



## 空間醫學：能量與五行

五行〔木、火、土、金、水〕為我國古代的一種哲學學說，認為五行是構成宇宙的基本物質元素。宇宙間各種物質都可以按照這五種基本物質的屬性來歸類，它們之間存在著一定的相互聯繫，認為任何事物都不是孤立靜止的，而是在不斷地相生、相剋的運動中維持著協調平衡。

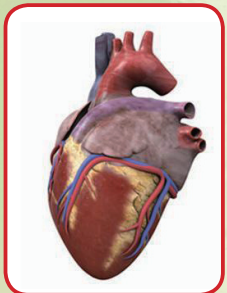
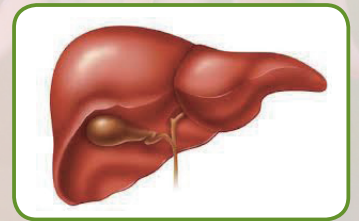
人體空間醫學認為，傳統中醫的五行學說並非抽象的存在，而是人體五臟能量運動的代名詞。由於五臟的形狀、位置、生理功能的不同，形成了相生相剋的關係，在變動中完成了能量生生化化的過程。

五臟的能量運行具有整體性，是一系列的鏈鎖反應。



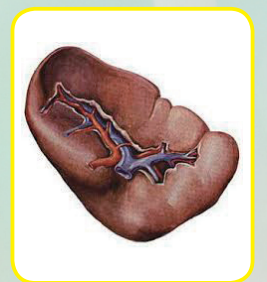
首先，腎（水）區細胞群輻射的能量向上運行，被脾胃區細胞群所輻射能量的壓力阻擋，而向兩側移動。腎區細胞群輻射的能量與脾胃區細胞群輻射的能量在空間相遇進行交合，能量的性質已經發生了改變，變化為既不同於腎區細胞群原本輻射的能量，也不同於脾區細胞群原本輻射的能量。這種新的能量向兩側移動，在運動過程中能量進一步發生變化，改變了原有的壓力和強度，具有了更大的推動力，推動肝區細胞群的運動，即傳統中醫的「水」生「木」。傳統中醫認為，生者為母，克者為父。「水」生「木」的過程中，「水」為母，「木」為子，而「土」為父。如果腎區細胞群輻射的能量沒有遇到脾區細胞群輻射的能量阻擋，就不可能推動肝區細胞群的運動。正是在「土」的克制下，能量發生了異化，產生了更大的撞擊力，才能夠生成「木」。

肝（木）區細胞群輻射的能量向上移動，受到肺區細胞群輻射的能量的影響，被迫沿膈下空間向左運動。在運動的過程中，肝區細胞群輻射的能量與肺區細胞群輻射的能量進行異化，能量性質發生變化，濃度、壓力也大大增強，新能量從膈下空間運行至心區下方，對心區產生推動的作用，所以有「木」能生「火」的說法。在這一運動過程中，「木」受到「金」的克制。



心（火）區細胞群輻射的能量，向下運行，受到腎區細胞群向上輻射能量壓力的影響，即「水」克「火」，其濃度和壓力發生變化，性質發生變化，對脾區形成推動，所以，「火」能生「土」。

脾（土）區細胞群輻射的能量受到肝區細胞群輻射的能量的克制，即「木」克「土」，產生新的能量，此能量越膈而上，推動肺區細胞群運動，加大肺區細胞群運動的動力。所以，「土」能生「金」。



肺（金）區細胞群輻射的能量受到心區細胞群輻射的能量影響，產生新的能量，越肩向後運行，進入外焦（背部）空間；能量撞擊腎區細胞群，改善腎區細胞群能量的環境，即肺「金」能生腎「水」。在這一過程中，「金」受到「火」的克制。

能量在人體五臟之間周而復始地運動，相互刺激推動，周流不息，這就是五行的運行。

# 名人養生：黃帝

資料：遵義蒲公英養生學會

據傳中華民族的始祖黃帝，是壽逾期頤而花甲重開的壽星。他的壽命達到了人類自然壽命的高峰，活了120多歲。在他的影響下，其子孫也皆善養生之道而壽高百歲。據史料記載，黃帝之子少昊活了100多歲，少昊之子帝嚳活了105歲，帝嚳的兒子堯更是享年118歲的壽星。黃帝的長壽之道是什麼呢？

據說在那個時代，有許多善於養生的「真人」、「至人」、「聖人」、「賢人」。黃帝打敗了炎帝、蚩尤，統一華夏後，國泰民安，於是他就去四方尋訪高人名士以期長生。他曾去崆峒山，向一位已經得道的「仙人」廣成子請教養生之道。廣成子告訴他：「無視無聽，抱神以靜，形將自正。必清必靜，勿勞汝形，勿搖汝精，乃可長生。」黃帝受教之後大受啟發，奉行一生。

記載黃帝的養生術最詳細的是《內經》。在《素問·上古天真論》中明確地提出了他的養生大綱：「上古之人，知其道者，法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱，而盡終其天年，度百歲乃去。」

這就是說養生的最基本條件，首先要順應自然變化的規章，根據四時的寒暑變化而變換衣著，安排作息時間，對自然界的氣候變化要敏感，在春夏季節多多保養陽氣，秋冬季則要注意培補陰精；其次，要把調攝精神情志作為養生的重要措施，做到恬淡虛無、精神內守。保養正氣在養生中佔據著主導作用，所謂「正氣存內，邪不可干」。從根本上說，各種各樣的鍛煉方式、營養食品都只是養生的輔助手段，而最根本的還在於人體自身的抵抗力強大。

黃帝經常和當時著名的醫學家歧伯、少俞、雷公等人討論養生之道。有一次他問：「為什麼先人們都能活到上百歲還身體健壯，而現在的人不到六十歲就過早衰老了呢？」歧伯是這樣回答他的：「古時的人都懂得對於四時不正之氣要及時避讓，使思想閑靜，沒有雜念。調和自身的正氣，這樣怎麼會得病呢？」於是，黃帝依照歧伯的方法修養起來了。

他平時注意約束自己的思想，不產生過多的欲望，心情安定而不受外界的騷擾。因為精神專一，所以他雖然勞動很辛苦，但並不怎麼疲倦。因為，他在物質上沒有什麼過度的欲望，所以生活得很開心。在飲食方面不論是好吃的還是平淡的，他都吃得津津有味。在穿著上，不論是粗糙的還是華麗的，他都很隨便。對於社會上的習俗，他也很滿意，並樂於與民同樂。作為國家的治理者，他盡己所能為百姓造福，而絕不自以為尊。

因為他長期堅持這樣修養，所以能夠不受外界的干擾，即使不良的嗜好也不能吸引他的注意，而任何有誘惑力的言論也不能使他的心志動搖。因此，他才得以保全了「天真之氣」，而活到120多歲的高齡。



## 好書介紹：終於可以讀通小方治病了！

\*還原小方治病靈感來源的完整面貌

\*學會小方治病的七個關鍵

\*精闢分析小方治病所隱含的修行次第

\*一次徹底解決小方治病的疑問

一次讀通，就靠這本《小方治病大解密》

欲先睹為快，速向蒲公英學會購買！

# 中藥知多啲——本期介紹：厚樸(川樸)

## 簡介

厚樸，又稱川樸，為木蘭科落葉喬木植物厚樸四葉厚樸的乾皮、根皮及枝皮。主產於四川、湖北、浙江、江西等省，現多於安徽、福建、雲南等省人工栽培。厚樸藥材為彎曲絲條狀，斷面纖維性，外表面黃棕色，內表深紫褐色。

植物型態



藥用部份



## 功效及臨床應用

### 傳統中醫

厚樸味苦、性辛，溫，歸脾、胃、肺、大腸經，功能行氣，燥濕，消積，平喘，一般劑量為3-10克(約一錢至三錢)。

厚樸長於行氣、燥濕、消積、為消除脹滿之要藥。對濕阻中焦，氣滯不利所致的脘腹悶脹、腹痛、或嘔逆等症，可與蒼術、陳皮等同用，如平胃散。厚樸功能下氣寬中，消積導滯，配伍枳實、大黃，可解腸胃積滯。若熱結便秘者，配大黃、芒硝、枳實，即大承氣湯，以達峻下熱結，消積導滯之效。厚樸又能燥濕化痰，下氣平喘。對於宿有喘病，因外感風寒而發者，可與桂枝、杏仁等同用，如桂枝加厚樸杏子湯；若痰濕內阻，胸悶喘咳者，常與蘇子、橘皮等同用，如蘇子降氣湯。

### 空間醫學

厚樸能夠把中焦空間能量吸收到細胞內，減輕中焦胞外的壓力。由於中焦的壓力減少，促進下焦(下腹)能量向上升，下焦能量上升後，隨之外焦(背部)能量向下焦運動，即增大尾閭能量向腹腔補充。同時，上焦能量亦會加快運動，向外焦疏散，促進公轉流通。臨床厚樸應用於調理三焦的不適，可治療喘，腰痛，尾閭痛等等，並用於舌中焦高凸的舌苔。

一般劑量為1-3克。

### 現代研究

厚樸樹皮含厚樸酚、厚樸箭毒鹼、厚樸煎劑、四氫厚樸酚、異厚樸酚和揮發油，揮發油中的 $\beta$ -桉油醇有鎮靜作用。厚樸酚有抗菌作用，厚樸箭毒鹼能使運動神經末梢麻痺，引起全身骨骼肌鬆馳，有降壓作用，降壓時反射性地引起呼吸興奮，心率增加。厚樸煎劑對肺炎球菌、白喉桿菌、溶血性鏈球菌、枯草桿菌、志賀氏及施氏痢疾桿菌、金黃色葡萄球菌有抑制作用；對腸管，小劑量出現興奮，大劑量為抑制；對支氣管亦有興奮作用。

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。

## 蘇菲世界

## 吃出健康——養生食譜

由蘇菲老師主持的〈吃出健康〉課程，今期分享的菜式

### (1) 〈怪物飯〉

**材料：**生薑一塊 蒜頭三粒 番茄三個  
糙米飯兩碗 橄欖油一茶匙 醬油少許

**做法：**1.生薑與蒜頭剁成茸。

2.番茄煮熟去皮(可不去皮)，將番茄和其他材料用攪拌機打成醬汁，淋在糙米飯上，拌勻即可吃。

**功效：**可改善寒濕體質。



### (2) 〈芝士菠菜長通粉〉

**材料：**長通粉一包 牛油、橄欖油各一匙 蒜頭四粒  
菠菜半斤 遮打芝士條狀裝半包 番茄兩個 水或雞湯一杯 白酒半杯 鹽少許

**做法：**1.菠菜洗淨切段，蒜頭剁碎，番茄切塊。

2.煮一鍋滾水加少許鹽，加入長通粉煮至熟。

3.牛油、橄欖油放入鍋中，加入蒜茸炒香，加水或雞湯、白酒煮滾。

4.番茄炒香，連同菠菜、芝士條加入湯中，通粉一起加入，熄火拌勻。



# 活動剪影

2013年11月27日 胡桂芳師姐在蒲公英學會主持  
<愛笑瑜伽工作坊>。



2013年12月12日 蒲公英學會義工應邀出席講座，  
與坊眾分享如何防治感冒。



2014年1月18日，蒲公英學會出席由屯門仁愛堂舉辦的惜人、惜物、獻  
有餘嘉年華會。周老師主講種植方法，義工亦為坊眾作舒緩按摩服務。



歲晚期間，周老師主持  
<浸水仙頭>活動。



2014年2月8日 蒲  
公英學會在會所  
舉行新春聯歡。



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
愛笑運動工作坊 (免費)	2014年4月3日 (星期四) 下午7:30-9:00	余狄夫先生
觀舌知健康 (免費)	2014年4月7日至5月5日 (逢星期一) 晚上7:30-9:00	吳世用先生
吃出健康	2014年5月8日至5月29日共四課 (逢星期四) 下午7:30-9:00	蘇菲小姐
日常痛症基本舒緩手法	2014年5月9日至5月30日共四課 (逢星期五) 下午8:00-9:30	余炳根醫師
預防靜態受傷及伸展運動 (免費)	2014年5月12日 (星期一) 下午7:30-9:00	黃穎前先生
伸展運動興趣班	2014年5月19日至6月16日共四課 (逢星期一) 下午7:30-9:00	黃穎前先生
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
養生瑜伽	報名從速 額滿開班	馬佩兒女士
能量按摩初階課程	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
道家回春功——初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生