

循環好 退化慢

不勞病

Bye Bye

圖文／白雁老師



退的禍首。所以不勞病的人，特別容易有脊椎或骨頭方面問題，如四肢冰冷，肩頸僵硬、脊椎側彎、腰無力、頭痛等現象。可是很多人在感到眼睛模糊、頭脹、指麻時，又不知去醫院看哪一科，總會一拖再拖釀成大病。

脊椎退化元氣失

教學多年的白雁老師觀察到，現代人吃多動少、壓力大、睡不好，許多人三〇歲得五〇肩、四〇歲坐骨神經痛，愈來愈多人未老先衰。從氣學角度來看，主要是脊椎少元氣，身體才會出毛病。

不勞病是現代文明的產物，有了電梯就不愛爬樓梯、有了汽車就懶得走路，現代化與科技化為生活帶來許多便利，但是也為人們帶來身體的退化，首先就從血液循環變差、腰痠背痛等「氣滯」的反應開始。

氣滯就是氣堵住了，氣堵在哪裡，那裡就會不舒服；氣血阻滯不通，是造成人體各部位疼痛、麻木、功能減

現代人工作模式改變，訓練出一批又一批專業的電腦族與低頭族，每天花大把時間與冰冷的機器為伍，久坐、姿勢不良、肌肉用力過度，都在加速脊椎退化與元氣流失。除了肩頸僵硬

是大多數人的通病，很多人偏頭痛、長期失眠，都跟氣不通有關。

當人體氣路受阻，上段頭部反應就是頭痛、睡不好、眼壓高、視力退；中段胸腹反應是胸悶、腹脹、胃酸過多、消化不良、便秘；下段下肢反應是腰痠背痛、下肢浮腫、腿無力、足底筋膜炎或肌腱易發炎。這些反應都



你是機器人嗎？

科技人愛上氣功運動

工作高壓超時的高科技業，電腦工程師是長時間久坐、缺乏運動的代表，這群人普遍都有不流汗、肩頸僵硬痠痛、睡眠障礙、體重超標、肝功能等毛病，甚至很多人年紀輕輕就是三高族。

黃百正就是因為長期久坐，導致腰部無力、膝蓋退化，肩頸僵硬引發頭痛失眠；體檢發現中度脂肪肝，近視

度數也在幾年內從五百度增加到八百度，還有青光眼。練習氣功後，改善了各種疼痛，眼壓不再高、眼睛不再酸澀緊繃，視力回到七百度的穩定狀態，還消除了掛在腰上和包住肝臟的脂肪。

另一位科技人黃玠霖說：「以前的我最不愛照鏡子，中廣身材挺個大肚子，說多難看就有多難看！」練功後最明顯的變化，就是大肚腩消失了，腰圍從九四縮小到八七公分，同事都稱讚他變年輕、氣色好，原本擔心的脂肪肝也不用再煩惱。如今的他，最喜歡從側面照鏡子，看到自己平坦緊實的小腹，比年輕時的狀態還要好，非常滿意現在的自己。

特徵。。。。。。

頭脹
功能減退
血液循環變差
脊椎側彎
腰痠背痛
指麻
四肢冰冷

眼睛模糊
肩頸僵硬
氣血阻滯不通
疼痛
腰無力
麻木



白雁老師 Profile

Master Bai Yin 自主健康管理學專家，出身自北京醫學世家，是高雲自然健康養生學一脈傳人，八歲築下童子功根基，曾習世界各類養生、自然療法及氣功數十種，修練功齡近四十年。



年輕。讓人延緩衰老，愈練愈氣神，還可練習補足精發作；經常麻不再反覆見效，痠痛且一做就能代謝力，而能提振循環簡單一招就能將兩手舉高，做顫掌動作，筋骨，例如將兩手舉高，簡單一招就能將兩手舉高，做顫掌動作，

只要每天多花幾分鐘抬起頭、站起身，伸展筋骨，例如將兩手舉高，做顫掌動作，簡單一招就能將兩手舉高，做顫掌動作，氣血通順暢行無阻，各種氣堵氣濁問題自然消失。

是因為體內氣血供養不到，初期也許只是感到局部性的肩頸僵硬，再來就可能影響到血壓，造成心血管疾病；最後甚至引發聽覺、視覺、味覺等全身性的不適反應。

身體少了元氣，累、痛、煩躁全部找上身，如果不改變身體的使用習慣，就算吃再多藥、做再多復健都不管用。要徹底解決不勞病，還是要回歸到把氣疏通，全身血液循環變好，氣血通順暢行無阻，各種氣堵氣濁問題自然消失。