河南-烟雨飞瀑

**德明健身后 精力体力有了很大改变 排湿比较显著**

感恩德明！我是一名产后风患者，患病至今有两年，这种痛苦没得过的人永远体会不到，几乎丧失了对生活的信心，感觉上天对自己不公，抱怨了一圈，心情极度悲观，甚至抑郁。

结识德明也是在一次搜索产后风病的时候，听到喜马拉雅大千老师的课，大千老师比较接地气的讲解，和对患者的安慰纠正了我的心态。听老师的课就像一剂良药，顿时让自己心情比较好，但是局限于网上的各种操作麻烦，还是喜欢在当地用艾灸配合汤药治疗。

兜兜转转了一年多，情况并未变好，并且这些治疗多少都是有一些副作用和禁忌的，对于时间有限的我很不合适。终于决心加入德明健身7期，通过这一两个月的练习，仙人走气定神闲，让我的身姿挺拔起来。精神和体力通过锻炼也大有改善。刚好赶上是暑假，排湿现象也比较严重，粘痰和脚汗多我知道是在祛除体内的湿浊。

期间因为家里的一些琐碎事，搬家孩子转校老家来亲戚等事使我并没有规律的练习，稍舒畅一点，就好了伤疤忘了痛，其实还是天然的惰性！尽管如此我仍然坚信，只能靠自身的能量打通身体小宇宙，病在身受罪的还是自己。唯有坚持下去，加油！改变自己，就从现在！继续练起来！最后感谢河南组的蝶舞，飞鱼、百合，还有我转到浙江组以来组员们的鼓励，谢谢你们，让我不孤军奋战！你们的过去就是我的现在，但我一定要追上你们！