

## 见证八卦内功

### 小便失禁好了

#### ——马来西亚·郑秀琼的见证

我的名字叫郑秀琼，今年 55 岁。从 2014 年开始，我的身体出现很多状况，例如尿崩症和尿失禁。有时，我才刚有要小便的念头，还没走到厕所就失禁了。有一次，我和家人一起出外吃早餐，刚好想要小便，走进厕所，发现厕所里排了很多人，我就急急地走了出来，还没走到门口，尿液就已经漏了出来。幸好当时没有人看到，但这真的让我感到很尴尬、很难受。

在工作的时候，我几乎每个小时都要上一两次厕所，为了避免频繁地上厕所及尿失禁所造成的困扰，很多时候我都不敢喝水，而且也不爱出门，怕出门后得到处找厕所。

中西医都建议我通过吃药来控制 and 缓解频尿及失禁问题，但是却不能根治。甚至连我那身为中药医学从业人员的丈夫，也建议我吃中药来调理。可是我拒绝服用任何药物，担心会有副作用。此外，我还有起夜问题，一个晚上有时会起来上 3、4 次厕所。醒来后想要再次入眠真的是很难，有时没有办法，只能闭着眼睛逼自己睡觉，有时一

个晚上睡不到一个小时。这样的状况维持了半年，因为精神状况太差，有时白天工作不到一个小时就会觉得很累，想要休息，有时也会在工作上犯一些错误。

我还有脸肿、手肿、脚肿的问题，致使我早上起床的时候很辛苦，因为手指都是肿的，想要抓东西都不能，差不多要按摩手部 15、20 分钟左右才能缓解。水肿让我觉得整个身体都很沉重，有时甚至连穿衣、扣内衣都需要别人帮助。看到自己这样的健康状况，有时候我不免问自己：“为什么你才 40 多岁，身体竟有这么多问题？”

幸运的是，我遇上了“八卦内功”。走“八卦”一个月后，尿崩症和尿失禁的问题就完全消失了。一开始我没发现，直到有一天突然意识到自己在工作过程中竟然都没有去上厕所，有时甚至到了中午 12 点，连一次厕所都没有去过。当我发现这些症状消失的时候，真的有一种再活一次的感觉，这让我非常开心。

走“八卦”差不多一个星期的时候，我的睡眠就有改善了。之前，我有时一夜睡不到一个小时，走“八卦”一星期后，我每晚平均可以睡上 6 小时；走“八卦”前，我每晚平均要上 4、5 次厕所，走“八卦”一星期后，平均每晚只要上两次厕所。只花了一个星期的时间，我的起夜问题就改善了 50%，现在则完全没有起夜的问题，可以一觉睡到天亮了，每天醒来精神都很好，工作时可以坚持到下午或傍晚都

没问题。

走“八卦”差不多两个月后，我发现早上醒来时手不再那么僵硬了，水肿、脚肿、脸肿的问题改善了很多，而且也可以轻松地抬起手臂，就像正常人一样了。慢慢地，我的水肿问题也完全消失了。

真的很感恩师父，如果没有师父，也许我今天已经不在了。因为师父，我的生命如同再次复活，健康了，自信了，而且很有安全感。感恩师父！