|  |
| --- |
| **初级班毕业总结选登 八期**浙江组——童（原白色钢琴） |
| **德明健身后肩颈酸胀、腰背酸痛、严重腹胀、胸口闷堵这些症状好转。**2018年阳历1月底正值最冷的时期，我顺产诞下了儿子。月子期间我受了寒，加上其他顺产时落下的损伤，得了月子病，身体多个部位出现了问题，生活质量极差，转辗了各地多个医院，久治不愈，身体还一年比一年差，让我饱受身心折磨。今年8月份，通过一位大学同学的介绍结识了德明健身，身体逐渐有所好转。虽然目前还在缓慢的恢复中，但我通过德明健身看到了希望的曙光，感谢德明健身和它的创立者大千老师，感谢德明团队里帮助过我的辅导员、教练、热心的学员们，我会再接再励，努力坚持锻炼，学习中医知识，调理好自己和家人的身体！下面我将自己生病到目前好转的过程详细地写一下，给其他成员一个参考，也给自己做个重要的记录。从生完孩子到今天，差不多整五年时间，回顾起来有太多的经历想写，但是又怕写得太琐碎，所以尽量抓住重点写。生孩子前一个月产科大夫给我预先检查了胎位以及产道状况，胎位良好，意想不到的是产道出了问题，医生触摸到我的尾骨比较畸形，尾端勾起幅度较大挡住了产道，她分析可能我小时候有屁股着地摔过的经历，也可能是天生畸形。当时建议我要做好剖腹产的准备，但是顺产也可以先试试，不行再转剖，我自己和我的家人们也认为可以先试试顺产。结果在顺产过程中后期，孩子的头多次被尾骨挡住探不出，产程较长，消耗的体力也非常大，虽然还是把孩子顺出来了，但感觉比一般的产妇产后更虚弱。顺产过程还因为排不出尿（羊水破得比较早，一直卧床），膀胱涨大挡住了产道，插了尿管。产后尿潴留，小便困难，后来好不容易尿出来了却一直是血尿。医生便嘱咐要多喝水，于是产后喝了很多红糖水，生化汤（医院配的），益母草颗粒，肚子每天都大大的涨涨的。产后一直盗汗不断，我的母亲认为产后出汗不能擦拭（她觉得即使用热湿布擦身体也容易着凉） ，第二天我实在被全身湿哒哒的盗汗黏得不行，月嫂用生姜水给我擦澡，我妈妈也勉强同意了，第三天依旧没有擦盗汗。产后第四天晚上，我浑身盗汗感觉燥热异常，于是把盖在被子上的毛毯掀了睡觉，毛毯不小心掉到了地上。半夜我却被冻醒，浑身冰冷，像掉进了冰窟窿，这时候的我虽然是产后第四天，但是浑身骨头依旧像被打断了似的，根本起不来床去捡毯子，看月嫂没日没夜照顾孩子和我又不忍心叫她起来，于是又昏睡了过去。睡了一阵还是被冻醒了，终于还是把月嫂叫起来帮我加盖了毯子。第二天我便感觉身体很不舒服，开始吃不下饭，到了晚上我开始腹胀，渐渐转发为腹痛，后又开始绞痛，直到痛得我真的是在床上打滚，比生孩子还痛！！这时候我意识到真的是出了大问题了！接着我就开始拉肚子，又犯恶心，像严重的食物中毒症状。当时是半夜，值班医生赶过来给我打了点滴（葡萄糖解痉剂），我就一直在床上痛苦地挣扎嚎叫，痛得直摇床护栏，护士和家人都被我吓着了，过了很久，才慢慢缓解了，但是感觉整个人极度虚弱极度难受痛苦。折腾了一晚上天亮了，解痉剂一停，我又开始绞痛，真正体会到什么叫痛不欲生，连哀嚎都没有力气，只想快点结束那种痛苦，无论用什么方法！医生又过来给我输液、配药，由于当时还在母乳，配的药有消炎的也有益生菌，他们判断我为急性肠胃炎，其中一种药是黄连素(极苦寒,当时不懂)。吃了几天药我终于不拉肚子了，但是人还是很不舒服，出院后回家我停了药，在家里坐月子期间我隔三差五不是尿潴留，就是拉肚子。也有尝试中药调理，却怎么弄都不好，再之后乳腺炎又吃了消炎的药，胃成天地不舒服，吃不好睡不好。月子过后我的尿潴留好转了，血尿也没有了，乳腺炎也消退了，唯有拉肚子整整持续了9个月(少则一天2-3次,多则一天十几次)，让我的身体遭受了重创，我的体质与生产前已完全不同,有时候我觉得我的身体就要支持不住要不行了，当时太绝望了。产后第7个月正值三伏天，我通过持续两个月的艾灸和中药的治疗终于让拉肚子缓解了一些(艾灸初期肚子上灸出一颗颗豆大的水珠), 渐渐地不那么持续性地拉肚子了,但是肠胃非常娇弱，不能吃常温的水果，不能喝矿泉水，吃到一点点油的或者凉性的食物就又开始拉肚子，身体极度病态怕冷，一点空调风和风扇都不能吹，一吹就觉得凉气侵入骨髓，小腹和屁股都是冰凉的。整日也是无精打采、郁郁寡欢。当拉肚子终于有所缓解时，我另外一个不好的症状又开始摆到了眼前，由于产后经常拉肚子坐马桶，走路又弯腰驼背，我的腰背和骨盆以及右腿膝关节踝关节都出现了问题，走路明显疼痛，不适不平衡。经一位正骨师检查，我的耻骨也未完全闭合，骨盆也是错位的，腰肌劳损严重，于是我又开始了正骨治疗之路。初期（已经是产后第二年）我遇到一位手法较为柔和的有武术功底的正骨师，他给我手法复位脊柱和骨盆，效果还挺好，几次治疗后，走路感觉平衡了，当时我很开心。就当我觉得我走路的姿势快要恢复的时候我的第一位正骨师因为家事长期请假了，第二位正骨师为我手法复位时明显力道过重了，方法也不太一样，他会猛然地把我左侧耻骨往下压，虽然我觉得第一位正骨师更好，但当时没的选择也没有担心太多，在第二位这里治疗了几次后，回家也没觉得异样。但是不幸还是发生在了某一天，家里洗衣机坏了，师傅拉出来修理，我看洗衣机挪出来后地砖非常脏，便忍不住蹲下来擦。此时旁边有一个台阶，空间有限，我的左腿脚踩在了台阶上，这时我感觉不平衡，又往下蹲了蹲，突然我的左边屁股（髋关节与骶髂位置）以及我的左侧耻骨，听到了“咔哒”一声，我感觉到这两个地方撕裂了（具体是韧带还是肌肉我也分不清）。当我站起来的时候，发现走路时整个左腿和左髋关节往外滑，就像没有拧紧往外滚动的轮胎，当我坐下来的时候左边屁股会越来越疼，疼得整个左腿左腰都不对劲，尤其坐低矮的硬凳子，坐好起来时简直走不了路！！太可怕了，从那以后我再去正骨，或者吃任何药都没有用没有恢复正常，我觉得自己仿佛成了一个半身不遂的残疾人。我买了一个骨盆聚拢座椅，到哪里都需要带着，很不方便，但是离开座椅坐正常的凳子，我的左边屁股左腿就会受不了。这种怕风怕冷，无法正常坐与站，隔三差五就感冒咳嗽，一咳嗽就咳大半个月，直到吃消炎止咳的药才好，吃药后又拉肚子，这样的无间地狱循环模式一直持续了4年多，（还有一些其他的症状问题就先不细说了）。期间我还要照顾孩子，身体不舒服时常觉得这样活着太没有意思，但我很爱我的孩子，我的家人们。所以我还是尽量调整心态，坚强面对，期待着奇迹。今年的8月份，我的一位大学同学推荐我来德明健身试试，她已经练了一段时间，觉得对体质改善的效果不错，而且她强调德明健身还有针对月子病产后风患者的治疗。一开始我也没有抱着太大希望，但是在喜马拉雅听了一些大千老师的讲座，看了德明公众号的一些文章，结合自己的患病经历，挺认可大千老师的治病理论。于是我也开始尝试三走四举，简简单单的三走四举练习了两三天我就觉得人有被拉伸，有舒服通畅的感觉，下肢感觉更明显，隐隐约约有暖流流到屁股和大腿处。平时饭后胃部都会有灼烧不舒服的感觉（肠胃镜查起来没事），又堵又顶，我就饭后一小时左右三走四举，多练高抬腿，就能缓解这种感觉。渐渐地每天练一点，身体没有那么紧绷了，筋骨也柔软些了。肠胃的顶、堵、不舒服、严重的胀气(打不出嗝,放不出屁)都有明显改善。当时正值今年三伏天的末伏时期，我还会在小腹上艾灸，有时候大椎和足三里也会艾灸，加上锻炼，我的肚子上好几次起了红点点，肚脐周围和胸口都有，一开始以为是痱子，也不痛不痒，后来一打听可能是翻病，觉得挺欣喜的。红点点出了几次后，肚子怕冷的症状得到了一点点缓解。接着，我的耻骨与腹股沟位置开始微微出汗，以前没有出过汗。当时咨询了组长，她说由于这个位置以前不通，现在通常了，也是好事。然后慢慢地我不再那么容易感冒咳嗽，抵抗力和体力都有渐渐地提升，我看到了希望，增长了信心，坚持锻炼了下去。尝到了一点甜头的我果断地申请加入了德明健身第八期初级班，开始学习一整套初级班的动作。由于我的左腿和髋关节问题还是挺严重，所以三走四举左腿都会有噼里啪啦的声音，但是做完又会舒服一些。初级班的一些压腿，下蹲的动作我还是不能很好的完成。今年10月找到了一位骨科老中医吃了一阵子药，药疗效还不错，加上锻炼，我能跑能跳了，左边屁股也没那么难受了，但还是依旧不能坐凳子，一坐就难受。由于老中医在外地，每次去把脉都很麻烦，吃了一个多月还是中断了，现在改喝奇真，因为比较方便，随时随地可以吃，接下来要过年了，家里会非常忙，需要靠喝奇真加碎片时间的锻炼挺过去了！因为喝的时间还不够长不能写太多吃后的反应和感受，目前只感觉喝了奇真精神比以前好，没有那么嗜睡。最近一个月我还参加了德明健身的线下活动，教练和辅导员还有热心的学员们都帮助我纠正了一些错误的锻炼姿势，让我更加掌握初级班动作的要领，线下活动真的太好了，如果自己在家对着视频练，还是会出点错，那样锻炼的效果也会打折。那天天气特别好，大家一起吃饭一起爬山，一起相互鼓励相互支持的感觉也让我心情更舒畅了。回来后我觉得锻炼的动作做得更准确果然效果就更好，三伏锻炼到位时八髎和后背都会发红发痒，三扩让胸口郁结打开，呼吸更加舒适宽敞。锻炼结束时候脚底都是微微发热发汗的，感觉浑身热气充盈缓缓流动。总体来这说3个月的德明健身，改善了我肩颈酸胀，腰背酸痛，严重腹胀，胸口闷堵这些症状，体力抵抗力都有所增强。还有一些比较顽固的症状：怕冷怕风（尤其子宫位置），腿和骨盆的问题，依旧容易拉肚子，吃不了凉的食物（有时候常温的也不行，都得热起来吃了才舒服）。还是需要再接再励，向高级班挺进！！但是已经挺开心的了，因为找到了靠谱的组织！！在遇见德明之前，我也尝试用其他锻炼的方式治疗自己，可是常常练完整个人就要昏倒，即使做非常简单不费力气的动作也又累又晕，后来甚至怕锻炼，害怕消耗一点体力。德明健身让我的力气都花在了关键的点上，拉伸了关键的经脉，所以起到了事半功倍的效果。锻炼完也不累，只有通透和舒爽。最后我想说，从小我就有一点体弱，比较瘦，学习压力重，且没有锻炼健身的习惯。在得月子病前我还没有体弱到如此程度，还是比较正常的，但也是因为这种“正常”，让我放松警惕，不够重视身体健康。早上不愿意早起常常错过饭点，晚上熬夜看剧看电影或者工作，坐着喜欢跷二郎腿，躺着靠着都是懒人瘫的姿势。只有特别有兴致的时候才会出去走一下玩一下，或者自个儿在家踢踢腿伸伸腰，跑跑步爬爬山，但是频率太低，都达不到健身的效果，而且锻炼得也是乱无章法。天长日久身体早就埋下亚健康的隐患，只是在月子病身体极度虚弱之后，以前不健身、不健康的生活习惯的恶果也都爆发了出来“那些真正优秀的人是持续性自律地锻炼和学习，而凡夫俗子的我们常常是间歇性自虐地锻炼与学习”，这句话很幽默，却也极其写实，正适合用在以前的我身上。月子病产后风虽然折磨了我好几年，但也让我痛定思痛，庆幸我也意识到我的余生将离不开健康的生活习惯，离不开科学的持久的健身。我非常感激把我介绍到德明健身的那位大学同学，她之前还和我说过一句话，我想我会一辈子记得。在我东奔西走求医治疗的过程中，身体机能有时候会迎来一丝转机，但是不小心就又会落入低谷，这让我非常沮丧，对自己也失去信心。她对我说：这就是一个意志力被反复打败又重建的过程，还是不能放弃。有时候就是简简单单的一句话，竟像一剂良药，帮助我重拾意志力，跌倒再爬起来再跌倒再爬，我想我不怕身体里的病魔小怪兽，一定要打败它，只要多比它多站起来一次就好！ |