

Jasmine
MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日間保健中心

真善美日間保健中心

Jasmine Medical Daycare Center

真诚 善良 美丽

Truth Goodness Beauty



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874

We are an equal opportunity employer

小城故事喜和乐 人生境界真善美 齐练太极益处多 持之以恒身体好

杨式太极拳大师郑曼青早年练太极拳的感受(节录)



学习太极 永不嫌晚



太极拳的最大功用 是“松”

气沉丹田可治脏腑疾病

人体五脏最急的是肝，心包络病是由肝木生心火过来，所以特别急。练太极拳要气沉丹田，心能沉下，因此心包络会比别人强一点，外感风寒不至于侵袭到心包络，以至慢慢的改善心脏功能。练太极拳的功效，对最厉害的癌症、心包络、心脏病等等，都不成问题，尤其胃病更容易治好，肾脏病也很容易恢复健康，总之，对于人确有好处。

今天我以为太极拳这样优良的运动，不仅在中国是第一，在全世界也是第一；任何拳术，任何运动，都不能比。为什么呢？因为它有一个至高无上的道理存在。第一就是太极拳讲“松”。这个“松”字，是老师澄甫先生所讲的。他不大讲话。一天到晚坐在哪儿，可以不发一言，不问他，他绝不讲话；但这个“松”字，每天总要讲个几百回，我甚至连耳朵都灌满了。我现在更深入的讲一句，你们就会很容易的悟到怎么叫松。比方说：我们

现到一个佛殿去，前殿有一个弥勒佛，很大一个肚子，笑笑的，他是拿一个布袋，人家讲上头题着：“坐也布袋，走也布袋，放下布袋，何等自在”。这是什么意思呢？这就是说：人不但自己是个布袋，甚至于一切，儿女妻子、功名利禄、无一不是布袋，尤其自己这个布袋最难放下。所以讲什么“放下屠刀、立地成佛”、什么“一下子顿地可以成佛”等等，就是讲不容易放下。练太极拳是难，就是难在自己有意识挡住，我不能进步，是自我意识挡住了自己，没有办法打通，这一点实在是太极拳最难的关头。

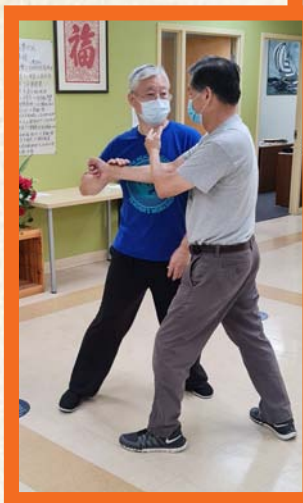
人类唯一自强之道

不过太极拳对我们身体的保健功能，更没有任何方法可以比拟，随便什么拳术，随便什么运动都不能比。西方现在的运动，我看起来都是摧残，都是互相摧残，或者自己斫伤自己身体，对于人的健康，并无任何补助。只有练太极拳才是人类唯一的自强之道，确是比医药都好的一种办法。任何疾一到要靠医药就不行了。我从那么坏的身体起，这五十年来没有病过，在座诸位除非是二、三十岁的年轻人跟我差不多以外，别人还不行呢！起码牙齿、耳朵、眼睛都比不上我，为什么呢？那就是太极拳的益处。太极拳为什么有这么益处呢？各位想一想，人身是由“气”和“血”所组成，养气则气旺，就能生血，经脉也能够畅通，这就没有病了。一切健康人的五脏一直连到头部、眼睛、耳朵、牙齿，如果气血经常灌注到各个部门去协

调，那会生病，这就是太极拳特有的好处。

培养有恒的七分钟

练拳一定要有恒，所以我的早晚只练七分钟，就是要把恒心拿出来，先使有恒了讲，多一点少一点无所谓。我用七分钟练一套拳，一百多动一套拳只用七分钟要练得很快。为的是有恒最重要。养成有恒；我有一个方法，一早起来，没有洗脸，没有吃饭，离开床就得要动，千万把这件事要控制好。如果今天很忙要出去，我早点起来，非要把这件事解决了不可。如事情的确很急，必须提早出来，而且已经迟了，那我饭可以不吃，拳一定要先练，洗脸摸一摸就行，不必那么久，时间就不会浪费了。到了晚上看见床，就想起我非要把拳练完才能睡觉，拳没有练，我绝不上床。以这个有恒的法子对付自己。人是要管的，自己管自己要严格，严格要有方法，就慢慢上来了。



刘老师 示范

庆生会留影



真善美的太极风 临渊羡鱼不如退而结网!

秉雄

中心重开后，我们思考什么活动最适合在疫情期进行，特别是动态活动方面。除了保持每天的早晨健康养生操，还有刘敏老师领道的广场舞和May老师的排舞，我们特别邀请了好友刘道壮老师给大家教授「杨式郑曼青37式太极拳」。刘兄杂学甚广，热心服务社区，我和他在CCACC结缘，推广中国茶道、品尝冻顶乌龙、并一齐创立青少年舞龙队等，合作非常愉快。他自幼习少林拳，良好的基础让他对太极拳的招式的理解更为透彻。他的到来，让真善美掀起一股令人惊喜的太极风，平常不太爱动的老朋友们也都热切的学习。刘老师深入浅出为我们讲解及示范拳谱里每一个招式，让大家更了解箇中奥妙。我膝盖有轻微旧患，故一直不太敢练太极，但经他的指正之后，矫正过去的误区后，练完也

没有膝盖疼痛的情况，反向变得更灵活。经两个多月的学习，我们已经从预备式学到第18式单鞭下势啦！这段时间太极的学习与锻炼，我感受到身体与精神都有极明显的进步。我也观察到参与练习的老人们，精神面貌都一齐进步啦。我深信大家抗击疫情，对抗疾病，必须有强健的体魄，持之以恒练习太极拳是很好的方法。在此，也向过去曾在中心带起太极风的李纪泽老师致敬。临渊羡鱼不如退而结网，学习太极，永不嫌晚啊！

老师寄语:

*** 双臂放松如拨浪鼓的小弹珠般，随著腰身摆动而自然摆动
*** 太极不用力，用力非太极