醫科技工作者多年努力研鑽

氣功煉有益身體 開打步初門大秘神

練氣功可健身確是有其物質基礎

氣功在我國具有長久的歷史，從文獻記載，早在春秋戰國時期，人們已懂得利用氣功養生強身，防病却病了。

一直以來，人們認爲氣功是一種玄之又玄的東西，不易掌握，難以了解，它是否有養生強身，防病却病的功能，又是不得而知。

這些懷疑，近幾年來隨着海內外科技工作者的努力，運用現代科學方法研究其作用原理，已初步證明它具有物質基礎，初步打開它的神秘大門。

氣功鍛煉的呼吸形式以腦肌運動的腹式呼吸爲主，腹式呼吸加深時，腦作上下大幅度運動，腹腔內壓力變化幅度增强，起到按摩內臟、促進血液和淋巴的循環以及腺體分泌和排出的作用，因而能加强消化系統機能，治療某些疾病。有人曾經做過這樣的試驗，研究在練功前後的胆汁分泌。試驗結果表明，人在作氣功鍛煉時，胆汁排出量明顯增加。

上海中醫研究所亦曾就這課題進行動物試驗和臨床觀察，動物試驗是分三組進行，第一組用作觀察動物在腹式呼吸時胆汁自然引流量，第二組以阻斷膈神經，終止腹式呼吸造成代償性胸式呼吸爲模型試驗，汁流量又顯著回升，第三組以阻擋膈肌收縮對腹腔內臟的壓力爲試驗手段。實驗結果表明：第一組胆汁流量的自然變化規律，呈逐漸減少趨勢，但有時隨動物掙扎而增加，第二組在終止腹式呼吸，代之以胸式呼吸後，胆汁流量減少百分之四十七點六，第三組在阻擋了膈肌對上腹部內臟的機械性脈冲壓力時，胆汁流量顯著減少，在撤消隔阻後，胆汁流量又顯著增加。

此外，在臨床觀察方面，該所又對廿一個因胆道疾患而施行胆囊摘除手術並放置T型引流管後七至十日的病人練功前後變化。觀察結果表明，在練功之前和之後病人的胆汁流量基本保持不變，但在練功期間胆汁流量却明顯地增加。

與此同時，內地某單位亦進行了一個調查，研究練功的老人比較好的佔總數比例不多。

氣功有靜、動、硬及發射功分爲靜功、動功、硬功和發射功。

所謂「靜功」，顧名思意，練功時是靜悉的氣功中之一種，在電視節目中，我們止不動的，透過吐納就經常見到氣功師傳的功夫，使內臟血氣表演「心口碎大石」得到調適，倘若在練、「睡釘床」等，中功時是有意識地做着國著名的鐵布衫，鐵各種動作以配合呼吸、沙掌等神乎其技，正意念、意守等活動令氣功揚名於中國武的叫「動功」。當練術界。

至於「發射功」則功入靜之後，身體能是較有趣的一種，它自發地產生各種不由身體之氣，向外發射。自主的動作。「靜功」是由氣功師運用自己「及「動功」，皆以自我修練的目的爲主，令身體能呼吸精氣，守神淨心，因而五臟六腑、血液、神經等得到調節。

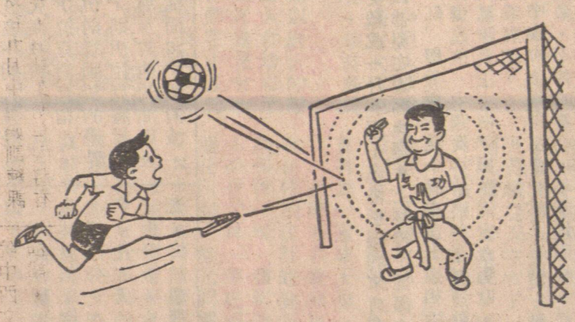
而金鐘罩等之「硬功」，則是我們最熟悉的氣功中之一種，在電視節目中，我們就經常見到氣功師傳的功夫，透過吐納耐寒少病，增强記憶力良好，增强視力正常，增强聽力正常，增强平均血壓140/64mm Hg，增强視力正常，增强聽力正常，增强芬沙力減退，增强芬沙力喪失。

練習氣功一段時期後的老人健康情況

	平均血壓 140/64mm Hg
視力正常	佔總數的百分之九十二點八
聽力正常	佔總數的百分之六十四點七
記憶力良好	佔總數百分之九十二點八
耐寒少病	佔總數百分之七十九
增强芬沙力	佔總數百分之五十一點七

沒有練習氣功的老人健康情況

	平均血壓 144/82mm Hg（高血壓）
視力正常	佔總數百分之二十四點五
聽力正常	佔總數百分之五十
芬沙力減退	佔總數百分之十三點五
芬沙力喪失	佔總數百分之六十四點八
	佔總數百分之三十五點二



訪

優閒自得養生訣

余志文醫生是七十多高齡，但仍然精神矍鑠，每日以氣功爲人治病。余醫生表示，小時候她身體嬌小孱弱，被人稱爲「花旦」、「公仔」，及後，她隨張正天師傅學功，身體漸趨强健，稍長以後，更遠赴日本，拜在北理士門下學習氣功指壓及心靈醫術等。從始學至今，已有五十年時間，如今余醫生善飯耐寒，康强體健，並育有子女十一名。多年來，余醫生一直能堅持冬泳，足見其體質極佳。她有一首自題詩：「靜坐功深五十年，不希成佛不希仙，優閒自得養生訣，却病延齡勝天。」

氣功能强身健體，在內地已多有例證，其實在本港，也有熱請此道之人，港九氣功鍼灸專科學院院長余志文醫生就是其中一個。

余醫生爲病人治病，也是運用氣功，在「漸物忘我」，「安神」，「安靜」，「入靜時，呼吸要無聲，以鼻呼吸代替口呼吸，呼吸速度要求又長又清，眼微張開即行。

至於練功的姿勢，則可分雙盤式、單盤式、自由式、卧式、立式、行式、左右側卧、仰卧等，其中以雙盤式最難，也最高級，要求嚴厳，腰要挺直，且必須先學會內家拳，包括太極、俩儀、四象、八卦。

練功的時間，約每次半小時爲合，每天次數越多，則對身體越有好處，因爲在練功時，體內的碳氣都會吐出來，使肺腑都澈淨。

雖然練功好處極多，但余醫生强調，練功一定要有名師指導，切忌罔行，否則氣不會疏散，易損內臟，甚至會七孔流血，這是必須注意的。

這樣所有的病都能治好。除了氣功治療外，還可配以心靈學治療。心靈學，其實也是唯物論的，通過安慰、解釋、不刺激、不打擊，使病者心理作用於生理，病情就會好轉。

談及練氣功之道，余醫生介紹說，練功最重要的是安靜，達到氣血流通，循環、平衡，如果不平衡就會出毛病。在練功時生訣，却病延齡勝天。」

余醫生爲病人治病，也是運用氣功，在「漸物忘我」，「安神」，「安靜」，「入靜時，呼吸要無聲，以鼻呼吸代替口呼吸，呼吸速度要求又長又清，眼微張開即行。

至於練功的姿勢，則可分雙盤式、單盤式、自由式、卧式、立式、行式、左右側卧、仰卧等，其中以雙盤式最難，也最高級，要求嚴厳，腰要挺直，且必須先學會內家拳，包括太極、俩儀、四象、八卦。

練功的時間，約每次半小時爲合，每天次數越多，則對身體越有好處，因爲在練功時，體內的碳氣都會吐出來，使肺腑都澈淨。

雖然練功好處極多，但余醫生强調，練功一定要有名師指導，切忌罔行，否則氣不會疏散，易損內臟，甚至會七孔流血，這是必須注意的。

自發五禽戲動功。

余志文醫生的氣功雙盤座

金鐘罩與鐵布衫亦是氣功中一種

「只見一名俠士在千寡萬馬，重重圍困之下，無法闖出一條血路，正是刀光劍影，千鈞一髮之際，俠士突然疆着，口中喃喃唸起金鐘罩，迎面斬來的刃劍，紛紛應聲斷爲兩段……」

金鐘罩的威力，又一次解救俠士出重圍，又一次令許多武俠迷爲之神往。

其實，金鐘罩實有其事，它是屬氣功中硬功之一種。氣功可

富含碘禽蛋可以抗癌

普通雞蛋的蛋黃，可以使人體血液中的高密度脂肪含量提高，而低密度脂肪的含量則增加得很多。前者含量的增加則能阻止心臟病的發展，後者含量的增加會促使心臟病加重。

動物試驗和臨床觀察的結果表明，食用富含碘的禽蛋，能夠提高脂肪脂酶的活性，減少糖原消耗，增加血液中高密度脂肪成份的比率，從而改善類脂化合物的代謝作用，並產生抗癌效果。

雞、鶉鴨等飼以碘化合物或含碘海藻，可獲得富含碘的蛋。經研究發現，可加入飼料中各種含碘化合物以碘化鈣爲最好，若加入含碘量很高的海藻如海帶等最好，加入碘化物的劑量隨家禽種類而異，以母雞爲例：在一百克飼料中，加入碘化合物劑量爲五至十五毫克。在開始產蛋約一週後，蛋內碘含量可達到三百至一千微克左右。而普通雞蛋的碘含量只有六至三十微克。

富含碘的禽蛋可直接食用。食用這種富含碘的禽蛋的效果約在一個月後才開始顯露。所以應連續服用，每天一至兩隻。

動物試驗表明，這種蛋無毒性，對人體無副作用，而營養價值高於普通蛋。

打噴嚏

打噴嚏好比是上呼吸道的咳嗽。它是人體爲了排除出現在敏感的鼻粘膜上的某種刺激而作出的反應。有時鼻粘膜敏感得在受到一陣輕微的涼風吹拂，甚至一道纖細的强光束照射時，也會引起噴嚏。有時聞到胡椒粉的香氣，因其分子進入鼻腔也可打噴嚏。

AAA文件急遞有限公司
TRIPLE A COURIERS LTD.
203—37片打街東
專車上門收派本市區各種文信件及小包裹，收費便宜。例如：（由華埠收派至市中心商業區，每件兩磅以下，祇收費三元）。
即收即派，比寄担保信還快。
簽名收派，忠誠爲僑胞服務。
電話：689-3677

張記裝修
土木閘格，內外油漆，瓦頂翻新，水電修理，
夜電8722，6841
呼機735-2566。

廣華建築公司
327-2919　中語傳呼　680-8286
專門與建華麗新屋
38.街東 21万 元 1900 呎
41.街東 18万5千元 1500 呎
49.街東 18万9千元 1650 呎
近京士威士巴總站 16万5千元 1430 呎

强華公司
KENWARD CO.
431 COLUMBIA ST. VANCOUVER B.C.
TEL:684-8821
經售及修理名廠傳真機，收音機及各種電器，承接大小工程，服務妥當，價格克己，保證滿意

唐記建築裝修
TONG'S CONTRACTING
TELL: 327-1895
自動車門精水電工程，土庫翻新，舊屋格間，入則申請

看完本報即請訂閱

讀生老遇病痛死亡
這些事你想又想不通，避又避不開。
你願意與我們交朋友以分担重担嗎？請電：
876-3664
或來函：P.O. BOX 2041 VANCOUVER B.C. V6B 3R6
加拿大培盤輔導協會

在加付款　國內提貨
△飛鴿牌自行車　廣州提貨　$135.00
△鵝鴨牌14吋彩色電視機　廣州提貨　$580.00
△樂得利牌雙槽洗衣機　廣州，肇慶提貨$220.00
△永康牌手扶拖拉機　佛山，新會，廣州，海口，汕頭提貨　$1512.00
東莞（加60元運費）　珠海（加70元運費）
訂購處：捷高有限公司 溫哥華百老滙西街六〇六號
TEL 872-3955

Harry James Agencies Ltd.
Insurance and Real Estate
606 Main St., 684-1377
代理 汽車保險・房屋樓宇商業等各項燕梳
公平安當 專人指導 歡迎垂詢

嘉倫裝修
擴建房屋 土庫間格 露台車房 屋頂裝修 水電羅格 內外油漆 瓦間芭房
電話：437-8742

周愛椎 周慶偉 視光博士
驗眼配鏡專家
精配隱形眼鏡
JACK K. CHOW O.D.
RAYMOND S. CHOW O.D.
OPTOMERTRIST
TEL: 685-8231
518 MAIN ST. VAN.B.C.

RVDA
你的流動屋有登記嗎？
一、你是否有遊樂車會代理向人登記？若未有登記，你會遭受損失。
二、如果有失正，你會受到政府以法律保障。
三、必須要有政府登記可以保障。
四、是要安全保障。
五、每年要檢查一次。
十、告訴人登記，會代理向人登記。
十五、拿出發票，扣減百分之十有折扣。
FREE SPIRIT VAN. 398 KINGSWAY
Van, B.C. PH. 873-3361

上海裁縫
承接中國禮服，新娘旗袍，唐裝衫褲，男女裝棉衣。
電話：438-7535

納偉旅行社
無遠弗屆・無微不至
love & white travel
加拿大溫哥華
Room 110-539 Main St., Vancouver, B. C. Canada
緬街五三九號110室
dba Singapora Malaysia Thalland (HK) Tours
電話：(604)689-0501

本旅行社代理加航，日航，星航，韓航，菲航，馬航，香港國泰航空公司來回雲哥華及香港機票。由八三年五月一日起逢星期四及星期日，由雲哥華直飛香港，中途不停站。特價機票，歡迎垂詢。

歐洲豪華旅遊團
* 暢遊倫敦，巴黎，日內瓦，尼斯，蒙地卡羅，羅馬，威尼斯，琉森，法蘭克福，萊茵河，阿姆斯特丹。
* 華人領隊，全程十八天，一流酒店，包機票及早晚膳。
* 可提前出發，可延期回程，但廿一天前訂位。
* 出發日期 八三年：十月廿七日，十一月廿四日，十二月廿五日；八四年：一月廿六日，二月廿三日，三月廿二日，四月十二日
$2048 加幣

東南亞豪華旅遊觀光團
※暢遊香港、星加坡、檳城、吉隆坡、曼谷
※全程十五日十四晚。
※可延期回程。
※包早，晚膳食。
※觀光名勝風光。
※華人領隊，隨團照顧，代辦手續。
※乘搭香港國泰航空公司747珍寶客機。
※出發日期：83年12月25日。84年1月22日。
$1818加幣起

中國旅遊觀光團
* 暢遊香港，廣州，桂林，杭州，上海，北京。
* 全程十四日。
* 來回程均經香港，可提前出發，可延期回程
* 代辦手續，華人領隊，一流酒店，三餐膳食。
* 在香港逗留期間，下榻香港第一流酒店。
* 可代申請旅遊完畢之後延期探親。
* 出發日期：十一月八日
$2690加幣

來回港台及東南亞接辦移民特價機票
特價機票歡迎垂詢國內外及世界各地

黃堃俠旅行社
QUON H. WONG AGENCIES.
128 E. PENDER ST. VAN.B.C.
PHONE 684-0938，684-2839
特價：移民，香港，各國機票
中國旅行團，7 10 11月份
21天遊 $2590 元
代理：汽車，房屋，旅遊保險。
（偉兆鈞託管下）

太平洋旅行社
片打東街七十一號
T.P.Y. Travel Service
71 Pender Street East
Vancouver E.B.C.
V6A 1S9
PHONE: 683-5656
Agents for Orient & Pacific Lince
歡迎光臨詢問
代理各大航空公司，船公司，火車客票，代訂各地旅館，快捷妥當。

安捷旅行社
EMPRESS TRAVEL
Suite 1-10 E. Pender St., Vancouver, B.C.
Tel:(604)688 7886（中華文化中心新廈二樓）
安全快捷，服務第一
代辦一切旅遊業務，酒店，簽證，豪華或廉價機票，代理中國及世界各地旅遊觀光團。
來回香港及溫哥華機票，價錢特平。
假期回港，請早定座，歡迎駕臨
電話：六八八—七八八六

利安旅行社
RIGHT ON TRAVEL INC.
475 MAIN STREET, VANCOUVER, B. C.
Tel: 687-3316
服務至上・禮貌第一
迪士尼樂園三藩市豪華巴士旅遊團（逢星期六出發）
・日本迪士尼本州6天遊 $462.00
・台灣環島亞里山8天遊 $368.00
機票另計
（費用包括粵語導遊、膳宿、遊覽名勝等）
・歐洲精選十七天遊 由$1,873. 起
・歡樂假期中國遊 由$2,590. 起
＊多倫多 $319.00　＊紐約 $468.00
＊滿地可 $379.00　＊三藩市 $230.00
＊渥太華 $379.00　＊羅省 $281.00
＊賭城專線 RENO-LAS VEGAS 逢星期四、日出發
國內外特價機票　世界各地旅行團

簡業存旅行社
Gunn's Travel Ltd.
438 MAIN STREET — VANCOUVER, B.C. CANADA V6A 2T4
Telephone: 685-2235 685-2236
專售香港內外各地旅遊團，辦理特價機票
移民國內外各種機票
代辦旅行手續
環球觀光旅遊安排
票務

快意旅遊公司
Leisure Tourex Travel Ltd.
片打東街125號 VANCOUVER. B. C. V6A 1T6
TEL：669—4165
奧運大會（機票十酒店十入場券）
日期：七月廿六，八月一日，八月七日
廸斯尼樂園，三藩市十日旅遊團 $418元起
日期：七月十四日，七月廿一日，七月廿八日
西雅圖中國千年文物展覽一日遊
日期：七月一日，七月廿二日
八四年中國旅遊團$2,900元起
每月均有團出發，泰山三峽遊，華東故都遊，長城故宮遊等，暢旅路線，任君選擇。
● 域多利一日遊　● B.C. 內陸遊
● 歐洲旅遊團　● 夏威夷觀光團
● 香港來回特價機票
● 國內外各種機票
專業旅遊，經驗豐富，代閣下安排世界各地愉快假期旅遊，豐儉由人

國泰航空公司聯合主辦：
中國遊　$2999 全程22天
……不到長城非好漢!!……
香港(3)・廣州(2)・桂林(2)・杭州(2)・上海(2)・蘇州(2)・南京(2)・北京(4)・廣州(1)
出發日期：九月九日、十月十四日
八四年 十一月四日　八五年 三月廿四日
・由經驗帶隊，劉燦星先生DANNY LOWE領團
・全部一流酒店：香港一香港大酒店＊ 廣州一白天鵝賓館＊、北京一麗都賓館＊
・在香港包兩餐，在中國包三餐膳食
・在香港期間，每日均有旅遊節目
・出發前有晚餐聚會，講解中國情形，及提供旅遊指南
・代辦手續，並代申請旅遊完畢後之延期停留
・機票有效期爲一年，可提前出發，可延期回程
領隊DANNY LOWE
住家：437-1785
環球旅行社
WANKOW TOUR & TRAVEL
258 EAST PENDER ST. VANCOUVER B. C. CANADA
溫哥華片打東街258號 電話 684-2341
6340 NO. 3 RD. RICHMOND, B. C. CANADA
列治文第三路6340號 電話 278-4401

英華旅行社
GALAXY TRAVEL AGENCY LTD.
150 E. PENDER ST. 片打東街 150號
TEL (604) 669-6412. 681-3816 晚上 437-6270
△卡加利$129，點慢頓$141，沙省 $180 雷振打$192，溫尼辟$239，多倫多$299，滿地可$319，羅省 $281，渥太華$329，紐約$468，波士頓$468，三藩市$230
△中國旅遊由$2590 起
暢遊：香港，廣州，桂林，杭州，蘇州，無錫，南京，北京，泰山，長江三峽，等名勝。
△來回香港機票連六晚酒店住宿FR $1099起。
◎台北三晚酒店，早餐，機場接送，及半日觀光由US 65.00起，台灣五日遊$250起
△日本迪士尼六日遊 FR $400。
△賭城三或四晚 FR $249 起。
◎由迪士尼，三藩市巴士團
◎檀香山六或七晚旅遊團由 $499 起
代售各地旅行團，各大航空公司特價機票。