

見證八卦內功

戰勝風溼性關節炎

——美國洛杉磯 容聰 Susan Koo

我叫容聰，大概十年前的時候，不知道什麼原因導致我開始全身疼痛，肌肉、關節腫痛。中醫師說是因為我的免疫系統亢奮，專科醫生說我的風溼關節炎很嚴重。我的手指、肩膀、背部全部都腫起來了，腫得很厲害，時常疼痛，夜晚都睡不好覺。後來，通過吃藥將亢奮的免疫系統降下來，關節炎、手指變形的情形也緩慢下來，但是身體還是越來越差。直到後來我媽媽過世的時候，因為太傷心，我的病變得更加嚴重了。

我先生經常提醒我要做運動，所以我就去公園走「八卦」。沒想到的是，在我走完第三天「八卦」的當晚，我的睡眠時間竟然從原本三個小時增加到了五個小時，從那之後一直到現在，我可以睡6個小時、7個小時，有時甚至睡到8個小時。

以前我的肚子很大，大到影響呼吸順暢，臉色常是青白的，現在我的肚子比原來小了一倍，臉色也變紅潤了，精神很好。此外，我的脖子之前像鳥兒一樣，只能向前看，不能轉動，梳頭都要請先生幫我，

穿衣服也不能自己穿；在我關節炎最嚴重的時候，全部手指都腫了起來，有一部分皮膚都變成瘀黑的。修練「八卦內功」幾個月以後，這些問題就都消失了，現在我的身體可以活動自如，怎麼轉動都沒問題了。以前走路很慢，走一小段路要花很長時間，現在也可以走得很快了。

很開心也很感恩「八卦內功」讓我的身體有這樣的進步，這個功法真的非常好，我會繼續練下去的。