

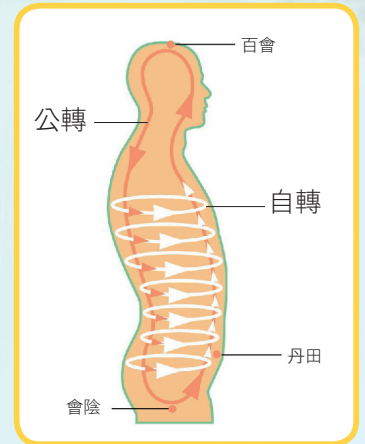


人體公轉與自轉

人體空間醫學認為，人體空間能量流動有固定途徑和方向，能量由人體前方上行，然後經背部下行，周而復始地循環，人體空間醫學稱這能量流動為「公轉」。「自轉」則是橫向水平，通過腹背前後進行能量運動。公轉與自轉相互依存，相互促進，自轉與公轉提供運動動力，公轉又帶動、刺激自轉的運行。

空間是能量流動場所

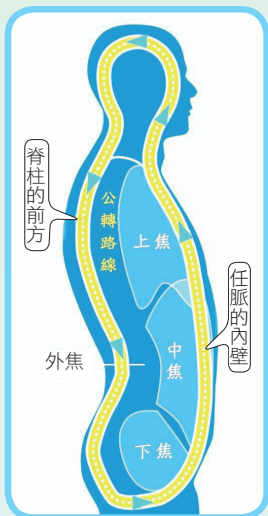
天地之間存在著大空間，物質與能量在空間內不停地運動，透過大循環、大交合，引發天地之間的變化。如果把人體視作小宇宙，人體內部便是個大空間。空間是能量流動的場所，能量在這大空間內進行循環、撞擊，並且在撞擊中進行交合、混化、異化，衍生出新的物質能量。



圖一 公轉與自轉

人體的四焦

人體空間醫學提出，人體空間可劃分為四大區域，亦可稱為人體的四焦，即上焦、中焦、下焦與外焦（指人體整個背部）。這種對四大空間的劃分，形成了對人體生理的全新認識，不以臟腑、經絡、穴位的角度分析，而是將實體與空間兩者有機的結合。「三焦」這名稱最早見於《內經》，傳統中醫也認同上、中、下三焦。這三焦各自包含了形狀、大小、性質、功能不同的臟腑區域。然而人體空間醫學指出，外焦是人體能量運動變化的總調節場地，外焦是大空間，外焦暢通是三焦暢通的先決和必要條件。



圖二 人體的四焦與公轉

堵塞形成疾病

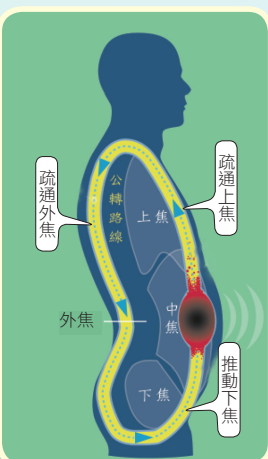
人體空間醫學指出，人體得病的根由，往往源於空間壓力過大，能量不能及時疏散造成堵塞，聚集而形成疾病。所以解決疾病應先從調整人體空間的壓力與濃度入手。透過循環，就可調節局部和整體的關係，既使局部順從整體，又讓整體惠及局部。

公轉暢通才能確保健康

由於「公轉」貫穿、連結了人體的四大空間，公轉暢通就能調整、淨化、啟動能量運動，帶動人體能量的周流循環，人體內部川流不息地運行，才是祛病強身的好方法。

實踐舉例

如果中焦壓力高，能量積聚產生堵塞而形成疾病。解決方法，可先疏通外焦及上焦的壓力（圖三），同時亦可加強下焦能量向上推動，令中焦瘀塞漸漸疏散，當中焦能量堵塞疏散後（圖四），人體便恢復正常功能。



圖三 中焦能量聚積



圖四 能量疏散，人體恢復正常功能

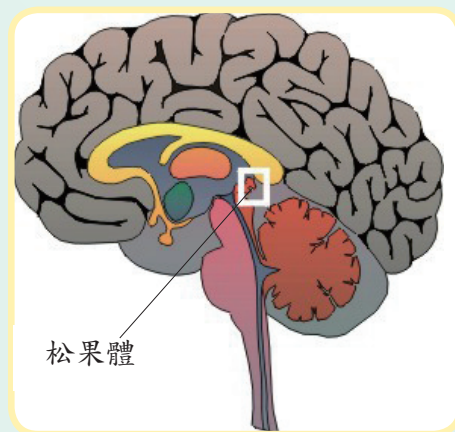
褪黑激素

黃穎前 伸展治療導師/專業體適能導師 英國皇家公共衛生協會院士

所有動物和植物體內，都存在著褪黑激素，而這些物質，都被證實為生命所必需。隨著對褪黑激素的深入研究，科學家們得到了越來越吸引人的發現：

- (1) 癌症病人以及其他一些慢性患者的褪黑激素濃度，都是異常的低。
- (2) 褪黑激素是最強的抗氧化劑，且優於維生素E約兩倍，可以直接保護細胞。
- (3) 褪黑激素明顯地提高了免疫系統的功效，增加抗病能力等等。
- (4) 褪黑激素具有降低膽固醇、控制血壓的作用。

人腦中有一種稱為松果體的內分泌器官，於夜間會分泌大量「褪黑激素」或稱「降黑素」，這個激素在夜間11時，至隔日2、3時分泌最旺盛，我們自然就會想睡覺；到清晨停止分泌，我們自然就會醒過來。褪黑激素的化學結構非常簡單，但是在人體內卻起著舉足輕重的作用，它的分泌，可以抑制人體交感神經的興奮性，消滅精神壓力，使得血壓下降，心跳速率減慢，心臟得以喘息，不僅能夠提高睡眠品質，調節生物時鐘，緩解時差效應，具有加強免疫功能，抵抗細菌、病毒，毒殺癌細胞的效果，而且可以幫助防治老年癡呆症等多種疾病。人的一生中，褪黑激素分泌的最高峰，出現在六歲左右。青春期中，體內褪黑激素的濃度開始下跌，生理上產生了明顯的成熟變化。然後，隨著年齡的增長，褪黑激素濃度持續滑落。到了四十歲的時候，體內製造的褪黑激素濃度不到二十歲時的一半，伴隨著褪黑激素濃度的不斷減少，我們也慢慢體察到衰老的跡象和病痛的侵襲，難以酣睡、精神不振等等的困擾，便接踵而來。



當人們熟睡 大自然的自癒力才啟動

松果體被喻為人體的「第三只眼睛」，原因是松果體含了與眼睛相似的色素細胞，對光具有同樣的敏感度，它會根據接收到的光量多少，來決定褪黑激素的分泌量。每天當夜幕低垂之後，因著眼球的感光作用，便會傳達命令到松果體，褪黑激素的分泌會逐漸增加，至凌晨兩、三點達到高峰。旭日東昇之時，再次因著眼球的感光作用，褪黑激素的製造急遽下降，白天我們體內褪黑激素的濃度，不足晚上的五分之一，甚至十分之一，此時我們感到精力旺盛，最適宜工作。



要讓身體在睡覺時能夠製造足夠的褪黑激素，必須在漆黑的環境中睡覺，一旦眼球見到光，褪黑激素就會被抑制住，因此深夜開燈睡覺者，免疫功能會下降、也就比較容易罹患癌症。對於那些在睡眠環境太光或須要在日間睡覺的熬夜的人仕來說，他們可以在睡房加裝遮光窗簾或是戴上遮光眼罩睡覺，好讓身體在睡覺時能夠製造足夠的褪黑激素。

煎煮中藥需要清洗嗎？

中藥材可分為植物、動物、礦物。煎煮中藥需否清洗呢？現作下列分析：

- 1、某些藥材是易溶於水的，例如：含糖和甙類的藥材，經水洗後，會令藥材的水溶性成分丟失，導致藥效降低。
- 2、中藥中有很多藥材是粉末類的，在配藥時需搗碎，如滑石粉、桃仁、龍骨等，如果用水洗，會造成這些藥物的流失。
- 3、有些藥材在炮製過程中加入蜜、酒、膽汁等輔料，而這些輔料易溶於水中，若用水沖洗，可導致部分輔料丟失。常用藥材如炙甘草、膽南星等。

所以，除非草類植物附有太多泥土，可略為沖洗污泥，煎煮中藥前，盡量不需清洗，以保藥效。



中藥知多啲——本期介紹：焦三仙

簡介

焦三仙是由山楂、麥芽、神曲三種藥材炒至焦黃炮製後入藥而成。

山楂為薔薇科落葉灌木或小喬木植物山里紅、山楂或野山楂的成熟果實。經乾燥後可生用或炒後用。山楂性味酸甘，微溫，歸脾、胃、肝經，有消食化積，行氣散瘀的功效。

麥芽，又稱大麥芽，是禾本科一年生草本植物大麥的成熟果實，經發芽乾燥而成，可生用或炒後用。麥芽性味甘平，入脾、胃、肝經，有消食健胃，回乳消脹的功效。

神曲一般是以麵粉或麩皮與杏仁泥、赤小豆粉，以及鮮青蒿、鮮蒼耳等藥物混合拌勻，保溫發酵，待長出黃菌絲時取出，切成小塊，曬乾即成，可生用或炒後用。神曲性味甘辛溫，入脾、胃經，具消食和胃的功效。

植物型態山楂、麥芽



神曲



炮製藥用焦三仙



功效及臨床應用

傳統中醫

山楂，麥芽，神曲這三種藥基本功效相同，都可以起到消積滯、健脾胃、止瀉泄，去胃悶，脹痛的作用，適用於脾胃虛弱、運化失常、胸腹氣脹、大便溏瀉的病人，經炒焦炮製後的山楂還有止血的功能，一般劑量為各3-10克〔約一錢至三錢〕。然而，這三味藥也各自有不同的特點：焦山楂善於治療肉類或油膩過多所致的食滯；焦麥芽有很好的消化澱粉類食物的作用；而焦神曲則利於消化米麵食物。由於三藥均能明顯地增強消化功能，因此，臨床上常經常將三藥合用。

空間醫學

焦三仙功能運動中焦〔腹部〕細胞，增強細胞開合運動及腸蠕動，臨床用作消化食積，結實大便及增加腹壓，故可治療由瘀滯導致中焦物質不化，大便稀的證候。如瘀滯導致胞內物質不流通，形成大便不通，乾燥者，可加入焦檳榔（即焦四仙），以消除胞內多餘的物質，由於焦檳榔向下行走的力大，與焦三仙合用能夠促進胞內多餘物質通過大便排出體外。焦三仙適合用於舌中焦部隆起的舌像。

一般劑量為焦山楂，焦麥芽，焦神曲各3-5克。

現代研究

山楂能增加胃中消化酶的分泌，促進消化。所含脂肪酶可促進脂肪分解。所含多種有機酸能提高蛋白酶的活性，使肉食易被消化。山楂又有收縮子宮、強心、抗心律失常、增加冠脈血流量、擴張血管、降低血壓、降血脂等作用，對痢疾杆菌及大腸杆菌有較強的抑制作用。

麥芽含有的 α 與 β 兩種澱粉酶可使澱粉分解成麥芽糊與糊精，麥芽煎劑對胃酸（總酸與游離酸）與胃蛋白酶的分泌似有輕度促進作用。

神曲含酵母菌、酶類、維生素B復合體、麥角固醇、主要油（揮發油）、甙類等。神曲有促進消化，增進食欲的作用。

禁忌：焦三仙屬辛溫燥烈之品，凡脾陰虛，胃火盛，無食滯者忌用。焦三仙有可能引致流產，孕婦慎用。

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——養生湯水

〈蓮藕蓮子栗子合桃湯〉

功效：補腎、補血、益氣

材料：蓮藕1斤，蓮子2兩，栗子6兩，合桃2兩，紅棗10粒，蜜棗2粒，陳皮1片。



製法：1.預先把陳皮浸軟，然後洗淨所有材料，蓮藕切成塊狀，蓮子去芯，紅棗去核，
2.冷水先放入陳皮，水滾後再加入其他材料，大火煲20分鐘，再轉小火，繼續煲2小時即可。

〈香紫茶〉

功效：增強消化、解暑、行氣寬中、理氣化痰，可預防夏季感冒，胃腸不適。

材料：藿香3錢、紫蘇葉3錢、陳皮2片、冰糖適量。

製法：1.冷水放入陳皮，把水煮滾，再加入材料煮2分鐘，熄火，稍待冷。
2.濾渣後，加入適量冰糖，當茶飲。
(本茶劑均為芳香成分，因此不宜長時間煎煮。)



活動剪影

2014年4月3日，「笑出健康協會」創辦人余狄夫先生親臨學會與眾學員分享愛笑瑜伽，透過簡單動作，人人開懷大笑，即時消除壓力，換來輕鬆愉快的心情。



2014年4月23日(星期三)晚上，陳玉輝資深整全師在蒲公英學會主講〈如何抗氧化〉。



2014年4月25日蒲公英學會應邀到屯門仁愛堂講課，與坊眾分享〈觀舌知健康〉。

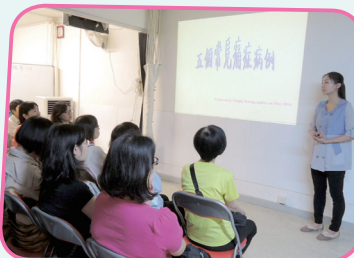


2014年5月29日在蘇菲老師指導下，大家開心齊齊包糰賀端陽。



〈常見都市痛症〉講座

本會邀請整全健康診療師鄭穎琦小姐於2014年6月25日晚上，蒞臨學會與學員分享〈五個都市常見痛症〉的成因、病徵和自我診斷方法，反應相當熱烈。



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
特色理療及自我保健(免費)	2014年7月21日及7月28日共二課(星期一) 下午7:30-9:00	吳世用先生
愛笑運動工作坊(免費)	2014年8月12日 星期二 下午7:30-9:00	余狄夫先生
身心靈講座(免費)	2014年8月20日 星期三 下午7:30-9:30	鄭穎琦小姐
吃出健康	2014年8月21日至9月11日共四課(逢星期四) 下午7:30-9:00	蘇菲小姐
觀舌知健康(免費)	2014年9月3日至9月24日共四課(逢星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
預防靜態受傷及伸展運動(免費)	2014年9月16日 星期二 下午7:30-9:30	黃穎前先生
伸展運動興趣班	2014年9月23日至10月14日共四課(逢星期二) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
日常痛症基本舒緩手法	報名從速 額滿開班	余炳根醫師
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生
應用草藥作防病(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
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