|  |
| --- |
| 河北组**——**一凡 |
| **德明健身后腰疼，脖颈酸疼缓解、精力体力变好、焦虑症，焦渴症缓解。**  不知不觉，加入德明初级班已经一个月了，这一个月里，我身上发生了很大变化。  总结如下：首先，我的腰疼明显缓解，以前腰疼不能坐，开车一个小时也很疼，下班回家就想往床上躺，腰疼的领孩子，做家务都不行，抱孩子一会也会疼。初级班期间，我很少因为腰疼而落炕，精力体力也比以前好很多，叠被子扫地擦地，不知不觉就会收拾，以前叠被子都费劲，总之，变勤快了。 第二，之前我的右脖颈酸疼很紧，像被什么拽着一样，脑袋怎么放都不对，我按摩刮痧艾灸，还看了虚病，心理医生等都不太行。甚至以为自己是心理不健康影响的身体，有各种不自在被拘束的感觉。自从加入德明健身以来，我的右脖颈也缓解很多。 第三，我的情绪比以前稳定了，我有焦虑症惊恐发作的毛病，阴天下雨，坐电梯，坐火车，到了密闭空间就容易情绪发作，控制不住的恐慌，这一个月一次都没有。 第四，以前一直嘴里都很焦渴的感觉，尤其晚上，喝水也不管用，最近这种感觉不明显了。 第五，我初步养成了锻炼的习惯，虽然动作不是每天做，做也没做完过，但是比起以前拖延症懒癌的我，我的锻炼习惯已初步形成，我老公都说要向我学习了，这些都是可喜的效果，但我爱看手机，爱网购的习惯积习难改，造成经常看的眼睛疼，脑仁疼，影响了我的锻炼恢复、健康的效果，总之，加入德明，我找到了组织和指路明灯，我会一直跟着德明走下去的！ |