



地址：香港九龍彌敦道493A展望大廈10/F

電話：2392 1048

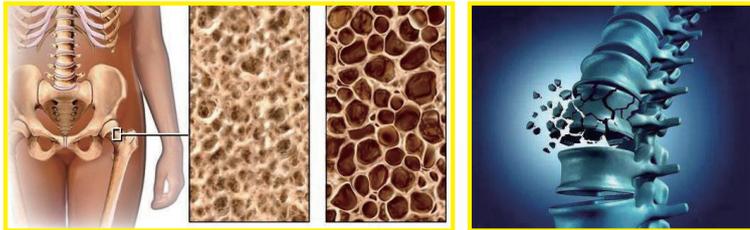
郵箱：[info@dandelion-hk.net](mailto:info@dandelion-hk.net)

## 骨質疏鬆症

黃穎前 英國皇家公共衛生協會資深會員

骨質疏鬆症是一種因骨骼內的石灰質流失而導致骨骼逐漸變得脆弱的病症，最後很容易就發生骨折。脊椎骨、肱骨、橈骨、股頭含有較多的海棉體，是骨質疏鬆症最常發生的部位。患者最容易發生骨折的部位是腕部、手臂——通常在腕部上方，以及脊椎。骨質疏鬆症的主要症狀有脊椎壓迫性骨折引起的腰酸背痛、行動不便及關節變形。較嚴重的情況是脊椎骨會被壓扁而產生駝背、變矮、下背疼痛等情形，如果脊椎極度彎曲，還會引起呼吸困難。

正常骨質密度 骨質疏鬆



臨床上骨質疏鬆症會是無聲無息地進行，通常不會產生任何疼痛，毫無預警，但骨質卻日夜不斷地流失。病人大多是因為突發性的骨折，引起行動不便或劇烈疼痛而求醫，但是到了這個時期，都已經太遲了。我們必須在骨骼還沒有遭到嚴重破壞，以及骨折發生前，確認患者是否患有骨質疏鬆症。過

去30年，香港發病率上升逾倍，更年期後的婦女更是高危族，病發率為64%。現時每三名骨質疏鬆的病人中，有兩人的病因為缺乏維他命D。

骨質疏鬆症之所以受到如此大的關注，主要的原因在於引起的併發症及後遺症，尤其是股骨頭骨折。美國醫學會指出：「老人股骨骨折後，大約有百分之五到百分之二十的患者在一年內死亡，百分之五十以上的人會造成行動不便，需要終身依賴別人照顧，這相當震懾人心。骨質疏鬆症通常是經過多年的累積，使骨骼變得愈來愈單薄、愈來愈脆弱。若有此病症，必需趕緊進行治療，使病情不再繼續惡化。」

### 容易罹患骨質疏鬆症的人

有骨骼疾病的家族病歷、白種人、膚色白皙、骨架較小、體脂肪較少、四十歲以上、已切除卵巢、未生過小孩、停經期提早來、對乳品過敏的人較容易得到骨質疏鬆症；長期缺乏正常活動，亦會加速患上骨質疏鬆症。吸煙，過量含酒精及咖啡因飲品，吃太多的肉，過量的鹽，都會加速鈣質的排出，要小心避免。此外，壓力會干擾腸內鈣質的吸收，並增加鈣質經尿液的流失。身體缺鈣時，會令人容易緊張、失眠、口吃、肌肉繃緊，所以除了攝取足夠的鈣質和維持規律的運動之外，妥善的壓力管理和放鬆情緒，都是有效保存體內鈣質不可缺少的一環。

### 治療方法



1. 多做與腳跟有碰撞性之運動，例如急行和緩跑，可增強骨內海棉體密度；多做負重運動，則可增加骨骼的鈣質含量。



2. 多從飲食中攝取足夠的鈣質及維他命D：綠葉類蔬菜、豆腐，和魚類都含豐富的鈣質，魚油則含有大量的維他命A和D。



3. 要身體吸收到鈣質，是頗為複雜的事情，要有了維他命D，身體才能吸收到鈣質，而曬適量太陽，可以幫助身體吸收維他命D。



4. 放鬆心情，經常保持心境開朗。

# 學習與應用空間醫學



人體空間醫學與傳統中醫同出於養生修煉實踐，但因方法不一，時代不同，所以理論各異。學習人體空間醫學，必須解放思想，破除門派。這樣，才能領悟空間醫學中包含的思想，並在實踐中靈活應用。傳統中醫強調解決矛盾，強調調整陰陽、扶正祛邪、治病求本等；人體空間醫學則強調致實致虛，回歸自然，應用不平衡、不對稱的方法，使人體的細胞群運動，從而恢復細胞的功能；兩者有異曲同工之妙。在這一原則指導下，提出“打破病名、參考症狀”的方法。如果不解放思想，就很難理解，更難應用。

廣義的空間醫學，包含修煉學、養生學、預防學、治療學，是一門綜合性的學科，沒有門派之別，儒、釋、道的思想都囊括在內，中西醫的精髓都包含其中。更沒有民族之別，蒙醫、藏醫等等，一切理論與方法，包括念力的方法，只要有益於人就都可以採納，都可以應用。人體空間醫學相容並蓄，包羅萬象，宣導和諧。所以解放思想、破除門派是學習的前提。

傳統中醫重醫德，自古有之。從傳說中伏羲、神農的“嘗百草、制九針”，到張仲景的“勤求古訓、博采眾方”和孫思邈的“精勤不倦，大醫精誠”，尤其是“大醫精誠”一文問世以後，後世醫家都將其作為醫德師範。其實，“大醫精誠”中提出的標準，實際上是要求作醫生的同時更要做一個修心的人，是自己的心性達到、並保持在一個相當高的水準。

“修心、養性、積德、忘我”是空間醫學的靈魂所在，忘我、無私地為人民服務是人體空間醫學學習者的行為準則。只有忘我、無私能量資訊才與大自然形成共用。



自古以來的修煉家都很強調積德，講究“淳德”。《內經》對這個問題講得很深，後人難以理解。由於靜心的程度不同，所得的能量也不同。靜心程度高，精純的能量貫於全身；靜心程度低，污濁的能量貫於體內。修心，靜心、無污染，才能調節人體內氣血的清潔度和運行與分佈，才能調整人體信息、能量、物質。如此，在應用人體空間醫學方法的過程中，尤其是用心治病過程中，才能調動自身潛能，使得治療效果最大化。

自古以來的修煉家都很強調積德，講究“淳德”。《內經》對這個問題講得很深，後人難以理解。由於靜心的程度不同，所得的能量也不同。靜心程度高，精純的能量貫於全身；靜心程度低，污濁的能量貫於體內。修心，靜心、無污染，才能調節人體內氣血的清潔度和運行與分佈，才能調整人體信息、能量、物質。如此，在應用人體空間醫學方法的過程中，尤其是用心治病過程中，才能調動自身潛能，使得治療效果最大化。

## 為甚麼人體空間醫學治病強調去掉病名，為堵塞能量找出路？



人體空間醫學強調打破病名，查明症狀，究根尋源，疏通才是解決疾病的真正核心。無論是中醫的病名還是西醫的病名，都一律打破，將症狀作為診斷的參考，直指病因，針對病因進行治療。臨床發現，病之所在，所表現的症狀必是前方有堵塞，阻礙了人體能量公轉暢通，而導致疾病。如果光治果，不找因的話，只會製造冤案。例如子宮肌瘤，臨床發現好多子宮肌瘤真正的病因，是上焦的壓力過大，造成中焦能量不能運行，阻礙了下焦能量的暢通而成病。所以即便是切除了肌瘤，而真正的病因是上焦的壓力過大，沒有從根本解決問題，病還是會復發。最終有患者切除了子宮，導致下焦能量虧虛，上焦的壓力象大石頭一樣重重的壓著，使中焦下焦能量無法運轉，久而久之，還會造成下焦其他器官的病變，在這情況下，必須疏散上焦瘀滯，為下焦能量堵塞打開出路。故治病一定要治本，剪草必除根，否則只能是解決一時，主要問題得不到解決。

# 黑豆燉雪梨

## 黑豆

李時珍在《本草綱目》中就有記載：“常食黑豆，可百病不生。”黑豆性平、味甘，歸心、脾、腎經，具有調中下氣、滋陰補腎、補血明目、除濕利水等作用，可輔助治療腎虛腰疼、腹脹水腫、自汗盜汗等。現代醫學研究證明，黑豆中不飽和脂肪酸含量高，有降低膽固醇、軟化血管、防止動脈硬化。黑豆對高血壓、心臟病、肝臟病等老年慢性疾病有莫大裨益。日本科學家實驗發現，讓高血壓患者飲用黑豆汁可顯著降壓，且對治療糖尿病、白髮、過敏症都有一定療效。中醫認為，“萬病不離濕”，濕邪如不除去，對身體產生的危害很大。尤其是對於女性來說，最為明顯的就是“濕氣肚”。其實女性有小肚子並不一定是肥胖導致的，很多女性的小肚子多是因為濕氣過重，形成腹脹。吃黑豆則可除濕利水作用，改善腹腫。



## 雪梨

雪梨自古被推尊為“百果之宗”。梨味甘、微酸、性寒、無毒，可以止咳、潤肺涼心、消炎降火、解毒、酒毒之功效。



吃梨，還可以：

- 1、促進胃腸蠕動：梨富含膳食纖維，是最好的腸胃“清潔工”。
- 2、保護肝臟：梨含有較多糖類和多種維生素，對肝臟有一定的保護作用。
- 3、降低血壓、養陰清熱：梨具有降低血壓、養陰清熱的功效，患高血壓、心臟病、肝炎、肝硬化的病人，經常喝些梨汁有益。
- 4、有助腎臟排泄：梨有助於腎臟排泄尿酸和預防痛風、風濕病和關節炎等等。

現和大家分享一個簡單黑豆燉雪梨方法，不僅能夠幫助去除濕氣肚，還有軟化血管穩定血壓的作用。

主料：雪梨2個、黑豆60克

輔料：冰糖1把

做法：

- 1、黑豆洗淨，用清水泡發，可在燉前提早一天，這樣才易煮透煮爛。
  - 2、梨洗淨，切塊。
  - 3、把梨塊和黑豆倒入燉鍋中。
  - 4、根據個人口味加進適量冰糖。
  - 5、將雪梨切塊同入燉鍋，小火慢燉1小時左右即可。
- 每日食之，效果十分顯著，可做早餐或當飲料喝也是不錯的選擇。



# 保健湯水

## 紅苜菜瘦肉湯

材料：紅苜菜300克、瘦肉200克、  
蒜頭2粒(略拍去皮)。

做法：

1. 先用清水把紅苜菜洗淨備用。
2. 洗淨瘦肉切片，用油、生抽和糖醃20分鐘，備用。
3. 將適量清水放入煲內，先用大火煮滾，放入蒜頭及瘦肉，待水再滾時調至中火，煮20分鐘。
4. 再加入紅苜菜，繼續煮約15至20分鐘至苜菜軟身，加入適量鹽調味，即可食用。



功效：苜菜含豐富鐵質、多種維生素和礦物質，可維持正常的心肌活動；瘦肉較肥肉易於消化，含蛋白質營養成分，少量脂肪及無機鹽，維生素B1含量亦相當高。此湯做法簡單，可通利二便，是燥熱便秘患者的理想食療。

# 活動剪影

(1) 蒲公英學會經常舉行健康講座，其中【預防靜態受傷及伸展運動】介紹正確姿勢防止痛患及拉筋的好處，很受學員歡迎，參加者十分踴躍，請留意下次講座日期。



(2) 2018. 2. 25中午，蒲公英學會在會所舉行狗年新春聚會。感謝嘉賓及各界友好蒞臨，品嚐美食，競猜燈謎，暢談歡聚，濟濟一堂，氣氛熱鬧，樂也融融！



(3) 跑向光明 跑向健康

2018. 4. 14蒲公英學會21位緩跑班學員，參加了《HNA-奧比斯跑向光明》慈善夜跑。各學員全力以赴，互相鼓勵，順利完成賽事。其中 Virginia 及 Sana在一個分齡組別更獲得第二及第三名的佳績，令人鼓舞。各隊友都很投入，並享受這次既有挑戰又富意義的慈善活動。



(4) 駱鈞梵教授春季推拿手法及功法鍛鍊，於2018年4月21日圓滿結業。



(5) 腹部是臟腑之府，諸氣匯聚混合之地，腹部揉按，打通三焦，消除積滯，達至祛病延壽之效。歡迎參加蒲公英學會舉辦內家能量揉腹班。

