

天下郭林是一家

马来西亚郭林气功研究会会讯

春

NEWSLETTER 2016 FEB



【本期专题:亲密关系】

彭伟君&刘雅兰:10年练功如一日

林淑芳:振奋精神·勇敢战士

陈玉梅:排除杂念·树立信心

沈如忠:自娱自乐·找回欢乐

陈宝玉:再接再厉·造福群众



【心灵下午茶】

陈有义:那些郭林气功教会我的事

【活力食疗篇】18凤凰大捞生

【特别鸣谢:赞助四季印刷】

林陈夫妇 RM5000 罗丽容 RM1000

董继财 RM1500 神秘女侠 RM1000

黄柏森 RM1000 陈丽莉 RM500

黄慧明 RM1000 黄莲花 RM500

PERSATUAN GUOLIN QIGONG MALAYSIA (2245-95WP)

5-4, Tingkat 3, Jalan SP2/1, Taman Serdang Perdana, Seksyen 2, 43300 Seri Kembangan, Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

t/f 603 - 8948 8775 www.guolinqigong.net

感恩的心， 因为有你

彭伟君 & 刘雅兰：10年练功如一日！

爱，是生命的动力；爱，是智慧的源泉；爱，是奉献的基石；爱，让生命更精彩！眼前这对恩爱夫妻：彭伟君73岁，刘雅兰65岁，岁月悠悠，12年来与郭林气功为师，爱亲人、爱癌友，为居銮郭林气功分会群体抗癌乐园的模范夫妻，体现团队的拼搏精神、探索精神、奉献精神。

缘 缘份，有着不可思议的神奇，它有自己的生命与运行轨迹，它会评估，什么样的人，在什么时候，与什么样的人在一起会学到最多的东西，会因此而得到成长与蜕变。

只有你的伴侣，才有机会靠你的心这么近，只有他才能掀开你火树银花的外表，走进你内心最幽闭的地方--当刘雅兰陪她的先生彭伟君每天清晨一起练郭林气功，原本只是一种陪伴与鼓励，希望患上声带癌的先夫找回健康，没想到两年后自己却患上大肠癌，他俩肩前进，练功路上脚步更坚定更有力！

注重中医调理身体

爱，是生命的动力；爱，是智慧的源泉；爱，是奉献的基石；爱，让生命更精彩！眼前这对恩爱夫妻：彭伟君73岁，刘雅兰65岁，岁月悠悠，12年来与郭林气功为师，爱亲人、爱癌友，为居銮郭林气功分会群体抗癌活动的模范夫妻，体现团队的拼搏精神、探索精神、奉献精神。

“2004年我发现自己声音沙哑、常咳嗽，但是我把它当作是很平常的小病，不以为然，直至2005年初我才找专科医生作声带扫描，医生发现声带处有一粒1mm的肿瘤，嘱咐我必须开刀动手术，手术后还得到吉隆坡中央医院作电疗33次呢！”彭伟君谈起他的抗癌心路，万分感恩他太太一路陪伴他作治疗，太太没生病也同住在医院内，三个月内俩人从没离开过医院。折腾

三个月后，当电疗做完后才有机缘接触居銮郭林气功分会李荣贵老师。

往后我们在居銮湖滨公园练功，每天早上6点练至9点，间中休息片刻，练功后胃口特别好，睡觉也睡得很香甜！李老师说癌症不等于死亡，这是郭林气功给他最大的震撼，肯定了癌症并非绝症信念，还进一步了解到郭林气功有一套非常完整的功理功法，同时提倡综合性抗癌法；那就是以西医疗配中医调理和气功补助，同时注重清淡自然的“食疗”，还有去除心理障碍培养正面心态的“心疗”。

“我和太太都很注重中医调理身体，因一个机缘认识了一位很有经验的中医，他给我们夫妇俩一偏方，调养电疗后体弱的身子，再加上勤于练功，开拓思维，勇于面对一切。”所以，当他太太伴随着他一起学习练功两年后，却被医生诊断患上大肠癌，他们夫妇俩更加耐心与恒心，每天清晨风雨无阻的到公园练功，上下一心一德，危难之外还能互相扶持，前进路上互相激励，希望用郭林气功加强抗癌能力。

气功是最好保健品

“回想起那些年为了照顾他，总难免会有太大压力，尤其是陪伴他在中央医院作治疗时，我只能睡在一张懒人椅子在那里过夜，也许累坏了身子，自己也没察觉，直到发现患上大肠癌，必须要立刻动手术，在医院住了8天。随后被安排

作化疗12次，在那段化疗的日子，医生惊讶我恢复元气很快，还可以很快就起床，行动自如，我欣慰的告诉医生：那是我向来练郭林气功，日久有功吧！”刘雅兰坚定的说，勤练郭林气功，可增强我们身体的免疫力。

刘雅兰说起最初陪伴先生练功，她只是在一旁跑步，当时身边的亲友介绍她很多保健品，她就试吃蓝藻，吃不久就发现自己大便出血，心情很杂乱、害怕，最后被证实患上大肠癌，还好较早与先生参加郭林气功研究会这大家庭，在

练功辅导员的协助下，遵循着老师的指导，大家互相鼓励、分享，病情改善，且康复者人多。她喜悦的表示：“原来，郭林气功，就是最好的保健品！”


“让我们一起勇敢地抗癌吧，康福与我们同在！”彭伟君笑说夫妇俩齐齐练功，10年如一日。就像有首歌：感恩的心。我们的爱，比肩前行，互相感恩，因为有你，我们活出生命的精彩；继续抗癌战斗另一个10年，20年，30年——





与爱共舞

当被宣布罹患癌症那一瞬间的震撼,和接下来痛苦不堪的治疗过程,以及随时担心死亡及复发的心理压力,这时候家人的陪伴、关爱、悉心照顾是最大的强心剂,与爱共舞!

- 
- 罗 - 罗松昌(署理会长)
 - 陈 - 陈宝玉(马六甲分站站长)
 - 沈 - 沈如忠(马六甲分站副站长)
 - 林 - 林淑芳(马六甲分站老师)
 - 陈 - 陈玉梅(马六甲分站辅导员)

当 被宣布罹患癌症那一瞬间的震撼,和接下来痛苦不堪的治疗过程,以及随时担心死亡及复发的心理压力,这时候家人的陪伴、关爱、悉心照顾是最大的强心剂,与爱共舞!如此互相扶持的亲密关系,让病人找回自信,走出了一条重生的道路,与亲人一起共同努力面对抗癌的种种艰难,找回健康、幸福和快乐。

罗: 请林淑芳分享您的抗癌心路上,家人扮演了怎样的角色?

林淑芳: 振奋精神 · 勇敢战士

林: 1997年,3月,我发现右边胸部有一硬块,经肿瘤专科医生检验证实患上乳癌,必须动手术,我和我先生商量,他怕我胡思乱想,建议我向公司请假三个月,专心养病,他一路陪伴我进出医院,除了手术,也做了电疗25次,了解到家人的陪伴非常重要。

19年前,郭林气功并不普遍,一位患肝癌的朋友介绍我联络郭林气功研究会总会,当年3月动手术,11月马六甲分站才成立,随后邀请抗癌明星于大元老师来马六甲演讲培训,这些活生生的抗癌英雄,就是癌症未必是绝症的最好见证!

我最初练郭林气功,只当作是一种运动的心态。请教了中西医专家,了解综合抗癌

的道路,往后参加了郭林气功研究会这大家庭,明确了奋斗的方向,康复过程中也努力推广中西医加气功的综合治疗科学方法,体现“生命在于运动”的规律,并以清淡饮食的“食疗”来互相配合,并坚持抗癌健身法锻炼与规律地生活,与癌友们一起振奋,自己要当个勇敢的战士。

经一位癌友介绍,我先生陪伴我到淡边看一位中医,以中药调理身体,非常见效,吃中药到了第5年,那位中医师笑说叫我,妳好了,不必再来了!

今时,我知道郭林气功的威力,所以19年来,从不间断和他人分享练功的好处。

罗: 很多人得了癌症之后,整天的注意力都集中在“我是一个癌症病人”上,每天沉浸于癌症的阴霾及复发的恐惧,虽然拼命做所有抗癌努力,思考却一直停留在灰暗及往牛角尖的负面情境里,请问您如何面对癌症万一复发的担忧呢?

林: 我在这抗癌路上已有19年,虽右边乳房作了切割手术,以及经历了无数次的电疗,我也一度担心自己乳房另一边会不会患癌,但有家人的关爱,每年定时作身体检查,且每天勤于练功,知道疏通经络增强免疫能力后,会减低复发病,就不再担忧了。

罗: 得到癌症的人,不管在开刀还是治疗的过程中,样样都需要别人的帮助,很多病人没办法再持续上班,会因此深感挫折,觉得自己是个没有用的人,在参加群体抗癌的过程中,当你发现自己的一席话或实际帮忙,竟然能对他人产生莫大的助益,明白自己不再是一个等死的癌症病人时,便能开始建立自己的信心及找回存在的价值了。