

陈兰芳·树立三心 老鹰精神

记:加拿大多伦多郭林气功学会顾问孙云彩老师说过,群体抗癌之路,需要勤奋探索的精神,需要“以德感人”的人品,需要“以理服人”水平,更需要“以功力征服于人”的科学精神与实力。

请三位辅导老师分享群体抗癌,这些年来教功心得——

陈:湖滨公园分站成立于1994年,这21年来,公园已是我第二个家。湖滨公园分站练功的时间是由自己去掌握的,因为每个人的处境不一样,(这是一般已学会的会员),如新来的病员约我什么时候教功,我就什么时候教他们。我每天早上六点半到中午都在公园教功,因为有些刚患病者因治疗关系睡眠不足,较迟来,所以我会长呆在公园至下午。(会员人数:226人)

我们练功是风雨不改的,如下雨我们也有练功的场所,虽然地方不大,可是学员很乐意。

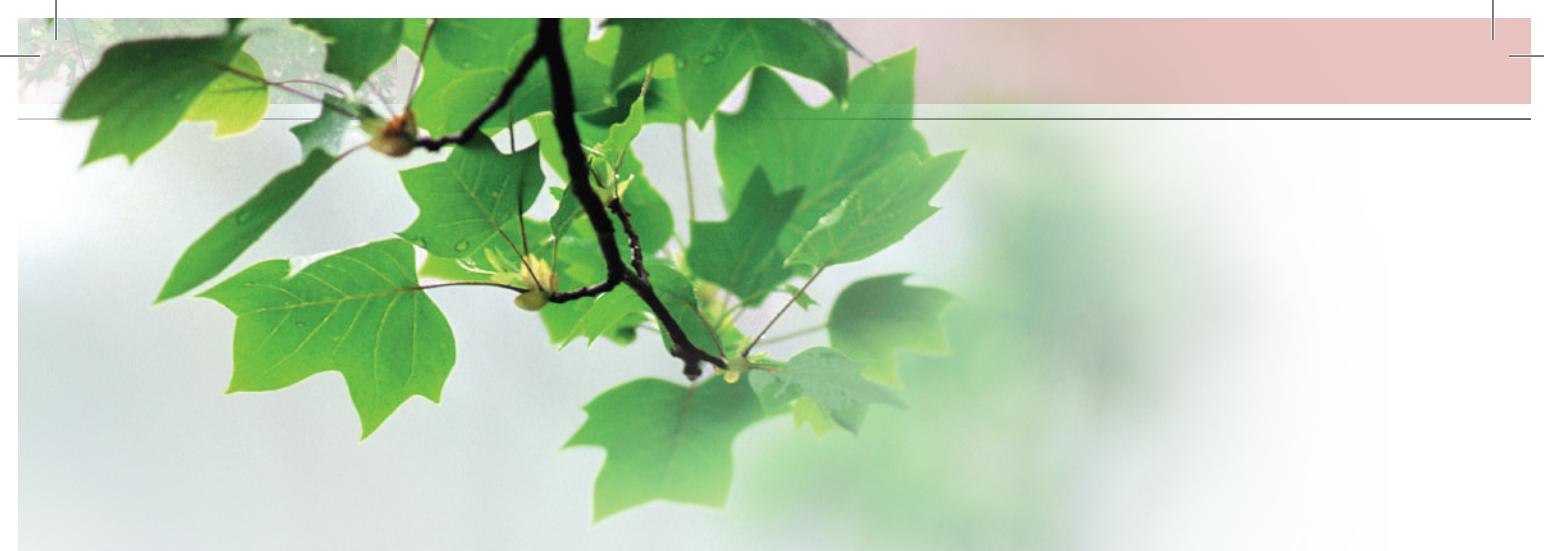
湖滨公园分站这里的学员们喜欢旅行和摄影,本站有一组摄影队,每举办活动,摄影是他们最大的乐事。

我与许多癌友一样,有过得癌的痛苦,也有与癌魔搏斗的艰难,但更有取得胜利的信心——我患乳癌,经过两次割除乳房手术,1992年我在一个机缘上,加入郭林气功班,马来西亚郭林气功的创办人何平老师,也是癌症康复者,因他和好几位也是癌症康复的老师,把郭林气功发扬出去,帮助更多的癌症病人,他们的爱心和奉献感动了我,在老师们悉心教导和鼓励下,我也加入了辅导的行列,至今已20余年,我都坚持到公园教功和锻炼,学郭林气功只要肯树立恒心、信心、耐心,我们会走得更远,更远!

我站有一位学员两年多前患上乳癌,而且其中13粒淋巴体已感染,她刚来到我们站时,不笑、不吃、常哭,因不吃再加上化疗,时常在公园练功时晕倒。经过我们公园里的“老癌”们苦口婆心,再次又再次地鼓励、开导,渐渐地她从癌的阴影

只要抱着老鹰的重生精神,活出生命另一个精彩!





里走了出来了，现在，公园里笑得最大声的就是她。

她是一位金融界演讲专才的女强人，但现在的她最爱与人分享的是她抗癌康复的心得，她常比喻自己是老鹰重生，老鹰能无怨接受与生俱来的宿命，展现战斗力，而癌细胞予人体中也仿如与生俱来的细胞，分别在于老鹰是必然和癌细胞非必然，更何况现在医学发达，还有我们的郭林气功及中药辅助，“癌症不等于死亡”，只要抱着老鹰的重生精神，活出生命另一个精彩！

曾宪园 · 与时俱进 欢呼重生

曾：八打灵郭林气功分站成立至今已有22个年头，拥有6百名永久会员，80%以上是癌症患者，共有7位辅导老师教功，每位辅导员都是义务教功，其中6位是癌症康复者，癌龄都达10年以上，我们教功时间是于每个星期六早上7点开始，8点半结束。星期日至星期五早上是在Taman Tun Kiara Park自由练功。

22年来，为了鼓励癌友们保持乐观的态度，并要自娱自乐、含笑拼搏，把忧伤烦恼丢到一边，高高兴兴过好每一天，因此我们站常主办出国旅游如北京、桂林、珠海等，或本地两夜三天之旅，甚至有爱好登山者可约三五好友登山运动，怡情励志。

科学突飞猛进，癌症患者渐趋年轻化，为了

与时俱进，我站适时成立FB网络，以方便从事推荐及发扬郭林气功的工作，希望更多的癌症患者和我们取得联系，把我们得癌的心路历程，及我们所学到的、感受到的、认识到的与大家分享。

我们也为学员庆贺生日，第一届（2004年）抗癌勇士庆生会，我们站共有21位五年以上康复者参与呢！

在欢呼重生的同时，请多想想我们肩上的任务，为了尽一份社会责任，我们身为教功老师尽心准备，努力去做，我们不仅要无悔于自己，更有无悔于马来西亚郭林气功研究会的重托，无悔于热爱郭林气功的人们对我们的期望！希望可以团结一切可团结的力量，求同存异，同心协力，为人类的健康做点奉献。

黄慧明 · 携手相牵 共同努力

黄：沙亚南分会成立于20006年，我分会特色是一年365天不打烊，从年初一到年尾从不休息，从清晨五点到中午十二点，风雨无阻每天都练功，每天有老师教功，每逢星期三查功。每个月的第二个星期五举办读书会，以提升大家在心灵上的成长。

我们学员中有一个协议，练完功后，休息时，大家都不交谈，等到练完每天所练的功后才可以吃喝玩乐。本站常喜欢举办一些小型活动，目的是和别站分享心得及学员之间能互相交流



抗癌经验，互相鼓励。

我们秉持郭林新气功“有心练功无意成功，功成还在无心中”的以功引心的学习精神，谢谢两位前辈：陈兰芳、曾宪园老师积极培训教功老师的接班人，你们称我为明日的接班人，我真不敢当呢！

一个团队是需要每个人肯共全负出，共全理念，共同努力的…我和我先生这次参与理事会，其实是被很多老师的无私奉献而感动，像曾老师，兰芳老师，黄会长还有周兰芳秘书长的热心，看到大家那般老级也还在为郭林气功而奔波劳心，我又怎能袖手旁观，无动于衷呢？每个人都肯出点绵力，那郭林气功就会源远流长，也将能帮助许多的癌友们了！希望大家一起携手相牵，共同努力协助更多的癌友战胜病魔，恢复健康以及给予心灵上的慰藉，为癌友带来更大的信心与希望，源源不绝新生命力。

很多癌黎不想让别人知道他们得到这个病，虽然知道郭林气功的好处，但往往为了这个

缘故，而不去学练，有者也会上网自学，自己是看不到自己做的对不对，每个人病况有异，老师会帮助辨证施功。个人抗癌远比不上群体抗癌的疗效来的高！其实是没什么的，大家是同林鸟，只会互助互爱，彼此了解，不会做胡作非为的事，我常跟学员们说，练功痊愈后不想再练的，如在外相遇而不想遇，我是绝对明了的！我会给予祝福！

新气功疗法根据人体生理、病理、医理，认真贯彻辨证论治的原则，在同一功目，不但男、女有别，不同生理状态也有别，不同病症的练功要求也不一样，同一病种，在从疾病的缓解到痊愈的不同阶段，练功要求也有不同。

如果有条件能在老师直接指导下练功，那是最好的了，应该充分利用这种有利的条件，用心学，努力练，以便逐步掌握此功法，为以后的自学和坚持练功打下良好基础，直到最后战胜癌魔。

“有心练功无意成功，功成还在无心中”





材料

牛油果 1粒（切四方小块）
青瓜 1粒（切小粒）
红萝卜 1粒（切小粒）
核桃 适量
葡萄 适量
太阳籽 适量
橄榄油 2 汤匙
柠檬 少许



调味料

橄榄油 2汤匙
盐 少许
胡椒 少许
柠檬 1茶匙



藜麦沙拉

quinoa salad

做法

- 藜麦一碗，浸水3小时，让它发芽，用小火炒至香味，加一碗水蒸熟。
- 所有材料加入燕麦搅拌均匀，加入橄榄油、盐、胡椒及柠檬即可。