群里的姐妹们，大家现在好，我是来自西北组五期的清清。本来自己内心有一个特别自私的想法。就是等自己完全恢复，再来跟大家分享，深思深思熟虑之后。我现在更应该给大家分享。分享我生病的种种，产前的一个身体状态，以及我产后风彻底的爆发和各种医治方法。还有就是我现在的心态和身体的巨大的变化。

首先，是我产前的一个身体状况，从记事起，我就有流鼻血的毛病，从三岁开始，爸爸妈妈带我看了好多的医生，都不管用。医生说我的鼻子粘膜比较比薄，如果碰到比较干燥的话，就会流鼻血，就止不住。就是那种狂流，左面不流了右边就流，大概流了20多年。以至于长大之后，每次我流鼻血，爸妈都害怕。我自己是习以为常，根本不怕。记得初中的时候，我就开始有便秘，那种拉不下的感觉超级的难过，每次去厕所的时候我就有一种压力，好痛苦，我不要去上厕所，每次大便还带血的。读高一的时候，有一天，我发现我的小腿肚子特别的冰，冰的要命，真的是冰到骨头里。每次上课的时候，我需要跪着，把冰着的小腿肚子压着才感觉好点。下课的时候别的同学都在玩，我还要做下蹲。到了高二的时候，发现荨麻疹也来了，发作的时候就是会有很严重，热了会发作冷了也发作，风吹了也会发作，太阳照了还发作，我觉得自己就是一个纸人，碰不得，摸不得，别人在上课，而我要不听停的挠抓痒，真是痒到骨头里，把皮肤都给抓烂了。爸爸妈妈就带我到我们这边的市里去大点的医院看。医生说，我对鸡蛋过敏，我对瓜子，花生过敏，海鲜那些就更不用说了，对风过敏，对太阳过敏，对雨过敏。我这个体质，就是过敏体质。这样的身体，去了学校以后，荨麻疹就会加重，导致我在高二的时候就辍学了，开启了我的打工之路。在打工的时候，妈妈也常带我去看过我的小腿肚子和我的荨麻疹，可是换了很多医院，都不管用。我也就习以为常了，大概这就是我的正常体质吧，就这样过吧！多少年每次别人穿上了很漂亮的裙子，而我还穿裤子还是很厚的裤子。就这样过吧！过了几年以后，我发现我的腰部背也开始痛了，以至于后来一分钟都站不了，那时候我能坐决不站，能躺决不坐，情况越来越糟糕，导致我有时候睡觉翻身也感觉到痛，这种痛苦也一直在持续到2016年农历10月。生我家孩子的时候，产房没有暖气又是剖腹产，躺在产房里，我冷得瑟瑟发抖，医生只给我盖了一个很薄很薄的单子，剖腹产之后，我就开始狂出虚汗。医院的七天时间，基本上没有睡觉，燥热，虚汗让我苦不堪言。月子里，妈妈和婆婆照顾的很好。在医院医生说可以洗，然后我就开始洗脸，在月子里到觉得也没有什么，就是睡不好，吃的还可以。满月的时候也没感觉到怕风，就是怕冷，因为狂出虚汗，到了40多天的时候，我就去洗澡了到公共浴池洗，洗澡的时候还用力的搓，洗了好长的时间，后来听了老师的课，才知道洗澡也会浪费气血。洗澡过后，我就开始更加的狂出虚汗，没过多久，就发现自己身上又增加了好多的症状，出虚汗，怕风怕冷，全身骨头疼痛，包括面部也痛，眉毛，鼻子，哪里都痛，凉痛，热痛，火辣辣的痛，刺痛，全身没有一处不痛，除了我的头发会不痛。我分不清冷和热。凉了也不对，热了也不对，不知道我穿该穿什么衣服，24小时的流汗，现在想起来也真的是太痛苦了。每次都要全身湿透，那样过了一段时间，发现自己不会睡觉了，24小时的清醒着，明明很瞌睡，但就是睡不着，感觉自己神经都有问题了，三个月之后，就开始了我的治疗，医生说你咋穿这么厚呀？该穿薄了，我说我冷呀。然后他就给我把脉，看舌苔，就说我是气血虚弱，给我开了药，我吃了，大概有两个礼拜，感觉越来越严重，就不吃了。他又给我介绍了另外一个大夫，这大夫说我是神经上的问题，也给我开了药，吃了好久也不管用，不吃了。继续换医生，又吃了几个月，任然毫无作用，我妈妈听说村里有个医生医术还可以，找她看病的人很多。吃了两三个月的药，还是没有什么改善，还越来越严重。记得那是2017年7月26号，我们这里发洪水了。这边街上的药铺门市全部被水淹了，我也就没有吃药了。到了一八年正月的时候，妈妈又听别人说西安有个内分泌科的中医大夫看的好，然后我和妈妈就去了西安，医生给我各种检查，都没有检查出什么问题，然后就说，你年纪轻轻的，有啥病快回去吧，然后给我开了七天的药，我就回来了。我好难受，看了这么多的医生没有看好，而且越来越严重，我开始失去了信心，甚至有不想活了的念头，又想到自己还有孩子不能丢下。于是就开始了在网上的各种治疗办法，月子颗粒，祖传秘方，灸方，艾灸，同时还结着酵素，泡酵素浴，泡了几次，拔罐，刮痧，统统都试遍，办法想尽都没能改变我的身体还反而都是越来越严重，我又一次失去了信心。为了我的宝宝，继续在网上寻找，清楚的记得，是一八年的时候，每天都在网上查，月子病怎么治？一个网友，跟我说她也产后风，在锻炼，让我加一下产后风的群，然后我就加进去了，进入了咱们得明的产后风群。进来之后，有好多的姐妹都是非常的热心的，记得就是better师姐，还有广东的天使姐姐，给我说了一下好多的产后风治愈者，让我去群文件看，我也没有看多少，我一味地在那儿抱怨，抱怨他们没有把我照顾好，让我去洗澡，让我骑摩托，抱怨自己产前身体状况，负能量超级大，五期是2018年9月份开的班，自己心里想着也没有什么办法了，那就锻炼吧，锻炼总是没错的吧，于是就报名了五期，那时候初级班是一个月，在这一个月里，我也没有好好的坚持每天的锻炼，因为自己身体不得劲儿，动不了，也不想动，就基本上在那儿坐着，还抱怨，更清楚地记得，还给拉拉姐姐说，这锻炼不管用，我不锻炼了，还说了很多难听的话，现在一想自己，真是不应该呀，是我自己没有好好的锻炼，还怪别人。我就干脆不动了，在那儿天天躺着等死。可是这死也死不了，活也活不下去的，该怎么办？于是我大妈家二姐跟我说，我治了这么多，都是拿中药治的，要不试下西药。一九年的五一住进医院神经内科，去了一月，也是各种检查都上，查血，查大便，查抗体，风湿因子，还有强制性脊柱炎等等，通通查的都查遍，结果也没有什么问题，唯独就是腰椎那时候查出来。腰椎盘突出，跟医生说了我好痛好痛，站不起腰来，他说你看你这片子上没什么问题呀，所以他给我的定义就是，是焦虑性神经症。并伴有严重的抑郁症，躯体化障碍统统全是西医的名词。住了20多天，每天都需要输液，吃药，吃那些抗抑郁的药，有黛力新，谷维素，文拉法辛等等，还有其他什么我就不记得了。在医院里，每天吃的我都是昏昏欲睡，睡了三天，后面确实到精神了，但是那种坐卧不安的精神，就感觉自己脑子好像被什么控制住了，不由自己了。我就回去了，吃了三个月的药，也没有什么太大的变化，我就又丧失了勇气和信心，西药治了，这三个月没改善，我就彻底死心了，每天坐着一动不动，又在那儿等死，这次死的念头彻底是下定了，把我的微信全部弄成黑色的了，然后，那些遗书也在心里想了好多遍，还写了下来，觉得这日子太痛苦了，给我妈妈也说了，我妈妈很担心，她就找我的朋友来劝我，我根本听不进去，老天他不让我活呀！拉拉姐找到我关心能问我怎么了？说怎么微信也变成黑的，我就跟她说，我就是不想活了，姐姐一直劝我，我听不进，没办法，自己一根劲儿想不开！就这么痛苦的熬着，到了一九年的12月25号，我给自己做了个决定，我一定要好好锻炼，活出自己。自己本来是18年五期的，因为没有锻炼，白白的浪费了时间，还抱怨说锻炼不管用，从这天开始，我就每天坚持少量多次的锻炼，心态上也有了一些变化。到了2020年疫情的时候，由于大家都出不去，所以咱们的快手就开通直播了，每天跟着快手锻炼感觉自己进步很大，每天早睡，早起，因为老师说早起升阳气，所以每天早上起来跟着锻炼，锻炼以后我再做基础班的动作，觉得这一套动作做下来，身体会感觉很轻松，也很舒服，于是，我在锻炼中找到了乐趣，自己的身体在这十几年来从没有感觉到这么轻松过。于是对锻炼越来越上瘾，每天都坚持着，坚持了一年下来，我发现我的身体灵活了，精力越来越好，体力也越来越好，最意外的是伴随我从小到大的流鼻血，竟然无意间好了，而且我的荨麻疹也没有再发作了，严重的脱发也好了，竟然长出来好多碎碎的小头发，我好开心啊，随着锻炼的深入，精力，体力的变得越来越好，心态也平和了很多，我不再是那个负能量满满，到处找人倾诉的怨妇了，发现自己的身上也有了光，虽然我身体上还有一些症状，但我相信我自己，相信得明，我一定会好起来的，我一定会做一个正常人。因为自己从来没有坚持过一件事情。唯独得明健身让我坚持了快两年，所以我们一定要明理，明白自己这个病是为什么得的，是由于自己产前的身体不好导致产后整体的爆发出来，是自己一个整体素质决定了自己的身体，不要头痛医头脚痛医脚，我们的心态，生活习惯，饮食，运动，这几点一定要结合起来，我们的身体才会越来越好，我现在已经加入了火箭班，我相信，随着我锻炼的更深入，我的身体会越来越好。我在家里呆了这么多年，这次我要走出去，到咱们大美西安的得明店里去上班儿了。在这里我想给姐妹们说，大家千万不要像我一样再走弯路了，因为我走过了太多太多的血泪史，大家既然有缘进入得明，有缘遇见得明，那都是几辈子修来的福气，大家一定要珍惜。在得明我遇见了那个不一样的自己，记得师姐上次曾经分享，说的那句话：借来的光，永远点亮不了自己的心，我原来在治病的道路上一直的向外求，从来没有想过，自己该做什么，不是有句话说，从内打破是生命，我觉得这句话在我的身上已经见证了，老师说过，只有动才能改变，动才能升阳，我们唯有通过正确的锻炼，才能打开我们的身体。我们每一位得明的小伙伴儿们在没有加入得明之前，都有不同程度的迷茫痛苦，焦虑，恐惧，但我们都有一颗未曾放弃自己的心，因为我们深知自己身上的责任，我们是妈妈，是妻子，是女儿，是爸爸，是丈夫，是儿子，我们肩负着责任，我们不能堕落，我们来的到得明，就得了光明，我希望把我获得的光明，带给我们身边的每一个人，并且照亮她们，我相信我一定可以。因为相信自己越来越好，我们才会更加的好，我们要有一颗不放弃自己的心，那么我们未来会更加的美好！。请姐妹们一定要…相信自己，相信我们有一颗战胜疾病的勇气，相信我们只是身体弱，我们通过我们锻炼，食疗，心态，全方位的结合让我们的身体变得越来越好！

在这里我要感恩老师，感恩得明，感恩在得明里每一位帮助过我的家人，有你们，才有现在的我自己。

感恩

我的分享就到这里，谢谢大家！

清清20200403