

## 见证八卦内功

### 降糖降压，减重减肥

#### ——韩国·朴明姬的见证

朴明姬在釜山儿童大公园附近经营了一家“凌晨汤饭店”，平日生意很好，在网络上很有名气，因为开店时间只有5个小时（上午5点至10点），所以只有勤快的人才能品尝到它。

我们一年只休息中秋和春节两天。为了在凌晨就上门的顾客能吃上饭，我就算身体不舒服也要开门营业，其实我并不知道自己病得那么严重。我的汤饭店从凌晨五点开始营业，上午10点打烊，但一般到了8点左右，我的脚踝就开始疼，疼得我连走路都很困难；此外，我的腰也疼，疼得连弯腰都很吃力，更抬不动重的东西；而且我还有下肢静脉曲张，致使小腿上的血管凹凸不平，医生说是大腿静脉堵塞引起的，这个问题导致我蹲下后再起身变得很困难，必须扶着东西才能站得起来。

不仅如此，我还有高血压和高血糖的问题，至今已吃了10年左右的降血压、降血糖的药物；当压力大的时候，我的肋骨下方会感到非常疼，连碰都不能碰；我的肘关节也时常疼痛，痛到晚上睡不着，要用枕头或被子垫着才能睡；此外，起床后，我的腹部会有一个巴掌大小的硬块，需要用手揉开。医生说那是火病<sup>1</sup>，为此，我吃了7年抗忧郁药。另外，早在我年轻的时候，只要一怀孕就流产，光是自然流产就有8次，很伤身体啊！

注1：火病被称为“朝鲜民族特有的文化症候群”，是一种精神疾病，在韩国又被称为郁火病。

2019年4月中旬开始，每天下午5点，我都去儿童大公园参加“八卦内功”共修。走了一个月“八卦”后，我所有关节的疼痛就都开始好转了；现在，我的肘部、脚踝和腰痛都好了，而且也可以随意蹲下和起身了。

我吃了10年降糖药，期间从没听到医生说我的血糖值有过好转，尤其是在走“八卦”前，医生说我服用的药量已达到极限，若血糖再不降下来，就需要打胰岛素了。没想到走“八卦”两个月后再去复查时，医生说恢复得特别好，不用打胰岛素了，真是太好了！

以前，我的空腹血糖是200mg/dL（编注：正常值约为70-99mg/dL），走“八卦”后，我的血糖值降为100-120mg/dL；以前，我的血压值是160/90mmHg（编注：健康人的血压正常值 $\leq$ 120/80mmHg），现在已经降为到120/70mmHg了。

之前，我必须服用抗忧郁药。走“八卦”之前，我心情不好的时候，经常会对丈夫发脾气；走“八卦”之后，我心情好了，不再发脾气了；在走“八卦”4个月后，我不用吃抗忧郁药了，而且停药后也不再有忧郁的症状。此外，原本我的肋下轻轻碰就会疼，现在使劲按都不疼了，而且我还瘦了好多。去年，这件衣服因为太小都穿不上；现在，我穿它还有点宽大呢！更棒的是，以前我的肚子鼓鼓的，现在变小了，而且我不需要饿着肚子去减肥，即使照常饮食也能减肥。走“八卦”6-7个月以来，我瘦了5-6公斤，相当于一个月减了一公斤。

当我的整体健康状态都好转之后，生活充满了乐趣，这让我感到很幸福。走“八卦”让我变健康了，真的感恩金菩提宗师！我要让像我一样受病痛之苦的人也学会“八卦内功”，让他们一起健康快乐地活下去。