态却很好，也无造成嗓子疼等症状，半月左右不知不觉就好了。**三是口腔溃疡**，口腔和舌头相继起泡、溃疡两次现舌头仍有泡未愈。**四是瘙痒**，全身上下都有，集中在耳廓、手背、后背、腹股沟、腰围、肚脐周围、屁股、大腿内侧、跟腱、踝骨后侧、脚背。现仍在持续中，左耳廓已起黑壳。

**三、有了几层效。一是头疼比之前缓解。**以往每到周末会湿气太重引起头疼难受，如今有很大好转。**二是睡眠质量比以前好。**现在晚上和午休基本能倒床入睡，入眠比以前深，起床头脑清爽。**三是湿气容易排出。**以往阴雨天容易湿气重、肩颈疼、眼睛朦朦胧胧，如今在健身时能感觉到有股气流从肩关节的咔咔声中顺两肋到后腰入腹后排出，然后如释重负。

**四、坚定几个信念。**一是坚持德明健身野蛮体魄。二是增强自信心提升气场。三是坚持学习文明精神。四是调整情绪愉悦身心