|  |
| --- |
| 北京组-小科 |
| **德明健身后皮肤变好、几个穴位点出现烫感、排气等翻病反应。**  我从小体弱多病，输液打针吃药伴随我的童年，高考第一天因为有点感冒，老妈怕影响发挥，还去打了针。状态最好的时候在大学，熬一晚上也就是晕点，出门玩还能够和衣而睡，但一直没有壮实过。工作几年后因为压力大引起失眠，不敢轻易出差、出去玩，做事也力不从心，水果寒凉食品都不敢吃，生活质量很差。于是我一直在寻找合适的锻炼方式：羽毛球趣味性强但需要爆发力、长跑需要操场、瑜伽遇到好教练就像中奖、私教健身一个月4次直接生理期中断，我还练过气功，但如许多前辈所说，都不能从根本上改变体质。  体弱的人一般都会对医学感兴趣，有娃这些年深知西医的误区，于是偏爱中医更多。因为体质弱，我虽然对艾灸、拔罐、刮痧曾经都感兴趣，但没有心力好好学，仅仅感兴趣而已。去年因为实在受不了孩子老吃西药，御用中医大夫又在休假，就发奋学习了羊爸爸的B课，之后在一位高手的指点下，每天换一次中成药组合，三天基本治愈历次需要吃阿奇才能压下的咳嗽，之后用三豆饮解决了发出的水泡。后来娃几次生病，都被我成功控制住，不用去儿童医院和中医院，让我深感中医的神奇。后来，因为自己生病，看了求医不如求己3，专门讲经络穴位的一本书，在自己身上试验，大体了解了经络知识并取得了良好的效果。  其实很早就关注了德明中医公众号，因为上面所述的原因，一直没好好学。去年下半年，发现德明中医居然还有健身，看了一下挺缓和的，适合体质弱的人，因为错过开班时间，暗暗决定今年一定要时刻关注，一开班就报名。所以3月初一看到通知，我就进了养生四群，3月9号就对照教学视频开始练习并写日记。  进了德明健身，才开始看大千老师的文章。我被大千老师的思想魅力深深打动。老师让我们听霍元甲、再向虎山行的歌，小时候听过的人都知道那是多么正气昂扬；老师要我们记住，人的一生是奋斗的一生、是不断拼搏进取的一生，给我靡靡不振的思想一记棒喝；老师告诉我们要保养精气神，不要因为明天的压力放弃今天的快乐生活，让我能够安心锻炼，不过早想上班的事。老师说，当你在肉鸡传送带上的时候，要有勇气停下来，才能转变自己，还有很多很多，都让我豁然开朗，给我很大的力量！最后，老师传达的神气文化，让我明白原来神激荡则形生变，很好的解释了我经历过的身体状态，与为我治病的德高望重的中医大夫说法相印证，让我对老师的中医理论更有信心。  经过两个月的锻炼，我的精力变好了：之前总是懒懒的，书桌乱了老提不起劲收拾，衣服也不想洗。突然有一天三下两下就把桌子收拾的干干净净，把乱七八糟的柜子理的整整齐齐，洗完脸顺手就把衣服洗了。4月份，我经历了第一次翻病，缘起是仙人揉腹法。我腹部的大条索、大气团特别多，站着时还能摸到一个鹌鹑蛋大的活动硬结，排气打嗝却困难。仙人揉腹后，腹中胀气拼命往上顶，又烧又胀、坐立难安，于是我忍痛练习了全套动作，有所好转，第二天排气就好了很多，气团虽在但似乎没那么刚硬了。后来有一次练习时，清楚感受到了左腿胆经、右腿肝经和左臂右臂几个穴位点有别于其他地方的烫感，辅导员为此相当激动。另外，不得不说高抬腿和侧步走是腹痛克星，五一出去暴走了一上午，午饭没吃好下午回家右腹疼，练完这两个就减轻了40%，练完全套减轻了70%，而且越练越轻松。最后，就是肉眼可见的肤色变好。原来我脸色有点蜡黄，现在微微透出点白，这是大半年来的第一次转变，于我是多么难得！  在德明，经常被小伙伴们澎湃的热情感染。刚进养生四群，就被铺天盖地的欢迎惊呆，好像新到了一个地方，突然收到无数鲜花，手都不够用。很久没感受到这种热情，觉得很温暖，都不好意思了。我们组的henry姐是个爱心爆棚的人，问问题百答不厌，糖糖也经常发一些学习资料督促我们学习。第一次在群里上视频的时候，小叶、大婷、无涯教练和小伙伴们马上纷纷围观、满满的鼓励表扬，让我这个菜鸟得到认可、更有信心。还有我的辅导员朴野自然姐姐，除了马上跳出来点赞我的视频外（她潜水比较多），还经常关注我的日记，不断给我鼓励和小甜点。我深深觉得，大家都是特别用心的在帮助别人。  回顾2个月的健身，各种感觉都是在第二个月出现，充分说明跟着教练学习和看视频学习的区别。终于找到一条正确健身道路的我迫不及待的想继续学习，摆脱这个病怏怏的身体，重新回到想吃就吃、想玩就玩、想睡就睡的状态。也希望，良好的身体状态能够更好的帮助孩子应对学习、潜移默化的帮助她强健身体。还希望，通过继续向大千老师学习，明晰更多的道理。其实西方的心理学、生活中为人处世的道理，早就在我们传承几千年的传统文化中得到清晰的阐述，而与古人断了连接的我们，迫切需要一个引路人，这个难得的人就在我们身边。  十年树木、百年树人，为了传承我们的传统文化，为了我们的下一代，我要在德明继续锻炼身体、学习领悟、适时传播，从而强健体魄、活出自己、惠及他人、享受生活！ |