

二月份雅敘會·曾吉林講氣功與養生

游芳憫、陳有爲、余國柱熱烈迴響

北美南加州華人寫作協會於 2012 年 2 月 20 日上午 11 時 30 分在蒙市新港城海鮮酒家，舉行「二月份雅敘會」，由本會候補理事曾吉林主講「氣功與養生」，本會會員及來賓 20 人出席參加。曾吉林首先在黑板上以英文詳細寫下練習氣功的原理，然後才開始講述氣功對養生的益處，並舉例說明他如何用氣功救了他一位患胰臟癌同學一命的經過，還影印了他同學寫給他的感謝信函給大家參考。

曾吉林的講演得到與會者的熱烈迴響，已有九十高齡的本會顧問游芳憫教授首先發表他對養生的看法，他舉陶百川每天走路一萬步身體一定健康長壽的例子，證明運動對養生的重要性，他說想要健康、想要長壽，一定要每天運動。

有養生專家之稱的本會監事兼財務長陳有爲，接著介紹「六角水」對身體的好處，他說因爲人體體內水分佔了大部份，但人體細胞對一般大分子的水無法吸收，對只有兩奈米大的六角水特別會吸收，他喝了六角水一兩個月後，對身體的狀況幫助很大。

已有九十二歲的余國柱理事也發表了他自己對養生的看法，他說想健康又長壽只有三個秘訣：一是要「快樂」，他說隨時保持快樂的心情很重要，只要快樂就會讓人感覺年輕；二是要「運動」，他說他現在都還在上健身房，一起在健身房的老美問他幾歲，他要他們猜，他們都說他看起來只有七十幾歲；三是要注意「飲食」，他說飲食一定要清淡，千萬不要大魚大肉，才能保持身體健康。

聽完養生之道後，很多會員對學氣功很感興趣，曾吉林表示願意免費教大家，會另外擇期爲想學氣功的會員上課，曾吉林說只要上兩堂課就可以了，但大家一定要每天早晚各練一次氣功，有恆心地練個一年多之後，身體的一切病痛就會不藥而癒。

有意學氣功的會員，可向吳宗錦會長報名，曾吉林會另外安排時間免費教大家「氣功」。



↑二月份雅敘會曾吉林講「氣功與養生」



↑曾吉林願意免費教大家練氣功



↑游芳憫說每天走一萬步可長壽 ↑陳有為介紹六角水的益處 ↑余國柱親身說法，講他自己健康長壽的三項祕訣