牌胃

圖、文/白雁老師 有效改善近視問題。近年來, 台灣約有三分之一 的孩子面臨近視問題,不論假性近視還是已經真的近視了,練氣功改善脾胃功能、疏肝理氣, 在國際推廣非常成功的 「親子和氣法」,就可以看到視力回復,而令人振奮的案例 也能



緊抽回去,

害

羞

視

視力惡化 三個主因

側彎, 媽怯生生的走到我身邊, 肌瘦的國中女兒,從外形看,有點脊椎 有一次上課的時候,一位 我本能的拉起她的手,濕濕又冰 她不好意思 後面跟: 焦急 著面 的 的 媽 黃

行, 惡 針 過 度 說 的 瞳劑到角膜塑型片, 化了, 3 復 林 灸中藥也一起進 低下了頭 雖 各種方法都 妹妹近 的 然維 速度 從開始點 但 是視 有 持 視 不再 媽 八 限 媽 力 散 試 百

> 視し 慢 ; 習慣, 身體供氧不足、長居室內, 因,其一是冷飲冰品讓腸子蠕動愈來愈 問 先帶孩子來給我諮詢 題 我詳細的詢問了孩子的生活和 其二是運動量不足,氣血循環出了 找到了削弱脾胃、 其三是脊椎側彎 肝開竅於目,目不得 呼

循環變好, 益肝明目

等 奇穴的太陽穴、 如 : 理脾胃的穴道對改善近視都有幫助 功 六腑都是相關聯的,有些疏肝理氣 。親子和氣法中有個功法叫做 根據黃帝內經的記載 足 方法簡單又有效,每天早餐後 太陽膀胱經上的 足陽明胃經 睛明穴、 身體 的 四 的 明目 外 五 0 經 調 例

幫 聽

助

視 練

力恢 氣

復 也

想

說

功

可

以

瘀堵肝經 眼睛習慣短 吸短 2血則不 的主 飲 食

白雁 老師 Profile Master Bai Yin 自 主 健康管理學專家,出 身白北京醫學世家, 是高雲自然健康養生 盲子功根基, 療法及氣功數十種 修練功齡近四十年。

三分鐘就可以做完;晚上睡覺前,躺在床上再做一次 睛開始排出垃圾、循環改變、水液代謝趨於正常的表 開始會眼屎變多,早上眼睛矇矇看不清楚,這些都

現

。堅持練功一個月,孩子會發現眼睛不容易乾澀

眼

前比較明亮,

視力有慢慢回復的效果

眼

本來就不太愛運動的她, 戴眼鏡不方便以外,厚厚的鏡片讓其他孩子都會笑話她 林妹妹來學氣功前,三年不到,視力就惡化到八百度 戴上眼鏡後,更不愛動了,每

明顯感覺, 天乖乖練習, 林妹妹學習親子和氣法後, 每天焦慮的擔心著她的未來。 更打擊了自信心,害得媽媽 視力不好,不止影響了生活 天埋在家裡,與電腦做朋友, 個禮拜後,就開 一開始沒有特別 每



樣 的 循環變好, 好舒服,早上起來眼屎一 眼前明亮了很多。 堆,真的就像老師說的

過敏打呼鼾聲四起。孩子很聽話,不再吃冷的,也沒有 真是讓人驚訝。妹妹現在非常愛漂亮,自信心大增,每 再碰飲料,每天堅持練功,身體非常舒服,心情愉快 妹胃口變好,大便舒暢成形,每天睡覺也不像以前因為 妹變了」。近視從八百度降到二百度,最重要的是,妹 天學習都有動力,對自己的未來充滿了期待。」₩ 也不再常常感冒咳嗽。 年後,媽媽帶著林妹妹到課堂找我,開□就說,「妹 「老師,一個功法可以一舉數得

親子和氣法 明目功



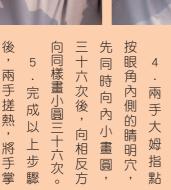


向

內小畫

員





閉上。 手指甲剪短, 先將雙手 洗 眼 乾 睛

向同樣畫小圓三十六次。 三十六次後,向相反方 穴,先同時向內小畫圓 按眼睛下方一寸的四白 2 3 · 兩手大姆指放在 兩手食指同時 點

向同樣畫小圓三十六次。 三十六次後,向相反方

心

對著

眼

睛,

用手

心

覆三次

為眼睛灌

氣

如

反