

見證「八卦內功」

十幾天，走出疼痛的陰霾

馬來西亞，鄭佩瑜

我叫鄭佩瑜。之前困擾我的最大問題是腰椎傾斜。大概五年前，我做過 MRI（核磁共振成像），檢查出腰椎第四節和第五節的椎間盤有撕裂傷。我曾打過止痛針，可是效果不大，因此我不能長時間站立。如果站立超過一個小時，我的腰就會很難受，覺得腰像是要折斷了一般。我也看過骨科醫生，他說我的這個病是治不了的，就算動了手術，幾年後還是會復發。

另一個困擾我的問題是月事（生理週期）不正常。我最後一次來月事是在今年初，到現在已經停了三個月了。此外，我的睡眠品質也不好，不能一覺到天亮。由於晚上睡不好，再加上月事不正常，使我的情緒變得起伏不定，容易暴躁，也容易低落。

2015 年 9 月，我在公園裡看到有人在繞樹走轉，於是就上前詢問情況，想知道我可不可以學。其中一位師姐說：「可以啊，非常歡迎！我來教妳！」於是我就開始學習走「八卦」。

記不清是走到第三天還是第四天，我回到家，大概晚上 8 點半時，感覺特別累，就跟兒子說：「我要睡覺了。」

他說：「那麼早？現在才 8 點半，妳確定要睡覺嗎？搞不好妳很快又醒來，然後又失眠了。」

我說：「可是我的眼睛真的快睜不開了，我要去睡了。」

從那天起，我就能一覺睡到天亮了。

第二個改變就是，走「八卦」僅一個星期，我的月事就恢復正常了。

此外，之前我不能長時間站立，可是走「八卦」大概兩三個星期後，我發覺我可以站得久一些，腰也沒那麼難受了。雖然還是會痛，可是痛楚減少了很多。

（註：練習「八卦內功」的效果會因人而異）