



空間醫學 『火灸療法』

傳統中醫的火灸療法，又稱火療、灸療、灸法，是中醫針灸學的重要組成部分，具有悠久歷史和鮮明的民族特色，譽為世界醫學中的一朵奇葩。

人體空間醫學理論指導下的火灸療法，方法獨特，成效顯著。應用火、藥、酒和操作者的手法，最大效應地暢通人體空間，恢復人體正常功能，達至健身祛病的目的。

理療師首先對身體進行按摩，鬆弛肌肉。然後，點燃藥酒，通過抓火，控制火的大小和溫度的高低，將火作用於人體的某一個或某幾個關鍵部位，借助酒在燃燒過程中釋放的味和熱，配合理療師的手法，增強藥物的滲透作用，推動能量運行，改善人體功能。



火灸的操作



第一、掃火

用燃點的藥酒輕掃要進行火灸的作用區。其特點是溫度中和，易觀膚色之變，靈活運用。



第二、後期餘火

以毛巾敷之，火力增加，壓力濃度加強，味沉厚，能加強細胞開合，但不宜時間過長，常用於火灸結束期。

火灸各部位的功效

火灸可作用於人體的幾個重點部位，包括頭、右肩胛、尾閭和足等。各關鍵部位的功效如下：

火灸頭部

頭部居人體的最高部位，是人體能量的最高出口處。火灸頭部，能降低頭部能量的壓力，軟化腦血管，暢通血液循環，可調理全身的疾病。



火灸右肩胛

肩胛是人體與大自然進行能量交換、更新的通道。通過火灸右肩胛，能疏通人體上焦空間，有助於能量循環，是治療全身疾病的重要部位之一。

火灸尾閭

火灸尾閭，能啟動、加強人體的原動力，增強腹腔能量的推動力和撞擊力，迅速恢復體能。同時，火灸尾閭，可以降低頭部壓力，疏散上焦特別是肺部的高能量，順暢外焦空間。



火灸足部

人體足部有“第二心臟”之稱。火灸足部，能推動能量上行，增強人體原動力，促進靜脈回流，減輕心臟負擔，推動公轉運行。

火灸產生的效能

- 加強能量的動力
- 為堵塞的能量找出口
- 在人體內部創造壓力差，促使能量流動暢順
- 優化人體內部空間環境

火灸後的自然反應

火灸後皮膚可能會出現濕疹，說明體內濕熱散發到皮膚；還有可能會出汗、發燒等現象，是因為火灸加速人體公轉運動，能量高速循環，統一運行，而導致的正常現象。總體來說，火灸後患者會自覺鬆弛、有輕微倦意和舒適感覺。

如欲瀏覽火灸示範短片，可開啟下列網址
www.dandelion-hk.net/page43.php

養生不如養性

〔身體不是你的敵人，就算當它有疾病時也不是。有疾病只是身體的警訊，不要用錯誤的觀念整治它、消滅它。其實只要好好恢復原本身體的暢通，身體就健康，警訊當然就會消失了。用錯方法整治，可能不只治標不治本，更可能為了治標而壞了本。〕

節錄自郭志辰老師的著作『新黃帝內經之養生不如養性』

世人總把疾病視作仇敵，當身體出現微恙時，總要亂加整治，不認真思考造成疾病的根由。胡亂治理，只會令身體更混亂和產生對抗的局面。

其實所謂疾病，亦是有生命的能量體。疾病的病因，就是體內水汽分佈不均，即能量在體內不能及時疏散流通所引起，是體內受到異於尋常壓力作用下，產生自身不能調節之非常現象。畢竟能量體亦是自己身體組成的一部份，我們應想盡辦法，讓非常態現象恢復正常過來，很多的疾病就可以迎刃而解。所謂調功能，便能祛其疾。

綜觀現今醫者，總是見病治病，急於求成，沒有推究疾病的成因，亦沒有詳細思考疾病會否有後續的發展。現今主流醫學一般採用暴力式治療，見菌殺菌、見瘤殺瘤，只從病果方面著手，沒有處理病因，不單破壞人體調節機能 and 器官的完整性，造成很多冤案，更可能產生去果留根，後患無窮。

積極的方法是，當身體感覺不適時，應靜心聆聽體內發出的訊號，查找自身生活不是之處，用關心和愛護心態，切莫視疾病如大敵。生病時，不要怨天尤人，更不應存有不良意識，因仇視和負面思維會影響體內能量流通，造成更多不良效應。治病先治心，每事應以感恩心態面對，笑看困境，心境舒暢才易恢復健康。

『養生不如養性』帶出的道理就是「預防勝於治療」。經常保持達觀的態度，樂於助人，開闊身心胸懷，配合適當飲食和恰當形體鍛鍊，才可達至防患於未然。

尋找自身存在的價值，人生才可活得更有意義和精彩！

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
特色理療及自我保健(免費)	2012年1月11日 星期三 下午7:30-9:00	吳世用先生
保健按摩操(免費)	2012年1月12日 星期四 下午7:30-9:00	周俊華先生
觀舌知健康(免費)	2012年2月8日至2月29日共四課(逢星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
道家回春功初班	(逢星期六) 下午7:30-9:00 報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
陳氏太極拳養生初班	(逢星期四) 下午7:30-9:00 報名從速 額滿開班	李天華先生
聲樂共唱	(逢星期二) 下午7:30-8:30 報名從速 額滿開班	蔣展景女士
日常痛症基本舒緩手法病	報名從速 額滿開班	余炳根醫師
動意功動功研習坊	報名從速 額滿開班	吳世用先生
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
趣味中醫	報名從速 額滿開班	任璐璐女醫師
小方用藥原理(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
按摩基礎課程	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生

歡迎瀏覽網上最新課程：<http://www.dandelion-hk.net/page11.php>

中藥知多啲——本期介紹：當歸

簡介

當歸為傘形科多年生草本植物當歸的根。以粗長、油潤、氣味濃郁者為佳。根上端（即根頭）稱「歸頭」，主根稱「歸身」，支根及根梢稱「歸尾」，全體稱「全歸」。



植物型態



歸頭、歸尾、全歸

功效及臨床應用

◆ 傳統中醫學

當歸有調血之效，為女性要藥，多用於血虛、血瘀滯引致的眩暈心悸、月經不調及風濕痺阻等證。此外，當歸還能養血、潤腸、通便。

一般劑量為10克（約3錢），多生用，酒炒後用可加強活血的效果。通常補血用「歸身」，活血用「歸尾」，和血（即補血活血）則用「全歸」。當用於「活血化瘀」時，煎藥時間不可多於20分鐘，而作「補血」用時，亦不可煎煮超過40分鐘。

當歸常配熟地、白芍、川芎作補血用，如著名的四物湯；又常與北芪、黨參共用，以補氣血。若作養血、潤腸和通使用，可配伍火麻仁、肉蓯蓉等。

◆ 空間醫學

當歸引細胞外水分進入細胞內，促進細胞內物質運動，化胞內瘀滯，可疏通大小動脈至微循環。舌尖部瘀滯、舌尖薄、裂紋舌及大便不暢者使用之。

1. 當歸1-2克（約半錢）能疏通末梢的血脈，改善全身微循環，增加人體動力、暢通氣血。
2. 當歸4-7克（約2錢）能夠增加細胞內物質，並可補充水分，促進物質運動，所以能夠治療血虛、血少、氣虛和大便乾燥等病症。

◆ 現代研究

當歸含有揮發油、當歸多糖、多種氨基酸、維生素A、B12、E及多種人體必需的元素等。近代研究發現，當歸具有抗血小板凝聚、抗血栓、擴張血管、降低血脂、促進血液循環作用。此外，還有鎮靜、鎮痛、抗炎、抗缺氧、抗輻射損傷及抑制某些腫瘤生長和體外抗菌等作用。

聲明：必須遵從醫師處方，切勿胡亂自行配用。如要服食本欄所介紹的中藥或有關劑藥，請先諮詢閣下的家庭醫生。

養生湯水

任璐璐女中醫



材料：當歸二錢，花椒五分，八角五分，巴戟三錢，杜仲三錢，生薑一大塊，陳皮一角，雞半隻。

製法：先將雞氽水斬件，將生薑拍爛，所有材料放在一起，用八碗水煲1.5小時，加鹽調味即可。

注意：此湯比較燥熱，若睡眠質素欠佳，口氣重的人士不宜飲用。

<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

<九種體質歌訣> 陽虛者發涼

現時香港已進入冬天，大家都習慣在冬天吃些溫熱食物來增強體質。如果你有以下體質的表現，就要好好利用冬天來養腎和調理身體。

陽虛體質者的表現：

肌肉鬆軟，怕冷畏寒，手足不溫，精神不振，少氣懶言，嗜睡乏力，小便清而多，大便溏瀉。

活動剪影

澳門三巴門坊眾互助會訪港交流

澳門三巴門坊眾互助會暨三巴門坊會頤康中心交流團於2011年11月11日抵香港訪問。蒲公英學會、香港基層婦女聯會和中華老年創意智能會負責接待和作社區工作交流座談。



蒲公英學會代表致歡迎詞



三巴門坊眾互助會致送紀念品



蒲公英學會為交流團
安排健康講課



全體合照

「吃出健康」

本會主辦「吃出健康」課程，由蘇菲導師主持，大家有得玩、有得食、有得拎，共渡輕鬆和開心的每一節課。



「聲樂共唱」

蔣展景導師在蒲公英學會主持「聲樂共唱」課程，學員大展歌喉，全程投入。



中草藥導賞 / 菊展 / 素宴一日遊

2011年11月27日蒲公英學會與國際中醫藥科技協會及香港中藥學會合辦一項名為「中草藥導賞 / 菊展 / 素宴一日遊」活動。是日天朗氣清，風和日麗，大隊乘坐旅遊車由太子出發，直達鶴藪。再繞鶴藪水塘而行，沿途由隨團之義務導賞員介紹五指毛桃、火炭母、茅梅、構樹……等等十餘種野生可食用之中草藥，眾人極感興趣，獲益不少。午餐設於雲泉仙館，品嚐美味素宴之餘，又順道參觀該館菊展，大家歡度一個愉快假日，盡興而歸。



大隊乘坐旅遊車從太子出發



五指毛桃



鶴藪水塘



鐵冬青



導賞員講解野生中草藥



素宴會場



隊員大合照



穿了花衣的熊貓



福祿壽三星