



順從自然 活出健康

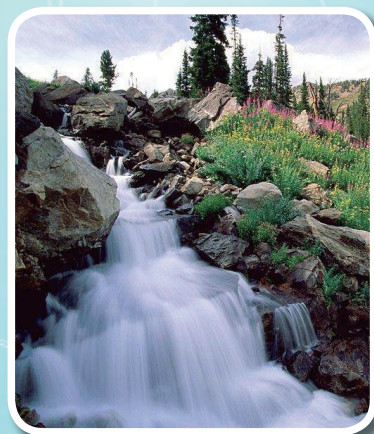
社會各方人士，經常推介五花八門養生之道，有力主「進補」，有強調「節欲」，亦有主張「靜修」等等。提倡這些方法亦不無道理，然而人的生存是直接受大自然所影響，順應天時，遵從自然規律，不作強求，才是值得推崇的養生方法。

傳統中醫採取的是中庸之道，尋求各方面的均衡，並以調節人體功能為主。養生若過份追求補充營養，或極度抑壓情志，均有失自然常態。順應自然就是按自然的規律，內養其心，外養其體，感恩能享用五穀雜糧，粗茶淡飯，亦可樂也融融。取之自然，享之自然，配合適當飲食，確保攝取均衡營養，就是健康的保障。過多的補充和干擾，是阻礙人體的自我修復能力。自然、簡單的方法，就是創建一個潔淨、無污染的人體空間。

大自然和人就好像大宇宙與小宇宙一般，存在著很多共性。大自然有各式各樣循環轉化，人體內部和大自然一樣，不停地流轉。透過循環，可調節、改善和淨化體內環境。人若要健康，就要營造一個「流水不腐」的動態環境。經常運動的人，可促使氣血流通順暢，加強心肺功能和提升免疫力。根據自己年齡和身體狀況，選擇適合的運動，持之以恆，身體便可漸漸有所改善。

順從自然就要隨遇而安，順應自然規律，不可把自己推向壓力的極限。不管環境如何艱辛，困難如何難於解決，競爭如何激烈，我們都應要鬆弛自己。明瞭七情（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）能致病，就要把情緒調至輕鬆、寬達的狀態，避免大悲大喜的波動。自己樂觀一點，待人寬容一點，精神簡約一點，平靜的心境有助細胞活躍，令體內能量流通暢順。在良好精神狀態，臟腑便可更有效地協調工作。

提倡順從自然就是要對生命的熱愛和珍惜。心寬不傷人，念純不傷己。淡泊名利，充實生活，不作無謂強求，才可享受生活樂趣，活出精彩人生！



空間醫學小常識——人體空間與細胞



空間醫學理論綱要，是指出人體空間的重要性及其對細胞的影響。

人體內部並非實體，而是存在大量空間。臟腑與臟

腑、細胞與細胞之間都存在空間。空間是細胞運動及能量流通的場所。能量的積聚、流動、混化、異

化都在空間內發生，信息的溝通與互換也在空間內進行。

空間醫學論述細胞內與細胞外、細胞吞吐和輻射。細胞的「吞」是吸收，是胞外能量轉化為胞內物質；細胞的「吐」是排出，是胞內物質轉化為胞外精微物質，即能量。細胞活動力的強與弱，很大程度是受細胞外環境所影響。

空間能量的變化，能夠影響細胞的運動。所以，研究人體科學，如果只是研究細胞，不進一步研究人體空間對細胞的影響，就弄不清楚人體的奧秘，人體科學研究就不能夠向前突破。

生理與健康

心情、進食環境、食物的色香味、咀嚼與消化吸收的關係

食物對人體生命、健康的重要不言而喻！

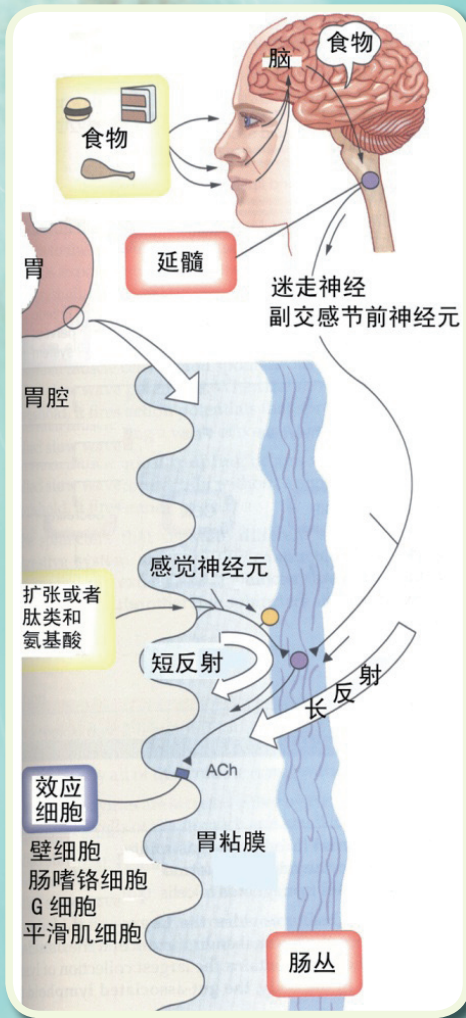
食物是要經過胃的消化，小腸的吸收分解成小分子物質，通過消化道粘膜進入血液和淋巴液，為各個器官、組織的生理活動提供養料，以維持健康生命。

這即是說，食物的消化和吸收對健康極其重要。營養豐富的食物如果不能好好地消化和吸收，也是枉費心機、暴殄天物。原來，從生理學上看，進食時要心情愉快、環境舒適，加上慢慢的咀嚼，才能更有效地促進食物的消化，有利吸收。

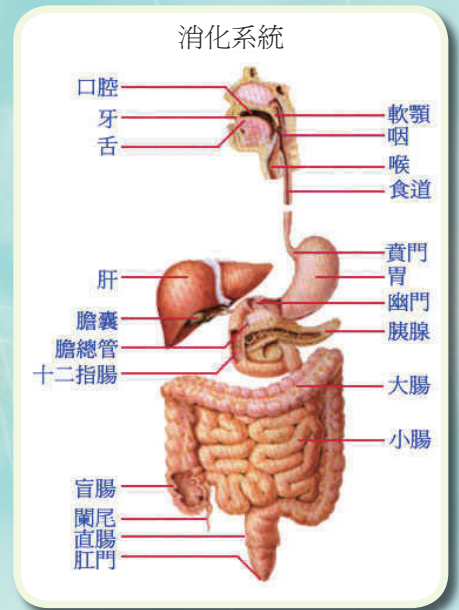
消化食物主要是靠胃液，大部份為胃酸。胃液的分泌調節可分為三期：頭期胃液分泌、胃期胃液分泌及腸期胃液分泌，其中頭期胃液分泌最為重要，因這期的分泌屬神經體液性調節，分泌量和酸度都很高，消化力尤其高。

頭期胃液分泌是進食動作引起的，其傳入衝動均來自頭部的感覺器（眼、耳、鼻、口腔、食道等），包括條件反射和非條件反射兩種分泌。前者是由於和食物有關的形象、氣味、聲音刺激了視、嗅、聽等感受器而引起的，後者是當咀嚼和吞咽食物時刺激了口腔內和咽喉部的化學和機械感覺器，興奮通過腦神經傳至中樞。這兩種反射性分泌均通過神經傳達到胃腺，及從胃壁上的內分泌細胞（G細胞）分泌出胃泌素，再經血液循環傳達到胃腺，引起胃液分泌。

如果我們明白到進食時的心情、環境和咀嚼動作原來可以影響自己的健康那麼大時，一定要加倍小心，養成合乎自然的飲食習慣啊！



食物的視、嗅和味覺產生長頭期反射，胃準備容納將至的食物。胃擴張，肽類和氨基酸可以產生短反射，兩種反射都可導致酸和酶的分泌，且可增加胃的運動。



蘇菲世界

食得有「營」健康食譜分享

由蘇菲老師主持的〈吃出健康〉課程，今期分享的菜式是：

山藥秋葵冷豆腐

材料：山藥、秋葵、豆腐，蔥、海苔絲、七味粉、豬肉片（火鍋）

醬汁：芝麻醬、味噌醬、糖、醋、蒜末

- 做法：**
1. 先將秋葵去絨毛然後汆水，再浸冰塊，去蒂頭切成小塊備用。
 2. 軟豆腐以湯匙挖成塊狀，鋪排在碟上。
 3. 把山藥切碎，汆水後放在豆腐上。
 4. 豬肉片切段，汆水後備用。
 5. 將秋葵、肉片放在豆腐上，淋上醬汁，撒上蔥花、海苔絲、七味粉即成。



健康生活方式：

- > 多飲水（一般人卻常飲錯水）
- > 蒸、煮、燙、涼拌是最好。
- > 6杯蔬果汁改變新陳代謝。
- > 要留住骨節，杏仁奶、豆漿、果仁比牛奶好。



中藥知多啲—本期介紹：桂枝

簡介

桂枝，又名柳桂，為樟科常綠喬木肉桂的嫩枝，曬乾或陰乾，切片或段用。

功效及臨床應用

傳統中醫

桂枝性溫，味辛、甘。主要用作治療風寒感冒、各類寒痛（包括胸痺心痛、腕腹冷痛、經閉腹痛、風寒濕痺肢節疼痛等）、化胃氣、痰飲蓄水、陽虛造成的水腫及小便不利等不適。

一般劑量為3-10克（約1至3錢）。配麻黃可治風寒感冒無汗者。若表虛有汗，當與白芍同用，如桂枝湯。其溫通經脈，散寒止痛之功效可用於寒凝血滯所致的各種痛證：如胸痺心痛，常與枳實、薤白同用；腕腹冷痛每與白芍同用；經閉腹痛者，多與當歸、吳茱萸配伍使用。此外，桂枝配雲苓、白芍、炙甘草可化氣行水。

注意：凡外感熱病、陰虛火旺、血熱妄行等證，應當忌用。此外，孕婦及月經過多者慎用。

空間醫學

桂枝主要功能是打開細胞壁，激活細胞運動，能調節細胞內外的物質與能量，從濃度高、壓力高的一方轉移到濃度低、壓力低的另一方，使細胞內外濃度、壓力均衡，從而促進物質與能量順暢轉化，即傳統醫學所謂「調和營衛」。桂枝具使能量通達四肢的功效。臨床應用具體如下：

1. 1-2克（約半錢）有舒展上焦細胞的作用，可治療感冒及胸肺不適；
2. 3克（近一錢）有舒展中焦細胞的作用，可治痰飲及脾胃不適；
3. 2-4克（約一錢）能加大胃腸蠕動，配伍當歸以增加細胞內物質和水份，可治療便秘；4克可舒展下焦細胞，促進人體末梢循環，有助減輕肢節疼痛。

現代研究

桂枝主要成份桂皮醛有降溫解熱作用，對金黃色葡萄球菌、傷寒桿菌、常見的皮膚真菌、流感病毒有抑制作用。另外，桂皮油有健胃、利尿及強心等作用。

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。



植物型態



藥用部份

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

炎夏來臨，天氣悶熱，令人做事提不起勁，容易感到疲累，今期介紹的湯水是特別適合痰濕體質的人飲用。

痰濕體質者的症狀：

大都是體型肥胖，皮膚出油，眼睛浮腫，容易疲倦，汗多、口淡、舌胖和苔白。

冬瓜薏米赤扁豆湯

材料：冬瓜一斤，薏米一兩，赤小豆一兩，扁豆三錢，陳皮一塊及適量瘦肉。

方法：將所有材料洗淨，瘦肉汆水，冬瓜連皮切件，用八碗水煲個半小時，最後放鹽調味即可。



三周年會慶

日期：2012年8月12日(星期日)

時間：中午12:00 至下午3:00

地點：蒲公英學會會所

備有美點招待 歡迎會員攜同親友參加!

活動剪影



毛巾操



2012年5月30日

本會與中華太極智慧學院合辦〈太極智慧與養生〉講座，由周國偉先生主持。



為推展創意記憶，延緩腦退化，蒲公英學會與香港中華老年創意智能學會合辦〈創意記憶學〉講座。導師彭曉雲示範及介紹創意記憶學原理。



蒲公英學會主辦〈怡情養性種植樂〉課程，在周家強導師帶領下，於2012年6月3日前往參觀有機農場，讓學員從實踐中享受種植樂趣。



〈做個健康快樂人〉講座
蒲公英學會應彩盈長者日間護理中心邀請，和該中心內之長者會員、照顧者、家人及員工等分享綠色保健生活。

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
聲樂共唱	2012年7月31日至9月4日共六課(逢星期二)下午7:30-8:30	蔣展景女士
小方用藥原理(免費)	2012年8月1日至8月22日共四課(逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生
吃出健康——養生素食	2012年8月3日至8月24日共四課(逢星期五)下午7:30-9:00	蘇菲小姐
環保酵素DIY(免費)	2012年8月9日(星期四)下午7:30-9:00	吳秀鈴小姐
平衡與太極養生(免費)	2012年8月18日(星期六)下午7:30-9:00	游展輝先生
特色理療及自我保健(免費)	2012年8月29日至9月5日共二課(逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生/蘇菲小姐
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生
道家回春功一初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
創意記憶學	報名從速 額滿開班	彭曉雲小姐
養生瑜伽	報名從速 額滿開班	馬佩兒女士
動意功動功研習坊	報名從速 額滿開班	吳世用先生
觀舌知健康(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
趣味中醫	報名從速 額滿開班	任璐璐女醫師

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