

# 蒲公英學會會訊

第23期

網址：[www.dandelion-hk.net](http://www.dandelion-hk.net)

2016年9月

地址：香港九龍彌敦道493A 展望大廈10/F

電話：2392 1048

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



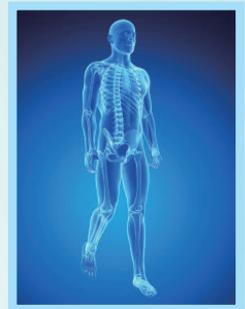
## 人體空間醫學

人體空間醫學乃由郭志辰老師所始創，是發揚和昇華傳統中醫的一門嶄新醫學理論體系。在探索人體疾病的過程中，郭老師發現了人體空間諸多奧秘；從人體不是一個實體中認識到人體內存在大量的空間；認識到人體空間能量流通順暢的重要性。

人體空間醫學指出：人為一循環體，人體空間能量流動有固定途徑和方向，周而復始，能量川流不息地循環，人就健康。若體內能量的濃度、壓力不均，造成不能及時疏散，產生淤塞，就會影響整體能量流通，形成疾病。

### 空間醫學概念

何謂「人體空間」？「人體空間」是人體空間醫學中的核心概念，並輔以宇宙空間的思維，以研究人體空間為主體的課題。如果說大自然是一個大宇宙，人體便可視為一個小宇宙。日、月、星、辰，各種天體，都是在宇宙空間中不斷地運動和變化；植物、動物都是在大自然的空間中繁衍生成。人類亦不例外，人體內部並非實體，而是與大自然一樣，同樣存在大量空間，既包括臟腑與臟腑之間的大空間，也包括細胞與細胞之間的小空間。



### 人體空間能量

人體空間是細胞運動，能量調節的場地。細胞正是組成人體的最小單位，人體的所有組織、器官、臟腑、系統，以至整個身體，都是由不同的細胞或細胞群所組成。人體的細胞大約有二百多種，每種細胞均分布於特定的部位，執行特定的功能。細胞的基本功能是相同的，即細胞是通過不停地「吞吐」，進行「消化吸收」的活動，才能促使與外界進行物質、能量的交變化。

人體空間的能量與傳統中醫提及的「氣」，涵意大致相同，是以水氣的形態存在人體空間。能量無處不在，它是細胞在運動過程中輻射於人體空間的精微物質，構成、維持和影響人體生命的健康狀態。

細胞在擴張和收縮的過程中，將會影響能量在人體空間內的流動狀況。如果細胞擴張過度，物質便會過多地停留在細胞內，無法順利轉化成細胞外的能量；反之，細胞收縮過度，能量就會過多地停留在細胞外，不能轉化為胞內物質。能量的細膩程度是量度人體內部變化的基礎，亦是判斷導致疾病形成的標準。人體空間能量暢通正是人體健康的必要條件。

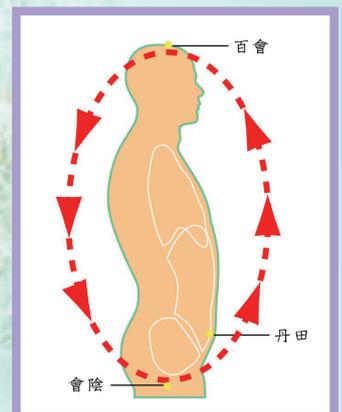
### 能量循環不息

世上萬事萬物都是生生不息，時刻在運動中，受周圍環境影響產生著生剋制化的轉變。而能量在人體空間內也是無間斷地運動、轉化，既不是靜止不變，亦不是孤立存在，而是隨時隨地都在進行混化、異化和互相撞擊，維持能量的循環。

### 公轉暢通是防治疾病的根本方法

人體得病的原因，往往是由於能量不能及時疏通。只有空間場地純淨，讓能量均衡地在人體空間內順暢流通，加上細胞運動正常，人體就會健康。相反，能量在人體空間內無法及時疏通，或聚集而形成疾病。所以解決疾病應先從調整人體空間的壓力與濃度入手，進而改變細胞的運動，以及令細胞回復原有的功能，人就可確保健康。

歡迎大家參加蒲公英學會舉辦的空間醫學學習班，齊來探索空間醫學！



# 二十四節氣養生法 (三)

## (一) 立秋

(農曆七月初五至七月二十 西曆2016-8-7至2016-8-22)

立秋預示著炎熱的夏季即將過去，秋季即將來臨，氣溫逐漸轉涼。

當立秋開始時，溫度稍為下降，早晚比較涼，日間溫度較高，早晚要適當添衣服，不要穿得過於單薄，以免着涼。

另外，立秋之後，睡眠方面最好能做到 [早睡]、[早起]，早睡以順應陽氣之收斂，早起為使肺氣得以舒展。



由於立秋之後，隨着氣溫下降，天氣涼爽，適宜運動來鍛鍊身體，可選擇散步、慢跑、氣功或打太極拳，運動後要適當飲溫水，補充體液。

至於飲食方面，要適當選擇一些具有潤肺清燥、養陰生津作用的食物，如：秋梨、柿子、柚子、葡萄、百合、銀耳等。要少食辛辣、油炸食品，因為這類食品容易生燥化熱，多食對身體健康無益。

## (二) 處暑

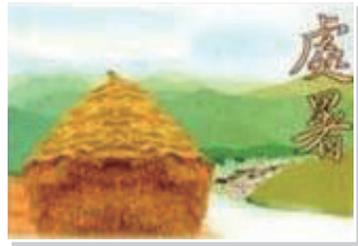
(農曆七月廿一至八月初六 西曆2016-8-23至2016-9-6)

處暑意味著涼秋的開始，早晚溫差逐漸增大，日暖夜涼，要注意適時添加衣服，小心着涼。

至於睡眠方面，處暑正處於由熱轉涼的交替時期，陰氣逐漸增強，睡眠要充足，最好能延長睡眠時間。

運動仍以散步、慢跑或打太極拳等較為適宜，不宜做過於劇烈的運動，避免流過多的汗，傷陰也傷陽。

飲食方面，處暑時節，陽氣開始收斂，可選擇一些防燥不膩的平補食物，例如南瓜、蓮子、桂圓、黑芝麻、紅棗、核桃、蜂蜜等。此外，可多吃一些蘋果、梨、葡萄之類的滋陰食品。



## (三) 白露

(農曆八月初七至八月廿一 西曆2016-9-7至2016-9-21)

白露是個典型的秋季節氣，空氣非常乾燥，氣溫下降加快，早晚溫差大，天氣漸涼。要根據天氣變化增添衣服，適宜早睡，要有充足睡眠。

白露時節，秋高氣爽，是展開各種體育鍛鍊的好時機，但運動量不宜太大，不宜劇烈，以加強心肺功能，使人心身舒暢。

有關白露飲食調養，宜多吃具有滋陰潤燥的食物，例如豬肺、烏雞、銀耳、蜂蜜、芝麻、豆漿、蓮藕、核桃、花生、菠菜、梨等。



## (四) 秋分

(農曆八月廿二至九月初七 西曆2016-9-22至2016-10-7)

到了秋分節氣，秋季就已經過了一半，氣溫會驟然下降，此時晝夜時間相等，必須維持早睡早起的習慣。

運動要適宜，不可過於激烈，也不可太安逸。秋季風景怡人，正是郊遊的好季節。

秋分節氣，要多吃橙黃色蔬菜，比如南瓜、胡蘿蔔、西紅柿等，以補充維生素A；此外，多吃一些綠葉蔬菜，比如芥蘭、菠菜等，以補充維生素C。



## (五) 寒露

(農曆九月初八至九月廿二 西曆2016-10-8至2016-10-22)

寒露標誌著深秋已到，氣溫逐漸下降，露水更涼，此時較易患感冒。因此，保暖十分重要，尤其是足部保暖。

寒露時節正值重陽節前後，秋高氣爽，正是登山的好時光。登高有利於提高心肺功能，改善血液循環，可以使身體各個部分得到有效鍛鍊。除了登高外，亦可選擇一些運動量相對較大的球類運動，當然，也可進行一些靜態運動，如八段錦、太極拳等，以養心靜氣。

深秋時節的飲食調養應以滋陰潤燥為宜，此時，應多食用芝麻、糯米、蜂蜜；同時可多食雞、鴨、牛肉、魚等，以增體質。最後，還可多吃雪梨、香蕉、哈密瓜、蘋果等水果。



## (六) 霜降

(農曆九月二十三至十月初七 西曆2016-10-23至2016-11-6)

霜降是秋季最後一個節氣，亦為秋冬交替之際，意味著天氣漸漸變冷，特別是早晚。

霜降過後，氣候越來越寒冷，此時運動量可逐漸加大，以促進血液循環。此外，要堅持運動，才能為渡過嚴寒打下堅實的基礎。

燥是秋季的主氣，肺易被燥所傷，在飲食調養方面應當注意潤補，即養陰、

生津、潤肺。應多吃甘淡滋潤的食物，如梨、柿、柑橘、胡蘿蔔、菠菜、蓮藕、銀耳、海帶、紫草等。



# 中藥知多啲—本期介紹：芍藥

## 簡介

芍藥為毛茛科植物芍藥或川芍藥的乾燥根，野生或栽培。芍藥有白、赤二種。白芍出於南方，杭州產地最佳，其色白而微紅。赤芍出於北方關東三省，肉紅皮赤，質地甚粗。白芍須經沸水煮後，除去外皮，再煮至無硬心，曬乾後用。赤芍祇須洗淨，曬乾便可用。白芍與赤芍雖然屬同一科植物，但它們的藥效則大相逕庭。

## 功效及臨床應用

### 傳統中醫

白芍味苦、酸、甘，性微寒，有養血調經、平肝止痛、斂陰止汗的功效，傳統上多用於陰虛發熱、自汗、盜汗，主治頭暈、頭痛、胸脅疼痛、痢疾腹痛、闌尾炎腹痛、腓腸肌痙攣、痛經和月經不調等症。白芍配當歸、川芎及熟地成著名的四物湯，具有補血調經的效果，可舒緩女性的經痛；常與桂枝配伍以調和營衛而止汗；用以治療因陰虛而導致的盜汗，可配生地、牡蠣及浮小麥。白芍劑量可多些，一般為10克（約三錢）及可多至30克（約八錢）。

赤芍味苦，性涼，具有化瘀、止痛、涼血、消腫、清肝瀉火的功效，對腸風下血、月經不調、自汗、盜汗、目赤腫痛、腹痛、脅痛等症，有較好的治療效果。赤芍常配生地、丹皮，有涼血、止血、散瘀消斑的療效；若配益母草、丹參、澤蘭可治因血熱瘀滯而導致閉經、痛經；如配菊花、木賊、夏枯草等，則可加強其清肝瀉火的功效以治目赤翳障。但要注意赤芍劑量不宜多，一般是6至15克（約二至四錢左右）。

### 禁忌

婦女因血寒致經閉者不宜服用赤芍，而白芍及赤芍皆不宜與藜蘆共用。

### 空間醫學

白芍能使細胞外的能量向細胞內回收，其劑量從1克至7克不等。白芍加桂枝能使人體細胞外部的能量快速向細胞內轉化，是能量加速轉化為物質的速成劑；白芍和炒棗仁可使多餘的能量轉化為物質，轉化到細胞內部，增強身體力量；白芍配五味子可減輕子宮下垂。

赤芍可以暢通細胞內物質，化解動脈血管內血液淤滯，故有涼血、活血、止痛的功效。赤芍劑量一般較白芍為少，約1至5克。空間醫學認為赤芍對治療糖尿病是有幫助的；如要活血化瘀，可與桂枝、丹參、棗仁配伍。

### 現代研究

白芍含芍藥甙，有較好的解痙作用，並有一定的鎮靜、鎮痛、抗驚厥、降壓、擴張血管等作用，其與甘草同用，能治中樞性或末梢性肌痙攣，以及因痙攣引起的疼痛，如腹痛，腓腸肌疼痛。白芍煎劑對某些細菌和致病真菌有抑制作用。赤芍能擴張冠狀動脈，提高耐缺氧能力，有抗血小板凝集，抗血栓形成，抗實驗性心肌缺血，改善微循環及降低門靜脈高壓的作用。

### 聲明

有需要自行調配本欄所介紹的中藥或有關劑藥者，如服用數劑後仍未見效，這是因為所用藥物或劑量未能配合病情及患者體質，務請從速諮詢閣下的家庭醫生，切勿延誤治理。

植物型態



藥用部份



## 秋季養生湯水

秋主燥，多傷陰，耗損津液。秋宜滋補，養陰潤肺、滋陰清潤。忌辛溫燥熱之品。

秋天是陰長陽消的時候，所以要養陰為主。秋天主收，萬物收斂，肺氣內應，養生應以養肺為主。

由於秋季主收，要收斂自己的神氣，不要使神志外馳，藉以緩和秋天肅殺之氣對人體的不利影響。秋高氣爽，濕氣減少，氣候變燥。人體也要將津精收斂，以養內臟。此時適宜吃些養陰潤燥、滋陰潤肺的食物。老年人津液不足，容易出現肺燥傷津、口鼻乾燥、皮膚乾燥等表現，應多食用滋潤的食物，多喝粥，如百合粥、杏仁粥、貝母粥等。

現為大家提供配合氣候變化的簡單養生湯水：

### 雙雪湯

材料：雪梨3個，雪耳20克，南北杏10克，蜜棗2枚。

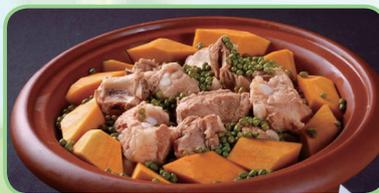
功效：滋陰潤燥，清熱生津。



### 南瓜綠豆排骨湯

材料：排骨500克，綠豆50克，南瓜100克。

功效：潤腸通便，清熱解毒，益氣潤燥。



### 木瓜胡蘿蔔玉米湯

材料：木瓜半斤，胡蘿蔔一根，甜玉米一根，豬肉半斤（挑瘦肉多的部分）。

功效：潤燥補虛，開胃助消化。



# 活動剪影

(1) 2016.6.13由蒲公英學會主辦，辛茜中醫師主持的「養生保健食療」講座，在「蒲公英保健坊」舉行。參加者十分踴躍，場面熱鬧。大家對醫師介紹的四季養生湯水，極感興趣，反應非常熱烈。



(2) 「蒲公英學會」姊妹機構，「蒲公英保健坊」正式成立，並於6月26日在保健坊內舉行開幕茶敘。出席嘉賓達百餘人，場面溫馨、熱鬧，氣氛歡樂！「蒲公英保健坊」增設中醫師駐診，提供中醫全科、痛症治療，亦附有針灸、拔罐、刮痧等，竭誠為社群提供優質服務。



(3) 2016.8.14蒲公英學會在會所舉行七周年會慶活動。到賀嘉賓聚首一堂，歡樂暢敘，氣氛熱烈，樂也融融！與會者開心享用義工們自家製的可口美食之外，學會更邀請了凌慧敏品茶師即場示範泡茶，供各嘉賓品嚐，增添雅趣！



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
緩跑及步姿改良班	2016年9月24至10月29日 共5課(逢星期六) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
聲樂共唱	2016年9月29至11月3日 共6課(逢星期四) 下午7:30-8:30	蔣展景老師
痛症伸展治療課程	2016年10月2至11月13日共6課(逢星期日)下午2:30-4:00	黃穎前先生
特色理療及自我保健(免費)	2016年10月4日及10月11日 共2課(星期二) 下午7:30-9:00	吳世用先生
軟組織調衡手法班	2016年10月6至10月27日 共4課(逢星期四)上午10:30-12:00	張秀琴老師
活腦操興趣班	2016年10月7日及10月14日共2課(星期五)下午7:30-9:30	何明生先生
足部健康知多少(免費)	2016年10月12日 星期三 下午8:00-9:30	古柏洋先生
伸展運動興趣班	2016年10月12至11月16日共6課(逢星期三)下午7:30-9:30	黃穎前先生
愛笑瑜伽工作坊(免費)	2016年10月25日 星期二 下午7:30-9:00	余狄夫先生
痛源奇穴點穴療法進階班	2016年10月25日至11月15日共4課(逢星期二) 下午8:00-9:30	梁惠文醫師
家居種植樂(香草、百合)	2016年10月28日 星期五 下午7:30-9:00	周家強老師
日常痛症基本舒緩手法	2016年11月4日至11月25日 共四課(逢星期五) 下午8:00-9:30	余炳根醫師
五行經絡拉筋法	2016年11月7日至12月12日 共6課(逢星期一)下午7:30-9:30	簡家銘/張偉林先生