



認識「人體空間醫學」

蒲公英學會致力宣揚由郭志辰老師所始創的「人體空間醫學」，並熱衷推廣養生防病之道，用簡單、省錢及非對抗性方法去改善人體不正常功能，使自己回復健康。透過學會的努力，我們期盼更多人認識、實踐和受惠於人體空間醫學所倡議的理念。



何謂「人體空間醫學」

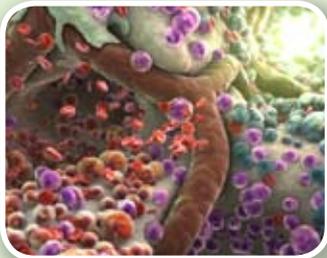
廣義的人體空間醫學包含治療學、養生學、預防學和修煉學，是新世紀的一門綜合性科學。狹義的人體空間醫學是以研究人體空間為主題，側重於治療學的介绍。

「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。



宇宙空間

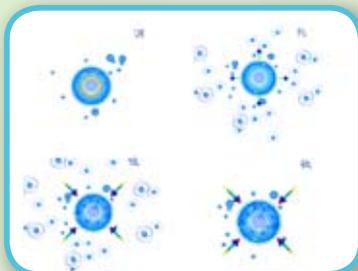


人體內部存在大量空間

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，每種細胞均分佈於特定的部位，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、能量的交合變化。

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



細胞消化吸收

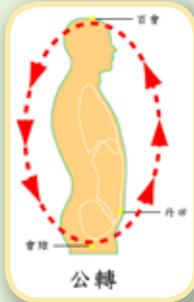
無處不在，它是細胞在運動過程中輻射於人體空間的精微物質，構成、維持和影響人體生命的健康狀態。

能量的循環

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。人體得病的根本原因，往往是能量不能及時疏通。只有場地純淨，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，人就健康。

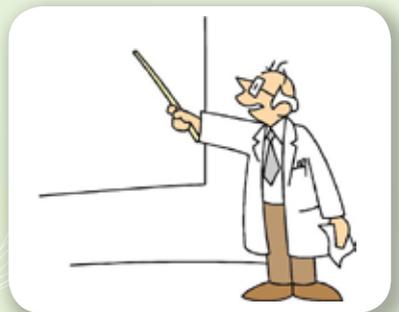
治療原則

人體空間醫學是以「公轉暢通」為總原則，即透過體內固定路徑的能量循環，調整、淨化和啟動能量運行，促使人體能量的周流暢順。在具體治療方法上，提出了舌診、小方治病以及其他特色輔助療法，均是在傳統中醫療法上作開拓與創新。人體空間醫學提出：新的醫學應以調理身心健康為主，以治療為輔；強調「修心、養性、積德、忘我」為本，心懷大愛，以德為本，使心靈平和而得到潔淨。



學習途徑

蒲公英學會經常舉辦一些介紹空間醫學的課程，這些講課包括舌診、用藥原理、特色理療和自我保健等，歡迎有興趣人士報名參加。請瀏覽蒲公英學會網頁：學會課程最新公佈。



結構對稱就是美

經筋手療醫學會會長 鄭麗芳教授

人是活動的個體，以骨骼為支架，外包裹著肌肉、肌腱、筋膜等作為傳動的媒介，其間蘊含著五臟六腑等器官，也形成頭顱腔、胸腔、腹腔、骨盆腔及四肢，透過腦部的指揮，神經的傳導，血液的供輸，將人體組成一個完整系統的有機體。

人體的骨架是以兩腳為支撐，脊柱為中軸，左右相對稱，所以骨骼若有異位，失去對稱平衡，就會造成臟腑受壓迫，而產生內壓，也會造成血液循環不順暢，輕則功能紊亂，重則疾病纏身，器官老化。



整復棒

但是，骨骼是靜態的，它本身不會動，必須藉由肌肉，結締組織連動骨關節才能產生動作，所以當肌肉筋膜等軟組織勞損，或鬆緊不均等時，就會造成上下左右，裡外前後不平衡的拉扯，進而形成結構的不對稱，才會影響到正常的組織，因血液的通道和神經等都分布在肌肉組織中，久而久之就會出現腫脹、痠痛、麻木和功能障礙。

人體的器官與結構的退化，沒有一定的方向，痠脹、疼痛是一種信號，肌束筋膜勞損，單一方向的拉扯就會痠，二個以上不同方向的拉扯，就會形成疼痛，而肌束緊張，壓迫血管，就會形成腫脹。

所以，恢復肌肉的原有柔軟與彈性，或則鬆開，釋放筋膜的過度緊張，是使結構恢復對稱均整的重要課題。

『整復棒』的作用就是要阻斷所有因長期勞損的肌筋膜、骨骼與身體內部臟腑的連結，釋放肌筋膜的緊張度，也讓骨骼緊張的連結放鬆，使不平衡的拉力化解消除，讓血液流通順暢，人體臟腑結構就能自我修補，並恢復正常功能。全身按壓整復棒可以舒通肌筋膜，改善血流通氣的情形，腫脹必會減輕，病痛就能緩解。『時感欠安，皆由於平常疏於保養；現在康泰，不意味來日都是；隨時保養，才能常保健康。』

祝福您：

擁有健康的身體，愉悅的心情，每一天都生活在充滿活力與歡樂中！

簡易養生法：清晨喝一杯溫水

清晨起床，先喝一杯經煮沸後調校至20-25°C的白開水是最佳選擇。研究顯示，煮沸後冷卻的開水，含有活性生物，會透過細胞膜促進新陳代謝，強化人體的免疫功能。第一杯水不宜飲用冰水，因為空腹喝寒涼飲料會刺激脾胃，令腹腔筋膜收縮，牽引全身的筋膜、肌腱和肌肉，出現抽緊現象而形成痛症，同時亦會使體內出現脹氣（即中醫所述寒主收引、凝滯氣機）而令陽氣受損。



第一杯水的效益

沖刷腸胃：

早上起床後，喝第一杯水可以清洗腸胃，沖淡胃酸，減輕胃部的刺激，使腸胃保持良好的活動力。

防止便秘：

清晨起床後，飲水能刺激腸胃的蠕動，濕潤腸道，軟化大便，促進大便的正常排泄。

補充水分：

經過一個晚上，人體流失很多水分，晨起喝水可以補充身體代謝而流失的水分。

醒腦怡神：

起床後喝的水，很快被腸黏膜吸收進入血液，有效地增加血容量，稀釋血液，降低血液稠度，促進血液循環，讓大腦迅速回復醒神狀態。

注意事項

清晨喝水宜空腹喝，也就是在早餐前喝，才易促進血液循環和沖刷腸胃。喝水要慢飲，小口小口地喝，因為飲水過速、過猛會對身體不利，有可能引起血壓下降和腦水腫，導致頭痛或嘔吐等現象。第一杯水的份量大約300ml。

大家不妨養成良好習慣，清晨起床飲杯溫水，保持身體健康。

中藥知多啲—本期介紹：九節菖蒲

簡介

九節菖蒲在歷代本草書籍中均指天南星科植物石菖蒲的根莖。石菖蒲亦有稱為九節菖蒲，九節係描述根莖之環節緊密，這草藥以「一寸九節者良」。但現代所用之九節菖蒲為毛茛科多年生草本植物阿爾泰銀蓮花的根莖，並不是石菖蒲。

植物型態



藥用部份



功效及臨床應用

傳統中醫

九節菖蒲味辛溫，具有開竅，豁痰，祛風，除濕，健胃，解毒。用於治療熱病神昏譫語，癲癇痰壅，氣閉耳聾，多夢健忘，胸悶嘔惡，風濕痺痛，瘡疥腫毒等，可內服或外用(煎水洗浴或研末調敷)，一般劑量為1.5-10克(約半錢至三錢)。

九節菖蒲不但有開竅、寧心、安神之功，且兼具化濕、豁痰、辟穢之效。用於治療熱蒙蔽，發熱時，可與鬱金、法半夏、竹瀝等配伍；與枳實、竹茹、黃連同用，可治療熱癲癇抽搐；患濕濁蒙蔽，頭暈，嗜睡，健忘，耳鳴，耳聾等症可與茯苓、遠志、龍骨等配伍，如安神定志丸。九節菖蒲與砂仁、蒼術、厚樸同用可舒緩濕阻中焦的脘腹脹悶，疼痛。此外，它還可用於聲音嘶啞，風濕痺痛，瘡腫、癬疥、跌打損傷等。

注意：陰虛陽亢、煩躁汗多、精滑者慎服。

空間醫學

心臟是推動血液流通的器官，血液在心血管系統中按一定的方向，周而復始地循環流動。心臟泵血功能的完成其中一個重要因素，是取決於心臟規律性收縮和舒張而造成心室和心房及動脈之間的壓力差，形成推動血液流動的動力。總括來說，左心與體循環有關而右心則與肺循環有關。

九節菖蒲可降低右心房、右心室外側空間的能量的濃變和壓力，促進頭部能量回流，從而改善頭部的微循環，起到治療腦血栓、血壓高、心情煩躁、胸悶等心胸血管疾病。頭部壓力減少的同時，就會加大腎臟能量的上升，促進「補腎還腦」以治療腦萎縮、腦退化(痴呆)等疾病。

九節菖蒲一般劑量為3克，如腰部能量不足，出現腰痠、腰痛，可畧為加大用量至7克左右，來促進輻射到外焦的能量補充腎臟，達到「心腎相交」的作用。

現代研究

九節菖蒲根莖含棕櫚酸，琥珀酸，5-羥基乙醯丙酸， β -谷甾醇，白頭翁素及蔗糖等成份，有鎮靜、鎮痛作用，對一些催眠藥物的作用有明顯的加強，呈協同作用，並能顯著地抑制苯丙胺的運動性興奮。

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。

秋冬養生湯水

<海底椰無花果瘦肉湯>

材料：

海底椰1兩、無花果4兩、瘦肉8兩、南北杏5錢、蜜棗2粒。

功效：

海底椰潤肺止咳，無花果味甜潤肺，適宜秋冬飲用。

做法：

1. 先將無花果、南北杏及蜜棗分別浸水備用。
2. 把海底椰洗乾淨切片，瘦肉汆水備用。
3. 滾水放入海底椰、無花果、瘦肉、南北杏及蜜棗，約煲2小時，加鹽調味即成。



<淮杞蓮子黃耳湯>

材料：

淮山1兩，蓮子1兩，杞子5錢，黃耳3錢，無花果4粒，紅棗6粒，瘦肉8兩。

功效：

健脾益氣，養顏潤膚，延緩衰老。

做法：

1. 黃耳可隔晚浸軟去蒂，瘦肉汆水備用。
2. 淮山、蓮子、杞子、無花果、紅棗浸洗備用。
3. 將全部材料放入煲內，約煲2小時加適量鹽即可。



活動剪影

四周年會慶

蒲公英學會於2013年8月11日(星期日)舉行四周年會慶。當日會所衣香鬢影，喜氣洋洋。歡笑聲、恭賀聲此起彼落，熱鬧非常！感謝大家支持我們過往一年的工作，展望未來，我們將致力發展會務，造福社群，願學會明天會更好！



<健康與你> 講座

應社區團體邀請，蒲公英學會義工於2013年8月31日在東頭邨社區會堂和街坊分享自我保健方法



愛笑運動工作坊

2013年8月22日在胡師姐的帶領下，廿多位學員參加愛笑運動工作坊，歡度一個輕鬆愉快的晚上



黃國松教授主持 < 高血壓的預防與保健 >

黃國松教授於2013年9月30日主講應用非藥物方法去預防高血壓



蒲公英學會講座及課程一覽表

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

(報名電話：2392 1048)

課程	開課日期	導師
愛笑瑜伽工作坊 (免費)	2013年11月27日 星期三下午7:30-9:00	胡桂芳小姐
日常痛症基本舒緩手法	2013年11月29日至12月20日共四課(逢星期五)下午8:00-9:30	余炳根中醫師
預防靜態受傷及伸展運動 (拉筋) 介紹 (免費)	2013年12月2日 星期一 下午7:30-9:00	黃穎前先生
吃出健康	2013年12月5日、12日、19日及2014年1月2日共四課(逢星期四)下午7:30-9:00	蘇菲小姐
伸展治療班	2013年12月9日至12月30日共四課(逢星期一)下午7:30-9:30	黃穎前先生
動意功動功研習坊	2013年12月10日、17日、2014年1月7日、14日及21日共五課(逢星期二)下午7:30-9:00	吳世用先生
道家回春功一初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
觀舌知健康(免費)	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
應用草藥作防病(免費)	報名從速 額滿開班	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
特色理療及自我保健(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
怡情養性種植樂	報名從速 額滿開班	周家強先生