

## 见证八卦内功

### 降血糖、胆固醇，心脏护好了

#### ——大马 苏忠明（齐栋）

2008 年时，我被医生检测出患有糖尿病和高胆固醇。血糖的指数当时高到 14.4mmol/L（编注：空腹血糖正常值为 3.9 mmol/L -6.1 mmol/L），胆固醇是 8mmol/L（编注：成年人的总胆固醇正常值一般为 2.84- 5.68mmol/L）。我依照医生嘱咐按时吃药，但是我的生活作息却没有照顾到，每天还是照常抽烟、喝酒，经常喝到三更半夜才回家。

2015 年 6 月，有一天我突然感觉胸口很闷，呼吸很困难，全身都在飙冷汗。然后，我被紧急送进医院，检查发现我的心脏有两条血管阻塞了，于是医生帮我做了通血管的手术。我在医院里住了一个星期，就在要出院的那一天，我突然又晕倒了。醒来后医生告诉我，我心脏跳得很厉害，每分钟差不多有 400 多次（编注：正常心跳一般为每分钟 60 至 90 次为适宜），医生用心脏电击器电击 9 次，我才醒过来。

其实，我心脏有另一条血管还没有疏通，医生说是因为抽烟太多造成的。因此，医生在我体内植入了一个心脏起搏器，假如心脏不正常跳动时，它就会自动电击，使我的心跳恢复正常。当天晚上，我又昏迷了一次，医生再度帮我实施体外电击，这次电击了 12 次才让我醒过来。醒来后，我发现自己全身都插满管子，那时真的觉得很无助，不知道自己可不可以度过这一关。

走“八卦”两年后，有一天，我因为血糖偏低去看医生，医生检查发现我的血糖分泌是正常的，但是因为我自己并不知道，还在继续打胰岛素，又吃

降血糖药物，导致我的血糖偏低了。于是，医生告诉我不用再打胰岛素了，降血糖的药也可以减半。直到现在已经 4 年了，我的血糖指数还是保持在 5-6 mmol/L 之间。也是在走“八卦”两年后，我发现我的胆固醇指数降到 3.5-4 mmol/L 之间，也恢复正常了。

不仅如此，在我走“八卦”的 6 年期间，我发现心脏的问题改善了很多，我的心跳一直保持在每分钟 60-70 次，因此心脏起搏器从来没有用上过。还有一个收获是在我走“八卦”3 个月之后，我把 30 年的烟瘾和 20 年的酒瘾都戒掉了。对于这一点，最高兴的就是我的太太和孩子。

这一路走来，我被师父的慈悲大愿感动，所以我要一直跟随师父。并且我还立下了一个愿望：希望我能带动甲洞禅堂，接引更多的有缘人来走“八卦”，我的目标是每天都有 1000 人在这里走“八卦”，让大家都能得到健康和快乐！

### 【苏忠明的女儿】

我真的非常感恩金菩提宗师给了我一个非常健康、开朗的爸爸，也是一个健康的公公（编注：马来西亚华人对祖父的称呼），因为他现在不抽烟、不喝酒，我的孩子可以有一个很好的榜样来学习。