

见证八卦内功

战胜风湿性关节炎

——美国洛杉矶 容聪 Susan Koo

我叫容聪，大概十年前的时候，不知道什么原因导致我开始全身疼痛，肌肉、关节肿痛。中医师说是因为我的免疫系统亢奋，专科医生说我的风湿性关节炎很严重。我的手指、肩膀、背部全部都肿起来了，肿得很厉害，时常疼痛，夜晚都睡不好觉。后来，通过吃药将亢奋的免疫系统降下来，关节炎、手指变形的情形也缓慢下来，但是身体还是越来越差。直到后来我妈妈过世的时候，因为太伤心，我的病变得更加严重了。

我先生经常提醒我要做运动，所以我就去公园走“八卦”。没想到的是，在我走完第三天“八卦”的当晚，我的睡眠时间竟然从原本三个小时增加到了五个小时，从那之后一直到现在，我可以睡6个小时、7个小时，有时甚至睡到8个小时。

以前我的肚子很大，大到影响呼吸顺畅，脸色常是青白的，现在我的肚子比原来小了一倍，脸色也变红润了，精神很好。此外，我的脖子之前像鸟儿一样，只能向前看，不能转动，梳头都要请先生帮我，

穿衣服也不能自己穿；在我关节炎最严重的时候，全部手指都肿了起来，有一部分皮肤都变成瘀黑的。修练“八卦内功”几个月以后，这些问题就都消失了，现在我的身体可以活动自如，怎么转动都没问题了。以前走路很慢，走一小段路要花很长时间，现在也可以走得很快了。

很开心也很感恩“八卦内功”让我的身体有这样的进步，这个功法真的非常好，我会继续练下去的。