|  |
| --- |
| 山东组——比萨斜塔 |
|  |
| **德明健身后怕冷症状改善、可以吃常温水果了、胳膊不麻了。**  我是八月底进入月子群的，进入月子群看了看仙人走，第一感觉就是行走的广播体操，单凭这些简单的动作就能去掉折磨人快疯掉的病痛？带着半信半疑的态度锻炼了一个月，螃蟹走让我感到了微微的效果，之后进入初期班学习，经过一个月系统的学习，加上参加组长组织的两次线下活动，真是受益匪浅，相比去年冬天，这个冬天有了很大的改善：去年冬天盖着两床厚被子，我妈做得大厚被子，今年只盖了一床，有时会热的踢被子，甚至让我怀疑今年的暖气比去年的暖气热，事实是身体好了比以前。在身体不适的这几年里，脚从来不出汗，一个月不洗也不臭，无论冬夏我的脚都会感觉四面八方进风，现在感觉到温暖了，晚上睡觉都可以光着脚睡觉了，当然也有了臭味，姑娘老说妈妈的脚臭。还有个更开心的就是偶尔可以吃常温水果了，话说我已经两年不吃水果了，这个冬天我让我妈给我寄储存下来的苹果，我妈怀疑我送朋友，因为两年都不吃家里的苹果了。当然了还有好多好多的改善，例如平举就是我超级喜欢的动作，晚上睡觉胳膊老是麻，能麻醒，现在基本改善，还有好多好多改善不在一一啰嗦。考核视频师兄对自己的压腿给予了高评价，让我沾沾自喜，只有我自己知道那是坚持压了三个月出来的成果，从一开始稍微抬腿，大腿后面到脚底就像过电式的麻.发僵，抬不动，到现在的走路有劲，家人是知道的。当然了身上还有好多毛病没有去掉，相信坚持下去会好起来的，身体是需要一点点养起来的，以后的生活会把锻炼当做重点，身体好了，身体开心了，生活会有不开心的道理？生活肯定会开心，开心遇见德明里的每一位德明人。 |