### 20210830产后风群菠萝蜜产后风康复分享

整理：Sandy

**主持人：**我先介绍一下菠萝蜜师姐，她是六期学员，现在在量子高阶班学习健身，10年前她得了严重的月子病，当时是出虚汗，全身疼痛，怕风怕冷，最主要是对生活失去希望，加入得明健身后身体越来越好，而且还喜欢上了冰雪运动。就是这两天发的滑雪的视频，太漂亮了，然后快手和视频号上的带操动作舒展大方。我们组内还有一个学员是你的粉丝，去年你在快手上带操的时候，她特喜欢听你的课，她说节奏特好，而且很晚了她跟完也不累。而且我们菠萝蜜师姐现在还是我们得明的主持人，声音优美动听。经常关注我们最近的公开课的小伙伴们可能见过菠萝蜜师姐，她上课跟冒冬医师还互动，跟大家一起做开贝壳。那下面就请菠萝蜜师姐给大家分享一下月子病的康复历史。

**菠萝蜜：**大家晚上好！我是得明健身六期学员菠萝蜜，来自东北组，我曾经是一名严重的产后风患者，现在已经康复了。人们都说往事不回头，每个人都不愿意回忆自己难过的往事，但为了让更多的姐妹们走出阴霾，早日康复，我今天把之前那段不堪回首的往事翻出来，和姐妹们一起聊一聊。

我从小就身体特别好，属于爱运动的人。小时候就喜欢跳舞唱歌，还有我们东北的扭秧歌，我样样都很喜欢，属于外向型的。然后2000年生我女儿的时候，因为脐带缠脖，羊水早破，只能选择剖腹产，那时候比较流行横切，孩子就很顺利地取出来了。然后我是因为刀口渗血在手术室待了三个小时，后来又转到 ICU病房去观察，当时挺危险的。接着第二天因为没什么事了，就转到普通的病房。因为打算母乳喂养，所以开始进补，就是喝那些油腻的汤，都大口的喝。那时候20多岁，比较听话，别人要怎么做就怎么做，喝完之后就开始坏肚子，现在知道那是虚不受补，好在那时候年轻，恢复得特别快，然后出院了。那时三伏天特别热，在医院捂出很多热扉子，回到家以后我就开始洗澡，反正身体也没有什么不舒服的，毕竟是年轻，但是后来知道了那时候其实是给自己埋下了一颗定时炸弹。时隔9年我又怀上了老二，因为第一胎是女儿，人就是这样的，缺啥就想要啥，希望可以再生个儿子。然后在5个月去孕检的时候，说是女孩心里就很低落。然后7个月还抱着希望去检查，说还是女孩，整个孕期都是在那种期盼焦虑中度过的。然后当孩子出生那一刻，医生告诉我是男孩我都不相信，这种大是大非就非常伤身。

当时虽然自己是高龄产妇了，那时候已经34岁了，但是我的身体恢复得还是很快的，胃口也挺好的，在医院第二天就下地走了。因为第一胎是剖腹，第二胎也是选择了剖腹，后来医生和护士看到我那种状况都夸我。然后就是自己太任性了，洗头了，其实那时候都觉得还是按传统去坐月子比较好，但是我比较任性，就觉得你看我第一胎的时候什么没耽误，我觉得我这回也是没什么事。因为剖腹，他们说骨缝没有开，也没啥事。然后当时别人来帮我洗，水有点烫了，直接掉到我的头顶百会穴那位置，当时就感觉不是很舒服，洗完之后就浑身冒汗了，那种汗不像正常出汗，就像水洗了一样。

接下来就是女儿来医院看我，看到我女儿的那一刻，眼泪都止不住地就流下来了，特别难受。觉得好像是亏欠了女儿，好像是少给予了她爱，反正就心情很低落，那个时候不知道，其实那时可能是已经经脉不畅了，有瘀堵了，然后影响整个心理的建设，容易悲观。

然后出院，医院离家很远，需要开两个多小时的车， 4月份的时候车里也没有开空调，因为想着别着凉了，穿了很多衣服，这样一捂还出汗了，在车里太阳一照也会感觉很热，正好我们东北4月份停气，然后到家我进屋以后就浑身汗，还没敢去冲凉，就是拿着热毛巾擦一擦，这下可擦坏了。当天晚上噩梦就开始了，浑身冒汗，手脚冰凉，穿着袜子都感觉很冻脚，然后一阵阵抽搐，就是直哆嗦那种，持续了好长时间。第二天开始食欲不振了，心情也特别不好，总是很烦躁，很想哭那种。因为还是母乳喂养，喂奶的时候就感觉浑身像无数个虫子在那爬一样，头疼得不行，整个一年的喂奶时期都是那么度过的，本来说母乳喂养可以增进感情，可我每次都像上了刑似的。

反正那种感觉真的很不舒服，只有经历了才知道。然后实在忍不住了，没出月子我就跑去看中医了，然后服一些中药，症状是得到改善了，但是也仍然会怕风。坐车的时候我不会开空调，同坐的人也跟着一起闷着。然后屋里再热我不能开窗户，别人从我身边走，如果速度快一些，我都感觉有三四级大风，就是一点都不行，可能别人感觉不到风，我就特别敏感。晚上睡觉我要穿袜子，脑袋需要用围巾围得严严实实的，要不然我就觉得头顶也有风，那段时间简直不知道自己是怎么熬过来的。

然后一年以后我又意外怀孕了，因为已经剖了两次了，而且还是横剖，他们说只能生两个孩子，所以就选择了人流。都说月子病月子养，坐了小月子，可能也是想利用这个机会把自己身体养好，一家人把我安排在宾馆里，孩子也不用我带，天天就是养身体，天天家里中药给我泡脚。好在那时候我们还比较信中医，没有去打针什么的，然后就是要泡脚，喝补品。就是开始各种各样的补，谁知道越补越重，补到我后来根本起不来了，彻底倒下了，泡脚得时候就浑身出汗，一出汗就伤精。现在我是明白那道理了，当时不明白，就觉得出汗好，把风都排出来。彻底倒下以后就浑身无力了，那时候特别瘦，不像现在这样，那时候才106斤，最瘦的时候关节特别疼痛。我相信我说的这些，有过这种经历的姐妹们都能很理解那种感受。然后脸也麻，就是拳头有时都握不住，握不紧。说话就感觉自己都老大力说了，但是说出来声音就像蚊子似的，别人听起来就特别的弱那种。然后胸闷，躺在床上感觉心脏痛，跳得特别猛那种，然后一系列的症状，让我感觉自己都要离开这个世界一样，真的那种感觉就是那样的。因为这好像是太痛苦了，疾病在我身上，家人看了都干着急。

接下来我就开启了我漫长而又曲折的求医之路，我跑到大城市去看，在北京中医院挂专家号，在那排队排了三四个小时排到专家号，不像现在我们小伙伴这么幸运，在得明就有强大的医师团队为大家排忧解难。历尽千辛万苦我抓到中药了，我就非常认真的喝，喝了几次以后的确是汗少了，汗不像以前那样出很多，然后身体对风的敏感度没那么强烈了。但是出现了一个更可怕的症状，就是我吃任何东西都会麻，就连吃普通的饭菜，说不上吃了什么菜，突然就麻了，就是舌头也麻，身上也麻，我当时不知道为什么会这样，我还在继续吃，最后我才知道是其中有一味药是叫附子，我附子中毒了，一波未平一波又起那种感觉。

天天担心，就觉得自己年纪轻轻的就要完了的那种感觉。中医这我走入歧途了，然后我就想我还得去看西医，我就上北京301医院全面检查，在那待了两天时间全身检查，从上到下一遍检查。后来检查是轻微的乳腺增生，还有一个单侧的甲状腺结节，但是大夫告诉了我这两个病症都很轻微的，尤其在我们东北这种症状也是很正常的。

**主持人：**对，这个症状有可能是没得月子病之前就有的，只是我们不知道。

**菠萝蜜：**也许是那样的。但是当时给吓得觉得只要一想什么事情，我马上就崩溃了。我觉得也是身体不好，才会引起胆量也小。然后医生告诉我不是很严重，心理科专家来会诊以后跟我说，你应该去玩，去疗养，到海南去玩，放松一下，不要老这么紧绷。他的意思就是说你有精神方面的问题，你就是要出去玩。但是我哪有力气玩，我天天躺床上根本站不起来，我怎么出门。

**主持人：**他们给扫了一遍，你确实没有啥问题。

**菠萝蜜：**对，他就觉得我是没有病，可能是精神上有极端或者是抑郁症。我的确是有轻微的产后抑郁症，但是也不至于很严重，就想寻死那种特可怕的特消极的那种还没有，但是我心情低落是存在的。然后在我人生最低谷的时候，上天对我还是挺眷顾的，我遇到了老师，老师特别耐心细致地帮我治疗。

**主持人：**你也是在网上找到的吗？

**菠萝蜜：**对，我上网疯狂地找我的症状，这些症状谁能治我，然后我逐步地筛查，最后我盯紧了老师。可以说这就是缘分，我很信缘分的。然后老师给我治疗以后，说实话，那时候我也不是像北京看病时那样地信赖中医，当时我还不太信任老师。老师给我调方的时候，因为我特敏感，身体吃了什么东西马上就有什么反应。我就遇到点事情马上就找老师，就反反复复地折磨着老师，太敏感了，反正挺感谢老师的。老师非常耐心细致，帮我一点点的调理，把我慢慢地从死神的手里拽了回来，我身体也越来越好，因为我是12年遇到老师的，然后一直到16年，后来好了的时候，我看很多人都挺注意养生的，春秋两季啊都会调理一下身体，我也会找老师去调，然后身体就越来越好了。当时由于中毒太深了，加上年龄的问题，更主要的是我太在意自己的翻病反应了，只要有一点点翻病反应，我都会去诊室找老师。现在回头看我当时的记录，我都觉得有的时候我怎么会那么敏感，我都不太理解。老师每次的话虽然很简短，但都像给了我定心丸，我心里就特别踏实，因为我也是一点点好了的。然后老师告诉我三分锻炼，三分吃药，三分心理，其实这句话直到我2019年加入得明健身以后，我才知道这句话的真谛。

18年由于孩子上学，我又换了一个新的环境，来沈阳了，原来是在吉林，以前在吉林身边的人多，依赖的人也多，后来到沈阳后一切事情都要重新做起，得自己一个人承受，家人也不在身边，什么事情都需要自己去做，心情就有点不太舒服了。但是要比之前强多了，以前是不成事，以前要是有事情的话马上就受不了了，就是麻了或者是脑袋就疼了。然后这个时候我找到了我们东北组的组长嘻嘻姐，加入得明健身初级班，因为自己以前也学过瑜伽，到了沈阳以后，我也想去找学瑜伽的地方，我也报名了，也交了学费，但是大城市要学习瑜伽课太浪费时间了，大半天的时间我都要在路上，然后上这一下课。加入得明健身以后，不受场地限制，节约时间，而且练完之后自己微微出汗，心情还特别好。

在练瑜伽的时候，当你做一个动作做不上来的时候，看别人做出来的时候你会很着急。但是咱们得明健身动作不是这样的，看似很简单，但是真的很神奇，后来我一路升上的高级班、量子班，直到现在量子高阶班，觉得得明已经融入到我的生活了，随时随地我想练，我就练几下，很多其它的因素不用去考虑，然后我的身体也真的是天天在进步，而这种进步和我之前的进步还不一样，就像是感觉身体原来堵塞的地方都慢慢通开了。

**主持人：**我们经脉健身就是把经脉给它活开，拉开，这是特别不一样的地方。

**菠萝蜜：**我这一路都是在跟班练，最受益的时候，还是去年疫情在家跟随着快手去锻炼，因为每天你在屋里头不能做别的运动，然后跟着快手去做健身运动真的很好，每天到那时间段我就守候在直播间，跟着教练一起去练，然后就觉得进步挺大的，之前也是在锻炼，但有时就不愿意动了。自从跟操锻炼后就慢慢养成了每天健身的好习惯了。

健身以后，我不光身体有很大收获，在我的性格方面也得到了改变。以前我不愿意跟陌生人交流，也就是和熟悉的人一起我很外向，和陌生人我很内向，以至于别人就觉得我好像很牛的那种感觉。然后还不会笑，发现自己好久都没开心的笑过了，也不愿意去出头，后来在快手的时候，在嘻嘻姐和青花鱼教练的鼓励下，说让我去当副播，然后慢慢地又带操，然后又当主持人，就这些种种的变化让我身体改变，也让我的心态改变了。这些变化就是再一次验证了得明健身是身心同健这一特点，反正挺受益的。虽然当时那段时间真的很痛苦，而且那种经历我也不想再去回忆，也忘了，尤其现在身体好了都忘了。

**主持人：**那天邀请你分享的时候，你说你忘了，然后你去诊室又把那个帖子拿出来看，重新温习了一下。

**菠萝蜜：**后来就像在看别人的简历一样，那种感觉真是忘了。然后通过得病让我学会了养生，懂得了一些中医道理，也让我结识了老师，爱上了得明，这就是我的福气，真的，因祸得福吧。

**主持人：**好多姐妹可能都有这种感触，老师说年轻得病是福，我当时也特不理解，我说都病成这样了，还有福。现在来看确实是太有福了，以后就知道怎么养生了。

**菠萝蜜：**反正现在心里一直非常感谢，不光是老师，还感谢得明，真的是发自内心的那种感觉。

**主持人：**那师姐，你平时是怎么锻炼的呢？

**菠萝蜜：**平时因为早上都有带操，所以各个班的操，我们都可以去跟。早上5点多就起来了，如果天气好的话，我会上外面去走一段时间，然后跟一下操。锻炼完之后回家再去学习、生活什么的。有的时候还有课，反正能上的课，我都尽量去跟。以前的惰性都改变了。

**主持人：**5点多好早啊。

**菠萝蜜：**已经养成一种习惯了。

**主持人：**对，我们得明的小伙伴，五点多起床其实已经算是不太早了，有些是5点就起来了。

**菠萝蜜：**是，早上锻炼以后，回来以后一天都精神饱满的。

**主持人：**平时的锻炼量，你是怎么把握的？

**菠萝蜜：**因为我的性格关系还是怎么样的，我不会让自己很累，我感觉到自己累了的时候，我就可以自己学习少量多次。因为有时候过犹不及，太过的话还容易伤害了自己。慢慢地去做，要听自己的身体的声音，身体觉得很舒服，心情也觉得很好，那就很好，也不要故意强迫自己，哪个动作我就必须做得非常完美，不是那样的，我一点点来，我就是给自己时间，让我一点点地进步，一点点地成长。

**主持人：**这样挺好的，因为好多产后风姐妹看到别人一下就好了，两三个月或者是半年好了，我怎么没好，她们可能一下就练猛了累了，然后就得歇几天。

**菠萝蜜：**因为病不是一天形成的，身体也不可能一天就好的。我们先把这个作为一个长期的终身的事情，因为你看有的时候你锻炼身体是好了，但是如果你要是停下来不去做了，你的身体不再去保养，跟汽车一样你不去保养的话，也跑不快。

**主持人：**对，我们的经脉如果不经常把它活开的话，还是会往回缩的。还有你看好多人锻炼的时候把握不好放松的状态，她们就说这个动作见效这么慢。实际是身体可能有点紧了，这个放松你平时是怎么做的？给大家分享一下。

**菠萝蜜：**有的时候你跟着做动作的时候，做着做着心里就会不由自主地紧了，这时候马上提醒自己要放松。我平时锻炼的时候，一般愿意听着音乐去锻炼，听着音乐，随着音乐的节奏去锻炼，不是过激的那种音乐，时刻告诉自己保持微笑。

**主持人：**这个太重要了。

**菠萝蜜：**对，一微笑你马上就放松下来了。微笑很重要，如果你是阳光的，你就会吸来很多正能量。如果你天天很不开心，你吸引来的全是负能量，我是这种感觉。

**主持人：**我看你前几天视频号带操的视频，你一直是有笑容的，一看你这个笑容人也能放松下来。所以必须要笑，做动作笑的时候，心是打开的。另一个问题，你在锻炼的过程中都出现过哪些翻病？

**菠萝蜜：**开始我认为我已经好了，因为加入得明健身的时候，我就觉得我产后风彻底治好了，但是健身以后，我还陆陆续续翻出了很多病，在踢腿的时候，腿一直冒着凉气，冒了好久啊。

**主持人：**我刚开始健身的时候也是冒凉气，脚底板冒凉气。当时还不明白。

**菠萝蜜：**当时觉得怎么会又冒凉气了，我是又严重了？后来又冒了两次以后，就觉得身体好像又进步了。伴随每次翻病，我就会不断地有一点点小进步，都是那样，所以后来我就不怕翻病了，然后我也不去在意是不是翻病了，每次要是觉得难受，我就深呼吸，它是翻病的话，我就等待它翻过去。

**主持人：**明白道理了，就只顾往前行。你翻病的时候，有没有身体的疼痛又出现？

**菠萝蜜：**疼痛也会有的，我最开始的时候是翻头疼，偏头疼。因为以前我是经常性头疼，天天都会头疼，就已经习惯性的那种，后来治好了我头就不疼了。然后突然翻病的时候又疼了，我就问青花鱼师姐今天是什么原因，然后她就给我讲解。明白道理以后，你心里就不那么慌了，然后你再慢慢练，然后突然有一天就不疼了，在你不注意它的时候，它突然就不疼了。所以我就觉得这些事情有的时候是我们太在意了，或者是我们太专注了去想一件事情，倒会觉得让自己有点紧张那种感觉。

**主持人：**嘻嘻姐和青花鱼教练她们知道的比较多，所以她们一说，我们就会定下心来继续锻炼。还有像我有段时间前胸后背一直在发疹子，这个情况你有没有？

**菠萝蜜：**发疹子没有。但是我喘气，之前有一段时间就像病了似的。整个翻病可能说不上哪个时候身体哪个地方就有毛病，但是都是很快就翻过去了。

我还挺羡慕那些翻病翻出疹子，或者翻出很大的病的那样的，我就想可能我还是没练到一定的程度。你们也看到我滑雪的事情了，在之前得病的时候我想都不敢想的，我是16年开始学的滑雪，因为种种原因开始学滑雪，以前冬天必须得穿厚厚的，夏天都得穿厚的，更别说冬天了。但是现在滑雪以后我就还爱上冬天了。我还喜欢过冬天了，尤其我们东北一下雪，零下30多度，出门后，睫毛都是一层白霜，头发都白了，其实那是小时候比较享受的那种感觉。不像是以前我惧怕冬天，那时我就喜欢上南方去过，我喜欢热的地方。

视频里那是穿的一件绒衣，然后底下的厚度也是单层的，是因为滑一滑你会觉得越滑越热。反正通过健身让我又找回小时候的那种感觉，因为小时候就喜欢运动。然后经历中年那段痛苦以后就开始变得懒了,不爱动了。然后到现在别人问我，你多大了，我自己都蒙住了，我就觉得我还没有那么大，我觉得心态越来越年轻了，真的是觉得自己越来越轻盈的那种感觉。我就觉得自己很年轻了。

**主持人：**嗯，很自信，确实年轻了，跟实际年龄不相符了，说出来自己也不相信了。

**菠萝蜜：**尤其是领着孩子出去以后，都说怎么会有这么大的孩子，那种骄傲的感觉太好了。这个不用去上美容院，也不用去做脸，其实去美容院消费非常大的，不是说花不起，而且没有那么多时间去做，你就在健身的时候受益的地方太多了。

**主持人：**确实是。师姐，你当时看中医还有西医的时候，没有像她们汗蒸发汗这些，就泡了脚，是吧？

**菠萝蜜：**就泡了脚，其它的没有专业去治疗产后风，上哪个地方去治发汗什么，没有。泡脚就已经把自己弄得很弱了。

**主持人：**你那时中药也在吃，他们可能开方思路不一样。

**菠萝蜜：**对，因为那时候我记得有牡蛎还有什么，全是收汗的。大地方的医生可能觉得把你现有的症状给你弄好了，你就觉得他很厉害，他没有考虑到你身体承受能力是什么样的。

**主持人：**我们今天就感觉到菠萝蜜师姐身心发生了特别大的变化，感觉状态特别的好，根本就不像是生过病的人。我们还之前在群里面讨论，每次分享的时候让别人揭伤疤，就有点心疼我们的姐妹。你今天讲你这个经历，就像讲别人的故事一样，这个状态太好了。

**菠萝蜜：**对，现在我已经走出阴霾了，我可以勇敢去面对它了。

**主持人：**我看今天有好多是产后姐妹，还有新朋友，有什么问题可以上麦问一下我们菠萝蜜师姐。你在恢复过程中出现的症状都可以上来和我们交流一下。

**菠萝蜜：**我们可以互相探讨一下，唠唠嗑，平常生活当中互相聊一聊。我在北京时真的希望有人来给我指一条光明大路，让我尽快地好起来，那样的话，我不至于走那么多弯路。为什么现在有这么多人站出来分享，不是要证明什么，最主要还是希望有类似这样的病或者是那样的姐妹，她可以从中有所收获，然后自己也很快能康复起来，从亚健康变成一个健康的身体，这是我们最大的希望。

**主持人：**自己好了，就想帮助更多的小伙伴们也尽快恢复健康。

**菠萝蜜：**对，得明的理念就是希望每个人都能获得健康。

**听众：**我刚开始了解得明的时候，在快手上第一次就是看你的带操。我也是产后风，三年了，在之前我恢复得还可以，但是没有完全好。今年元月份才进入得明健身的，是十一期学员。在7月份的时候我吃错了药，然后身体倒退得比较厉害，6天就瘦了8斤，感觉一下子虚得特别厉害。之前我也试过老师的20副中药，因为熬药麻烦我没有坚持，我就一直在健身。然后这段时间我在诊室里又请老师给我开了药，因为我觉得真的是虚得特别厉害，打回到去年的状态了，怕风怕冷更加严重，情绪也比较低落。我现在吃了有老师的20副中药，感觉对情绪有一个调整。我想问一下您吃药吃了多长时间有一个好转？

**菠萝蜜：**因为每个人病情不一样，病的程度也不一样。刚才你说的那些症状我也都有过，咱不互相比较每个人的病是不是更严重，但我那个时候的确是已经走了很多误区，后来才找到老师的。我看了我的问诊单，具体是12年一直到13年，老师当时说过你要是相信我，你就在这吃药。但是这个都是靠缘分的，你必须得对你的医生非常信任，你才会感觉到越来越好，不要怀疑。因为我有麻的症状，中毒，我是先清毒的，13年以后才是真正地去治疗，之前都是在排毒阶段。后来到14年我一看我不太折磨老师了，就证明我好了。到15年春秋两季，有的时候会想要找老师开个方调理调理。然后16年到现在，有的时候如果觉得难受了，因为老师太忙了，我就找一下我们沈阳的也是我们得明的医师给我开个小方药调理调理也就过来了。因为健身的时候一定会有这样那样的翻病反应，或者是你吃什么东西了，你会感觉像是又回到解放前那样的，但是我觉得你的身体已经通过调理了，它不可能是说跟解放前一样，只是你自己心里的那种想法。

所以我希望你一边吃药，你还得一边健身，充分结合地去做。有的时候我们很难受，但只要我们能站起来，就要动一动，慢慢就好了。你看看我的今天，你就会知道你的明天会是什么样。

**主持人：**这位小伙伴也误治了好多，她之前吃西药抗抑郁的那种，治了好长时间了，然后中药也吃了，她误治的比较多。

**菠萝蜜：**是，一般产后风都会被误导，西医都会让你吃一些抗抑郁的药。他们就觉得是心理作用。我们都已经吃了，没有办法，但是我们现在开始认识上去了，只要我们坚持不懈长期坚持下来，我们就会改善了。我的回答你满意不？

**听众**：非常满意，谢谢你回复啊。

**主持人：**大家还有没有问题？刚刚上来的姐妹她吃的西药，我就觉得她排病的病程会比较长，可能心也有点急了。

**菠萝蜜：**这个事情得慢慢来，还是那样的，想让自己好，就得让自己告诉自己，我能好，我一定得好。

**主持人：**对，这个确实能好，这个不是他们说的不死的癌症。

**菠萝蜜：**我在录的视频上也说了，都认为是不死的癌症，当时我也觉得这世界上没人会治好，但是我用自己的实际经历证明了它不是不死的癌症，只要找到正确方法，遇到得明才会有正确的方法。

**主持人：**你看咱们有一大群姐妹都通过在得明健身再配合吃药，就慢慢好了。

**菠萝蜜：**对，我还有一段时间因为不吃老师中药了，那时候奇家的那些产品每天早晨我都会坚持吃，量不是很多，每样半包然后配的红糖，得明自己的红糖，每天早上冲，就像能量补充剂一样，要不然锻炼刚开始身体虚，有的时候锻炼会坚持不下来，毕竟身体的底子在那。然后我就开始靠这个来支撑着，我感觉身体好得这么快，也是跟这有很大关系。

**主持人：**刚开始奇真我也一直喝，奇壮壮、奇悦，现在是喝奇风的。能量必须得补充上去。感觉现在生活很美好，每天身体活开一点，就感觉身心有点通透，虽然不像大咖那样通得那么透，但是每天还是感觉未来很美好。

**菠萝蜜：**特别阳光，每天锻炼，有的时候自己都会不由自主地想开心的事情，就会乐出声的那种。以前根本没有的，以前想的都是那些比较烦心的事，看到的也都是烦心的事，包括跟家人也好，或者跟自己最亲的人也好，老发脾气。现在整个人都改变了，比较容事了，什么大事小事都能容上来了。心宽了，把心也拉宽了。

**主持人：**所以我们健身就是在拉我们身体里面的结。今天的分享，让我感觉心情很舒畅。我们的分享快一个小时了，谢谢菠萝蜜师姐跟我们分享她的康复经历，正能量满满。

**菠萝蜜：**感谢小伙伴们，希望我们以后的每一天都开开心心的，健康是最重要的。小伙伴们再见！