

# 勤練氣功聲帶病變改善

著作：氣功教練 張世俊先生



莫名的聲帶病變（長肉芽）：雖然談不上什麼重大疾病，卻折磨我近兩年。原因迄今不得其解，醫生說的兩個原因：話講太多或胃酸逆流，其實都不是。

身體硬朗的我，參加退休人員聯誼餐會後受了風寒：開始濕咳，連續乾咳三個月，聲音沙啞甚至講不出話，其間看過三家中醫、二家耳鼻喉科，到台中榮總經醫師診斷是聲帶長肉芽，需開刀。

八個月內三次進出台中榮總及林口長庚醫院手術房均無效，每次手術後要噤聲三個禮拜，在家或出外，總是隨身攜帶白板及筆與人溝通，「難言」之苦導致我人多的地方不敢去，親友聚會更下用說。

求助無門，求神問卜姑信偏方，心裡開始發毛，是否聲帶長了什麼不良細胞？最後緊急掛號台大醫院，經耳鼻喉科主任診察：醫生說不用手術，到藥局買兩小瓶健康食品（鋅寶）一天服三次，三個月後無效再回診。

回到苗栗後，心裡七上八下，半信半疑，暗想憑那兩瓶小小藥丸真的有效嗎？聲帶因長期未癒，嚴重影響正常生活及人際關係：心情跌到谷底。

在偶然機緣下，由大慈功德會劉理事長的引介踏入「元慈」世界，此後，除了刮風下雨，每天清晨必準時到苗栗福星山報到，勤練「動禪氣功」，一個鐘頭下來汗流浹背，卻也全身舒泰、神清氣爽。

經過六個月不斷操練精進，並服用「鋅寶」，困擾已久的聲帶病變已接近康復，除了更加努力練功外，也發願盡一己棉薄之力，把「元慈真功」傳播發揚下去，願有緣大眾都能獲得身體健康心靈祥和。

民國九十三年三月於苗栗縣石油協會氣功班擔任教練迄今。「歡喜做，甘願受，施比受更有福」，帶給大家健康快樂，自己也受惠，在動禪的舞動中吸收宇宙能量，於「鬆、靜、自然」中，達到身心靈祥和自在，感到喜悅與滿足。【本文轉載自「人間福報」】

## 稿約

本刊園地公開，為服務印尼歸僑刊物，也為海內外印尼華人及歸僑之溝通橋樑。本刊歡迎下列文稿：

- 一、印尼重要僑社及本會新聞。
  - 二、中印政府有關僑社所頒布法令及消息。
  - 三、本會活動。
  - 四、印尼消息（政治、經濟、社會、教育、僑情等）。
  - 五、有關印尼及僑社問題或具歷史性文章。
  - 六、會員消息及活動。對有特殊性、新聞性或有突出表現會員及歸僑的專訪報導。會員婚喪喜慶等。每則以二、三百字為原則，可登照片。紀念性文章字數不限。
  - 七、輕鬆小品，如散文、詩歌、遊記（以到印尼旅遊為優先）、回憶錄、雜文隨筆或學生習作等文稿。
  - 八、醫藥保健知識。
- 本刊對來稿有增刪修改之權。稿件刊用後本刊將致薄酬。來稿請書寫打字清楚，請自備影本，刊登與否恕不退稿。
- 本會網址：locam@ms52.hinet.net  
或傳真：2923·8973  
如為寄稿，請寄新北市永和區永亨路二、四、六號七樓。