



社團法人
自我保健推廣協會

第 35 期
2018.1



自我保健



明池森林遊樂區活動花絮



理事長的話

第七屆理事長 楊惠淳女士

時光飛逝，惠淳接任理事長至今已屆一年了，一年來感謝各位會員、幹部的支持，讓中華自我保健推廣協會的會務順利進展。

藉此要感謝～教育委員會賴清標主委，完成師資培訓，及公園定點師資培訓，儲備本會即將擴展的班級師資，讓我們能夠幫助更多的人身體健康，以達到本會創辦人孫靜夫老師當初創辦中華自我保健推廣協會的宗旨。



再來要感謝活動委員會黃雲煥主委，感謝他總是精心設計自強活動的精彩流程，無論是景點開發、住宿 餐點的安排，在在都為會員們設想做到最好的，更希望各位會員前輩們，每次協會辦理自強活動，歡迎大家踴躍報名參加，一起來同樂，培養彼此之間的情誼與共識！

除了自強活動以外，我們每週三還有一個趴趴走班，走遍大台北地區各景點，走到哪裡就練功到哪裡，彼此之間也培養了緊密的情誼，每位趴趴走的同學們，藉著趴趴走練功，身體也越來越健康！非常歡迎各位會員前輩們踴躍參加。

另外還有本會最重要的網站維護，要感謝編輯組郭秋蘭小姐，盡心盡力的維護自我保健的官方網站，希望各位會員前輩們經常去瀏覽，網站裡面有許多相關訊息，可以在最短的時間內獲知協會的各項活動。

另外行政組及各地區負責人都都付出極大的心力，協助處理會員資料及與會員互動等等。

以上各項在一個協會的發展中，是需要非常多的人來參與運作與協助，更重要的是需要會員前輩們大力的支持，讓中華自我保健推廣協會能夠年年前進，幫助更多的社會大眾身體健康！

在此祝福各位 身體健康 闔家平安 新年快樂 !!

中華自我保健推廣協會 教學推廣

一、創辦理念：

本會創辦人孫靜夫先生，出生於民國二十年代的鄉下農村，自幼多病，成年又忙於養家活口，得了肺結核還不敢讓人知道，怕失去工作，在民國七十年以前，可以說是百病纏身，每天與藥為伍苦不堪言。後來，孫先生從報刊雜誌中獲得一些養生功法，試著練習後，身體健康慢慢得到改善，之後便潛心研究，並勤加練習，身體愈來愈好，於退休後遂將練功心得加以彙編，先後出版了孫靜夫教你不生病「穴道健身功法 30 招」等書七本，希望能幫助有緣人脫離病痛。



病過的人才知道「痛」，也才知道身體健康的重要。孫先生有感於生病時的無助，而他有幸從古人的遺章中學到健身功法，使原來二位數的疾病得到痊癒，為回饋社會，在一群志同道合的朋友支持下，成立了「中華自我保健推廣協會」，希望藉群體的力量，將這麼好的功法推展出去，更期盼所有會員和學過這套功法，得使身體得到改善的朋友，能把這份熱情傳播出去，要知道當你有能力幫助一個人，而使他得以恢復健康，進而影響到他全家的幸福，甚至影響到兩個家庭的幸福，這種愉悅不是金錢可以買得到的。

二、教學學程規劃：

本會教授功法以創辦人孫靜夫先生著作為基本教材，教學學程規劃如下：

- (1). 初級班：教授『這樣拍就健康』。
- (2). 中級班：教授『呼吸三式、孫靜夫教你怎樣不生病 " 穴道健身功法三十招 " 』。
- (3). 進階班(分兩期)：第一期教授『大小週天呼吸法、氣壯山河養生氣功』。
第二期教授『行雲流水養生氣功』。
- (4). 共修班：全程複習初、中、進階功法 以提高能量促進身體健康。
- (5). 精進班：孫老師口授心傳精選道家秘傳『養生氣功』計分兩期：
第一期教授：①上元功 ②吸清排濁功 ③龍遊功 ④強腎功⑤太極護身功 A ⑥龍擺功 ⑦萬壽功 ⑧強筋功 ⑨順陰滋養功 A ⑩ 站樁。

第二期教授：除加強大小週天呼吸法及第一期功法之複習外，並教授：

- ①太極護身功 B ②順陰滋養功 B ③鬆臏健行功 ④舒胸平喘功 ⑤拉筋縮腹功 ⑥逆向大小週天呼吸法 ⑦醒腦呼吸法等。

三、授課資訊：

上課地點	時間	講師	備註
板橋體育場	每週五 19：00~21：00	賴朝甲老師 0935-692-380	
中和莒光社區	每週四 09：00~11：00	侯秀麗老師 0933-215-850	
中和景安日麗華社區	每週二 18：45~21：15	賴清標老師 0988-005-036	107 年 3 月起,為期二個月· 免費為會員教授下列課程: 1.《這樣拍就健康》 2.《呼吸三式》
北市黎忠里民活動中心	每週二 09：00~11：30	黃彥華老師 0989-304-574	
北市黎忠里民活動中心	每週五 19：00~21：00	邱壽平老師 0937-147-566	
台北市慶安社區	每週五 09:00~11:00	莊鎂妝老師 0933-909-196 2598-2824	
本協會北區服務處	每週四(A 精進班) 19：00~21：00 每週六(B 精進班) 09：00~11：00	孫靜夫老師 0921-607-476	

社團法人中華自我保健推廣協會第 35 期會刊

台內字第 8806004 號

中華民國 88 年 1 月 10 日創刊 中華民國 107 年 1 月出刊

出版者：社團法人中華自我保健推廣協會

發行者：孫靜夫

編輯委員：林登暉、郭秋蘭、張宏仁

資料提供：本會行政、教育、活動委員

會 址：台北市和平東路三段 391 巷 20 弄 14 號 5 樓

電 話：(02)2732-8059 傳 真：(02)8732-0188

網 址：http://www.csc.org.tw/

練功二十年

邱壽平

一、前言

民國八十六年三月在永和秀朗國小，參加孫老師『教您怎麼不生病 穴道自療法』，至今足足二十年。歷經二十年的歲月潛修，一切非自然，是由精誠又守一。謹藉此篇幅發表個人的實踐、體悟來與大家分享，並對我們敬愛的孫老師表示謝意。

二、功法禪述及心得

(一). 穴道養生功法 30 招及這樣拍就健康(簡稱“ 拍打功”)，依個人體悟，這二套功法都是重視『經絡』順暢，完全符合黃帝內經所云：人生下來、活下去、生病、治病的關鍵，都是在『經絡』，且『經絡』是決生死、治百病，用於防病養生更是重要有效，我們身體中具有十二條『經絡』，其內歸宿於六臟六腑，而外通於四肢百骸、五官九竅，也就是說每天勤練 30 招及拍打功是基本的，讓我們保持『經絡』順暢，而獲得不生病的功效。

因每個人生活方式、居家習慣不同，要練 30 招及拍打功全套似乎不可能，在此給大家一個建議，做為選擇依據：依黃庭內景玉經所述：三關之中精氣深，口為天關精神機，足為地關生命扉，手為人關把盛衰。簡而言之“ 口” 是廣義的代表整個頭部、臉部、耳朵，因此對於相關功法，其重要性不必多說，當然是重點。

俗語有曰：樹枯從根起，人老從腳起，人的生命長短與否，與足(腳)是密不可分也。練腳力護足是不可少。

手是診斷個人身體盛衰，人活著用手取物、飲食、工作、穿衣都須要一雙靈活有力的手，故手的保健功法亦不可少。

總之，我每天必須花 1 小時左右在此二套功法上，且每一式要做 72 下，越老越勤越有效。

(二). 氣壯山河養生氣功及行雲流水養生氣功，其差異性，或說是精髓處，是要學習者體悟“氣在我中”及“我在氣中”之不同境界。老師的功法重點，是呼吸法，而呼吸法又博大精深，奧妙無比，必須精誠又專一的修習方有所得，記得一分努力一分的收獲，千萬不要半途而廢，務必勤而行之！



(三). 如何練氣

1. 首重“養氣”在於靜座，有許多學員跟隨老

師多年，但缺乏靜座，始終停滯不前，無法突破，甚為可惜，鎮日獨座，莫起一念，萬物俱忘，存神定意，口唇相黏，齒牙相著，眼不視物。耳不能聲，一心內守調息綿綿，微微輕出，似有如無，莫教間斷，自然心火下降，腎水上升，口內甘津自生，身為氣之宅，心為神之舍，意行則神行，意住則神住，神住則氣聚。而我多年以來保持早晚靜座習慣，每次至少 30 分鐘以上，另外對氣的感受層次個人提出三段論，讓大家一起參悟或努力目標①呼吸廬間入丹田②呼吸廬間以自賞③呼吸虛無見吾形，因個人天命不同，所達境界各異，唯努力以赴必有所得。

2. 改變呼吸節奏(練氣)

人正常自然呼吸次數(一呼一吸)每分鐘約 12~15 次，狗每分鐘 30 次，烏龜每分鐘 5 次；呼吸次數多寡與壽命實有相關，何謂氣功？簡而言之，就是對於呼吸的氣，下功夫去練習，即是改變呼吸節奏或步調。讓我們吸入更多的氧，如呼吸三式、腹式呼吸、提肛呼吸，進而小周天、大周天等。我個人練氣方法是配合乾坤斷坐，以三段腹式呼吸法，吸氣 10 秒、停氣 10 秒、吐氣 10 秒，每天做 100 下。

3. 調氣

自然界是一個大宇宙，充滿了無窮無盡的能量，而人身則是個小宇宙，大、小宇宙合而為一，凝成太極則氣貫全身，天人合一，氣吞日月，

移山倒海，左右轉乾坤，氣在我中其樂自知。

4. 精氣神是上藥：履踐天光呼吸育青，出玄入牝，若亡若存，綿綿不絕，固定生根，人各有精、精合其神、神合其氣、氣合體真、不得其真皆是強名，神能入石、神能飛行、入水不溺、入水不焚、神依形生、精依氣盈、不調不殘、松柏長青。

5. 氣是能量，能量俱足。道德經上說“專氣致柔能嬰兒呼”最高標準，它能減緩老化的速度，使人覺得不知老之將至，孫老師就是模範、標竿。我常期許學員務必達到“柔身(聲)下氣”，不管在教室、居家、工作，常保身段柔軟、低下，聲調柔和輕聲，為一個謙謙君子，從凡入聖則近矣。

6. 氣之偉業，強身助人

①家兄在 104 年底自摔頭部重傷，昏迷不醒人事，腦部佈滿血塊，無法手術，所有醫生看法均是“不樂觀”，但我用多年修來氣功助他消除全部血塊，腦神經醫生嘆為奇蹟，七十多歲的老人，不可思議。

②本人活力充沛，寫下 5 個小時從台東(關山)經花蓮回台北的記錄。我到處遊山玩水，獨自開車一千多公里兼導遊，回到台北晚上又上課。

三、結語

師父引進門修行在個人，沒有慧根也要會跟，我將跟隨著孫老師的步伐走下去，我的晚年是彩色的。感謝再感謝孫老師，尤其在我退休之後，功法帶給我的效益真是筆墨難以形容，每星期四下午與老師促膝而談，更是樂趣無窮，今生有您，真是何其有幸！



孫老師『以病為師談保健』 ---

預防心臟疾病的有效功法

孫靜夫

1. 摩擦雙掌：

人體的穴道通過手掌心的有手三陰的肺經、心包經、心經；重要穴道有魚際、勞宮、少府，而這三個穴道，中醫主要是用以治療肺臟及心臟疾病，而摩擦雙掌不僅可以促進血液循環，增強抵抗力，且能自體產生能量，提高心肺功能，減少疾病發生。

在做所有功法之前都要搓手 36 次再做。

2. 拍打雲門、中府穴：

雲門、中府位於胸口，而人的胸口處為肺經經絡起點，由雲門穴、中府穴通往大拇指之端。而人體重要器官亦均藏於胸腹之內，拍打胸口，內部受到平行震動，能刺激到五臟六腑，通暢氣血、平喘止咳、理氣健肺，及活絡筋骨和神經。



3. 拍腋下：

腋下為心經之點，心經極泉穴從這裡走到尾指的少衝，是人體動力能源之重要經絡，除控制心臟功能外，還有血液循環、大腦、甲狀腺和精神狀態等的控制機能。勤拍不但可以促進經水流動，且有預防腋下淋巴結疾病、減肥、消除蝴蝶袖之功，調整心律不整之效。

4. 力搓膻中穴：

在推搓膻中穴為氣之交會穴，有舒通氣鬱氣悶作用，過程中涵蓋上脘穴（胃脘），為回陽九針之一，以治療急性、慢性胃炎、消化不良、脾胃虛弱、腹脹、飲食不化等諸疾見稱。常搓揉可以助消化，增強胃腸功能，以達健康長壽之目標。

5.拍手肘：

手肘中間有心經的少海、心包經的曲澤、肺經的少澤等三個穴道，同樣是中醫用以治療肺臟及心臟疾病，而拍打手肘主要在預防肘以上肌肉麻木、扁桃腺炎、腦充血、風濕性心臟病、尺骨神經痛等作用，拍久了，這些疾病就能消失於無形。

6.拍打手腕：(正拍，反拍)(注意：正拍要拍到內關，反拍要拍到外關)

中醫有：「手不過肘，腳不過膝」的說法，也就是說很多重大疾病的治療穴道，大都不離手腳重要關節處。所以手腕的穴道也不少，而且都很重要；不僅可以通經活絡、理氣潤肺、清心安神，寧靜調心，平常若能勤加搓揉，對腦貧血、心肌炎、半身不遂、心悸亢進症、頭充血等重要疾病亦有舒緩作用。

手腕涵蓋穴道有：太淵(肺)、列缺(肺)、大陵(心包)、神門(心)、內關(心包、經渠(肺)、陽溪(大腸)、通里(心)、陰郄(心)、靈道(心)、陽池(三焦)、陽谷(小腸)、養老(小腸)(其功能有需要可上網查閱)。

7.拍手背：

手背有合谷穴，是回陽九針之一，還有腕骨、中渚、前谷、商陽(食指)、中衝(中指)、關衝(無名指)少衝(尾指)這些穴道中醫都是用來治療一牙關緊閉、滯產、神經衰弱、扁桃腺炎、中風昏迷、口眼歪斜、暈厥、呼吸困難、咽喉腫痛、半身不遂等，而我們能於平時勤加拍打，這些疾病就能消失於無形。

8.力拍背脊：

本功法所拍到之膈俞穴，為血之會穴，血病皆治，本穴上為心俞，心主血，下為肝俞，肝藏血，且足太陽經多血，血乃水之象，血病皆取之。尤其是膏肓一穴百病皆治，也是心臟病之急救要穴，常拍不僅能活血，利益全身、擴胸理氣、健腎強骨，且而可消除心臟疾病於無形。

拍背脊涵蓋穴道：膈俞穴、靈台穴、至陽穴、督俞穴、譙譙穴、膏肓穴。

9.心臟疾病的急救方法：

- 1.發現症狀先打 119 叫救護車。
- 2.在救護車未到達前先作如下之處置：先按人中，一直到醒為止，次按膏肓先左後右各 36 次，再按啞門，此之同時如有他人在可同時按壓腋下極泉穴，次第揉捏尾指少衝，中指中衝、接着按勞宮、內關。

10.結論：

千里之行起於足下，為了您的健康，和家庭幸福，心動不如馬上行動，勤而練之，才是真道路。

106 年捐款芳名錄 (以捐款日期順序排列)

姓名	年度捐款總額	姓名	年度捐款總額
江宗錫	\$2,000	劉楨岳	\$1,000
林放蕊	\$2,922	湛月賢	\$1,000
戴 甚	\$2,922	侯秀麗	\$3,300
王新添	\$2,922	李系珠	\$7,200
賴清標	\$2,922	孫靜夫	\$53,700
黃彥華	\$29,200	無名氏	\$5,000
張淳瓊	\$5,000	黃煥雲	\$1,815
沈耀宗	\$3,000	俞純卿	\$15,100
郭秋蘭	\$2,000	邱壽平	\$5,400
莊鎂妝	\$13,200	黃瑤秋	\$1,000
楊惠淳	\$16,000		
合 計			\$176,603

淺談 高血壓的預防

賴清標

18 歲以上健康成人的理想血壓是收縮壓 120mmHg，舒張壓 80mmHg，但是一般來說，血壓只要在 130/85mmHg，應該是可以被接受的。現在只要血壓收縮壓介於 120~139mmHg、舒張壓介於 80~89mmHg，就會被列為「高血壓前期」族群，必須持續觀察。血壓會因年紀增長而升高，且會因個人體質而異，沒有一體通用的標準，若你是 60 歲以上的銀髮族，血壓可維持在 140/90 左右，若壓得太低，因年紀關係，血管大都有硬化或窄化的現象，可能會不利於血液的循環。



關心家人與自己健康的朋友們，對於「高血壓」這個現代文明病一定很熟悉，也覺得自己都知道如何預防高血壓。然而，國民健康署 2016 年最新的調查指出，全台 18 至 39 歲的高血壓患者，有三分之二並不知道自己的病況。

我們一直忽視許多高血壓的症狀，例如肩頸痠痛就以為是姿勢不正；感覺頭痛，只要吃顆止痛藥就好。或是測量血壓的方法錯誤，例如一天只量一次，想到就量時間並不固定。的確，很多疾病都有類似症狀。如果我們想要知道自己到底有沒有高血壓，最簡單的做法就是，在家裡用對方法量血壓。量出數據正常是好事，日常生活多注意預防高血壓的方法，持續保持健康；數據不正常也是好事，我們終於發現自己也有高血壓，就能早早開始治療。

如果輕忽了高血壓的種種徵兆，不僅可能造成中風、心臟病，身體各處都將受到傷害，急性的例如肺栓塞、主動脈瘤破裂，都將立即面臨生命威脅；慢性的如腎衰竭、視網膜剝離、失智，都會對生活造成很大影響。

瞭解高血壓的生理現象，並且在生活中找出應對之道，輕輕鬆鬆就能降血壓。你一定很驚訝，菜單可以不用改，只要改變先吃什麼菜的順序，血壓與

血糖可以一起降下來；大家都知道控血壓就要少鹽、運動與注意飲食，可以降血壓而不是飆高血壓；換髮型、講八卦、大笑一場、多稱讚自己，心理減壓身體就能降壓。

➤ 血壓升高的五大直接因素：

1. 血液變濃稠

血糖、血脂過高將使血液濃度提高，增加血液流動的困難度；為了有效輸送血液到全身各處，心臟加強力道，造成血壓上升。

2. 血管硬化

正常的血管具有彈性，當血管開始硬化，將難以應付血流量多寡變化，管壁壓力便會增加。

3. 血液量增加

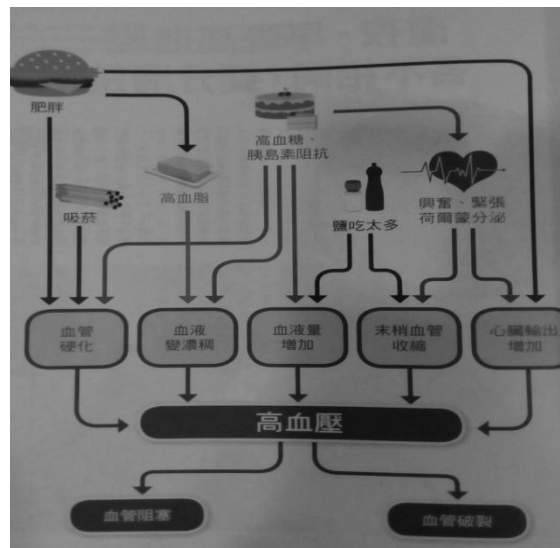
血液中鈉或血糖等含量太高，身體會從細胞引入更多水進入血管稀釋，以保持濃度平衡，如此血液量增加，就會增加血管壓力。

4. 末梢血管收縮

興奮，緊張等情緒，或是內分泌失常等因素，會造成末梢血管收縮，增加輸送血液的阻力，促使心臟加強力道，血壓因此上升。

5. 心臟輸出增加

壓力等情緒促使心臟輸出更多血量，回應外在的變化或危機；肥胖代表身體脂肪組織膨脹，加長血管長度，同樣也會增加心臟輸出量。



➤ 罹患高血壓的原因是什麼？如何預防？

高血壓分原發性高血壓和後發性高血壓。其中以原發性高血壓佔多數。原發性高血壓主要來自遺傳基因，也就是有高血壓病史的家族，雖是原罪，但如果注意飲食，尤其是不要吃太鹹的食物，養成良好的生活習慣，適量運動，仍可避免高血壓的發生。就算發生了，症狀也會比較輕微。後發性高血壓是指因為服用藥物、動脈狹窄、內分泌異常及腎臟病等疾病所造成

的，只要疾病治癒，高血壓也就不存在了。

➤ 哪些人是罹患高血壓的高危險群？

1. 有高血壓病史的家族
2. 抽菸者及飲酒過量者
3. 生活習慣不好者
4. 飲食不當者，特別是吃得太鹹者
5. 壓力大、情緒不穩者
6. 肥胖者

➤ 高血壓患者生活上須注意哪些事項？

1. 老年人起立時務必動作緩慢，否則會引起血壓瞬間下降，導致瞬間頭昏眼花、暈眩，可能成為腦梗塞或心肌梗塞發作的誘因。
2. 酒後不宜泡澡。
3. 冬天注意保暖。夏天汗流浹背時，不要吹很強的冷氣。寒冷是高血壓的大敵，尤其是老年人。
4. 不要憋尿。
5. 泡澡時，水溫不宜超過 38-40°C，時間以 10-15 分為宜。
6. 冷氣溫度不宜太低，以 28°C 左右為宜。
7. 避免睡眠不足，不要熬夜。
8. 不生氣。

➤ 打造降壓體質飲食篇：

掌握 5 大飲食原則，改變習慣很簡單。

1. 減鹽水：過多鹽分讓體內鈉含量升高，刺激交感神經讓血管收縮，也會增加血液量給血管更多壓力。
2. 從改變進食順序開始：養成「先吃蔬菜」的習慣，再吃蛋白質類食物，進食約 10 分鐘後，開始吃碳水化合物。菜單不變，吃的順序換一下，就能降血壓也降血糖。
3. 攝取蔬菜蘊含的能量：各類蔬菜富含的植化素與營養素，礦物質，對降血壓有極大幫助。多吃黃豆，黃豆富含鉀能促進鈉的排出，擴張血管，降低血壓。多吃茄子，茄子富含維生素 P，能增強微血管韌性和彈性，減少血管阻力，進而降低血壓。
4. 慎選蛋白質：以豆類，蛋類，魚類及脂肪含量較少的雞肉為首選，對

預防高血壓及肥胖都很適合。

5. 多吃醋：醋所含的醋酸可以穩定血壓，常吃醋洋蔥或醋大蒜穩定血壓。

➤ 如何運用所學功法讓血壓恢復正常

1. 腹式呼吸

因為進行腹式呼吸時，多數血液流到腹部，心臟的血流壓力馬上降低，血管壁的血壓就立即降低，而且進行腹式呼吸時，使副交感神經作用，啟動放鬆機制，血壓也就降低了。

2. 睡眠導引法

先左臥佛式側躺，緩慢的平躺下來，將自己的身體調整放鬆，保持舒適的狀態，緩慢深深吸氣，緩緩吐氣。再右臥佛式側躺緩慢深深吸氣，緩緩吐氣。使你感到全身都非常放鬆，讓你好好睡，降血壓。

3. 蒜頭搗碎用紗布袋裝好，置於地上，人坐於椅子雙腳湧泉穴踏於紗布袋上，不要超過 30 分鐘，對高血壓有奇效。

4. 穴道按摩

內關穴：心臟內關謀。

耳朵的降壓溝：位於耳背。

分印堂揉太陽

捏風池、天柱

揉壓百會

按壓肩井

揉壓臙中穴

挾拉十指，掐十指指尖。

附註：參考資訊：

1. 早安鴻海 2016.10

2. 孫老師 穴道在保健與急救之應用

3. 人間衛視百大良醫系列

結緣拍打功 情牽趴趴走

許慶雄

今(106)年 1 月 4 日早上，路過 666 公車溪口國小站牌，遇見等車的一群充滿活力銀髮族，交談甚歡就跟隨他們到石碇尋幽半日遊。

大夥們沿著烏塗溪親水步道往上游走，步道十分平坦好走，沿途植物生態豐富，更有一顆有巨大板根的幹花榕，溪水清澈，魚群悠游，護溪有成，岩壁有龍蟠巨石雕塑，河床上壺穴密佈令人心曠神怡，到達摸乳巷 7-1 號福田居前麵包樹下，才知道他們是到此練功--這樣拍就健康及呼吸三式。

在了解銀髮族走出戶外拍出健康是孫靜夫老師親自傳授之戶外氣功養身課程後，毅然決然的立即決定加入趴趴走，但因當天是該學期的最後一堂課，所以直到 2 月 22 日才正式入學開始學習。

成為趴趴走新兵的我，在孫老師指導，同學協助及自身每天早、午、晚餐前各一次練習下，一個月後，感覺纏身多年的舊疾有了顯著改善，更是繼續努力勤練。

我在 60 年間因車禍左小腿骨折後，腳踝外側腫脹、內側淤青、腳面發麻像觸電及腳底筋膜炎等症狀，一直困擾我 46 年，練功一個月後，腫脹消了，腳面不再麻了，三個月後淤青散了，筋膜炎也痊癒，走路不再痛了，真是太神奇了。



拍打功讓我改善了生活品質，獲得健康，舊疾不藥而癒。

衷心感謝孫老師無私的教導，更希望這麼棒的功法可以推廣出去，讓更多的人受益。

拍打功學習心得

謝美珠

2015 年秋末一個又風又雨的早晨，我在陽明山大屯自然公園，有幸遇見孫老師及趴趴走拍打功學員們在涼亭內練功，興起了練拍打功的意願，自此每逢周三追隨孫老師跟著同學們練功。

初起 只是每周三，有空時跟著大夥到處趴趴走，依樣畫葫蘆隨便練，不覺有甚麼特別，一直到 2017 年初夏，孫老師發揮大愛精神，發起公園定點教授 "這樣拍就健康"的師資培訓，其目的為：『結合社區力量，推廣自我保健活動，期使社區民眾減少病痛，減輕全民健保負擔。』

我鑑於天母公園內，每天清晨練功的許多團隊，有一共同特徵，就是教課的老師都是最健康的，因為團員偶會偷懶不來練習，但是各團的老師都從不缺席，每日必到，結果是老師比大多數團員都健康。

我自知是個偷懶族成員，出太陽怕熱、刮風怕冷、下雨怕濕，所以雖學習過許多功法，卻從沒練成過任一種。這次遇此機緣，終於下定決心報名參加了公園師資培訓班，自此開始就每天練習，" 每天喔"！晴天在公園楓香樹下磺溪旁練，刮風下雨就在家中練。

這幾年，我一直有左膝疼痛的問題，每每下樓梯左膝就會痛，看過中醫試過針灸、電療...也看過著名的台大骨科，說是自然退化，自費在膝蓋及髌骨打過 PFP 針，沒有顯著的療效，下樓梯時常需橫著走比較不痛。

每日練功後幾個月，有一天我趕時間追捷運，乒乒乓乓跑下一條長長的樓梯，衝進捷運車廂後，忽然想起"ㄟ！膝蓋怎沒痛!"，才發現左膝追趕跑都 OK 了 (跳還不行) 超高興的！



好處還沒說完呢，我喜歡唱歌，古典聲樂或流行歌曲都愛，隨著年歲增長，氣愈來愈不足，高音上不去，長音拉不長，這幾個月勤練呼吸三式，高音音色變明亮，尾音又長，真是太高興了。

這其中我有一種體會，就是吸氣要吸到丹田(神闕)後面的命門都又漲又硬，然後將氣憋在那兒迴盪才見效，聲樂家教授這招學費超貴的喔，我是過來人。

還有上個月，有一天早上起床覺得喉嚨怪怪的，沒理它以為多喝開水就可以，但到了晚上卻腫痛起來，連吞口水都會痛，心想這下慘了，非得看醫生吃抗生素了，但那天是周六晚上，所有診所都休診了，除非上榮總掛急診，忽想起孫老師有一次上課分享，用呼吸法自療，就辜且一試，洗個熱水澡，喝一大杯溫檸檬水，躺在床上練第一式『抱球揉氣』，吸氣後，屏氣將氣留在喉嚨處迴盪，然後慢慢吐氣，就這樣練著練著不覺間就睡著了，神奇的是第二天起床，喉嚨居然不痛了，雖然接下來十幾天，老覺喉嚨有痰，但比起以前喉嚨腫痛時，即使看醫生吃了抗生素，至少也要咳個兩三星期的經驗要好多了！

所以現在不管日子多忙，我每天都至少練一次拍打功與呼吸三式。

感恩孫老師無私的教誨，將這麼好的功法教導我們，『這樣拍就健康』易學易練樸實無華。真所謂：上善若水，如人飲水，冷暖自知，得親自喝了才知道。希望大家都來持之以恆的練功，給自己健康，讓家人無憂！

最後我還要說一句幽默話，這功法需每天專注的認真地練，若只是像我初學時，一周只練不到一次，保證無效，這功法的密訣就是 有恆與專注，練功時要全神貫注，一邊聊天或看電視保證無效。



氣功養身學習心得分享

孫宗雄

今年春節前以來，我一直被眼壓高後腦脹所困擾，醫生也只是把這現象歸類為「老化」；除了繼續開降眼壓藥水外，也無有效良策與藥效；失望之餘只能祈禱醫師開出的降眼壓藥水能突增奇效，恢復眼力。然而兩個月過去，很遺憾的眼壓狀況仍無改善；煩憂之餘，不期而遇的認識了孫靜夫老師。

在彼此閒談下，無意間我訴說了我眼壓的困擾，孫老師也用心的聽著我的描述，接著他馬上徵得我的同意，希望作一個穴道的按壓保健處理；也就是用他有力的手勁按壓我兩眼間的睛明穴，雖然有點痛，但似乎後腦的脹減輕許多，當下我繼續又請益了一些相關問題，當然孫老師給了我最有用的結論—學習氣功保健。



就這樣的因緣成熟下，我在三月份開始了氣功保健學習；有幸也認識了邱壽平老師，在初級班的 30 功法裡，邱老師無不詳細解說人體穴位的位置與搓揉的相關功效；老師的教學是認真與用心的，我們的學習也是非常收穫豐富的，當然老師一再強調，光只是上課時做好是不夠的，還必須是學員自己回家後安排適當時間多練習，要每天作，找時間多作，一定有健康功效；我回家後，也認真的遵照老師的叮嚀，每天早晚各作 30 功法一遍；就這樣每日也就養成習慣變成家居活動。大約第七週左右的時間，有一天突然感覺後腦脹的壓力感覺解除了，眼睛也不再酸澀的不舒服感了！那一天的心情的喜悅是迫不及待的要告訴所有的人，原來這孫老師的氣功保健法是多麼的神奇與有效；當然還有這半年來，身體的活力，很明顯都比以前更有精神；甚至以前一些小毛病也跟著不藥而癒；真的難以想象，這是我這段作氣功期間所親身經驗的事實，難得惠淳會長希望我寫點心得，在此感謝氣功班老師

的教導讓我恢復了健康，也感謝所有的學員們互相勉勵；僅以此寸箋與大家分享健康喜悅。

祝同學們 身心健康！ 萬事如意！

中和景安班招生簡章

·【教您怎樣不生病】中和景安班

初級班(資格年齡不限)

名額：10名。

課程內容：穴道健身功法30招、呼吸三式、靜坐方法。

進階班(限初級班結業學員)

名額：30名。

課程內容：氣壯山河養生功（健康在一呼一吸之間）。
拍打功。

上課時間：107年3月6日到107年7月3日，(每週二晚上18:45-21:15)。

學 費：每期18週，新台幣1800元。

報名方式：賴清標老師受理。

電話：02-2943-4662 手機：0988-005-036

電子信箱：laimn@msl8.hinet.net

上課地點：台北縣中和市南華路17號(日麗華廈社區B1教室)

交通狀況：捷運景安站：出站後往右走，到第二個紅綠燈南華路口右轉，
再往前走100公尺的十字路口即到。

公車：202、262 到南華路口站下車。

自行開車：可於附近停車場臨停，每小時20元。

黑木耳、紅棗、老薑降血脂

賴清標

緣起：

錦華師姐提到她先生因為三高服用黑木耳露得到驚奇效果。心想我家同修因有家族性高血脂毛病，回家就照錦華給的帖子照辦，連續服用 45 天後驗血 (106.11.10)報告如下。

抽血報告和三個月前比較。

- 總膽固醇由 226 下降至 196，標準值 200。
- 壞膽固醇由 126 下降至 116，標準值 130。
- 三酸甘油酯由 131 下降至 126，標準值 200。



日常飲食都沒改變，蛋每天照吃 1 顆，結果真的很完美，但是就是要有耐心去完成。高血脂非常可怕(心肌梗塞，腦中風)都由它引起。將試用的結果公開，祈願大家健康快樂！

黑木耳功效：

黑木耳的膠質成分可以引發飽足感，減少食物的攝取，從源頭就能減少吃進葡萄糖與脂肪酸的量，吃下肚後也能延緩胃部排空的時間，延緩血糖上升。類核酸成分可降低三酸甘油酯與總膽固醇含量，溶解血栓，緩和動脈硬化病情。

血脂指的是血液中的脂肪，主要包括三酸甘油酯，總膽固醇，低密度膽固醇及高密度膽固醇，這些血脂家族的成員對身體健康有著很大的影響或危害。如:脂肪肝，膽結石，胰臟炎，心肌梗塞，腦中風，失智....等。

紅棗的 6 大養生功效：

1. 促進肝臟排毒、保肝護肝:紅棗能提高體內單核吞噬細胞系統的吞噬功能，有保護肝臟、增強免疫力的作用；紅棗中所含的糖類、脂肪、蛋白質是保護肝臟的營養劑，能促進肝臟合成蛋白，增加血清白蛋白含量，調整白蛋

白與球蛋白比例；成分中的三萜類化合物，具有抗疲勞作用，可抑制肝炎病毒的活性，達到健脾養肝的目的。

2. 護膚美容：紅棗含有維生素 B 可促進血液循環，使皮膚和毛髮光潤，臉部皺紋平整，皮膚更加健美，而生吃紅棗，可保留棗中更多的超強抗氧化物質「維生素 C」，參與體內的生理氧氣還原過程，防止黑色素在體內沉積，可有效減少黑色素及斑點的產生，並具有改善毛細血管壁的功能。
3. 補氣養血：藥理研究發現紅棗能使血中含氧量增強、滋養全身細胞、活絡氣血，不僅可以養血安神、滋潤肌膚，還可以增強人體免疫力，緩解貧血、煩躁不安等症狀，是補氣養血的聖品。
4. 面色紅潤：紅棗富含鐵質，可幫助造血功能，還含有大量的環磷酸腺甘，能調節人體的新陳代謝，使新細胞迅速生成，加速清除老死細胞，增強骨髓造血功能，增加血液中紅血球的含量，常吃紅棗能增加皮膚的彈性，修補皮下組織，使皮膚變得細嫩光滑。
5. 防止落髮：紅棗有健脾養胃之功能，脾好則皮堅，皮膚容光煥發，毛髮則有了安身之處，可以防止頭髮脫落，且有助長出烏黑發亮的頭髮。
6. 強骨壯陽：紅棗富含環磷酸腺甘，對於男性朋友來說是補腎的好補品，環磷酸腺甘有擴張血管的作用，不僅可以改善心肌的營養狀況，還能改善腎臟供血量。

薑母功效：

老薑未採收，留至隔年與新生成的子薑一併挖出，成為薑母。薑母有活血化瘀、抗發炎之效，有助維持健康。

黑木耳露製作方法：

台灣有機黑木耳 50g 浸泡後 (剝碎)，有機紅棗 25 顆 (剪破)，老薑 15 片 (2 個手指面積)，放入陶鍋 3000ml 水，文火 3 小時後，撈起放入果汁機再加水打成露，放回陶鍋再文火 1 小時，剩 2700CC 黑木耳露加入一小匙鹽。

服用方法：

早上空腹服用(溫熱)，每次約 265CC，分 10 次。

連續 45 天。抽血檢驗。

保存方法：冰箱冷藏。



銀髮族走出戶外拍出健康一

明池森林遊樂區活動記實

仝翫

明池森林遊樂區原為退輔會森林開發處的伐木場，伐木事業結束後，森林開發處更名為「森林保育處」，明池則成為森林復育地，從事造林工作，湖岸周遭的山巒，環繞著滿山蒼翠鬱鬱的柳杉林；後來轉型成為森林遊樂區，園區內以明池為核心，沿池畔建有環湖步道並依生態資源規劃的各式亭園及遊憩景觀設施。

「銀髮族走出戶外拍出健康」曾在炎炎夏日來此，享受了一日清涼避暑之旅，留下了美好的回憶。在此嚴冬之際再度造訪，並住宿一夜，就為了飽覽明池冬日色彩繽紛的湖光山色，及徜徉漫步在如夢似幻的人間仙境。

同學們在 2017.12.06 上午 09:00 搭乘明池山莊的接駁車出發，只在宜蘭大同鄉泰雅大橋旁的加油站稍做停留外，一路直上，於午餐時分到達明池。

用過午餐後，同學們無視戶外仍淅淅瀝瀝的下著雨，穿戴著雨具在明池山莊附近漫步、遊玩。

散落在柳杉林中的小木屋，顯得幽靜、美麗。

14:30 由謝家康老師導覽解說，在雨中帶領我們認識「明池森林遊樂區」。

明池神木是園區內一株樹齡高達 1,500 年的紅檜，樹高 31.6 公尺、胸圍 11.62 公尺，雖然根的內部已成枯空狀態，卻依然矗立，半隱半現在雲霧之中，透著一股仙靈之氣。

一行人來到明池入口，尚未進入園區，即已迷醉在夢幻般的山光水影之中。

入園後我們以反時鐘方向遊園，入口左側的粉牆、黛瓦、修竹、石基，深具古代建築風格的古雅。

池畔已變紅的落羽松及綠色的修竹，豐富的色彩，令人驚艷、陶醉。

謝老師帶領我們探訪以庭園山水的概念，設計出具有古代風格的園林建築「靜石園」，巷道兩側粉牆黛瓦的圍牆內的院落都有著不同風格的庭園山水。

曲水庭—採東晉王羲之「蘭亭集序」之意境，引富春園餘水，掘曲水而築「流觴亭」，盛夏射干滿園，群蝶亂舞，傍曲水為宴，甚為風雅。

靜庭—設計靈感得自黃公望名作「富春山居圖」，利用原地貌、景緻之特色造景，而以古樸、單純之作庭手法呈現，別有意境。

石庭—與「靜庭」僅一牆之隔，卻形成一榮一枯，一陰一陽的特殊景色。

仿禪宗林山之抽象手法而作的「枯山水」庭院，以「石」為山，以砂為水，提供遊客一個無限暇思冥想的體驗空間，以七、五、三、一數字堆積之石塊，符合古代以奇數為吉之傳統。

苔庭—以庭中枯立倒木為主景，因全區青苔生長豐富而得名，自然枯倒的巨木，上面附生著眾多蕨類植物，是最佳的生態教學樣本，庭中「桃蘭亭」則因位於桃園、宜蘭之界而命名。

我們繼續在沿湖的林中步道繞行，環繞明池四周的群山，造林復育的柳杉林，高聳挺拔、蒼翠蓊鬱。

回到明池池畔，綿綿整天的雨勢竟然停了，青翠山嶺間的雲霧、瑰麗多彩的落羽松，倒映在如鏡的湖面，此情、此景，如夢似幻，令人沉醉。

湖中悠遊覓食的魚、鴨及二隻頗負勝名的黑天鵝，偶爾劃破湖水，激起的漣漪，也是愛好攝影的同學鏡下的美景。

有著「北橫明珠」美譽的「明池」，湖水面積約三、四公頃，湖水源自桃園縣三光溪，流至這裡的山坳谷地蓄積成湖。而明池湖中插立著筆直的紅檜枯木，則是來自園景設計者的巧思，以明池後方的山巒形似筆架，明池湖彷彿硯台，而這些湖中插立的枯木，就宛如硯中一枝枝的筆了。

17:00 天色已漸漸轉暗，雨勢也漸漸變大，大夥意猶未盡的回走回山莊，

晚餐、休息，期待第二天再遊明池。

第二天上午，窗外的雨聲，一夜未歇，原安排清晨練功也只得作罷。

說來幸運，「銀髮族走出戶外拍出健康」的同學一向蒙受上天的眷顧，早餐後雨漸漸停了，大夥高高興興的再次進入園區，雨後的青山翠嶺，靜靜的環繞著如綠寶石般的高山湖泊，瑰麗奪目的落羽松點綴其間，與昨天的朦朧仙境相較，清新、美麗得令人屏息。

老師選定了池上亭外的空地，大家聚集練功，彌補因雨作罷的遺憾，練呼吸法時，老師也要求同學放鬆、凝神，靜心體會好的磁場，在身體所能產生的感應，藉此將氣功提昇到一個新的境界。

功畢，同學們也都分享了在此練功的心得。

池上亭裡一位美麗少女，緩緩的，優雅的，拉著大提琴，演奏著熟悉動人的曲目，悠揚的樂聲傳遍了湖畔及山林。

明池美麗的風光，令人留連忘返，同學們紛紛留下了倩影，紀念這美好的一刻。

快樂的時光總是飛逝而過，午餐後搭乘接駁車下山，歸途還在棲蘭山莊停留了一小時左右，雨中沒什麼遊客，顯得清靜、悠閒，春天桃李開花，定然又有一番勝況。

16:45 我們回到了捷運國父紀念館站，在大家互道再見聲中各自返家。



阿里山自強活動花絮

阿里山閣大飯店



自我保健



社團法人
自我保健推廣協會

網址：www.csa.org.tw/ 部落格：<http://blog.csa.org.tw/> (均可查詢本協會上課課程)