

见证八卦内功

改善风湿性关节炎

美国湾区 Shao（麟青）

我是阿 Shao，今年 71 岁了。我住在美国硅谷，在一间国际企业内部从事餐厨业务。工作内容不轻松，经常需要进出冷藏室，又冷又冻的。搬运货物也需要用力，慢慢地我就患上了风湿性关节炎和五十肩。

我的双手变得又肿又痛，手指变形，不管是拿东西还是想打开瓶盖，都十分不便，需要别人帮忙。将重的东西放上高处时，双手也用不上力。而且感觉全身疼痛、乏力。

疫情的时候因为不用工作，所以我每天都坚持走“八卦”、做八卦健身操。一个多月后，我已经感觉到肩膀放松了，手指关节也不那么痛了，而且慢慢地，感觉一天比一天好。自从做八卦健身操以后，我的双手有力了，现在可以自己打开瓶盖。

刚开始走“八卦”时，每当要转身的时候，我的手都会自然地沉下去休息，而不能坚持完整的动作。但现在，我就算连续走“八卦”一个小时都没有问题，不仅提起手和拍后背时手不会痛，连全身的疼痛也消失了。