|  |
| --- |
| 山东组——乐在棋中 |
| **德明健身后干眼症好了、皮肤不易过敏了、对健身更加积极热爱了、期间出现各种翻病反应。**  先说一下和德明的相识，16年6月份小宝出生5个月，湿疹多方求医无果，依旧是一波未平一波又起。有一天，老公说，他有个同学自学中医还把自己的病治好了。出于好奇我认识了司辰医师。当时她只是让我们回家煮点花椒水反复擦拭。一个月后小宝的湿疹终于痊愈了。  18年自9月到11月小宝反复咳嗽，每次都是头孢（阿莫西林）抗生素药加止咳，然后加止喘的药、加雾化，最后输液。每次都得来一遍，难逃一劫。俩个多月感冒四次，小手扎得千疮百孔。每次打针孩子哭的撕心裂肺。当娘的只有加倍呵护，心如刀绞。夜里小宝咳嗽一声，对我就是晴天霹雳，无法入睡。自己因此患了干眼症。不敢吃辣椒和长时间看手机。我觉得自己就像一只惊弓之鸟随时会崩溃。此时我和老大的鼻炎犯了。万般无奈之下第二次找到了司辰医师。调理的同时她还建议我们多运动。我开始领着俩娃找各种机会健身。羽毛球、乒乓球、篮球、爬山，我们都乐此不疲。俩个月后大宝鼻炎痊愈，小宝调理了三个月，我一直调理着。那年冬天我们平安躲过，一家人没感冒咳嗽过。心中窃喜，暗暗松了一口气。对司辰地信任也建立起来了。  一次去调理身体时，看到司辰和患者聊她加入德明以来的变化。我也就强烈要求司辰把我带进来。  进来后发现咱德明是个积极向上、充满正能量的大家庭，主张身心同健。我通过各种渠道了解她。一次通过喜马拉雅电台听到程程的故事时，我就更加爱上了咱德明。我浏览了大量咱德明的东西，一次通过喜马拉雅电台听程程的分享时，我再一次被深深感动。从未想过产后风能给姐妹们带来如此巨大的痛苦。无法想像一天换几次衣服，几次床单是如何的心力憔悴、痛不欲生，加上严重的抑郁，人近乎绝望。他那强烈的求生欲一定感动了上苍，让她遇见了德明。在大千老师的帮助和她的努力下，她浴火重生了，像花一样绽放出生命的色彩。想想我的鼻炎虽然困扰着我，经常失眠，痛苦异常，相比程程就算不得什么了。我也要破茧成蝶，向大家展现出最美好的自己。  每天利用闲暇时间做着简单高效的动作，虚心接受着教练们的悉心指导，体会着一次次身体的变化。先是打嗝、放屁，然后是鼻炎犯了，夜里憋醒了好几次、腰疼。还发了次高烧，只是吃了一次司辰医师的药剂，喝了点姜糖水，便轻松拿下。这是我从小到大第一次最痛快的感冒。大姨妈这次量来的特别多且有血块，走的也利落。还有就是以前不敢碰山药皮，一碰就痒的难受，恨不能把那块肉皮给脍了去。现在也没事了。更惊喜的是我的干眼症状也没了。  遇见德明我感到特别幸运，同时也感谢这些日子帮助过我的每一位教练和小伙伴，更感谢大千老师创建了咱们德明。越积极越快乐，越运动越健康。我一定要努力前行，争取更大的进步，领着我们一家人都走向健康之路。 |