

天下郭林是一家

马来西亚郭林气功研究会会讯

冬

NEWSLETTER 2015 NOV



从小生死到大生死

曾广志医生：
生命中的安排，
不要太当真！



刘玉珍：
心渐渐放松下来



周新咏&聂水莲：
练到天荒地老



陈桢郿：
我绝对不会放弃！

【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



刘玉珍笑说最初练郭林气功时，不懂得放松：“抗拒只会造成更大的失去平衡，慢慢的我学会放下，配

合中、西医、气功等等综合疗法，我可以一边为乳癌作化疗，一边放松练郭林气功。”

内气外放，外气内收能量交换

刘玉珍：心渐渐放松下来



清 晨时分怡保的DR公园，她在寂静中吸吸呼，当身体顺着自然呼吸的律动起来，心就渐渐放松下来，人与大自然的交融，形成了内气外放，外气内收的能量交换，就是一种疗愈的正能量。

谈到放松，刘玉珍笑说最初练郭林气功时，不懂得放松：“抗拒只会造成更大的失去平衡，慢慢的我学会放下，配合中、西医、气功等等综合疗法，我可以一边为乳癌作化疗，一边放松练习郭林气功。”

注意饮食的均衡

“天无绝人之路，感恩老天，感恩菩萨，让我在《风采》杂志认识到郭林气功，来到DR公园学习郭林气功，12年来立愿把郭林气功学习好：

自然行功、特快功、中快功、点步功，争回尚存的半条人命，同时落实引导其他癌友，为了至爱的家人，努力练功，勇敢克服困难，活出真善美人生。”

她强调在治疗期间，更要注意饮食的均衡：“有人推荐我要开始生机饮食，要饿死癌细胞，主治医生听了当笑话，郑重地提醒：癌细胞饿不死的！你即将开始

标靶药物治疗，你应该尽量补充营养，特别是摄取大量的蛋白质。”

主治医生指出，因为癌细胞夺取养分造成的恶病体质，癌症病人本来就消瘦，如果每天只吃蔬果和草药，导致营养不平衡，很可能过度消瘦，体力下降而更快病倒。

她认为，在手术、化疗和放疗等治疗期间，患者尤其要增加摄取蛋白质及热量，不宜马上禁食某些营养素或偏食，才有足够的体能撑过疗程。在身体有起色之后，才能考虑改为素食或生机饮食。

“感恩感谢所有帮助过我的亲友，感激怡保郭林分会，还有郭林气功辅导老师，我还要继续练功，新旧癌友们，请努力加油，为自己创造一个更长的里程碑！”



周新咏&聂水莲

练到天荒地老
踩好当下的每一步

有 没有想过呢？一个人可以看见自己而走出来，透过内在的转化，改变自己，拯救自己，那背后需要多少的触动？要经过多大的努力？人世间没有一件事比这更值得了！当周新咏左手扶着寸步难行的聂水莲，右手留心着她呼吸的拿捏，这一路有你有我的陪伴练运指健脑功和头颈松静功、自然行功，那怕风吹雨打，练到天荒地老，邂逅不一样的生命风景-----

整天忙碌于咖啡店工作的聂水莲，每次头痛就吃Panado药止痛，十多年来的头痛，终于有一天头剧烈的疼痛，连Panado药也不再是仙丹，她被专科医生证实头部有两粒脑瘤，急需要动手术化验，化验结果是她患上淋巴血癌。

练手指功头脑灵活

手术后，她必须要接受20次电疗疗程，在这治疗期间，她听人家说吃蛤可以强身，于是一连吃了10粒蛤，身体即时发热，嘴唇肿烂，吃不下任何东西，连搅拌机打碎的食物也进不到嘴，痛不欲生。周新咏看了心疼，特别放冰块按摩她的嘴唇，让嘴巴半开吞食食物，就这样在医院折腾了好几个星期。

在进行第6次的化疗疗程时，聂水莲因为有朋友告诉她饮食必须无油无盐无糖，因为这样而导致身体缺乏营养过于脆弱，晕倒在病床边撞到头，从此全身就无力走路，唯有坐轮椅，看到太太一夜之间瘫痪，那一刻周新咏心都碎了。

经过一段很长的时间后，在梳邦医院的癌友介绍下，周新咏最初推着轮椅，带着聂水莲到沙亚南公园学习郭林气功，辅导老师首先教导她练运指健脑功，希望能训练她的头脑灵活起来：“手指功共有14个步骤，我陪着她一起练，天



天早晚勤力练，手动脑动，练到两个月后，她竟然有点力气站起来了，太感动了！”

信心一增，聂水莲极其困难地慢慢走：“无力动就休息，休息后再动，不能练也要在树荫下练运指健脑功，练足3个小时，才与我先生回家。我每天能坚持就坚持，我常跟他说：若你不陪我到沙亚南公园练功，那你以后就每年到富贵山庄来陪我！”

牢记三心看到希望

这年余来，沙亚南公园成了周新咏和聂水莲的第二个家，吸吸呼，吸吸转，左摆右摆，思想要放松，在风雨雷鸣中迎接生命中第二次美丽的彩虹。

他们让世人看见苦难的价值与意义，身而为

信心一增，聂水莲极其困难地慢慢走：“无力动就休息，休息后再动，不能练也要在树荫下练手指功，练足3个小时，才与我先生回家。我每天能坚持就坚持，我常跟他说：若你不陪我到沙亚南公园练功，那你以后就每年到富贵山庄来陪我！”

人的骄傲与勇气，每一个生命都是值得的，不管是对自己，对别人，永远不要放弃。

邂逅不一样的生命风景，踩过窄门的背后，原来是更宽广的天空，他俩相信生命的奇迹，感恩一切的因缘，踩好当下的每一步。

问起聂水莲练功的心得，她牢记着辅导老师常鼓励她的三条心---要有信心、恒心、耐心，她坦然的脱下帽子让我拍照，初生的华发，让她重新寻找新生命，新领悟。