|  |
| --- |
|  |
| 发帖人：[匠人无寓](http://d.dmzy.org/m/s_user/view.asp?userid=342601)  发帖时间：2019/9/17 13:21:04 |
| 因为生产之后元气大伤，导致肝郁，眩晕，头脑昏沉，容易饿等一系列亚健康现象，中间也有断断续续健身，遇到翻病反应还以为加重了，就止步不前了，拖拖拉拉好几年，后来在益友墙裂推荐下加入了德明健身，经过一个多月的身心同炼，有了大大的飞跃，身体好了，脾气也好了很多。在锻炼过程中经历过诸多翻病反应，如排寒，大腿出疹子及内侧的颗粒消失，脚部起泡蜕皮，锻炼时想大哭，流鼻血，头发冒油时间拉长，肩胛骨及臂膀剧烈疼痛，膝盖头出了许多奇痒无比的小疹子，双手食指到手腕一条奇痒，双脚脚腕部位也奇痒，已经控制不住的抓烂了，身体内部也有气血冲击跳动并发热，身体渐渐充实，胯部放松，不再是整体一块，眼睛视物不清也渐有改善，体重也在减轻，以前有许多的困扰也不知不觉不见了。每天锻炼迈着轻松的步伐往家赶，很欢快奇妙的感觉。更为开心的是在锻炼过程中有教练的悉心指导，有指导员的殷殷鼓励，有组长的热心提醒，在德明的感觉真好，我愿一直坚持下去。 |