|  |
| --- |
| **初级班毕业总结选登 八期**  山东组——白水 |
| **德明健身后手脚麻有好转、胳膊冷也改善、精神好了。**  时光如白驹，转眼一个月的初级班学习结束了，心里满是不舍。  先说说如何认识德明的吧。2018年6月突然就病了，头晕心悸失眠，严重影响工作和生活。每天大脑跟上不去血一样，蒙蒙的。就这样持续了一年多，期间各种方法都试了，吃了很多药，效果甚微。2019年8月份去北京看病，基本确定的就是甲减+颈椎病+神经衰弱，开了些药，叮嘱要加强锻炼。那段时间也想着锻炼，可是头晕自己一人连门都没法出去。大概10月份吧，也是无意间看到朋友圈米多发了个视频，大概意思就是“生活即是健身，工作即是健身”，感觉这个是我想要的锻炼方式。就问她视频上讲的什么意思，怎么锻炼，就这样知道了德明，进入了德明山东组群。  进群时，八期已经开始报名了。我还是懵懂的，后来听司辰师姐说了一句话“吃再多补药都没有用”，想想自己真的吃太多药了，不差这一千，试试吧。就这样报名了。开始锻炼的前半个月很努力，早上起来步行送孩子，锻炼仙人走，上班时间练习动作。但是锻炼完身体痛，没精神，困。动作也不标准，让组长和教练帮忙指正了几次。后半个月像进入了瓶颈期，身体也出现了恶心、反胃、肠胃不适等症状。工作繁忙，生活琐碎，锻炼频率没有之前多了。所以毕业了，越不舍啊。还想度过瓶颈期更上一层楼。  回顾这一个月的锻炼，身体多多少少改变了。因为锻炼气血转动了，手脚不怎么麻了，精神也好了，左胳膊冷的症状也改善了。听了雨荷师姐的课，说“年轻时生场病是福气”后，一下感觉心情也好了，家庭关系也融洽了。现在初级班的动作已记在心里，只要空闲就想着练几个，也许做的还是不到位，但我还是会继续练下去。  路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！ |