|  |
| --- |
| **河北组——风弄竹影** |
| **德明健身后口腔溃疡、消化不良现象有所好转、手脚变暖。**  因为漏尿严重，走路都需要垫卫生巾了，连带着经常引起妇科炎症，很苦恼。吃中药扎针灸都不见效，二零一九年八月份，正在犹豫练不练瑜伽的时候，朋友向我推荐了德明健身。我半信半疑的加入了河北组微信群。刚开始，我听了喜马拉雅所有有关的讲座，我身体的各种不适都有在讲课中提到，更加相信了德明健身，于是在9月11号报名了八期的初期班，开始了我的健身之路。  在初级班未开始之前，10月26日，我有幸参加了大头组织的线下活动，云教练给我指出了好多错误，每一个动作都得到了纠正，领悟了各个动作所抻拉到的相应经脉，收获满满。真心感谢云教练和老学员的帮助。后来买了奇真粉喝，每次发生头痛，长口疮，腿疼的问题，大头就像保护神一样神速回复帮我解答。感谢大头组长。  11月10日，八期初级班正式开班了，天气也越来越冷，加上公司准备搬家，好多东西需要整理，忙碌的一个月开始了。我经常走路去上班，每天有大概1万步左右的步行时间，晚上我就在家里一边听着老师苦口婆心的讲课一边做“体操”，每次听完课都由衷的赞叹老师们的辛勤付出，辛苦了！通过近三个月的锻炼，我身体有了一些好转。首先消化不好放臭屁的毛病很少了，现在放屁有是有，但不臭了。还有就是口腔溃疡的次数也少了，只发生了一次，但过了两天也就好了。还有感冒的问题，吃了两天的奇真粉，连鼻塞都没有发生就过去了。还有，以前怕冷的毛病改善了，尤其是头来暖气的那段时间11月初，我经常冷的缓不过劲来，现在手脚都暖和了。  我现在见人就跟人说锻炼，锻炼治百病。先生有空也跟着我锻炼几下。我跟同事讲揉腹，仙人走，公司有事她跑的可欢啦，尤其是最近公司搬家，一个劲的楼上楼下的搬东西，她说一想到干活就是在锻炼，干着就有劲，最近高兴的跟我说她不便秘了，肚子也小了呢。  通过初级班的锻炼，已经小有效果。革命尚未成功，同志仍须努力，坚信通过德明健身一定有成功的那一天！ |