

见证八卦内功

骨刺引发的所有症状都消失了

——马来西亚·潘秀玲的见证

我叫潘秀玲，今年 55 岁。2012 年 2 月份，医生诊断我的腰椎第四节和第五节上长了骨刺，这个问题导致我的下半身、腰部酸痛，站立不能超过 5 分钟。如果超过 5 分钟，我就会全身酸痛、麻痹。我也不能一次走很长的路，走路超过 10 分钟就要找地方坐下来。

9 月份，我又被医生诊断出颈椎骨刺，这个问题使我的上半身、脖子、肩膀僵硬。肩膀僵硬又影响到我的手臂无法抬高，所以梳头、穿衣服都让我感到吃力，连平时驾车去上班也不能，因为脖子不能转动、肩膀僵硬，这对于开车来说是很危险的。所以我每次上班都只能叫出租车来载我。

此外，颈椎骨刺的问题还使我常常感到胸闷，呼吸都要很大声地喘气，晚上睡觉的时候就像缺氧一样，半夜经常会憋醒，直到天亮都无法再入睡。它也影响到我的吞咽，尤其在吃米饭时，我必须要把一杯水倒进饭里慢慢地吃，慢慢地吞下去，我甚至连喝水也很困难，不能大口喝水，只能慢慢地、一口一口地喝下去。

腰椎骨刺折磨了我三年多，颈椎骨刺也有两年了。这两个毛病让我每天都不能正常地生活，感觉像活在人间地狱里一样。我还那么年轻，就承受着这样的痛苦，有时候晚上睡觉都会流眼泪，甚至想了结自己的生命。

2015 年，我有幸遇到了“八卦内功”，才修练了两个星期，我就觉得身体状况开始改善了，脖子可以轻松自如地转动，吃东西恢复了味觉，也可以很轻松地吞咽了。

修练了 6 个月后，所有的症状全部消失了。我的肩膀不酸痛，手臂可以上举，行动自如，也可以开车了。我的胸口也不再像有东西压着那样感觉胸闷了，晚上能很舒适、很香甜地一觉睡到天亮，半夜不再醒来，还能很自然地翻身了。一切都恢复到以前那个健康的状态。

此外，腰椎骨刺所造成的所有症状也全部消失了。我感到身体变得很轻松，可以连续站 2 到 3 个小时，走起路来很轻盈，走很长远的路也没有问题了。

我坚持走“八卦”至今已经快 7 年了，如今，我还坚持在走，因为“八卦内功”对我真的很有效。感恩师父传授的“八卦内功”，让我找到了健康和快乐！