

见证八卦内功

血压恢复正常

——美国洛杉矶·吕泰勒的见证

我年轻的时候，因为工作的关系，每天胡吃海喝，山珍海味没少吃，结果吃出了三高。最严重的时候，胆固醇高达700mg/dL以上（编注：胆固醇正常值为130-200mg/dL）；血压更是高达170/120mmHg（编注：血压正常值为120/80 mmHg以下）。很离谱，我的低压（舒张压）是人家的高压（收缩压）。

记得是在1998年，我发现自己的血压升高了，后来经医生诊断，确定我的高血压是属于原发性高血压。从那时开始，我每天大把大把地吃药，一天吃两三次，但是血压仍然控制得不太好，会头晕，有时候还会不自觉地流泪。

我的老家冬天时非常寒冷，气温低到零下30-40度都是正常的；再加上小时候穿得单薄，从小在这种环境下生长，种下了老寒腿的病根。我睡觉的时候腿常常会抽筋，一抽筋就睡不好；走路的时候腿脚不灵活，行动也不是很方便；遇上又陡又高的楼梯，很容易一脚踏空，一踏空就容易摔跤。走远路的时候，腿就会很痛，最严重的时候得吃

止痛药止痛。

修练“八卦内功”大概两个礼拜之后，有一天量血压，我发现自己还没吃药，血压就降下来了；走了大概三个月左右，我的血压就恢复到120/80mmHg的正常值，因此，我大多数时候不用吃药，只在累的时候补充1粒降压药。

原来，我的血脂和胆固醇指数都很高，胆固醇指数最高时达到700 mg/dL多；最近的化验结果显示，我的胆固醇已经降到200 mg/dL左右，和原先比起来，已经降了两三倍。在走“八卦”的两三个月时间里，我的体重也由原来的200多磅减为现在的180磅，足足减掉了20磅（编注：9.07公斤）。

原来，我的右半边身体是麻木的，就像小中风似的；因为走“八卦”，将筋脉走“开”了，现在已经没问题了。我们公司的楼梯很陡，以前上楼梯的时候，我总怕一不小心会“马失前蹄”；现在，我可以脸不红气不喘地“噔噔噔”一路小跑上楼。

“八卦内功”给我身体带来的变化非常大，说都说不完。我的两边脸颊原本黑黑的，像洗不干净似的，不论怎么洗，或是用洗面奶都没用，因为那不是表面的问题，而是身体内部的问题。但是，走“八卦”几个月以后，脸颊没有以前那么黑了，反而变得红润了。

（吕泰勒的理发师：之前，他的头发是很硬的，我跟他开玩笑说，如果每个客人的发质都像他这么硬的话，我一年不知要磨几次剪刀；如果不磨，我就要买新的剪刀了。现在，他的头发真的变得很柔软，发质也不会像之前那样“怒发冲冠”了，剪起来特别顺。此外，他之前的讲话方式跟现在比，完全像变了一个人似的。）

我的朋友、同事都说“你的变化这么大，是吃了什么灵丹妙药啊？”其实，没有什么灵丹妙药，我的诀窍就是修练“八卦内功”。

“八卦内功”太神奇了，连医生解决不了的问题它都能解决。感谢金菩提宗师传授我们这么好的“八卦内功”妙法！感恩师父！