20190316公开课-大婷分享在德明健身中如何找到适合自己的新生活

整理：天使

**主持人：**今天是一个好日子，也是周六，我们各组的线下活动正在如火如荼的进行。小伙伴们也是放下紧张繁忙的生活状态，相约走出家门，来到美丽生机盎然的大自然中，呼吸着新鲜的空气，感受着春暖花开,万物复苏带给我们的满满生机与活力。丢沙包，跳大绳,滚铁环，跳皮筋，踢毽子，这些远去的记忆是不是让我们又重新，回到纯真的童年快乐时光呢？每个人都有一个适合自己的生活方式，随着自己身心的变化而不断地调整提升，现在的生活方式，是否还能给你带来轻松，快乐，充实和幸福吗？今天我们邀请到一位爱好广泛，博学多历，劲是深远，具有兼具美丽聪慧与一体的传奇女子，请她讲述一下她是如何在德明健身中创造了自己的新生活。下面有请我们最美丽最可爱的大婷。

**大婷：**大家好，我是德明二期的学员婷婷，今天在这里分享一下我的亲身经历，希望能给大家带来一些帮助。我之前的工作是坐办公室的，就是一整天都要对着电脑，我觉得这应该算是白领一族的一个职业病。比如颈椎不好，肩周炎，鼠标手，眼睛干涩，头晕，便秘，痛经，脸上有斑，这些症状我全都有，就是每天处于一种亚健康的状态。尤其是眼睛，特别干涩，而且还疼，每天都要点眼药水，而且不怎么管用，但是也没有别的办法，因为你只要上班就必须盯着电脑,每天就是这样人不像人鬼不像鬼的过吧。最后压垮我的是胃病，因为我的胃一直不太好，就有一天我感觉从胃里喷射出一股很酸的水，而且压力很大，就是像那种腐蚀性的强酸，我的胃就有一种灼烧感非常难受，以至于我都没有办法忍受了。于是我就去了医院，经过医院的一系列的检查，最后医院给的结果是慢性浅表性胃炎，给开了一些西药和中成药，其实就是一些抑制胃酸分泌和中和胃酸的药。我回去吃了药之后症状有所减轻，但是过了一段时间又复发了，比上次还要严重，这时候医院都要求我住院治疗。这次住院给我身体带来了非常严重的伤害。其实挂水就是打各种消炎药，出院之后回到家以后就出现了很多的并发症，我就是发现我的肚子上起了一片透明的小水珠，密密麻麻的就是像小米粒那么大，非常疼人。当时我自己猜测的是，我的肾脏肝脏已经不堪重负了，就是我的身体已经代谢不了，这种每天大剂量的化学药品，所以他们就溢出了皮肤。这时候我的便秘也十分严重，导致我都不怎么敢吃饭了，吃的少，肚子却很大，而且里面有水声，我一度怀疑自己是不是得了肝腹水，但是我也不想再去医院治疗了，因为我要是在住院的话，肯定又是挂各种水，我的身体已经经不起这样的折腾了。那个时候我真的是走投无路了，所以我那时候非常无奈，就决定放弃任何治疗就准备等死了。这样想的时候我的心里反而是出奇的平静，也没有恐惧。

**大婷：**然后我还想说一下我这些年走的一些弯路，现在网络上关于中医和养生方面的文章可以说是海量。我那时候也是每天看这些东西，比如说山药薏米芡实粥，藏红花活血，黑豆补肾，还有什么红豆，绿豆，黑豆，黄豆，白豆补五脏，每天看了这些东西之后就自己买来吃。后来跟着大千老师学习之后才知道这些东西都不可取，你靠单一的吃某种食品或者吃某味药，是不可能调理好身体的。现在人的虚是因为淤和堵，就像一个房间不通风一样，打开窗户一通风湿气就没有了，这种湿靠薏米是去不了的。再比如说吃黑豆补肾，其实黑豆入肾但不补肾，黑豆去沉吃多了反而对身体不好。比如说吃红花活血，活血的东西一般都是耗气的，必须要通调补相结合。但是以前我根本就不懂得这些道理，结果就自己把自己的身体弄得很糟糕。后来因为痛经便秘也看了不少中医，我看到他们的方子里有大剂量的红花，黄连，大黄都是一些活血泻下的药，之后身体就更加的虚弱了。我相信很多人也是这样，西医治了中医治，中医治了西医治，最后感觉非常迷茫走投无路。

**大婷：**那么接着上文说，当时我就没办法放弃了所有治疗，心情很平静，就是等待死亡的到来。但是有一天我无意中看到了大千老师的文章，这篇文章是纸团悟道记，当时我看完之后没有一秒钟的犹豫，就决定加入德明。因为我一直对佛道比较感兴趣，所以我能看懂这篇文章，它特别能够打动我。那时我就加入了一群就是现在这个群，收集了一些大千老师的文章，还有一些健身的动作，比如仙人走，开上焦中焦下焦的动作，自己在家里练。当时就是有一种抓住救命稻草的感觉，但是我的身体倒是实在是太差了，差到什么程度，就是一个身体再差的人他运动的话身体也会发热，我那个时候是越走越冷。之后我的心情真的是非常沮丧，我那时候放弃一切治疗，也就是放弃一切希望了，没有希望就没有失望。而这时候我自己在家练这个动作之后，结果就没有什么效果，等于是燃起的希望又破灭了。当时经常有这种不想活了的念头，这时候非常神奇的是，每当我有这样的念头的时候，或者是情绪非常低落的时候。大千老师一准能来一群讲课给我们打鸡血，每次都是这样。所以我就觉得我跟德明跟大千老师都非常的有缘分。那么后来我就参加了德明健身，就是一边吃老师开的中药一边健身，经过半年的努力，各种症状都有所改善。但是我身体素质实在太差了，因为我本身又挺懒的，所以虽然说是有所改善，但是进步不是很大。但是来到了德明大家庭，我找到了很多志同道合的人，交了很多朋友，所以每天的心情就是特别好，经常就忘记了自己是个病人，还有治病这件事我都不是很在意了，每天都是特别的开心。

**大婷：**因为我本人比较懒，所以用在健身上的时间并不多。后来为了加入火箭班，有一段时间我就是逼迫自己去努力健身，我真正开窍是因为加入了量子班。在量子班老师深入的讲解了人体和健身的原理，这时候我才真正意义上的爱上了健身，而不是把它当作一件任务来完成。在短短的两个月的时间里，我一下就瘦了20斤，而且之前的那些病症全部消失，真的是非常的神奇。以前我真的从来没奢望过自己能像一个正常人一样生活，但是现在我不但恢复健康，而且还参加了德明武状元的评选，虽然没有得到前三甲，但是这对我来说已经是奇迹了。所以我们真的不要害怕疾病，不管你病有多么重，只要我们走在正确的道路上，就一定可以恢复健康。我的分享完毕，谢谢大家。

**主持人：**感谢我们大婷的分享，把鲜花还有掌声送给我们的大婷。刚才大婷讲得真是太棒了，不知道大家有没有发现大婷所说的，不论它过去如何，来到德以后她的心情特别的好，特别的开心，而且通过自己的努力健身，最后还爱上了健身，瘦了20斤，病症也消失了，健康恢复了太棒了！更多的小伙伴们在德明收获更多更多的健康，更多更多的快乐。再次感谢大婷的分享，谢谢大家的收听。