

## 见证八卦内功

# 战胜多年的椎间盘突出

加拿大多伦多 Christos 的见证

我叫 Chris，来自加拿大多伦多，今年 76 岁。我曾在面包店工作，32 岁那年发生了一场意外事故，导致我的背部受伤。医生为我拍了 X 光片，说有两处椎间盘突出需要立即治疗，因此我不得不住院 30 天，而且每天睡在硬板床上，没有床垫。出院时，我还很不高兴，那段时间真是受罪。

之后有相当长的一段时间，我的背部都很痛，如果疼痛级别有 1-10 分，我的疼痛程度至少达 9 分，痛得我什么都做不了——不能和我的孩子们一起玩，也不能带他们到户外，这令我感到非常沮丧。虽然当时我只有 32 岁，但感觉自己就像 60-70 岁一样老了。

后来，在超过 25 年的时间里，每年背痛都要发作两次，已经变成了慢性病长期困扰着我，而我只能默默地忍受它。直到 2016 年，我开始练习“八卦内功”。大约练习了 3-4 周，我的健康状况就有了整体改善，后背也变得更强壮了。以前我无法铲雪，需要雇人来做，现在铲两条车道的雪对我来说都毫无问题。此外，我还能弯腰摸到自己的脚趾了，而且背部毫无痛感。

现在我已经做曾祖父了，有一个曾孙，另一个也即将出生，我太高兴了！以后我可以带他们去公园、去参加各种户外活动。我和曾孙一起做的事情比跟我自己的孩子做的还多。

我每天在公园里走两小时“八卦”，“八卦内功”已经让我的体重减掉了10磅，我感觉自己像重生一般轻松快乐，亲朋好友们也都注意到我越来越健康，也变得更年轻、更苗条了。现在，我敢跟任何一个人比赛走路，看谁走得更快。我现在76岁，但感觉像30岁一样，真是棒极了！