**20190823月子群师说健身对不良情绪的改善**

整理人：默兔

**师：你们看。随着症状缓解，人的情绪也会变好。**



简诺：老师好

**师：有些人，无故发火，悲观，绝望，控制不住自己。其实是病了。并不一定是精神出了问题，你们有过这些的情况吗？**

雅雅：病磨的，心情都好不了，我没有，但是看护过老人，理解这点。

啦啦啦：有。

**师：不一定是病了后，心情不好。**

**有的莫名心情不好，还不知道自己病了。**

雅雅：病人的护理，不只是身体，心理不好最难掌握，那是在妈妈肚子里就不好。

水本之木：就是的我产后莫名脾气大。

啦啦啦：我一直脾气大，

现在好多了，老师解救了我的身心。

水本之木：包括现在有时候身体里都有怒气，

但等我歇斯底里把脾气发泄出去就好了。我是月子里脾气没发出去憋回去流下病根了。

**师：只有在练德明健身，身体通透，里边的压力得到释放，人就不容易发脾气，就这么简单。**

阳光下的微笑：什么健身？

雅雅：@阳光下的微笑德明经络健身，

可以关注微信德明健身公众号了解一下。

**师：有些无故控制不住想发脾气，是体内压力太大，经络不通，气憋在里面出不来。老顶着，所以非常想发脾气。其实发脾气是一种发泄。**

八千：能量浊杂或清新的问题吧！

啦啦啦：稍微有点压力就觉得控制不住。

**师：如果经络通畅，压力得到有效的释放，你想发脾气都发不出来，比如我，但这种通过发脾气，释放压力的方式不可取。**

水本之木：就是的我发完脾气就舒服了

雅雅：我有时脾气也压不住，

但不频，但也是来得快去得快。

**师：通过我们的经络健身，把压力通过经络导出来，不是更好。**

简诺：是的，我现在脾气好多了，以前我的脾气可大了，掀桌子都可以的。

**师：强壮了身体，通畅了百脉，还让情绪变得良好。**

司辰：我以前发不出来，发顿脾气也不管用，不痛快，还是健身最管用。

**师：一发脾气，就变成了唱歌。如果压过大，完全憋在里面，想发脾气都发不出来了，这就是憋死在里面了，更要命。有人说，唉？你现在没脾气了呀，其实是憋死了。**

八千：身体好经脉通透人就稳重。

水本之木：我是一段时间就脾气大了。

镜子：掀桌子不算什么。

简诺：还有和上司经常开撕，我那个脾气在单位出了名，没人敢惹我。

雅雅：我难以形容我自己，我觉得我脾气好是家人惯的，因为几乎没啥事。脾气不好也是家人惯的，因为平时太平静了，有点不舒服就发火了。

**师：能发脾气的，说明还没憋死。**

青眸：@师老师，怎么知道经络通不通？

**师：其实百脉通畅，人发脾气也就是三分钟。浑身上下舒服，精力体力好，就是百脉通**

简诺：幸好遇见德明健身，不然我慢慢会憋死。

八千：那到底是提倡还是不提倡“发脾气”，自古忠孝难俩全。

**师：@八千你说呢？**

雅雅：化，不是发。

简诺：哈哈，我现在经脉通畅多了。

熳熳：什么时候才会达到老师说的那样？

雅雅：年轻人都说我脾气好，确实是自己憋着不发，考虑很多因素，为形象也好，为面子也好

八千：我说骑驴看找马，慢慢来改邪归正，上大道正道……敢问路在何方路在脚下，西游记不就是这样，九九归真。

**师：暗气暗憋，当好人的，吃大亏，时间长了，都做病，癌症。**

灯灯：我脾气不好哈哈哈，我来大姨妈全都躲着我。

熳熳：我是憋不住，当场就就得发

雅雅：那时让中医摸脉，就说过我这个问题，

说我其实不如爱发火的体质好。

**师：人最怕憋着了。而我们受得教育，就是让我们忍。忍是有个度，有个范围，不能啥啥都忍。**

梦晰雨辰：我就是生闷气四年，才把自己搞成这样。

小草：憋着是害怕。

**师：你是垃圾筒吗？谁都可以往你那倒？**

八千：忍，内乱也；不忍，外乱罗。

雅雅：忍，真是会觉得好委屈，自己偷偷哭

**师：要学会遵从自己的本能，当你受到欺负的时候，其实本能就是怼回去。**

云儿，产后怕冷，胳膊腿憋涨疼：发完脾气浑身发软，也难受！

八千：一气周流，不乱

雅雅：明明很不想听别人祥林嫂，也忍着听，看起来人缘很好。

**师：你踩猫尾巴试试，猫肯定反咬你一口，这就是本能不可能猫说，我忍了，憋住别动，因为我才学的猫德经。所以，猫多读书，不好。**

雅雅：但有时发作完会后悔唉。

小草：猫呆子。

大千老师讲课转播员：压郁本能的教育太多，还好遇见老师，要不憋死都不知道为什么。

水本之木：我就是隐忍惯了，健身前就老生闷气，从来不哭，就憋着，健身后现在受点委屈也能哭出来发泄，而且有不满也会发泄出来，所以家人说我和以前不一样了，脾气不好了。

雅雅：@水本之木过程中，再往后就好了。

小草：有个过程:不会发脾气到会发脾气到没什么脾气。不会发脾气的身体最差。

**师：现在症状主要有：**

**1.虚汗多，吃饭喝水，着急激动的时候，稍微运动或者温度高，头后背腋窝出很多虚汗，后脑勺多于前半头，有时候后背还有发热感觉。睡醒后有时候也会出虚汗，侧着身时，有时候不挨床的一侧身体后背也出汗，人一直在变瘦，这个夏天又瘦了5斤。**

**2.肘关节及附近胳膊怕冷，遇到空调里面就像结冰一样，右胳膊比左胳膊厉害，胳膊漏出来容易起鸡皮疙瘩，膝关节怕冷透风，受冷后疼，右肩膀也凉，躺着的时候脚和脚踝也有透风感觉，出汗后头吹风凉，夏天不能吹一点空调风扇，活动的时候全身关节嘎嘣响。眼睛干涩。**

**师：药吃了18,还剩两副，请老师开方,现在室温在27度到28度之间,晚上睡觉已经不出汗了,白天吃饭的时候喝汤的时候，运动的时候还是会出汗**

**师：你们看这个病人**，**也是一个汗症，这不也明显好转了吗?产后风，最多的就是：怕风怕冷，出虚汗,只要对症治，没有不好转的。都不是啥难事。关键看怎么治了**

雅雅：今早我们组还有个人问，早上吃完饭头上大汗正不正常，不是产后风的。

**师：你看他，都一年两个月了，还在出虚汗。就是上边这个病人。如果治得不对，这个虚汗就是好不了。**



云儿：@师老师我虚汗早就好了，为啥怕风怕冷一直不好呢！最主要的就是腿！一块一块冷，冷的地方按压会疼。

**师：云，经脉不通，气血上不来。都是先收汗，再调其它。**

**师：你们看，这个小肚子，鼓起来了，这里面全是病，不通。**



青春匆匆而过：@师老师好，我是早上出汗厉害，一动就出，静静的坐那还好，下年还好点，我感觉有时候几天不太出汗了，过几天有严重，例假每次都推迟。

**师：青，出也得动，动动就不出了。**

渐渐微笑：@师老师您好，我按摩肚子和配合粉粉一个多月，小腹大的像怀孕几个月一样，该怎么整呢？

**师：肚子好转三部曲：硬而小------软而大--------软而小。**

夏静：老师好！前天晚上做了一晚上噩梦，梦里跟我妈妈吵架断绝关系哭的特别厉害，中间一次似梦似醒状态心口窝憋的厉害，后面又接着这个梦太难受了醒来六点四十了还是被喊醒的浑身累的很尤其是胸口窝憋的厉害难受，今天第二天了还是胸口窝不舒服，还咳嗽了，是梦里被气的嘛？

**师：@夏静昨天就被气着了，好不好？**

夏静：老师，我也三走四举一套动作完成，粉粉也有喝，怎么一个噩梦就被气成这个样子了，求解？

**师：@夏静长期积累。**

乘风：本来就气，梦和现实是一体的。

夏静：感谢老师解答！