|  |
| --- |
| 皖鄂组——紫气东来 |
| **德明健身后睡眠改善、胃不胀了、胃热情况也缓解、脸色好看、精神好。**  因为自己身体不好，所以常常关注别人说养身健身的话题。在一个微信群里有些人在谈论健身及开胯的事情，我极有兴趣的看他们聊天从不落下任何闲言碎语。于是在2019年8月1日的深夜我在群里说“谁有好的中医健康群把我拉进去，谢谢”。在2019年8月2号早上一位群友将我带进了德明健康的大门。  我有将近一年的时间晚上睡不着几乎是到天亮。胃口还不错想吃，但是吃了后胃胀顶在那里。睡不着是因为后背心热，晚上热的睡不着；胃热，吃完饭胃里热啊搅动着，人不安。这样将近一年，人消瘦了好多，碰到熟人都说我变化大，瘦的变了形。一直都在中医院找老中医看病吃药，开始开七付药吃了后还可以缓几天可以睡着，后来药根本不能停。我就觉得这样不行啊，是药三分毒。到了2019年5月份我就没有吃药，开始在网上找各种穴位按摩，刚好有人分享了祝总骧和他的312。每天按合谷、内关、足三里三大穴，这个方法还不错，睡眠得到改善，但是感觉不稳定好象差点什么。自从加入德明开始健身后睡眠现在是没有问题的，现在是一觉睡到天亮。胃里的热也好些，症状轻些但是还是有胃热但不怎么胀。精神状态好些，脸色也好些。毕竟年纪大了积淀了几十年的垃圾多问题多。  再来说说德明里那些没有见过面的兄弟姐妹。无论是皖鄂组的还是八期初级班的亦或其他养生群的兄弟姐妹，无论谁提了问题都会有人解答，态度非常好，而且每个人给人感觉既谦虚又不马虎，既积极进取又温暖阳光，那些人我就不一一列举，你们在我心里，衷心的谢谢你们。  最后说说希望。我在平躺时按摩肚脐周围有硬块状、另外颈椎腰椎都有凸出、眼睛看物都要眯着眼睛看（不知道是不是颈椎凸出压迫视神经），希望这些问题能通过健身解决。 |