

做運動就是練氣功

許松勇

運動是對抗地心引力的活動，人能動，是因為人在瞬間所發出來的氣功勝過地心引力的緣故；在所有運動中，以爬山所需的氣功最大，心臟沒病而可經常爬山的人，氣功必屬上乘，代謝率也比常人快，只要飲食適量，身輕長壽的機會很大。

「氣」指體能，體能有熱能、電能和動能等三種表現方法，這三種能量都是氣的表现。但人體內的電能（腦、心臟和胃腸是人體的三大發電

