

见证八卦内功

腰酸背痛消失了

——马来西亚马六甲·石玉珠的见证

我是来自马六甲的石玉珠，今年 60 岁。

从 2015 年开始，我就有腰痛的问题，而且一年内闪到腰四五次是常事。每次闪到腰时，都痛到我只能弯着腰，根本直不起来；煮饭时，也需要用一只手撑住才能够炒菜、炒饭；若要坐下，也必须很慢很慢地坐下去；起身时要以两只手扶住椅背，才可以慢慢站起来。不但行动上很不方便，而且全身酸痛到让我坐立不安，好像有什么虫在咬我一般。

每一次发作，我都必须去看医生，医生会给我打松筋的药，此外每天还要吃三粒止痛药。有一次师父讲课，说有的人身体像天气预报一样，每当快下雨的时候，就会全身酸痛，其实我也是这样，尤其小腿更是酸痛到骨头里，非常难受。每当酸痛难忍时，我都会用药油推拿来缓解疼痛；如果无法缓解，就要去找人帮我按摩。

修练“八卦内功”差不多两个多月后，我惊喜地发现身体的酸痛好像没有再发作了。自从走“八卦”后，我觉得自己改变了很多，整个身体变得很轻松，走路也变得非常快、非常轻松。此外，我以前的体重是 83 公斤，走了“八卦”1 年多后，体重减到 76 公斤，足足减了 7 公斤。

以前，我穿的衣服尺码是 XXL，现在可以穿 L 码的衣服，而且买衣服也容易多了。大家都夸我：“为什么你越来越年轻了，好像不会老似的，你是怎样保养的？”我跟她们说：“因为我走‘八卦’啊！”我的先生也说我越来越漂亮，皮肤光滑了很多，整个人也年轻了很多。感恩师父的“八卦内功”，让我的身体健康了。“八卦内功”就是我的美容产品！