保健漫譚（八一）

呼吸健康法

由練內功呼吸法，是運用人體機能，與天地自然密切相關的「吐納」術，能使練者身體柔軟的運動，使筋骨舒暢，血液分布均休，並能結構堅實，使肺增強內臟抵抗力，增進所有結構機能，所以練×太極拳者，所以人體內臟，結構堅實，能抵抗外來的侵襲，而能不受傷害。

呼吸不能過度，過度會產生疲勞，而不能達到目的。

呼吸是不是要完全停止？

答：我要說，所謂完全停止呼吸，是不可能的。

因運動的，而動式呼吸的時候，集中所的機能和精力，而直接使肺臟得休息，結果於健康的運動，所以它的結果，與運動相反。我舉個例子，像你的皮膚被刺傷了，你說傷口在能運動的地方（指手脚關節運動之處）容易痊癒呢？如果切傷的位置剛好是手脚的話，必須把他包紮起來，不讓他輕易運動，那樣傷口就會很快的合攏了，如果不把傷口包紮起來，又不讓他休息，你想傷口時常要張開合，怎樣能迅速痊癒呢？讀者，相信你們明白了道理，道理之後，要定會毫不考慮的，用「內功呼吸」了。

謎樣的女人

王富裕是要林他的朝氣蓬勃他所以老板跟他很老友，今天是他口中王富裕的聞聲，沾了的事情，所以老板跟他很親密，所以老板跟他很親密，所以老板跟他很親密