|  |
| --- |
| 广州组—简 |
| **德明健身后便秘好转、小便颜色变淡、眼周不适感消失、有耐心了。**  从11月9日开始练德明健身到现在，不知不觉有40天，今天我决定把练后的感觉，即总结吧，通过文字方式写下来，在写总结之前，请允许我先说一下自己之前的身体状况。  自从2012年生下儿子之后，总感觉手脚无力，人总是打不起精神，去到人多密集的地方感觉头晕乎乎的，说话也不起劲，有时候还会出现心慌心闷，毛病虽多，毕竟不是天天都会这样子，对生活和工作影响不大，所以就不会重视起来，直到2017年出现经期头晕，接着又得了风寒感冒伴随严重咳嗽，史无前例地持续吃了两个多月的中药，但病情总是反反复复，特别是咳嗽最折磨人了，每天零晨就开始咳，一直咳到3点，根本无法入睡。白天都是晕晕乎乎的，生活和工作都受到严重影响，每天一到下午3点，那个头就开始不舒服，然后满脸通红的，跟客户交流，我都要用手支撑着头部，才能勉强回答完毕，那个时候真的想辞职不干了，身体不舒服，心里疑虑就更多，为了心安就花了一仟多元跑去医院做了各种各样的抽血和各种B超检查，但结果都显示正常，后来又把这些结果发给了中医看，中医这次回话了：你这是缺乏锻炼，一定要锻炼起来。于是我就从2018年7月2日开始每天练站桩和鬼步舞的基础步，药就不吃了，那段时间差不多天天练，中途也会偶尔偷懒几天，但对于我来说还算挺坚持的了，约大半年时间后，发觉身体好像真的好很多了，手脚有力了，也没有出现头晕了，但便秘、烦躁等还是感觉没怎么变化。  由于主观上认可了锻炼的重要作用，所以对这方面的内容也特别关注，通过一个朋友的链接就关注了德明健身，刚好也是八期的报名时间，抱着试试的心态就报名了。刚开始真的像一个小学生一样，练得很认真，而且有多练都不会少练，有多做都不会少做，早上还调了起床闹钟，开始那几天，练完第二天整个人都腰酸腿痛，咨询后才知道自己没有遵循少量多做的原则，马上做了相应的调整，确实轻松了很多，酸痛慢慢缓解了，也慢慢地体现到身体上的微小变化，如：1、发现练的过程经常放屁，带着疑问我又上德明翻资料，原来放屁也是好事来的，心里也有点沾沾自喜，感觉是不是有点练到位了；2、早上起来小便的时候，尿没以前黄和臭；3、练了约半个月左右，我又发现原来的便秘有好转，因为我早上练完后，一回家没多久就有便意了，而且拉得很爽，我心里想，如果天天都这样子那就好了，对于我们有痔疮的人来说，便秘真烦人了；4、未练之前左右眼睛周围用手按压会痛，练了后，现在眼睛周边也没有不适了。5、练上举、一平一上的时候，我右手会感觉麻，到现在都会这样，我知道这是好事。以上这些微小的身体变化都不断地激励着我继续练下去的决心。但到了12月初的时候，出现了一段小插曲，练习变得断断续续了，就是儿子发烧了，又呕又咳，好几个昼夜都为他而忙，等他差不多好了，就到自己病了，先是咳嗽，然后身体感觉发冷，头痛，腰酸背痛，周身无力，马上捡了个感冒方，喝了三分之一就开始出微汗了，汗出后发冷现象就有点缓解了，但身体仍然感觉无力，为了让自己快点好起来，我还是强打精神去练，练完后我又去拖地，洗衣服，反正迫着自己不要坐下来，我担心一坐下来就会发冷了，到了第二天一起来发现，除了咳嗽、口苦外，其他不适都没有了。又一次印证了德明健身的作用了。  以上说的都是身体上的变化，其实心里、性格上也是有变化的，体现在与客户交流、辅导小孩写作业感觉自己耐心多了，遇到烦琐的事也不会那么烦躁，我想这是相辅相成的吧。前前后后一个月的时间，能有这样的效果，我觉得已经很满足了，只要坚持练下去，相信会有更多的惊喜的。 |