

## 纽约老兵节游行 观众高呼法轮大法好



【明慧网】2021年11月11日，纽约市传统的老兵节游行在曼哈顿第五大道隆重举行，纪念那些为自由而奋战的退伍军人。法轮功队伍再度受邀参加，展示大法的美好，给人们带去光明和希望。民众反应热烈，有的高呼：“Falun Dafa is Good（法轮大法好）！”

今年的老兵节游行有近二百个团体参加，法轮功团体是第十七年参加老兵节游行，已成为该年度大游行中一道独特的风景线。打头阵的天国乐团队伍一出现，两旁观众拍照的、欢呼的、鼓掌的、竖大拇指的、和应着节拍挥舞国旗的景象此起彼伏。

天国乐团之后是彩旗队，写着“真善忍”大字的彩旗随风飘扬；随后有炼功队，法轮功学员展示功法；法轮功学员组成的舞龙和腰鼓队更是充满了中国风。街道两旁的民众纷纷举起手机，记录精彩瞬间。

### ■ 主办方：法轮功是老兵的长期支持者

当天国乐团走到主席台正前方的红地毯时，主办方特意让天国乐团停下来，演奏完美国著名的进行曲《星条旗永不落》。

主办方成员们不断鼓掌、招手，主持人介绍：“这是法轮大法团体，

他们是老兵的长期支持者，非常感谢法轮大法参加老兵节游行！”

纽约天国乐团指挥周雯雯表示：“退伍军人对国家有很重大的贡献，我们天国乐团以军乐队的形式参加游行，并分享法轮大法的美好。”

### ■ 观众：音乐来自天堂 这是神性的连通

在游行中，天国乐团演奏了《星条旗永不落》、《神圣的歌》、《法轮大法好》、《法轮圣王》、《佛恩圣乐》、《法正乾坤》、《送宝》等乐曲。由小号、圆号、大号、法国号、太阳号、上低音号、单簧管、萨斯风、长笛、短笛等多种乐器奏响的嘹亮乐曲，伴随着强劲的鼓点节拍，带来强大冲击力，震撼人心。

一名叫戴安娜·霍奇斯(Diana Hodges)的女子看到天国乐团的表演，被深深震撼，她激动不已，伴随着乐曲的节拍挥舞着手中的国旗，高呼了十几遍：“I love it(我喜欢它)！”

她指着自己的心说：“天啊！它（乐曲）震撼着我的内心，触及到我内心深处难以触及的部份！哇！这太令我兴奋了！谢谢！谢谢！是的，它来自天上！这是一种神性的连通！” ◇

## 大陆商人退党后 表示尽所能 帮助法轮功学员

今年河南郑州发生洪水灾难后，加拿大多伦多法轮功学员赵女士给一位大陆的先生打去电话，讲述为什么会有天灾人祸，讲了“天安门自焚”伪案和法轮功学员被中共迫害及活摘器官等真相，并告诉三退（退出中共党、团、队）的意义，最后让他记住九字真言——法轮大法好，真善忍好。

这位先生最后激动地说“今天遇上您真好！让我知道了这么多我不知道的事情。你给我退了吧。”赵女士说：“好，我给您起个化名‘高德’，您记住这个化名，您已经退党了，您以后平安了。”

这位先生接着说，“我是一个入党十几年的老党员，我还是个企业家。在郑州发大水时我捐献了一百多万给灾区。”

赵女士说：“看来我给你这个名字还真是名副其实，‘高德’，道德高尚。您这么善，我代那些灾区的民众感谢您。”

他又说，“在很多地方，比如南京、天津和上海都有我的公司，你们如果需要什么帮助和支持，都可以给我电话，我会尽我所能帮助你们。”

他希望能得到更多真相资料，主动给了联系方式并说：“希望保持联系，把更多的信息发送给我，谢谢！真的太谢谢你们了，你们做着很伟大的事。” ◇

# 历经挫折 美华裔女子修炼后 找到内心宁静



吴玲

吴玲是一名来自江苏省镇江市的女子，早年出国打工，后到美国结婚，在历经失去亲人的挫折和痛苦后，她通过修炼法轮大法找到内心的宁静。

吴玲生活的杰斐逊县沃特镇，是一个位于美国纽约州北部的小城，以美国第三任总统托马斯·杰斐逊的名字命名。2004年感恩节前，吴玲来到美国和先生结婚，一直在此定居。

## ■ 从墙内到墙外

吴玲出生在一个普通家庭，父亲是工人。18岁时，她在当地政府外事办公室下属的酒店里工作。那还是上世纪90年代，她看到酒店的经理白吃白喝，做财务的可以拿公家的钱来办自己的事情，还总听一些老员工嘀咕，什么装修管理层的都可以捞油水。

在酒店工作了六年，吴玲总觉得这些事情不太对，“我们在最底层，累死累活的，那个酒店怎么老是亏本呢？”那时候，年轻的她还不懂什么是腐败。吴玲决定出国，去看看到底别的国家是怎么样一个社会情况？

对吴玲的家庭来说，出国唯一的途径就是劳务输出。当时有一个工作机会，吴玲就报名到阿联酋一家五星级酒店做服务生。

在酒店工作的时候，吴玲认识了在迪拜机场做调度的先生。吴玲在阿联酋待了三年，后回到上海工作。先生又在沙特做机场调度，经常去上海看望她。这样相处了几年，2004年感恩节前，两人在美国步入婚姻的殿堂。

然而，跨国婚姻的生活并不如想像中顺利。回忆往事，吴玲真诚地说，“到美国来以后，我们存在

婚姻上的一些磨合。没有修炼之前，我是比较自我的。有些矛盾没有把它淡化，不会站在对方的角度，或者是找自己的问题，不知道怎么面对生活里面的矛盾。后来我就选择放弃婚姻。”

## ■ 走入修炼 按真善忍要求自己

有一两年时间，吴玲每天看新唐人电视台石涛的《今日点击》节目，天天就像看韩剧一样。由此吴玲了解了更多法轮功真相，自己在大纪元网站做了三退，并接触到明慧网，联系上当地的法轮功学员，开始走入修炼。

但遗憾的是，吴玲的先生离婚后又恢复酗酒的恶习，没走出内心的困惑。不久就病倒了，于2016年去世了。

吴玲说，“如果我离婚前就开始修大法，我一定不会那样处理事情，对此我感到很内疚。很多人在不好的婚姻面前，修炼大法后家庭就变得和睦了，所以我觉得大法真的很伟大。这对我内心的影响真是刻骨铭心的。”

吴玲来美国的第一份工作是在科尔士百货(Kohl's)做兼职，后来就一直自己做生意，她从国内进了一些淡水珍珠首饰和镂空绣花桌旗桌布在手工艺术品展会上卖。2014年，吴玲回国探亲进了一大批货，生意越做越好。但手工艺术品展会的各个主办方都要求所卖的参品必须是自己亲手制作的，2015年开始修炼法轮功后，她考虑再三，决定按真善忍原则做一个说真话做

真事的人，就停止了原来的生意，选择找其它方式生存。

## ■ 修炼让她找到内心的宁静

有一天，吴玲经过当地的公立学校，她突然想到，如果一个孩子改变的话，这个家庭可能就会改变了。后来她就一直在学校里面工作。

吴玲通过修炼法轮功，缓解了背痛、头痛的困扰。她通过打坐达到内心的平和，也消除了身体的不适。她用真善忍要求自己，同时向身边的人分享法轮大法的美好，希望更多的人知道法轮大法，能够过上和睦的生活。

吴玲在当地的公园里炼功，也到市政厅前打坐洪法，并联系了当地几乎所有的图书馆弘扬法轮大法，还得到批准到纽约州的Fort Drum部队里面去办法轮功教功班。

去年，吴玲的父亲病重去世，她没能回国，因为她知道中共在迫害法轮功，关押、绑架法轮功学员，甚至活摘器官。失去亲人让她感到一种挖心透骨的痛苦，但大法修炼让她从痛苦中很快解脱出来。

吴玲感慨地说，“从我个人来讲，因修炼法轮大法，内心变得越来越平静。现在人的道德在不断地下滑，没有任何宗教，没有任何政府，没有任何文化能够挽救人类的道德下滑。只有更多的人能够在信仰真善忍的过程当中净化自己，从内心改变自己，社会才会变得更加祥和。”◇



▲吴玲在当地公园介绍法轮功。

# 付贵华被吉林女监迫害致死 监区长钱伟难逃罪责



付贵华

【明慧网】2021年5月27日，法轮功学员付贵华被非法判刑七年半，被劫持到吉林省女子监狱八监区。不到两个半月，2021年7月25日，付贵华被迫害致死。付贵华突然死亡，疑点重重。但是，新任监区长钱伟指使犯人“转化”迫害，对付贵华之死难逃罪责。

吉林省女子监狱八监区，一直是残酷迫害大法学员的黑窝。2020年新任监区长钱伟，对刚劫持来的法轮功学员，都要亲自到监室点名查看，并命令邪恶的包夹和帮教必须把法轮功学员全部“转化”。因此，八监区是坏人管好人，杀人犯、毒贩子、诈骗犯成了二等狱警，他们迫害大法弟子的手段更是邪恶地令人发指。

## ■ 被严管重点转化

付贵华被劫持到吉林省女子监狱八监区后，关押半个月没“转化”，钱伟就直接把她关进三楼310“严管监室”，当作重点“转化”对象。

在310监室，钱伟指使“大包夹”诈骗犯郭丽华迫害付贵华。郭丽华每天强迫付贵华坐在只有五、六寸高的小凳上，超过十二小时，凳子面上全是鼓包，双腿之间夹一张卡片，掉下来就辱骂，刑事犯们骂人不堪入耳。

付贵华的臀部被硌得出血、流脓。七月的长春天气特别热，出血的地方很快就化脓了，裤子外面脓血斑斑，都是血和脓的嘎巴。

郭丽华还使用“渴刑”迫害，每天不给付贵华喝水，渴得她连饭都咽不下去，才给她一碗底儿水，只能润一下嗓子。所有不“转化”的学员都被使用这种“渴刑”，有的学员被渴得半夜冲出监室，猛喝走廊里搞卫生备用的不干净水。

付贵华在310监室四十三天，拒绝“转化”，钱伟又把她关到311“攻坚监室”，钱伟指使“特殊包夹”吕鑫渺加重迫害她，每天不让付贵华睡觉，不让喝水，不让闭眼睛。仅仅三天，付贵华就被迫害致死。

付贵华被迫害致死的那天晚上一点多钟，参加轮班迫害的“少年犯”纪可心（十六岁杀人犯）交班后，还得意洋洋地对“护廊”（看走廊的）犯人炫耀说：我一个半小时都没让付贵华闭一下眼睛。三点多，就看到付贵华被抬出去了。不知钱伟和“特殊包夹”吕鑫渺等用了什么手段，仅仅一个多小时的时间就把身体健康的付贵华虐杀了。

## ■ 包夹郭丽华：反正我是老犯，就整死她了，能把我咋地。

在付贵华被迫害致死后的第二天，310监室包夹郭丽华吓得大病，两天不能起床，两天之后，她又侥幸地说：反正我是老犯，就整死她了，能把我咋地。

之后，钱伟逼迫310监室的犯人写假证明：说付贵华有病没说，死了。无论怎么造假，也掩盖不了钱伟、吕鑫渺、郭丽华等迫害付贵华致死的罪行。

付贵华被迫害致死之前，家人曾给监狱打电话，狱警高阳说，付贵华的身体特别健康，不用担心。家人一直质疑人为什么出乎意外地死了？◇

## 长春市农安县政法委书记张凯楠遭恶报被查

【明慧网】据2021年11月10日长春市消息，原农安县政法委书记张凯楠，涉嫌严重违纪违法，被查。张凯楠，男，1978年11月生，2012年11月任农安县副县级干部，2015年7月任农安县委常委、统战部长，2016年8月至2021年7月任长春市农安县政法委书记期间，追随江泽民集团迫害法轮功，不遗余力地监督实施部门绑架、酷刑、审讯逼供、关押囚禁、强迫转化法轮功学员。

张凯楠任政法委书记期间，农安县数百名法轮功学员被绑架、抄家、骚扰；至少33名法轮功学员被非法判刑。霍润芝、于凤珍、姜全德三名法轮功学员被迫害致死。

在2020年7月15日张凯楠主导的农安县非法大抓捕中，姜全德被绑架，8月26日被迫害离世。姜全德曾历经一年半劳教迫害，十一年冤狱酷刑折磨：被绑“老虎凳”、“坐床板”、“蒸馒头”、塑料袋套头窒息、手指与乳头上扎竹签、电棍电击全身，惨遭“轱辘大轮”、“上绳”与“摇猪手”等，被凌虐得遍体鳞伤、血肉模糊，右臂骨折致残。

在过去的22年中，中共政法委直接操控对法轮功的迫害，其罪恶已罪不可赦。政法委书记因参与指挥迫害法轮功学员频频遭恶报的越来越多。政法系统“倒查二十年”，政法委、“610”头目集中落马。至2021年6月总计有七万余名警察被审查，都直接或间接参与了对法轮功的迫害。表面上这些人被抓是因为腐败，实质是因迫害法轮功，“善恶有报”的天理在应验。◇

# 善良竟然有疗愈力！ 提升免疫功能、抗炎抗病毒

文/董宇红（欧洲病毒学专家、生物技术公司首席科学家）

在新冠疫情之下，除了接种疫苗对抗病毒之外，你相信保持善良也能提升自身免疫力抗击病毒吗？精神病学家指出，这是一个免费又有效的方法，只要对他人友善，多做一点好事就可办到。

## ■ 善良是一种物质 让身体分泌更多“爱的激素”

全球新冠肺炎疫情持续快2年，害怕染疫的紧绷情绪，加上持续的社交隔离措施、在疫情中减薪失业的打击等等，都让人们内心普遍感觉疲惫和压抑。《心理科学展望》一项研究指出，孤独、抑郁和压力等负面情绪会削弱免疫力、也会降低新冠疫苗效力。

如何改变这个情况？精神病学家提供了一个解方。西奈山医院的精神病学教授伊沙克（IsHak）博士认为：“多做善事是一种行之有效的获得健康的方法。”

因为，善良不仅是精神层面的概念，还具有物质层面的内涵：它能让身体分泌催产素。催产素之所以得名，是因母亲在分娩、哺乳，和宝宝建立亲密连结时，会分泌这种激素。但事实上，在平时生活中，无论男女，在平时生活中，体内皆会分泌催产素。

许多研究表明，当人们拥有正面思维、做出善举、友善对待别人、和别人进行善意的沟通时，血液中的催产素含量会显着升高。看到别人做善事的人，心里想着这些善事时，体内催产素含量也会被诱发升高，这是群体互相影响的效应。所以，有人称催产素为“善良的激素”、“爱的激素”。而催产素对健康起着举足轻重的作用。

## ■ 善良具有疗愈力 让人更抗压、免疫力增强

催产素具疗愈效果，且没有副作用、免费，只需要有善良的心态。

当人们感到压力、焦虑、担心、烦躁时，身体会释放压力激素——皮质醇。它会让身体做好随时战斗的准备，却又削弱免疫系统，导致人体更快衰老。

很多研究指出，催产素不仅可以减轻疼痛、抑郁和焦虑，还能增强免疫功能：

1. 加强免疫防御：促进胸腺和骨髓的发育，提升免疫监视的能力，维持免疫稳态。

2. 抑制炎症：抑制细胞因子过度表达，减轻慢性发炎状态，从而增进抗病毒能力。

3. 减少压力激素释放：抑制和压力相关的免疫紊乱，减轻免疫抑制状态，增进抗病毒能力。

因此，催产素水平比较高的人，体内具有良好的自我缓冲压力的能力。外在表现上，他们的心态较好，能正面、乐观地看待生活中的坏事，转换为好事，并持续更多的善行，从而让免疫力提升。

## ■ 形成催产素的良性循环：让善良成为习惯

疫情期间的一些小小的善举、对别人多一些关爱，不仅能帮助别人，减少病毒给社会带来的压抑氛围，还会增强人们的免疫力。例如：在许多国家，都有民众志愿组成团队，帮老人买食物、打电话给居家隔离孤独的老人，陪他们聊天。

不过，善良需要实践并形成一种习惯，即使是带一份零食与同事分享，或者分享励志的故事等看似微不足道的小事，也能帮助人们积



## 开启善良的钥匙

人们都知道一句真言“法轮大法好、真善忍好”在民间广泛流传，受益者亿计。她能唤醒人们的良知，使人心向善，是当今世界一把开启人们善良的钥匙。

法轮功学员二十多年讲真相把这句真言广泛传给民众，使回归善良的人们脱难、避险，真实事例随处可见，层出不穷。

我的内弟在八年前的一天突发脑出血人事不知，送去医院，院方马上开出病危通书。一时间家人不知所措，情急间想起了这九字真言，全家人马上排班轮流在病人面前默念。两天后奇迹出现，病人苏醒了，一个星期下地，不到一个月人痊愈出院。

入院时同病房有6、7个同样患者，内弟出院那天已有过半人去世。人们不知何故，就连医生都感到太神奇。◇ 文/明宇

累善良的心态和习惯。

善良有助身体分泌较多催产素，而当体内有较高水平的催产素，又会让人更加关注他人，建立更多的信任关系和做出更多的善举，进而形成良性循环，变得更加健康。这就是“催产素——健康”良性循环。毕竟，从生化观点来看，仅靠单次的善良行动，短暂几分钟提升催产素是不够的。

这次疫情为人们带来相当大的心理压力。但是，当我们更加善良、真心对别人好的时候，体内催产素水准变高，免疫力也会变好，病毒也更容易被清除。◇

