

健，精力大且充足，身無疾患。

到了晚年愈覺神旺氣足，舉動輕靈，決無腰酸背痛，精神萎靡，僵僵跛足，氣促呻吟等病象，此種緣由，宛如金錢儲蓄，年老足以享用，年壯足以擔當大任。

尤有進者，年青人能得此專長，『懷技在身「須下十數年苦工，究其精微，得其奧妙、內勁、神、氣均臻理想，方不貽人笑柄」，求學異邦，即以教練拳藝收入，足可維持學用各費，而有餘裕，較之僱傭所得為高尚，且可以宏揚國粹，促進國民外交。』

5. 太極拳研習要點

太極拳之步法與身法極為柔和，配以優美音樂，可使成歌舞合一，作為交際娛樂，較之歐美人之跳舞，高出萬倍，且太極拳不僅可以養生却病，並有黏化諸勁、分筋、挫骨、點穴劃心諸手法，節，拿，抓，閉等專長，與運氣之妙用，禦敵防身，世式未之知，或知之而未審，其奧妙精深，務必苦練窮研。

1 要堅強意志，集中精神，耐心苦練，初學階段，不可貪多，必須反覆練習。

2 學到半套左右，逐漸晉至入門階段，此時要防止貪多冒得。

3 到了拳路架式完整，姿勢動作已精確，進入鞏固階段，然後結合呼吸，用氣、用意、懂勁，再進而研練推手，練推手各種兵器。

4 習練前要做生理準備，使周身筋腱，關節鬆開，肺臟舒展，血脈通暢等，由比較靜止之身體，過渡到至式活動中氣。而心理上準備，使精神平定，屏除一切雜念，使所有精力，見全貫注到拳路中去。

5 練習時要用意不用力，呼吸自然，口腹不閉氣，口似閉非閉，頭部不可偏側與俯仰，

目光向前平視，得隨身法轉移，身軀中正，脊樑尾間垂直不偏，時有含胸拔背，轉腰坐膀之活用；兩臂肩節鬆開，沉肩垂肘，掌微伸，指尖微曲，以意運臂，以氣貫指；兩腿分清虛實，起落如貓行。總之，注意內外上下，節節貫串，氣沉丹田，由脚而腿而腰而身而手，仔細推求。

6 着着細心揣摩，承上接下處，尤當留心，否則情理茫昧，來脈不真，轉彎亦不靈動，自始至終，不能一氣貫通。

7 學太極拳先學讀書，舉凡拳經拳論，行功心解等，均須熟研，書理明白，學拳自然就容易。

8 學拳不可不敬，不敬則外慢師友，內慢身體，心不斂束，自不能學藝。

9 學拳不可狂，狂則生事，不但手不能狂，即言亦不能狂，外面形跡，必帶儒雅，不然狂於外，必失其中。

6. 太極拳術奧妙精深

國人宜共信共行

太極拳術為一種合乎生理衛生學、心理學、力學、物理學、醫學，及人生哲學，最科學化、最平民化、最大眾化、最合現代的一種國粹健身運動，早已為國際體育界人士所公認，歐美、日本以及東南亞各國風起雲湧，爭相學習，稱太極拳術為一種最時髦運動，在聯合國機構中亦曾設班教練，我國上下對此健身強族無上至寶，誠宜共信共行，發揚光大，廣為倡導，使人人健壯，皆能擔當反攻復國之大任。

生達藥廠

一個實施GMP的藥廠

弘一

春假期間，筆者因社務關係而有機會參觀國內甚具知名度的醫藥品製造公司——台南縣新營市的生達藥廠，使個人更進一步地了解國內藥業並不輸給外國藥廠，並且已迎頭趕上之實際情形，故作以下之報告，以饗讀者。

生達公司之醫藥品除外銷香港、非洲、東南亞等地外，據范董事長告試筆者，其合成原料藥亦外銷至歐美先進國家例如美國、瑞士、荷蘭及奧地利等國。由此可見國產藥品之品質已符合國際水準，國人應對國產藥品具有信心，外國月亮較圓的崇洋心理應早日摒棄才是。

在藥學名詞中GMP，大家都知道是Good Manufacturing Practice(優良藥品製造規範)的縮寫。當天，由該廠謝、蕭兩位經理引導下參觀該廠設施，筆者才一開眼界，原來GMP要求竟是如此嚴格，舉個例來說：製造注射劑的無菌區(Aseptic Area)要求Class 100 即 room之空氣中浮游粒子，在一立方公尺的空間大於0.5 μ 之粒子不能超過100個，而大於5 μ 者則一個都不能有。此外，凡進入Aseptic Area的人員在進入之前必須嚴格執行由Pre-entry room至Gowning room至Air shower room至air lock中之各項煩瑣的注意事項。GMP藥廠是國內藥廠努力以赴的目標，

有關GMP筆者不多贅述，若有興趣者，請自參閱藥劑學等書籍。

電腦大家最熟悉不過的了，什麼機械人啦，最近鬧得很大的電動玩具啦……等都是它的產物，我們國內製藥業也引進電腦，使藥業進入一新的里程。生達藥廠在民國七十年由西德Glatt公司引進國內第一架電腦控制之全自動噴霧造粒及膜衣製造機。據蕭經理告訴筆者它具有以下之特點：1.全世界各大藥廠大都採用本裝置。2.低溫乾燥(38°C)全部造粒過程一次完成，僅三十分鐘，可提高藥品之安定性。3.清潔無塵。4.電腦自動化，可提高藥品之均一性及穩定性。5.快速可大量生產。

最後，筆者深深覺得，我們在校期間應把握機會參觀藥廠、醫院藥局，像高醫就常有類似活動；這樣似乎可使書本上的理論與實際製藥情形相契合相調整，相信如此也更能提高同學、學習之興趣。