

习练凤凰园《太空漫步》的好处

□2019-4-15□

我今年72岁，平时有夜尿频、头晕、睡眠不好、血压高、血糖高等症，还干咳了多年。

习练“太空漫步”（一天练2-3次）的当天，夜尿频就减少了。

三天后，从每夜3次起夜就变成了一次起夜；睡眠也好多了，头也没有那么晕。

习练一个多星期的“太空漫步”，血糖指标恢复正常，吃了多年的降糖药拜糖平片，现在停止服用了，咳嗽也少了！

我身体原来很多毛病，排便也不通畅，每次要蹲20多分钟。腿脚痛，牙痛，肺里有个大结节老是咳嗽等等。

习练“太空漫步”和“高维跑步”的六天以来，排便非常顺利，膝盖处感觉暖暖的，全身麻胀，感觉背后有能量在吸着我，很是舒服。今天练“喜闻天香”这一节时，明显感觉有一股清流吸进右鼻孔。更神奇的是，我右边上牙有四颗牙齿很痛，医生说要给我拍照片后再考虑拔牙，没想到习练“太空漫步”和“高维跑步”的第五天，这四颗牙居然自己脱落了。

太神奇了！我要继续坚持下去！

（中国）李洁

2019-4-15