

見證八卦內功

降糖降壓，減重瘦身

——韓國·朴明姬的見證

朴明姬在釜山兒童大公園附近經營了一家「凌晨湯飯店」，平日生意很好，在網路上很有名氣，因為開店時間只有5個小時（上午5點至10點），所以只有勤快的人才能品嚐到它。

我們一年只休息中秋和春節兩天。為了在凌晨就上門的顧客能吃上飯，我就算身體不舒服也要開門營業，其實我並不知道自己病得那麼嚴重。我的湯飯店從凌晨五點開始營業，上午10點打烊，但一般到了8點左右，我的腳踝就開始疼，疼得我連走路都很困難；此外，我的腰也疼，疼得連彎腰都很吃力，更抬不動重的東西；而且我還有下肢靜脈曲張，致使小腿上的血管凹凸不平，醫生說是大腿靜脈堵塞引起的，這個問題導致我蹲下後再起身變得很困難，必須扶著東西才能站得起來。

不僅如此，我還有高血壓和高血糖的問題，至今已吃了10年左右的降血壓、降血糖的藥物；當壓力大的時候，我的肋骨下方會感到非常疼，連碰都不能碰；我的肘關節也時常疼痛，痛到晚上睡不著，要用枕頭或被子墊著才能睡；此外，起床後，我的腹部會有一個巴掌大小的硬塊，需要用手揉開。醫生說那是火病¹，為此，我吃了7年抗憂鬱藥。另外，早在我年輕的時候，只要一懷孕就流產，光是自然流產就有8次，很傷身體啊！

註1：火病被稱為「朝鮮民族特有的文化症候群」，是一種精神疾病，在韓國又被稱為鬱火病。

2019年4月中旬開始，每天下午5點，我都去兒童大公園參加「八卦內功」共修。走了一個月「八卦」後，我所有關節的疼痛就都開始好轉了。現在，我的肘部、腳踝和腰痛都好了，而且也可以隨意蹲下和起身了。

我吃了10年降糖藥，期間從沒聽到醫生說我的血糖值有過好轉，尤其是在走「八卦」前，醫生說我服用的藥量已達到極限，若血糖再不降下來，就需要打胰島素了。沒想到走「八卦」兩個月後再去複查時，醫生說我恢復得特別好，不用打胰島素了，真是太好了！

以前，我的空腹血糖是200mg/dL（編註：正常值約為70-99mg/dL），走「八卦」後，我的血糖值降為100-120mg/dL；以前，我的血壓值是160/90mmHg（編註：健康人的血壓正常值 \leq 120/80mmHg），現在已經降為到120/70mmHg了。

之前，我必須服用抗憂鬱藥。走「八卦」之前，我心情不好的時候，經常會對丈夫發脾氣；走「八卦」之後，我心情好了，不再發脾氣了；在走「八卦」4個月後，我不用吃抗憂鬱藥了，而且停藥後也不再有任何憂鬱的症狀。此外，原本我的肋下輕輕碰就會疼，現在使勁按都不疼了，而且我還瘦了好多。去年，這件衣服因為太小都穿不上；現在，我穿它還有點寬大呢！更棒的是，以前我的肚子鼓鼓的，現在變小了，而且我不需要餓著肚子去減肥，即使照常飲食也能減肥。走「八卦」6-7個月以來，我瘦了5-6公斤，相當於一個月減了一公斤。

當我的整體健康狀態都好轉之後，生活充滿了樂趣，這讓我感到很幸福。走「八卦」讓我變健康了，真的感恩金菩提宗師！我要讓像我一樣受病痛之苦的人也學會「八卦內功」，讓他們一起健康快樂地活下去。