

见证八卦内功

牙医的职业病没了

——韩国徐光源

我叫徐光源，是一名牙科医生。牙科医生常有一些职业病，因为在诊疗患者的时候，脖子和腰部时常处于倾斜状态，所以颈椎和腰椎难免会产生问题。我也不例外，我的颈椎、腰、肩膀、手腕都出现了问题。

首先出现问题的是手腕，手腕腱鞘炎影响了我的工作。因为手腕酸痛，无法使力，导致我有时握不住医疗器具。有一次，当我拿起器具要治疗患者时，器具突然从手中掉落到地上。每当出现这种情况时，我只能放下手中的器具，将患者交给其他医生来治疗。此外，我还有椎间盘突出、关节酸痛等问题，尤其颈椎问题造成的肩膀酸痛、麻木，使我的触觉变得很迟钝，但是牙科手术要求很精细，医生需要把握好手部的感觉，每一个动作都要用适当的力气。因为触觉迟钝，我做手术时会出现用力过度的情况，比如原本只需把针扎进 0.5mm，但我却扎进 1mm。第一次出现失误时，我感到十分惊恐，不知所措，担心以后不知该如何为患者治疗，因此我只能减少治疗较严重的患者。有一段時間，我甚至刻意减少了约 3 成的診療工作，再加上身体疲劳，我总担心能否应付第二天的工作。每次上班都在想该怎么办才好，在治疗患者时，我的心情不是幸福的，而是充满压力的。

经营诊所并不容易，需要不少成本，诊所的医生和护士也经常离职，不固定。很多事情都需要费心，再加上工作时需要保持谨慎，日积月累之下造成了慢性疲劳，我就像一个原本鼓起的皮球，一下班就马上泄了气，变得扁扁的。每当我感觉在生活和工作上失去动力与热忱时，我全身的关

节和手腕就会变得更僵硬，在这种状态下治疗患者变得很吃力。我从 16 年前开始出现这些症状，为了缓解症状，我花了大量时间尝试各种运动，包括在健身房接受私人教练指导，也尝试过爬山和瑜伽，刚开始好像有效果，但后来情况却越来越严重。

2018 年，我开始修练“八卦内功”。第一次在户外走“八卦”需要相当大的勇气，我觉得又别扭又害羞。刚开始，我因为怕被别人说我的动作奇怪，刻意选在家附近一个不显眼的角落自己走“八卦”。走了一个月左右，我感觉身体能量满满，心情也变得快乐了。神奇的是，整个身体像上了润滑剂似的，原本僵硬的关节变得柔软，麻木的部位开始恢复正常，肩膀变得轻松，其他部位的疼痛也都消失了，而且我在治疗患者时的压力消失了，手里的手术器具再也没有掉落过。身体康复之后，一切触觉也都恢复正常，我又可以为患者做精准细致的治疗了。因为身体轻松，压力消除，我给患者治疗的效果和质量甚至比以前更好了，心情也从忧郁变得开朗，我的气色明显变好，生活充满活力，真的很开心。

就像车子需要加油一样，我们的身心也需要补充能量。“八卦内功”让我的身心充满能量，现在“八卦内功”是我每天必须要练的。感恩师父所传授的宝贵功法，让我恢复行医的自信，摆脱忧郁，找到幸福。这一切都是因为师父的慈悲，真心感恩师父。