



小方治病

空間醫學所指的「小方」，就是以蒲公英、獨活、當歸、佩蘭、香附、桂枝這六味草藥為基礎，配合其他輔助藥，每方劑選取三至五味，每味的用量僅在1克至7克之間，其特點是藥味和藥量均非常少、療效好、價錢廉。「小方治病」是空間醫學核心治療方法。

為甚麼小方能治病、防病

空間醫學指出，人體空間能量堵塞是致病因由。淨化人體空間，疏散淤塞能量，讓能量川流不息地流動是解決問題的根本。「小方」由於藥味淡、氣味輕，在空間走動迅速，能推動人體能量循環〔以公轉路線運行(圖1)〕，淤塞的能量在運行中得以調節，人體功能從而恢復正常。比方說，中焦疾病(圖2.1)形成能量堵塞，應用小方把高能量出口拉開，同時在淤塞的後方加強推動力，這樣一拉一推，堵塞能量便會漸漸地散開，達至公轉暢通(圖2.2)。

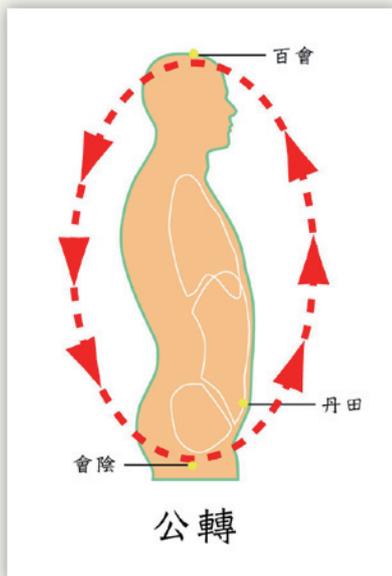


圖 1

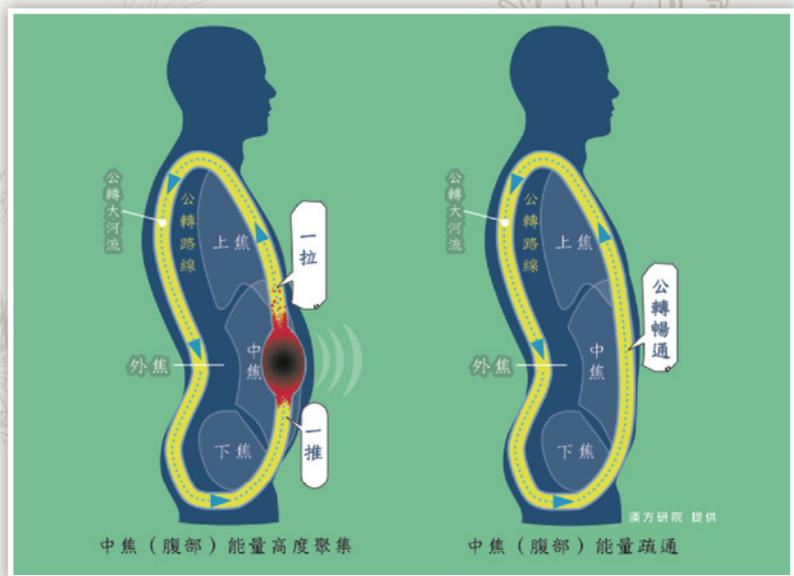
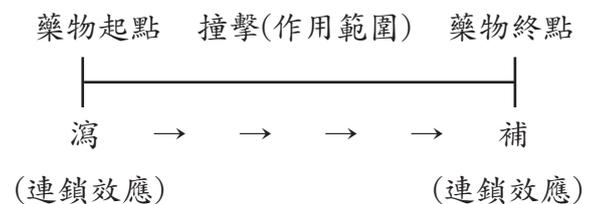


圖 2.1

圖 2.2

本草運動原理

空間醫學提出『運動本草』，認為藥物行經人體空間，從起點至終點都會產生作用，推動能量撞擊；同時亦會引起一連串連鎖效應，即於藥物起點打開通道後會產生瀉的作用，後方能量便可向前補充；而於藥物終點會撞擊前方部位，產生補的作用，這樣就大大擴寬藥物的應用價值。



用藥以調整公轉為目的

同一病人儘管可能患有多種疾病，但病因往往都是同一淤塞根源所造成。治病只針對病因而不是針對具體的病名，便不須重複用藥。用藥以調整人體公轉暢通為目的，以免造成多線用藥，引起新的積聚。

小方煎藥方法

煎煮小方不需浸泡，用兩碗清水連藥煮，水滾後一兩分鐘即可。早晚空腹各服一碗，亦可用滾水直接沖泡作茶水喝。

吃出健康

在富裕國家和地區，超過半數的慢性病患者和過早死亡者都是由於飲食不當所造成。所以如何選擇食物、進食食物，從而吃出健康，是一個關注的課題。為追求健康，我們必須了解食物與人體吸收之間的關係。現介紹一些如何吃出健康的方法和原則：

★ 配合體質

食物也和中藥一樣具有寒、涼、溫、熱和鹹、酸、苦、甘、辛等屬性，而人的體質亦有寒、熱、虛、實之分。同時進食相反屬性食物時，可能會產生抵消效果。例如溫、熱性的羊肉就不能與寒、涼性的綠豆、西瓜同食。體質和食物屬性也會有不良的反應，例如脾胃虛寒的人吃苦瓜、西瓜、綠豆等寒涼性食物時可能引起腹瀉，寒上加寒。相反，體質偏熱者若經常進食生薑、胡椒、烤肉等溫熱性食物，則無異於“火上加油”。



★ 食法、食量及良好習慣

能吃新鮮的，盡可能吃新鮮；能蒸煮的，不要煎炒；只能煎炒的，不作炸烤。早餐必吃，每次最多吃七成飽。多吃魚類、豆類、蔬菜、水果和菌類等食品。起床喝杯室溫白開水，臨睡前喝少許水(數口便夠)，以及睡前三小時不吃東西是良好的習慣。

★ 酸鹼度

根據研究，85% 癌症病患者屬於酸性體質。痛風、高血壓、高脂血症患者，絕大部份也是酸性體質，而健康人的血液是呈中性或弱鹼性的。因此，如何使體質維持在弱鹼性就是遠離疾病的第一步。多數肉類都是酸性的，而蔬果則是鹼性，我們應多菜少肉，以平衡體質。



★ 配合時令季節

中醫有“春養肝，夏養心，秋養肺，冬養腎，四季養脾胃”之說。春季應多吃滋陰健脾補肝血的食物；夏天食物應以“清”為主，清熱的食物在盛夏時多吃，而利濕的食物整個夏天都要吃；秋天天氣乾燥，人體容易缺少水分，所以秋天可多吃一些潤肺生津的食物，如雪耳、雪梨、芝蔴、杏仁等；冬天適宜多吃對腎臟有益的食物，如黑豆、黑芝麻、蘑菇、核桃及羊肉等；冬令飲食不可過鹹，並忌寒涼。



★ 有害毒素

過期的食物〈有黴菌〉，含有黃菊毒素，可致肝癌，不要捨不得丟去。盡量避免吃進有害物質，包括抽煙、污染、醃製食品、激素、藥品和食品添加劑等。烤焦的部份都要去掉，這是致癌物。烤的粟米不能吃，可致肝癌。香腸、熱狗都可致癌。莖類的植物(如薯仔)，發芽就有毒。



★ 患病時的食物禁忌

有病時對於飲食是有許多禁忌的：如感冒、胃病患者忌食油膩辛辣燥熱食物；高血壓、高血脂忌食高脂食物如動物內臟、蛋黃、牛油、魷魚等；痛風忌酸性強的食物，如醋、維他命C；糖尿病忌進食對血糖有影響的食品，如糖類、朱古力、汽水、果汁等；腎病忌食高嘌呤食物，如菠菜，芹菜，豆類，動物內臟；肝病忌食辛辣厚味、鹽份高、油膩食品等等。



★ 食物搭配的禁忌

食物之間的性質若相抵觸，其內在價值不止大打折扣，還可使人生病，如蘿蔔不可與桔子同食，同食易患甲狀腺腫；南瓜不可與羊肉同食，否則易發生黃疸和腳氣；竹筍不宜與豆腐同食，同食易生結石；芹菜忌同醋食，否則易損齒；茄子忌與蟹同食，同食會損腸胃。



總的來說，選擇適合食物，不貪圖口福及偏食，才可吃出健康，所謂「疾可療，習難醫」，切記切記。

中藥知多啲——本期介紹：獨活

簡介

獨活別名獨搖草、長生草，為多年生草本植物重齒毛當歸的根，其莖帶紫色，花白黃色，葉片長圓形，邊緣呈不整齊重鋸齒形，主要產於湖北、四川，故又稱川獨活。



植物型態



藥材切片

功效及臨床應用

傳統中醫學

獨活是治療風寒痺痛的要藥，主要是治療下半身的痺痛証，功能祛風勝濕，行血。一般劑量約10克(3錢)，常與桑寄生、杜仲、防風同用，用於治療風寒濕痺痛；又可與薑活、防風、荊芥等同用，以治外感風寒挾濕表証。

空間醫學

獨活能引能量向外焦(背部)下行，化解外焦能量積聚，起點在頭，終點在足，故可治療高血壓、頭暈、頭痛、心衰、足跟疼痛等病症。獨活3克，引能量從頭部空間運動到胸椎；5克，引導能量從頭部空間運動至腰椎；7克，引導能量從頭部空間運動到足部空間。獨活經常與蒲公英配伍；蒲公英主行，獨活主化，一行一化推動人體公轉運行。

現代研究

近代藥理研究顯示，獨活可鎮痛、鎮靜、抗潰瘍、抗炎及提高機體免疫功能，還有抗關節炎及具催眠作用，能直接擴張血管，降低血壓，抑制血小板凝集，同時有興奮呼吸中樞的作用。

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

陰虛體質者的症狀：

人瘦長，津液少，口燥咽乾，手足心熱，面色潮紅，唇紅微乾，睡眠差，小便短赤，大便乾。

湯水材料：玉竹三錢，百合五錢，南杏三錢，北杏三錢，無花果五枚，圓肉一兩，瘦肉四兩。

製法：瘦肉汆水，加玉竹，南北杏，無花果十碗水煲一小時，再加圓肉，百合煲半小時，加鹽或糖調味即可。



活動剪影



為慶祝蒲公英學會成立2週年，學會於2011年8月14日在會所舉行聯歡會。百多位會員及嘉賓出席聚會，享受美點的同時，大家侃侃而談，共賀學會生辰。



2011年9月22日蒲公英學會義務導師於慈恩基金會和各義工講解觀舌方法。

活動預告

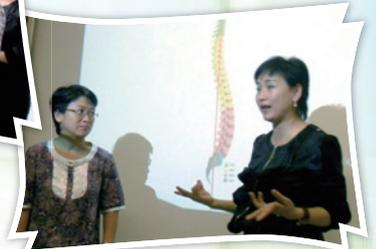
蒲公英學會將於十一月期間，與國際中醫藥科技協會合辦「中草藥導賞一日遊」。行程由專業藥師和註冊中醫師帶領，詳情請留意學會網站活動公佈。



應理工大學校友會邀請，蒲公英學會義務導師於2011年8月20日，在理工大學和該大學校友分享防病之道。



2011年9月7日，蒲公英學會邀請「中國顱脊研究學會」會長鄭艷鳳博士蒞臨蒲公英學會講解『人體結構診斷』。



蒲公英學會致力推展綠色保健，為追求健康人士舉辦下列課程：

蒲公英學會講座及課程一覽表

(報名電話：2392 1048)

課程	開課日期	導師
全息看健康(免費)	2011年10月19日(星期三) 下午7:30-9:00	周俊華先生
動意功動功研習坊	2011年10月26日至11月23日共五課(逢星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
小方用藥原理(免費)	2011年12月7日至12月28日共四課(逢星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
基礎按摩課程	(逢星期六)下午7:30-9:00 報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
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
能量按摩初階課程	(逢星期六)下午7:30-9:00 報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
特色理療及自我保健(免費)	(星期三)下午7:30-9:00 報名從速 額滿開班	吳世用先生
趣味中醫	報名從速 額滿開班	任璐璐女醫師
淋巴排毒課程	報名從速 額滿開班	蔣展景女士
養生瑜伽	報名從速 額滿開班	馬佩兒女士
吃出健康	報名從速 額滿開班	蘇菲小姐