

见证八卦内功

改善双膝风湿性关节炎

美国纽约 甄家慧（如绵）

我叫 Judy，生活在纽约，在一间大公司的客户服务部工作。客户服务的工作通常压力比较大，因为要面对不同的客人，也几乎每天都得加班。本来工作压力已经很大了，一个星期再额外增加二十多个小时的加班，连续几个月下来，我的身体就受不了了。

在我很小的时候，脚受了风寒，有点风湿，所以我的脚平常没有什么力，有时候遇到天气转变，或者走路、走楼梯多的时候，就会感觉很酸痛、酸软。

曾经有一天起床的时候，感觉全身都在颤抖。只要稍微累一点点，头就特别地晕，很想睡觉，眼睛睁不开，注意力也比以前差很多。有时候忙一整天，到下午的时候，说话说到一半就说不出声了，自己明明在说话，但就是没声音。

去年年底的时候，我在网络上看到很多人走“八卦”非常地受益。所以我就买了一棵树回来，准备在家里走。我每天早上走一个小时的“八卦”，持续走了一个月。有一天，在忙了一整天之后，到了下班

时间,我的精神还是很好,而且没有想睡觉或者注意力不集中的问题,脾气也还是很好的,这让我自己都觉得蛮惊讶的。

之前,我如果需要拿什么东西,都是叫孩子们帮我拿。走“八卦”一个月之后,突然有一天,我发现腿好像没那么酸了,跑起来时快了很多,也有力气了,可以“咚咚咚”很快地上下楼。此外,说话的中气也足了,不会在说话时发不出声音了。“八卦内功”真的是太好、太棒了,带给我的好处实在是太多了,真的非常地感恩!