

西班牙媒体：感受身体和心灵的提升

【明慧网】西班牙瓦德拉哈勒市的法轮功学员日复一日地在当地公园里教民众学炼法轮功功法，深受市民喜爱，当地最大的报纸《Nueva Alcarria》也前来采访，并以大篇幅介绍了法轮大法。

报道说：“法轮大法是一个放松精神、强身健体的古老的修炼功法，法轮大法有三个基本原则：真、善、忍；同时有五套功法，虽然

动作简单，但能量场却非常强大。在瓦德拉哈拉市中心的公园里，每周日上午十二点会有很多人来这里炼功，有两位教功人在这里义务教授功法，来这里炼功的人每个人都能感受到身体和心灵的提升。”报道还说，“不管是老人、小孩、新或老学员，每个人都会很方便地接触和了解法轮功，来公园炼功的人从二十到六十岁的都有。教功人之



图：西班牙瓦德拉哈勒最大的报纸《Nueva Alcarria》对法轮功炼功点的报道图片

阿蒙黛娜说，她的愿望是弘扬这个在一百多个国家都在炼的法轮大法，将法轮功的美好告诉给更多的人。”

《Nueva Alcarria》也报道了法轮功在中国遭到中共当局的迫害。报道说：“中国是法轮大法的发源地，但又是全世界唯一一个不让炼法轮大法的国家。”“中共政权害怕这套拥有无数追随者的功法。”◇

“你们是最棒的！”

（明慧记者波士顿报道）二零一一年三月二十日，波士顿圣派翠克日（St. Patrick's Day）游行在爱尔兰后裔聚居最多的南波士顿举行，吸引数十万人观看。在五十多个军乐队及风笛队中，第五次受邀参加该游行的天国乐团是唯一的华人团体。主办方负责人对法轮功学员说：“你们是最棒的！”

法轮功游行队伍首先是精神抖擞的法轮功学员举着“法轮大法”横幅，而后是气势磅礴的天国乐团、弘扬大法美好的横幅队、最后是受人喜爱的舞龙队。



图：天国乐团英姿飒爽，展现中华风采

苦难中的幸遇

【明慧网】天有不测风云，聪明美貌的大女儿突然有一天得急病离世了，我一下子被刺激得大病一场，休息半年。丈夫第一次病倒了，这一病就是五年，雪上加霜，又得了肺癌，动手术、化疗、输血过程中又染上了肝炎……我那时已经退休，陪他到各个医院治疗，自费到私人诊所，一天需要八十元的药费，那时他的工资每个月是一百来元，连续治了三个月，钱花不少，后来还是离开了人世。过了些时日，先后又送走了老父老母。二女儿在学校被同学打得鼻青眼肿，正好要毕业分配工作时她住院了，我每天忙得手忙脚乱，心烦意躁。我羡慕别人，有说有笑，轻松愉快，讲丈夫怎么好，孩子如何好。想想自己白活了，什么也没有得到，只是病、苦、累，伤心流泪，觉得不公。

一天邻居到我家说：“今天晚上法轮功开班，师父录像讲法，咱们去看看吧！”那时我正想要治好我的一些病，已经学了三种功法也没有效果，于是我挺高兴地去了。连续听了九堂课，第一个班下来了，就觉得这个功太好了，会场上静悄悄的，都是祥和的心态，师父用浅白的语言，让大家都能听得明白，讲的头头是道，句句是理，打动人心。我当时就觉得法轮功和其它功就是不一样，不但祛病健身，还能使人道德回升，从做好人做起，做更好的人，我感到这才是我要找的功法，要是早点学该多好啊！

我连续跟了几个班，精神倍增！通过炼功学法，收效很快，渐渐地我的膀胱炎、心动过速、咽炎、腰椎骨质增生、胃病、失眠都好转了，有的已经痊愈了。不动针药好了病，这不神奇吗？我的命运也从此改变。◇

医学研究：静坐降低心血管疾病风险

(明慧记者华云编译)

一项新的研究表明，静坐有助于增进代谢症候群患者的血管内皮功能，从而有可能降低心血管疾病的风险。这项研究近日在美国心身治疗学会第



69 届科学年会公布。该研究是 Morehouse 医学院和 Emory 大学的研究者进行的，研究对象为 65 名非洲裔代谢症候群患者，年龄在 30 岁到 65 岁之间。这些人被随机地分为两组，其中一组 32 人，进行 12 个月的静坐冥想练习，另一组 33 人，为对比组，接受 12 个月的健康教育学习。在实验前，这两组人在心脏病风险因子及背景方面没有显著区别。

这项研究主要测量的指标是流速造成的血管扩张 (FMD)，测量时间分别为开始、6 个月、12 个月。研究者发现静坐组的 FMD 指标有明显的改善 (2.10 ± 0.79 ; $P = .009$)，而对比组的改善较小，而且不是很显著 (1.36 ± 0.80 ; $P = .09$)。P 值越小表明变化越显著。

研究者也发现在静坐组中，三项代谢症候群危险因子有明显的改善，而对比组则没有。静坐组中，舒张压的变化为 -6.24 ± 2.75 mm Hg; $P = .03$ ，体重变化为 -2.52 ± 1.16 kg; $P = .03$ ，三酸甘油酯变化为 -32 ± 15 mg/dL; $P = .04$ 。

这项研究的主要研究者指出，一些心理因子，包括抑郁程度，在两个组都有明显的改善。而静坐能使心理和生理都得到改善。(图：美国纽约法轮功学员在中央公园炼功) ◇



· 借鉴反思 ·

我的思想觉醒

我从小喜欢学历史与文学，对于教科书几乎是毫无批判地接受，但逐渐在生活中看到太多所谓的“人情世故”，以及周围的人为了一己私利不择手段。我开始产生深刻怀疑，通过自己独立思考，发现所谓“政治课”其实就是为统治者辩护，连历史也是被统治者按自己意愿篡改的！于是我彻底对政治产生厌恶，我虽然思想开始觉醒，但仍然被党文化愚弄，难以脱离党文化的框框。直到看到六四大屠杀的相关资料，我被血腥彻底震惊，随之而来的是无以名状的悲愤填膺！后来看到《九评》全文，才令我真正脱离了党文化桎梏，彻底从思想上觉醒！

小学时我听说过中共镇压法轮功的一些诬蔑材料，但有了了一定了解后，我发现法轮大法本着真善忍为做人、待人的宗旨，是导人向善的，而这正是今日物欲横流、权钱至上，尔虞我诈、互相利用，厚黑权谋的中国社会所缺少的。中共自身的所作所为，恰好反映出共产主义才是真正的邪教！所以我郑重声明：退出共青团、少先队等一切共产党相关组织，彻底与邪恶势力决裂，抹去一切邪恶的印记；并为当年在中共诬蔑法轮功签名会中所签之名做出深刻忏悔！

文森 广东高州 2011.03.06

茂名多名官员迫害法轮功学员遭恶报

自一九九九年七月二十日至今，茂名邪党部门追随江氏政治流氓集团，对法轮功学员名誉上搞臭，经济上搞垮，肉体上消灭。有的法轮功学员被迫害致妻离子散、家破人亡。已知的被非法判刑超过十年的法轮功学员就有十多名。

自古讲冥冥之中有天意，害人者终害己。参与迫害法轮功的不法官员，有的得急病死亡，有的被中共邪党以“反腐”为幌子的内斗中成为阶下囚，这都是因为迫害善良的法轮功学员而招致的恶报。

茂南区法院原副院长林旭桂，二零零五年四月十七日死亡，死时四十二岁，从发病到死只有十九天。

茂名市检察院院长，刘光进身患绝症，痛苦难忍，精神焦虑，于二零一一年二月五日凌时在湛江市赤坎区中心一路跳楼自杀身亡。

广东茂名市政协副主席潘本，积极追随邪党迫害法轮功，致使电白县多次发生绑架法轮功学员事件。今年三月中旬潘本因贪污被捕，遭到报应。

李日添，电白县县长、人大常委会主任，参与迫害法轮功。李因贪污于今年三月十三日被捕。

茂名市市委书记、市综治委（与专职迫害法轮功的“六一零”同一货色）主任罗荫国，今年年初七突然被刑拘，成为阶下囚。

不久前被专案组带走的市人大副主任朱育英；市委组织部副部长李运容等都是参与了迫害法轮功之徒。

善恶有报是天理，迫害大法修炼者的罪业生生世世偿还不清，而人中的牢狱之灾仅仅是刚开始。在此奉劝还在参与迫害法轮功学员的所有人员，赶快悬崖勒马将功补过，不要昧着良心为了眼前的一点利益追随中共做恶，否则等待你们的是法律与天理的严惩，希望你们猛醒。◇

茂名福华派出所的罗茂升迫害法轮功学员

茂名市福华派出所的罗茂升（电话：13432385468）长期配合邪党迫害法轮功学员，曾经上门骚扰过法轮功学员赖翠兰等，2006 年赖翠兰到茂名市福华派出所办理身份证，罗茂升企图迫害，把赖的身份证扣压至今。

广东高州市云炉镇新垌派出所迫害法轮功

三月二十八日中午，高州市云炉镇新垌派出所，将送一张神韵晚会光盘给人的陈姨非法关押到晚上才放出，还派警察卖力的去把其他人送给街坊的几十张神韵晚会光盘抢走，后送去茂名邪党部门邀功。这是执法犯法，迫害好人。