



两个月后，我的手脚不再麻痹了！”陈有义一再的说自己很庆幸接触到郭林气功。

“我动过一场绕道手术，肚脐下面留下10多寸的疤痕，每提起脚步走路伤口万般撕痛，但郭林气功又教会我第二件事：要活就要动，我极其困难地慢慢走，吸吸呼，吸吸呼，走出自己一条康癌路----。”他说，那一年，他停了工作，别无他想，精进练功，“抗战”14个月，总算活回来了。

“郭林气功还教会我第三件事：郭林新气功，是一套完整的功法，有多种功法供病人选择，病人可根据不同的情况，自身的体质强弱，不同的治疗与康复阶段，选择适合自己的功法进行练习。病人通过练功，首先排除杂念的干扰，利于抗癌，逐渐增强体质，提高了免疫功能。”

## 受科学医学界肯定

从事电脑顾问工作的陈有义认为：“我看郭林气功治疗就很科学，比如动静相兼的功法是：静中有动，动中有静，静中有寓动，如此入静与气的治疗，就很科学化，就像瑜伽一样，都受到科学界及医学界的肯定。”

郭林气功是全人类的宝贵遗产，我们需要全人类的力量和智慧来共同保护她，希望科学界、医学界参与研究、探索和发展郭林气功，提供先进的理论指导，使郭林气功走上正规化、科学化的道路。

## 保证网络正确传承

于是，陈有义与一群“马来西亚郭林气功研究会”志同道合的癌友发心设立“马来西亚郭林气功研究会”网站，努力搜索网络上一些有关郭林气功很好的资讯，比如来自日本、德国、加拿大都有很多关于郭林气功的专题报导与研究，都一一把它们下载放上“马来西亚郭林气功研究会”的网站及分享至各分会的脸书，并设立whatsAPP群组互相鼓励、关怀、研讨郭林气功。

“天下郭林是一家”，我们希望百花齐放，大家都为郭林气功贡献力量，同时我们更希望我们要保证郭林气功的正确传承，陈有义谈起未来“马来西亚郭林气功研究会”网站的展望时指出：“但愿郭林气功代代相传，我们目前要加强郭林气功英文教学法，让其他受英文教育的癌症病人也能受惠，乃至其他友族也能学习郭林气功，准确地继承，继而发扬光大郭林气功。”

“各位朋友，假如你学会了郭林气功，自己成为受益者，也该帮助别人成为受益者。我感恩，因为我们找到了最好的抗癌健身疗法；另一方面，我也觉得任重道远，世界上有千千万万的人在病痛中徘徊，有人即将陷入病痛甚至死亡的洪流中，他们，或许是我们身边的亲朋戚友，需要我们去分担，去告知郭林气功抗癌健身法的威力，我以此自勉，我也与各位共勉。





# 凤凰大捞生

## 材料 (A) (全部切成丝)

红苹果、青苹果、雪梨、甜菜根、  
金瓜、紫包菜、包菜、番石榴、白  
萝卜、红萝卜、生菜、青木瓜

## 材料 (B)

葵花籽  
南瓜籽  
柚子肉  
豆蔻丝  
椰子（取肉）  
花生（捣碎）  
芝麻（炒香）  
麻疯柑叶（随喜）



## 捞生酱

百香果（10粒）去籽。  
～将百香果放进沸水煮片刻，  
加入少许蔗糖及少许柠檬汁，  
拌入少许葛粉（arrowroot flour）煮至浓稠，淋上少许麻油即可。

## 做法

将所有材料排好，吃时淋上捞生酱，边说祝福语，边将所有材料拌匀即可。





# 大圣年六福临门



## 材料

白萝卜	适量
红萝卜	适量
海带	适量
芥兰花	适量
豆干	适量
冬菇	适量
猴头菇	适量
辣椒干	2条
姜	1大块

## 做法

1. 将所有材料切成三角形备用，西兰花烫熟备用。
2. 热锅放油炒姜片刻后，加入冬菇、猴头菇、红白萝卜、豆干及海带兜炒，放一茶匙盐、半茶匙糖以及2汤匙酱油炒香，加入辣椒干。
3. 放2倍以上水盖过材料，以慢火焖至浓稠，配上煮熟的芥兰花作装饰即上桌。





### 材料

莲藕 1节  
青色雪梨 1粒  
马蹄 5粒

### 做法

1. 将所有材料放入搅拌机打汁去渣。
2. 用慢火炖至3小时即可。



## 春到人间莲藕糖水

