广东-轻轻妈妈

**德明健身后 地点从家到室外 从怕风怕冷到室外短袖 脸色变好**

8月10日宝宝满月，在喜马拉雅搜索到德明。后加入开始不规范的锻炼。

月子里26天的时候开始在家附近老公老乡中医那里喝中药，那时候还不知道有德明，因为是熟悉的老乡所以一直坚持喝中药到现在。

月子里搬了家，遇见德明时刚好每天要整理搬家后一团乱。所以在奶娃，虚汗不断换衣服，整理家里的一片混乱中开始断断续续的健身。

发病时状态：怕风怕冷盖很多被子都觉得冷，关闭门窗觉得到处都是风，虚汗不止不停换衣服，夜不能寐。

锻炼过程：开始在客厅练，慢慢中午在后院阳光下练，慢慢早晨六七点可以戴着帽子外出练。到今天拍毕业视频下午四五点可以穿短袖在夕阳下练。

方法：中药和锻炼双管齐下。

翻病表现：有段时间拉肚子，右侧阑尾痛（十年前有急性阑尾炎未手术）；现在全身红疹如针扎。

恢复情况：红疹越多的地方越不怕冷，红疹少的地方还怕冷。从盖棉被到盖薄纱布毯，虚汗从大汗淋漓到汗珠到现在的小细汗。脸色比未治疗前好。

为减少经历损耗，极简主义总结。感恩遇见德明，感恩德明每一位鼓励我帮助我的人。