

見證八卦內功

我的關節炎好了！

——洛杉磯 趙淑姿

我名叫趙淑姿，來自美國洛杉磯，今年 72 歲。以前我的身體很差，我有痛風、骨質疏鬆，手脚和每個關節又腫又痛。大約 20 幾年前，我的手指關節腫得連戒指都戴不下去，就卡在關節上。而且天氣一變，我就像天氣預報一樣，可以自己預測到天氣要變了，要下雨了，因為這時我的手就會很痛。我一隻腿的膝蓋也腫到蹲不下去，所以我擦地板時只能站著，完全不能蹲下；在廚房洗碗做事時，如果站得太久，膝蓋腫的地方就會很痛，這個時候就必須將這隻腿墊高，蹬在一個小椅子上來緩解疼痛。此外，我還有五十肩，洗碗時，一定要將兩個手臂放在水槽上面，不然肩膀會很痠。這種痛苦折磨了我好久，醫生給我開了一些消炎藥，但吃藥只能好轉一兩天，之後還是一樣。

我還不能碰冷水，一碰冷水，晚上就不能好好睡覺了，因為半夜會痛醒。我的腰也很痛，痛到不能彎也不能提重東西，醫生說我骨質疏鬆很嚴重，要小心別跌倒，因為一跌倒就可能讓全部的骨頭都會碎掉。聽得我好害怕。

然而，自從我走「八卦」以後，手脚和每個腫脹的關節就慢慢地消腫，走「八卦」差不多一年左右，身體全部都開始改善。我之前腫脹的手指全都變細了，以前的關節炎、身體的疼痛都消失了，膝蓋也不腫了，現在蹲起活動自如。以前我的關節又痛又腫，什麼都不能做，現在腰也不痛了，可以跳舞，也可以彈古箏，身體很輕鬆，比我的孩子們的身體還好，真的好棒。現

在我每天從早站到晚，在廚房裡煮飯給家人吃都不會累，腰也不會痛，走「八卦」真的是太好了！感恩師父教我們走「八卦」。