

给自己 10 分钟阅读, 一封罗嗦、但出自真心的信件。

亲爱的学员

03-02-2010

恭祝大家新年快乐, 身体健康, 万事如意, 心想事成。在这新的 1 年里, **希望大家向前看, 不要往后看**, 过去的就让他消失, 前面的路还长着, 我们的心要想着如何康复。要如何活出美好的春天, 对身体的康复需要有正确的要求: 1. 要有积极的心态, 没有埋怨, 因为只要有感恩的心态, 好事自然来。2. 不要放弃求生的意志力, 无论什么事情发生, 一定要保住性命。3. 平衡饮食, 吸取多样化的营养, 4. 进行气功的运动, 使血液和内气达到新陈代谢的效果, 5. 中西医的复诊和检查, 6. 多休息以提高免疫系统。能够完成这几项要求, 重新得到康复的机会就越大。

我再次重复去年所问的问题, 新的一年大家要如何战胜疾病? 如何活出春天来? 大家一定要用时间来想一想, 把计划写下来。要战胜就要付出时间做记录, 记录的好处是知道自己战胜在那里。做记录并不容易, 如果不会写又如何做记录? 这就需要靠亲人的帮忙了。需要记录些什么呢? 1. 记录每天练功需要多少时间, 什么功法是主要的, 2. 记录每天的食谱, 身体的反应是否良好, 3. 记录每天的情绪, 开心或发脾气, 4. 休息时间是否足够。5. 治疗效果的进展。这些都对康复有很大的影响力, 所谓的记录是要了解整个康复的过程, 使康复过程都在我们的掌握之中。

很多人在公园里以走路这种运动来保健, 郭林气功也是这种运动, 不过须配合气功的呼吸法来加强运动的保健效果, 血应气而行, 气功的呼吸法是以加强血液的新陈代谢的方式来达到气血通畅, 进而使身体健康。反之, 跑步这种运动会消耗自己的能量, 我们要保存能量才有能力对抗疾病。

集合在一起带来力量和欢乐, 塑造一个充满活力的环境, 带给大家康复的希望。 所以星期天是大家充电的时间。保健的学员, 平时没有练功的时间, 星期天是你们回来练功的好时间, 可能早起不习惯, 练功后回去再睡觉, 全马多数的学员都有这个习惯。即使早睡早起, 下午还是有睡午觉, 还不是一样。很多康复的人都没有找借口, 成功的人都不会找借口, 因为他们知道前面就是康复的成果。

病人的营养是重要的, 缺乏营养导致没有抗病的能力。如何战胜疾病? 本地病人有一个错误的观念, 那就是以吃素来抗癌, 以为吃素就不会得癌, 殊不知和尚尼姑也会得癌。最重要的是吃素方式必须正确, 营养需均衡, 以清淡及青菜为主。很多吃素者看不到好的效果, 我们的记录显示病情恶化更多, 表示吃素的方式不对, 需要更改, 使之有效。可是病人却不肯接受, 担心违背了所信奉的宗教信仰。每个人的身体都不是一样的, 病人需根据本身的体质来调养, 我们非常赞成多吃蔬菜和水果, 少吃肉类。我们希望病人吃得开心又健康, 因为你们的康复是我们的喜悦。

本地缺乏营养师, 营养师所具备的条件是 1. 进行膳食调查和评价; 2. 人体营养状况测定和评价; 3. 营养咨询和教育; 4. 膳食指导和评估; 5. 食品营养评价; 6. 社区营养管理和营养干预。因为缺乏营养师, 导致很多病人道听途说, 胡乱服用保健品, 使身体越补越差。希望病人本身小心, 多咨询对营养品有认识的朋友, 或者我们的辅导员郑汉忠在这方面可帮到你们。

电邮地址 Email Address 为了节省本中心的费用, 请学员将本身的电邮地址, 寄来本中心的电邮地址 bwguolinqigong@yahoo.com 并附上姓名, 地址和注明第几届学员, 方便做记录, 以后的信件将直接电邮给学员, 这电邮地址只限于学员使用。没有电邮地址的学员还是保留传统的方式邮寄给学员。

给自己 10 分钟阅读, 一封罗嗦、但出自真心的信件。

1. 新春联欢晚会 – 举办日期 13-03-2010 酒家 – 金禧楼海鲜酒家 每人 RM40.00

2005 年我们开始以自由参与的方式庆祝新春联欢晚会, 参加人数共 6 桌, 进行的节目有卡拉 OK 及幸运抽奖, 大家玩得很开心。这是本中心第五次采用自由报名参加的方式, 避免学员不喜欢参与而被逼购买餐券的情形出现, 往年因为要有一个空间及很好的环境来庆祝, 我们需要填满酒楼 25 座的酒席, 张老师时常拿了十多本的餐券寻访学员要求他们购买餐券参加, 学员看到张老师来推销餐券, 如果不给予支持, 又不好意思, 真难为学员。为了不要为难学员, 我们换个方式来举办, 我们不喜欢学员应酬购买餐券, 因为主办联欢会是希望平时没有保持联系的学员, 可趁这机会大家联络感情, 度过一个美好的快乐时光。

2. 2010 年惜福之友

学员如果得知朋友需要金钱的援助, 请向李玉美老师索取申请表格, 最好是在学功的星期日, 来光华小学索取。有意成为新会员的学员, 可以一次过缴交 RM30.00 (半年) 或 RM60.00 (一年) 希望大家自动联络李玉美老师, 缴交基金。2010 年新的一年, 请学员自动缴交基金, 惜福之友的基金需要大家持续缴交, 才能够帮助需要的人士, 去年你们的款项也帮助了不少人, 谢谢。

3. 旧的学员拥有功法示范的 VCD – 重要事项

功法示范的光碟 (VCD) 只提供参考不可以外传, 旧的学员已经根据老师的教导而知道功法的步骤是否对和错, 可是亲人和朋友没有得到老师的教导而自己根据光碟的示范自学是不可以的, 郭林老师交待过, 学功必须要有老师教导, 希望旧的学员遵照郭林老师的交待, 因为我们看过有几位病人自己观看光碟自学不但没有帮助反而越来越严重, 所以本中心不鼓励学员把示范的光碟外传是有原因的, 不是为了区区的乐捐, 如果是这样可以学到也不需要每星期教功和查功。郭林气功的重要的一点就是团队来抗癌, 有好见证的例子和开心的日子, 才有很好的效果。

4. 赵玮博士回去北京广安门肿瘤医院

所有的病人可以继续复诊, 不过你们可以去檳城南华医院中医部找杨教授继续看病, 赵教授已经跟他联系有关他的病人复诊情形, 杨教授来自南京肿瘤医院, 张老师还没有拜访他以了解实在的情形。

“自信使生命重现光明” “争取生存才是上策”

“抗癌康复须五年”

“不能丧失生活的勇气和信心” “良好心态是胜癌武器”

“康复病人要为他人的幸福有所贡献”

谢谢。祝身体健康

北海光华郭林气功 www.cancerqigong.com

覃秋璇老师 04-3986370, 016-4513373 / H/P 016-5319793

通告: 本中心将在2月14日, 2月21日暂停练习