



# 蒲公英學會會訊

創刊號

2011年6月15日

地址：香港九龍彌敦道493A 展望大廈10/F 電話：2392 1048 網址：www.dandelion-hk.net 郵箱：info@dandelion-hk.net

## 編者的話

蒲公英學會成立於2009年8月，至今快將兩週歲了。這個年青的學會經歷了萌芽階段後，現已漸漸茁壯成長。我們的信念是全心全意推廣綠色保健，為弘揚中華文化作出微薄的貢獻。

學會的骨幹是由一群義務工作者所組成。在「修心、養性、積德、忘我」的宗旨帶領下，默默耕耘，把健康資訊與有緣人分享，讓關愛的種子到處散播，喚起更多人對綠色保健的關注。期盼我們的努力能夠感召更多有心人加入團隊，共同發揚助人自助的精神，合力創建和諧關愛的社會。

學會為了促進與會員之間的溝通和聯繫，除了藉著學會網站及facebook傳遞訊息外，現今更開展一個新的溝通平台，就是定期編印會訊，報導有關學會的活動，宣揚空間醫學及分享養生保健之道。此外亦歡迎各界人士透過電話、電郵或親臨本會，與我們聯絡，我們非常樂意為您提供綠色保健資訊，與您共創健康人生。

這份屬於大家的刊物，極有賴您的支持、予以指正和鼓勵，俾作鞭策我們向前邁進的動力。

## 蒲公英學會簡介

蒲公英學會成立的使命，是宣揚綠色保健，把關愛獻給社群。學會致力推廣由郭志辰老師所始創的人體空間醫學，用『大道至簡』，恢復人體功能為主的方法進行保健防病。為貫徹這理念，我們透過網上宣傳、印刷刊物、舉辦講座及提供特色理療服務等去推展和實踐這門科學，讓好的醫學理念可以普及，像蒲公英種子般到處散播，達至家喻戶曉，人人受惠。

學會現正廣納志同道合的人才，壯大隊伍。我們的長遠目標是放眼世界，如郭志辰老師對蒲公英學會成立的贈言：『公英佈滿全球』。我們會協力把嶄新的醫學理論向世界各地宣揚。同時亦歡迎各地團體和熱心人士與我們接觸，共同推展空間醫學，讓這門新的醫學理念在世界各處遍地開花，造福人類。

歡迎有共同信念的人士加入蒲公英學會，同心協力發展會務，令自己活得健康快樂。

## 學會開放時間

- 1 辦公時間：周一至周六上午十時至下午七時，公眾假期休息。在該時段內，學會為會員提供網絡舌診及特色理療服務。
- 2 平日晚上七時半至九時半，學會開辦各類課程，主要包括空間醫學學習坊／動意功／按摩班／痛症治療等班組，詳情請留意蒲公英學會網頁之班組活動欄的最新公佈。  
(<http://www.dandelion-hk.net/page11.php>)

# 人體空間醫學簡介

人體空間醫學乃郭志辰老師所始創，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，認識到人體存在大量的空間，與及人體空間能量流通的重要性。

人體空間醫學指出人體是一個循環體，人體空間能量流通有固定途徑和方向，周而復始，能量川流不息地循環，人就健康；若其中一處的能量不能及時疏散而造成淤塞，就會影響整體能量的流通，形成疾病。

郭老師提出人體空間能量流動的「公轉」，貫穿、連結了人體的四大空間（上焦、中焦、下焦及外焦），調整、淨化及啟動能量運動，使人體能量周流循環；在斷證治療方面，以「去掉病名，尋找病因，為能量找出口」的整體觀作指導，透過觀舌作診斷，配合小方、特色理療等方法，改善人體內在的空間環境，使能量流動暢通，是真正「以人為本」的綠色治療方法。



## 空間醫學理論指導下的診斷和特色療法



小方



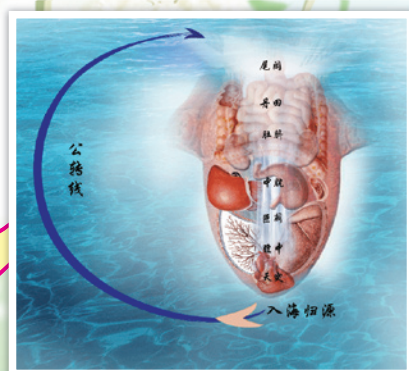
舌診



能量按摩



火灸



靜養療法



日後於每期會訊將詳盡介紹空間醫學的診斷方法及各種特色理療。

# 活動剪影

## 『健康之道』講座

2011年4月21及28日，蒲公英學會導師為「童軍知友社賽馬會啟業青少年服務中心之賢藝天地」主講健康之道，學員對綠色療法甚感興趣，紛紛提出問題，研討氣氛非常熱烈。



導師與學員合照

學員細心聆聽



大家齊做保健動作



## 『養生保健齊分享』活動



義工大合照

2011年5月2日，蒲公英學會與香港基層婦女聯會合辦『養生保健齊分享』活動。蒲公英學會導師講解養生保健之道及示範養生回春功；當日學會義工亦為部份參加者提供中醫義診和免費按摩服務。蒲公英學會謹向各義工致萬二分謝意。



中醫義診



示範養生功



導師在台上講解



健步操



義務按摩



齊來做保健動作

## 『腫瘤及相關疾病的綠色論治』講座

2011年5月5日晚上，蒲公英學會與經筋手療醫學會合辦『腫瘤及相關疾病的綠色論治』講座。是次講課是由黃國松教授主講，六十多位參加者反應熱烈，且踴躍發問，對黃教授用經筋手療方法及應用整復棒(三角柱形)作治療和自我保健留下深刻印象。



黃國松教授講解腫瘤綠色論治



學員全神貫注聽課



黃國松教授示範應用整復棒



# 養生湯水

任璐璐女中醫

## < 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 |

香港人很喜歡「飲湯」，如果我們懂得選擇飲用一些合適的湯水，確實可以調理臟腑，改善體質，以收養生之效。

中醫將人的體質分為九種，包括：

- (1)氣虛；(2)氣鬱；(3)濕熱；(4)血瘀；(5)陰虛；  
(6)陽虛；(7)痰濕；(8)特稟；和 (9)平和。

從今期開始，我們在每期會訊中選取其中一種體質，給大家介紹一款適合屬於該類體質人士飲用的湯水，今期首先為屬“氣虛”體質者作出介紹。

**氣虛者的症狀：**平時不愛說話，易感疲倦，精神不振，容易出汗，面色偏黃欠光澤，唇色偏淡紅或淡白，容易頭暈或者健忘，易患感冒。

**湯水材料：**太子參四錢，白術四錢，淮山四錢，茯苓四錢，甘草二錢，瘦肉或雞半斤，蜜棗一粒。

**製法：**將所有材料洗淨，瘦肉汆水，用十碗水煲2.5小時，放鹽調味即可。



蒲公英學會致力推展綠色保健，為追求健康人士舉辦下列講座 / 課程：

## 蒲公英學會講座及課程一覽表

(報名電話：2392 1048)

| 課程                | 開課日期                                      | 導師    |
|-------------------|---|-------|
| 健康食油 (免費)         | 2011年6月13日(星期一) 下午7:30-9:00               | 周俊華先生 |
| 道家回春功初班           | 2011年6月16日至7月7日共四課 (逢星期四)<br>下午7:30-9:00  | 姚繼雄先生 |
| 觀舌知健康 (免費)        | 2011年6月20日至7月11日共四課 (逢星期一)<br>下午7:30-9:00 | 吳世用先生 |
| 日常痛症基本舒緩手法——肩頸常見病 | (逢星期五 下午8:00-9:30)報名從速 額滿開班               | 余炳根醫師 |
| 坐式八段錦             | (逢星期四 下午7:30-9:00)報名從速 額滿開班               | 姚繼雄先生 |
| 基礎按摩課程            | (逢星期四 下午7:30-9:00)報名從速 額滿開班               | 姚繼雄先生 |
| 小方用藥原理 (免費)       | 報名從速 額滿開班                                 | 吳世用先生 |
| 能量按摩初階課程          | (逢星期四 下午7:30-9:00)報名從速 額滿開班               | 姚繼雄先生 |
| 動意功動功研習坊          | 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 |
| 淋巴排毒課程            | 報名從速 額滿開班                                 | 蔣展景女士 |