20190308公开群-江苏归心的故事《德明健身让我战胜恐惧，重塑信心》

整理人：云南开心

**德明咨询-better:**老师好，小伙伴们大家好，这个月咱们开展长风专题系列德明健身让我，战胜恐惧，重塑信心。集体共安排八场分享会，分享形式就是长风康复学员分享她的心路历程，然后有我们的德明医师部的事无事医师进行点评。点评结束后。大家要是有疑问可以提问事无事医师会给大家答疑。那么先有请江苏的归心同学来分享她的故事，德明健身让我们战胜恐惧，重塑信心。

**江苏归心:**大家好，我是来自江苏的归心。今天在这里我很荣幸的能跟大家聊一聊我在德明健身的一些经历和体会。我曾经是一名产后风患者，我的大宝出生在2012年的7月份，当时天已经很热了，由于身体条件原因，顺产改为剖腹产。当时在医院的第二天，我就感觉到全身发冷一直冒虚汗。由于炎热的夏天为了宝宝避免不了要开空调，所以整个月子里我都感觉到腰凉，脚跟冷痛。家里老年人说是月子里空调寒气进入体内，需要出月子发汗，将寒气逼出体外，于是在我出月子那天，我就走上了一条错误的发汗道路。发汗那天我和另一位妈妈待在一个小木屋里，屋里温度在63度左右半小时过去了，我满身满头大汗，就像是水泼在身上一样。出来后我全身仿佛轻松了，但整个人也似乎发生了变化。回去的路上我就感觉风吹在身上一种非常异样的感觉。

**江苏归心:**过了两天孩子办满月酒，我到酒店吃饭的时候，就感觉空调的冷气一下子就从屁股里面钻了进去，当时心里就咯噔一下。自此以后我就认为只有通过强行的发汗，才能将进入体内的寒气驱赶出来。于是在不到两个月的时间，我又发了三次的汗。而就是这四次发汗，将我彻底地拉入了深渊。我开始变得虚弱无力，夜里盗汗不止，全身酸痛。一点风都经受不住，就连一个人从我身边走过的时候，我身上都像针扎的一样。当时整个夏天我都是穿着棉裤、棉袄、棉鞋躲在家里不敢出门。但是这种身体的折磨还比不过我内心恐惧的挣扎，我的敏感，我的痛苦，家人和朋友都无法体会。我被视为一种产后抑郁症，还有精神分裂倾向的人。掉进了无比深的深渊，我反复琢磨着自己是怎么了，为什么会从一个产前自认为是健康的人变成，现在一个怕风怕冷连孩子都抱不起来的病人。我不是应该和家人体会拥有宝宝新生命的快乐吗？为什么我会遭受如此痛苦？是不是我不够善良？每夜里被病痛折磨得醒来的时候，我都要反复的问自己这些问题，我害怕极了。我到底该怎么办？我以后的路还很长，我还很年轻，还想生完孩子当一名辣妈，我还有对生活很多美好的憧憬，可现在我什么也做不了。

**江苏归心:**刚开始我在网上搜寻和我同样病症的案例，我得知我得的是一种产后风，但是他却被称为不死癌症，是很难医治，并且要长期经受病痛的折磨，就好像好多人说的月子病。这种病西医治不了，只能通过中医来调理，但是时间会很长，难度也比较大。我不能放弃希望，我开始通过各种途径寻找中医来帮我诊断开方调理。但是在中医诊断治疗过程中，我被认为是气血虚弱，严重的虚弱，身体有寒，也有湿，经脉严重淤堵。但是在调理时给我开的是祛风除湿排寒的药，意思是让我先把体内寒气排除再补气血，而且同时进行针灸拔罐治疗。殊不知我在这番治疗期间，气血更加虚弱，针灸时我晕倒两次。后来又找过其他中医诊治，他们在开方时都是按照风湿类风湿的病症开的药，里面有蜈蚣、羌活、全蝎等等，都是毒虫我没敢喝。当时我的病症也有被认为是中邪了，于是我去看神婆婆，结果都没有起到任何作用，当时的心情非常糟糕了。

**江苏归心:**突然有一天在网上我无意中找到一篇文章，文中描述了和我同样病症的病人，后面附有医生的诊治方法。我才恍然大悟，我的产后风不是不治之症，只是气血极度虚弱了。原来汗血同源，我错误的四次发汗，导致我气血严重亏虚。本来产后产妇就气血亏虚，需要补气血。而由于我的愚昧，白白的将自己变成了现在的样子。再加上气血极度虚弱后，空调寒气趁虚而入，导致关节酸痛，屈伸不利。而且产前的疾病也会在产后气血虚弱的时候爆发出来。我产前爱生闷气，比较敏感，产后肝气郁滞的严重，心情才会更加低落和恐惧。在弄清楚这个疾病的原因后，我如获似宝的寻找文章的出处，原来是出自德明论坛里面清风大夫的一篇文章。清风大夫也就是我们德明健身创建者大千老师。自此我和德明中医便结下了不解之缘。我开始每天如饥似渴地读着老师的文章，弄清了我生病的来龙去脉，也了解了一些中医方面的常识。老师说过得病，也可以因祸得福，因为只有生病了，才会重新审视正视自己的身体。

**江苏归心:**学习相关的中医知识，弄清疾病的来源，也可以防病治病于未然。这是一笔不小的财富，要知道之前我对中医真的是一窍不通。于是我开始通过网上填写病例，吃老师开的药。就这样一个月后，我开始脱掉厚厚的棉衣，愿意走出家门。经过一年多的中药调理，我变得像正常人一样，可以穿正常的衣服，身体也有了力气，但是还是会有些怕吹空调。在治疗期间老师也有让我在吃药的同时，通过锻炼身体来调整自己的生机，要让自己淤堵的经脉通过锻炼，药才能发挥更好的作用。但是当时我更多的时候是跳跳操，广场舞的那种操，然后做瑜伽，还有练习健身气功来活动身体。当然如果每天练习还是有一定作用的，但是随着时间的推移，病痛的减轻，还有我对中药的依赖。在正常上班以后，我们也很少健身，比较少做运动，而且我做那些运动都是需要固定时间和场所，有时被事情一打断就很难再进行下去。虽然我的产后风症状也减轻不少，但是还是比较怕过夏天的空调吹在身上的冷痛，不敢穿短裤和裙子等等一直困扰着我，打击着我。这说明了我的经脉还是严重不通。我们都知道痛则不通，其实我最需要的就是通过锻炼身体来打开经脉。

**江苏归心:**但是我把希望全都寄托在老师的药上面，以为通过喝药就可以治愈我的病痛。而缺乏健身的我，身体素质一直停止不前，每觉得不舒服时就向老师讨药吃。每当老师建议我要适当锻炼时，我都懦懦地回答说锻炼了，我有锻炼。其实我的锻炼少之又少，而且没有计划，没有系统，有时坚持几天就懈怠了。后来自己鞭策自己要坚持健身，于是利用上班的空闲，我重新拾起原先练习过的易筋经，可是不幸的是有次在做打躬式时，也就是双头抱头，头向下压到双腿，在起身的过程中突发耳鸣，后来头晕眼花就像晕船一样。接下来我就突发性耳聋，右耳已经听不见，经过一个月的西医治疗，打激素，做高压吸氧仓，我的耳朵逐渐可以听见声音了，但是右耳的耳鸣却一直没有停过时刻伴随着我。当时我就觉得自己真的是一个不幸的人，身体已经病痛成那个样子了，又来给我致命的一击。

**江苏归心:**2016年在二胎政策开放的大浪潮中，我也有了自己的第二个宝宝。当初想要二宝的打算是想在月子里重新调整一下身体，并且认为通过生二宝也可以将身体里的一些疾病带出来，但这是自私的想法。事实证明二宝遗传了我的体质，身体素质极为差。那么在这里我也想给准备生宝宝的女同胞们提个醒，在没有调理好自己身体前，请不要轻易地要宝宝。也就是在生完二宝后，我的身体一下子被打到了解放前。由于二宝是剖腹，也是剖腹产加上失血过多，身体气血极度虚弱。虽然我对这种情况已经不再那么慌张了，但是当怕风怕冷，全身冷痛的症状，再次席卷而来的时候，我又一次产生了恐惧。加上月子里照顾二宝的疲劳和婆婆，老公之间的矛盾，让我身心疲惫。我又一次失去了对生活的信心，我感觉看不到自己的未来。

就在我整日郁郁寡欢的时候，我突然看到旧时产后风病友在微信圈里发的一篇文章，那是一篇关于德明健身的文章。我当时兴奋极了，原来德明已经有了自己的健身团队。我开始就是美如获似宝的每天翻阅里面德明健身的文章。当看到大千老师和学员们的互动，还有老师对学员们耐心的解答以及一些健身技法时。我的心有些蠢蠢欲动，我想要加入他们。但是我没有把握住机会，我总觉得自己要带小宝，还有大宝要上学了，我的精力不够，我无法加入他们，和他们一起站在健身的前线。就在我一次次给自己找借口的时间中，我错过了德明三期学员的招生。但是我没有放弃或者是间断对德明健身公众号的关注。我每看到里面有相同病友，在德明健身队伍中通过大千老师教授的健身大招，提升了自己的身体素质，战胜了自身病痛的时候，我就为她们感到高兴，为她们自豪，由衷的羡慕她们。我在想大千老师是创建了一种什么样的健身大招。来帮助我们这些病痛患者再次走出黑暗，重回光明。我再次感念曾经和大千老师沟通交流的点滴时光。我在想是上天让我再遭受病痛折磨的同时，遇到了一位如同神仙般存在的大千老师，这是我和老师的医患之源。我既然追随老师这么多年的中医理论，更应该紧跟着老师脚步，加入到德明健身这个团队中来。一直以来我将希望过多地寄托于老师的药物，希望通过药物可以将我身体状况予以救治。但是老师也说过，他的药只是拐杖，真正站起来要靠自己。

**江苏归心:**于是2017年再给二宝断奶以后，我毅然决然的加入了德明健身班，成为德明健身四期初级班的学员。当加入德明健身班以后，我了解到了有比我更加严重的病友，她们都是那样乐观积极向上。于是我重拾信心，开始和她们一起锻炼，先从身心心理上战胜恐惧。当时已经进入了冬天，虽然也很冷，但是我不怕运动一会就会全身暖和和的，虽然头脸很凉，我即使戴上口罩、帽子就可以了。渐渐的我开始适应寒冷的外在环境。以前屁股以下受寒，气血严重淤堵不通，腿部每每就像插在冰窟里一样冷痛。而在健身班的一个月里来，这种感受的状况就得到了缓解，这种难受就得到了缓解。然后一个月的仙人走，让我的膝盖疼痛也减轻很多，让我的腿部更有力量。以前一爬楼，我的膝盖就疼的要跪下一样，现在可以爬到十楼不疼。

**江苏归心:**加入德明健身班以来，我的心态也有很大的调整。有时长期的病痛有时会让我变得抑郁和消沉，对未来的生活失去信心，也就是负能量能随时就袭来了。但是加入德明大家庭以来，每天看到听到的都是兄弟姐妹的欢声笑语，每天都可以喝到一碗心灵鸡汤，久而久之我内心的正能量开始恢复。尤其是常常受到教练们的鼓舞和启发，让我对生活不再灰心！站得更高更远看问题，遇到矛盾不再回避，勇敢的去面对，活出自己的精彩。只有让自己先改变，正能量满满，才能进而去感染和鼓励家人。也就这样我对孩子们顽皮捣蛋的这种状态，不再变得失去耐心，不再过于激动，烦躁，不再抱怨。遇到夫妻之间的矛盾不再吼叫，学会让自己先冷静，找到矛盾点，学会让步，改变自己，解决矛盾。而不是扩大矛盾，让自己的心胸变得豁达开来。努力过后家里吵架的硝烟逐渐减少，家里充满更多孩子们的欢歌笑语，我感受到了成为一家人的缘分与幸福。然后这种感觉在以前的生活当中已经消失很久。

**江苏归心:**加入德明初级健身初级班的最大的收获就是早起，看似很简单很普通的两个字眼，早起却对我有着重大的意义。早起对于我来说是很艰难的，因为长期的失眠，睡眠质量差，神经衰弱，再加上家庭琐事繁多等等。漫漫长夜难以入眠，以及整晚的梦魇，让我早上醒来的时候总是头部昏沉，全身像散了架似的酸痛。于是总想赖在床上，为了补救一下失去了睡眠，但是晚起并没有补救睡眠，反而要醒来后我一天精神都更加的恍惚昏昏欲睡。老师也说过，早上不要赖床，即使晚上没有睡好，也要随着太阳的升起而起身。因为早起可以让阳气生发起来，这样人一天都很精神。我也从老师那里抓药，试图调整一下睡眠质量。但是睡眠还是时好时坏，于是我就失去了早起的动力和信心。我和婆婆住在一起，于是早起做饭的做早饭的任务就交给了她。我在未结婚的时候和父母住在一起的时候，我就曾经抱怨过父母，周日休息的时间都起的这样，早不能多睡会吗！直到我习惯早起了，习惯为家人准备早餐的这一个月里，我才明白原来父母的早起是充满责任与爱的。

**江苏归心:**在德明大家庭中，每天早起的打卡和问候，都让我全身充满了动力。虽然刚开始像是有任务在身，甚至因为早起而失眠的更加严重，但是这一个月的坚持已然让我养成了早起的习惯。早起已经成为我生活的一部分，我开始为全家人准备早餐。我一直认为做饭对我来说是一位极为复杂的事情，我不知道何时才学会做饭。但是这加入德明健身以来，我从德明姐妹身上，以及和教练的交流中感受到了他们的自信，以及充满着对生活美好的向往和对自己坚定的肯定。我想做饭对于我来说是能克服的，于是我开始按照自己的想法为家人准备早中晚饭。几次后我开始娴熟自如，我开始爱上做饭了，我充分感受到了为家人准备饭时的喜悦。

**江苏归心:**加入德明健身以来，我也感受到了时间的宝贵。自从生完二宝后我就停业在家，加上身体的病痛和孩子的年幼，我就是经常卧在卧床在家，每天就是手机翻看不停，很少走出去活动锻炼。我总想给自己找一段固定时间锻炼，总想在孩子入睡以后再锻炼。但是我的二宝很敏感，她需要大人时刻的陪伴，一刻不离，于是我只能整天陪伴着，甚至是抱着他，很少有机会锻炼。我当时的二宝真的是很难缠，他就像一个奶瓶一样，整天挂在我身上，我都痛苦死了。但是加入德明健身以来，做老师教的这一套动作后，我明白了锻炼是可以随时随地见缝插针地进行的。看似简单不起眼的几套动作，却可以不受场地的限制，也可以还孩子们就是游戏时互动时，就可以把这套动作就完成了。那老师的目的是让我们能够体会到，心动不如身动，生命在于动静结合，一定要让身体先动起来，气血才可以进一步调和畅达。

**江苏归心:**尤其是仙人走，以前我都不太走路，总觉得累。现在我就想抛弃一切交通工具，时不时地走上几圈，我就深刻地体会到了运动者快乐者的简单道理。总的来说在德明健身群中，我拥有了身心得到统一修炼的机会。德明健身群是一个组织性强，纪律严明，热情活力满满的大家庭。这个大家庭在教授我基础简单动作的同时，也不断的激发激励我的自信心，让我能够在健身的道路上越走越远，越来越健康。在这个大家庭中不仅有身体的互动，更有心灵上的拷问和交流，让我封闭已久的心门再次打开。彼此陌生的心，因为同样的问题而相互靠近，相互取暖，让我从此找到了组织有了依靠。其实我还有好多身心上的变化想要说，只是千言万语只一句话。加入德明大家庭确实让我收获满满，让我的生活每天如阳光普照。健身与健心上的经验是宝贵的，体会是丰富多彩的。感谢在我最无望最痛苦的日子里，有老师的文章支撑起了我的生命和信念。

**江苏归心:**感谢命运让我有缘成为德明健身大家庭中的一员。小伙伴们大家们讲了这么多，可以看出我跟德明健身的缘分是偶然的，但是也是必然的。不过她确实经历了一个相当漫长的过程，但她却在我的心中扎下了永久的根。我的恐惧是由疾病对我身心的打击，但是德明健身，帮我战争恐惧，让我迎来对生活的信心和希望。而每个人的恐惧和压力是不同的，当大家听了我的亲身经历后，希望大家可以早早的加入德明健身，早日锻炼，让德明健身来帮你扫除阴霾，迎来光明。谢谢大家。我今天分享就到此，谢谢大家。可以了，大家有什么问题可以问一下。

**德明咨询-better:**归心同学讲得太好了，分享的真的很好，我这是一直在专心的在听，这说明归心同学与健身缘分真的是很深的。无论咱们真是相隔多远，心都能最后都走在一起，听了你的分享，我能感觉到身心真的是相互统一的，咱们德明健身真是太好了！相互统一相互影响的为你感到自豪，为你点赞。谢谢！大家有什么问题可以问问归心吗？如果有的话现在可以提。

**学员：**谢谢师姐的分享。我跟你有同样的问题就是失眠，其实也是恐惧和焦虑引起的，可能婆媳关系，然后夫妻矛盾多多少少。我就是因为得了月子病，然后感觉特会钻牛角尖。我现在比较失眠，我就想问问师姐是如何调节的，现在失眠有解决吗！

**江苏归心：**我现在就是偶尔有失眠了。我现在的失眠，主要是由于我的大宝上学，我对他的有一些学习上的焦虑引起的。基本上婆媳和老公之间的关系，已经差不多解决了。当然了我跟老公和婆婆婆之间的这种关系的解决，我也就是费了好大的劲。我努力的就是想用我的这种方式，去让我的老公和婆婆就是去做事，但是你会发现有些事情产生矛盾，你争辩是没有用的，你只能听取。只能就是做自己想做的事情，只要无愧于自己的内心。然后当就是我有时候经常和我的婆婆聊天，我总是把她当做我最知心的朋友，当你用心跟她交流的时候，她就可以也用心的就是回复你。这样慢慢的你们交心以后多少婆媳关系会缓和一些。以后遇到再遇到同样的问题的时候，她就是稍微会考虑一下你的感受。然后老公这个问题也比较不是一句两句能说清楚的。你现在面临的问题就是不要太焦虑了，先放松心情，如果你加入德明健身的话，通过健身能够找到乐趣的话，注意力是可以转移的！

**学员：**谢谢你，那么我懂你的意思了。你的意思是凡事不要太往心里去是吗！然后我们现在先转移注意力。

**江苏归心：**因为什么？因为家家有本难念的经，每家就是说婆媳之间关系，还有夫妻之间的矛盾，他们是不同的。但是既然矛盾产生了是有的可以解决，有的就是随着时间的推移它就慢慢的变淡了。有的就是根本就解决不了。如果现在得了就是月子病的话，你更应该关注的是你的自身，然后其次是孩子。就是你先加入到健身来，让自己的身心都得到了锻炼以后，心自然打开了，以后你一些事情就能够有自然就能够换一种不同的方式，去看待你原来的问题就会慢慢的就像能解开了这样子。

**学员：**谢谢师姐，我懂了。

**德明咨询-better:**大家还有问题吗？如果没有的话，咱们有请咱们的主任医师事无事师姐，给归心同学刚才的分享进行点评是。

**医师部事无事：**因为有点突然我都没什么准备，我从头到尾都听了。就是产后风的这种经历，从得病她这个经历是基本上所有的产后风患者的一个共同的一个经历。她讲了从她的得病到误治到治不好，到最后这个是这种身心的改变，我可以体会到，也特别替她感到高兴。其实就是我们在临床中，曾经遇到过，我好像也说过，那时候也年轻自己也没生孩子。但是你当一个医生会面对各种各样的病人，也有这种类似的情况来了之后，完全是西医的思维，就觉得她大夏天穿那么多衣服，又怕冷。然后说的这个话感觉不能说不正常，但是感觉似乎跟旁边的人都不太一样，真的是很多人得这种情况去看了之后，被当作是产生后抑郁症患者，把它归类为这种精神类的疾病去治疗这是一类。另外一类可能自己去想办法，那么亲戚朋友或者听道听途说也好，别人介绍也好。就像刚才归心似的就去发汗，就认为你可能就是你怕冷，给你发一发把寒气给你发出来，这种做法是确实特别普遍。

所以其实这种误治真的是害了不少姐妹。我也是跟着大千老师学习了之后，才知道产后风这个病，当然我们也不能说有临床经验就是见过。但是没有去系统的去学习，这方面没学习中医。以前西医没有这个病，西医没有产后风这个病名，根本就是跟老师学了之后一下就明白了。现在遇到这些问题，至少可以给他们一些比较正确的一个指导。归心算是比较幸运了，她认识了大千老师，然后加入了德明健身，这对她来说真是一个很大的福气。

**医师部事无事：**其实我觉得有一些得产后风，肯定说明产前的时候，就是你孕期或者怀孕以前，身体应该不是很强壮了。因为本身孕期你想想生出那么大一个小活人，需要消耗妈妈很多气血的。所以说大部分哪怕你产前的时候身体强壮，到了产后都有一定的身体比较虚弱的这一个过程。所以中国人为什么讲究坐月子，做月了还是挺重要的。我今天刚好碰到一个突然间发烧来急诊开药，有的判断力就给她做了很多检查，也没什么太大问题。当时我是判断她可能有一点奶胀会发烧。但是她当时提到一点，现在这个月嫂，她请了一个很昂贵的月嫂，帮她煮了好多蘑菇。然后还吃了一些什么菜，那个菜当时听就觉得，我说你坐月子吃的东西好像有点不大对。然后她说为什么不能吃？我说也不是不能吃，我只是当然我是多嘴了，就从中医的角度讲，你坐月子应该吃一些比较容易消化的。第二相对来讲热量高一点的有营养的东西。我说好像蘑菇是不是不太合适吃，当时有一个老人家跟着她，听了这个她也想到说好像是。我们认为这个月嫂是很有经验的，她做的东西是怎么样？我曾经去探访一个朋友，她在月子中心住，我看到她摆的菜谱摆出来的全部，其实跟我们平常吃的菜没有什么太大区别。所以我是觉得现在搞的这些月子中心也好，月嫂也好，他们培训很多就是这些。其实没有一些中医的理念在里面，只是别人看起来专业，事实上根本跟专业我觉得是不搭界的。我们这就是纯种的西医出来的人，以前没有学中医也是不懂，学了中医才知道很多东西。你从营养成分上，从化验的元素上，去分析这些东西来用到人身上，其实本身这种理念就不对。有的时候就是在临床当中我们碰到了，我们也只能尽自己的努力去帮她，但至于说很多人她是不是能接受，这个就不一定了。

**医师部事无事：**所以说我觉得能够有幸接触到德明，接触到大千老师，能够吃大千老师给你们开的这种治疗产后风的药，那真是太幸福了。所以身体亏虚太厉害了之后，一方面需要这种饮食营养上的调理，一方面需要吃一些调补了的中药，慢慢的把身体培补起来，但是这个也只是一部分。人总是要发挥自己的自身的积极主动性，如果你不动只是靠这些。因为我其实也是病人，这样慢慢健身走过来的体会。可能不是说老师的药不好，而是说你如果自己躺在那不动，光靠别人拉你，能起来的程度可能也只有三成，另外的七成就要靠自己去动了去努力了。我觉得大千老师真的是产后风的拯救者。我想可能真是产后风老师见了那么多误治的，导致产后风病人本身身心的受的影响不说了。因为她自己身体不好，情绪不好导致整个家庭，下一代影响的范围是很大的。我觉得老师是创办德明健身，肯定就是想来拯救你们的，所以我觉得能够加入德明健身是太最明智的选择了。

**医师部事无事：**这个就是说健身，我再说几句健身，因为归心不是加入了健身之后，她也觉得她身体好了很多。她也练过别的辨别的时候，还出现了一些问题。所以身体的锻炼也是有一个循序渐进的过程，你没有一个多么神通的方法，你弄两下就变得很好了。就像吃药也是不可能说吃几副药，神仙开的药，我一下子什么病都没有了，这都不可能的。都是日积月累慢慢积累的，有了一定量积累才到了质变，每个人都经历这个过程。我们德明健身，最基础的像我们初级班的这些动作，老师讲话你只要能爬起来，只要能动都可以去做，你一做只要坚持做，你自己都会感觉到。你的身体一天会比一天好了。这种体会你只要坚持去练，到最后你自己已经收不住了，这个人不去催你，人让你不要练，你都不可能不去练了，这样子的话等于你走到了一个正轨上面。我们健身团队里面应该有很多产后风的，像程程她们现在都恢复的都很好。所以也希望大家一方面把身体饮食中药调理做到位之后，一定要让自己活动起来。那这个活动这不是说我替我们德明健身说什么，我们都是健身过来的。大家也都做过其它的，估计是了解了很多瑜伽，什么各种各样的有气功什么的，这个效果怎么样？就是我们锻炼过来的人最清楚。产后风因为身体弱的人，通常她这个脉就像就是说气血弱的时候，它鼓动不起来，所以你们就是说简单的理解。就像血管血少了一样，血管都充盈不起来，这个脉也是一个道理，你充盈不起来的时候，相对来讲血供是少的，也就是我们说的气血更难供应。所以说由虚就更容易产生堵，堵了之后气血到不了的地方，就更容易虚，所以是一个恶性循环的一个过程。我们就要反过来动，动则生阳动起来，你强迫自己一开始的时候是有一个阵痛期的。刚开始你已经过了那么长时间的，这种就是身体虚弱到自己不想动，也懒得动的过程，你已经到了这种地步的时候说老实话，让你爬起来再让你去动的话是挺难的。但是你要救你自己的话，没有别的办法，你只能撑着站起来，只能撑着去做，等到你过了那个劲儿，自己都想动的时候那么就OK。这个就不用人担心了，你就一直就沿着这条路走就行了。

**医师部事无事：**关于这个情绪，我们现在因为跟老师跟了很多年我自己的体会，我们健身会使我们的身体强壮起来。你如果就是一个人，她每天自己去锻炼，可能她身体也会相对来讲会好一些。但是这个思想怎么说，你身体好思想相对来讲情绪上，可能会比你生病的时候要好一些。但是我觉得在我们德明这个群体里面，最大的收获是什么呢？首先我们有着大千老师那么渊博的知识，而且他这么了解我们的人体，他对所有这些事物的看法。我觉得对我至少是影响特别大，我现在能做到什么，我可以不管你别人怎么说。就像以前老师说的我不管，你在这群里面那种气氛慢慢会影响到你，你不会特别的受外界的干扰。这是第一你得到了这些，可以说正能量的方面这些知识之后，你可能还会影响周围的人。那么这个也是形成一个正循环，慢慢的情绪就是不会总被别人第一带到沟里。第二你情绪好了之后，你还会去带动别人。所以整个我们一个健身团队里面，初级班、高级班，在群里面很多同学分享锻炼的心得也好了。有教练教我们出现什么问题，该怎么去应对，我们接下来该怎么做。让我们怎么样去打开这个心胸。其实在这个环境当中，你不由自主的会觉得生活中很多事情，这算什么事是吧？其实大家都有这个过程，很多时候，很多事情到最后大家就觉得，以前我经常会为这些事情这么生气。在生活当中尤其产后因为孩子又小，可能小孩比如说又生病照顾她，又大家意见不合，跟家里这些老人或者是丈夫，所以这些矛盾也很多，怎么去处理这个矛盾。这个时候需要我们自己也聪明一点，你在身体很弱的时候，说老实话可能别人看着你都烦，家里人看着你都烦，整天病殃殃的躺在那里，孩子你也管不了，家里家务活你也干不了是不是，有没有这种体会，别人都讨厌你。所以人要自强不息，你一定要自己站起来，你要是起码让别人看得起你，你还像个正常的大活人。

**医师部事无事：**我是觉得在这个群里，一方面我们得到了我怎么样去强身健体的方法，这个就需要我们去做了，每天去练。另一方面获得了很多关于我们人体怎么样，去获得健康的一些知识。还有一些就是说怎么样去将我们的学习了这些之后，我们也要想一想自己。当然我就说每个人性格方面，可能也会有一些没有完人，家里出现矛盾这个时候，如果能自省一下，想想是不是自己也有问题改变一下。你改了，可能别人一看你改了，这个矛盾就不会有了。另外一个自己提升了之后，很多时候也就不存在那么多。你回过头看看，其实很无聊的一些矛盾可能就不存在了。我觉得我们这些得了产后风的这些姐妹们，如果说这几方面你们都能做到，第一这条路走对了，跟着我们德明，跟着大千老师。其实无论你现在有多严重，只要你能坚持，基本上到最后都能度过这个坎。

**医师部事无事：**我现在一下又想不起来还有什么，如果大家有问题我问一下。我看好像老师也在这，要不老师上来说两句，老师不说了。那大家还有什么问题吗？大家有什么问题？

学员：我就想问一下，我是腿部就是做过淋巴清扫，现在腿部水肿，如果练这个德明健身的话，能不能消除。

**医师部事无事：**你的腿肿得厉害吗？是一边还是两边都肿。

学员：一边就是我的左腿，那时候做手术的时候做了一个淋巴清扫，它属于淋巴水肿。

**医师部事无事：**对，我明白你肿的是不是你动起来的时候活动会不会受限？

学员：现在还没事，但是如果活动的时间长的话，它水肿的就厉害。

**医师部事无事：**你不动反而轻一点是吧？

学员：对，不能长时间站立。

**医师部事无事：**我没这方面的经验，但是我从理论上我来想一想分析一下。理论上来讲它因为是这样的，你水肿它淋巴清扫了以后，它把一些淋巴给清掉了，所以淋巴管它的回流就受阻了，等于毛露对它有点堵。慢慢的时间长了按照正常，如果是我们都是给它的一个正向的能量的话，按道理它慢慢会形成一些侧支循环。就是说它怎么讲侧枝循环，它可能会慢慢的就相当于身体也很聪明的，它会开辟另外一条路，就是来运送你这些体液，理论上讲它应该是可以的。

**医师部事无事：**但是我觉得不可能说你就练初级班几下子，每天练那么几下它就好，这个肯定是不可能的。我是觉得你肯定要花很多时间，循序渐进的天天练，你练上几年之后，这是有可能达到的。

学员：如果练的话，是站立时间长了，它会水肿的厉害。大夫建议他让平时卧床休息，就是说不让经常站的时间太长的话，它就水肿厉害。

**医师部事无事：**反正就是对这个你就不要一次练的时间太长，你可以每天少量多次。是吧？对。其实我们中医来分析，你这个肿就是中间给堵了，中间或者下面这里堵了。下面的东西上不来，它不能循环。对，所以你现在的淋巴关键是要把堵的地方给它弄开，对吧？我们其实慢慢跟着身体，有很多动作是可以帮你去通的。但因为你做了淋巴清扫，那肯定也不是个小问题。这个条路肯定是很漫长的，你要有思想准备，要做好这种打持久战的准备，但是不要怕它。我觉得它肿对你没有太多影响，但是你看到它肿了，你害怕，对吧？

学员:不是害怕，就是说走路时间长了不行，它疼跟下面胀，现在就有。

**医师部事无事：**那你活动到还没疼之前，那你就停下来吧。你休息过来，再接着动，对吧？对，但是你肯定是要坚持练的。

学员：对，现在大夫就说让侧姿平躺的时候还让把它抬高。对，因为高一点它就流下去了，让他回流。

**医师部-事无事：**不是回流，是一种方法，有时候开玩笑说干脆练倒立算了。但是不应该这样的，他们大家的理论基础不一样。所以我们你还是要想着怎么样把我的身体搞通开。对，怎么搞通，因为你原来那里做了手术清了淋巴的话，等于盆腔里面手术创面是很大的。所以你练起来，要不你就配合点中药吃，再加上练，可能会效果会更好一点。

学员：行，谢谢老师，好的，再见。

**产品总监-不二：**我忍不住说两句，就刚刚前面一位讲腿做了淋巴清除之后，现在稍微动一动就会肿的更厉害的。其实她因为用我们德明健身讲，她动了之后那个气血带着这些沉积的水液代谢的东西，它就往不通的地方涌动，因为不通它就越堵越多。所以她小腿或者下面那地方就会显得很肿。但是你要不动的话，它就是一滩死水，只有动着动虽然是肿的痛了。可是你每天坚持着，只要在能接受的范围内，在能承受的这样去运动它去刺激它，终究能把它冲过去。对吧？对。所以这个别怕真的，如果肿了以后这个是一个好事。

**产品总监-不二：**其实这就像我有个同事也是这样，他倒不是属于水肿，她是人胖了就减肥，走路走走着走了一段时间以后，他说膝盖疼他就不敢走了。其实他就是他膝盖那个地方，经过盘结的不通，通过不断的运动它。开始气血刺激到那边，想把那个地方打通，没打通之前它就是会疼，会有这些肿胀酸麻胀痛这些感觉，其实这是一个往好的方向发展的一个过程。这时候就不能害怕，应该继续坚持，当然如果疼的厉害，你可以去休息一下，只有这样坚持不断的去刺激它去练下去，终究有一天它就可以通开来。到时候你就哗啦一下就非常顺畅了，你真的就好了就恢复了，它就是个恢复的过程。所以这个过程，我觉得有的时候大家就是出现好的苗头，可是因为不懂这个道理，然后她看到出现这个症状就害怕了。其实就反而很可惜就丧失了，自己能更快速痊愈的这么一个机会。行，我就说这些。

**医师部事无事：**对，确实是很多，因为是她不懂这个道理。刚开始练可能表现出来比原来还要重的时候她就害怕了，然后就不坚持了，这个反而更糟糕了，确实是这样的。现在其实你们都应该都知道了，懂了这个道理。有时候我们这种练开了的都会觉得哪里又痛了，关节又痛了，或者哪里又痛好开心就翻病，终于把这个病给翻出来了。然后接着我们在练的时候，他慢慢就没了。其实我觉得像二哥说的，他一下子就没有了。我练到现在觉得，它不是一下子就没了，它是逐渐突然有一天我才发现它没了。而在这个过程当中，确实是会有一些痛苦的，如果你克服不了，可能是你就真到不了。所以练的时候我觉得是这样，你每次练第一就是说自己体力能够承受的范围，练一段时间要稍微的就是夹一夹马。到了自己好像快撑不住那个劲儿的时候，就要往那个方向去努力一把，你再努力地去冲刺。好像压腿我就举个简单的压腿。你比如说我每天我就抬比如抬到一米，已经很费劲了。那么你练上一段时间，一米轻松的时候，你就必须要加。今天我要加到1米1，就是这个意思，你一定要把我们这个动作做到最后要做到位。一开始可能就是一个行事，我这样做那样做到最后，其实真正的道理是这个动作要做到位之后，才是真正的帮你除病的那一个步骤，不舒服看成了翻病。一般来讲是这样我们练的过程当中，没出现过什么问题。因为道理老师讲得很清楚了，我们是知道有一些自己原来就有的问题，其实是压了很多年了，然后慢慢的出来，这是练的过程当中会出来，这个就叫翻病。然后再练一段时间，这个毛病好了，这就解决了。对，一定要坚持的，本身你身体大家现在都是病人，你想想你的身体有多差了。你还不跟那些相对健康的人一样的，人家可能练上一年，你可能最少得练的三年。大家要你身体要是好，你也不至于这样是不是，所以都要做好打持久战的准备。然后你天天就练，除了吃饭睡觉，该干的必须干的，剩下的时间都在锻炼，我现在基本上都是这样。

**德明咨询-better:**大家还有什么问题吗？现在还有问题，赶紧问，事无事师姐？

**医师部事无事：**其实大家肯定都不懂一开始。但是你进来德明之后，看了那么多大千老师曾经讲过的那些，我们推送了那么多公众号什么的，其实这个道理应该是明白了。对吧？大家应该是明白了,所以坚持练就对了。还有一个其实练的时候，大家对自己身体的这种发生各种反应的这种感受，就自己要去体会。我练完了到底是更糟糕了，还是好了。你感觉到越来越好了，肯定是对了，所以就不用害怕了，对不对？第一锻炼一定要有量的积累。第二一定要就是我们要升级。每一个班老师给安排的这些设计的，每个班该练什么，这个是有道理的，不是乱来的。所以我们练到一定程度，身体也要跟着升级，身体才能上台阶。

**德明咨询-better:**大家要是没有什么问题的话，现在九点了，那么咱今天的分享还有答疑就到此结束好吗！再次感谢归心同学的感人分享，通过她自己的努力，还有丁丁的信心，在德明的这里活出了精彩的自己，再次感谢事无事医师的精彩点评，还有给大家进行答疑。感谢二总给大家进行答疑。谢谢！

学员：李帅西妈妈说，我这点还在走可以吗？

**事无事医师：**可以走，为什么不能走？其实你能走的时候，你就别坐着，能坐着你就别躺着，这是一个大的原则。当然你说太晚了该休息了，那就去休息了，也不能说一直在动。健身的缄言里面以走为基，每天必须要有一定的走路时间，把身体走开了之后。再开始做其他的各项动作，做完之后接着再走，我自己的体会就是这样先走，做完了再走,这样效果最好。你不要一上来就做几下，然后去干点别的，可能想起来了去走一走。其实我自己的体会就不是那么好。大家晚安，身体不好，我今还是早一点睡觉。