

## 见证八卦内功

### 我的关节炎好了！

#### ——洛杉矶 赵淑姿

我名叫赵淑姿，来自美国洛杉矶，今年 72 岁。以前我的身体很差，我有痛风、骨质疏松，手脚和每个关节又肿又痛。大约 20 几年前，我的手指关节肿得连戒指都戴不下去，就卡在关节上。而且天气一变，我就像天气预报一样，可以自己预测到天气要变了，要下雨了，因为这时我的手就会很痛。我一只腿的膝盖也肿到蹲不下去，所以我擦地板时只能站着，完全不能蹲下；在厨房洗碗做事时，如果站得太久，膝盖肿的地方就会很痛，这个时候就必须将这只腿垫高，蹬在一个小椅子上来缓解疼痛。此外，我还有五十肩，洗碗时，一定要将两个手臂放在水槽上面，不然肩膀会很酸。这种痛苦折磨了我好久，医生给我开了一些消炎药，但吃药只能好转一两天，之后还是一样。

我还不能碰冷水，一碰冷水，晚上就不能好好睡觉了，因为半夜会痛醒。我的腰也很痛，痛到不能弯也不能提重东西，医生说我骨质疏松很严重，要小心别跌倒，因为一跌倒就可能让全部的骨头都会碎掉。听得我好害怕。

然而，自从我走“八卦”以后，手脚和每个肿胀的关节就慢慢地消肿，走“八卦”差不多一年左右，身体全部都开始改善。我之前肿胀的手指全都变细了，以前的关节炎、身体的疼痛都消失了，膝盖也不肿了，现在蹲起活动自如。以前我的关节又痛又肿，什么都不能做，现在腰也不痛了，可以跳舞，也可以弹古筝，身体很轻松，比我的孩子们的身体还好，真的好棒。现

在我每天从早站到晚，在厨房里煮饭给家人吃都不会累，腰也不会痛，走“八卦”真的是太好了！感恩师父教我们走“八卦”。