|  |
| --- |
| 山东组——嫦娥奔月 |
| **德明健身后能够弯腰双够了、知道得病的原因了、内心充满了希望。**自从2016年生完孩子以后，因为居住地方潮湿不见光，还生过很大的气，导致身体有点不适，因为流行发汗预防月子病，没想到发汗竟然导致月子病，每天感觉身体冰凉的，甚至呼吸的空气都是凉的，头冒凉汗，感觉自己就是个活死人，彻夜不眠，情绪抑郁，得了重度抑郁症，度日如年，很想解脱。想想父母养育我的不易舍不得孩子，硬挺着。后来老公带着到处就医，到北京就看病，和苦命相连的姐们聊天得知有个大千老师，从此结缘，后来加入了德明健身二期，因为抑郁症等各种原因没有坚持下来。现在有幸又重回德明，谢谢组长骑士姐姐和辅导员熳的细心指导，经过一个月的健身，从弯不下腰到能够双手够地，活动后原来的腰疼腿疼有所缓解。虽然忙起来一不运动久坐腰还是会痛，坐骨神经痛，但比之前强很多。现在肚子上和大腿内侧很多结节，月经不调、卵巢多囊改变等等很多病越来越多，现在明白了一个道理，就是经络血液不通畅，淤堵到这里，时间长了得不到滋养，就会生病。现在的医院基本就是分科室，头疼医头脚痛医脚，根本不把人当作一个整体。虽然现在很多运动做的还不是很好，希望自己在以后的日子继续努力，克服困难，为了自己为了孩子，紧随德明的步伐，向德明的榜样学习。 |