浙江-天真

**德明健身后 打嗝放屁冒凉气等身体越来越好，后悔错过那么久**

我是18年8月份二胎后得产后风的，当时症状还不是特别严重，但是也是怕这不死的癌症会跟着我一辈子就一直在网上查资料，有看到过清风老师的文章，很认可老师的理念，但是找不老师的联系方式且对网诊心存疑虑，也就这么过去了……

之后就一直在我们当地看中医调理，可是效果并不好，而且还加重更加怕冷，还开始冒虚汗，越吃越虚。自己也在家一直泡脚，泡药浴，艾灸，泥灸，可这一切对我来说都只是辅助暂时的缓解而已，起不到治疗的效果。整个人都处于焦虑消极的状态中，感觉这病好不了，家人又不理解，当时也没有上班也不敢去上班，天天呆在家想着自己的病，越想越不好，就这样过了大半年……

偶然的一次在喜马拉雅上搜产后风，搜到了大千老师的讲产后风的专题，很认真仔细的听，老师的观念和理论还是很认同的，也从中加了德明的月子病群，在老师的诊室里填了问诊单。可奇怪的是我吃老师的药效果并不明显，2个多月没有什么改变也没有好转现象，老师建议我参加健身，我刚开始还犹豫了，想着吃药都没效果健身能治疗能有效吗？心里虽然有犹豫，但是我动起来了，我练了公开课的三走四举，这一练啊，不得了，反应马上就来了，我都没有到室外锻炼，只是上班的时候在工作场地上来回的走，而且走的时间也不长，我的屁股就开始冒凉气，冒的我都不敢坐凳子上，得垫好几个屁股垫才能坐下，坐下来都觉得有股凉气往腰上窜……而且觉得两条腿特别的轻松，我之前都是发酸发沉的。

8月份7期还没有开课我就提前一个月报了初级班，效果也是超出想象， 锻炼期间打嗝放p是太正常不过了，特别是三府三压基本一动就打隔，先是大小腿上长一颗颗的红点点往外拍，后来又整个脖子长，别人都说我长这么多痱子，后脑勺还长一颗颗的小浓胞，胸口檀中也冒了很多小浓包，以前也长过，但是这次冒的特别多，这翻病我也没在意，也没有做处理，过了几天就退下去了。

第二次翻病是我加量锻练后出现的，早上起来突然整个人不舒服燥热，开始发烧并且左侧乳根疼痛，我知道是翻病所以我也没去医院也没吃药，就熬着抗着，喝了红糖姜茶到傍晚就退烧了，整个人精神状态就回来了，但是乳根还一直疼，我也一直没管它接着喂奶，但是宝宝吃的时候更疼，坚持了大概3天，一天比一天好，到第4天基本就感觉不到疼。

经过这2次翻病我觉得我跟对德明了，之前的错过太可惜了，我早该在第一次看到老师的文章就应该想方设法的联系上老师才对，也不至于后面误治弄的现在越来越严重，悔不当初啊…………

参加德明健身真的太幸运了，虽然我现在的产后风还没有完全康复，症状都还在，但是我相信我跟着德明跟着大千老师，坚持锻炼下去，会有康复的一天的。加油！坚持下去