

見證八卦內功

腰痠背痛消失了

——馬來西亞馬六甲·石玉珠的見證

我是來自馬六甲的石玉珠，今年 60 歲。

從 2015 年開始，我就有腰痛的問題，而且一年內閃到腰四五次是常事。每次閃到腰時，都痛到我只能彎著腰，根本直不起來；煮飯時，也需要用一隻手撐住才能夠炒菜、炒飯；若要坐下，也必須很慢很慢地坐下去；起身時要以兩隻手扶住椅背，才可以慢慢站起來。不但行動上很不方便，而且全身痠痛到讓我坐立不安，好像有什麼蟲在咬我一般。

每一次發作，我都必須去看醫生，醫生會給我打鬆筋的藥，此外每天還要吃三粒止痛藥。有一次師父講課，說有的人身體像天氣預報一樣，每當快下雨的時候，就會全身痠痛，其實我也是這樣，尤其小腿更是痠痛到骨頭裡，非常難受。每當痠痛難忍時，我都會用藥油推拿來緩解疼痛；如果無法緩解，就要去找人幫我按摩。

修練「八卦內功」差不多兩個多月後，我驚喜地發現身體的痠痛好像沒有再發作了。自從走「八卦」後，我覺得自己改變了很多，整個身體變得很輕鬆，走路也變得非常快、非常輕鬆。此外，我以前的體重是 83 公斤，走了「八卦」1 年多後，體重減到 76 公斤，足足減了 7 公斤。

以前，我穿的衣服尺碼是 XXL，現在可以穿 L 碼的衣服，而且買衣服也容易多了。大家都誇我，「為什麼妳越來越年輕了，好像不會老似的，妳是怎樣保養的？」我跟她們說，「因為我走『八卦』啊！」我的先生也說我越來越漂亮，皮膚光滑了很多，整個人也年輕了很多。感恩師父的「八卦內功」，讓我的身體健康了。「八卦內功」就是我的美容產品！