



蒲公英學會會訊

第5期

2012年3月

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

治未病

自古以來，中醫宏觀思維是「未病先防，既病防變，既變防漸」的哲理。《黃帝內經》亦有謂「聖人不治已病治未病」的論述，可窺見先賢對預防醫學的重視。

「未病」可喻為有疾而未全顯現出來，但這時人體機能已潛伏不均衡的現象，例如身體容易感覺疲累，即現今人們常說的「亞健康」狀態。事實上，疾病的形成和發展，往往源於人體能量濃度發生變化而形成了堵塞。當淤塞的能量不能及時疏散，就會影響細胞的正常運動。在發展的初期，臟腑還未形成器質性的病變。「治未病」就是要防患於未然，即平時便要採有效措施去防止疾病的繼後發生。

「不治已病」亦並非不去治理疾病，而是提醒我們不要等到身體已出現器質性病變才急急整治，因為這時候的治療，可能為時已晚。「治未

病」的要點就是要從日常生活做起。經常運動，持之以恆，令身體氣血流通暢順，營造一個「流水不腐」的體內環境。再者，注意飲食習慣，勞逸有序，配合達觀的情緒和樂於助人的心態，才可以清除潛在體內病源的污染。

蒲公英學會默默耕耘，致力推廣保健防病的信息。兩年多以來，我們透過網站、刊物和舉辦講座等去宣揚保健知識，讓更多人明瞭防病的重要，亦盼望每個人都可以過一個高質素的健康生活。

我們的力量雖然微薄，但我們的信念和決心是堅定的。願大家齊來理解和實踐老祖宗留給我們的珍貴指引——「治未病」。



新書介紹：一學就會《空間醫學實修大全》

蒲公英學會向大家推薦一本郭志辰老師的新書——《空間醫學實修大全》。這本書是輯錄郭志辰老師於2005年至2011年期間的講課內容，由台灣謝繡竹小姐整編成書。所有講課理論皆伴有臨床實例做佐證及用藥方法，內容和形式顯得生動、豐富。其中特別收錄了《郭氏新本草匯解》，講述運動本草與人體空間能量代謝關係，趣味盎然。

『空間』概念，增益《黃帝內經》效能與實用；是內經學不到的知識。空，不異空；乃恍兮惚兮之「象」與「物」，元氣清升之精微物質。故而空即是色。色，不異色，乃「氣」與「味」受想行識色相本質。故言色即是空。說明《神農本草經》與人體空間能量代謝關係；是醫書裡沒有教的竅門方法。醫學養生與修鍊全過程，不異空不異色，是本我自性緣而生起。繼《黃帝內經》睽違2000多年後，又一部智慧人養生保健實修大全。離經不叛道、尊古敬古不泥古，一學就會！是瞭解人體空間科學實相與生命真義的曠世奇書。



歡迎各界人士向蒲公英學會訂購 電話：2392 1048

書內並附有影碟，內容包括：郭氏觀舌與養生 臨床養生案例參考

能量按摩

能量按摩是空間醫學理論指導下的一種特色理療。

空間醫學指出，人體內部能量流動有固定途徑和方向，周而復始地循環。能量正常地循環，人就健康；若能量不能及時疏散而形成淤塞，便會形成疾病。

能量按摩的原則，是解除能量通道出口的壓力，改善能量循環。透過循環，可調整、淨化和暢通人體內部環境，從而提升自身的自癒能力。

能量按摩法，緣於尊重受術者的形體，心靈感受，產生術者與受術者相互溝通。其特點為：心心相印，以柔克剛，建基於互動與對話關係上。傳統按摩是針對疾病的症狀，對一些部位進行按摩，令對方身體放鬆，解除疲勞。能量按摩不針對疾病症狀或疾病部位，而是在遠離人體的病灶部位着手，創造能量流動空間，恢復人體的自我修復能力。

能量按摩主要特點

(一) 達至推波助瀾

強調手法快速運動，當運動速度達到一定程度的能量波時，猛然停下。力不至而波至，利用所產生的波動，推動人體深層能量運動，改變空間能量分佈。

(二) 牽一髮而動全身

按摩手法宜輕不宜重，打開出口，製造空間，增強動力。按摩動作強調高頻率、小幅度震動，力度雖小，滲透要強，實現“牽一髮而動全身”。

(三) 能量大搬家

能量高度集中，避免分散，呈一條線分佈。按摩手法只是基礎，無形的能量運動才是目的。通過按摩，人體內部的能量在遵循能量運動規律的前提下，實現大搬家，濃則散、淡則聚。

能量按摩主要部位

(一) 頭部按摩

- 1、以手掌根，輕壓於對方鹵門處，吸住，由慢到快、到特快，輕輕順勢上推，突然停止，產生爆發力。
- 2、在一側輕搓頭部側面和後部，由輕慢到輕快、特快、突停，產生爆發力，能量由頭部向背部，沿公轉路線流動，促進公轉暢通。
- 3、雙掌擠壓、按揉頭維部，產生能量撞擊，使能量由頭部向背部下行，撞擊腎區。
- 4、提一髮而牽動全身，取頭頂百會部一小撮頭髮，與對方身體垂直，進行牽拉震顫，可治療各種疑難病症。



人體能量流動的公轉與自轉

(三) 震顫少腹

少腹部是人體能量庫，丹田、會陰、尾閭三角區為人體元氣之根，腰部病變必求於此。震顫法：掌根輕壓在恥骨前沿，五指指向頭部，震顫15分鐘並順勢向上輕推突停。



(四) 足部按摩

- 1、先將雙足慢慢下壓，再左右小幅度晃足，由慢到快，到特快，突然停住。能量由足至會陰到丹田、肚臍，沿任脈段上行，越肩而後再下行，促進公轉暢通。
- 2、雙手輕握對方腳趾，手掌對準對方腳掌，向上直推腳掌，牽拉整個脊柱。順勢上推，由慢到快、特快，突然停住。能量由前向後，循環往返，時間5分鐘。



(二) 點按臏中

單手掌心和五指輕貼於臏中部位，五指向上，指尖指向頭部，輕輕的由慢到快、特快，輕輕推揉，順勢上推，突然停止。時間以一分鐘為宜。



中藥知多啲—本期介紹：佩蘭

簡介

佩蘭，又名雞骨香、水香，為菊科多年生草本植物佩蘭的地上部份，切段鮮用或曬乾生用。

功效及臨床應用

傳統中醫學

佩蘭氣味芳香，對濕滯中焦，脾之運化失常等證有效。功能化濕，可治脾經濕熱致口中甜膩、多涎、口臭等。佩蘭亦能解暑，可治療暑濕及濕溫初起之不適。

一般劑量為5-10克（約2至3錢），因其芳香化濕的功效與藿香相似，故常與藿香共用以加強治療濕滯中焦之證。與藿香、荷葉、青蒿等同用可治暑濕證。若濕溫初起，則可與滑石、薏苡仁、藿香等配伍使用。

空間醫學

當人體空間水濕濃度高時，會阻礙能量運行速度。佩蘭能夠化解空間水濕之聚，把分子大而偏向下沉的「霧氣」轉化成分子小及向上升的「雲」，分解空間水濕，從而減少能量運動的阻力。所以能治療水濕不能上升，而滯留在中下焦所引起的諸症。臨床功效有：

1. 化濕 - 1-2克（約半錢）可去全身各部位之水濕；
2. 止瀉 - 2-4克（約一錢）以泄水為主，可除中焦的水分，用於每日2-3次樣稀大便；7克（約二錢）可治濕重中下焦，水分滯留而引起之脘腹脹滿，大便次數多及稀，不成形，甚至水樣。

現代研究

佩蘭含揮發油，油中成份對流感病毒有直接抑制作用。



植物型態



藥用部份



養生湯水

蒲公英學會向大家推薦兩款養生湯水

防流感小方

材料：蒲公英，連翹，桂枝各一克
方法：將材料用滾水沖服
功效：防流感，清熱解表，增強免疫力
蒲公英：清熱解毒，消癥散結，利濕通淋
連翹：清熱解毒，疏散風熱
桂枝：發汗解表，溫通經脈，可起調和營衛作用

杞菊茶

材料：杞子6粒，菊花3至4枚。失眠，可加圓肉數顆；便秘可加決明子5克。
方法：將材料泡滾水飲服
功效：清肝明目，滋養肝腎，暢通氣血
杞子：滋補肝腎，益精明目，對虛勞精虧，腰膝酸痛，眩暈耳鳴，內熱消渴，血虛萎黃，目昏不明有療效
菊花：養肝明目、清心、補腎、健脾和胃、潤喉、生津，以及調整血脂等功效。菊花茶最適合頭昏、目赤腫痛、嗓子疼、肝火旺及血壓高的人喝。常飲菊花茶，可以春暖去濕、夏暑解渴、秋日解燥、冬季清火

活動剪影



仁愛堂職員暨各義工合照

蒲公英學會於2012年1月29日在會所舉行新春聯誼聚會。逾百位會員及友會嘉賓出席是次活動。歡笑聲、恭賀聲此起彼落，洋溢歡樂節日氣氛。

2012年2月4日

蒲公英學會參加由仁愛堂舉辦<綠化家居迎春節嘉年華會>。學會設有一攤位介紹養生湯水，學會導師亦講解如何選擇食物及與坊眾齊做保健操。



蒲公英學會攤位



學會導師與坊眾齊做保健操



蒲公英學會義工向坊眾講解保健常識

應中國顱脊研究學會會長鄭艷鳳博士邀請，蒲公英學會導師於2012年2月10日，在顱脊學會會所和出席者分享應用觀舌方法去洞悉健康。

中國顱脊研究學會
Chinese Osteopathic Association

現今社會，生活節奏快而緊張，工作壓力大，骨節與肌肉多處於不平衡的狀態，人體最重要的器官為頭部及脊椎，身體必須達到前後、左右平衡，肌筋鬆軟，軟組織柔韌度適宜，生理結構位置正常，方可得到真正的健康。

世界衛生組織早在1948年成立時，將健康定義為：
健康不僅是沒有疾病和衰弱，而是保持身體、心理和社會方面完美狀態。



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
小方用藥原理(免費)	2012年3月28日至4月25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	2012年3月24日至4月21日共四課(逢星期六) 下午7:30-9:00	姚繼雄先生
聲樂共唱	2012年4月17日至5月29日共六課(逢星期二) 下午7:30-8:30	蔣展景女士
特色理療及自我保健(免費)	2012年5月9日(星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
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
按摩基礎課程	(逢星期六) 下午7:30-9:00 報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
觀舌知健康(免費)	(逢星期三) 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
動意功動功研習坊	報名從速 額滿開班	吳世用先生
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

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