

每天早晨30万人一起分享
台湾省最受欢迎的淋巴排毒健身操

13式 淋巴排毒 健身操

受益者遍及美国
马来西亚、欧盟
海外华人聚居区

没有家族病史，历经37年抗癌成功

20岁开始受到病痛折磨，庄杏珍开发出一套淋巴排毒健身操，
以及8道养生饮食，成功帮助数十万人找回健康人生。

庄杏珍◎著

超值赠送
健身操
完整版
VCD

每天只花18分钟，打开淋巴结，健康自然跟着你。

 中国城市出版社

北京版权局著作权合同登记号

图字：01—2007—2369

图书在版编目（CIP）数据

13式淋巴排毒健身操/庄杏珍著. —北京：中国城市出版社，2009.9

ISBN 978-7-5074-2165-1

I. 1… II. 庄… III. 保健操—基本知识 IV. G831

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第165278号

版权声明

本书中文简体版由庄杏珍女士通过中国台湾柠檬树国际出版有限公司授权出版

策 划	王 立
责 任 编 辑	王月芳 唐 浒 郑良苹 冯俊文 杨 茹
封 面 设 计	安晓蓓
责任技术编辑	张建军 杨冬梅
出 版 发 行	中国城市出版社
地 址	北京市海淀区太平路甲40号（邮编 100039）
网 址	www.citypress.cn
电 话	(010)63275378（营销策划中心）
传 真	(010)63489791（营销策划中心）
总 编 室 信 箱	citypress@sina.com 电话：(010) 52732057
投 稿 信 箱	world66@263.net（营销策划中心）
经 销	新华书店
印 刷	北京金威达印刷有限公司
字 数	130千字 印张5.25
开 本	185×215（毫米）1/24
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
定 价	29.80元

版权所有，盗版必究。举报电话：（010）52732057

13^式淋巴排毒 健身操

庄杏珍◎著



中国城市出版社
· 北 京 ·



选择适合的运动，增强自身免疫力

推荐序

每三人里面就有一人，在终其一生中有患癌症的可能。癌症是我们健康的头号敌人，从1982年起癌症即位居台湾省十大死因首位，迄今已逾20年，且有逐年增加的趋势。显然，癌症已经成为现代人闻之色变的疾病了。

但癌症真的是绝症吗？是无法预防的吗？患上癌症之后，就真的没有任何生机了吗？

以本书作者庄杏珍为例子来看，或许可以让更多癌症患者重新燃起对生命的希望。

我为庄杏珍看病已经七八年了，以一位患有癌症且已经并发多处器官转移的患者来说，如果一直不断恶化下去的话，照理说身体应该是越来越虚弱才是，不过以目前她的情况看来，癌细胞已经在控制范围内了，她看起来很健康。这实在不能不说是一件好消息。

就如同许多人都知道，要维持健康就要运动的道理一样，本书作者以她自己研究开发出来的一套“淋巴排毒健身操”，使自己的身体增强了免疫力，从而控制住病情，是十分值得学习的。

因为癌症细胞是随着淋巴扩散至全身，所以如果未能依循正

因为失去太多，才明白重新获得的珍贵；因为曾经放弃过，才知道存在的快乐。

现在，大家口中的“小珍老师”是阳光的、积极的、快乐的、乐于助人的。但是如果时光往回追溯几十年，我是个意志消沉、终日郁郁寡欢、一心求死的癌症患者。

我相信，我的故事、我的遭遇，绝对不是这世界上惟一的，但却希望这样的一段真实故事，能够让久病的朋友们，重燃起生存的希望；能够让还有幸拥有健康的朋友们，更珍惜并保护好健康的身体。

如果以一个人的平均寿命80年来计算，我有1/4的时间，往来于医院和家庭之间；有1/2的时间用在和病魔做最顽强的抗争。因为生病，我失去了该有的青春欢笑；因为生病，我失去美丽的光采容颜，怨天尤人、自怨自艾、寻死觅活。每一段心路历程，我都经历过……

20岁到40岁，都在病中度过

我出生在高雄冈山，四五十年前的冈山是个十足的乡下地方，不只是交通不方便，在医疗资源及信息方面，也和城市有一段极大的距离。

当时因为年纪轻，完全不懂得该怎么去保养身体。另一方面是因为家里没什么钱，从6岁开始就要帮忙打零工赚钱，根本没有时间生病。所以在我20岁之前，从来没进过诊所或医院看过医生。

没想到，就在即将满20岁的那年，身体的许多器官就突然像踩到地雷般，陆陆续续出了问题：最早是子宫，然后是乳房，虽

然都发现得早，还来得及开刀治疗，但却让正值双十年华的我，深深感受到了患病的痛苦和无奈。

偏偏，接连两次的大手术并不是一个结束。

1974年初，我突然发现腹部经常剧烈地疼痛，偶尔还会在半夜时痛醒，排便的习惯也由以前正常的一天一次，突然改变成一天多次，而且还出现便血和便秘的症状。有了之前的经验，我知道不能再对自己的身体掉以轻心，便去医院做进一步的检查。原以为不过就是一般的肠胃道问题，没想到一检查才发现自己竟然又患上了大肠癌。

为了不让病情恶化，在医生的建议下，我很快接受了手术以及所有治疗。最后虽然病情得到了控制，但整个治疗过程，令我感到生不如死。每每在痛到几乎难以承受的时候，我总是会问自己：“为什么是我？”

为什么是我？这个问题，始终萦绕在我的心上。

当别人在恣意挥霍着青春的时候，大多数时间，我却在病床上忍受着刀割之苦；当别人在游山玩水、读书享乐的时候，我只能默默忍受着病痛的折磨，从20岁到40岁，这段大家口中的“黄金岁月”里，我一直在和病魔做着顽强的抵抗。小病小痛不提，光是大大小小的手术就经历了数次之多，即便是如此，病魔仍然没有停止对我的摧残。

一连串生不如死的折磨

1999年，刚迈入50岁的我，因为感觉到身体又再次出现了异状，便到台北振兴医院就诊。经过一连串的检查后，竟发现我的肝脏里长了一个肿瘤。医生经过确诊，正式宣布我又患上了癌症。在得知结果的那一刹那，我才知道事情的严重性。当下就有了另一种认识，我告诉自己，真的该好好关心一下自己的身体了。



一个苦难的开端。

和前夫结婚的时候，他还在念书，没有工作的能力。当时已经怀有身孕的我，一方面要支付他念书的费用，另一方面还要分担家计，只能挺着个大肚子，在外面劳碌奔波。虽然感到辛苦，但我总会安慰自己：只要等他毕业，等他毕业后，我就不会再这么辛苦了。

而我万万没想到的是，就在他毕业时，让我发现了他的外遇。这场外遇，让我的婚姻以离婚收场，我带着刚出生的小孩回到冈山的娘家。

曾经放逐自我，寻求生命的解脱

经过八个多月的化疗，我几乎不敢照镜子，不敢接受自己变成什么模样。而临出院前，医生警告“一旦身体里已经有癌细胞，就要做好终身和癌细胞奋战的心理准备”的话，更是击溃了我仅存的求生意志。现在回想起来，从出院的那一天起，我基本上和活死人已经没有什么不同了。

出院后，我丝毫不管医生和家人的叮嘱，借着不断酗酒及盲目消费来寻求人生的解脱，甚至也尝试各种能够结束自己生命的方式。然而，这些放逐自我，以及自我寻求解脱的种种方法，不但没有令我感到一丝一毫的快乐，更无法释放我的痛苦。

当时的我，一心只觉得自己是全世界最苦的人了。病痛、背叛、孤单，这使我完全无法体会家人的关心，反而还将他们的关心视为唠叨，一气之下就离开家，自己跑去住在饭店。不论家人怎么要求，我都不愿意回家。

就这样，我抱着过一天算一天的心态度日，直到那次偶然的機會，一位完全不认识的老奶奶的话，才让我的人生有了另一番的改变。

苦乐都是一天，选择让自己快乐

一天早上，我像平常一样起了个大早，逛到荣星花园去看人家跳舞。可能因为看得太专心，也有可能是因为心里有事，一开始我并没有发现有人接近我，直到有声音传进我的耳朵。

“小姐，你为什么不开心呢？是不是有什么事情想不开？”

是一位老奶奶的声音。

说实话，开始的时候我一点也不想理她。我想，只要我不搭理她，

不多久她应该就会自知无趣地离开，没想到，和我想的刚好相反，她不但没有因为我不理她而离开，反而还坐在我的身边，自顾自地安慰起我来了。

她究竟说了什么，我根本没有听进去，只当她在自言自语。

然而，这样的状况却一连持续了3天，每天的早上，这位老奶奶都会在同一个时间，坐在我的身边开始说话，这使我不得不把注意力转移到她的身上。

那天，也是同一个时间，她又缓缓地靠近我，坐在我的身边。我回头看了看她，但反常地，她没有马上开口，等了好一会，我看她仍然没有意思要说话，正想起身离开，她却突然开了口：

“你有没有想过自己是什么？为什么要来到这人世间？还有什么事还没有做？”

我是什么？为什么要来到这人世间？还有什么事没有做？

我不过就是个普通的人吗，至于为什么要来到这个人世间，还有什么事没有做，我从来没想到。

我回头看老奶奶，老奶奶也在看我，眼神里有着一丝丝耐人寻味的笑容。顿时，我像是突然明白了什么似的，一个想法闪过了我的脑海。是啊，日子过得苦也是一天，过得快乐也是一天，那为什么我不选择过快乐的日子，让自己快乐一点呢。

那天起，我仿佛开了窍一般，对人生，对我的生命，都有了另一番的认识。我在心里告诉自己，无论未来的日子还有多长，我都将好好地利用它来做更多能够利人利己的事情，这样才不枉我来这世上遭。

要活就要动，开发淋巴排毒健身操

因为我的爷爷是名中医，我在小时候就耳濡目染，再加上自己的体

会——得了这么久、这么多的病，应了那句话，“久病成医”，心里暗暗下定决心，要让自己健康起来。于是，我开始研究怎么让自己更健康

的方法。

看书，是我能想到的最快的方法。

当时我刚做完化疗，身体还很虚弱，几乎每天都只能躺在床上休息。一天，我和往常一样躺在床上，正觉得无聊，突然脑子里闪过一个念头：如果想要自己更健康，惟一的方法绝对不是一直躺在这里，而是要动，只要让自己能动，就有活下去的希望。

于是，我请人替我找来市面上所有有关人体结构，以及运动方面的书，一本本详细地阅读、分析和比较，并且针对每一个动作，实际地去做、去实行。终于，我将它们整合成了





6个分会，散居各地的学员一共有二三十万人。学员不但有台湾本岛的人，还有祖国大陆、美国，甚至欧洲的学员。每每听到学员们因为做了这套健身操，而使得他们的身体越来越健康、精神越来越好时，我知道，我的使命达到了；我知道，我的愿望，期待大家能远离病痛的愿望，正在一步步地达成。

很感谢一路走来，有那么多人和我一起成长。现在，我更希望借本书的出版，能将这一套针对全身淋巴的“排毒健身操”，以及多年来我个人在饮食上领悟的一些养生观念，推广给更多人知道。其实，药补不如食补、吃药不如运动，虽然每个人先天的体质都不一样，但如果能够多动，且常保心情的愉快，相信大家一定都能越来越健康。这里谨以我的心路历程——“散播健康、散播爱，帮助别人、造福自己”来相互共勉之。

庄杏珍

Part 1

4个重要观念

6个基本常识



做淋巴运动之前 你一定要知道的4个重要观念

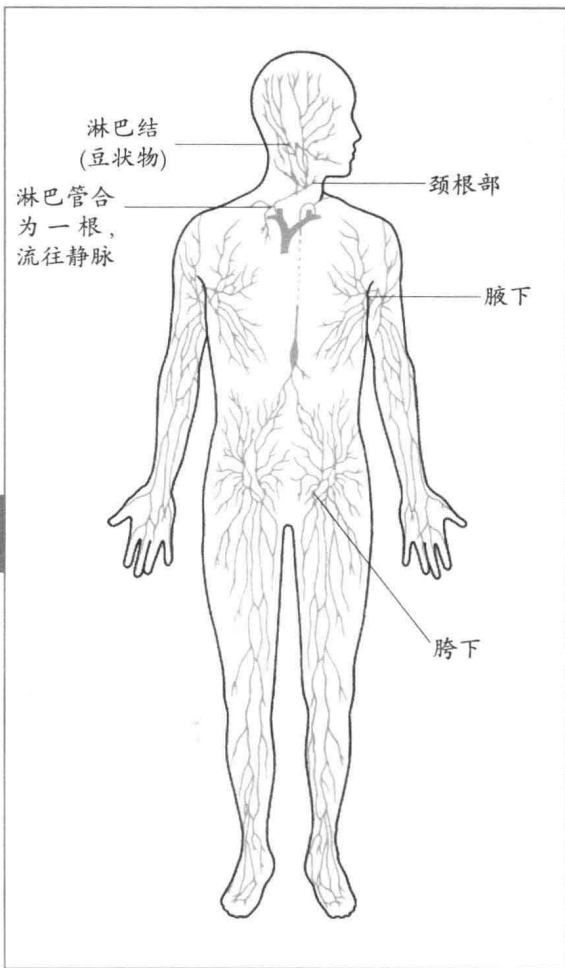
运动前做好准备
才能达到运动的效果

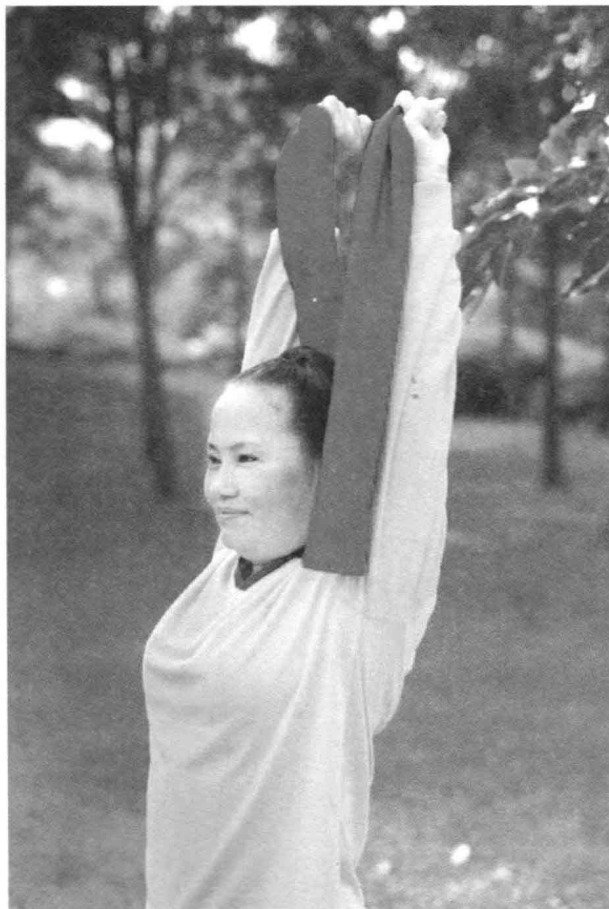
小珍老师的13式“淋巴排毒操”是一套简单的养生操，为了达到保健排毒的功效，小珍老师还是贴心地列出了标准的运动姿势，以及一些运动前后的要领，只有大家都能切实做到，才能真正让这套“淋巴排毒操”发挥最大的功能。

观念 1

先了解全身淋巴分布位置

癌细胞容易潜藏在淋巴组织，所以要先了解人体的淋巴分布的部位，才能打开淋巴结。





观念2

尽量伸展到最极限

13式动作的目的，是要刺激到末梢神经，打开淋巴结，所以每个动作都要确实做到尽量拉到最极限，有灼热的感觉，才是做对了！

观念3

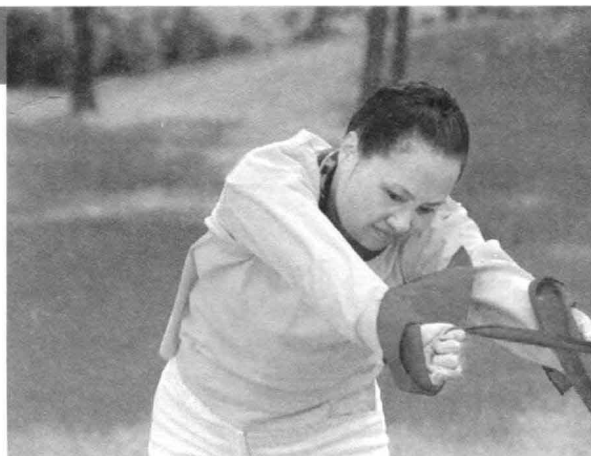
做操前后一小时不进食

做操前后一个钟头，最好不要进食，如果真的需要进食时，最好以流质食物为主，尤其注意不要吃过于冰冷的食物。

观念4

选对辅助器

第七式以后所选用的毛巾，长度约150厘米，宽度约为13厘米左右，以绿色无弹性布为优。



淋巴系统 6个基本常识

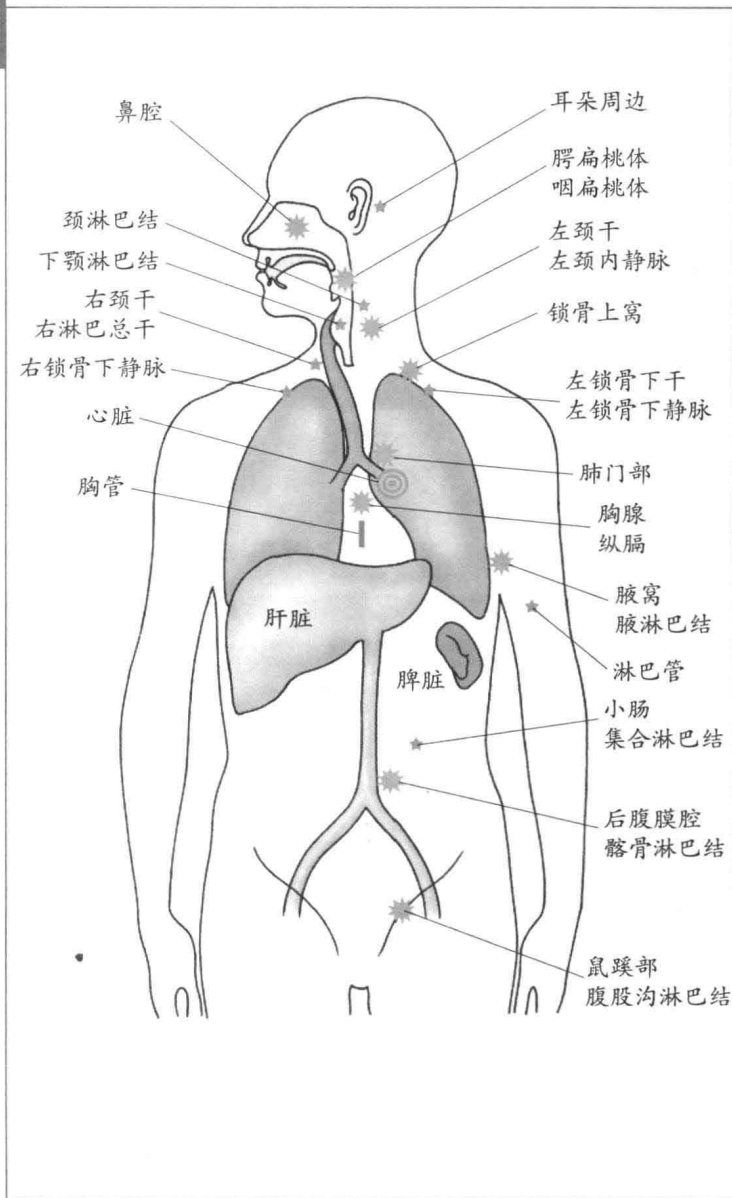
问题 1

什么是淋巴系统？

解答〉“淋巴系统”是人体循环系统中十分重要的一环。“淋巴系统”又称为“免疫系统”，就是指由“淋巴管”和“淋巴结”所构成的组织，而淋巴管内流的则是“淋巴液”。

“淋巴管”，是指淋巴系统的管道，遍布全身，管壁的构造和微血管有点相似，只是淋巴管的末端是封闭的，管内流着类似血浆的液体为“淋巴液”。

“淋巴管”有粗细两种，细小的“淋巴管”又称为“微淋管”，许多条“微淋管”会合并成一条较粗的“淋巴管”，集合在“颈部”、“腋下”、“鼠蹊部”等部位，并形成所谓的“淋巴结”。



问题 2

淋巴系统的功能是什么？

解答〉“淋巴系统”最主要的功能有以下几项：

1. 将组织液送回血液中循环。
2. 借着免疫系统来对抗致病微生物，以保护个体。
3. 从消化道中吸收脂肪。

问题 3

什么叫淋巴结？

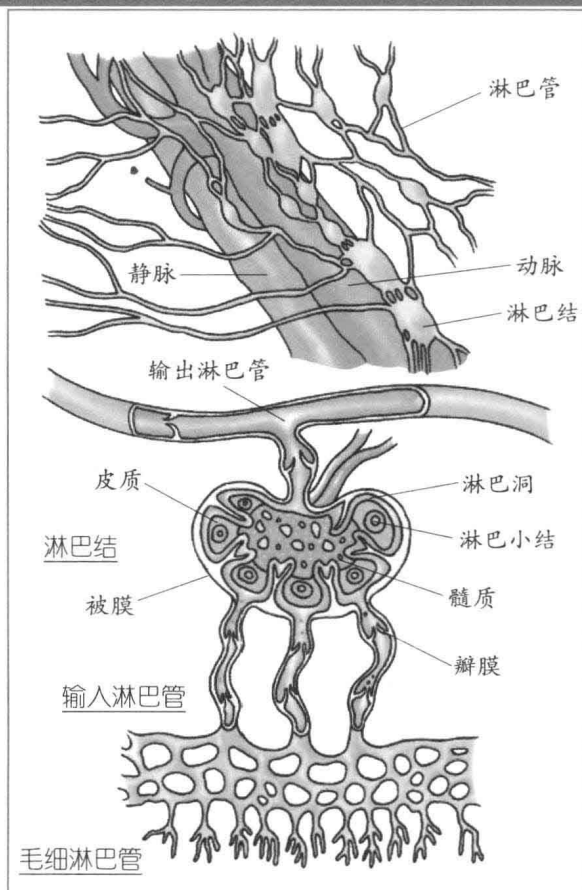
解答〉“淋巴结”又称为“淋巴腺”，呈球状，是“淋巴管”汇集的地方，有颈淋巴结、腋淋巴结、气管支气管淋巴结和肋间淋巴结、主动脉前和侧淋巴结、膝腘淋巴结、腹股淋巴结。

问题 4

淋巴结有什么功能呢？

解答〉

1. 过滤 对侵入的微生物及其他异物，如癌细胞等具有过滤的



作用。（因为仅具备过滤功能，并无法将各种癌细胞完全杀死或吞噬，因此常成为癌细胞散布到身体其他部位的管道。）

2. 提醒 当身体某部位发炎时，靠近患部的淋巴结便会变得肿大，对人体有提醒的作用。
3. 抗体 淋巴结中的淋巴细胞会制造抗体，以抑制入侵细菌及病毒的增生。

问题5

淋巴结肿胀的原因有哪些？

解答〉正常的淋巴结大约是红豆一般大小。如果触摸时，发现像大豆，甚至大如蚕豆般的话，就是有肿胀的现象了。

会导致淋巴结肿胀的现象，大多是因为细菌入侵身体，导致“发炎”。一般常见引发淋巴结肿胀的疾病有以下几种：

1. 甲状腺、结核病、扁桃腺炎、咽喉炎，会使颈部附近的淋巴结肿胀。
2. 中耳炎、内耳炎、外耳炎，会使耳朵周边的淋巴结肿胀。
3. 口腔炎、蛀牙，会使颞部下方的淋巴结肿胀。
4. 手部有外伤时，腋下的淋巴结会肿胀。
5. 脚部外伤，或者排泄器官疾病、性病等，会造成鼠蹊部的淋巴结肿胀。

但如果淋巴结肿胀的地方和程度十分严重，就极有可能是癌症的转移，一定要注意。

该如何判断是发炎还是癌症转移而引起的淋巴结肿胀呢？

当然最好是交给医师去判断，但这里可以教大家一个简单的初步判断的方法。

在触摸淋巴结时，如果发现肿大的淋巴结已经附着在肌肉上，不会移动时，就有可能是癌症了。

1. 胃癌或肺癌的转移，淋巴结肿胀的地方

会在锁骨的上方。

2. 胸部、乳腺的肿瘤会导致腋下部位的淋巴结肿胀。
3. 内脏的癌症、血球病变、肉瘤的转移或各种肿瘤，则会引起全身淋巴结逐渐肿胀。

问题6

为什么要打开淋巴结，刺激淋巴系统呢？

解答〉我们的身体里同时存在着“正常的细胞”和“癌细胞”两种细胞，但因为人体如果在正常、健康的状况下，“淋巴细胞”所拥有的免疫功能，会将不好的细胞在增生以前消灭掉，维持身体各器官的正常运作，保持健康。

一旦身体处于衰弱状态时，身体里的坏细胞，也就是癌细胞便会快速繁衍、增生，破坏掉身体的平衡。这时，癌细胞刚好就循着淋巴系统的循环，流窜至身体的各器官，导致被侵入的器官衰竭。

以运动来打开淋巴结，刺激淋巴系统，目的就在强化淋巴系统的免疫功能，增强它的循环和代谢能力，如此一来，就可以避免坏细胞的增生，即便是不幸已经罹患癌症的病患，也能因为增强了免疫力，而让癌细胞的扩散速度减慢。