



▲ 與丘師父和趙師父合影

胡女士的 「健美人生」

方格子

胡敏儀是一位職業女性，平日裡一身幹練的職業裝，恰當精緻的妝容，溫婉和美的笑容，禮貌周到的話語，恭敬得體的舉止，讓人很容易把她和「健」與「美」兩個字連接起來。正是胡女士對於「健」與「美」的追求和嚮往，讓胡女士結緣如意文化中心，開始了她健康與美麗的人生之旅。

一年不到 20 年的肩頸痛完全好了

胡女士 20 年前右側頸肩部挫傷，一直未能痊癒，疼痛難忍，常年睡覺都只能左側臥，常常晚上睡覺轉身時痛醒，嚴重影響睡眠質量，先後嘗試過物理治療，跌打、脊醫、針灸治療，甚至「一指禪」等民間療法，但都無效，甚至嚴重到整個右半身扯痛麻痺。

2014 年如意文化中心成立 12 周年九五義診期間，經好朋友廖啟剛先生介紹到中心尋求氣功治療，並參加如意健康管理療程，每星期兩次主要接受高級氣機調理部門的丘國文師父發氣調理。

發氣一個月後，胡女士的右側肩頸部位疼痛緩解了很多，睡眠質素也提升了，但是右半身的扯痛麻痺並沒有完全消失。在師父鼓勵下，胡女士開始加強習練針對性治療的功法——「如意舒指通脈功」。一方面定時定點接受發氣調理，一方面強化練功暢通經絡。至 2015 年春節前期，胡女士明顯感受到了肩頸部位的前所未有的輕鬆和舒適，右半身的麻痺也消失了。胡女士到中心接受發氣調理時第一時間將這個好消息和主診師父丘國文師父分享，丘老師在肯定治療效果的同時也提醒胡小姐有可能會出現「氣沖病灶反應」的可能性，並和胡女士分享了幾個氣

沖反應的實例。2015年3月中旬，胡女士果然出現了如丘師父所述的「氣沖反應」——右側肩頸部疼痛加重，尤其在練功或者接受發氣後明顯。心裡提前有了準備，所以胡女士堅持按照師父的療程安排，按時接受治療，堅持練功，功夫不負有心人，2個星期過去了，胡女士的肩頸痛完全消失了，睡覺可以自由的翻身，體質也好了。胡女士非常的開心，非常的感恩地和同學們分享她的好消息，她還不忘和同學們分享，「真的會有氣沖，氣沖時真的痛心癢肺的，但是聽丘師父講多練功，多發氣，真的過了關，而且真的完全好了！」

遺傳性高血壓得到控制，降壓藥減藥了！

胡女士曾於7年前被診斷為高血壓，服用西藥控制，多年來胡小姐一直非常注意定時服用西藥 Norvasc(氨氯地平片)，5mg 每天的劑量已經堅持服用了7年，血壓相對穩定。由於高血壓的遺傳家族史，胡小姐從來沒有想過自己的高血壓可以治癒，只期盼得到控制不惡化就好了。

胡女士自2014年7月開始學習如意氣功以來，體質不斷提升，不到一年自己的20年的頸肩疾患完全好了，身體的一些小毛病也逐漸地改善了，以往每逢轉天氣，或是遇到工作家庭事務疲累的時候經常感冒，有時甚至連續咳嗽咳痰一兩個月，稍受風寒，就會頭暈頭痛，現在的胡女士明顯身體強壯了很多，感冒咳嗽再不是家常便飯了，也很少再頭暈頭痛了。感受到如意氣功神奇的功效，為了讓自己更加地健康精力充沛，她更加認真地配合療程，堅持修煉氣功，定時接受發氣調理。

自2016年5月以來，胡小女士發現，自己的血壓值開始下降，收縮壓由平均



▲ 發氣調理

125mmHg 將至 90mmHg 左右，舒張壓由平均 80mmHg 將至 60mmHg 左右，尤其在發氣調理或者長時間練功後這種變化更為明顯，經過醫生確定，胡小姐的整體血壓水準下降，原來的 5mg 藥量已經相對較大，遂 2016 年 6 月 2 日開始醫生處方胡小姐所服用的降壓藥 Norvasc 減量至 2.5mg/日。胡小姐非常的開心，慶幸自己遇到了如意氣功，不但治療了自己的病痛，還幫助自己的遺傳性高血壓得到有效的治療。胡小姐現在對於如意氣功可以讓自己的血壓完全正常，不用服用西藥非常的有信心。

如意氣功不但帶給了胡女士健康的體魄，同時氣功養生讓胡女士變得更加的年輕，容顏更加的美麗了。過去由於多年的肩頸痛，成日要側睡，常年累月下來，胡女士感覺自己面部的肌肉出現輕微偏斜，習練如意氣功中調整局部經絡的「叩齒功」、「赤龍攪海」等針對性功法，加上師父發氣平衡氣機，胡小姐的面部整體輪廓完全中正了，加上腎氣充足，氣血豐盈，整個人容光煥發。胡女士的很多家人朋友也常常稱讚她越來越年輕，越來越美麗。胡女士真心地感謝如意文化中心的師父們的幫助，感謝如意氣功給了她「健」與「美」的人生！