|  |
| --- |
| **初级班毕业总结选登 七期**  **西北组——焕然一新** |
| **德明健身后胸胀减轻、脚气出现翻病、腿部有热感、肚胀有所缓解。**  光阴似箭，时光如梭，短暂的一个月初级班很快就结束了。想想自己在初级班的这一个月，还是收获满满的。  我与德明的相识。其实早在六月份之前，偶尔的机会，我就在朋友圈遇见了德明，曾经在喜马拉雅听过大千老师的一些课，非常认同老师的一些观点，自己感觉对德明是一见如故。于是在6月1日就开始逐步练习初级班的公开动作。6月27号我来例假，之前来例假的时候胸胀胀的感觉减轻了，让我更加坚信对德明的信任，于是继续练。偶尔一次喜马拉雅公开上听到马上要开七期新班了，于是在7月11日，我就报名参加了初级班，正式成为一名德明人 ，开始按照初级班的要求练习各项动作。每天早上练习一个小时，所有的动作做一遍；晚上练习一个小时，所有动作做一遍，没有觉得很枯燥，很乏味，感觉是越练越喜欢。  锻炼之后，自己身体也悄悄发生了一些变化。第一点胸胀，也是前面提到的来例假之前胸胀的感觉减轻了。第二点就是脚气。7月3日，我左脚的大拇指和食指缝靠脚面一点的位置、右脚是小拇指和无名指之间出现了脚气， 主要表现症状为脱皮、一层又一层的皮、渗血、有时候特别痒和疼，看上去油光发亮的，这种情况过两天就好一点，过两天又严重，反反复复。8月12号和8月21号的时候比较严重，都不敢让别人直视，怕吓到别人。曾经抹过两天达克宁、皮炎平，感觉不起作用，后面再就没在使用，特别疼的时候抹一点润滑油，仅抹过两次。时至今日，仍然在反复。第三点腿部出汗较以前明显。在别人眼中，我就是一个运动健儿，喜欢各种运动，羽毛球、乒乓球都比较喜欢，一周坚持两次锻炼，一直没有中断过，但是自己感觉身体内循环不是特别好，腿部很难出汗。自德明锻炼之后，有时候会感觉到腿部暖暖的感觉，应该是腿部循环打开了，腿部血液开始流通。第四点就是腹胀的问题缓解了。参加德明之前，我一度小腹就是肚脐眼以下感觉特别的胀，特别是下午，一般都不想吃饭，晚上最多喝点稀饭，有时候基本上不吃饭，总感觉肚子胀胀的。健身之后，那种胀胀的感觉有所缓解。  积极参加线下活动。初级班一个月共组织了两次线下活动，我都参加了，认识了好多小伙伴，比如春春、啦啦啦，善水吟、玉兰等，感觉大家都非常的友善、非常的热心。给我指导动作的一些要领，跟大家在一起玩，感觉非常的开心，身心同健，受益匪浅。  初级班的健身结束了，高级班的大门在为我敞开着，我想我自己会一直走下去，既然选择了就要坚持，不忘初心，遇到更好的自己…… |