

見證八卦內功

戰勝多年的椎間盤突出

加拿大多倫多 Christos的見證

我叫 Chris，來自加拿大多倫多，今年 76 歲。我曾在麵包店工作，32 歲那年發生了一場意外事故，導致我的背部受傷。醫生為我拍了 X 光片，說有兩處椎間盤突出需要立即治療，因此我不得不住院 30 天，而且每天睡在硬板床上，沒有床墊。出院時，我還很不高興，那段時間真是受罪。

之後有相當長的一段時間，我的背部都很痛，如果疼痛級別有 1-10 分，我的疼痛程度至少達 9 分，痛得我什麼都做不了一一不能和我的孩子們一起玩，也不能帶他們到戶外，這令我感到非常沮喪。雖然當時我只有 32 歲，但感覺自己就像 60-70 歲一樣老了。

後來，在超過 25 年的時間裡，每年背痛都要發作兩次，已經變成了慢性病長期困擾著我，而我只能默默地忍受它。直到 2016 年，我開始練習「八卦內功」。大約練習了 3-4 週，我的健康狀況就有了整體改善，後背也變得更強壯了。以前我無法鏟雪，需要僱人來做，現在鏟兩條車道的雪對我來說都毫無問題。此外，我還能彎腰摸到自己的腳趾了，而且背部毫無痛感。

現在我已經做曾祖父了，有一個曾孫，另一個也即將出生，我太高興了！以後我可以帶他們去公園、去參加各種戶外活動。我和曾孫一起做的事情比跟我自己的孩子做的還多。

我每天在公園裡走兩小時「八卦」，「八卦內功」已經讓我的體重減掉了10磅，我感覺自己像重生一般輕鬆快樂。親朋好友們也都注意到我越來越健康，也變得更年輕、更苗條了，現在，我敢跟任何一個人比賽走路，看誰走得更快。我現在76歲，但感覺像30歲一樣，真是棒極了！