



@生命照顾者服务工具书

# 温暖疗法

## 我的健康我做主

温秀枝医师 / 温暖疗法 / 成为生命照顾者

醇道孝道养生班 / 癌症患者康复案例

谭宜永 编著

醇道孝道 出品

谨以此书献给  
温秀枝医师  
张时贵先生  
醇道孝道的所有学长们  
健康养生班的所有学员们  
以及所有  
追寻健康的人  
帮助自己及他人健康的人

愿天下无疾苦  
愿众生自在安乐

感谢我的家人一直以来的支持  
感恩醇道孝道团队伙伴一直以来的奉献

**你是生命的主人，  
也是疾病的主人。**

疾病是生命成长的机会，  
健康是生命迈向觉醒的过程，  
最终的结果是取决于自己  
自己是身体的使用者！

滋养或者糟蹋，  
完全由自己决定。

自己的选择，  
决定了自己的结果！

——温秀枝 医师

# 目 录

序：无处可逃的健康，天涯海角都需自主 6

第一章 缘起：因爱而生

第二章 温暖疗法简介

第三章 醇道孝道健康养生班简介

第四章 生命照顾者——成为学长

- 1、师志为我志 张丽芬 福建福州学长
- 2、感恩遇见 骆淑青 浙江义乌学长
- 3、爱绽放 心美丽 翁新云 广东中山学长
- 4、尽力追随 杜丽云 浙江温州学长
- 5、感恩有机会成长 黄丽华 福建三明学长
- 6、为了家人的健康 刘云花 湖南衡阳学长
- 7、我是醇道孝道的一个细胞 徐秀红 湖北武汉学长
- 8、家人都好了 连凤艳 大连瓦房店学长
- 9、大爱情怀吸引了我 栾爱业 大连学长
- 10、走出人生的低谷 王雪涛 黑龙江哈尔滨学长
- 11、找到生命的平衡 刘世云 山西晋城学长
- 12、真正的疗愈是爱与陪伴 蒋昕烨 云南昆明学长
- 13、痛苦唤醒了 魏珠英 福州福清学长
- 14、我被大爱感动了 梅惠玲 浙江宁波学长
- 15、要像老师一样给人温暖 汪爱华 甘肃银川学长

第五章 我的健康我做主——癌症康复者案例

- 1、吴建玲 云南昆明 肺癌康复
- 2、周梦吾 贵州贵阳 大肠癌康复
- 3、杨曦 贵州贵阳 宫颈癌康复
- 4、朱娟娟 河南开封 肾癌康复
- 5、钱忠群 新疆克拉玛依 肺癌康复
- 6、邱镛 重庆 胃癌康复
- 7、陈绪珍 湖北 乳腺癌康复
- 8、盛曼林 湖南 郴州 卵巢癌康复
- 9、邓晓霞 四川宜宾 甲状腺癌伴甲状腺相关眼病康复
- 10、张凤兰 云南昆明 乳腺癌康复

- 11、陈时宽 浙江温州瑞安 肾癌康复
- 12、谢卉淋 河北秦皇岛市 子宫内膜癌康复
- 13、宋孟月 河南郑州 癌症康复
- 14、张淑青 浙江义乌 多种疾病及抑郁症康复

**第六章 健康是自己的选择——20 位养生班学员心得报告**

**第七章 健康服务平台**

**第八章 健康工具：养生班的 33+健康途径**

**第八章 我们的路——温医师的嘱托**

**附：醒来**

## 序：无处可逃的健康，天涯海角都需自主

——墨尔本的健康养生班回顾与思考——

关于健康，请大家思考以下几个问题：

健康是什么？

谁需要健康？

在哪里才能健康？

生病了如何找回健康？

健康需要多少钱？

.....

关于健康这个永恒的话题，在这环境日益恶化的时代，越来越成为最主要话题之一。酵道孝道自 2014 年开始就举办“健康养生班”，“养生班”由来自马来西亚的自然疗法医师、人智学学者、酵素公益全球倡导者温秀枝主讲。五年来（截至 2019 年 6 月）我们办了 14 期服务近 4000 位关注健康的朋友，这其中有 5-10%左右的癌症病人，很大一部分通过养生班重拾了健康，这些癌症病人为了感恩重拾健康，再次回到课程中来做志愿服务，他们是酵道孝道学长的重要组成部分。

养生班，温医师最大的心愿是人才的培养，而不仅是让人来被服务和养生而已。因为只有更多人承担去服务大众，才能真正帮助到这个社会。所以真诚地希望每一个上过养生班的朋友都能承担起来，走向人群，去传播、推广、服务，带领与陪伴更多人迈向真正的健康。

酵道孝道养生班传播的理念是**健康是自己的选择，每个人都可以健康自主，健康是自己要负责的**。我们的遵循的是**健康导向，做的不是医疗的替代品，而是提供能让人健康的生活方式**。所以酵道孝道养生班实则是一个针对大众的一个**“健康赋能工程”**，其根本目标就是让每一个学员都学会照顾自己健康的能力，因此养生班的学员都必须亲自动手做老师教的所有方法。这也是在养生班中每 10 个学员就有两位学长全程陪伴指导的原因。我们一样每个人都能成为生命照顾者，不仅可以照顾好自己，也有能力照顾家人朋友。

很多人都说中国的环境、食物、空气、水源等越来越污染，可能觉得中国人健康堪忧是正常，那在被誉为“天堂”的澳大利亚呢？都说澳大利亚的环境好、

空气好，还能很容易买到有机食物，那在澳大利亚的人应该很健康吧？实际上，澳洲的人们也很需要提高健康。



温医师在墨尔本授课

温医师已经是第二次来澳大利亚开养生班，去年（2018 年）办了过后，被强烈要求今年（2019 年）再来办。今年这期养生班在墨尔本云阳寺举办（云阳寺的介绍，请见醇道孝道公众号发布的：墨尔本的春天--澳大利亚的环保酵素与健康公益推广）。这也是这次澳洲之行三个课程中的第二个课程。参加课程的是三十几位华人，他们来自马来西亚、中国大陆、台湾、香港等地区，有来澳洲超过 30 年的，也有刚来一两年的，大家非常感谢温医师能来办养生班。



墨尔本的养生班是三天，内容较中国的养生班更为精简，服务志愿者就我和台湾团队的负责人洪懿馨以及温医师的先生张老师三人。我们挤了好多柠檬啊。因为课程时间不一样，所以在学习上也就无法跟中国一样，但大家还是收获满满。

在课程的几天里，大家很认真上课，许多学员都感叹：哦，原来健康是这样子的啊？原来我们除了去医院还有第二条路啊？也有学员颇感遗憾：如果早几年学习到，那我的手术就不用动了！如果早几年学会，我们家亲戚就有救了！有几个学员是这样说的：还好今天有机会学习，我马上联系国内的亲人，他最近健康出了问题，我要赶快把国内课程的信息告诉他，请他一定去参加课程……是啊，有些事情错过了就会很难，甚至就是一生的遗憾。健康也是，但一旦失去，想要重拾健康就不容易了，甚至一不小心命就丢了。所以，**我们不用等失去才要珍惜，在还健康的时候我们就要学会如何照顾健康。**可以说，温医师的整套健康理论与知识值得每一个人学习。



墨尔本养生班现场制作谷物奶

澳大利亚的食物也有很多可以提升的地方，有一个学员跟我们分享了相关的一些细节，他们（澳洲）并不太在意转基因的问题，而且有些食物和水果的农药和其他的化学药物使用也非常频繁，还有他们的自来水里面的氯气含量很高。在环境及其他方面，有一些细节让我很吃惊，就是澳洲的有些学校里面不能用自己的水杯，需要用一次性的塑料杯，因为他们认为只有一次的用品才干净，这是多么可怕的一个理念（不仅对身体和对环境都是有非常大的伤害）。还有就是这边有些新生儿出生后，包括爷爷奶奶在内亲人要去看望，都需要打预防针，他们觉得这样安全（这是多么大的恐惧和误解），实际上，这些细节都会影响人的健康。当然，我这里不是要黑澳大利亚，我讲这些故事是希望大家了解到不是离开中国就可以更健康，而是**无论在世界的任何地方，健康都需要自己负责。**



墨尔本养生班的晨练

通过跟墨尔本的学员们交流，得知澳洲这边的人健康问题也是越来越严重，罹患癌症的人也越来越多，不论是当地人还是移民过来的，都面临这些健康的问题。所以学员们都认为温医师的健康养生班课程非常的重要，强烈要求温医师安排时间再来墨尔本。温医师很乐意再来为大家服务，不过最早也得明年了（2020年，因为2019年的行程已经排满了，所以，墨尔本的朋友错过了就要等一年，不过可以去中国上课。）



墨尔本养生班温医师在授课

目前，人们不仅物质上不能健康，内在脏器、心理的问题也是越来越多，在精神上、环境上也都有很多的安全隐患。所以健康不只是关注自己的吃，健康除了食物和水，还有空气、阳光，也就是还需要关注环境、空气、水，**对社会的关心也是照顾自己健康的一部分**。因为温医师非常清楚一个人健康不是单一的因素，而且身心灵全方位的。在温医师的疗愈方案里，**食物、空气、水、休息、运动都是药方**，还有垃圾分类、环保酵素、关心社会、日行一善、做志愿者等都是疗愈的一部分。所谓万物一体。一个人要想真正健康，他是需要除了照顾好自己还需要照顾他人与世界的，因此，**环保酵素的推广、零污染村庄（社区）建设、垃圾分类等都是疗愈人与社会的方案**。



墨尔本云阳寺

运动也是健康养生班的内容之一，张老师给大家带来了瑜伽、呼吸法和甩手功。不过因为时间短，内容也比中国的要精炼，如果大家有机会参加中国的健康养生班，就会学习到更系统的运动。



墨尔本养生班张老师教呼吸法

张老师的**呼吸瑜伽**是张老师当年（2001年）罹患肝癌晚期时**最重要的疗愈方案之一**（还有就是**改变饮食为健康蔬食、简单排毒、改变心态**，这也都是养生班的课程内容），张老师在温医师的精心照顾下，只用了三个月就痊愈了。张老师也因此成为了马来西亚癌症康复者的榜样，激励着无数癌症患者的康复信心，今年八月二十五日在马来西亚国际癌症康复者大会上还获得了“2019 癌症康复典范”大奖（更多内容见第一章）。

温医师也是因为张老师的病走上了推广健康、环保、教育的道路，可以说是张老师的病成就了温医师。温医师说她是因为感恩没有当成寡妇，感恩老天还让张老师健康，为了感恩，所以把自己当做老天和众生的仆人，全心全意为大众服务。

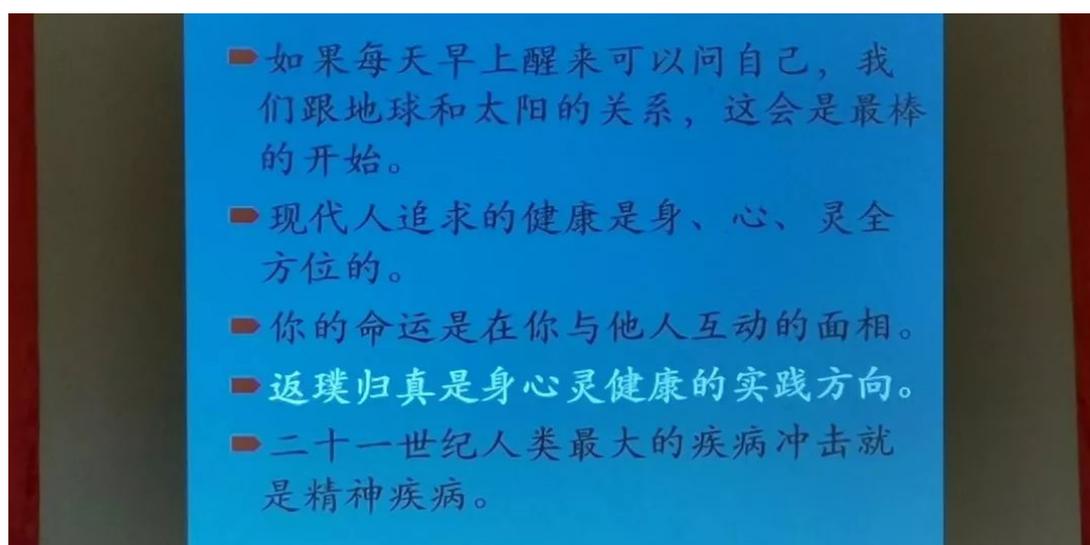
六年来（2013-2019），温医师在中国的服务从来没有拿过钱给自己，全部的钱都留在中国，**支持中国环保、健康、教育的发展**，这也是醇道孝道团队能运营持续在中国提供服务的重要因素，为什么这样做呢？因为温医师说首先她和先生都是华人，非常爱这个民族；其次是因为她走遍全世界，很清楚底认识到要想世界好，先要中国好，中国人好了，就可以改变世界，因为世界每个角落都有中国人，而中国人的根都在中国。她爱中国人也爱这个世界。

就如温医师对自己的期待：**愿做一个暖暖的太阳，让来到身边的人都感到温暖**。她的做到温暖了无数的中国人，让中国越来越多的朋友内心有力量外在有能力，走上了为大众服务的道路。而被温暖的不仅是中国人，随着航程的延伸和她越来越多学生的成长，世界各国的人都将会感受到温暖。



温医师常常在看病的时候会对癌症病人说：**恭喜你得了癌症！**为什么呢？就像张老师，他的病不仅成就了温医师，也改变了张老师他自己，他从一个整天抽烟喝酒的人，成为了协助无数人健康的国际瑜伽师，更是给他整个家族了解了真正的健康和照顾自己及家人健康的方法。让整个家族有健康自主的能力，张老师的癌症改变了整个家族。因此，**温医师会跟癌症病人说恭喜他得癌症，目的就是引导病人以病为契机，改变自己，让自己和家人朋友有机会成为更好的自己。**

这次上课的学员中，有学员是笑不出来的，也有学员是刚移民过来，有诸多的压力，而压力如果不能及时释放就会形成心理和生理上的疾病。这都需要得到支持才能疗愈，所以我们建议全世界所有的海外华人团体，都应该为当地华人提供身心灵疗愈的支持与服务，因为只有身心灵健康了，我们同胞们的努力奋斗才更有力量和价值。如果身心痛苦不健康，那即使拥有全世界的财富又有何意义？**温医师的健康方案简单、有效，而且不需要花很多钱，更多的是对华夏民族祖先智慧的传承。**温医师非常愿意把她的方案奉献给大家。



有人说，出国了，才知道爱国。这也是失去了才懂得更珍惜的一种呈现吧。大家为什么要出国？是想有一个更好的家，因为**家是最有疗愈力量的地方**。移民了，时间长了，总是会思乡的，那聚在一起怀念祖国其实也是一个疗愈过程（同样，一家人在节日里温馨团聚也是具有疗愈力的，家文化是健康的一部分）。我跟戴师兄及好几位同胞都谈起过关于国家和民族的话题，他们都说海外的同胞都非常爱国，不管走到世界的哪里，不管离开了多久，其实所有的华人都是分不开的。中国经历种种磨难，现在越来越好了，这里离不开全世界华人的支持，也离不开一直坚守在国内奋斗的同胞。在未来，我相信中国会更好，我们所有中国人的做到会给世界带来更多希望。



家是如此的重要,所以我们醇道孝道在中国最主要的工作之一就是**建家**——零污染村庄(社区)建设,我们目前建设的莲塘零污染生态村,就是为了给醇道孝道家人、志愿者以及有缘的海外家人建一个心灵家园。我们被这个家滋养,有力量去服务世界,在全世界奔波过后又可以回到村庄休养、充电,然后再向世界出发。而这样的村庄,我们不希望只是莲塘,而且在全国各地乃至世界各地都的每一个零污染生态村,这样我们无论去哪,都是回家(零污染村庄(社区)的更多内容请在醇道孝道微信公众号查询)。推荐阅读:复活半空心村--莲塘零污染生态村建设历程(第三辑)



湖南郴州桂阳荷叶镇.莲塘零污染生态村

这也是温医师所说的**没有围墙的医院**，温医师希望世界上所有人都能健康自主而且不被钱困扰，所以她在全世界去学习最有效最实惠的健康方案，然后通过课程教会所有人，**让每个家庭、每个村庄与社区都成为没有围墙的医院**，可以照顾其中人们的健康。零污染生态村就是这没有围墙的医院的样子，让每一个来到零污染生态村的人都可以获得身心灵健康以及获得与保持身心灵健康的能力，零污染生态村就如一个健康学校。当然，我们也希望云阳寺（以及所有愿意的地方）也能成为没有围墙的医院，可以让每个来到云阳寺的人都能获得身心灵健康以及获得身心灵健康的方法。温医师希望墨尔本养生班的每一个学员都能学会，而且去做到，然后愿意去推广并服务大众，这样云阳寺就会有团队来服务大众的健康需求，云阳寺也就能成为一个没有围墙的医院，帮助大众身心灵健康自主。



云阳寺

很多学员是第一次参加课程，在看到自己排出肝胆结石的时候非常欣喜。有一个来自香港的学员 Samantha Chow 在分享时很激动（她的先生住在香港，她自己在墨尔本陪孩子读书），流着眼泪说她非常感谢温医师，这次她先生周修勇是她特别请求从香港飞过来上课的，因为 Samantha Chow 知道温医师的课程对她家庭非常重要，可是他的先生又不理解，唯一的办法就是请他先生来听温医师

的课程。确实，他先生在上了几天课以后，变化非常大，因为看到了先生的变化，这位学员知道她不仅不会再被先生误解，还可以更好地让全家人健康，所以感动得泪流满面。Samantha Chow 是第二年参加养生班了，去年（2018 年）参加后，她的生活发生了很大的改变，从饮食、生活习惯到心态都做了很大的调整，而且在香港和墨尔本的家中都做了很多环保酵素，在生活中全方位使用。Samantha Chow 说，这一年来 60 岁的她身体越来越健康了，人明显年轻了很多。周修勇今年七十岁了，这几年正在忙着自己在香港的公司上市，是一个很认真的人，对太太的变化很认同，所以这次来上课，希望把温医师教的课程都深入了解一下，几天下来受益匪浅，说经过这个课程更清晰自己退休以后要做的事情了。Samantha Chow 说海外的朋友其实很羡慕中国的朋友，可以有更多机会参加温医师的课程，在澳洲，他们每年只有一次机会，错过了至少等一年（有些国家机会就更少了）。

从地球的北面飞到地球的南面，温医师依然微笑着把自己所知道的**倾囊相授**，她依然不会收一招半招，就怕没有人接招，在中国，她在四天的时间里会把她这十八年来在全世界学习到的**超过 33 种的健康方法与途径教给大家**。她的心愿是**不管天涯海角，人们都能健康自主**。

非常感恩云阳寺的师父和戴师兄让我们有机会来墨尔本服务大众，感恩在这课程中默默付出的所有志愿者和工作人员，还要感恩所有的学员愿意百忙之中来到课堂一起成长。是大家的成全让我们有机会服务和成长。我们相信，在墨尔本的养生班会帮助在澳洲的华人更健康，当然我们从来不会拒绝帮助其他民族的人们。

在此，我推荐温医师在中国举办的养生班给大家，希望大家转告给需要的朋友们，让大家有机会选择健康自主。因为，无论贫富贵贱或男女老少，即使在天涯海角，健康都是值得每个人拥有的。

温医师的健康方案在全世界支持着越来越多需要健康的朋友，这套方案我们总结成这本《温暖疗法》（这本书的重点在学长故事、康复案例和学员心得，关于温暖疗法更多具体方案会在日后整理的书里呈现），希望可以帮助更多人。墨尔本养生班让我有很多思考，促使我尽快完成这本书，所以就把篇文章作为这本书的序，来介绍温医师以及她的“温暖疗法”。这本书，我们没有用很多医学学术的语言，而是用故事与情感的语言，讲述温医师、酵道孝道以及癌症康复者们的故事，以供大家参考。因为我们认为健康就是生活，生活需要温暖与情感，当然这本书会有很多的不足，还请各位大德斧正。

感恩一切支持酵道孝道的师长朋友，感恩成就这本书的人、事、物。

亲爱的朋友  
如果你希望能够健康自主  
请来参加醇道孝道“健康养生班”吧  
来自马来西亚的自然疗法医师  
有着超过 5500 个临床案例  
协助众多癌症病人重拾健康  
在四天半的时间  
带给你超过 33 种健康方法与途径  
无论你在哪  
无论你有什么样的健康需要  
只要你愿意  
你就可以健康自主  
因为  
所有的发生都是上天的礼物  
都是来让你的生命成长的  
请记住  
健康 是你的选择  
健康 你可以自主



## 第一章 缘起 因爱而生

酵道孝道自 2014 年 6 月在昆明安宁举办健康养生班，至湖南长沙站（2019 年 6 月）已经办了十四期，服务了近 4000 位朋友。很多朋友都因此而更健康了，包括一些三高、癌症、心身失调等，而且这个过程非常简单，也不需要花很多钱。这一切都来源于养生班的主讲老师温秀枝医师，温医师是马来西亚华侨，家住著名旅游城市——槟城。酵道孝道健康养生班的缘起是温秀枝医师与其丈夫张时贵之间的生命故事。

**肝癌末期还有救吗？**

**一个癌症康复者可以活多久？**

**癌症患者康复期会遇到什么问题？**

**癌症康复者如何进行日常健康管理？**

.....

在这个癌症爆发，谈癌色变的时代，这些问题不仅是癌症患者、患者家属，还有医护人员、健康人群也都需要进行思考与了解。因为只有正确认识癌症才能战胜癌症。

酵道孝道养生班、环保酵素在中国的推广，缘起是一位肝癌晚期患者与他太太的故事——张时贵与温秀枝医师。张时贵 2001 年罹患肝癌晚期后只用了 3 个月不到的时间就康复，最后逆袭成为国际瑜伽师。十八年来，他们推广环保、健康、教育的足迹遍及全世界。

我们从张时贵先生的故事来讲述缘起。



张时贵在马来西亚国际癌症康复者大会的获奖演讲

关于张时贵先生，大家更熟悉的应该是他的太太——温秀枝医师。温医师自2013年底来一直在中国推动环保、健康与教育。特别是环保酵素，温医师（张老师一直陪伴着）用5年的时间走遍中国的34个省市自治区，所以大众听到环保酵素就会想到温医师。而温医师的职业是自然疗法医师，张时贵末期肝癌的康复就是温医师的第一个案例。自从张老师痊愈后，温医师就致力于推广健康自主的养生方法，协助众多患者迈向康复之路（超过5500个临床案例，病人中很多为癌症晚期患者）。关于癌症，经过18年来的工作经验，温医师有着深刻的认识和理解。



温秀枝医师主讲  
扫码观看自然疗法与癌症

张老师在康复过程中，与其太太一起，积累了很多的经验。在康复后的日常健康管理中，更是积累了自己的一套方案。这也是他18年来能够在世界各地支持与协助癌症患者康复的原因。

张老师的呼吸瑜伽是其当年（2001年）罹患肝癌晚时最重要的疗愈方案之一（还有就是改变饮食为健康蔬食、简单排毒、改变心态，这也都是养生班的课程内容），张老师在温医师的精心照顾下，只用了三个月就痊愈了。张老师也因此成为了马来西亚癌症康复者的榜样，激励着无数癌症患者的康复信心，今年八月二十五日在马来西亚国际癌症康复者大会上还获得了“2019癌症康复典范”大奖。



温医师也是因为张老师的病走上了推广健康、环保、教育的道路，可以说是张老师的病成就了温医师。温医师说她是因为感恩没有当成寡妇，感恩老天还让张老师健康，为了感恩，所以把自己当做老天和众生的仆人，全心全意为大众服

务。

在张老师做瑜伽教学的时期，温医师是张老师的助理，负责打扫卫生、准备食物。后来，张老师退居二线，温医师教课的时候，张老师做温医师的助理，负责为温医师准备食物，或者做一些课程服务的工作。他们相互支持，携手同行，也成了大家的楷模，鼓励更多的朋友投入到社会服务中来。

**人，到底要如何活？**

**健康和疾病的意义是什么？**

**人生的意义和价值是什么？**

**生命终极的目标是什么？**

.....

我们追求健康，我们努力奋斗，这一切的辛苦后，你心安吗？温医师和张老师的故事非常精彩，也非常能很鼓舞人心，很多的朋友在温医师和张老师的课程中找到了生命的方向。

下面，我们来听一听张老师在马来西亚国际癌症康复者大会上的演讲。

张时贵（马来西亚）简介

1954年出生的张时贵曾经服务于马来西亚皇家空军，1994年退役。2001年被诊断罹患晚期肝癌，成了他生命中的转折点，因为他的生活方式从此起了翻天覆地的变化。被医生劝告“回家”和等待最后一天，或许对张时贵来说是最好的一件事。今天，他能愉快的跟妻子温秀枝一起打理“健康之家”（Home of Wellness），以整体治疗法帮助癌症患者重见曙光。

康复后，他开始参加社会工作，例如和病入膏肓的病人分享他的生活故事。然后，他涉及其它领域的社会工作，包括儿童福利和环保方面。目前，旅游像是他的主要职业，因为他经常得飞到台湾和中国大陆，为追求健康的群众提供人道服务。

### 摘要

2001年，正值我生命高峰的47岁，肝癌的狙击却一下子把我打到地狱底层。当医生对我不再抱持希望、而存款又不多时，死神却近在咫尺，我要怎么做才能活下去？

我不知道！当我在谷底时，我只能把自己交给上帝，让他安排一切，我太太用她全部的时间来照顾我，每天为我祈祷。神奇的是，改变开始出现了。我改了生活习惯后，健康也有了起色。新的饮食和运动编排让我获益良多。同时，我每

天都花很多时间静坐冥想，完全交由上帝治疗我。

这些正面的专注，改变了我的情绪、心理和精神状况。严守纪律和顽强的意志，还有家庭和爱心好友的爱心扶持，帮助我坚持下去。

化验结果让医生吃了一惊。癌症消失，医生宣布我康复了！自 2001 年以来，我已经摆脱癌魔！

### 宁静 … 风雨的前奏

当马来西亚 Cansurvive 中心在 2019 年初找我分享我的故事时，我对如何开始茫无头绪。虽说我曾经跟很多人讲过很多次，这一次却要写出来，非比寻常。

无论如何，我觉得我太太温秀枝讲的最好。每当有机会对群众讲话时，她都会解释为什么她那么喜欢分享我的故事。因为她感恩，庆幸自己不是寡妇、家婆（我母亲）没有失去儿子，而几个女儿也还拥有她们亲爱的爸爸。

她的故事开头总是“2001 年的 5 月…” 不过，我想把您带回到…1994 年-这一年我刚从马来西亚皇家空军退役，并计划跟家人过着节奏比较缓慢的愉快生活。这期间，我曾在几个领域工作，然后做起小生意来。这就是我打发退休时间的方式，以自己的价值观决定自己的生活方式。

可惜如此舒适的生活并不长久。

那是 2001 年 5 月一个美好的下午，我忽然觉得身子非常不妥-感觉极度疲倦和虚弱。由于全身乏力，我自然而然去睡了。但醒来后的感觉更糟。不仅全身肌肉酸痛，我还发烧。这种情况持续了数天，期间我完全食不知味，更没了食欲。最后我入院了，还被诊断出罹患晚期肝癌。

### 违反自然地活着的生命 … 价值何在

接下来的三个月成了我一生中难熬的日子。我在医院历尽辛苦，接受各种化验、扫描和其它。我的体温起伏不定，徘徊在摄氏 40 到 42 度之间，而且住院期间都在打点滴。我的肤色开始转黄，并且非常痛苦全身无一处不痛，还日渐消瘦。我觉得那时候的经历恍如人间地狱。每一天都是充满恐惧和焦虑的噩梦，面对空白色的墙壁，眼看身穿白色制服的医院人员进出病房。那真是过得一天算一天，每一天都不知道是否还有明天。

短短的两个半月内，医药费已经超出我的保险保额。这导致我太太每隔二天就必须奔走借贷和求助，以凑出那几千块钱抵押金，勉强让我能继续留院。在这样的债务压力下，我们过得水深火热和非常无助，但觉得我们必须挺住。

就在那时，我的身体状况恶化了。手不能活动了。全身僵硬和疼痛到必须仰赖止痛药。就好比已经到了鬼门关口。医生对我不再抱持希望，劝我出院回家。我的主治医生对我太太说，回家说不定会有奇迹。他指出，我的时日无多，最好就是回家实现一些遗愿。

那真是一记当头棒。我所有的积蓄和女儿的大学储备金都花在了医药费上。虽说人谁无死，悲惨的是，我们的钱财散尽时，我的生命却走到了尽头。我几乎失去了一切。看来审判日最终降临了。我是不是在地球母亲上服完刑了…我是不是接了驱逐令… 有没可能延长我在这星球上的居留??

就是这样苛刻的状况让我领悟到了生命的价值… 而且还庆幸地为我带来了神奇的转变。我开始从不同的角度来评估人生。我省悟到我所有的病痛都是直接源自本身的所作所为-这些年来，我不曾重视自身健康，喝酒、抽烟无肉不欢的饮食是我生活的写照。我必须承认，我所有的苦难都是自找的。



右 张时贵 左 温秀枝

### 风… 送上宝贵的改变

忽然间我的脑海中闪过，我的生命不应该只是关于我自己。我也属于我所有的家庭成员，包括我母亲、太太和孩子们。我开始醒悟，当我痛苦时，他们身为看护者也一样感同身受。所以我就纠正了我的思维，我不能再我行我素下去。

当我改变思维的那一刻，所有的事物也开始改变。很多人为我献上祝福，甚至包括素昧平生者。众多好心人当中的一位，向我推介了整体治疗法。

这就是我 2001 年 8 月在吉隆坡接受整体治疗的开始。除了接受臭氧治疗排毒疗法，我还改了无肉不欢的饮食习惯，成为单纯和天然的素食主义者。这也意味着生活习惯的彻底改变，包括重新编排每天的生活作息，我接受这是生命的现实，并积极面对此转变，唯有如此我才能够回到正当和健康的生活方式。

2001 年 11 月，我逐步康复，过着幸福和满足的生活至今。2002 年初时，我太太还常常跟人开玩笑说，我是在开心的等死。现在她百思不解，为什么我还奇迹般活着至今！

### 家… 养生最好的地方

从 2001 年，我开始跟其他人分享我的康复历程。在 2004 年，我和太太成立了“健康之家”，为注重养生者提供一个场所，让他们参加一项 7 天的课程：如何获得健康。在这里我们一起学习，而且还住在一起。我们帮助他们建立自信、提升体能，以及为他们传授知识，而最重要的是，我们向他们灌输了正确的价值观勉励他们活下去。

一路走来，我相信服务群众是我生存的诀窍。

因为这些社会和人道工作为我带来了无穷的乐趣。

最重要的是，它带来了我从未感受到的存在价值。

的确，**服务群众让我重生。**

——张时贵

张老师的故事，让我们看到癌症是可以疗愈的，健康是可以自主的。而爱是战胜困难的最大力量！从张老师罹患癌症到今天的 18 年中，温医师通过实践，让她这套健康方法越来越系统化。这就是“温暖疗法”的缘起。

2013 年 11 月，温医师与张老师来到中国推广环保酵素，启蒙了酵道孝道的创建，2014 年应学员的要求，举办了养生班……现在，经过六年的时间，酵道孝道的志愿者遍布全中国，自发地开展越来越多的社会服务，目前越来越多的政府邀请酵道孝道的志愿者们参与到垃圾分类、社区建设等工作中。

## 第二章 温暖疗法简介

**温暖疗法：让人在温暖中身心灵健康的多维疗愈方案。**

温暖疗法（又名温氏疗法），发起人系马来西亚的温秀枝医师。是基于人的生命发展以及以人为本的理念发展出的一系列协助人身心灵健康的综合性系统健康方案。温暖疗法不是治病方法，而是一种让人健康的方法，其疗愈过程中让人温暖（身心灵都感受到温暖）是一个主要原则。疗愈即是帮助被疗愈者成长为内在有力量、外在有能力的健康自主的人；疗愈即是让一个人成为更好的自己。

温医师说“温暖疗法”并不是她创造和发明的，所有的知识和方法都是来自先贤和老师们的。温医师认为，让人健康的所有方法与途径早已经在这个宇宙中存在，我们只要对宇宙、对自然尊重、臣服、恭敬就可以找到，而落地执行的方法和途径是需要因地制宜的。温医师是在学习、实践，了解这些方法对人的好处以后，分享给大家。

温暖疗法，是一个融合自然疗法、顺势疗法、情志疗法、食疗、人智医学、中医、情绪管理等疗法的综合性系统疗法。是基于温秀枝医师十八年的临床经验基础上总结而成。关于健康，是身心灵的整体平衡，运动、空气、水、土地、社群、情绪、关系、食物、营养、思考、教育、社会责任、历史使命等都与健康息息相关。所以我们在协助一个人迈向健康的过程，不仅是请他调整饮食、作息、情绪、排毒等，还会引导他去关心社会、环境等，如制作环保酵素、垃圾分类、推动零污染建设等等。在温暖疗法中，疗愈是全方面的，基于友善的、以人为本的理念发展的，农业、社群建立都是疗愈的一部分，还包括食物、艺术、戏剧、公益活动、心灵修炼（如宗教信仰、修行等）……都是疗愈的方法。

温暖疗法认为人的生命不仅是看得见的部分，还包括看不见的部分，这可以从不同的角度来理解：一、生命与慧命两部分，生命就是我们活着的身体（看得见的部分），而慧命就是精神和灵性的部分（看不见的半部分）；二、在中医可以理解为“精气神”；三、在人智医学里，人分为三元：思考、情感、意志力和四体（四个部分）：物质体、以太体、星芒体、自我组织（可以查阅人智医学相关资料）。所以温暖疗法在对一个人进行疗愈时，是没有完全固定的方案，会根据当事人的生命发展情况来安排，帮助患者平衡好三元和四体。

温暖疗法理念中，一个人的健康是其生活方式、思维方式、价值观的优化与提升而自然发生的一个过程。究其根本来说，一个人的疾病与健康是对其生命有

特别的价值与意义的，健康的过程是一个人成为更好的自己的过程。而疾病是一个生命的礼物，是用来提醒其生命需要改变和提升的。病人对生命的使命与发展、生命的生生不息与永续循环的理解是其健康的重要基石。

疗愈人的过程也是建立和谐的健康社会（社群）的过程，而一个和谐的健康社会（社群）就是一个疗愈空间。

## 温暖疗法

让人在温暖中身心灵健康的多维疗愈方案

温暖疗法是一种可以全民普及的健康方法，简单、易学，而且不需要花很多钱，是广大民众在家里自己就可以做到的。目前温暖疗法主要由中国的醇道孝道团队在推广，被培训的服务人员就是醇道孝道的学长们，称为“生命照顾者”。



## 第二章 酵道孝道及健康养生班简介

酵道孝道是一个全国性的教育服务团队（社会企业），于 2013 年底由谭宜永导演发起，团队以“绿化地球 暖化人心”为使命，宗旨是：推广健康生活方式；传播环保养生理念；传承和弘扬孝文化。工作方向是环保、健康、教育。

2013 年起，酵素公益全球倡导者温秀枝医师在酵道孝道邀请下，在全国展开《环保酵素与健康》公益巡回演讲，普及垃圾分类知识，推广环保酵素。至今演讲足迹遍及全国 34 个省市自治区。

除了《环保酵素与健康》课程，酵道孝道陆续推出了《健康养生班》、《学长班》、《儿童健康与教育》、《逆转糖尿病》、《绿动中国》、《自然农耕实践营》、《生命大蓝图》、《艺术美愈》、《一起回家创业——大学生下乡服务》、《零污染村庄》、《环保酵素进洒水车》、《环保酵素与应急救援》、《为希望种树》等系列课程和活动。为生态中国、健康中国不懈努力。

酵道孝道的理念架构	
使命	绿化地球、暖化人心
宗旨	推广环保生活方式；传播健康养生理念；传承和弘扬孝文化
理念	理念： 以人为本、爱自己、爱他人、爱地球
	精神： 提升人的品质，奉献自己，成就社会大众
	团队： 教育与服务，致力于唤醒大众环保和健康意识
方法	三大教育： 环保教育、健康教育、儿童教育
实践	自我修炼 五六精神： 五个被：被讲、被误解、被冷落、被安排、被拿掉。 六字真言：学、做、修、跟、担、让
	活动： 绿动中国、零污染建设、养生班……
	生活理念： 绿色出行 环保生活 自然养生 喜悦绽放
	工作理念： 认真勤奋 聚焦坚持 创新高效 互助共享
	行为准则： 孝亲尊师 守时守信 谦虚有礼 感恩赞赏
	健康理念： 让人人能健康自主 协助更多人成为生命照顾者、成为更好的自己

## 醇道孝道

醇者孝也  
孝顺者爱其亲也  
百善孝为先  
天地是无形之父母  
父母乃有形之天地  
地球母亲  
醇之孝之

*@这首诗就是醇道孝道名字的诠释。*

醇道孝道自 2014 年 6 月在昆明安宁举办健康养生班，至湖南长沙站（2019 年 6 月）已经办了十四期，服务了近 4000 位朋友。很多朋友都因此而更健康了，包括一些三高、皮肤病、癌症、心身失调等，而且这个过程非常简单，也不需要花很多钱。这一切都来源于养生班的主讲老师温秀枝医师，温医师是马来西亚华侨，因为帮助罹患肝癌晚期的丈夫走上了传播健康的道路。温医师的健康养生班不仅是在中国举办，在台湾地区、印尼、马来西亚、澳大利亚都有举办，但中国的是最系统的，从课程、学长、物资、服务都在努力完善。在中国的健康养生班之前是 4 个整天，从 2019 年 6 月长沙养生班开始调整成 4 天半。

温医师自 2001 年至 2019 年的 18 年来，有超过 6000 个临床案例，用她的疗愈方案痊愈的有肝癌、肺癌、腹腺癌、血癌（白血病）、肾癌、胃癌、肠癌、红斑狼疮、抑郁症、精神分裂症……她在行医的过程中深刻地理解到越来越多的癌症爆发的原因是全方位的，而最根本的是教育（环保、健康、人的发展的教育），所以她把更多的时间投入在教育上，这就是她走出诊所走上讲台的原因。

健康养生班不是医疗替代品，我们提供的是一套能让人健康的生活方式。所以我们没有反对医疗，我们是把健康的原理与真相以及可以健康的生活方式分享给大家。

健康养生班的健康理念是身心灵平衡，是四大调和，是情感、思考、意志力三元平衡的一个生命状态。

健康养生班提倡的是**健康导向学说**。健康导向学说源自人智学，人智学是由奥地利哲学家鲁道夫·斯坦纳所创立。是以如何让人保持或获得健康的一种医学体系。醇道孝道健康养生班就是基于“健康导向学说”的理念，通过自然疗法、食物、情绪管理（自我探索、思考）、运动、简单排毒等一个整体的健康自我管理

理系统。学员通过四天的密集学习，掌握一整套健康理念和方法，然后再回到自己的日常生活中，根据自己身体、家庭等实际情况来落实、践行，以达到可以自主管理和照顾自己的健康，同时也可以照顾家人、朋友的健康。

在健康养生班中，所有的学员不是来接受被服务的，每个环节都必须动手，亲自尝试。大约每十个学员就会安排两位志愿者学长提供支持与陪伴。这两名学长不是做服务员的角色，是做陪伴与指导，带领学员们完成所学内容。

健康养生班的目的是培养生命照顾者，因为每一个人都有能力成长为可以照顾自己和他人的人，无论健康与否、无论年龄大小，只要愿意都有成为生命照顾者的可能。

## 第四章 生命照顾者——成为学长

@醇道孝道的学长给自己的期许是成为一个生命照顾者。那什么是生命照顾者呢？

**学长的培养是建立在灵性的基础之上，而不是物质；是用启发式（使命、愿景、价值观、修为练习、生命的意义等），而不是刺激（激励、表扬、礼物、金钱、享受等）。**

**生命照顾者（学长）：**一个能燃烧生命的激情，点亮希望的人。一个能照顾自己和愿意帮助他人的人。帮助患者扫除在康复道路上的障碍。是大众生命成长中的增上缘，协助和支持其生命的成长。

（增上缘是指在一个生命成长到他的上升极限，没有力量往上，而要往下坠落时，及时出现，帮助这个生命不要坠落，而是成为他的支持力量，给予他再次继续成长的力量因缘。更高明的是，在对方还没有到成长的极限的时候就开始给予他在接下来更大成长而需要的力量。）

**生命照顾者（学长）的主要任务：**给没有信心的重症患者信心、信念、陪伴。同时也必须照顾自己生命的成长。

**照顾有两个维度：**生命与慧命。

生命达到一个高度的极限又没有力量支持持续发展时就会生病。所以生病是一个礼物，是一个给我们生命成长、蜕变的机会。

照顾生命的健康是本分的事情，但是照顾慧命也同等的重要。

生命的结束是一个自然的事实，所以在照顾时我们要可能的了解生命成住坏空的真相，更要让大家了解慧命（灵性）不灭的真理。生命的升华除了在这一世的成长，更要把握死亡（即重生）的重要机遇，每一次生命的结束都是一次生命质量跨越性成长的机会（前提是完成这一世的使命，也就是在有力量平静地面对和接受死亡）。

**如何成为生命照顾者：**参加健康养生班——成为志愿者（副学长）服务养生班——参加学长班——成为正学长服务养生班——参加生命大蓝图——成为生命照顾者（服务大众）

生命照顾者（学长）是一个内在有力量，外在有能力的人。

生命照顾者（学长）是不仅可以照顾好自己身心灵成长，还愿意从生命与慧命两个维度去支持大众的生命成就的人。

生命照顾者（学长）是一个迈向觉悟的生命觉醒者。

生命照顾者（学长）是醇道孝道团队精神的守护者、传播者、践行者。

生命照顾者（学长）的成长法则是五六精神，即五个被：被讲、被误解、被冷落、被安排、被拿掉，还要笑得出。六字真言：学、做、修、跟、担、让。

五六精神是学长身心灵成长的途径，如何落实五六精神呢？那就是通过每天的“八个练习（八正道）”“十二美德”等方法。成长是每天的事情，看好自己的心就可以修正自己的行。这样，我们每天可以进步一点点，成为更好的自己。

八个练习（八正道）的学习方法是每天按照当天的知识修炼自己的念头和行。十二美德是每个月一个主题练习。

八个练习（八正道）是七天的内容，因为七个内容学习好了以后，第八个内容就完成了。

### 星期日的修为练习——正思维

- 下决定是在深思熟虑后，即使是微细的小事。
- 让每一个轻率的行动及毫无意义的作为，远离我们的心。
- 个人的作为应有确实的理由，并抛开无意义的动机及行为举止。
- 正确的判断并非以同感或反感（喜或恶）而定，如果个人对自己公正的决定是确信的，就应当坚定的把持住。
- 这便是正思维

### 星期一的修为练习——正语

- 努力于发展更高层次的人，能够在谈话时说出有感受或有意义的话语
- 为说话而说话并不好，尤其要避免将主题纠缠在一起的泛泛对话
- 我们不打断同伴的话语，而应逐步的发展出有意义的对话，回应出有思考的话语，应仔细的全面考虑，并从各个角度来思维，宁可保持沉默也不说不具情理的话语和在没有原因之下说话。
- 我们应试着不发出过多或过少的话语，先安静的倾听，再回应。

### 星期二的修为练习——正业（正确的行动）

- 我们试着调整自己的行为，外在的行为举止，不应造成他人的困扰。
- 由个人的内在良知出发行事，出自于本身内在的动力，谨慎思量，特别小心地顾全大局，以正确的方式做最好的回应。
- 彻底思量自己行为的结果，要为全人类，为永垂不朽，永远的幸福、快乐而努力。
- 这便是正业

### 星期三的修为练习——正命

- 生命的次序，与自然及灵性和谐共生，不要为生活中外在的琐事而不知所措。
- 避开带给生命不安及慌忙的每一件事。
- 做事不急迫，也不让内心懒散。
- 调节个人的习惯和照顾个人的健康，如此才得和谐健全。
- 将生命视作朝向更高灵性发展的工作，并且依此目标而作为。

### 星期四的修为练习——正精进

- 个人当去考验自己的能力和专长，小心不作超越个人能力的事，然而也不能留下任何一件能力之内的事不做。
- 一个人应当在日常生活及当下发生的事务之上，将目标与理想建立在人类崇高的责任上。
- 用心超越平凡生活琐事。个人要尽全力致完美来完成自己的任务。
- 将这些练习变成一种习惯，来发展自我，以便日后能够尽可能地帮助他人，并提供建议，虽然不见得在眼前或立即的未来就可见到成果。
- 这便是正精进

### 星期五的修为练习——正念

- 尽可努力的从生命经验中学习。
- 在生活中出现的每一个事件，都是给予我们机会累积生命的可贵经验。
- 如果一个人表现有失误或做错或做了不完美的事，这都会激励他能在未来有更正确与完美的表现。

- 每当看到他人行事举止，皆以同理心观察，始终保持忠良的眼光，而非以冷漠或毫不动情感的方式对待。
- 做任何事都须回顾过去的经验，这可以支持个人的决定与成就。
- 每个人都有向任何人学习的可能性，包括向孩子学习。
- 以正确的方式记忆自己曾有的经验。
- 这便是正念 (记住从经验中所学)

### 星期六的修为练习正见 (Right Opinion)

- 留意自己的念头和想法，做有意义的思考。
- 逐渐的学会分辨本质 (重要) 的和非本质 (不重要) 的，永恒与无常，真理和信念。
- 在倾听他人说话时，试着以一颗完全平静的内心。
- 排除他人会认同自己的期待，放弃所有的同意或不同意，排斥或批判，甚至于个人的想法和感受。
- 因此我们的心被看管着，而成为一面外在世界真实的镜子。
- 慢慢的，不正确的思维和念头，将由我们的心中排除。

### 人智學 - 十二種美德

反思自己的生活與工作，把美德的鍛鍊帶入每月的冥想之中

牡羊座 四月	奉献 虔敬	化为牺牲、奉献 的力量	天秤座 十月	满足 知足	化为沉着宁静 平静、泰若自然
金牛座 五月	(内在的) 平衡	化为进步	天蝎座 十一月	耐性	化为洞察、洞见 明白事理
双子座 六月	持久力 坚毅 耐力	化为忠实、忠诚	射手座 十二月	慎思 慎言	化为對真理與思 想的力量
巨蟹座 七月	无我 无私	化为涤清、净化	摩羯座 一月	勇气	化为救赎的力量
狮子座 八月	慈悲 恻隐	化为自由	水瓶座 二月	慎重 明辨	化为靜心、冥想 的力量
处女座 九月	谦恭 礼貌	化为发自内心的 感受、和蔼	双鱼座 三月	气度 寬宏大量	化为爱
美德的锻炼，每個月的練習從前一個月的21號開始， 例如：十月份的練習就從 9/21~10/20。以此类推。					

@截至 2019 年 9 月，我们培养了 380 位学长，本书也收集了部分学长（15 位）为什么要成为学长的心路历程（其实每一位学长的故事都非常感人，我们会继续收集分享给大家），让我们一起来走进他们的生命故事！

## （一）师志为我志

张丽芬 福建福州学长 2017.9.22

酵道孝道福州团队负责人之一、光明救援队队长、酵道孝道健康组组长、福州市中医院耳鼻喉科主任医师

2004 年健康亮红灯的我重新去学习，经常泡书店，有一天一本蓝色简朴封面的书跳入眼前：《中国健康调查报告》，还是外国人写的，很好奇，拿起来一看，哇塞，完全颠覆我的医学生涯前面所学，从此开始了素食，开始了生机健康法的实践，并用于临床，康复了自己的同时帮助患者康复，成了孩子们喜爱的“不开药的医生阿姨”。

自然疗法的道路在主流医学的医院里非常难执行，这个并没有难倒我，因为不追求名利了，无欲则刚。难倒我的是寻师，有问题到处找书，有些东西书是没办法告诉我的。

感恩命运让我在解脱道的 QQ 群认识了酵素，看到了温医师在台湾的酵素讲座视频，老师大视野的世界观吸引了我。2012 年 5 月开始做酵素，并开始教病人做和用，再由患者介绍去他们的单位开酵素讲座，慢慢的有了一群酵友。

2013 年底，酵友告诉我温老师来内地巡回演讲，已经快到北京最后一站了，我毅然放下工作飞到北京见老师，那时除了很多酵素的问题，有更多自然疗法的问题要问老师。老师给了我她《癌症与自然疗法》的课件学习。

2014 年 1 月大理的培训班上再一次见到老师时我知道自己再也不会离开老师，我愿意是老师的眼睛和手，像老师那样去关爱生命、照顾生命。2012 年至今已经五年有余，老师的爱温暖着我，老师的耐心陪伴着我，老师是我的良师益友！

去广州大学生计划服务十天，看到老师的辛苦自己却做不了什么，非常惭愧。临走与老师告别，问我可以在养生班做什么来减轻老师的教学负担，老师说，帮我培训学长们吧，学长们做好了，我上课就轻松很多了。我答应了，就有了这次头一回的学长线上培训。历时一个多月，不知道亲爱的您--一起服务郑州养生班的学长，是否有一丁点收获？

我愿师志为我志，跟着老师，跟着酵道孝道，为了所有家人的健康幸福一直走下去！

## (二) 感恩遇见

骆淑青 浙江义乌学长

感恩遇见，陪伴成长，终生学习~

我是一个八岁女孩的妈妈，

易效能时间管理终生践行者，

健康环保公益推广者~

### ♥ 我的信念

付出爱·得到爱 | You smile·she smile

### 1. 我与酵道孝道的故事

我是来自浙江义乌的骆淑青，我与酵道孝道的缘分有三个小故事

#### ① 缘起，美丽的误会

某日，义乌的一个酵友（一起学习禅舞的同学）将我错当成张淑青学长，阴差阳错地参加了环保酵素的公益活动，继而加入了义乌环保酵素群，之后便因为同样的“美丽的误会”与义乌的酵友们产生越来越多的链接，感恩淑青学长，感恩一切的遇见~~~

#### ② 伏笔，关于我的健康认知

从小我就体质差，大病没有，小病不断（一年感冒超过 200 天，小擦伤/摔伤经常有，中暑晕倒是常事，不吃药不打针，小毛病杠杠就过去了），那时完全没有健康观念。高考后长辈们帮忙选择了护理学专业，在医学院的五年，只是学习而已，没有考虑过现实，更没把自己或家人的健康与今后的工作学习相关联，懵懵懂懂~

后来，在临床工作了 12 年，经历各种疾病、患者、家属，乃至死亡……健康意识觉醒了，但更多的困惑与迷茫伴随而来：疾病是怎么来的？/预防大于治疗，为什么医院却不作更重要的预防工作呢？/健康的生活方式是根本，为什么医院里的医护人员没有一点做到？/是药三分毒，还要终生服用，为什么人们更愿意选择这样即费时又费钱的方式？

还没有时间去思考，我的身体先垮了，两年前在家人的支持下我辞职了，开始调养身体和找寻答案……学习与反思，我知道了，健康是我自己的责任（我的健康我做主），健康的生活方式决定健康的身心，原来每一个人都拥有健康的能力（我就是自己生命的守护者），找到了“道”，……………“术”、“器”、“用”在哪里？……………

### ③缘分，第一次亲密接触

就是今年4月份第一次的酵道孝道宁波养生班学习，虽然4天很快过去，内容太多来不及吸收，但是我明白一件事，跟着走下去，“道、术、器、用”都会有的~~~

果然，一切都刚刚好

生命的照顾者，是酵道孝道的信念，也将是我今后的使命~

### 2.我为什么来养生班当学长

生命是一场修行，学习是一辈子的事，生命的照顾者首先要活出美好，才能“生命影响生命”，而最好的学习是教会他人，服务是成长的快车道，因此我来了~

### 3. 目前每天坚持的养生班知识技能

在家里坚持做：六合果菜汁，谷物奶，回春水，椰油漱口（不用牙膏），干刷等一些常规的疗法，多做环保酵素，逐步替换掉家中各种化工日用品，初步垃圾分类，分享爱与和平的生活方式~

感恩遇见，美好的一切~~~

我是一切的根源，爱是所有的答案

## （三）爱绽放 心美丽

翁新云 广东中山学长

我是来自中山的翁新云。2015年3月，温老师在《爱绽放，心美丽》环保酵素巡讲中山站时做义工，第一次近距离接触老师，除了全面的了解环保酵素的用法、用法。更被老师的大爱感动。

“当地人做当地事”老师经常挂在嘴边的一句话，我听进去了。于是我不断发动身边的朋友做环保酵素，还利用我家委的身份，在孩子班级开展了中山第一场环保酵素走进学校的家长课堂。接下来孩子学校连续10来班的环保酵素讲座。也越来越多义工家人联系其它幼儿园、小学、中学、高中、大学等等。在风玲学长的组织下，在中山掀起一股环保酵素进校区的热潮。

随着对老师更多的了解。我参加养生班、学长班、生命大蓝图、做学长，一路慢慢成长。看到身边的亲朋在健康问题上的固执，倍感无奈，心疼。恨自己知识不够，内心不够强大，眼看她走向疾病的深渊，除了微薄的经济援助，只能干着急。探望时送破壁机送食用酵素苦口婆心的现场边说边操作，过后几句“不好喝，家人也不吃，有点麻烦”，偶尔做做，最终病情无力回天。从这件事上，我深深体会到家人“同甘共苦”的支持，非常重要。如果家人愿意一起喝“不好喝”

的六合果菜汁，谷物奶，柠檬苏打水，不怕麻烦天天一起做。也许结果就不一样。

幸好还有好友们选择相信，跟我一起以谷物奶，六合果菜汁代替牛奶面包，愿意喝开始认为“最难喝的东西——柠檬汁橄榄油”来排毒，看到她们排出几百上千颗绿翡翠时，我比自己排毒还要兴奋。让我感觉到自己更大的价值。最要感谢的是我婆婆，78岁高龄的老人，超级听话，任我折腾。还乐此不疲。当然她的身体也越来越好。以前冬天和夏天空调房睡觉，要加厚棉布裹膝盖，绑肩膀。吃完一顿饭，要别人或者桌子帮助才能起身。现在可以轻装上阵，跟着旅行团到处旅游了。

每每谈起环保酵素的好处，养生班的案例，朋友都说我口水多，讲两小时都不喝口水。我愿意跟随老师和资深学长的脚步，好好充实自己，为更多有需要的人服务！

## （四）尽力追随

杜丽云 浙江温州学长

我是杜丽云，浙江温州人。温医师在几年前来过温州推广环保酵素，我听了以后就开始接触并使用，越用越发现酵素的神奇。2016年参加了贵阳养生营和福州养生营，从原来排斥生机饮食到接近，福州养生营之后开始在家食用蔬果汁，谷物奶，回春水，酵素养水、养油，干刷等等并向周围的亲朋好友宣传。

这几年陆陆续续地见到周围的人得重大疾病，发现不管西医中医都似乎无能为力，特别是家中的两位亲人相继离世，发现疾病背后是有很多原因，如果病患自己不醒悟就很难走上痊愈之路！我从小就对西药过敏，几乎从来不用西药治疗，所以我一有点什么状况就会去找中医，但中药也是很难坚持长期喝而且中药材污染严重，一直想寻找一种自然疗法，但又不知道该怎么去做？周围很多人素食但发现他们并没有比荤食者健康，素食并不是不吃肉改变吃菜那么简单！

520国际酵道日和乐清学长班让我深深地震撼，植物性饮食生机饮食生命力的饮食，瑜伽与运动，内心疗愈，灵性成长，慈悲能量与爱，一个充满能量的团队，大爱智慧与慈悲的温医师张老师，一群愿意奉献的学长义工，这就是我所需要的，我内心非常坚定地清楚知道：我要尽我所能去追随！我明白此刻的我什么都不懂，也很弱小，但是我愿意跨出我的第一步，一步一步地走下去！

感恩温医师张老师！感恩酵道孝道！感恩张学长三明治学长以及所有学长的辛勤付出，祝福大家身心愉悦，平安吉祥

## （五）感恩有机会成长

黄丽华 福建三明学长 2017.9.24

我来自福建三明黄丽华，感恩黄立华学长和张丽芬学长的指引，于2015年10月有幸陪哥哥一起参加了北京养生班，被温老师和张老师的大爱感动、震撼，同时也被学长们无微不至的关爱着，这里所学的知识与我这40多年的生活习惯和日常养生知识都完全不同。

当初心里就想，有机会我也要像学长们一样去为别人服务；回家后就按老师的教导开始做六和果蔬汁，谷物奶，消炎水，油漱口，环保酵素漱口等……，2016年2月老师又福州讲儿童健康和绿动中国，我当场就坐不住了，立马向立华学长申请报名三明片区环保酵素的推广，同时也坚定了自己一定要跟随酵道孝道团队走下去的信心。身边的朋友和同事们也都跟着全面使用环保酵素，之后也都跟着一起在推广。家人朋友也好多用于酵素种植蔬菜。

知道福州开办养生班，特别喜悦与开心，也就马上申请福州养生班的副学长，感恩酵道孝道团队能给我机会在养生班学习成长，就像老师说的，是学员们来给我机会成长，让我学到了我之前很多的不足，感恩老师和学长们是大家用爱和身体力行在教导我，之后紧跟老师学习生命大蓝图，520及学长班。

彬州养生班就让先生、妹妹和妹夫他们去参加了养生班。家人去学后也基本都在践行。这次有幸再次参加郑州养生班，感恩张丽芬学长一个月的线上培训，让我再次复习不足，感恩珠英学长，是她在背后推着我成长，感恩酵道孝道团队，又一次给我历练成长机会，努力成为一名合格的生命照顾者。

## （六）为了家人的健康

刘云花 湖南衡阳学长

2017的3月份，爸爸肺气肿发作住院，出院时医生交代我，老人家日子不长了，可能就两三个月时间，有好吃的让他多吃点。因为不想让爸爸离开，我参

加了温老师 4 月份在郴州的养生班，回来后，我把在养生班学到的知识立即用上，并且全家改变饮食吃有机素食，还每天给爸爸泡脚，艾灸，陪他聊天。一个月后，爸爸的身体好了很多，并且停掉了所有的药（之前每天要吃四、五种药）。我家先生的身体也出现奇迹，颈椎，胸椎，腰椎病都不痛了，好了，先天性的肺气肿以前也经常发作，现在也好了（我婆婆有肺气肿切了一叶肺才生我家先生）。

2017 年 5 月份，我去温州参加了《520》活动和乐清的《学长班》，七月份我参加了广州《大学生下乡回家创业》在厨房全程 50 天的义工。从广州回来后，我拿着书，背着包到处推广环保酵素，但是大家都不相信环保酵素的神奇，说我是在做传销。此路行不通，我开了一个健康之家，一边用学到温老师的养生方法帮助别人疗愈身体，一边推广环保酵素，得到了大家的信任，很多人开始做环保酵素并推广，也帮助了很多人改变饮食，吃健康有机素食，疗愈了很多人，如中风的，高血糖，高血压，胃溃疡，慢性肾炎等相继得到康复。这两年多来，酵道孝道团队所有的活动我几乎都有参加，莲塘生态村今年我每个月都有去做义工，感恩老师和酵道孝道团队这两年多来，给予的帮助支持和教导我。感恩老师！感恩酵道孝道团队！感恩！

## （七）我是酵道孝道的一个细胞

徐秀红 湖北武汉学长

自去年（2016 年）贵阳，福州养生班后，心灵深处得到极大的震撼。我是源于我弟弟的孩子手上湿疹，看了三年没有任何好转，听朋友说酵素可以治疗各种皮肤问题我才有缘参加 15 年十月份北京养生班。回家后找一起学习的学员要来食用酵素和环保酵素，二十天时间治愈好侄儿手上湿疹！

后来学习了四次，由于回家后没有认真实践，好多东西还是不熟悉，刚学习的学员一问我问题我就蒙了，回家后我努力学习和实践，也非常有幸这次成为学长，也有幸得到张医生和众多学长的指导和帮助，非常感谢大家，此次我又获得新生。所以愿意成为（引用张医生的一段话）：“我是酵道孝道的一个细胞，在这个团队里我们一起成长一起不断提高自己，让团队的力量不断壮大...”

我愿意像温医生那样成为一轮暖暖的太阳成为生命的照顾者，服务好湖北酵道孝道团队！感恩大家

## (八) 家人都好了

连凤艳 大连瓦房店学长

我是 2016 年温秀枝被我们大连瓦房店幸福人生邀请来为我们讲环保酵素，温老师讲到 2017 年 4 月在郴州有养生班，所以我就报了名参加学员学习，一共去了四位，那三位回来都没有坚持食疗，我一直在坚持，所以这次我也是壮着胆自己决定坐飞机去郑州，也是第一次自己走这么远的路。

之前我身体不好，两年多失眠，血糖在 8 以上 10 以下，便秘，回家坚持食疗，睡眠好了，血糖在 6 以下，便秘是这次张医生留的作业让我们做回春水，喝完每天早上 6 点以前准时大便，大便也正常了；我女儿痛经也好了；我家先生是 10 来年糖尿病，经常低血糖，每天三遍胰岛素，现在晚上只打一次，白天也不低血糖；他每到换季的时候，鼻炎就犯，现在也好；小腿发痒，抓出血才舒服，现在也好了。

我公公刚来时口臭的厉害，拉口水，不能站，吃饭吃两口就不吃了。现在他能下楼上楼，还能自己小便，口臭也好了；每天三顿饭正常吃；说话也清楚啦；原来总是头痛，现在也好了；每天都大便，总之好的地方多着那！

所以我想加入学长团队，想更好的为我们团队付出我的一点爱心，更好的帮助我身边的朋友，所以我的在养生班向你们学长们好好学习，服务大众，奉献爱心，认真复习张医生教给我们的作业，为我们酵道孝道团队服务好每一位学员。我的家人现在都特别认可，所以这次养生班我要在家好好复习，尽我的能力服务好我们组的学员，感恩温老师张老师，感恩所有的学长们

## (九) 大爱情怀吸引了我

栾爱业 山东潍坊

环保酵素、自然疗法、大爱情怀让我走进这个团队

我是 2013 年 6 月参加老平农夫妇推广环保酵素的活动中了解酵素，同期认识阿旺老师，为他们的精神深深打动。

2014 年暑假去大理拜访阿旺老师，她反复叮咛说 9 月份杭州有温老师的养生班，很值得去参加。因为工作原因，身不由己，没有去杭州，但是一直记着这

件事。2015年北京养生班，恰好有自由时间，于是报名参加。养生班第一个环节是老师讲自己的故事并一个一个介绍学长，整个会场一下洋溢起很浓的爱的氛围，在这个氛围中我泪流满面，也深深体会到爱本身是一种疗愈。一个老师，三四百人的会场，理论和实践相结合，有条不紊的组织，让我感受到这个团队的力量，当时想我要是有一天也能做学长跟随老师学习多好啊。第一次上过温医师的课后成为温医师的铁粉。

2016年3月4号，温老师来北京做《儿童教育和健康讲座》，请假做义工来追粉，记得那一天在会场中全身有一股很强的能量在流动，是大爱的场赋能于人。

2016年12月份，看到福州养生班的消息，恰好有时间，联系三明治，以候补学长的身份参加了福州养生班，心愿有偿地做了一名学长。期间老师让所有学长站起来，语重心长的说希望学长们把这些内容学精了，再分享给其他人。协助人体验有意义的人生，是生命照顾者的天职。生命照顾者对其他生命无私的爱和希望，必将完成唤醒更多生命觉醒和“回归”的使命。让我升起强烈的使用感和要学好自然疗法的心愿。养生班的几天，大爱赋能，大爱中，什么事儿都不是事儿，一切累不是累，没有苦没有情绪，只有激情、笑容、感动和感恩。

福州养生班结束后学长总结的时候，谭导和百合学长向大家介绍大学生下乡公益项目，听完后觉得这个项目太好了，把一些接地气的技能和资讯传递到最需要觉醒和支持的农村，决心参加这个项目。

2017年3月底到吕文老师店里，一边学习一边做事。在大连酵道孝道这个将环保酵素和自然疗法落地呈现的平台中，有浓厚的实践氛围：每个工作人员早上榨果蔬汁喝，白天煮碱性水，生机健康饮食……，每周三次公益课和大家分享健康、环保酵素、生机饮食的内容……，不知不觉自己也才真正跟着实践养生班的内容。养成了早上喝果蔬汁儿和每顿饭吃一些生的菜的习惯。自己的体验是，许多年来头脑经常混沌，没有很彻底很好的方法来应对，喝果蔬汁后发现立竿见影的头脑会清明很多，喝完果蔬汁早上不吃东西，一个早上身体也很轻松有精力。只是必须温热水来打果蔬汁儿，加姜来平衡蔬果的凉性。感恩这个平台。

2017年服务大学生公益项目。我相信缘分。那一天三明治学长公布分组安排，我看到我的搭档叫晁玲玲。同一天晚上，在一个群里分享《酵道孝道》期刊的一篇文章《一个食道癌的康复经历》，是一个人写的她的母亲食道癌康复的经历（母亲有参加养生班），看到后面作者的名字恰好就是晁玲玲。怎么会有这么巧的事，冥冥之中的安排……

这就是我的故事。

## (十) 走出人生的低谷

王雪涛 黑龙江哈尔滨学长

我是来自哈尔滨的王雪涛，小名叫冉冉，是一名企业职员。

在我人生最低谷的时候，我遇到了环保酵素遇到了恩师温秀枝。也是从这时起，我知道过往一切的发生都是我自己的错。

2014年开始做环保酵素，当时是为做酵素而做，并不是为了减少垃圾。温医师到哈尔滨来环保酵素讲座之后我才真正明白其实垃圾厨余就是放错地方的宝贝啊！酵素确实很神奇，但是更神奇是我们的内心，我们用爱心，感恩的心，才能制作出好的酵素，才能更好地使用酵素。每家都做环保酵素，就能减少无数的垃圾。当我们用心去爱、去感恩我们以前认为是垃圾的厨余（菜叶果皮）时，我们的心会更柔软，心量会变大。垃圾都爱护了，怎么能不珍惜粮食、物资？怎么会不爱我们的家人、朋友呢？每个人都能爱人爱物，加上酵素对环境的净化，我们的社会自然就和谐了，环境自然就干净了。

曾经我和曹宁学长开着豪车去捡垃圾，去废品站翻垃圾堆捡瓶子。起初弯下腰捡的那一刻自己也不好意思，怕遇见熟人，也有周围的人说这说那的，当时还在意别人的眼光，后来不管不顾了，就当谁也看不见。

开始家人也不支持，弄的各个房间都是，我就把酵素桶每天擦的很干净，不想让人嫌弃它，这是礼物不是垃圾。我的所有酵素都免费送，后来很多人来我家取环保酵素，而且大家都很有爱，给我先生和儿子鞠躬，爷俩也因此放下对环保酵素的成见。

有一天接儿子放学天已黑，看到市场路边丢的烂橘子很可惜，于是我就试探的说：“儿子咱家还缺2斤垃圾，这桶酵素就能封桶了，这有点烂橘子，妈妈能捡回家吗？”儿子果断拒绝不让捡。我就低头默默地往前走还回头瞅那兜烂橘子。突然儿子说：“妈，我给您挡着，快！快！快捡起来，走人！”儿子果断的站在我的前面挡住垃圾让我捡，我一个箭步冲过去捡了起来，儿子说：“撤！”从此爷俩也不再反对我做酵素了。

上海养生班和两次学长班之后，我的心再一次的被洗礼。

我先生是一个内向的人，2002年做的胆切除，之后一直都在吃护肝的药物和保健品，打抗病毒和提高免疫力的针三年多来我们花光了所有的积蓄。我是最怕针的人，为了能省点钱我跟护士学打点滴和肌肉针，开始自己扎自己来练习，那时候我也不知道哪来的勇气，后来明白这就爱啊！父母知道我这宁折不弯的性

格，总是各种理由偷偷的给我们送吃的。

2016年五月我去上海的养生班学习，根据温医师教的自然疗法先后给先生肠排毒，肾排毒，肝胆排石，肝脏排毒，干刷，椰油漱口等排毒方法循环来做，六和果菜汁，谷物奶一直坚持喝，逐渐过渡到素食，从饮食来改变。今年体检是有史以来指标最好的一次，一切指标都在正常范围之内。先生也因此相信自然疗法和素食。

这几年先生颈椎病很重，严重时卧床，恶心，迷糊，吐，2016年伴随肩周炎更严重了，用了很多的方法治疗，拔罐，艾灸，热敷，运动.....不见好转。有一次他看了“反思信愿行”和“零极限”这两本书，在五行性理中他属于阴木性的人，嘴上不说，心里不服人，倔强，硬顶碰，抗上，也亏孝道。看书学习之后他开始改变，用天爱真言不断的清除自己内在不好的记忆和面临的一切，慢慢的人变的快乐了，看待周围的人事物都美好了，抱怨减少了，为别人着想的多了，对父母也更加体贴了，心态彻底发生了改变，2016年11月份至今颈椎病肩周炎不药而愈，一点不疼完全好了，没有任何辅助治疗。这是先生从心灵的改变过程。由于特殊的工作性质，先生经常夜班，休息不好，睡眠质量也差，经过食物和身心灵的调理他气色好了，皮肤紧致有光泽，爱运动，爱看书，爱笑了，喜欢服务大众，看待一切都那么的美好，也没有了以前的唉声叹气！2017年先生励志看100本正能量的书，我支持他，在情人节这一天，我买了修蓝博士的一套9本书送给他，也因此先生对天爱真言有了更深的理解，不断的清理自己过去的记忆，至今也一致这样来做。

温医师经常说“有你的在，事情可不可以变得不一样呢？”“爱”是可以疗愈一切的！多一些耐心，多一些关爱，记得我们永远有一个选择那就是“再来一次”，做不好，没关系，再来一次吧！人是可以被感化的” 我相信~

以前跟儿子总用母亲的权威要求他命令他，因此孩子一直是在跟我对抗！有时候他气的自己用手打门打墙。我也不知道自己为什么对任何人都能和颜悦色，唯独对儿子不能，那我对别人的好是真的嘛？我开始反思这个问题。

2017年的7月，我有幸参加了“大学生下乡计划”带着疑问我想了解像儿子这么大的孩子们都想些什么？做些什么？我想看看温医师和张老师是怎样与他们沟通交流的。

刚来的时候儿子跟温医师通了电话说：“老师，您知道嘛！我妈就应该去那个地方好好锻炼一下，这才接地气！回来她就会理解我了”我看到了儿子对我的希望，对我的支持和成全，同时也反思自己，我会当妈吗？这段日子对这些大学生的关爱呵护和鼓励，在儿子身上我又做了多少呢？顿时惭愧之心就升起来了

温医师派我跟孩子们一起下乡去建设零污染村庄，让我跟孩子们多在一起，了解他们所思所想，爱他们。老师用心良苦，她不告诉我答案，而是用自己的言行引导我自己思考和实践如何当一个能够理解孩子的母亲，从人性出发，以人为本。本想“大学生下乡计划”我只能服务半个月，但是我真的不想走，这是我的梦想。于是跟先生商量想全程服务 50 天，先生说：“安心的在那吧，家里有我，实现你的梦想就是实现我的梦想”我不仅为他的言语所感动。单位同事也替我上班，让我全心全意参加这次活动。心中充满了对他们感恩。

回来后我发现儿子不在像以前那样跟我对抗，说话态度好了，偶尔也会跟我聊天，谈谈他内心的感受，问问我的意见和建议，我真的很开心 因为以身作则，我变了，做我所说，说我所做。孩子真就变了！我曾经跟老天爷下订单，请老天爷帮我管孩子，我好好做事，赚天币。

以前我是无肉不欢人，认识老师之后我就开始吃素了，同时也想让家人吃素，于是我把素食做的跟艺术品一样，精心搭配，摆盘，做的色香味俱全，看着就有食欲，家人也逐渐跟我吃素，吃素真的可以这样任性。

我和我先生结婚 21 年了，在这 21 年中，我们苦过，乐过，累过，病过，为治病倾家荡产过，也被骗的身无分文破产过.....太多的经历让我们彼此不放弃对方，执着的爱着彼此，走到了今天，他的梦想就是成全我的梦想。一切都是最好的安排！老天真的很眷顾我们，把最好的一切加倍的还给了我们。

“平生所学，服务大众，菩提树下，酵素一生”。

感恩我生命中的恩师---温秀枝 感恩我生命中出现的一切。

## （十一）找到生命的平衡

刘世云 山西晋城学长

我叫刘世云，来自山西晋城，是国有企业的一名机关工作人员。早年由于自我认知的不平衡，对工作过分敬业，对先生苛刻要求，对孩子追求完美，致使工作与家庭生活不能从容、和谐相处，家庭氛围始终在高压状态，导致孩子因免疫系统紊乱而住进了北京 301，婆婆和爸爸还都是年轻的老人，却因病相继过世。家族里有 4 个医疗工作者，甚至 1 位是医院的院长，也没能阻止亲人的离去，自己的身体也越来越弱不禁风，这才开始认真思考我的生活到底怎么了，什么是健康的生活，人到底是为什么而来？

我开始放慢工作的脚步，从各种渠道学习人生与养生的知识，2012 年在环

保酵素救地球论坛接触环保酵素，2014年在郑州酵道孝道组织的环保酵素公益分享会上见到了温医师，从此开始认真学习环保酵素及相关知识，2015年我和先生一起参加了温医师在上海的养生班学习，颠覆了我们的思维模式，学到了生命的“真知”，更被温医师的无私大爱深深感动，我们践行温医师所授的养生理念与技法，全家开始吃全素，一家人的身体状况越来越好，家庭氛围也更加和谐愉悦，带动了家族的晚辈们一起学经典做酵素，我家卧室、楼道、地下室全被环保酵素充满（有4吨左右），并在地下室设立环保酵素公益分享平台，方便邻里自助取用，也偶尔应邀到单位团体分享推广环保酵素。我先后参加中山学长班、福州的养生班和温州学长班的学习，非常感恩张福芬学长带领大家的网络学习，感谢大家的不吝赐教，经过查缺补漏，互相交流，更精准了所学，收获很大。非常喜欢这个环境，喜欢大家，我爱您们！

## （十二）真正的疗愈是爱与陪伴

蒋昕烨 云南昆明学长

大家好！我是来自云南昆明的蒋昕烨。

我来到酵道孝道这个平台是源于四年前，看了温医师讲环保酵素的光碟，非常激动，就开始做了环保酵素，但仅限于自用，并且运用面非常窄，对环保，对垃圾的处理更是一点概念都没有。在这期间，一直有位学长——瑞丽的张芳芳学长，不断的跟我分享环保酵素，分享温医师的大爱和智慧，分享酵道孝道团队的学长们各种奇迹变化的故事……也看到她时常去公益推广环保酵素，只身带着环保酵素，历经艰险去缅甸水灾救援的各种信息。让我感受到她就是温医师、酵道孝道爱的化身！同时我也见证了她从之前的每年必会带着孩子、老人来昆明找各种医院看病，到后来基本不去医院的转变！

在芳芳学长的影响下，我终于带着妈妈走进了2015年10月的北京养生班！进入到养生班亲自感受到了温医师的爱，就像暖暖的太阳，温暖着每一个人！学长们无微不至的关怀和照顾让人感动！也让我明白了，真正的疗愈是爱、是陪伴！从那时起就暗暗下定决心，要走进这个大家庭，要成为像老师和学长们这样的生命照顾者！通过这次养生班，我和妈妈都开始了素食，妈妈回家后践行养生班的饮食方式，今年年初她去全面检查身体，结果让人非常激动：她多年的肺囊肿比两年前小了三分之二，多发性的肾囊肿、肾结石都消失了。84岁的外婆，在妈

妈对家庭饮食的调整下，短短一年多的时间，几十年晕车的情况也消失了……感恩温医师把自然疗法带到了老百姓的身边，简单到让不识字的妈妈也可以成为自己和家人的医生。

从参加完养生班后，我又参加了温医师 2016 年 3 月在广州和中山的儿童教育与健康，2016 年 6 月的佛山学长培训班。通过一系列的学习，让我更加明白，这群人就是来保护地球、温暖人心的一群天使。从学长班回来后谭导和高成凤学长召集昆明的学长开会，启动绿动云南，当时我不确定我是否能胜任这个负责人，但我能确认的是：我愿意一年多的时间，经历了老师讲的 5 个被，也曾有想放弃的念头，但我当初承诺时的感受依然很清晰：是幸福、喜悦的，是有力量的。回想这一年多的历程，自我成长了很多，家庭也越来越和睦了！非常感恩这一路有老师的引领，有学长们的帮助、鼓励和陪伴我愿意跟随老师和酵道孝道一路前行，帮助别人的同时，实现自我的成长、提升。

## (十三) 痛苦唤醒了

魏珠英 福州福清学长

我叫魏珠英，福州福清人。2014 年 10 月我在一个素食群看到一条做环保酵素的链接，我就觉得它这么多用处赶紧问身边的朋友知道这个酵素吗？身边有几个朋友她们只有做食用酵素，没有做环保酵素，于是我就马上开始做环保酵素和食用酵素，而且还没等三个月就做了几百斤酵素，虽然做了很多酵素也有分享给身边的人，自己却很少用。

一直到 2016 年七月份被医生确诊为乳腺癌，要我化疗，但是我說什麼也不愿去医院化疗，二年里在医院常规治疗下我失去二个最亲最爱的妹妹和母亲！感恩酵素！感恩福州丽华学长把张丽芬学长推荐给我，于是我找到张医生，她没有午休告知我自然疗法，吃健康素食，不吃白米白面，不吃任何加工食品，油，盐，糖要多晒太阳，保持好心态，那时我刚动手术不能参加贵阳养生班，后来福州养生班我就马上报名参加，回家后下地种田做农民，之后生命大蓝图，520 和学长班都参加。感恩我的病才有机会加入这个有大爱的大家庭。

2014 年痛苦唤醒我懂得了因果，一下子从无肉不欢的我改变成吃全素。由于我无知，几十年便秘，四十岁绝经，不爱喝水，还爱生气，每天吃油炸食品，

饼干，方便面，终于身体用更大的痛苦唤醒了我，使我有幸参加养生班。

一年多了身体除了排便还不正常，其它都挺好，我也不去医院复查，在养生班学习这么多健康知识，好好去做到不管生命到哪里也无怨无悔。只是我生来不爱学习，现在好像幼儿园一样学起，学了老记不住很怕上台分享，但我愿意默默地尽自己的能力去学习和利益身边的人。感恩酵道孝道所有的老师和学长们。

## （十四）我被大爱感动了

梅惠玲 浙江宁波学长

我是来自宁波的梅惠玲。2016年5月份参加上海养生班，对于养生一直不陌生，在我的想法里包括接触做养生老师们告知的方式，是多运动、多做美容、排排毒，但一直没有把饮食联系的一起。朱高秋学长推荐我去的时候心里还是没有完全接受，处于爸妈很想参加，想想平时也没有太多的时间陪伴两位老人就报名了。

学习中深深的被温老师和张老师的大爱感动了，还有学长们的付出，那时候就在想我要是也能够融入这个大家庭就好了。

老天还是挺帮我的，接下来的佛山学长班、贵阳养生班、福州养生班、生命大蓝图、温州520马、马来西亚IPMT、郴州养生班都能够如愿参加，也用心成功的服务了几位癌症患者，看到他们一天天的好起来真心感受到无比幸福，哪怕多付出也是值得。这个过程中也带动了家人参加养生班，先生也是非常的支持，现在公司的所有店也开始使用上环保酵素，我还需要努力用心学习，希望明年宁波养生班能够开班的更好，谢谢大家。

## (十五) 要像老师一样给人温暖

汪爱华 甘肃银川学长

记得 2013 年大概在六七月我的一位姐姐告诉我：“现在流行一种东西喝的用蜂蜜做洗的用红糖做，比例都是 1:3:10，时间喝的要放半年洗的放了个月，喝的用新鲜水果做，洗的用要菜叶果皮做，喝的对三高挺好的，你给你妈做一点，洗的可以洗碗洗衣服”。她就这样大概说了一下就走了，那时还不知道这东西叫什么，但我听了特别的高兴，因为我们经常做一些活动时很多的果皮和垃圾堆在一起感觉又不卫生又浪费，现在终于有解决的办法了。

八月份我做了一瓶，做了也不知道叫什么，做好之后用了效果非常的好，我拿上我的这水水开始到处宣传，没过多长时间我就得到了一张光碟，上面是温秀枝医师讲解的环保酵素制作与使用，这下我从碟片知道的信息就更多了一些。那时只能反复看碟片了解一下酵素，看见瓶子果皮眼睛就发亮，大大小小的瓶就做了好多瓶。我想了解更多的，我家孩子帮我在网上搜寻了关于环保酵素，哇塞！好多信息，我看了有一些做法还不一样，不知为什么我就喜欢听温老师讲的，就下载到 mp3 上听，有一天我突然听到老师讲到了酵道孝道我就开始四处打听怎样可以找到这个团队，她们肯定有更多我想要的东西。

到了 15 年我有位朋友称我“酵素大王”没说垃圾大王 她说她们定远镇一天的菜叶是 3000 吨，说可不可以做个酵素厂？这一问我更加想找到老师找到这个团队，我当时想只要我找到老师找到这个团队。把我的问题说了，老师肯定会给我一个满意的答案。

功夫不负有心人，有一天我终于得到了一个酵道孝道的微信二维码，扫码进去看到了一则酵道孝道在广州中山举办养生班，当时看到这个信息，报名已经截止了，但在我不懈的努力之下负责报名的三明治学长帮我报上了养生班，我可以见到老师啦

在养生班我把来意告诉了老师。当时老师是这样回答我的，当地人要做当地的事情……当时我是没有听懂老师的话，就觉得老师给我泼了一盆凉水，但在那次养生班给我最深刻的是老师的几句话：

- 你们好吗？一句很普通的问候，让我心暖暖的、也酸酸的……我开始问我自己，我真的好吗？？……
- 不要对的太严重……
- 难道这么多年我这么辛苦，是因为对得太严重？？？……

做生命的照顾者……

听到这几个字好神圣啊 在发光……

看到身边的学长很有爱心，当时我不知道我内在发生了什么，但我觉得这个团队有我生命中想要的东西。接下来打听了这个团队的行程就暗自发愿，我也要像老师一样给人温暖，像学长那么有爱心，更重要的是我也想做一名生命的照顾者，做老师的一名合格学长。



## 第五章 我的健康我做主

### ——癌症患者康复案例

在过去的十四期（截至 2019 年 6 月长沙养生班）健康养生班服务的 3500+ 位朋友中，通过健康养生班所学的知识、技能，亚健康、失眠、皮肤病、情绪病、癌症病等各种康复的案例比比皆是，举不胜举。我们在这里汇集了部分癌症患者的故事、养生班学员课后感言。相信这些朋友的故事能给大家带来迈向健康的力量，然给我们能健康自主。

在此，我们再次强调，**养生班提供的不是医疗代替品，而是一套能让人健康的生活方式。**我们的理念是：**我的健康我做主。每个人要为自己的健康负责任。**这里讲述的这些案例主人，都是他们上完养生班后，自己去做到的。如果学习后不去做到，那就无法获得想要的健康。

我们在这里分享来自全国的 14 个学长的康复案例（还有更多学长的康复案例，我们会继续收集分享给大家），他们都是参加健康养生班后身体得到了很大的疗愈，为了感恩成为了健康养生班的志愿学长，都是希望通过自己的做到成为生命照顾者。这些故事都是当事人自己写的，让大家更直接地感受他们的心路历程。

#### （一）吴建玲 云南昆明

性别：女

年龄：41

**病史：**身为眼科医生的我 2011 年底被确诊肺癌，经历手术及多次化疗后，身心俱毁，苟延残喘至 2015 年 3 月参加了中山养生班，按老师的方法调理三个月后体力开始恢复，心情大好！遂追随团队学习至今。

**当时情况：**脾胃虚弱，气衰无力，走不动路。

**现在的情况：**除了经营自己的工作室，还带领团队在云南省各地进行环保酵素及



自然疗法的公益推广。

**什么时候参加养生班：**2015-3

**养生班后有什么变化：**体力恢复，身心愉悦。

**坚持了哪些方法：**素食，六合果菜汁，谷物奶，巴德维疗法，小麦草汁，干刷，油漱口，排肝胆，酵素养油、养水…服务他人。

**参加了哪些服务：**北京、上海、福州、青岛养生班，多次环保酵素和自然疗法公益讲座。

**健康感言：**癌症不是病，它是身体的求生机制，我们需要做的就是支持这个过程。

**你的梦想是什么：**当个好医生，把医学回归教育。建立一个癌友互相体系，唤醒人们关注大环境的健康，真正为自己的健康做主！

@以下是吴建玲践养生疗法的故事。

今早在河边练习舞蹈，偶遇癌症协会的癌友马阿姨，阿姨告诉我：她相继乳腺癌、甲状腺癌手术化疗后，近来又因为糖尿病和高血压、高血脂反复受罪……阿姨才 50 来岁，被病魔折腾得已经白发苍苍。为了帮助她，我立马把自己学习践行自然疗法的感受与她分享。阿姨开心的说：“看到你比一年前健康多了，你能把这些写出来吗？这样子可以帮助更多的人”。于是我迅速回到电脑前。

自从 2011 年确诊肺癌，我生活的重心转移到了：“寻找到一条重获健康的道路”。残酷的手术和化疗以及西医所有对抗性的治疗方式，让我身心俱损。为了活命强迫自己喝了一年多的中药，以至于看到中药就反胃。为了增加营养，先生可谓花尽心思，在老家亲友的帮助下苦寻各种土鸡、土猪、鸭、鱼肉……这样子折腾了 3 年，身体依然像一部老旧的电单车，随时可能没有电，说走不动就走不动了，体力还是差得不得了。

直到 2015 年 3 月份有幸参加了由马来西亚的自然疗法医师温秀枝老师主讲，酵道孝道举办的健康养生班，我才明白调整 3 年多了，自己竟然还是强强的酸性体质！我的身体细胞在这样艰难的环境下还能为了让我活着而工作，真不知道该如何感恩她们！

学习后，我全方位调整自己的饮食结构，严格遵照温老师教的：吃的都以碱性食物为主，以改善身体的酸性环境。于是断掉所有动物食品，因为进入身体之后，他们会让身体变成酸性（包括各种肉、牛奶、动物油脂）。改吃素食，以新鲜蔬菜水果为主食。因为白米白面也是酸性的食物，所以也不吃了，改吃泡了发

芽的糙米。喝的改成柠檬水、回春水、酵素水、薄荷叶等做的碱性水和酵素水，以及用食用酵素养过的自来水煮开改小火再煮开 15-20 分钟之后形成的小分子水，也叫离子水。

其实在两年前我通过学习各种资讯就知道癌症病人应该吃素，并且也去尝试吃素，可是因为不懂得如何搭配，不知道怎么吃才会更健康，搞得面黄肌瘦，把家人给急的百般阻挠我吃素，于是又偶尔吃肉了，直到去年 12 月我去三亚参加近视眼高峰论坛会议，面对满桌的海鲜我没有一丁点的欲望，当下我就明白我真的放得下肉食了。回来之后，为了不给家人添烦恼，我选择吃锅边素，就是炒或煮在肉边的菜我也吃。等到 3 月份去学习自然疗法回来，我的先生也明白了吃素的好处，不再强迫我吃肉。加上按照温老师教的自己做六合果蔬汁和谷物奶、芽菜、豆浆酸奶、酵素等等来吃。3 个月后，我有了明显的好转，体力也增强了，于是追随温老师到马来西亚学习人智医学、自然疗法，一路上的所见所闻更是坚定了吃素的决心。

回来之后，我鼓动患高血压、脑梗多年的老母亲和我一同吃素、喝六合果蔬汁、谷物奶、回春水、柠檬水、排肝胆结石……3 个月后，终于把母亲吃了近十年的降压药和脑梗的药都停了！直到现在四个多月了，没有反弹。实现了我近 10 年来一直想为母亲停药夙愿！（学习西医将近 20 年的我在此之前却一直没办法做到！）

今天在马阿姨的启发下，分享如上，希望大家都能找到适合自己的健康饮食之道，获得无病的人生。要知道：疾病不是一天形成的，而是我们不合适的饮食方式、生活方式、情绪、环境的污染等等造成的一个综合的结果。简单地把自己交给医院，让医生打针、吃药甚至手术切割、化疗、放疗就希望获得健康，呵呵，这好像不太可能。医生能为我们做的大约只有 20%，另外的 80%还得靠我们自己去调整。努力去改变不合适的饮食结构和生活方式，思维模式，尽力去改善环境等等的综合措施做到位了，健康自然就回来了。

呵呵，看明白了，就简单了。想拥有健康其实一点都不复杂。相信我们一定能为自己的健康负起责任来！

2015-12-14 12:30 写于吴医生眼镜工作室

修改于 2015-12-28

续：婆母在老家生病一个多月了，感冒咳嗽反反复复不会好。于是夫君回去接来昆明治疗调养。婆婆对我说：我决定吃素了，你教我怎么吃。我很感恩婆母对我

如此的信任。我知道她老人家如今处于肥胖、血脂高、血压偏高、血糖也偏高，心脏功能弱等等明显的亚健康状况，这些情况除了吃素，还真没办法解决。因为我的母亲 10 年来也是这样，按照西医的方式吃了这么多年西药，还出现了各种并发症，几乎每年冬天都得去住院。现在改吃素食、喝六合果蔬汁、谷物奶，药不吃了，身体还越来越好了，这个冬天终于没有去住院了。所以对于帮助婆母重新获得健康我有信心。

对了，不能忘记重点，那就是养老人的心，如果怨、恨、恼、怒、烦这五颗毒药丸，不帮助老人销毁的话，任由她慢性中毒，我们再怎么努力也可能只会事倍功半！这些天，婆母给我讲述了她的一生所受的磨难，心里还装着很多的怨恨和委屈，我每天安静的倾听，适时的开导，但是由于德行不够帮助的还不到位，所以正在四处找老师希望能帮助婆母化解这一生积存的怨恨恼怒烦，帮助她早日重获健康。平人无病也！我相信一定能做到的。因为，她是那么善良、慈爱……没有她老人家支持，拖着幼小的儿子，我是不可能考上研究生的！

吴建玲 写于 2015-12-28 15:42

2016，爱你一路！让我们彼此温暖。

刚回到昆明家里，难抑心中的感动，需要分享。今年回家过年，收获了很多的亲情和友情，也实阅或亲自参与了亲友们演绎出来的真真切切的人间悲欢离合生老病死。似乎能读懂一点点什么是生活，什么是无常，什么是孝顺，什么是尊重，什么是真情，什么是无奈，什么是臣服……

昨天终于找到一个小小的村庄，得以看望一位因为数月前因交通意外导致严重颅脑损伤，据说已然植物状态的兄长，实况着实令我欣喜，因为他的意识已经基本恢复，能认出我的先生。嫂子见到我也是喜出望外，拉着我上上下下看了又看：“真没想到你能恢复得这么好！”

我向大家分享了近五年来罹患癌症以及治疗、康复的经历，和实践自然疗法一年来得到的心得，说着说着，忽然听到了半倚着的兄长发出了两声清晰的“学习、学习！”在场的所有人都被感动了。那一瞬间，我看到了就在我身边，他那佝偻着背的老母亲，眼睛里有亮晶晶的光。

嫂子说：“我一定会向建玲学习，按照她教的方式做给你吃，可是康复锻炼必须得靠你自己的坚强和努力啊！”。兄长使劲地点点头，紧紧地握着我的手……

凌晨一点，嫂子发来两条信息：

玲妹妹，今日见到你我非常非常的高兴，没想到你精神这么好，相信你的这种精神能在你王哥今后康复的路上有鼓舞和帮助到他，以你为榜样，相信他越来越会有信心的，谢谢你！也谢谢凯波！是你们让我也看到什么是爱！什么是不离不弃！

也只有我们这种经历过生死离别的患难夫妻才能体验得到其中的酸甜苦辣，悲欢离合！……

希望你和王哥在今后康复的路上越走越好！

我对嫂子说：“记得温老师教过我们：真正能医好人的，只有一样东西，那就是爱。是大家的爱让我重新活过来，也是你的爱让王哥重生！让我们把这份爱传递……”

嫂子说：你王哥车祸后就昏迷不醒，在文山 ICU 抢救 2 个多星期也一直不醒时，多少人劝过我放弃，担心以后活过来也可能是个植物人时我也纠结过，但最终还是因为舍不得他，所以一直没放弃治疗，在这里我也得感谢你王哥他也没放弃自己，努力的和死神搏斗了 3 个月的时间终于醒过来啦，让我有个完整的家，让我女儿继续有爹喊，今后不管他能康复到什么程度，只要人活着，我就踏实些。我认为这就是命，所以我认命啦！

除了感动，还是感动，我已无言以对……

吴建玲 2016-2-13 写于昆明家里

## （二）周梦吾 贵州贵阳

性别：男

年龄：63 岁

**病史：**2009 年 8 月 12 日早上起床自然上卫生间方便，并不是正常大便，而是便出来的是鲜血。当时我也没有特别在意，不久再次上卫生间又是便鲜血，这时候察觉不对劲，两次合计大约有水桶的 2/5 左右，这时候察觉不太对劲。赶紧拿上医保卡和钱去省人民医院看急诊，我将情况阐述给医生听后，马上住院（急诊科）止血，通过打吊针和治疗血被止住了。然后进行各项检查（包括：五脏六腑一切指标正常），就是找不到出血原因你可以出院。



我问医生出那么多血是怎么一回事？医生告诉我只能做肠道镜检查，在检查过程中说漏嘴又是癌症，取样活检五天后被确诊为大肠癌（结肠腺癌）。

**当时情况：**因省人民医院肛肠科床位紧张出院，抓紧时间联系贵阳医学院附属医院，挂床办理手续住院（肛肠科），再次重新进行各种项目检验，确定手术日期是（09年9月7日）开刀切出。由于失血太多手术需要大量的血，院方联系贵州省血站中心没有O型血，医生通知家属最好你们亲自联系，这时我想起曾经献过血，我爱人拿上献血证去找血站给他们看后，血站负责人告诉说等9月1日、院校的大学生返回院校，所采的O型血一定保障手术用血。也就9月7日顺利做了手术，但是厄运再次降临，术后造成肠漏引起并发症，真的又被推进手术室清理腹腔和改道手术（造口），肛袋伴随我长达五年半。随之而来的是各种各样的并发症，重复进过重症监护室，在病房及重症监护室来回倒，最后一次被切气管是靠人工呼吸机呼吸。

伤口灌脓发炎不能愈合每天必须清理伤口，全身千疮百孔插管，时间长达几个月，原来160多斤变成了70多斤皮包骨，脸也变了形出院回家晒太阳，问我爱人这个人是谁？是周梦吾啊！化疗六次、口服二次。有人告诉我中药可调理，说来也巧经人介绍说，上海中医医科大学知名专家，博士生导师专业治疗癌症、何裕民专程来贵阳就诊，挂号就诊吃中药调理，他的学生给我介绍他的老师、专门研制了一种中药丸，针对各种癌症。但是有点贵疗效好，我问他多少钱一个疗程，他说要服20年或更长时间，平均每月2万多元、如是20年不是要好几百万元，我笑着告诉他吃不起就是把我卖了也吃不起。回到家里我将中药和中药罐，全部扔掉发誓不再吃药了，一定好好的活着给你们看（完全是赌气）。有一种缘接触了中华传统文化（弟子规、了凡四训），从怀疑到认识就改变了我的命运，调整心态和吃素食，我的癌症自然疗愈好了。我通过学习真心的感恩他成就了我，改变了我的人生。经人介绍到贵州传统文化谦德中心做义工，一次偶然的的机会接触到一张光碟，环保酵素能改变环境，后来听个老师在贵阳的演讲，开始学做环保酵素。2015年4月13日在上海市普陀区人民医院、原上海市纺织医院。一家不起眼的医院普外科，做的肠道还原手术、从今后我过上了正常人的生活，真的应了老祖宗一句话：人有善念，天必佑之！

**现在的情况：**调整好良好的心态和吃100%的纯素食。（全愈）

**什么时候参加养生班：**经酵道孝道贵阳团队王庆平学长推荐，给我报名参加2016年8月贵阳养生班。

**养生班后有什么变化：**认识了癌症不是病，内心得到了进一步认识，明白了自己为什么会得癌症、人为什么会生病！会坦然面对疾病，心乱百病生、心静百病愈。

**坚持哪些方法：**按照老师教的都做过，做过肝胆排石，谷物奶，六和蔬汁，柠檬苏打水，回春水，小麦草汁，干刷，灌肠，椰子、油漱口，环保酵素漱口，等等。

**参加了哪些服务：**从郴州 2017 年 4 月副学长，温州乐清学长班，2017 年昆明养生班至 2019 年重庆养生班正学长（均服务过）

**健康感言：**癌症真的不是病，是能够让我们从错误的看法、想法中醒悟过来，要学会对自己负起 100% 的责任。

**我的梦想：**关爱照顾好自己，关爱照顾好家人，要以老师为己任，把自己的人生经历和痛疾分享给有缘人，希望大家都能康宁快乐，不要走我同样的路，真心的说声（不要受我同样的痛苦），

最后：祝愿天下所有人无疾和苦

### （三）杨曦 贵州贵阳

**性别：**女，

**年龄：**54 岁

贵州省贵阳市人，是一名服装销售商。

**成长经历：**从小身体虚弱，长期感冒，十八岁曾染上肺结核，二十几岁就有胃病(胃窦炎、十二指肠炎、胃糜烂、胃吸肉、幽门螺杆菌、胃下垂)等疾病。胃痛折磨了我二十几年，曾四处寻求中医、西医、土医生，不管多远甚至省外，听人说好就去看，但停止治疗还是会疼痛难忍，就是很好的进口药也只能管二、三个月。有几年时间里年年做胃镜胃里都长息肉，有时三颗，有时五颗，摘掉一颗要几百元钱还不算胃镜费用，每次都要几千元，关键不是花钱的问题，主要是摘了又长，长了又摘，反反复复自己还受罪难受。



在 2013 年 4 月肺结核复发，四肢无力身体极度虚弱，经过长达一年不间断

服多种西药，医院检查肺结核已好，各项指标已基本正常，可以停药观察，每半年必须复查一次，但是我还是身体虚弱四肢无力。

在 2014 年 5 月经检查患上宫颈癌三期，在这身体极度虚弱精神崩溃的时候，有幸结识了“醇道孝道”，参加昆明安宁养生班。当时是抱着要治疗癌症的想法去参加的，认真听课，了解到癌症及我身上的病魔不是偶然生成的，是长时间多方面的因素造成的。起居无规律饮食不健康，心理因素及情绪不会管理等等诸多原因。做很多事都只想到自己和小家，外面的事、社会的事当时对我来说“事不关己高高挂起”，只知道不能做对社会对国家有损的事，更不能触犯法律，觉得自己还算是个好人，为什么会得这种别人眼里的“绝症”呢？

**生活方式的变化：**过去我是一个无肉不欢的人，做梦都没想过不吃肉，通过学习了解到我的健康必须我自己把握，我被温老师的大爱无私奉献精神深深感动，同时也坚信老师所传授的自然疗法，我听话照做，在养生班期间，当即发愿吃素直至今日。

**养生班后坚持的方法：**从昆明养生班回到贵阳，我没有去医院做过任何治疗，也没有吃过任何药，每天认真落实执行：六合果蔬汁、谷物奶、回春水、热敷、灌肠、泡脚等等。除了身体上的照顾，我非常注意心灵上的清洗和成长，总是牢记温老师说的“人的健康身占 30%、心占 30%、灵占 30%、亲朋好友及社会占 10%”。多么简单的几个占据，但想要 100%的健康，就需要从点点滴滴去修正自己。

经过一年半的时光，喜讯终于到来，我去到贵阳最权威的医学院检查身体，结果是身体完全正常，已无癌细胞了！肺结核造成的身体无力现象没有了，胃的疾病也得到了很大的疗愈，告别了每年进医院摘掉息肉的可怕经历。

**健康感言：**做到才能得到。我感恩老天给我恩赐，让我生病、让我走过并接受这苦难的岁月，让我通过身体病魔去寻找到我生命中的贵人温秀枝老师和醇道孝道这个非常具足正能量的大家庭，让我知道人怎样活才有价值才有意义，我会用自己的成长经历及老师的教导去感染和传播给那些迷茫的人，去帮助更多需要帮助的人群，努力去做一个合格的“生命照顾者”。

跟着团队学习，看到外籍华人温秀枝老师无私、大爱的奉献精神，看见“醇道孝道”负责人谭宜勇先生，为环境保护坚持不懈的努力，反思自己，我能为团队做些什么？能为家乡做些什么？能为社会做些什么……

我也要为中国梦做贡献啊！

**参加了哪些服务** :成为酵道孝道贵阳团队负责人,服务各期酵道孝道健康养生班,贵阳团队经常开展各种环保酵素与家居、与厨房、与健康、与农业、与环境等公益活动。

**我的梦想** :为了健康、为了国家、为了我们的子孙后代、为了山更绿水更清我们要不断努力,希望环保酵素传遍千家万户,让所有的餐馆、家庭都把厨余垃圾变废为宝,人人都抽出生命中的一点时间来保护人类共同的母亲-----地球!

#### (四) 朱娟娟 河南开封

我是朱娟娟,来自八朝古都汴梁开封,今年 48 岁。

**成长经历** :2013 年 9 月偶然的机会听到有种神奇的液体能净化空气,净化水源,改良土壤,清洁家居,个人护理,这种液体是由厨房的剩余菜叶果皮这些要丢掉的垃圾做成的,真是件利己利他的天大好事。当时就做将近 2000 斤,开始看温医师的视频学习并且开始吃素,高血压(190~120)恢复正常,慢慢的学会了谷物奶,碱性水,六和果蔬汁这些自然疗法,知道



十项生活原则也是逐步在生活中实践,2017 年偶然的机会查出左肾透明细胞癌(当时很兴奋)心想可以用自己的体验用自然疗法就可以让身体复原,给大众做个验证。就开始认真实践甩手功,天爱真言,健康厨房,碱性水等一系列的方法,(医师和先生都要求我做手术),(本来酸性体质身体就是酸疼多处结节,经常低烧,轻微抑郁症等等)没有手术。5 月份有幸第一次酵道孝道组织的酵道日论坛见到了尊敬的温医师张老师以及萌萌的谭导,并且在谭导主持幼儿教育工作坊

学习。论坛结束又参加了学长班，在学长班学员们的身心灵被温医师和张老师无微不至的照顾者，五天的时间我一直被暖暖的太阳照耀着，点亮我心里的灯，明白了自今生的使命，课堂上老师强调建立自我，超越自我，追求无我，个人的修为练习。学长班回家之后看到先生及家人终日担心（考虑到他们的心情）决定听话做手术，摘除左肾术后切片检查肿瘤呈萎缩性改变。

**坚持了哪些方法：**自然疗法简单好用，继续自然疗法调理身体，呼吸瑜伽，刮舌苔，油漱，柠檬苏打水，苦瓜汤，六和果蔬汁，谷物奶，酵素养油，养水，养盐，蔬果都用环保酵素浸泡，灌肠肝胆排毒，排肾毒肝毒，有时间会做甩手功，三元步行，IAO，小麦草汁，这些已经融入我的生活。

养生班老师教给我们疾病是上帝化了妆的礼物，让我们慢下来回头看看那些没做好，是在提醒我要修正的不光是身体，还有情绪心态也直接影响着身体，呼吸瑜伽和八正道修为练习以及反思信愿行都能纠正我的行为心态，手术后我没有进行放化疗，我总共医疗才花了4万多元。到目前为止身体是有生以来最好的，比自己二十多岁还好。打理五亩地，推广环保酵素，做义工身边的朋友家人们看到我的变化，也开始学习做环保酵素用自然疗法（如果家人对自然疗法了解这钱是不用化的，但是正因为手术了才知道肿瘤通过自然疗法已经萎缩）。

大学生创业闭幕式我又到广州听老师的课，郑州养生班参加系统学习，知道健康食物离不开土壤及农业的重要性，又到大理学习酵素农业，并且承包五亩地实践环保酵素无污染的种植，便于环保酵素在农业上的推广。2018年8月又第二次参加学长班，接着参加了青岛养生班的服务，新乡零污染村庄成果展，广州生命大蓝图，衡阳的环保酵素讲师培训。

**我的梦想：**只要有机会我都会跟随老师及酵道孝道团队继续学习，因为我自身的改变，身边的亲朋们也在逐步学习制作环保酵素并把自然疗法用在家人及孩子身上，她们都说这几年没领孩子去过医院都不知道医院啥样了，我要一直追随老师及团队脚伐，让更多的家庭身心灵和谐健康，让世界因我而美丽！

## （五）钱忠群 新疆克拉玛依

我是钱忠群，来自遥远的新疆克拉玛依市，今年 53 岁。

**成长经历：**44 岁那年，也就是 2010 年 7 月的一天我被医院检查出肺癌，很快去北京肿瘤医院做了手术，术后化疗四次，2010 年 11 月结束治疗回到单位上班，2011 年 6 月 1 日又再次来到北京肿瘤医院复查，检查结果：全身淋巴肿大，乳房上又长了一个。医生告诉我：回家养身体，养好了再来手术，说我身体太弱，承受不了手术。这还有活头吗？从那一刻我决定了，不再去医院，我要自救。



也是在这一年，2011 年某一天上网，环保酵素自动跳到我眼前，从此我认识了温秀枝医师，看了她大量讲座，做了大量环保酵素泡菜里，水果里的农药化肥除草剂，也学了好多养生知识，知道了自然疗法，加了三明治学长的微信，在三明治学长的引领下第一次参加贵州养生班，第一次这么近距离的看到老师，我心中的偶像，忍不住冲上讲台想和老师合个影，很快我们三人被学长们劝下来了，没多久学长又找到我们，把我们带到一小房间，温老师在哪里等我们，我们一一和老师合了影，太感动了。

**坚持了哪些方法：**课堂上老师教的这些大部分都是我在生活中用的，灌肠排毒四小时一次我用了二年，排了大量鼻涕状的白色粘液状东西，我问老师是啥？温老师说：淋巴毒，太可怕了，身体里有这么多淋巴毒吗？若不及时排出体外，真的不知道命在何方，在养生班我又学会了简单的排肝胆结石，目前为止已排了十次了，越后面越恐怖，身体毒素太多了。

**参加了哪些服务：**养生班还没有结束我就暗下决心：有机会我要当学长，向老师学习帮助更多的癌症病人摆脱疾病。后来跟随温老师参加了所有的学习班，养生班，学长班，生命大蓝图，520，千岛湖论坛，讲师培训班，广州大学生培训五十天的义工，福州养生班副学长，郴州养生班副学长，宁波养生班学长，只要去当学长，我就会上台分享我的经历，以增强癌症病人的信心，告诉大家千万别被医院害死。虽然上台我会紧张，但想想温老师，我就会克服。

受温老师影响，知道土地的重要性，2018年初我也去到我老家重庆璧山区乡下种地了，种水稻，种菜，酵素种的还挺好，草菜共生，目的是想影响当地农民放弃农药化肥除草剂对土地的伤害，现在初有成效，我的菜确实比当地农民长的好，没有虫害。

**健康感言：**决定在有生之年做对社会有用的人。回头想想疾病真的是老天爷给的礼物，让我有机会支配自己的时间，才有机会去学习，去成长。

认识我的人都说：我变了，变年轻了，变美丽了，感觉生活越来越美好，要干的事越来越多，感恩疾病。好多人都说：我的癌症肯定是误诊了，误不误诊也不管了，要不是疾病怎么知道外面世界的精彩。

到目前为止，没有再去医院做任何复查，常常去复查的病友一个个都走了，碰到温老师，碰到酵道孝道团队是我的福报，感恩老师，感恩团队给我成长。

## （六）邱镛 重庆

@爱来了 癌就走了

我叫邱镛，生病之前是一名企业高管，地道的重庆人。

**成长经历：**2016年8月12日在当地陆军三院查出患三期胃癌，病理检查属恶性程度非常高的“低分化腺癌”，2016年8月16日在西南医院手术切除3分之2的胃，术后，医院为我制定了6个至8个化疗的方案。

当我在极度恐惧中接受了两个化疗时，我有幸于2016年12月7日在福州参加了酵道孝道健康生班，养生班学习完后，我立马作出了六个决定：



- 1、饮食上吃全素;
- 2、治疗上不再接受医院的化疗，不再把自己交给医院；
- 3、按温老师所传授的"自然疗法进行调理;
- 4、利用自己所学到的知识去帮助人;
- 5、追随酵道孝道团队当一名合格的"学长",
- 6、暗暗发愿要把温老师请去重庆授课惠顾重庆的老百姓

为了自己的健康我说到做到，这三年来，我认真坚持正确的吃素、排毒、刷身、改变以前不正确生活习惯，并坚持修练“善行、善举、善念”

**参加了哪些服务：**追随酵道孝道团队公益推广环保酵素，成为了酵道孝道重庆团队负责人；积极参加各种义工活动，发自内心的去为"爱"而付出、义务去帮助他人、去照顾生命，为此，我感受到我的每个细胞都从获新生。

2017年3月进行复查时发现我身体肩钾、腋窝、腹股沟都有淋巴结，最大的一个在右腹股沟的淋巴结达11.3公分，医生怀疑肿瘤转移，开了住院手续叫我住院，我未听医生的我决定回家自己处理，从此我天天早上起床就刷身体十分钟，七月中旬去医院再次复查发现淋巴结全体小了，有的已没有了，至此以后，我除了每半年去医院作一次复查之外，就再未在医院开一粒药，2018年4月3日去医院复查发现各项指标都在参考值内没有一个上下箭头；2017年3月查出的各种淋疤节几乎没有了，我由于及早的接触到了温秀枝老师的自然疗法，在术后的康复调理中几乎就没花钱，所以我在这三年中所花费用合计仅十万元左右，目前每半年复查一次，医保费都用不完。

**健康感言：**我能得到康复，我认为不仅是"自然疗法"坚持践行得好，更主要的是这几年在老师的教诲下懂得了如何树立“无我利他”的思想，“爱出者爱返，福往者福来”我在用真心去付出爱的同时也被大家的爱所滋养，这份爱化为了神奇的能量疗愈了我的身体，所以，“爱来了，癌就走了”。

## (七) 陈绪珍 湖北

性别：女

年龄：46

**病史：**2015年5月在湖北省同济医院被确诊为三期三阴性乳腺癌，6月17号手术，2016年2月2号8次化疗、25次放疗结束后，2016年10月再次确诊为肝脏严老师重损伤，多次检查肝脏左叶肝脏形态缩小且纤维化，再次到省医院治疗无果，而且花费巨大（一天要花2700元），两年的费用花了三十几万，我深知家里的困境，坚持要求出院在家修养。后来参加养生班所有



费用加起来不超过5000块钱比起医院的费用要少很多很多，而且效果特好，我身上一些七七八八后遗症全好了，癌细胞复查也没有了，给我看病的医生都感到很奇怪，说我身上得的两个病都是很危险的病，怎么可能好的这么快呢？我没告诉他 因为说了他也不信。

我是2017年朋友介绍喝蔬果汁和吃素食，状况改善很多，一年后检查肝脏指标正常，而且停了要终身服用的药，但还是感觉头经常发晕身体无力。到后来有幸参加温老师在青岛养生班，按照温老师的养生方法调理身体，身体逐渐恢复，到医院检查所有指标全部正常。

**当时情况：**身体虚弱，浑身无力，面色纳黄，浮头肿脸，身心俱毁，苟延残喘。

**现在的情况：**精力充沛，肤色改善，体重恢复，充满信心。

**什么时候参加养生班：**2018年10月参加青岛养生班。（当时四天课程只用了食宿费2300元。其实这次学习肝胆排石后，在家操作养生的费用和平时生活的费用差不多，肉食换成素食还相对要便宜一些，不仅省钱还得到了健康）

**养生班后有什么变化：**体力恢复，贫血改善，精神状态改善。而且觉得坚持了老师教的方法以后，就不用再上医院了，每天开心的不得了

**坚持了哪些方法：**六合蔬果汁、谷物奶、素食、柠檬苏打水、酵素养油、养盐、刮舌苔、椰子油漱口、环保酵素漱口，肝胆排石、灌肠。尽能力多做善事利益他人，帮助别人就是在帮助自己。

**参加了哪些服务：**服务过一次重庆养生班。推广环保酵素。

**健康感言：**所有疾病都不是偶然的，是有原因的，从自身反省，对自己的身体 100% 负责任，找到源头改正过来就可以健康。而不是把辛辛苦苦赚到的钱都送到医院去，自己受罪连累家人。自己完全的不用花冤枉钱在家里就可以治愈自己。

**我的梦想是什么：**好好生活，坚持积极向上的心，努力从生命经验中学习，把温老师的健康养生方法传播出去，把环保酵素拯救地球暖化人心的健康理念传播出去，做一个合格的生命照顾者，而成为一颗暖暖的太阳。

## （八）盛曼林 湖南 郴州

性别:女,

年龄:42 岁

**病史:**我是一名医生同时也是三位宝贝的妈妈，在我怀双胞胎期间，剖腹产及产后都做过很多检查，结果都很正常，没有提示身体有问题。2015 年 8 月我因剧烈腹痛前往医院就诊，检查发现卵巢肿瘤长得好大了，诊断为卵巢黄体破裂。此次检查离我上次检查仅隔四个月，此时我双胞胎孩子才 7 个月大。8 天住院治疗后回家，过了三个月（2015 年 11 月 13 日）行微创手术确诊为卵巢癌，15 天后在长沙肿瘤医院再次行卵巢癌减灭术，



双侧卵巢子宫大网膜，淋巴全部切除，这次手术让我元气大伤。术后肠梗阻，尿路感染，接着完成六次大化疗。两次手术和六次化疗，在医院一共花了十八万，

其他吃喝坐车费用不下三万。去长沙复查一次最少三千多，花钱是一方面，另一方面是人痛苦的不行，几次想死，但想到孩子们还这么小，父母都还在，唯有咬牙坚持下来……

**当时情况:**身体很虚弱，特别怕冷，腰酸，肠胃不好，口干舌燥，肝肾功能受损严重，全身皮肤严重过敏，免疫力很差。晚上睡不好，内心充满恐惧。总是怕这怕那，胡思乱想。

**现在的情况:**2016年8月开始接触自然疗法，再也没有吃过一粒治疗性的药，这三年花在自己身上的钱少了很多，钱大多花在购买一些好的食材上，去年(2018)全身体检一切正常。现在很少做复查，自己感觉精力充沛，每天开心积极乐观，现在依然会看病人，不同的是，药物用得很少了，把老师教的很多方法教给了病人。也不再把所有的时间都放在病人身上，而是会花时间陪伴家人，做自己想做的事。生活质量和以前比起来截然不同了。

**什么时候参加养生班:**2016年8月在家自学温老师的自然疗法半年后，于2017年4月参加了郴州养生班。

**养生班后的变化:**得到了内在力量，明白了癌症不是病，明白了自己为什么会得癌症。不再恐惧疾病，过敏在自然疗法三个月后突然完全消失，体力明显好转，睡眠改善。

**坚持了哪些方法:**老师教的都做过，坚持下来的是全素食，做过八次肝胆排石，谷物奶，蔬果汁，干刷，柠檬苏打水，灌肠，回春水，小麦草，酵素养水养油，椰子油漱口，环保酵素漱口，等等。

**参加过哪些服务:**服务过2018年3月昆明养生班，2019年4月重庆养生班。

**健康感言:**癌症不是病，是让我们从错误的信念系统中醒悟过来，我们要学会为自己的行为负起百分百的责任。

**我的梦想:**照顾好自己，照顾好家人，以老师为榜样，把自己的人生经历，自己的所学所感分享给身边的有缘人，希望大家都能平安健康，不走我同样的路，不要受我同样的苦。祝愿天下无疾苦！

感恩温秀枝医师让我学会了又简单又省钱的自然疗法，食疗改变了我，让我

找到了健康之路得救了，我受益了身边的家人和朋友也受益了，远离抗生素和药品。我还积极报名去参加北京，上海，贵阳，福州，郴州养生班做学长，还参加佛山学长培训班，每一次次养生班能加深熟练掌握提升自己，来服务更多的人。

我现在是酵道孝道正学长，成为一个“生命照顾者”因为爱，我们在“。温秀枝医师有大爱，正能量，暖暖的太阳，能接触老师是我们的福气呀！

## （九）邓晓霞 四川宜宾

性别:女

年龄:48岁

**病史:**2013年正月发病，一年时间跑遍四川重庆所有大医院，诊断不明确。2014年3月抱着最后的希望去北京同仁医院，诊断为:甲状腺癌伴甲状腺相关眼病。同年5月手术。术后病检淋巴100%转移。无放化疗。在2013年-2014年两年期间，为了治病，路费、生活、住宿、医疗、手术费等花掉了我基本上是半辈子的积蓄20来万。当年我先生说:不怕，钱没了，只要你还在，我们就有希望！



**当时情况:**被诊断出是癌的时候，我哭了，我最担心的不是孩子（当年孩子正好高三）我想最多的是我的父母和我的先生！父母年老，我不想让老人白发人送黑发人。我不想我的先生下半生没有我的陪伴！

**现在的情况:**除了眼睛看起来不正常外，别的啥啥啥都正常。

**什么时候参加养生班:**2015年3月第一次参加温老师的养生班。

**养生班后有什么变化:**养生班后,学会了爱身边的所有人!学会了负责任(不敢说学会了100%负责任,这个很惭愧)

**坚持了哪些方法:**坚持素食/谷物奶/果蔬汁/油漱口/酵素养水养油/每天出去遛弯都带一个桶装垃圾……

**参加了哪些服务:**中山养生班/北京养生班/上海养生班/重庆养生班/走乡串户去宣传环保酵素送环保酵素……

**健康感言:**癌症不可怕,可怕的是我们自己被自己打趴!

参加养生班后,我不再担心我会很快死。不再在乎我身体里的癌细胞是否会扩散,我在乎的是这个生命的过程,在这个过程中,我们做过些什么?是否为国家、为地球奉献过什么?在正负2°之间,我们是加温还是降温?

**你的梦想是什么:**我想把温老师的健康理念推荐给更多的人!

## (十) 张凤兰 云南昆明

性别:女

年龄:54岁

**病史:**2012年,在云南省肿瘤医院查出乳腺癌,又到延安医院复查确诊为乳腺癌。2012年5月9日在延安医院做乳腺切除手术,化疗四次。化疗后,2013年有幸接触了环保酵素,在2014年在杭州认识了温秀芝医师,当年温医师到昆明安宁开班的养生班做了副学长,养生班结束后,按温医师的方法调理几个月后,体力开始恢复,心情大好,人越来越开心,追随温医师团队学习至今。

**当时情况:**脾胃虚弱,气血无力,走不动路,身心俱毁,生不如死,苟延残喘。

**现在情况:**身体越来越好,神清气爽,参加环保酵素的推广,不断做义工。

**养生班后有什么变化:**体力恢复,身心愉快。

**你坚持了哪些方法:**1.改变心态 2.素食(六合果菜汁、谷物奶、小麦草、巴德维



疗法、油漱口、肝胆排毒、酵素养油、养水) 服务他人。

**参加了哪些服务：**安宁、上海、贵阳、福州、郴州、郑州、重庆、昆明一共八次。

**健康感言：**癌症不是病，它是身体的求生机制，我们需要做的是支持这个过程。

保持乐观助人的心态，修己修心，一切找自己的原因，不断反思，坚持不放弃。

**我的梦想是什么：** 把自己的经历以及学习让更多的人建立信心，找回健康，像温医师一样，做一个暖暖的太阳，把爱播撒出去。

## (十一) 陈时宽 浙江温州

我叫陈时宽，浙江温州瑞安市人。我与酵道孝道接触应缘起于温州平安寺的义工兰馨阿姨。

2013 年春节过后我们去平安寺拜访她，她给我们介绍了温老师在台湾推广环保酵素并赠送了光盘和小册子。回来后，我爱人反复观看光盘和小册子并于 2013 年 3 月份开始制作酵素，我协助。后应兰馨阿姨推荐我爱人一行 2 人到杭州听了温老师的环保酵素拯救地球推广讲座(我因工作原因没去)。我是参加了 2014 年温老师在温州乐清的环保酵素公益推广讲座。酵道孝道微信公众号发布后，我及时关注，我有空就看看



里面的文章并于转发，后来因工作忙看得少了，偶而听我爱人跟我说说酵道孝道相关文章。但环保酵素推广我们一直都在做。

我是从 2007 年开始有高血压症状，我爱人给我做好了很多种食疗来缓解。2013 年接触到酵素后，在制作环保酵素的同时也制作饮用酵素，并从 2013 年 9 月份开始使用饮用酵素，喝了半年左右，血压开始有点稳定下来了，我一高兴，饮食又不注意了，应酬多，血压又开始升高，到了去年底，发现自己的血压上压在 200gh、下压在 120gh，经 2018 年 12 月 29 日体检 B 超发现右肾实质性占位(大小为 58mm\*48mm)，2019 年 1 月 15 日经 CT 检查确认为恶性肿瘤，家里人和亲戚商量后，要我手术摘除右肾，分别在瑞安和温州住院，由于我平时已部分看过和听过温老师养生知识，我决定不开刀而出院，这主要感恩酵道孝道和温老师。从医院出来后，我爱人跟我商量，先联系一下温老师，把我们对环保酵素理解和我的身体情况告诉了温老师，老师立即给了回复，并介绍我们认识了张丽

芬医生。在张医生指导下，在学长刘春红（我爱人一直在她的环保酵素推广群里）帮助下，开始食用柠檬苏打水、蔬菜汁、谷物奶以及粗粮小米等，并参加了今年的重庆健康养生班，再次聆听温老师、张老师的声音，倍感亲切，更加坚定了健康养生的理念，并按照老师教的方法一直坚持。右肾实质性占位也得到了控制。今年5月参加了河南新乡的520论坛和绿动中国万里行、生态文明长征路启动仪式，也参加了5月份在新乡举行的生命照顾者学长培训班学习；积极参加湖南长沙健康养生班服务学长选拔，并有幸参加了今年6月湖南长沙健康养生班做了副学长，又一次重温养生班知识，对自己又进步了一点。接下来又参加了福州生命大蓝图、义乌的绿动中国环保酵素讲师培训班，每一次的培训都收获满满，也使自己得到成长。

近期，温州受台风“利奇马”影响，永嘉、乐清受灾严重，我们夫妻跟随温州杜丽云学长、乐清郑茗学长到永嘉岩头服务，并带去了环保酵素300多斤。

感恩老师！也感谢酵道孝道团队！让我成长成为一名生命照顾者，我将不懈努力，跟随老师步伐，做一个环保酵素公益推广者。

2019年8月17日 陈时宽

## （十二）谢卉淋 河北秦皇岛市

我来自河北省秦皇岛市我叫谢卉淋，我以前的性格是任性、霸道的一个人，我们家兄妹四人，有两个哥哥一个弟弟，他们三家有什么事都是我说了算，不管他们同意不同意按我说的办。在2008年我的老公得脑动脉出血5分钟后人就再也没有醒过来。我感觉天塌地陷不知所措，我的人 and 心已经随他而去了。对世上的任何事情都不感兴趣，没有感觉。半年后我的父亲也去世了。



2009年初我的母亲查出肺癌晚期，母亲担心我，让我再成家，说如果你有家我死也能闭上眼睛了，为了母亲，我找了第二任丈夫，半年后我查出子宫内膜癌，当时我并不想做手术。生、死对我来说是一样的，家里所有人都来劝我，我也不同意，后来我的母亲用求我的目光对我说你去做手术吧，为了让母亲安心和

放心我做了手术，我的第二任丈夫在这几年对我的关心让我对生活有了点信心。去年他得肺癌离开人世，这时我的人生又跌到谷底，我真的成了一个活死人。每天躺在床上，我女儿回来照顾我，这时她又对我说你去参加一次养生班学习，改变饮食能让身体好起来，女儿在家照顾我的时候我发现她的性格比以前好多了，我当时是为了给女儿面子和试试看的心态参加的养生班。回来后我的心情比以前好多了，在女儿的监督下，我改变饮食习惯按老师的方法去做，身体好多了，我以前是每月都得吃中药，不吃身体就没劲，是老师的大爱让我醒来。我从一个活死人变成一个对生活有信心，知道我应该干什么，怎样去活了。我会用我的有生之年去为他人服务，为救地球母亲宣传环保酵素，把老师的爱传递下去，像老师一样做一个暖暖的太阳照亮身边的人。感恩老师给了我第二次生命，感恩老师让我明白该怎样度过我的余生。

## （十三）宋孟月 河南郑州

亲爱的家人好！我感恩温秀枝医师的自然疗法和徐朝霞(开心)学长推荐到温秀枝医师健康养生班我平常身体很好，2014年3月20号苏总组织去普陀朝山，万万没想到在3月2号体检身体中查出肿瘤当天住院，开始在河医医生说已经没法做手术了保守治疗吧，电疗，化疗2次，最后又到肿瘤医院做了切除手术又化疗6次生不如死，非常痛苦，在生活迷茫中。

在2015年3月份，恩人徐朝霞学长我打电话，问我最近忙啥我跟她说身体情况，当天徐朝霞学长到我家说：正好3月份广州中山健康养生班，你去参加吧。徐朝霞学长帮我，用病历申请总部减免，这样我和郑州汪大姐一起去参加了中山温秀枝医师健康养生班是学员。

当时徐朝霞是副学长和佛山几维正学长一组12人，在广州中山酒店4天，学习了温医师的自然疗法：改变心态、身心灵改变、肝胆排石、饮食改变。养生班没有产品买卖，温医师教给我们方法自己去做。

从中山养生班回来徐朝霞学长给我送来50公斤红糖，我去买来6个50公斤的塑料桶开始做环保酵素来用和结缘和推广。在15年12月20号徐朝霞学长邀请温秀枝老师到郑州卫校一天环保讲座，在筹备中忙前忙后我也不知到累，回到家觉得脚缝痛脚指头缝中磨了水泡，我把针加热把泡扎破出水，用环保酵素泡脚在用原液喷，第二天早上脚缝泡没有了也不痛了，让我见证了环保酵素的作用。

## (十四) 张淑青 浙江义乌

大家好，我是张淑青，来自浙江义乌。酵道孝道对我来说就像是我的家，温老师给了我新的生命，团队帮助我成长。



我于2015年3月与先生参加了中山养生班，当时是因为先生得了肝癌，在传统文化的学习课程中认识了李阳学长，在他的介绍下

联系了张明志学长。还记得当时很忐忑不安，不知道如何报名？在张明志学长的协助下总算顺利完成了报名。

来到中山养生班后听到了很多的新鲜名词，如环保酵素，六合果汁等等，还感受到了老师与团队带来的满满的爱。通过这次课程后内心对癌症的恐惧减轻了一些。同年10月夫妻俩又参加了北京养生班，记得当时学长们排队欢迎老师的到来，大家都一一与老师拥抱，而我居然怕得避开了老师。

在这两场养生班里我觉得夫妻俩学到最多的全是如何去使用这些如六合果汁，谷物奶、灌肠、肝胆排石等等。至于老师讲情绪对健康造成的影响，一句也没有听懂及听进去，当时也理解不了。现回想起来觉得自己真的是多么的无知！

回家后除了改变饮食习惯外，其他各种习性完全没有任何改变，怨、恨、恼、怒、烦。记得在16年春节期间先生为了一双筷子与长辈大发脾气，吓得所有人都不敢说话，我们谁也不知道要如何去开导他。3个月后病情突然加重，在临走前两天，先生流下了悔恨的眼泪说：对不起，现才知道其实所有人都是爱我的。因为我，你们都不能好好的休息，可惜我知道的太迟了。

先生离开后半年时间里，我对生活及生命失去了信心，对一切都漠不关心，包括儿子在内。在那个时候我的脑袋的想法就是我要走在所有人的前面，我也不敢再面对亲人的离世，我必须在他们之前离开这个世界。觉得活着无任何意义，原来活着就是为等待死亡的到来。同时也深深得陷入自责中，因为自己做得不够好才会这样的。把一切都压在自己身上，让自己深深的活在自责中。

在这段时间获悉有两个十七八岁的高中生及一个十岁的小女孩相继因为不同的癌症而离开，想起他们的生命刚刚含苞待放就开始夭折，这又一次次的刺痛

我的心。曾经默默的在心里问自己，我还准备继续过这样的生活吗？我是否可以做些什么？

17年2月我带着“先生去了哪里”的问题去参加广州《生命大蓝图》，当时只觉得这课程的题目听起来，温老师应该对生命这方面有所研究，所以我决定要去问一问她。在几天的课程中，有一段话让我此生都永不会忘记，那就是《唤醒》，仿佛就是我的真实写照。它说：

如果爱不能唤醒你，  
那么生命就用痛苦来唤醒你。  
如果痛苦不能唤醒你，  
那么生命就用更大的痛苦来唤醒你。  
如果更大的痛苦不能唤醒你，  
那么生命就用失去来唤醒你。  
如果失去不能唤醒你，  
那么生命就用更大的失去来唤醒你，  
包括生命本身。  
生命会用生命的方式，  
在无限的时间和空间里，  
无止境的来唤醒你。  
生命会用生命的体验，  
在无尽的生死和轮回里，  
不停息的来唤醒你，  
直到你醒来。

回顾了自己近10多年的经历，在03年至13年间因子宫肌瘤动了4次手术，在13年9月份切除子宫。同时也查出了甲状腺结节，甲亢及肝血管瘤等疾病。儿子也因急性扁桃体发炎用了10多年的抗生素。还没等我恢复正常，于14年3月先生又得肝癌，直至他的离开。而且自结婚以来，我的婆媳关系也一团糟糕，我不知道自己要如何与婆婆相处？

听完全部课程后，我才明白为什么是我要经历这些？生命的意义是什么？先生的离开是要告诉我什么？我接下来要去往哪里？又要如何去完成我的使命？

在此时此刻我才放下对于先生离开的痛苦，我需要重新振作起来去完成我要去做的事，开始我人生的新旅途，我要去体验我活着的意义与价值。只有这样我才能对得起我的先生，因为他付出他的生命的代价来唤醒无知的我。

17年至18年两年间跟着温老师学习了酵道孝道的大部分课程，在老师的引领下我不仅完成了自己生命的蜕变，同时也让我的生命重生。在这过程中我挑战了自己生命中的很多“第一次”，也让我看到了生命的美以及每一个生命的背后都有一个不可估量的自己。

当我开始从一个经常上医院的病人转变成为一个经常外出学习及推广环保酵素后，随着角色的改变，健康也随之改变。17年7月体检时发现甲状腺结节由1cm缩小至2mm，甲亢也好了。记得16年时因肝区因血管瘤的增大，时常会有不舒服。现改变思维模式及调整心态后，这几年下来肝区的不适也随之消失。

随着自己观念的改变，在不知不觉中一直很糟糕的婆媳关系也开始改变，这对我是一个非常意外的收获。曾经的我看见婆婆都会恐惧害怕，甚至有时会发抖，为此先生临走前都对我们母子不放心。记得在今年6月份应两个街道的邀请，分别在上下午进行了两场环保酵素的分享会。回家后人很累，刚好婆婆在包麦饺让我帮忙。我就如实的告诉她老人家我很累，很想睡觉。她听完后让我赶紧去睡觉，大概个把小时后被婆婆叫醒，老人家端着一碗麦饺说一定要让我吃完再睡，而且要看着我吃完才离开。那个场景让我永远不会忘记，我也不知道我们婆媳之间的关系是如何改变的？

我曾经是一个内向、自卑、胆小怕事、还自我否定的人，我几乎没有什么朋友，也不善于与陌生人交流，甚至一不留神就容易把人给得罪了，更可怕的是连我自己都没有觉察。但就是因为温老师，因为酵道孝道，因为环保酵素而让我发生很大的改变。

记得17年10月份的一天，我与龚英礼学长一起去素食餐厅分享环保酵素。当我把一切安排妥当后让龚学长分享时，得到的回复是这场活动由我来分享，当下就把我给吓懵了。现场大概有10个人左右，我不知道自己是怎么讲完的，讲完后找了个借口自己直接跑掉了。这就是我的第一场环保酵素分享会

18年下半年基本上安排其他人去分享环保酵素，慢慢的发现自己又不敢去讲了，内心又开始恐惧。记得有一次与社区约定了时间给党员上课，在分享会的前两天伙伴告诉我临时有事参加不了，需要我自己上台分享。当时的念头是我要怎么办？我要如何给党员上课？在上课前10分钟还被告知电视台过来了，需要跟拍，当时被吓得脑袋一片空白。上场后发现自己声音发抖，不过脑海很快的浮现起温老师及她的教导，让我想起我为什么要来推广环保酵素？这节课对我们以后在义乌整个活动的影响及能否进入更多社区推广的重要性？很快就感觉到内在升起一股无形的力量，让我轻松成功的完成了这节课，还收到了党员们的热烈的掌声与鼓舞。

就是这样简单的一个自己，19年开始就像小马过河一样试着组建团队，在前不久我与我的团队伙伴们不仅稀里糊涂的拿了政府的项目，而且还办了一场100多人的讲师培训课。在这当中让我又学会了很多，让我明白什么是团队？团队中的每一个人原来都是那么的重要，这一路走来真得很感恩她们对我的包容，她们都是我的老师，她们教会了我很多，感恩生命中遇到的每一个人。

在这个过程中，我也感受到了心念的力量“唯心所现，唯识所变”。因为18年的心愿就是希望19年可以完成讲师培训，还有就是希望可以有人免费提供制作环保酵素的场地，现这两个心愿都已完成。因为讲师培训课，意外的还收到了一企业家对酵道孝道义乌团队的环保事业后续的一个每月定期的赞助费。我发现这世界太神奇了，只要我们怀着爱与利他心，无私的去，没有什么难以做到的，至少目前我的经历是如此。曾经因为想举办讲师培训而咨询了一些学长，问她们如何筹备会务费，她们告诉我：费用不是我们想的事，是老天爷安排的。这一次课程下来的确如此。太不可思议了。

在自己提升的同时，发现儿子也开始变得越来越有思想，有方向，有目标。刚刚跨进大学校门的他，参加了班委、社团及学生会的竞选，他说在校时要多锻炼自己，多承担，可以给自己积累更多社交及做事的经验。他说进了大学才知道自己体力活也不会干，文职方面也不会。时间上真不够用，要学习的东西太多了。每当听到这些就觉得自己太惭愧了，我40多岁才感觉到时间不够用，到现在还是没有他那样的勇气敢于去承担一些责任。

我也经常会与他人分享，如果想让我们的孩子成为一个外在有能力，内在有力量的人的，那我们自己就要先去做到。我也期待自己能够早日做到，我相信明天会有一个更不一样的自己☺□

感恩老师♥，感恩团队，是你们让我看到了一个不一样的世界，原来人生还可以这样来活的

## 第六章 健康是自己的选择

### ——养生班学员心得报告

@这个部分我们收集了 20 位学员上完健康养生班后的感受，我们从中可以看到癌症患者、病人家属、健康人群、学长对健康养生班的感受和理解，以及他们生命的成长。

#### （一）张锦红 13 期重庆养生班十三组学员 2019.4.23

在此借用华夏文化纽带工程的李勇锋秘书长作为学员的分享：

温医师和张老师对不起，我来晚了，于公我参加过无数次醇道孝道的活动，却一直没有参加养生班的学习，自认为养生班吧就像很多市场上运作的那些个班一样，可是这次我作为学员身份来学习，却震撼了我的心灵，温医生用你的(平民百姓能听得懂)语言：把医学知识融入寻常百姓的日常生活，让百姓学会自我修复身体的方法。

你不是佛教徒却把佛经引用的如此圆融，让老百姓懂得心灵上的修练才是养生的最好方法。

你没有深入的学习传统文化，却教大家如何运用仁义礼智信来对治怨恨恼怒烦。你作为一名外籍华裔，让大家学会唯有把孝道文化落实到每个家庭，才能身心和谐，家庭和谐，世界才能和谐……

张老师呼吸法的课程，让大众简单了解生死轮回之道及入世出世的法则。

入世要活的圆满和谐：唯有修正自己---改毛病、去脾气，服务社会，奉献自己做无畏布施……

最后用环保酵素的课程，拓宽每位学员的心量，让大家意识保护环境(才是健康的基础)，垃圾分类对于生态环境的重要性，每个人必须从我做起，从家做起(给我们一个干净的地球，才能开始谈健康养生)……

这养生班的系统学习最终目标是唤醒，唤醒每个人的觉知……

作为我的修学汇报。

学生愚笨，四天的学习要用一辈子来学习并践行，感恩会长及所有同仁的护持护念！

我爱您！对不起，请原谅！谢谢您！

尊敬的会长感恩您的慈悲：成就我此次陪伴家人学习的机会。  
每次学习结束收获最多的是感动，最想说的是感恩：感恩一切！  
感恩您这么多年不离不弃的提携与包容，引领着我不会迷失方向！  
感恩这么多年国学中心家人们的陪伴与照顾，让我在修行路上不会孤单！  
感恩温医师夫妇无我的付出，再次洗刷我的心灵。  
感恩醇道孝道团队所有学长们的坚持，让我更加明白：唯有坚持正道，才能赢得别人的支持。  
感恩邱容学长的发心，让我更加坚信：愿力大于业力。  
感恩所有学长放下一切的陪伴，像太阳一样温暖着每一位家人。  
感恩所有学员们老实、听话、照做，所有这一切成就了此次学习的圆满。  
感恩公公婆婆，妈妈及舅舅、舅妈的陪伴，感恩先生默默的支持，让我在公益事业上多了一份信心与力量。  
我将会把感恩化为行动，用实践真知的力量去温暖家人及所有有缘的人。  
感恩一切！

## （二）学员分享

5月3号回来已经是下午，那时才得知孩子高烧，1号发的烧，最高42度，婆婆担心给吃了西药和中药，3号依然没有退烧。3号下午，一看到孩子问他，居然三天没有大便，口气很重。我立即给孩子断食半天，只喝水，喝消炎茶，喷酵素水降温，肛门经通畅按摩排便。三天的护理，果菜汁，小米粥，屁孩终于完全退烧啦，昨晚婆婆说烧得太高所以给了退烧药，但没效果，在我到家之前，公公专门交待婆婆，一切按照我的方案来，不要自作主张。

婆婆说公公是消炎茶和经通畅的受益者，上次疱疹疗好后，他就成为的粉丝了。公婆视屁孩为命，这次烧得那么严重，全然交给我，这是他们对我的莫大信任。感谢赐予我方法的老师们，谢谢醇道孝道，而人智医学的力量也让我为之惊叹！两个晚上的柠檬泡脚、腹部热敷，没有洋甘菊，用的艾草腹部热敷，娃恢复得很快。

感谢一切的遇见，我也会把我所知道的方法分享给大家！在这个平台上，会坚持下去，爱生活，爱自己，爱家人，爱他人，为成为一个合格的生命照顾者而努力。

**(三) 中山诗时分享六合果菜汁：**我靠近肩膀的手臂上长了一个肿块，很硬的，一开始是很小的，像半边腰果这么小，我没理它。后来它越长越大，我就喝了点古方酵素，可能喝的量不够，效果还不是很明显。后来听风铃的建议，开始坚持每天喝六合果菜汁，到现在大概喝了有两个月吧，现在这个肿块已变小了很多，摸上去也没有原来那么硬了，软化了很多。真了很开心，感谢风铃的指导。

#### **(四) 风铃喜悦分享：消炎茶对术后病人的帮助**

@今天收到好消息，忍不住还是想分享给大家，希望有需要的朋友能获得帮助。

2019年1月13日，阿芬一大早给我打来电话说，她的朋友因为患了乳腺癌做完乳腺切除手术一周了，外面的伤口已愈合，但是导流管里依然每天有血水出来，说明内部的伤口还没能很好的恢复过来。由于这位朋友已经全素七八年了，但医生跟她说，想要伤口好得快，必须吃肉。她先生也很着急，为了吃肉这个事情跟她吵翻天了，她向阿芬求助。

阿芬是参加过我们中山团队举办的酵道孝道健康养生班公益分享课的学员，知道喝消炎茶应该能帮助她，结果她喝了几天也见效不大。1月13日早上阿芬来电求助，我建议她要用恩典酵素兑成消炎茶，还要把万用滴加进消炎茶里喝（阿芬原来给她喝的消炎茶里没有加万用滴），另外配合六合果菜汁、谷物奶等饮食。

今天是1月17日，上午阿芬给我留言，从声音就能感受到她的兴奋与快乐，她说她这位朋友喝了这款消炎茶才两三天，每半小时喝一次，每天有喝谷物奶。今天所有的导流管都拔掉了，医生说康复得很好，可以出院了。她的先生看消炎茶的效果这么好，也就没坚持逼她吃肉了。她还说，这谷物奶吃了身体很舒服，非常感恩温医师和乐博士传授这么简单、有效且健康的方法给我们。

#### **(五) 冯海霞的分享报告。**

一个月前我做了乳房肿瘤手术，刀口愈合的很慢，医生说还需两个多月才能愈合，要求我在家静养。我家先生让我来养生班我起初很抵触，一怕旅途颠簸刀口发炎，二是对养生班没的有信心！想后经家人劝说勉强来的。

到了养生班气氛很温馨，感觉回到家一样心很安稳很踏实！两位学长看了我的刀口去请示了温医师后，建议我往刀口处喷酵素！我才勉强用了，第二天感觉伤口长起来，白天我认真在听讲课，精力相当集中，忘记刀口的存在。当听到温医师讲到乳房肿瘤是因为我们的怨恨心才得的，首先要真诚忏悔，常对他们说对

不起，请原谅，谢谢你，我爱你！我开始照做！真心放下怨恨，内心真诚的默默说着对不起，请原谅，谢谢你！我爱你！第三天我发现刀口在加速长合！信心更足了！忏悔心更真切了！当离开养生班时刀口愈合一大半，这两天已全部愈合！真是不可思议！



我真心感恩温医师和学长们，因为他们对众生的悲悯和大爱，才有这样祥和的磁场，让我们放下对众生的怨恨，升起对众生的爱，改变我们的心念！一切外镜随之而变！我们的心念关乎我们的身体！一定要守好！

这次真正体会到中医说的怨恨恼怒烦对应我们的五藏！要健康就放下这些！另外也见证酵素的神奇！我们首先对它要有信心，真信才会有奇迹！当然奇迹产生的关键在要调伏这颗杂乱的心！舍掉怨恨恼怒烦，心里只装对众生对不起！请愿凉！谢谢你！我爱你！

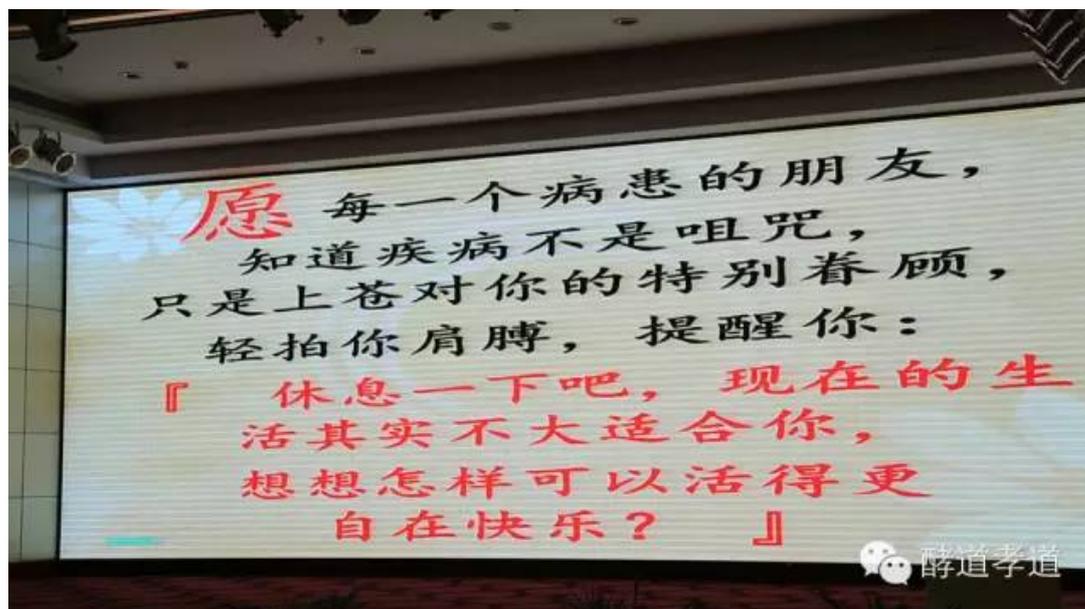
最后祝所有和我有缘分的人们健康快乐！

#### （六）见真情 中山养生班学员诗惠分享

我是一位乳腺癌患者，有幸得到 Angel（广州番禺学长）的帮助 3 月份参加了温医师的健康养生班。在这短短的 4 天，让我懂得了：生病的痊愈是不能只靠药物和医生，最大的驱动力还是自己。一个人生病不只是去医治，更重要的是要用心去照顾，温医师说：最好的治疗是照顾。

回家后我和先生说以后不去化疗了，并将温医师讲的说给他听。听完后他的反应还是和以前一样，说：“大家都去做化疗放疗，为什么你不去？医院就是用来治病的，要不然开医院来有什么用？自从你生病后，你的命已经不属于你一个

人的了，而是属于我们一家人的，不去做化疗万一哪天你死了，我们的家也就完了，我也一定会和你一起死去，留下2个孩子你忍心吗？”



当时我听了真的非常感动，先生对我的真心和不离不弃。我流着泪说：“你知不知道化疗带给我的痛苦？身体的伤害，那种睡不着觉，吃不知味，忽冷忽热等各种各样的疼？那种滋味简直生不如死（我当时的治疗方案是：还有2次的化疗，一个月的放疗，一年靶向治疗，5—10年的内分泌治疗，我才1Cm多点大的肿瘤就这么多的治疗。）我再去治疗或许还没到5年就已经死了，如果按照温医师的方法去做，也许我还能活十几二十几年的命，也许会活得更长时间，我比你更加疼爱我们的孩子，我还要看着他们大学毕业、结婚生子、带孙子。

他听完我说的就没再说话。于是我毅然的去医院拆了输液巷，从此我改变饮食——吃素。早餐是六和果汁加谷物奶，喝的是加了酵素的水，有时晚上会灌肠，日子一天天的过去，而我的身体也一天天好起来了，这一切他都看在眼里。

（我先生是有高血压、脂肪肝、糖尿病的）于是我尝试着问他：“不如你也肝胆排毒好不好？”他这次的回答让我十分惊讶（因为他是个非常固执的人）：“你说怎样就怎样，我听你的”。当时我非常高兴，第二天就开始吃苹果。

三天后他对我说：“原来不吃肉是不会手软脚软没力气的”。这次之后他也和我一样吃素，早餐喝六和果汁，上班时带上一瓶回春水和喝酵素（这一年多来都是用酵素泡脚）。就这样又过了一个多月，我们俩又排了一次胆毒，排完后他去医院检查，结果是一切都正常！

事实证明只有改变饮食，改变自己，扭转乾坤是可以的。非常感恩温医师、Angel、媚姐、旋子学长，还有很多默默支持，关心我的学长，朋友和亲人！在此祝愿好人一生平安！

### (七) 分享奇迹 分享喜悦 穆艳 (大连学长) 2017-01-12

12月初父亲从山东来到大连,来的时候双脚是肿的,他老人家说在家已经肿了将近2个月了,不知什么原因,于是来到大连住院做了全身的检查,通过了很多的检查也没有查出任何问题,只能出院观察,于是我又带着爸爸去看了中医,中医也没有看出任何问题,说一切正常,好好休息就行,于是按中医开的方子吃了,脚肿情况依然没有好转,老爸情绪很糟糕,感受到父亲的情绪之后无助的我也有些上火(也就是12月24、25号左右)于是为老爸做了内在、疾病相关的清理……

#### 奇迹从此刻开始

12月26日温老师来瓦房店讲了一堂《环保酵素与健康》的课程,虽然前一晚下了雪,交通很不方便,但是来自四面八方的家人还是齐聚到了这里,就在当天中午有位热心的学员将她家里一位沾不上边的亲戚糖尿病患者带到了课堂,这位患者60多岁拄着双拐,当脱下她的袜子,着实吓到了我。

整个脚是黑紫色的,还有一些破皮,看着老人家因为疼痛流下的眼泪,再看着这黑紫色的脚,我的眼泪忍不住啦我用环保酵素+水1:1的比例,用纱布小心翼翼的为她进行擦拭(因为在现场无法帮她做泡脚)然后用浸湿的纱布将整个脚包裹住,外缠纱布来固定。

当我刚碰触到她的脚时,我的感觉是:她的脚是冰冰凉的,并且感觉像带了盔甲的脚,五个脚趾粘连在一起,整个感觉像一个模型,没有一丁点活力的模型。我流着眼泪,内心不挺重复着天爱真言:我爱你,对不起,谢谢你,请原谅……

当我处理好之后,抬起头问老人家有感觉吗?老人家说:没有痛感,感觉很热,舒服很多。

- 12月27日晚带老人家来到会场的热心学员告诉我:
- 26日晚上尽管还有一些痛,但是老人家能忍住没有吃止痛药,原来老人家之前的无数个夜晚都被疼痛折磨,并靠止痛药来缓解
- 27日晚上就没有再痛,只是有灼热感,不是很难受。
- 28日也就是昨晚,我接到这位热心学员的信息说,完全不痛了,还有要长出新肉的迹象,继续期待……

而与此同时我父亲的脚在28日晚上告诉我不肿啦(27日还是肿的我还没来的及进行其他方法的处理)今早基本恢复正常啦

这几天的经历真心要感谢很多,接受很多,放下很多,内心的感受只有自己

在实践中体会感恩一切的发生，是所有的发生成就了我，借此在心里默默定下2017年的《环保酵素与健康》的推广之旅，愿一切如愿

### （八）回春水让八十老爸有精神了

李海丹 广东江门 酵道孝道 2015-12-11



非常感恩能够接触到温医师，能够认识阿秋学长、彩彩学长、可乐学长、谭导、三明治学长、媛媛学长、乐乐学长.....太多的感谢话语无法言尽，就分享一下自己在回春水这方面的收获以报答老师、学长们的教导之恩吧。

参加中山养生班时，我对回春水没有太大的感受，因为喝了没什么反应！尽管如此，回家也学习着做，可能是小麦的问题吧，发芽率低而且做出来的味道总是不尽人意，最后大多失败告终。后来有幸得知消息，报名参加了北京养生班，成为了一名副学长。很感恩能认识非常认真负责的媛媛学长，感受着她的用心以及那份爱，做的回春水非常成功非常漂亮，让我信心大增。同时也很感恩这次缘分，认识了乐乐学长，有了非常好的山小麦。

课程结束后回家做了回春水，非常成功，感恩所有帮助过我的老师、学长，我开心的拿着回春水就回家孝顺爸爸，和他分享了温医师做回春水给父亲的事情，爸爸这回终于肯试试看了，我心里也很开心，心里想着只要爸爸肯喝，我就继续做。爸爸喝了三瓶左右吧，他就开始问我怎么做了，然后我就带着他一起泡小麦，催芽.....爸爸昨天和朋友喝茶时，他已经做了一名分享者了。（特别有意思的是，

爸爸的朋友经分享，而且见到爸爸确实精神了，他也立马去买了小麦，可惜发芽率低，今天就打电话来问相关问题了。



爸爸的现身分享很够力哦！

爸爸今天还和我一起把催芽好的小麦挑出来，把养好的水用来泡回春水了，因为爸爸（今年八十岁了）有三十多年的肺气肿、支气管等一众问题的老病号，特别是冬季，呼吸都辛苦，属于吓S医生的人了，喝了回春水，爸爸说舒服很多，气也足一些，走起路来也没那么喘了。真的非常感恩环保酵素的缘让我生命中遇到的所有的善知识，感恩。



### （九）大连肠癌患者的分享

一个身患乙状结肠癌的人的心里话

我叫黎丽，今年 60 周岁，家住大连市甘井子区泉水街道 N1 区 9 号楼

我就是在 2016 年 3 月 23 日在大连市友谊医院被检查出得了“乙状结肠黏液腺癌”的，并在同年四月初到大连医科大学附属一院再次确诊此病。当我躺在肠镜检查的床上，通过加强 CT 的电



脑屏幕我看到我的肠道里长了很多象红色蘑菇那样的东西，占据了 my 乙状结肠的绝大部分空间，最严重的地方，肠道被堵塞得仅仅剩下黄豆才能通过的小孔，所以在检查前每当大便时的痛苦，那种颤栗……简直无法用语言描述。主要症状：腹痛，总有大便意，又便不出来，浑身冒冷汗，全身无力，1~2 小时也便不下来，蹲在厕所如同在地狱里；有时费了九牛二虎之力便下一两块带有粘液脓血、黑色如石头一般硬的屎块……大便干燥不说，七、八天也便不下多少大便，真是苦不堪言呐！

在我第一次检查出得肠癌时，我的儿子背着我在厕所里嚎陶大哭……是同病房的病友告诉我说，你儿子在厕所里大哭呢！我到厕所找到儿子，与他沟通，我说：你妈妈是坚强的，无论发生了什么，我都能承受，你把检查结果告诉我，我要的是实情，不能隐瞒我。儿子开始不说，后来无奈才如实地告诉我得的是肠癌！我跟孩子讲：你妈妈活了半辈子了，什么样的风风雨雨没有经历过？横竖我这一百来斤，一个癌症算得了什么，就是死了我也毫无惧怕！

我的命交给上天来安排。我反复开导儿子，妈妈能接受这个残酷的现实，妈妈和儿子一起找方法来战胜癌症！孩子在我的坚强意志和无畏的精神以及平和稳定的心态的感召下，悲观的情绪得以逐渐平复。

两个医院的医生在看到我的检查结果后都一致认为我的病必须做手术治疗，好几位肠道疾病的专家都与我儿子沟通肠癌的治疗手段，首选是做手术，他们所表达的中心意思是：你妈妈如果不立即做手术，再过三个月，乙状结肠处必然出现

梗阻，那时再做手术就晚了，诸如切去直肠、腹部造漏，带着粪袋子，生存质量大大下降，甚至会因为治疗延误而失去挽救生命的机会。。。。。

在治疗方案上我与孩子发生重大的分歧；儿子力挺手术治疗，术后不作放化疗；而我坚决不做手术治疗。

我的理由有四：

一者，癌症患者一旦做了手术，人体的经络和气血（中医讲是人体的元气）会大受损伤，造成患者身体能量的急剧下降，免疫力也会随之降低，人体组织的修复能力受损。

二者，一经手术患者本人的意志、自信心备受打击，他们会滋生负面情绪——会受到以下不利的心理误导：比如“我是危重病人啦，我动了刀子啦，我得需要别人的照顾服侍啦，躺在医院的床上那么多天啦”，心理如同打翻了五味瓶，酸甜苦辣咸五味俱全，那是啥滋味？想想都觉得悲观啊！

活得没有质量和尊严，我想不会有哪个人愿意那样活着！

三者，手术的费用昂贵，一般家庭是承受不起的！我们为此还咨询过专家，手术费用8~10万，后续的放化疗的费用也不是小数字，合计在几年内花上几十万才能应付医疗的费用。这样大的经济负担对象我这样的低保家庭，简直就是万丈深渊……此一“大劫难”恐怕难以逃过。

四者，术后的存活率问题，我也与儿子咨询了很多专家教授，同时也查阅了大量资料，得出基本可信的结论：象我这种中晚期肠癌患者，手术后的存活率：一年时间存活率80~90%，二年时间存活率50~60%，三年、四年呈现逐年递减，五年时间存活率仅仅20%！很多病例证实：手术后一年后癌症复发或扩散转移者很多，如中国围棋界的棋圣聂卫平的肠癌因复发而手术多次。而我在医大一院做二次检查时遇到的50多岁的男子，他就是在一年前得了与我是同样的病，二个工薪阶层的女儿举债10万为父亲手术治疗，也经过放化疗，一年后的今天，旧病复发，癌细胞扩散转移到肺、肝、肾、淋巴系统上了……他的小女儿带他到医院复查，当得知病情真相时，悲痛万分，却又不能实话告诉她的老父亲。看到患者的女儿那种悲伤、无助、无奈的心情，任谁不心酸啊！

当然我还有其他理由，在此就不赘述了。

所以我就选择了用温秀枝和吕文老师的自然疗法、生食疗法、断食疗法、甩手疗法、补益性食疗法、抗癌中药辅助治疗等。

我拒绝了手术，采用以上的方法，一个星期后，病情得到很大的控制与好转，更坚定我战胜癌症的信心。



大连学长吕文老师（左）与黎丽（右）

我在与病魔斗争的五个月时间里，有时也对这些好的疗法执行得不严格，是我的家人监督我做到，如生食蔬果（主要是将蔬果用破壁机打成泥），吃全素，严格控制熟食，杜绝鱼肉蛋禽奶，少盐少糖，远离添加剂，远离加工食品，坚持做甩手操，多多参加吕老师（醇道孝道大连学长）组织的课，等等，我就不一一赘述。

现在，我很高兴地跟我的家人朋友，和那么多关心我的健康的人们说：我战胜了癌症！

在此我万分感谢感恩吕老师以及自然之旅健康咨询服务中心义工们——是他们为我指明了一条光明的健康大道！是他们用真诚的情谊、慈悲的胸怀、善良的心地、无私的奉献、耐心的态度、专业的知识、优质的服务，将我从死亡的悬崖边缘救了回来！

我不会用优美的语言表达，只有在心里深深地感恩吕老师、感恩义工们、感恩温秀枝医师的创造与贡献，感恩天地，感恩社会，感恩生活！

呼吁广大追求健康的民众，珍惜健康，珍惜生命，珍惜缘分，珍惜每次学习的机会！

本信息发布者：黎丽  
二〇一六年八月二十日

## （十）素食 北京养生班学员分享

今年（2015年）3月19号在中山的环保酵素讲座做义工。第一次见到了曾在视频上看过无数次的温医师，无奈那时愚钝，对于养生班的内容一无所知，错过了近在咫尺的机会。随后的义工环保酵素交流分享会，风玲学长多次提及养生班的收获和受益，并举办了两次养生分享课。对养生班有了初步的认识。开始对那些看似简单，却很难坚持的养生之法抱着观望，偶尔尝试的态度。随着环保酵素推广活动，和风玲学长接触的越多，吸收的越多，慢慢开始以果汁代替早餐，并尽量素食。当北京养生班的消息出来以后，感恩风玲学长即时分享，带着家人的支持，带着朋友的祝福，带着自己空杯的心态踏上了北京养生之旅。

在北京的四天，认识了不少志同道合的朋友，见证了令人咋舌的奇迹。有说不完的感动，有数不尽的收获。特别感恩的是在我们31组家长的鼓励下，让自己克服了肝胆排石的心理障碍（便秘，三年前曾经在完\*\*公司，吃他们的产品排毒，两天，吃了很多东西，都拉不出来，没有灌肠术，第二天不舒服在床上躺了一天。后来听到人家说肝胆排毒就怕。），完美地迈出了第一步，排出了人生第一次的绿翡翠。每天的心情愉悦，四天的素食生活，不仅没有瘦，还让我胖了不少。简直就是心身灵完美洗礼的旅程。



从北京回来，按捺不住收获的喜悦，不但全家的早餐都改成了果汁加谷物奶，一直坚持到今天。还几乎天天请朋友来家做素食，或请他们去素食馆聚会。愿意听我啰嗦的闺蜜们，发现我的巨大变化（以前一年吃不上5个苹果，现在每天三到五个榨汁喝，以前看到直销公司的代餐或糊状的食物闻都不闻，现在天天谷物奶，特别是添加了亚麻籽，他们都受不了。我还大呼好喝），都感染到：买上了椰子油，添置了果汁机，阳台上种上了小麦草，米缸也增加了糙米，更不用说食用酵素了。连我先生那个固执的肉食动物，也天天离不开椰子油，谷物奶，果

蔬汁，现在也几乎蛋素，偶尔吃一点点肉边菜。还在我的指导下，和我闺蜜一起做了他们的人生第一次排毒，收获满满。希望他可以早日甩掉那个十月怀胎的大肚腩（老公的爸爸10年前肠癌中期，手术很成功，术后一直素食，现在81岁，身体除了痛风，其他还好。老公四年前无意中查出肠息肉，大大小小6~10个，分两次手术，现在每年查一次，偶尔还有一两颗小小的，肠镜时就处理掉，偶尔有痛风，肾结石）。

非常感恩温医师将养生班带到中国，非常感恩风玲学长的无私分享，非常感恩31组学长和学员家人的相互鼓励。我一定努力做好自己的养生之道，并愿意向学长们学习，做一个生命照顾者！希望学长针对性给予一些建议和帮助。

——北京养生班31组广东中山学员：翁新云（现在已经成为学长了）

### （十一）回春水

非常感恩能够接触到温医师，能够认识阿秋学长、彩彩学长、可乐学长、谭导、三明治学长、媛媛学长、乐乐学长……太多的感谢话语无法言尽，就分享一下自己在回春水这方面的收获以报答老师、学长们的教导之恩吧：参加中山养生班时，我对回春水没有太大的感受，因为喝了没什么反应！尽管如此，回家后也学习着做，可能是小麦的问题吧，发芽率低而且做出来的味道总是不尽人意，最后大多失败告终。

后来有幸得知消息，报名参加了北京养生班，成为了一名副学长。很感恩能认识非常认真负责的媛媛学长，感受着她的用心以及那份爱，做的回春水非常成功非常漂亮，让我信心大增。同时也很感恩这次缘分，认识了乐乐学长，有了非常好的山小麦。

课程结束后回家做了回春水，非常成功，感恩所有帮助过我的老师、学长，我开心的拿着回春水就回家孝顺爸爸，和他分享了温医师做回春水给父亲的事情，爸爸这回终于肯试试看了，我心里也很开心，心里想着只要爸爸肯喝，我就继续做。爸爸喝了三瓶左右吧，他就开始问我怎么做了，然后我就带着他一起泡小麦，催芽……

爸爸昨天和朋友喝茶时，他已经做了一名分享者了。（特别有意思的是，爸爸的朋友经分享，而且见到爸爸确实精神了，他也立马去买了小麦，可惜发芽率低，今天就打电话来问相关问题了爸爸的现身分享很够力哦！）

爸爸今天还和我一起把催芽好的小麦挑出来，把养好的水用来泡回春水了，因为爸爸（今年八十岁了）有三十多年的肺气肿、支气管等一众问题的老病号，特别是冬季，呼吸都辛苦，属于吓S医生的人了，喝了回春水，爸爸说舒服很多，气也足一些，走起路来也没那么喘了。真的非常感恩环保酵素的缘让我生命中遇到的所有的善知识，感恩！

## （十二）观内在

这次是云学学长推荐我去的，非常感恩她！现在我们的空气环境很差，饮食都是农药，化肥，激素，还有电子辐射，这些直接影响人们的健康。这次养生班温老师教我们怎样正确的养生：改变饮食，吃素，喝六合果汁，谷物奶，回春水，怎样正确的泡脚，张老师教我们调息等等，使我学到了最简单，最实用的方法，更重要的是心灵的提升，以八正道作为指南，每天检查自己的行为，因一切都是心的显现。做生命的守护者，这是温老师团队的宗旨，真让人非常感动，非常感恩温老师！感恩张老师！这次也认识了很多朋友，大家都很开心，特别是学长们为我们所做的一切，感恩他们的付出，也见证了很多癌症病人的奇迹。这次养生班真的让我学到很多，受益匪浅，回家以后我就一直坚持椰油漱口和灌肠，愿天下所有的人都能身体健康，六时吉祥！

## （十三）解心结

北京养生班之行，才明白要想爱别人，自己首先要爱自己，心中有小太阳，才能温暖别人，在写给自己的墓文中我给自己的评价是让自己伤心难过的，温老师在众多的学员中还记得我，知道我的心结与压力，短短几句安慰与开导，让我泪流满面，在情绪排毒中我更放声大哭，无法自控，在身边的朋友中对我印象是个坚强，热情的女人，内心的软弱与辛苦不愉快被自己小心掩盖，自以为会尘封，现在看来封起来不是最好的选择，选择放下，宽恕才是最好的选择，我们来到这一世到底修什么？怀着喜悦和安宁感恩的心温柔的生活吧！

——北京养生班学员严璐有感

#### (十四) 消肌瘤

患者刘英子宫肌瘤几年了，有鸡蛋大，大概 2013 年 11 月吧，她问我用什么方法不手术的，那时还没认识温老师，只有温老师在台湾讲课的几张光碟，每张光碟我都看几遍，其中有一张光碟说用酵素敷颈部淋巴肿才敷一个月就消了。

我就告诉她有个方法可能有用，敢不敢试，用环保酵素敷，喝酵素，再排肝胆石，她问什么是酵素，用来干吗的，我说你拿光碟回家慢慢看，一张环保酵素的，一张健康的，我先送你用，反正用了又不死得人，总好过你去医院，回家你马上要做酵素喔，然后教她用三层纱布中间铺一层薄薄的棉花，浸透酵素不水，晚上睡觉时敷在子宫部位，纱布上面再盖一块保鲜袋把裤拉好盖一条毛巾再热水袋热敷，天天晚上如此，送自做的饮用酵素，告诉她 10 毫升兑 1000 毫升水，每天喝 3000 的酵素水，排肝胆石 3~4 月一次，做六和果菜汁喝，谷物奶没叫她喝，当时不知道谷物奶的重要，那时不会灌肠，也没交待。

到了 2014 年 6 月在昆明做养生班义工认识了温老师，每个义工都得一份养生班资料，回家后再把温老师所教自然疗法的知识详细告诉了她，她认真按老师全套知识来做，到了今年一月，她去医院检查，子宫肌瘤全消了，她告诉我时她充满了欢喜，她说酵素真的很好很神奇。

好感恩温老师将爱带来中国，感恩温老师！

—— 酵道孝道南宁学长李学明

#### (十五) 获排石

幸运能在北京学习了温医师的养生班，在此之前风铃老师也在我们当地举办过一堂养生课，因为身边的至亲突然离开了我们，教导我们应该怎样去爱自己。现在大多数的人身体一直处于亚健康状态，但也知道用什么方法可以令自己健康，对养生一直很有兴趣的我毫不犹豫的参加了北京养生班。

这次养生班不仅仅教会我让身体健康的方法，还传达了对人生的态度和看法，记得温医师说过我们学了这些方法回去要去实践，自己有改变了，身边的亲友也会跟着你去改变，带着她对我们的教导，我回到家我就分享给身边的亲友我在北京收获的宝贝，以前老公不肯灌肠和排肝胆，我付出的是爱，他感受到了。我身边几个朋友都去做了，之前她们都是听我说而已，但现在真的去行动了，还有几个朋友的朋友也问我排毒的方法，我很开心，一一分享我在北京学到的东西给他们，他们改变之后也再分享更多的人，还有也动手做环保酵素。

这是朋友收获的宝贝



在养生班中学到许多，正是因为自己从中受益匪浅，所以一直在向周围的亲友推荐这些方法，希望能够有更多的人去了解养生并去实践，人人健康，家庭幸福。

——北京养生班 31 组学员：张雪玲 2015 年 11 月 18 日

### （十六）肝胆排石法

我上个月参加了马来西亚温医师的北京健康养生班。按照她的方法，我清理出来 100 多颗肝胆结石，大的如花生米一般，小的就如同绿豆，还有芝麻粒大小的，切开一看，翡翠绿色，真可怕，逃过一劫，不然后果不堪设想，

这周帮助妈妈排石，也清理出来不少，她排完石觉得整个人都轻松得多了，看来大家都应该排石排毒，因为现在的生活导致身体积累的毒素太多了，

我想悄悄地告诉您：全民排石！刻不容缓！

谁排谁受益，早排早受益，

你的亲友若有意向排石，

我免费指导传授温秀芝医师的有效方法！

免费传授环保酵素的制作方法！



——西安学长上官小娥 2015 年 11 月 24 日

## （十七）归自然

四天的学习感受很多。

第一，它让我们真正认识到什么是健康，什么是健康的食物。以及我们对待疾病的态度，所有的疾病都来自于自己违反自然规律而造成的。所以面对疾病我们唯一能做的就是审视自己，让身心顺应自然的规律，一切疾病将最终会远离我们。

第二，令人震撼的是参加课程的大约有百分之十的人罹患癌症，有的正在康复中，有的已经康复。自然疗法让他们重燃生命的希望，并且发现了生命的价值。

第三，醇道孝道以及自然疗法的这个组织非常了不起，每个人发心纯真，为他人的健康和地球的环保在努力奔走，振臂疾呼。这种利己利他之心让人感动。

第四，人类自从诞生之日起，就已经无恶不作，对他人对地球肆无忌惮，毫无恭敬之心。但上天对人类仍没有放弃，仍给人类留下希望和自救的方法。所以你会发现世界上对人类精神层面和身体层面最有利的东西竟然都是廉价的唾手可得的。整个地球整个宇宙都在等待苏醒的人们廉价获得重生的机会。我们每个人都不应该放弃这种机会，都应该有义务为传播这种机会而做点什么。

把爱传出去，让生命、地球、宇宙的明天更美好！

——北京养生班9组学员王雷分享



### （十八）愈鼻炎（椰油漱口）

在群这里给家人分享一个我的真实体验.自从北京回到四川后我每天坚持按老师的漱口方法！起初是椰油后椰油用完就用环保酵素.本人非常难以置信多年来的过敏性鼻炎好了许多了.每每鼻炎发作的时候非常痛苦.现在非常开心谢谢家人们给我分享的机会!感恩老师!感恩一切!感恩家人们给了我分享的机会.

—— 北京养生班3组学员林秋伊

### （十九）爱自然疗法

我的胃痛好了。我本人一直胃不好，以前香蕉、苹果、土豆这些是完全不能吃的，一吃胃就痛。刚喝酵素的第1-2个月，胃更加痛，像扭起来那样痛的；但第三个月开始慢慢吃半个苹果没事，后来吃一个苹果没事，我现在天天吃香蕉胃也很舒服。

我痛经的情况也消失了。我以前是没有痛经的，自从结扎以后，每个月月经来时都必须打止痛针或吃止痛药的，找了医生也说没有办法的，说是结扎手术造成的，我可真犯愁，我还那么年轻怎么办呢？自从接触了风铃和酵素后，去年五六月份就可以喝饮用酵素了，头两个月还是痛得完全不想动，每天就抱着肚子，从第三个月开始减轻了，第四个月全好了。

我精神状态好了许多，不怕冷了。除了喝酵素，我每天还喝果蔬汁，我发现以前每天中午打瞌睡的现象没有了，就算没睡午觉，全天都很精神，还不会像以前那么怕冷。有位朋友跟我一起喝酵素和果蔬汁，这个天气她原来得穿三件毛衣的，现在只用穿一件了。她现在还跟我一起做环保酵素推广义工。

我的心脏问题也减轻了许多，以前天气一变冷心脏很辛苦，就会有烧心的感觉，喝了酵素和果蔬汁调理后，现在没有出现这种状况了。我执行的自然疗法有：

- 1、一直喝的是饮用酵素，大概喝了有半年了，每天都喝，从没断过，我每天早上起床刷完牙后就会喝40ML饮用酵素，一小时后才吃早餐。每天空腹喝2-3次，每次40ML。中午有时喝有时没喝，晚上是睡前半小时喝一次。都是空腹喝，因为我怕长胖。

- 2、以前天气热是喝的果蔬汁（汁渣分离的），现在每天喝的是谷物奶和六合果菜汁。

这是我半年以来的收获，希望大家对自然疗法要有信心，不要怕麻烦，调理身体是需要时间的，身体出现的问题也不是一两天累积下来的，要给它时间去修复。

—— 学员玉芬执行自然疗法的心得分享

（根据其语音内容整理）

## （二十）戒饮食

4年前，妈妈体检出高血压和高血糖。期后，便开始饮食改变和调养。

一年后，血压已降至正常水平，取消了降压药。上周，医生告诉妈妈不用吃降糖药了，还夸妈妈厉害。

告诉妹妹这个消息的时候，妹妹说，只要妈妈下了决心要做的事，一定行，不然怎么养大我们。

所有慢性病的调养，需要的是日复一日的坚持，相信结果总有一天会出现，不急不躁不期待。仅仅是相信，以及坚持。或许很多人问我，你一定把你学习的自然疗法用在了妈妈身上，才见效了。

首先，妈妈的确用了一些，例如九层塔碱性水和酵素水是每天喝。但没有全部，因为有些方法她未全然接受，我也不强求。

其次，真不要以为自己学到了一点东西就很厉害，哪怕那是出于爱。长期的药物，妈妈的肾脏负荷大，晚上经常起床上洗手间，刚学习自然疗法回来的我，曾强烈建议她取消吃药，她也做了，血糖迅速升回去，被吓到了。这件事让我反省并在后来的推广中保持警醒。

而最重要的是，饮食改变以及坚持。妈妈以前喜欢一些饼干，零食和甜食，全部戒掉，她偶尔会说甜，其实很喜欢吃这些，但不能吃了。结果是，你让她吃一点，她也不会吃，更不会偷吃。这是一种带有自觉性的坚持。

日复一日，得见成果。

—— 顺德学长几维分享

## 第七章 健康服务平台

@为了更好地服务大众，醇道孝道不遗余力地搭建健康服务平台，学长们在各地按照自己的能力开办健康服务中心——健康之家。这将会发展成为服务大众的健康乐园与健康使者俱乐部。

- **健康使者**即是癌症康复者、生命照顾者（学长）（详细内容见本书第四章）。
- **健康使者俱乐部**：就是一群癌症康复者、生命照顾者（学长）在一起学习成长并为大众提供环保、健康、教育的地方。
- **服务内容**：分享健康的理念、案例，举办体验活动、工作坊、公益演讲等，也可以提供健康护理服务、健康生活所需物资、健康咨询等。
- **使命**：把生命的希望带给失去健康（罹患癌症）的朋友
- **成员资格**：醇道孝道健康养生班的癌症康复者、生命照顾者（学长）
- **健康之家**：服务大众的平台、生命成长的平台，而不是利用大众对健康的需求而只是为了赚钱的平台。健康之家的服务是基于以人为本，提供大众健康的需要而开展的。重点在教育、服务，目的是教会大众健康自主的理念、方法、实践。
- **醇道孝道**：是生命提升的阶梯、平台（公益活动、网络平台、项目执行、健康之家），根据不同层次需求（健康、心灵、灵性）的人提供适合他成长的需要。（网站：[www.xdtd.net](http://www.xdtd.net) 微信公众号：醇道孝道）



## 第八章 健康工具：养生班的 33+健康途径

健康不是只能依靠医院，每个人都需要学习照顾自己健康的知识与技能，所谓治未病，即是不要等到生病了才来想办法，重要的是如何健康地生活而不生病。健康养生班就是通过四天或四天半的时间教会大家自己在家里就可以做到的，也不需要花很多钱的身心灵健康养生方法。

养生班教给大家的方法超过 33 种，目录如下：

- |             |               |                   |
|-------------|---------------|-------------------|
| <b>一、运动</b> | <b>三， 护理</b>  | <b>五，呼吸法 (24)</b> |
| 1-甩手功       | 12-泡脚         | <b>六，自我检查</b>     |
| 2-IAO       | 13-热敷         | 25-体液检查~pH 试纸     |
| 3-三元步行      | <b>四，健康食物</b> | 26-筋骨检查           |
| <b>二，排毒</b> | 14-养油         | 27-饮食生活自检         |
| 4-油疗法       | 15-养水         | <b>七，情绪疗法</b>     |
| 5-刮舌苔       | 16-回春水        | 28-天爱真言           |
| 6-淋巴排毒~干刷   | 17-小麦草        | 29-EFT            |
| 7-大肠排毒~灌肠   | 18-六和果菜汁      | <b>八，其他</b>       |
| 8-排胆石       | 19-谷物奶        | 30-饮食结构           |
| 9-排肝毒       | 20-碱性水        | 31-自我健康管理         |
| 10-排肾毒      | 21-柠檬苏打水      | (饮食，作息，情绪)        |
| 11-排肾结石     | 22-巴德维疗法      | 32-慢性病的认识         |
|             | 13-种芽菜        | 33-自我修练           |
|             |               | .....             |

详细内容请参加健康养生班。



## 第九章 我们的路——温医师的嘱托

@亲爱的酵道孝道学长们，我们不经意间已经走过快6年了，一路上风雨兼程，感恩大家一路相伴。这封信是温医师在2017年写给学长们的，老师一直走在这条路上，越来越多的学长们也踏入这条服务大众的道路。每次看到老师给我们的信，我都会思考：

- 我们为什么而做？
- 酵道孝道存在的意义和价值是什么？
- 我们如何迈向未来？……

就如我们的**养生班**，老师的根本目的是**培养人才**，培养老师的接力棒，服务社会大众的接力棒。而不只是让人来被服务和养生而已，我们要反思，这些年有多少愿意成为老师的接班人？有多少人已经成为了老师的接班人？

还有我们的**环保酵素**，老师是为垃圾站台，而不是为了鼓吹环保酵素的好，因为环保酵素本来就**好**。老师是希望大家通过环保酵素改变人心、调整人们的观念和生活方式。是希望通过处理垃圾而得到的环保酵素可以用在方方面面的事实，告诉大众：“**只要你对地球好，地球会对你好。**”这是确定的事实……

我相信不仅是学长愿意服务大众，所有伤过养生班的朋友以及看到这本书的朋友都会愿意去服务大众，支持大众身心灵的健康成长。老师教我们的这些方法不仅可以让我们有能力服务社会大众，我们大家也能经由服务大众照顾好自己生活的需要以及生命的成长！

亲爱的学长们、朋友们，在遇到困难、挫折或者没有力量的时候，请读一读老师给我们的信，老师会与我们同在，会给我们力量。

谭宜永 2019/9/20 于墨尔本

## 我们的路

——致酵道孝道学长们

温秀枝

亲爱的学长们，感恩大家的承担，让我们大家有机会为中国的乡亲们做一点事。

我每次都会跟大家分享说我们要挣天币，也会期许大家成为合格的生命照顾

者，希望大家能明白生命的本质，明白我们这一生“身为人”的使命和意义，让我们这一生有机会圆满。

通往圆满的路有无数条，那我们是那一条呢？每个人或每个团队都有自己该重视的部分，在醇道孝道里，我们做的是如何在日常生活中健康的生活。修身、齐家、治国（事业）、平天下（服务）是我们的任务。当然死亡也是我们必经之路，做这些就是为了可以很安详的与大家一起回家（天家/佛国）。

目前我们遇到的民众很多只停留在我想要多活（物质界），没有想过我也将要死去（回归灵性世界）…除了善生，我们也要常保持善终的概念，所以我们的工作接引已经失去健康的或是即将要面对死亡却不想死的人，**该如何让这些人明白生命的目的和活着的任务**，这就是生命照顾者的任务!!!

既然还活着（在物质界），就要为回家的条件做准备（回归灵性世界）。

**请记得！**

### 颂词

我坚定地投入尘世中；  
我稳定地走在生命的道路上；  
爱，是我核心的本质；  
希望，在我每件事的作为；  
信任，印烙在我所有的思考中，  
这五者引领我朝向目标，  
这五者给予我我的存在。

*@这是醇道孝道每日颂词，提醒自己坚定地走在生命的道路上。*

**活着就要为生命负责，这是生命照顾者的本份！**

大家要记得，人的健康是身心灵整体的，不能割裂，我们要好好照顾身体，也要照顾心和灵，人在最后的依靠是精神上的信念。

所以我也常常说要学习王凤仪老先生的不怨人和修蓝博士的反思信愿行，还有佛陀的八正道，十二因缘，这些都是真道理。要看清楚事情的原因和结果，要学会认知自己的对错、随喜赞叹、忏悔和感恩，如果每件事的发生都能精准明确的找出一个字来代表（是仁是义是礼是智是信或是怨恨恼怒烦贪嗔痴慢疑）运用这智慧在我们的生命里，生命的质量就会提升！所以我非常支持也欢喜看到大家愿意去学习王老先生的不怨人和修蓝博士的反思信愿行，坚定自己的信念（以大自然的规律为主）和看好自己的心。

2001年我先生得了末期肝癌，当时的那种无奈与绝望，让我发愿要找不用

花很多钱或很贵的方法，让大家了解健康可以很便宜的去做到。有钱的人有病了可以治，没钱的人也不该死、等死，所以我一直坚持教大家做简单和不用花很多钱的方法，让每一个人都有健康的机会。

对于产品，我个人的想法是：**好的产品要便宜卖（公道的、良心的价格）！**这个是重点！所以我告诉我们的学长们，大家有能力做好的产品是很好的一件事，不过要记得，产品的原料和品质即使是高档次的（可以卖高市场的价位的原料），但是卖价却是要普通老百姓们都可以承担得起的。因为我们要以人为本，特别是一些在修行的学长，活到这把年纪了，如果要干事业就好好的去赚天币，造福人民，要不就好好的念佛带领众生回老家离苦得乐去，不要拿功德换人民币！

我们帮助人的心不能拐离正道，**赚钱是没有错的，但就是不能去想赚要恢复健康人的钱，不管他是否有钱还是没钱都不可以有这念头，因为他们的身心都正在遭受痛苦，我们不能趁火打劫而要雪中送炭。**也许有朋友认为要挣富人的钱去帮助穷人，我个人不认同这个理念，如果要帮助他人，直接帮助就可以了，不用绕那么远，因为要买健康产品的人都是失去健康的人，不一定是有钱人，更多的是没有钱的人。更何况在挣钱的过程中很容易迷失，掉入贪嗔痴慢疑里面，断人慧命，这是不值得的。

现在我们都知道把垃圾化为宝（环保酵素）的方法，那么**简单就可以救命**，同样的我们身边的日常食品中只要会用也有很多是可以救命的，还有许多不用花很多钱也可以帮助他人恢复健康的，大家都学习到了，我们要把这些知识和方法分享给大众。昂贵有品牌的产品和便宜的日常食品都能有效去帮助需要的人，**我们让大家都有选择。而不是有钱有选择，没钱却要等死。没钱其实不用等死，简单经济的材料也一样可以让人恢复健康！**

你们知道吗？偏僻乡下或经济不发达的地方的人民，还有一些靠劳作来赚取微薄薪金的人，都在等像你们这些菩萨来给予帮助和解救，你们就是这些人的观世音菩萨。

这些年来我会一直回到中国去讲课，主要是因为身边有你们（**学长：生命照顾者**）愿意担当，因为你们愿意负起照顾生命的责任而不为自己图利益，用简单的方法去帮助需要的人，这让我很感动，所以我才会不断的一而再再而三回到中国去。当地人办当地事，我这个外国人是没有这福气和能力去照顾到中国偏僻乡下或经济不发达的地方，去给予这些人民好的健康生活方法，有品质的生命，但是你们（学长，生命照顾者）却可以做到。

我了解我自己的使命，身为酵道孝道的学长你们又有明白吗？我真心祝福和祈盼大家能以人为本，尽自己的力量去帮助需要被帮助的人，把好的健康的生活

技能教导大家，还要教导人民不只是靠外在的东西让我们可以活命，**内在的觉醒也很重要**，让大家知道有选择，**健康疾病都是自己的选择**。

亲爱的学长们，今天你来到了我们的健康养生班。要清楚来这里来是来练习和学习的，大家要非常感恩所有学员的到来，是这些学员用他们的时间和生命来成全我们。千万不要以为自己比他们厉害。**一定要记住，我们是生命照顾者，是大众的仆人，我们要**

**做他们的需要，而不是自己的想要。**

正学长和副学长，你们是相互护持的伙伴，要互相包容、互相精进，正学长要做好榜样、要很好地跟副学长沟通，副学长要以正学长为主、要相互配合，不要发生冲突和矛盾，特别是不要在学员面前，要练习让自己的感受、思考、行动三元平衡。在养生班期间，会有很多事情发生，大家要记得五个被，要记得这一切都是我们修正的机会。



请大家坚持每天八正道的练习，观照自己的起心动念，要清楚本质和非本质。**不忘初心，牢记我们要走的路，成为合格的生命照顾者。**

因为爱，我们在！

祝福你，我的学长们，**心存善念，如你所愿！**

温秀枝敬上

2017/4/17

## 唤 醒

如果爱不能唤醒你  
那么生命就用痛苦唤醒你  
如果痛苦不能唤醒你  
那么生命就用更大的痛苦唤醒你  
如果更大的痛苦不能唤醒你  
那么生命就用失去唤醒你  
如果失去不能唤醒你  
那么生命就用更大的失去唤醒你  
包括生命本身  
生命会用生命的方式  
在无限的时间和空间里  
用无止境的发生来唤醒你  
生命会用生命的体验  
在无尽的生死和轮回里  
不停息的来唤醒你  
直到你醒来…  
成为更好的自己！

@生命中一些的发生，无论是天灾、疾病、意外等等，  
都是上天的礼物，都是为了唤醒生命，  
当我们感恩发生的一切的时候，生命会越来越富足与喜悦。  
健康，就是醒来，就是成为更好的自己。  
祝福你，在爱中醒来！

