

## 见证八卦内功

### 摆脱膝盖痛、腰痛和百日咳

#### ——马来西亚·槟城·龙美珍见证

我叫龙美珍，今年 67 岁。在修练“八卦内功”之前，我有膝盖痛和腰痛的困扰。我的腰痛是突然发作的，我不喜欢依靠家人和朋友照顾我，但是我每晚都需要先生帮我按摩之后才能入睡。我以为我的腰椎上长了骨刺，可是去医院检查之后，医生说 X 光显示我的腰椎正常。自从被这些疼痛困扰以来，我的生活变得非常简单，只有吃饭、睡觉和看电视，由于缺乏运动，导致我的体重不断增加，我已经把家里的四张躺椅都给坐坏了。

在走“八卦”之前，我需要用倒退的方式下楼梯，膝盖痛的这 5 年来，我都是这样下楼梯的。但是走“八卦”一年后，我的腿变得有力了，腰也不痛了，我不仅可以轻松自如地上下楼梯，并且在逛街时也能走得更快了，不再需要时常找椅子坐下来休息，我真的很高兴。此外，我也不再需要先生每天夜晚帮我按摩后背了，这让他也很高兴。

以前，每年我都会感染百日咳，已经连续 5 年了。一进入 12 月，我就开始咳嗽，咳起来非常痛苦，不得不靠敲打胸部来缓解不适感，有时还会咳痰。我去看医生，医生只给我开了止咳药，可是止咳药对我根本没有效果。神奇的是，当我走“八卦”之后，百日咳就消失了，我原本还预料下一次百日咳可能即将到来，可是竟然没有发生。直到现在，我都没有再感染百日咳了。

还有一件令人开心的事，就是我走“八卦”5 年后，体重减掉了 12 公斤，这让我非常开心。“八卦内功”现在是我唯一热衷的运动。非常感恩师父，我爱“八卦内功”。