六期西北组-无花果

**健身一个月后睡眠好了大便通畅了**

初识德明于2018年的8月份，加入德明于2019年4月。加入德明的一个月当中，坚持每天早晚锻练。在这一个月当中，虽说没有其它小伙伴练的那么刻苦，那么用功，也在很用心的坚持锻练。回想这一个月的时光，我觉得有以下收获:

**第一，睡眠比以前好了。**在没有加入德明之前，每晚睡着都在12点多，好多时候都是靠听书催眠。有时候半夜还会醒来，第二天起床精神状况不好，每天都眼睛浮肿。自从加入德明后每天早晨六点起床锻练一个小时，然后洗涑上班，晚饭后继续锻练一个多小时，回家洗涑后倒头就睡，一觉醒来就又该起床锻练了。而且还精神状况很好，重点是睡眠好了，眼睛再没浮肿（在参加德明之前的3月份就因为眼睛浮肿，尿频吃了二十付中药）。

**第二，便秘缓解了。**在健身之前，时不时的就会两三天大便不顺畅或是没有。尤其例假来的前十天左右开始，就开始大便不正常，然后鼻头上就起红疙瘩，特别疼。例假来之后，大便稍正常，鼻子疙瘩就下去了。自从健身的这一个月以来，基本上天天都有，甚至有时候会一天两次。

以前有时候觉得下班后没事干，无聊，自从参加德明开始，每天都忙忙碌碌，下班晚饭后还想着赶快出去锻练去，唯恐有事耽误了我健身