



自我保健——手勢回照法

「手勢回照法」是郭志辰老師所始創，其原理是建基於能量運動，以調節人體功能為目的。

人體得病，往往源於體內某區域的能量不能及時疏散，淤塞的能量困在體內形成巨大的壓力，影響細胞升降開合，導致疾病或痛症的成因。

自我回照是應用雙手輻射的能量，改變身體的場性，給予適度的壓力，即用不平衡、不對稱來作調整。兩手一遠一近，便會產生不同的壓力，促使能量由濃度高流向濃度低作補充，從而讓體內能量產生動態均衡。近手回照的部位（約距15公分）為能量高處，所以增加壓力，將能量輸送出去；遠手回照的部位（約距30公分），是人體能量不足之處，所以能減輕壓力，方便能量輸入。每次回照約3至5分鐘，視乎需要每天可回照數次。

下列介紹五種手勢回照法

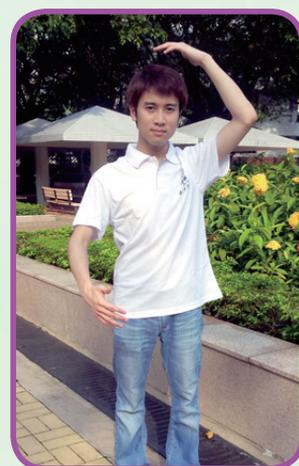
回照心臟：心臟不同部位的細胞群運動失調時，會引起各種心臟病變。回照手勢只有一種：左手（近手）照左心房、左心室，手指尖不能超過乳頭右側；右手（遠手）照右心房、右心室（見圖一）。這樣的手勢回照對冠心病、心肌炎、心房纖顫、心肌勞損、肺心病等等均有良好效用。



回照心臟（圖一）

原理：左心房、左心室壓力增大時，排出血流增強；右心房、右心室減輕壓力時，回流的血液就增多。當排出的血液和回流的血液都增加後，心臟的機能就可改善。

高血壓：近手照頭部，遠手回照丹田。把高能量由頭部引導向下，改善由上壓高所引起的高血壓/頭痛。（見圖二）



高血壓/頭痛（圖二）

低血壓：低血壓是能量上升動力弱，上部能量不足，把丹田的能量調到頭部就能解決。近手照丹田，遠手照印堂的深處。（見圖三）



低血壓（圖三）

回照肺部（氣管炎/肺氣腫/哮喘等）：近手或遠手照肺部，遠手和近手可以交替，增強肺細胞運動。（見圖四）



回照肺部（圖四）

感冒發熱：近手照胸前，讓肺部加大壓力，遠手直照體側，可以把淤熱散開（見圖五）。



感冒發熱（圖五）

聲明：

以上陳述及建議，只是一些人的使用經驗，僅可供參考之用，並不表示可以代替治療，有病請從速延醫診治。

生理與健康

運動、流汗及體溫調節



人能在環境溫度變化的情況下，保持體溫恆定。相對恆定的體溫是保障機體進行新陳代謝和維持生命活動的重要條件。體溫過低會降低酶的活性，影響新陳代謝的進行；體溫過高則令細胞受損，持續高溫甚至可致命。

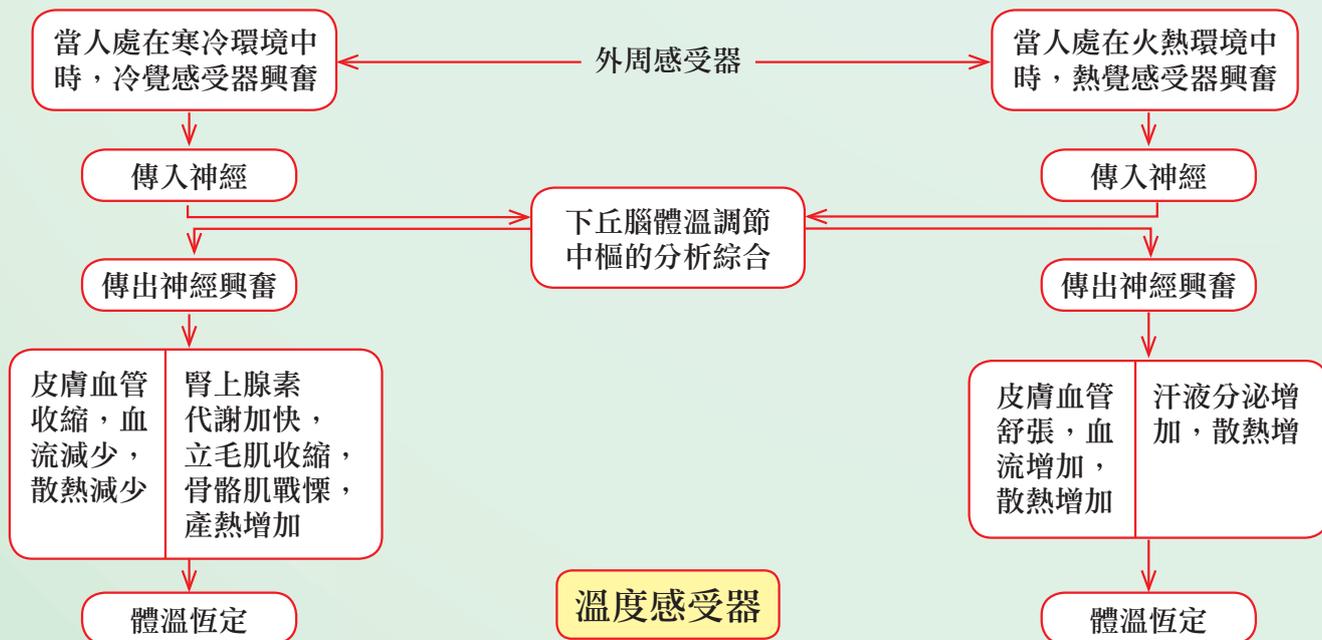
無論任何時間，在安靜狀態下、在勞動或運動時，身體都會產生熱量。具體而言，在安靜狀態下，主要的產熱器官是內臟和腦。在內臟中，以肝臟產熱最多，心、腎、腸等次之。勞動或運動時，主要產熱器官是肌肉，骨骼肌代謝明顯增加，這個時候，產熱佔機體總產熱量的90%。

機體過熱是必需進行散熱以保持體溫恆定，散熱主要通過機體表面的輻射、傳導、對流和水分蒸發的方式進行，主要散熱部份是皮膚。要增加皮膚的散熱量，是以出汗和皮膚血流量來調節體溫。

出汗是反射性活動，它由溫熱刺激引起，在中樞神經系統中發揮作用。汗液中水分佔99%，固體成分大部分是氯化鈉 (NaCl)，少量氯化鉀 (KCl)、少許重金屬、尿素等。汗液是低滲溶液，約相當於0.3%NaCl。

因此，大量出汗時，NaCl 隨汗液排出，機體丟失的水分和電解質可引至高滲性脫水。所以多喝水補充水分的同時，亦要補充 NaCl (鹽分的主要組成部份)，否則就會引起機體的電解質紊亂，影響健康。

體溫及其調節



蘇菲世界

食得有「營」健康食譜分享

由蘇菲老師主持的 <吃出健康> 課程，今期分享的菜式是：

海帶芽蔬果沙拉

材料：海帶芽、菠蘿、奇異果、小番茄、蘋果、薑大塊、九層塔

做法：1. 海帶芽泡開，菠蘿、奇異果、蘋果切丁，小番茄切半，薑切絲，九層塔切末。
2. 將上項材料混合拌勻。
3. 醬汁：乳酪、蒜末混合加入拌勻即可。



中藥知多啲——本期介紹：桔梗

簡介

桔梗，別名包袱花、鈴鐺花、僧帽花，為桔梗科桔梗屬植物。藥用部份為其根，常切片，曬乾生用。桔梗不只是一味常見的中藥，我們去吃韓國料理時，涼拌桔梗更是一道菜，它亦是很有名的泡菜食材。



植物型態



藥用部份

功效及臨床應用

傳統中醫

桔梗性味苦、辛、平、有小毒，歸肺經。桔梗的功效主要宣肺氣，通二便，利咽，祛痰，排膿。

一般劑量為3-10克（約1至3錢）。用於咳嗽痰多、胸悶不暢，無論證屬寒屬熱皆可應用。桔梗有使痰液稀釋，容易咳出的作用。風寒者，配紫蘇，杏仁，如杏蘇散；風熱者，可配伍桑葉，菊花，杏仁，如桑菊飲；用於咽喉腫痛，失音時，多配甘草，牛蒡子等，如桔梗甘草湯；支氣管炎，肺膿瘍，胸膜炎患者，臨床上用10克，可配以魚腥草，冬瓜仁等以加強清肺排膿之效。

注意：凡嘔吐、嗆咳、眩暈、陰虛火旺咳血等，不宜用。

空間醫學

桔梗引動上焦兩側空間能量向上越肩井到背部外焦，能打開任督二脈的大門，促進內焦能量上升，這就是先賢所說的「提壺揭蓋」作用；提升肺部能量越肩胛到外焦，使能量由內焦向外焦轉換。其臨床應用具體如下：

- (一) 1克桔梗可打開肺門，引空間能量上行，到鎖骨，然後越肩而下，即「宣肺」，所以桔梗可宣肺治咽喉疼痛。
- (二) 增多少許桔梗（1至2克）可把內焦多餘能量運送到外焦，起點是在兩肋，向上走，使兩肋的空間疏通，能夠減輕肝臟周圍的壓力，舒肝解癥，故可治療因能量積聚於肝區引至的腫塊、炎症、硬化等，常用於舌尖兩側上翹舌象。

現代研究

桔梗主要成份為桔梗皂甙、植物甾醇等，能反射性增加氣管分泌，稀釋痰液而有較強的祛痰作用；並有鎮咳作用；桔梗皂甙亦具抗炎作用，能抑制胃液分泌和抗潰瘍，還有鎮痛、降血脂、降血糖等作用。

養生湯水

〈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

材料：淮山4錢、百合3錢、蓮子3錢、合歡花3錢、杞子3錢，瘦肉半斤陳皮一角、薑二片。

製法：先將瘦肉汆水，其他材料洗淨，用水10碗煲一個半小時，下鹽調味即可。



氣鬱體質

體型上，瘦人居多，氣鬱多由憂鬱煩悶、心情不暢所致。長期氣鬱會導致血液循環不順，嚴重會影響健康。這類人士經常精神緊張，時常嘆氣，或兼胸脅脹痛，喉間有痰，易受驚嚇，睡眠差，大便乾燥。

氣鬱人士也可以將少量的合歡花和玫瑰花一同焗茶飲用，可以達至解鬱疏理氣機的功效。

《蒲公英學會 親子秋季郊遊樂》

林村許願樹祈福 / 沙頭角禁區觀賞碉堡及客家村屋風貌 /
酒樓吃風味餐 / 大埔滘自然保護區觀看螢火蟲

日期：2012年10月13日（星期六）
出發時間：下午2：00（太子地鐵站A出口）下午2：30（大埔墟火車站）
回程：約晚上9時返回集合地點解散
費用：每位\$110（大小同價，包晚膳）
報名：2392 1048（歡迎報名參加）



活動剪影

< 環保酵素 DIY > 講座

2012年8月9日吳秀鈴老師在本會會所分享如何自製環保酵素



中華太極智慧學院資深導師游展輝先生於8月18日為本會主持
<平衡與太極養生> 講座。



蒲公英學會導師參與<素養行> 義工行動：探訪<康寧護老院>，與長者齊做健康操。



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)

最新課程可瀏覽：<http://www.dandelion-hk.net/page11.php>

課程	開課日期	導師
預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)(免費)	2012年10月3日(星期三)下午7:30-9:00	黃穎前先生
顱脊自療(免費)	2012年10月10日(星期三)下午7:30-9:30	施文灝博士
吃出健康-養生素食	2012年10月11日至11月1日共四課(逢星期四)下午7:30-9:00	蘇菲小姐
動意功動功研習坊	2012年10月17日至11月14日五課(逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生
高血壓中醫防治(免費)	2012年10月21日(星期日)下午3:00-4:30	黃志堅中醫師
顱脊自療入門興趣班	2012年10月19日至11月23日共六課(逢星期五)下午7:30-9:30	施文灝博士
觀舌知健康(免費)	2012年11月21日至12月12日共四課(逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生
道家回春功-初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
養生瑜伽	報名從速 額滿開班	馬佩兒女士
小方用藥原理(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
聲樂共唱	報名從速 額滿開班	蔣展景女士
食用酵素DIY(免費)	報名從速 額滿開班	吳秀鈴女士