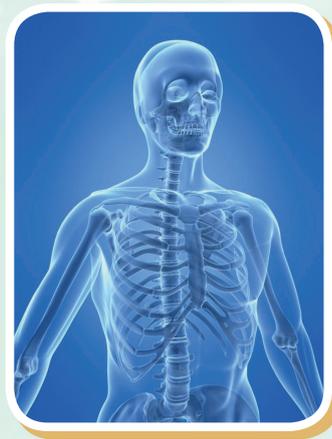




## 學習與應用空間醫學



### 解放思想，破除門派

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至實至虛，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、無私能量信息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。

歡迎大家加入探索人體空間醫學：—以大自然，人體空間研究對象的新視界！

**蒲公英學會十周年會慶**

日期：2019年8月11日(星期日)  
 時間：中午12時至下午3時  
 地點：蒲公英學會會所

九龍彌敦道493A展望大廈10/F  
 電話：2392 1048

備有美點招待 歡迎各界人士參加

# 礮谷療法（三）

林和安

編者按：礮谷力學治療法是一種物理治療法，它不打針、不開刀而僅由治療手法及三條綁帶與陶枕頭等簡單的工具來完成調整，是可以緩解眾多疑難雜症的第三醫學。本會訊將分數期介紹這療法，今次是第三期。

接上期

(2) 4粒面：置三、四頸椎之間，躺下後下巴有點上揚的感覺，左右搖30次。



圖1：頸枕使用2

可對頭痛，偏頭痛，牙痛，肩頸痠痛有改善，通則不痛，痛則不通。

(3) 陶枕輕輕後推轉正，有小顆粒及五小孔放在枕骨上，休息3分鐘（因為腦跟腦殼之間有腦脊髓液存在，剛剛頸枕的左右滾壓，會產生擾波，所以要靜躺3分鐘，讓擾波平靜下來，再起床，否則可能會頭暈）。

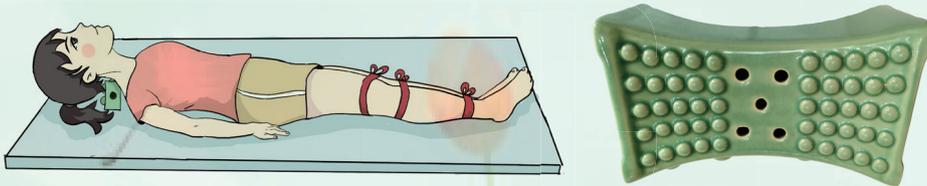
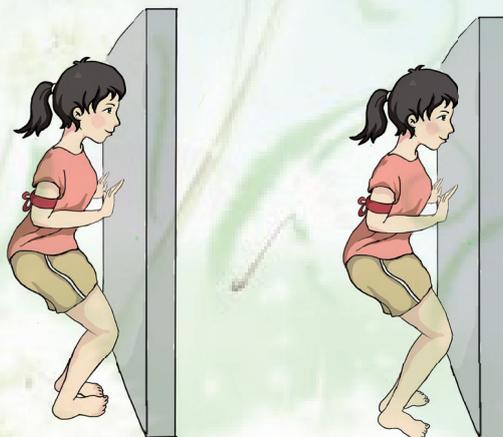


圖2：頸枕使用3

(4) 屈伸運動——站立背部挺正，以帶 定雙臂，腰向後彎擴胸。

- a. 身體向前傾斜，挺胸翹臀，下巴收緊，目視正前方。
- b. 前傾15° 之姿，以膝部為支點，臀部向下坐蹲。
- c. 再向上提拉，做一百，二百至每回二千次，一天五次。

目的是強化腿部，臀部肌群。矯正兩腳長短一致，回復骨盆正位，脊椎導正，以達到全身「三正」的目的。



雙腳依個人腳型站立

雙腳依個人腳型站立

圖3：屈伸運動

根據以上礮谷療法的訓練，人的雙腳長度會慢慢傾於一致，那麼左右腳與骨盆的角度也會均衡，透過骨盆保持脊椎正確的生理彎曲度，人的身體會傾向健康。

（下期待續）

# 中藥知多啲—本期介紹：益母草

## 簡介

益母草為唇形科一年生或二年生草本植物益母草的地上部分，中國各地均有出產，通常在夏季莖葉茂盛，花未開或初開時採割，切段，曬乾。生用或熬膏用。曬乾的益母草，莖表面灰綠色或黃綠色，體輕、質韌，斷面中部有髓，葉片灰綠色，多皺縮、破碎、易脫落，輪傘花序腋生，小花淡紫色，花萼筒狀，花冠二唇形。

植物型態



藥用部份



## 功效及臨床應用

### 傳統中醫

益母草味苦、辛，性微寒，歸肝、心、膀胱經，具活血調經、利尿消腫的功效，應用於經閉、痛經、經行不暢、產後瘀滯腹痛、惡露不盡及小便不利等証。煎服用一般劑量為10克至30克（約3至9錢）。

益母草苦泄辛散，主入血分，善於活血祛瘀調經，為婦科經產要藥，故有益母之名。可單用熬膏服，如益母草流浸膏、益母草膏。常配當歸、川芎、赤芍等，以加強活血調經之功，如益母丸。近代以之配馬齒莧治婦科產後出血有較好療效。

益母草利尿消腫的功效及它的活血化瘀作用，對水瘀互阻的水腫尤為適宜，可單用，亦可與白茅根、澤蘭等同用，近代發現能有效地治療腎炎。

此外，益母草又可用於跌打損傷、瘡癰腫毒、皮膚癢疹等，有清熱解毒消腫之功，近代報道用治心血管疾病如冠心病等有效。

### 禁忌

孕婦忌服；証見血虛無瘀者慎用。

### 空間醫學

益母草能化解胞內雜質，通暢胞內外物質及促進內外能量交換，使水分重新在體內分佈，調整體內水分的分佈不均，同時把多餘的水分排除體外。

益母草配薄荷、麻黃、連翹，主要用於草莓舌，平衡物質及能量從胞內到胞外：薄荷用於熱，麻黃用於寒，連翹用於毒。如配桂枝及連翹（或五味子）可治失眠，白天用效果佳。配白芍及桂枝，晚上用，將胞外能量轉化為胞內物質。若與桂枝、葛根、連翹共用，可防治脂肪瘤。

### 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。

## 保健湯水

### 【麥冬祛濕豆湯】

**材料：**麥冬20克、扁豆35克、赤小豆35克、生薏米35克、鷹嘴豆35克、雲苓35克、蜜棗4粒、瘦肉500克。

- 做法：**
- (1) 用清水洗淨全部材料，將瘦肉汆水備用。
  - (2) 將適量清水用大火煮滾，然後放入所有材料，煲滾後轉中火再煲1.5小時。
  - (3) 最後加入適量食鹽調味，即可飲用。

**功效：**此湯祛濕健脾胃，清心火，有養陰生津的食療效用。



# 活動剪影

2019.5.7晚上，賴妍彤博士應邀蒞臨蒲公英學會主講〈兩性和諧〉。講座內容精彩吸引，大家都聚精會神聆聽，全程互動，毫無冷場。



2019.6.2余炳根醫師在澳門蒲公英保健學會教導學員足底按摩。



2019.6.13晚上，在蒲公英保健坊內，吳世用導師向學員介紹動意功動功。

2019.7.8應家計會將軍澳婦女會邀請，蒲公英學會義工前赴該中心和坊眾分享《健康生活在於動》。講座提倡多做運動，對保健防病，有莫大裨益。



2019.7.19日周俊華講解〈夏威夷療法〉，用4句簡單句子，可以帶來身心靈健康的平靜，對人對事的內心深層改變，甚至可無聲無色幫助別人。

