

見證八卦內功

改善風溼性關節炎

美國灣區 Shao（麟青）

我是阿 Shao，今年 71 歲了。我住在美國矽谷，在一間國際企業內部從事餐廚業務。工作內容不輕鬆，經常需要進出冷藏室，又冷又凍的。搬運貨物也需要用力，慢慢地我就患上了風溼性關節炎和五十肩。

我的雙手變得又腫又痛，手指變形，不管是拿東西還是想打開瓶蓋，都十分不便，需要別人幫忙。將重的東西放上高處時，雙手也用不上力。而且感覺全身疼痛、乏力。

疫情的時候因為不用工作，所以我每天都堅持走「八卦」、做八卦健身操。一個多月後，我已經感覺到肩膀放鬆了，手指關節也不那麼痛了，而且慢慢地，感覺一天比一天好。自從做八卦健身操以後，我的雙手有力了，現在可以自己打開瓶蓋。

剛開始走「八卦」時，每當要轉身的時候，我的手都會自然地沉下去休息，而不能堅持完整的動作。但現在，我就算連續走「八卦」一個小時都沒有問題，不僅提起手和拍後背時手不會痛，連全身的疼痛也消失了。