

見證八卦內功

骨刺引發的所有症狀都消失了

——馬來西亞·潘秀玲的見證

我叫潘秀玲，今年 55 歲。2012 年 2 月份，醫生診斷我的腰椎第四節和第五節上長了骨刺，這個問題導致我的下半身、腰部痠痛，站立不能超過 5 分鐘。如果超過 5 分鐘，我就會全身痠痛、麻痺。我也不能一次走很長的路，走路超過 10 分鐘就要找地方坐下來。

9 月份，我又被醫生診斷出頸椎骨刺，這個問題使我的上半身、脖子、肩膀僵硬。肩膀僵硬又影響到我的手臂無法抬高，所以梳頭、穿衣服都讓我感到吃力，連平時駕車去上班也不能，因為脖子不能轉動、肩膀僵硬，這對於開車來說是很危險的。所以我每次上班都只能叫計程車來載我。

此外，頸椎骨刺的問題還使我常常感到胸悶，呼吸都要很大聲地喘氣，晚上睡覺的時候就像缺氧一樣，半夜經常會憋醒，直到天亮都無法再入睡。它也影響到我的吞嚥，尤其在吃米飯時，我必須要把一杯水倒進飯裡慢慢地吃，慢慢地吞下去，我甚至連喝水也很困難，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，頸椎骨刺也有兩年了。這兩個毛病讓我每天都不能正常地生活，感覺像活在人間地獄裡一樣。我還那麼年輕，就承受著這樣的痛苦，有時候晚上睡覺都會流眼淚，甚至想了結自己的生命。

2015 年，我有幸遇到了「八卦內功」，才修練了兩個星期，我就覺得身體狀況開始改善了，脖子可以輕鬆自如地轉動，吃東西恢復了味覺，也可以很輕鬆地吞嚥了。

修練了 6 個月後，所有的症狀全部消失了。我的肩膀不痠痛，手臂可以上舉，行動自如，也可以開車了。我的胸口也不再像有東西壓著那樣感覺胸悶了，晚上能很舒適、很香甜地一覺睡到天亮，半夜不再醒來，還能很自然地翻身了。一切都恢復到以前那個健康的狀態。

此外，腰椎骨刺所造成的所有症狀也全部消失了。我感到身體變得很輕鬆，可以連續站 2 到 3 個小時，走起路來很輕盈，走很長遠的路也沒有問題了。

我堅持走「八卦」至今已經快 7 年了，如今，我還堅持在走，因為「八卦內功」對我真的很有效。感恩師父傳授的「八卦內功」，讓我找到了健康和快樂！