

## 见证八卦内功

### 摆脱哮喘

#### ——马来西亚·莫翠婵的见证

我的名字叫莫翠婵。在修练“八卦内功”之前，我的皮肤敏感最少有4年了，每次一发作的时候，脸就会变得红红肿肿的，又热又痒。我曾去看过专科医生，可是医生每次只是给我开药，要我涂抹药膏，但治标不治本，无法根治，就算暂时好了，之后又会再次发作。

尤其是天气热时，出门晒到太阳它就会发作。因为皮肤痒，我就会去抓挠，但是抓挠之后，在洗脸的时候就会痛到挠心挠肺，真的很痛很痛。而且不仅是脸部，我的脖子也会起小红疹，尤其在流汗的时候，脖子上的小红疹就更加痒，痒了我就会去抓，抓挠后就要再次涂药膏缓解，没完没了。

我的第二个健康问题是哮喘。1999年，在我怀第二个女儿的时候就患了哮喘病。一旦发作，我晚上就无法躺下睡觉，必须要坐起来才能让呼吸顺畅一些，否则是很难入睡的。最严重的时候，我几乎没办法呼吸，喘到要翻白眼，这让我感到很害怕，甚至彻夜坐着不敢睡。我去看了专科医生，医生给我开了治疗敏感和哮喘的类固醇。所以我每天都要用药，假如不用药的话，我就会在呼吸时听到自己胸腔内发出的咻咻咻的声音。

我的第三个健康问题是膝盖。以前因为运动受过伤，当时看过专治跌打损伤的医生，也敷了药。但自从膝盖恢复之后，不知道为什么，我发现自己在走路时，膝盖会忽然间没有力气，还会因此跌倒，甚至扭到脚或受

伤，这让我很害怕，担心哪天跌得严重了需要进医院治疗。为了避免跌倒，我上下楼时都要扶着楼梯扶手。

此外，我还有十多年的肩膀酸痛问题，虽然做过物理治疗，可是一样无法根治。肩膀酸痛起来会让我很不舒服，上车时，连拉安全带的力气也没有，有时痛得无法忍受，我必须吃止痛药来缓解它。

通过修练“八卦内功”，大约三个月后，我的膝盖渐渐有力了，再也没有发生过跌倒的情况，走楼梯时即使不扶着扶手，也可以上下自如。半年之后，皮肤敏感发作的频率也降低了，大约两个月才会发作一次。

健康状况的转变让我信心大增，因此，我一直坚持走“八卦”，到现在已经走了好几年了。我的皮肤敏感不知不觉就好了，脖子上的小红点也消失且不再痒了。身体的很多毛病都逐渐消失了。尤其是哮喘病，本来我每天一定要用药来控制它发作，自从走“八卦”后，我就开始慢慢减药\*，到现在已经完全不需再用药了。我这才知道，原来走“八卦内功”对我的哮喘病也是有帮助的，如今，我的哮喘病已经完全好了。

除了走“八卦”之外，我也做“八卦健身操”，做了大约半年，肩膀酸痛的问题就已经完全消失了。通过“八卦内功”与“八卦健身操”，改善了我身体上的许多毛病，我真的很感恩师父，我一定会继续坚持走“八卦”、做“八卦健身操”。感恩师父，师父我爱您！

（\*注：本机构不提倡自行减药、停药，请遵医嘱。）