



蒲公英學會會訊

第2期

2011年8月10日

地址：香港九龍彌敦道493A 展望大廈10/F 電話：2392 1048 網址：www.dandelion-hk.net 郵箱：info@dandelion-hk.net



承傳創新 永垂不朽

我們尊敬的郭志辰老師於2011年6月28日下午一時卅分辭世。

郭志辰老師尊古、敬古、不泥古，承傳和創新傳統中醫，始創「人體空間醫學」，用簡單、便宜的方法恢復人體功能，讓無數病患者重獲健康，為新的醫學概念奠下基石。

蒲公英學會對郭老師的離世深表悼念。學會將一如既往繼續致力推廣「空間醫學」，祈盼這門醫學能夠普及應用，造福人類。

蒲公英心聲



讓蒲公英愛心種子溫暖人間

「蒲公英學會」昂然步入兩週歲了！這個年青、朝氣勃勃的保健學會現已穩步成長，並為創建和諧社會盡一分綿力。

我會命名為「蒲公英學會」，目的是彰顯蒲公英的特性——平凡卻堅毅，充滿頑強的生命力。學會成立的使命就是推廣綠色保健，讓「關愛」像蒲公英種子般到處散播和孕育。

學會成立(2009年8月)至今，透過網站、刊物和舉辦講座等宣揚「空間醫學」和傳遞養生保健信息。根據最新統計，現時世界各地已有超過一百個國家/地區人士曾瀏覽我們的網址，而進入網站觀看亦快達十萬人次，頁面總點擊更超越三百萬次；我們印刷的刊物也漸為社會人士所認識；應邀講課地域亦已跨越不同社區和走出香港。這些迴響給予我們極大鼓舞，激勵我們要努力不懈，提供優質服務，以回報支持我們的人士。

我們深信「有容乃大」、「得道者昌」的道理。容納才可凝聚力量，增強實力；謙虛和願意接納意見才能改進，讓會務進一步發展。現時我們已開放蒲公英學會網站平台，讓一些舉辦養生保健課程的機構發佈有關資料，藉此加強彼此聯絡，共同弘揚中華文化。

蒲公英學會除了在會內提供服務外，亦會走進社區，為弱勢社群獻出愛心關懷，並祈盼能夠感召更多有心人士加入團隊，參與工作。我們已成立了「蒲公英愛心基金」，支援和協助一些經濟有困難的病患者，讓人間多添一分溫暖。

蒲公英學會衷心感謝會內會外的弟兄姐妹們，在大家共同努力下，我們的會務得以發展，我們的信念得以堅持。

學會開放時間

- 1 辦公時間：周一至周六上午十時至下午七時，公眾假期休息。在該時段內，學會為會員提供網絡舌診及特色理療服務。
- 2 平日晚上七時半至九時半，學會開辦各類課程，主要包括空間醫學學習坊／動意功／按摩班／痛症治療等班組，詳情請留意蒲公英學會網頁之班組活動欄。

空間醫學診斷方法 — 觀舌

診斷依據

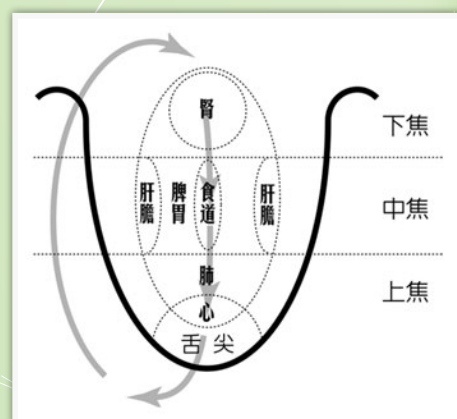
中醫是依據望、聞、問、切四診作為辨證論治，以望居先，尤以望舌為重要組成部份。空間醫學是以觀舌作為主要診斷，並以舌質、舌苔為辯證依據。

為甚麼觀舌這麼重要

舌與人體十二經脈及體內的五臟六腑、四肢百骸有直接或間接相連，舌既為心之苗，亦為脾之外候。空間醫學認為舌就是反映人體全息的縮影，舌質代表細胞內部的物質狀況、舌苔代表細胞外空間能量狀況，透過觀察舌質和舌苔，可以分析人體內部物質與能量的分佈、盛衰，推斷人體疾病的原因。

舌的區域劃分

舌與人體部位的細胞群，存在著相對應關係，整個舌圖如同一個倒立的人體。舌尖為上焦區(包括心、肺)，舌中間是中焦區(包括肝膽、脾胃)，而舌根是下焦區(包括腎及膀胱)，舌尖與舌根所聯繫的空間，是為外焦區(背部空間)，是人體內部能量進行周而復始的公轉路線途徑。



何謂「正常舌」

中醫認為舌色淡紅，舌苔薄白，靈活有神，舌體大小適中為正常舌。空間醫學則認為正常的舌如人體的好風水。身體好的風水就是三山一平原。這三山是舌兩邊加前邊組成三山，中間夾一平原，三山一潤一平原，即不燥又不濕。三山不宜高不宜突，這樣人體的風水才行而不滯。無山無水不流通，山高水大災難生。

觀舌次序

主要看尖的高低、舌面的隆起、舌根的厚膩、舌形寬窄和舌體的潤燥。舌面高處，就是該處物質的阻塞，用方法平其高處，就是治療的根本大法。

治療原則

採用方法，均是恢復人體生理功能為主，達至空間能量流通暢順。應用小方和特色理療(能量按摩、火灸、靜養)等，暢通人體能量流動的『公轉』為治療原則。

網絡舌診

使用數碼相機，把舌圖拍攝下來，然後將圖像輸入電腦，將靜態舌圖傳送至正定康復理療院，讓醫師透過電腦觀察舌圖，進行分析判斷，為治療提供依據。

應用和實踐

蒲公英學會在辦公時段內提供網絡舌診服務，為會員作保健調理。學會經常舉辦一些免費課程，推廣自我保健方法。通過學習觀舌，讓更多人了解身體狀況，作出相應預防，從而改善自己的健康。歡迎各界人士報名參加。

中藥知多啲

本期介紹：蒲公英

簡介

蒲公英，又稱公英、黃花地丁，是亞熱帶常見的一種一年或兩年生草本植物。除用作草藥外，還可食用。嫩蒲公英可以涼拌，煲湯或炒熟吃；老的蒲公英也能吃，可以拌肉作餃子餡，味道和西洋菜做的餡差不多。歐洲人在中世紀時就已經用蒲公英花來釀酒。蒲公英葉子含有維生素A和維生素B。



功效及臨床應用

○ 傳統中醫學

一般劑量約15克(4-5錢)，用於治療、瘡、癰腫毒，常與野菊花、金銀花、紫花地丁、紫貝天葵同用；又常與白茅根、金錢草、車前子等同用，以加強利尿通淋的效果。



○ 空間醫學

蒲公英推動空間能量運動，量多則補，量少則散。

蒲公英1克能治療感冒咽痛。

蒲公英7克(2錢)功效類似人參，有補元氣的作用，可促進恢復臟腑功能，用於治療便秘，便稀，腸炎，宮頸炎，前列腺炎等各種疾病，對尿血，便血，崩漏出血，有止血的功效。



○ 現代研究

蒲公英具有良好的廣譜抗菌、抗自由基，同時具有抗病毒、抗感染、抗腫瘤作用，還有養陰涼血、舒筋固齒，通乳益精、利膽保肝、增強免疫力等功效。

重要聲明：必須遵從醫師處方，切勿胡亂自行配藥服用。如要服用本欄所介紹的中藥或有關藥劑，請先諮詢閣下的家庭醫生。

養生湯水

任璐璐女中醫

< 九種體質歌訣 >

氣虛者多汗	氣鬱者多愁	濕熱者多油
血瘀者多血	陰虛者發熱	陽虛者發涼
痰濕者肥胖	特稟者過敏	平和者少病

濕熱體質者的症狀：臉部和鼻尖總是油光發亮，易生粉刺，口腔經常發出異味，大便黏滯不爽，小便發黃。

剛剛進入三伏天，意味著炎炎夏日已來臨。香港地處南方，三面環海，夏天天氣潮濕悶熱，當濕和熱相交，更令人食慾不振，大量流汗之後，更感疲乏無力，尤其屬於濕熱體質的人士，可以飲用今期介紹的湯水。

花旗參老黃瓜湯

材料：花旗參五錢，老黃瓜一斤，瘦肉四兩，鮮荷葉一片

做法：所有材料洗淨，瘦肉汆水，老黃瓜切件，先用十碗水煲花旗參和瘦肉1.5小時，然後放老黃瓜滾半小時，再加入荷葉煲片刻，最後放鹽調味即可。



兩週年會慶

活動剪影

日期：2011年8月14日(星期日)

時間：上午11:30 至 下午2:30

地點：蒲公英學會會所
備有茶點招待 歡迎會員攜同親友參加！



蒲公英學會與香港
基層婦女聯合會
養生保健講座

2011年5月 26日 < 養生保健齊分享 > 觀舌知健康 家居輻射知多少



蒲公英學會導師與會
眾分享觀舌方法



周博文先生講解家居輻射

2011年6月20日 < 防病保健有妙法 >



蒲公英學會義工
在2011年6月20日
早上於屯門仁愛
堂向坊眾講解防
病保健妙法



2011年7月22日 < 毒素與排毒 > 講座



周俊華先生
在蒲公英學
會向學員介
紹毒素與排
毒



蒲公英學會課程一覽表

(報名電話：2392 1048)

課程名稱	開課日期	導師
坐式八段錦	2011年8月4日至8月25日共四課(逢星期四) 下午 7:30-9:00	姚繼雄先生
小方用藥原理(免費)	2011年8月9日至8月30日共四課(逢星期二) 下午 7:30-9:00	吳世用先生
認識糖尿病(免費)	2011年8月24日(星期三) 下午 7:30-9:00	周俊華先生
特色理療及自我保健(免費)	2011年8月31日(星期三) 下午 7:30-9:00	吳世用/林新蓮
養生瑜伽	2011年8月29日至10月17日共八課(逢星期一) 下午 7:45-9:15	馬佩兒女士
人體結構診斷	2011年9月7日(星期三) 下午7:30-9:00	鄭艷鳳博士
基礎按摩	2011年9月9日至9月30日共四課(逢星期四) 下午7:30-9:00	姚繼雄先生
觀舌知健康(免費)	2011年9月14日至10月12日共四課(逢星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
聲樂共唱	2011年9月20日至10月25日共六課(逢星期二) 下午7:30-8:30	蔣展景女士
日常痛症基本舒緩手法-肩頸常見病	逢星期五 下午 8:00-9:30 報名從速 額滿開班	余炳根醫師
道家回春功初班	逢星期四 下午 7:30-9:00 報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
能量按摩初階課程	逢星期四 下午 7:30-9:00 報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
趣味中醫	下午 7:30-9:00 報名從速 額滿開班	任璐璐女中醫
動意功動功研習坊	下午 7:30-9:00 報名從速 額滿開班	吳世用先生