



簡單健身方法——撞牆功

在公園裡，我們常見到一些晨運人士背靠牆壁而站，然後用背向牆撞擊，產生震盪。這種簡單的撞牆方法，源於道家太極拳的「靠山功」。實踐驗證，眾多飽受高血壓、高血糖、便秘、尿頻、腰酸背痛等慢性病患者，經長時期「撞牆」鍛練後，身體症狀有明顯的改善。

為何撞牆能調節人體功能

空間醫學指出，人體為一個能量流通體，人得病往往由於體內積聚的能量不能及時疏通。撞擊產生壓力，推動能量流動。背部是人體最大的空間，是能量疏散和匯注的主要通道。透過撞擊背部，使肌肉與韌帶能在適度平衡中自然震動，可以調節人體空間的壓力，暢通整體能量流動，淨化體內的濁氣。淤塞的能量散開，周邊壓力減輕後，臟腑便可以恢復正常功能。

從經絡觀點分析，撞牆可助打通督脈和兩旁共四條膀胱經，膀胱經(靠背部)上的俞穴是臟腑的反射區，且膀胱經又是總的排毒通路，適當地撞擊這條經及經上一些穴位，可活化前腹臟腑的動力及令排毒通路暢通。

撞牆同時震動脊椎周邊範圍，使筋膜、筋腱、肌肉、纖維鬆弛和軟化，改善氣血流通，達至筋順骨正的效果。

撞牆要領

全身放鬆，背向牆壁，兩腳平衡站立，與肩同寬，腳跟與牆距約一至一隻半鞋的距離。撞牆不需用力，只將整個背部順勢跌靠牆壁，發出撞擊聲響。雙手自然擺盪，撞牆時，手往後擺動，離牆時，手往前擺動；撞擊時，採自然呼吸，不需要憋氣，雙腳掌緊貼地面，不要翹起。

每次撞牆的時間和節奏沒有一定標準。每天可撞牆一次至四或五次。一般初學者每次撞二十至五十下。熟練和適應後，循序漸進，增至每次二百至五百下。

撞牆禁忌

並非每個人都適合以「撞牆」作保健。身體極度虛弱、孕婦、骨質疏鬆和嚴重脊椎病等患者均不適宜。撞牆時，應量力而為，當身體感覺不舒服時，應立即停止。此外，牆面必須平整，不可有凸起物，故撞大樹亦非適宜。

聲明：

以上陳述及建議，只是一些人的使用經驗，僅可供參考之用，並不代表可以代替治療，有病請從速延醫診治。



撞牆時整個背部順勢跌靠牆壁



離牆時手往前擺動

健康——四大元素

世界衛生組織（世衛）指出：健康的概念中，除了軀體健康外，還應包括心理健康、社會適應良好和道德健康。這個現代健康概念既考慮到人的自然屬性，又考慮到人的社會屬性，從而深化人類對健康的認識。

一、軀體健康（又稱生理健康）

一般指人體生理的健康，即人體結構完整和生理功能正常，具有生活的自理能力，是健康的基礎。



二、心理健康

是指個體能夠正確認識自己，及時調整自己的心態，使心理處於良好狀態以適應外界的變化。



三、社會適應良好

較強的適應能力是心理健康的重要特徵。心理健康的人，對於現實生活中所遇到的各種困難和挑戰，不怨天尤人，用切實有效的辦法去解決。當發覺自己的理想與願望與社會發展背道而馳時，能夠迅速地進行自我調節，以求與社會發展一致，而不是逃避現實，更不妄自尊大和一意孤行。



四、道德健康

是指能夠按照社會規範的細則和要求來支配自己的行為，表現為思想高尚，有理想、有道德、守紀律。

道可道，非常道。——老子



那麼，如何衡量個人是否健康，標準又是什麼呢？世衛為此對健康定了以下十條準則：

1. 能抵抗一般性的感冒和傳染病。
2. 體重適當，身體發育勻稱，站立時，頭、肩、臂的位置協調。
3. 眼睛明亮，反應敏捷，眼睛不易發炎。
4. 牙齒清潔，無蛀牙，不疼痛；牙齦顏色正常，無出血現象。
5. 頭髮有光澤，無頭屑。
6. 肌肉豐滿，皮膚有彈性。
7. 善於休息，睡眠良好。
8. 有充沛的精力，能從容不迫地擔負日常生活和繁重的工作，而且不感到過分緊張和疲勞。
9. 處事樂觀，事無大小，態度積極，樂於承擔責任。
10. 應變能力強，能適應外界環境中的各種變化。

健康其實是掌握在我們手中的。只要我們多點關心自己的身心狀況，加上良好的飲食習慣（均衡飲食）、妥善地分配時間（好好的工作、休息和娛樂）、適當的運動（多做可增強心肺功能的運動以提升抵抗力）、充足的休息（小睡片刻可消除精神及身體上的疲勞以調節各種生理機能）、愉快的心境（樂觀、開朗，間接的鬆弛神經，消除精神壓力）、維持良好的人際關係、保持一個良好的環境、並注重個人的安全，我們一定能做個身心康泰的快樂人。

助人自助

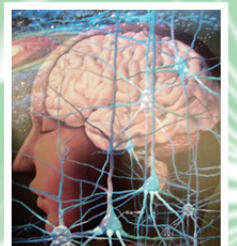
很多人都聽過「助人為快樂之本」，但是並非每個人均能理解個中因由和感受。

在我們全心全意助人時，自己便會進入「忘我」狀態，於是身體各部分便會產生微妙的變化，這種特別的感覺，就是所謂「助人者的快慰感」。當我們默默耕耘，無私地幫助別人後，對方定會流露出感激心態，他的潛意識會向我們作無言的回饋。

科學家用科學方法揭開這個令身體健康的秘密。當我們愉快地助人時，大腦會分泌出腦內啡啡呔，這種產自身體的化學物質，會令我們無名的平靜、舒適。同時體內細胞氧化速度會減緩，免疫力亦會增強。助人是健康的良方妙藥，快樂的泉源。

有些人當身體有小毛病時，便會過度把注意力放在自己身上，或個人利益上。若過度在意就會把毛病倍大，使病情成為生活的全部。把負面思維縈繞心頭，自己就不能自拔，對病情只有損而無益。相反地，若我們用積極態度去面對，慶幸自己還有能力去幫助更多需要幫助的人，完成工作後，心境開朗，整個人都會鬆弛，身體的細胞自然活躍起來，體內能量便會流通暢順，身體亦可以慢慢復元過來。

蒲公英學會除宣揚綠色保健外，亦鼓勵大家多做助人自助的事，讓自己感受存在的價值，活得充實。所謂「獨樂樂不如眾樂樂」，從今天開始，有能力的人多投身助人事務，大家齊來做個健康快樂人！



中藥知多啲——本期介紹：香附

簡介

香附，別名莎草、香附子、大香附、土香，為莎草科的多年生草本植物，藥用部份為其塊莖，多曬乾或醋炙用。



植物型態



藥用部份

功效及臨床應用

傳統中醫學

香附氣味芳香，微苦，有疏肝理氣、調經止痛的功效，為疏肝解鬱、行氣止痛及婦科之要藥。對氣鬱滯而生胸、脅、腕腹脹痛，消化不良，寒疝腹痛，乳房脹痛，月經不調，經閉、痛經等有良好的療效。

一般劑量為5-10克(約2至3錢)，治肝氣鬱結之脅肋脹痛，多配柴胡、川芎、枳殼等，如柴胡疏肝散。治寒凝氣滯，肝氣犯胃之胃脘疼痛，可配高良薑用，如良附丸。治寒疝腹痛，可加小茴香、烏藥、吳茱萸等。治乳房脹痛，多與柴胡、青皮、瓜蒌皮等同用。

空間醫學

香附能提升中焦能量越膈而上至膻中，起點是中焦，終點是上焦，可治療因膻中部位能量不足引起幻聽、幻象等精神類疾病。香附引中焦能量向上運動，緩解中焦壓力，導致下焦能量自動向中焦補充，疏通下焦能量，所以治療子宮、腎臟、前列腺、膝關節等下焦疾病。整體而言，香附能疏通中焦，拉動下焦能量向上，故具有承上啟下、疏通三焦的作用。

臨床功效有：

1. 作用於上焦——1-2克(約半錢)有安神定志的作用，可治療因膻中部位能量不足引起的幻聽、幻象等精神類疾病；
2. 作用於中焦——2-3克(近一錢)其升清作用可治消化不良、肝鬱氣滯等病証；
3. 作用於下焦——4克(約一錢多少許)可增加中下兩焦的壓力差，使下焦能量向中焦補給，用以治療子宮、腎臟、前列腺、膝關節等疾病。

現代研究

香附含揮發油(香附油)，對金黃色葡萄球菌有抑制作用。此外，香附有調節神經系統作用，並且有強心、減慢心率、降低血壓、防治高脂血和動脈粥樣硬化作用等。

蒲公英學會向大家推薦兩款
桑寄生湯水

養生湯水

桑寄生藥性平和，不寒不熱，利關節、強筋骨、補肝腎，亦能養血益陰，加強抗病能力。

(1) 桑寄生蓮子蛋茶

桑寄生蓮子蛋茶為香港人喜愛的滋補糖水，不僅行氣活血、滋陰養顏，更有治療風濕、關節無力及氣血不足的藥效。

材 料：(2人份量)

桑寄生 4錢
蓮子 約20粒
雞蛋 2隻
清水 約1.5公升
片糖 適量

- 方 法：
1. 先把桑寄生及蓮子洗淨，用水浸半小時，滴乾水份；另把雞蛋連殼煮熟，去殼待用。
 2. 將清水放入煲內，把桑寄生、蓮子和雞蛋放入煮滾後，轉小火再煲45分鐘，加片糖調味即可。



(2) 桑寄生山楂茶

桑寄生配以山楂煮茶，有消脂去積滯的功效，最適合飲食肥膩、缺乏運動的現代人。炎炎夏日可作茶水飲用，酸酸甜甜，可口又有益。

材 料：(2人份量)

桑寄生 4錢
山楂 2至3錢
清水 約1.5公升
片糖 適量

- 方 法：
1. 把桑寄生及山楂洗淨，用水浸半小時。
 2. 將清水、桑寄生和山楂放入煲內煮滾後，轉小火再煲45分鐘，加適量片糖調味即成。



聲明：必須遵從醫師處方，切勿胡亂自行配用。如要服食本欄所介紹的中藥或有關劑藥，請先諮詢閣下的家庭醫生。

< 外展講座 >

2012年4月12日，蒲公英學會導師應邀前往香港佛教圖書館，與出席者分享如何從觀舌知健康。



活動剪影



< 健康講座 >

蒲公英學會義務導師於2012年3月9日在屯門仁愛堂中心主講『健康食物放大鏡』，參加者紛紛提出關注問題，反應非常熱烈！



< 怡情養性種植樂 >

蒲公英學會最新課程——〈怡情養性種植樂〉於2012年5月10日開課了。課程由周家強先生擔任導師，學員透過認識和實踐種植方法，配合家居環境栽種植物，以提升生活情趣，怡情養性。



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)

課程	開課日期	導師
太極智慧與養生(免費)	2012年5月30日(星期三)下午7:30-9:00	周國偉先生
吃出健康	2012年6月1日至6月22日共四課(逢星期五)下午7:30-9:00	蘇菲小姐
能量按摩	2012年6月2日至6月29日共四課(逢星期六)下午7:30-9:00	姚繼雄先生
開門七件事 飲食知多些(免費)	2012年6月5日(星期二)下午7:30-9:00	周俊華先生
觀舌知健康(免費)	2012年6月6日至6月27日共四課(逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生
聲樂共唱	2012年6月12日至7月17日共六課(逢星期二)下午7:30-9:00	蔣展景女士
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生
趣味中醫	報名從速 額滿開班	任璐璐女醫師
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
小方用藥原理(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
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