

## 見證八卦內功

### 改善雙膝風溼性關節炎

#### 美國紐約 甄家慧（如綿）

我叫 Judy，生活在紐約，在一間大公司的客戶服務部工作。客戶服務的工作通常壓力比較大，因為要面對不同的客人，也幾乎每天都得加班。本來工作壓力已經很大了，一個星期再額外增加二十多個小時的加班，連續幾個月下來，我的身體就受不了了。

在我很小的時候，腳受了風寒，有點風溼，所以我的腳平常沒有什麼力，有時候遇到天氣轉變，或者走路、走樓梯多的時候，就會感覺很痠痛、痠軟。

曾經有一天起床的時候，感覺全身都在顫抖。只要稍微累一點點，頭就特別地暈，很想睡覺，眼睛睜不開，注意力也比以前差很多。有時候忙一整天，到下午的時候，說話說到一半就說不出聲音了，自己明明在說話，但就是沒聲音。

去年年底的時候，我在網路上看到很多人走「八卦」非常地受益。所以我就買了一棵樹回來，準備在家裡走。我每天早上走一個小時的「八卦」，持續走了一個月。有一天，在忙了一整天之後，到了下班

時間，我的精神還是很好，而且沒有想睡覺或者注意力不集中的問題，脾氣也還是很好的，這讓我自己都覺得蠻驚訝的。

之前，我如果需要拿什麼東西，都是叫孩子們幫我拿。走「八卦」一個月之後，突然有一天，我發現腿好像沒那麼痠了，跑起來時快了很多，也有力氣了，可以「咚咚咚」很快地上下樓。此外，說話的中氣也足了，不會在說話時發不出聲音了。「八卦內功」真的是太好、太棒了，帶給我的好處實在是太多了，真的非常地感恩！