

中國婦女寫作協會的文友徐美齡在此次的聚會活動中，一見到我就拉著我的手說：「洪老師！太感謝您！救了我的腸旺！」圍在一旁的數位文友很好奇的問，「腸旺」是什麼？原來她的腸子經常性的做怪，三天兩頭的找醫生，10年來，她對自己的腸子取了「腸旺」的別號。文友們更想知道的是什麼招術能治好腸子呢！

請銘傳國小姜組長示範時，她當場放出四大聲響屁，引來大家嘖嘖稱奇！

莊淑旂博士一再表示，脹氣是萬病及老化的根源，會使組織細胞老化，壓迫神經，阻礙神經功能，妨礙身心平衡。脹氣去除，五臟功能開始發揮，人不但清爽，也會愈來愈年輕！

年前，我在世界華文教育協

見影呢！馬上排了屁後，肚子不痛，我才趕來上課呢？」

一連串的經驗，使得我更加持之以恆，認真的做它，每當早上一睜眼，我就開始做，3分鐘後，坐在馬桶上，一大串的屁氣聲拉了起來，先生還打算用錄音機錄下來，在演講會場上放出來，可增加臨場印證的效果呢！伸展排氣操方法如下：

身體平躺在床上，雙腳伸直，腳跟著床，腳趾往身體方向翹起。雙手十指交叉又往頭部方向伸直，手心朝上手背著床，此時橫隔膜打開了。

- 一、舌頂上顎，閉嘴，鼻子吸氣入丹田，腹部微微隆起。
- 二、將肛門閉緊，做提肛的動作。
- 三、吞下口水。
- 四、嘴微張開，慢慢吐氣。

這4個步驟是腹部呼吸運動，每回可做3~5次。腸子蠕動，很快就排氣。

每天一醒來，餐前，睡前都可以做。

它是值得您每天花費一些時間去做的一項好運動。 翹

# 伸展排氣操

## 治腸病

美齡迫不及待的馬上躺在一張長桌子上做示範動作，每天只要3分鐘，莊淑旂博士指導的伸展排氣操。

猶記得7年前在金山參加台北市衛生組長訓練活動中，我委

會，利用下課時間向班上同學示範伸展排氣操。數天後，林佳蓉同學向同學分享，她說：「今天早上，我肚子痛得想打電話請假，但想起洪老師示範的排氣操，我就馬上做做看。嘿！立竿

播種用的新式培養土、泥炭板FH-180

**發得好**®  
**WONDERFUL**®



SUN YARD  
**上湧**



五片小袋裝

以北歐產高級苔類泥煤為原料，經過無菌處理，無立枯病之慮。並含有生育初期所需的養份，比起以普通土播種不但發芽率高，幼苗的根張均極優異。蔬菜、花卉生產者及一般家庭園藝均適用。

**液肥 / 有機肥料 / 其他農園藝等**

資料備索。有興趣者，請即洽詢

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6F (遠東世界中心C1.6樓) 總經銷：得春盛實業有限公司  
電話：(02)698-1596 傳真：(02)698-2048 通訊信箱：台北郵政118-196號信箱

每人每日膳食纖維攝取量以 25 ~ 35 公克最理想

# 麩皮饅頭與荷葉戴帽

## 麩皮饅頭

### 【材料】

中筋麵粉、半斤麩皮 50 公克、新鮮酵母 1 大匙、細砂糖 2 大匙、水  $\frac{3}{4}$  杯、鹽  $\frac{1}{2}$  小匙、豬油 1 大匙。

### 【作法】

1. 不銹鋼盆洗淨，放入中筋麵粉、麩皮、細砂糖、豬油、水、鹽，將新鮮酵母揉碎放入，揉成麵糰，麵糰放入鋼盆中醒 3 小時，至麵糰漲大。
2. 將麵糰取出放於撒上乾粉的板子上揉成長條，切成 5 塊滾圓，放於鋪濕布的蒸籠上再醒 25 分，大火蒸 20 分。

## 荷葉戴帽

### 【材料】

瘦肉絲 3 兩、韭黃 3 兩、綠豆芽 3 兩、粉絲 2 兩、木耳 3 兩、豆苗

2 兩、蛋 2 個。

### 【醃肉料】

醬油 1 小匙、糖  $\frac{1}{2}$  小匙、太白粉 1 小匙、蔥段 5 段。

### 【調味料】

醬油 2 大匙、糖 1 小匙、鹽  $\frac{1}{2}$  小匙、味精  $\frac{1}{2}$  小匙、水  $\frac{1}{2}$  杯。

### 【作法】

1. 瘦肉絲加醃料拌勻，韭黃洗淨

切 5 公分段，粉絲泡軟，豆苗洗淨，蛋去殼打勻，加入少許太白粉拌勻，於乾淨平鍋攤成蛋皮。

2. 鍋中放油爆香蔥段，加入肉絲炒熟，加韭黃及調味料，粉絲拌勻，加入綠豆芽及豆苗拌勻，放盤中，上加蛋皮。 圖



營養素 菜單	每份營養素				
	熱量 (仟卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣 (公克)	膳食纖維 (公克)
麩皮饅頭	253	6	1	55	4.66
荷葉戴帽	141	9	5	15	1.4
合計	394	15	6	70	6

## 南瓜子與攝護腺

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便 1 ~ 2 次，就是紅燈信號！

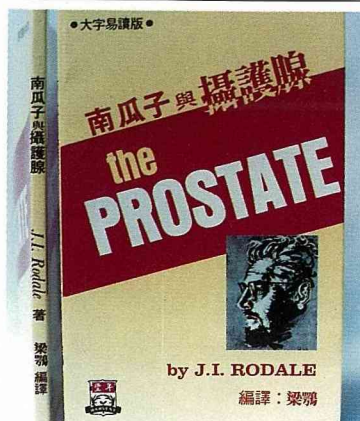


豐年社

台北市溫州街 14 號  
郵政劃撥 0005930-0 豐年社  
電話 (02) 3628 148-30

### 本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命 F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



J.I. Rodale 原著 梁鶚編譯  
定價：120 元（掛號郵資 45 元）