

习练养生秘法受益良多！

□ 2016-5-16 □

我今年64岁，女，住在北京东燕郊。

自打2015年11月份开始习练《天爱真言》和《太空漫步》，我38年的痔疮快好了，以前着凉就肿痛难忍，现在只有一点点了，也没再疼过。

我肾虚，腿浮肿十几年了。在医院全面检查，看医生吃中药，一直都没好。在习练《天爱真言》和《太空漫步》后的一段时间里却好了，现在不浮肿了。

另外，我吸烟50年了。13岁开始吸烟，63岁戒了烟。在习练《天爱真言》和《太空漫步》3个月后，我开始咳嗽，从2月8号一直咳到4月3号。开始时，我以为是感冒，但去医院吃药、输液都不管用。先是咳黑色痰，慢慢地变黄痰，再后来就变成粉色痰。虽然一直在咳嗽、吐痰，但身体却在变化，感觉比以前好，后来才知道这是在排毒。

由于自身变化受益，现在我每天带两邻居一起习练。没练多久，一个邻居说自己肚子小了，比以前瘦了；另一位多年的风湿病，说腿上冒凉风，现在腿比以前舒服多了。

感谢阿旺老师，把这么好的养生秘法传授给我们！

（中国）王芬箐