

世界傳統養生文化學會 (ISLT) 會訊 第 1 期

International Society of Life-nurturing Traditions Newsletter

電話: 2246-8177

傳真: 2246-8177

E-mail: llltong@hotmail.com

親愛的朋友:

蘇華仁老師於六月上旬逗留香港時，教了兩班內丹功課程，又在六月十六日舉行了一節練功課，當日不少同學分享練習內丹功經驗，交流心得，蘇老師亦勉勵各位同學繼續練功。

蘇老師將於九月來港教授三班初級班及一班中級班。當中的兩班初級班及中級班名額已滿，只餘少量名額於九月十七至十九日（上午 9:00 – 12:00）及九月二十日（上午 9:00 – 下午 5:00）在九龍華仁書院舉行的初班級（學費 \$1,200）。如有意參加，請致電本會李小姐 2246 8177 報名。

此外，我們將舉辦舊同學聚會及練功：

日期：九月二十九日(星期日)

時間：下午二時半至四時半

地點：中環堅道二號，明愛中心九樓

假如你想參加上述活動，請致電/傳真至 2246 8177 李小姐，以便留位。

練功感想心得一束

蘇老師的口頭禪是：『多練內丹功，健康長壽!』以下是部分內丹功同學的練功功效報告及來信。

A 女同學早晚練功一次，她說：『尿糖由 8 度降到 6 度左右，睡眠質量比以前好，體重回復發病前，心情平靜了一點，比較輕鬆。』

B 男同學早上 6:30 及晚上 10:30 練功，報告說：『本人原有血壓高，心臟病，前列腺炎，因為吃藥，所以情況得到控制；練功後精神狀況明顯轉好，比以前好得多。』

C 男同學，每天練功一次，間中兩次，報告說：『四月初開始練功，加上 90%素食，結果：

1. 體重減輕約 5 公斤
2. 疲倦感減少
3. 肝功能指數(ALT)已由超標 4 倍回復正常』

D 女同學早晚練功，每次 20 分鐘，有時中午也練功，報告說：『精神爽利，胃口好轉，當

然要配合食有定時，盡量吃素或少吃煎炒炸和刺激的食物，早眠，晚上 10:30 左右睡覺，早上 6:00 至 6:30 起床，脾氣溫和了，自制力強了，心平氣和多了。』

E 女同學，早午晚各一次練功，她說：『精神比以前好，上樓梯腳步較有力，不再感到酸軟，晚上睡覺時較易入睡，舌頭沒有了針刺感，發熱感，面部神經痛比以前輕了一點。』

來信一：蘇貴珍同學的練功心得

從三月起學習內丹功以後，便盡量多菜少肉，而每天都早晚練 15-20 分鐘內丹功。最初未熟練時，想練慢也不容易。有時發覺步法不夠穩，於是盡量放鬆自己，集中精神，想像老師練功的神態心境，慢慢調節之後，現能從容練功，雙膝的情況有明顯的改善：以前每日走路連續 2 小時左右，膝頭已腫脹發軟，一定要坐下來。現每天走 6-7 個小時都問題不大，而且最近還打了一場頗劇烈的羽毛球賽（我已有 6-7 年不敢打球），甚至想都不敢想，見別人背著球拍都只有輕歎而已。現在以目前的進度，相信勤力練下去，不但打球，甚至旅行，登山，都不再是奢望了。

來信二：林朱慧堅同學的來函

蘇老師：

您真好！又福臨我們香港了。

我是退休音樂老師（已退休 9 年了），一向身體很好，所以仍很活躍。可惜 2002 年 1 月 1 日回廣州旅行，染了感冒（我已好幾十年未病過的），感冒好了，跟著感冒菌入胃變成腸胃炎，後再入胸膜成胸膜炎。病了一個多月，病好了又變成失聲。請想：一個平時好唱歌，而退休後仍有多個學員跟我學唱歌，又對多個教音樂的老師們及教書的後輩們教學生發聲，我曾幫他們練聲都能恢復發聲及唱歌，這本是多麼好的啊！可是我自己就病得聲也失了，而且喉乾舌結。整個人不舒服了幾個月。當時我以為自己得喉癌，但到西醫喉科檢驗過都不是。就在四月底一個機會與一個前學生聊過，她介紹我跟蘇老師連絡上。上第一課後沒什麼顯著反應，到第二課後已恢復了我的高音。除了感謝天主給我一個機遇碰到蘇老師外，還要多謝內丹功班，我真高興。

敬祝
天主保佑！
學生林朱慧堅敬上

歡迎你們多來信、來電話、電郵或傳真，提供你們寶貴的意見，萬謝。

ISLT 幹事敬上
2002 年 8 月