

## 见证八卦内功

# 稳步“走”向活力健康

## ——David的八卦内功见证

我叫David Wong，是一名药剂师。我喜欢每周打几次排球，也练习“八卦内功”。

有很长一段时间，我一直深受疼痛困扰。那是因为大约十年前，在我将爷爷从车里抬出来的时候，因为姿势不对，再加上爷爷差不多有200磅重，因此伤到了背。背痛的问题持续了一年多之后才消失，没想到2017年出了车祸，加重了旧伤，使得我的背总是感到针扎一般的疼痛。

为了治疗背痛，我尝试过包括针灸、物理治疗、正骨、按摩等方法，我甚至尝试做了一些重力训练，但是都没有什么效果。此外，我有时会起夜，不得不在早上五点左右醒来去上厕所，这个问题困扰了我两三年。我去看过医生，医生说我的检查结果都没问题，肾功能也挺好。那时我35岁，我想，也许是年纪大了，我变老了，所以有了前列腺的问题吧？

当时，我有一位朋友正在修练“八卦内功”。他对我说：“你为什么不试试‘八卦内功’呢？”我心想，是啊，反正我也没什么可失去的，于是便报名上了八卦内功基础班。

在我第一次上八卦内功基础班的第3天，我就不再起夜了，于是我继续前往八卦内功健身中心走“八卦”。一般我会在下班后开车45分钟前往中心，走一个半小时“八卦”后再回家，一周走两三次，投

入挺多时间的。但是我觉得毕竟是为了自己的健康，它不仅真正帮到了我，同时也让我在走“八卦”的过程中觉得很平静。不仅如此，我也找到脚趾抓地的感觉，这让我感觉身体更稳了。

我想，“稳”对我的背是有帮助的，因为如果站不稳，当活动身体的时候，就容易扭到或发生其他问题。因此，单从腿脚力量增强这一点而言，“八卦”就已经对我有很大的帮助了。2019年1月，因为工作忙碌，我一时来不了八卦中心，便暂停走“八卦”了。

后来，我在夜里莫名盗汗，每一次都让全身的衣服湿透了，这种情况持续了约两周，于是我上了第二次八卦内功基础班。在我第二次来上八卦内功基础班后，大约两三天的时间，夜间盗汗的问题就完全消失了。这促使我坚持练下去，因为我知道它对我的健康有多么重要。

第二次八卦内功基础班课程结束后，我加入会员，成为银卡会员，并且每周有五个早上来中心走“八卦”。我将走“八卦”的时间从下班后改成早上，因为我发现这更适合我的日程，也使我习惯了早起。以前我9点出门去上班，现在则是早上6点就醒，大约7点半到达中心去走“八卦”，等9点走完后再去上班。

我很高兴能在早晨6点起床走“八卦”，因为这使我一整天都充满能量。尤其是走完“八卦”后，更让我感到精力充沛，下班后还可以打排球，甚至还可以安排于夏天时去温哥华爬松鸡山（编注：Grouse Mountain）。此外，我也有时间跟家人和朋友相处了。是的，我爬松鸡山时的体力，比想象中来得好，可是我事前没有做过任何训练。我既没有跑步，也没做其他有氧运动，我觉得是“八卦”改善了我的心血管功能。只要走了“八卦”，我就感觉自己有精力兼顾所有必须做的事。

前面提到过，我的背部曾有尖锐的疼痛感，但是，现在我不再感到疼痛了。此外，我的腿，我的全身，还有免疫系统都更强健了。以前我总是饱受疼痛困扰，必须花很多时间去正骨或做物理治疗，使得我没时间做自己想做的事。不过，现在我可以考虑去看看这个世界了。