**米加产后风康复分享**

大家好，我是米加，我是一名二胎宝妈。非常有幸在第一胎找遍许多大夫，病情却加重到全身的时候，通过一篇文章有缘的认识了老师，听了他很多的讲座知识，同时非常认可他的理念。在这之前由于出现症状，也喝过其他大夫的药，喝后明显出现一些很恐怖的症状，就是会发热或者是睡不着等等症状。当时就抱着试一试的态度，就找到了师开方服药，喝药后感觉师与其他大夫的药的效果明显不一样，师的的药是酸甜可口，喝后没有明显不舒服的症状，也没有加重，就感觉力气明显增加了，可以抱着娃走很多路，坚持喝了两个月产后不适的症状就好了。

2016年12月份我生了二宝，由于当时大出血，又是大冬天，在月子接近尾声的时候天气越来越寒冷，发现自己穿再多都不耐寒，虚弱无比，身体就像被掏空一样，想去整理被子一点力气都没有，拉也拉不动，病症也在一点点的爆发。春天来了，但是我还是感觉超级怕冷，盖着三床厚厚的被子，穿着五件最厚的衣服，叠穿了两件羽绒服和棉袄，裤子也是一样，小腿到膝盖还得缝进一层很厚的棉花，膝盖冷，那种冷到骨头里面一样，感觉床不暖，每天开着28度的暖风的空调。外面是春暖花开，我是一步都不敢走出房门，家里人每次在开门的时候，我就感觉室内外的风都是不一样，每次他们开门的时候我都必须躲在门后，不能对着门口，感觉那么一点点门风就会把我吹跑、冻僵。

也不敢靠近窗户，感觉窗户外面的空气是冒着冷气的空调一样，正常人应该是不会有这样的感觉，家人一直觉得是我自己想多了，不可能有这么夸张的事情。厚厚的被子压得我都已经转不过身来了，我却虚汗不停的流，一天到晚头发都是湿哒哒的，也不敢换衣服，因为脱一件衣服都感觉浑身冷的受不了。全身毛孔都竖着，还有各种病症，耳鸣、眼花，全身麻痒，时不时的发热，还有那种被蚂蚁虫咬一样的感觉，非常难受，那种难受反正很难表达。我就感觉睡在床上，全身没有肉一样的，感觉全身的骨头都抵到了床板很疼，还有各种寒冷风在身子里面游走，有时候连眼睛、鼻子、嘴巴里面都是感觉有跑的风一样，感觉很恐怖。

因为经过一胎的调理对老师的信任和认可，我就继续找到老师调理了，同时加入了德明健身二期，汤药和健身配合着。当时我真的很无助，老师的话却给了我无限的希望，他说一个好的机器放着不用就生锈没用了，只要你还有一口气能坐不躺，能站不坐，有力气就要多走走，这句话一直激励着我的。我就从拿水壶都没有力气，从给小孩子穿衣服都很费劲这样子一点一点的练起来，每天早起在房间里来回走，累了就休息。当时初级班动作也是就做五个，而且不能连着做，累了就坐一会休息一下，过半天再挑一部分继续练。起初施行起来真的很困难，感觉自己气血亏空的太厉害，就像掉进百米的深井，爬起来非常的困难，感觉爬上一点就要掉下来一样。

汤药和健身引起各种翻病，也特别的痛苦。每隔十几天就会有不同的症状。比如说半边脸肿了半个多月，还有像冒冷风，冒寒气，当时也有过想放弃的念想，但看着自己可爱的孩子和为我着急的家人，还有群里姐妹的正能量，小伙伴们一直都是鼓励着我，让我明白到只有自己真正爬起来才能救自己，只有自己站起来才有摆脱一切困难的可能。慢慢的就把心态调整过来了，每天开开心心的去过，，每天积极的锻炼，累了就休息，痛苦再多都把自己当成一个正常的人来生活。夏天来了，半年多我都没有出过门了，在娟姐的鼓励下，我勇敢的迈第一步走出了家门，虽然还是穿着棉袄、棉鞋、帽子，我勇敢的战胜别人异样的眼光，享受了夏日的阳光沐浴，感受了大地的拥抱和大自然的美。

随着健身大招层层的深入打怪，身体一次次的翻病，向体也一点点的进步了，最明显的就是体力、精神好了很多。2018年的春天断了汤药，穿衣服基本上都正常了，汗也悄悄地收住了，眼不花，脚底也不疼了，头发也悄悄地长出好多小头发，心里特别的开心。以前都是一摸头，头发就掉下来一大把，看着就是很恐怖的那种。断药后一直每天坚持锻炼，那些小症状都是在不知不觉中消失的，精气神也是一天比一天的好，力量也是增加了好几倍。

德明健身让我的三观都有所改变，我以前的内心很纠结的，脾气也不好，跟老师和师姐接触多了，学习的东西自然也多了，慢慢的就发现自己改变了。同时通过健身学会了放松自己，遇到事情都能很乐观的去对待，也能更大胆的去做自己想做的事情，家庭关系也不知不觉中在改变，变得更加的和谐了。每天锻炼，心情也很好，出汗了也感觉很舒服，例假也变好了，每个月都是很准时的来。今年的夏天我终于可以打开窗睡觉，空调风扇也不怕了，吃生冷的东西都没有问题，真的好惊喜，好意外的，所以我得谢谢德明大家庭，创造了一个更美、更可爱、更开朗了的我。