



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

空間醫學：

大道至簡

「簡單就是美」這句諺語很多人都知曉。如果能透過簡單、有效的方法去解決複雜的問題，我們何苦要取難捨易？尤其是用簡單、自然的方法去化解身體所出現的健康問題。

人體結構是一個非常複雜的系統，和宇宙萬物一樣，身體受到周遭環境影響，產生著生剋制化的轉變。這些轉化不是靜止的，亦難於洞悉和徹底掌控。在高科技儀器輔助下，現今科研，主要均集中在細胞、病菌、病毒的基因層面上鑽研，但卻缺乏深入探究人體內部環境對細胞的影響。當分工越精細，儀器越先進，便會衍生出更多類別的病菌、病毒和病名，致使在複雜的層面上，用更複雜的方法去解決。遺憾的是，研究往往查找不出成因，造成更多困惑與無奈，而治療費用則日趨高昂。

郭志辰老師積五十年行醫實踐，在傳統中醫基礎上，結合現代生物學、量子力學和信息技術科學等，研創出一套嶄新醫學理論體系：**空間醫學**。空間醫學的核心要領，是道出人體空間的重要性；治病只抓因，不抓果，大道至簡，以恢復人體功能為方針，把複雜的問題簡單化。這套前沿醫學為日後醫學科研邁出新路向。

空間醫學的主要概念可總結如下：

- (一) 人體內部並非實體，而是處處充滿大小不一的空間；細胞與細胞、臟腑與臟腑之間均存在空間。空間是細胞運動，能量流通、調節的場所；
- (二) 能量是由細胞輻射出來的精微物質，和傳統中醫的「氣」，涵意大致相同；
- (三) 能量在體內流通有固定途徑和方向，能量川流不息地循環是確保健康的重要因素；
- (四) 疾病的成因，往往源於局部能量不能及時疏通而造成堵塞，淤積的能量令空間產生過大的壓力，影響細胞正常運動；
- (五) 空間醫學簡化治病方法，提出「不問病名，尋找病因，為堵塞的能量找出口」，透過疏通，把淤塞的能量散開，讓細胞正常運動，從而恢復人體正常功能。

既然能量淤塞是致病根源，空間醫學提出一系列簡單解決方法，目的是把堵塞能量疏通，達至人體能量循環暢順：

(一) 小方治病

簡化傳統中醫用藥，提出小方治療方法，其特點是藥味少、藥量小、藥味淡、氣味輕，藥物快速行走人體空間。通過藥物，調節細胞內外的壓力，推動人體能量循環，恢復細胞功能。



(二) 特色理療

特色理療主要包括能量按摩、火灸療法、薰蒸及靜養療法等，其目的是激活細胞，啟動能量運動，從而調節和淨化人體內環境。



(三) 自我調理

透過練習動意功、手勢回照及各式運動(尤其疏通背部空間的運動)等方法，均可加強人體能量流通，持之以恆，必見成效。



(四) 淨化心靈

提倡修心、養性、積德、忘我，熱衷生命，樂於助人。豁達開朗的心境，輕鬆自在的狀態下，細胞便會活力充足，能量自然流動順暢。



蒲公英學會致力宣揚空間醫學，讓大家認識這門醫學的精要。我們亦歡迎有興趣人士，應用這些簡單、省錢和非創傷性方法進行防病治病。

參考網站：<http://www.dandelion-hk.net/page7.php>

蒲公英學會新春聯誼

蒲公英學會謹訂於2月17日(年初八 星期日)中午十二時至下午三時，在會所舉行新春聯誼聚會，學會提供美點恭迎嘉賓。

歡迎會員攜同親友參加！



生理與健康

血液、血液循環系統

“健康血液”及“使血液正常流動”是維持人體生命及保持人體健康的要素。

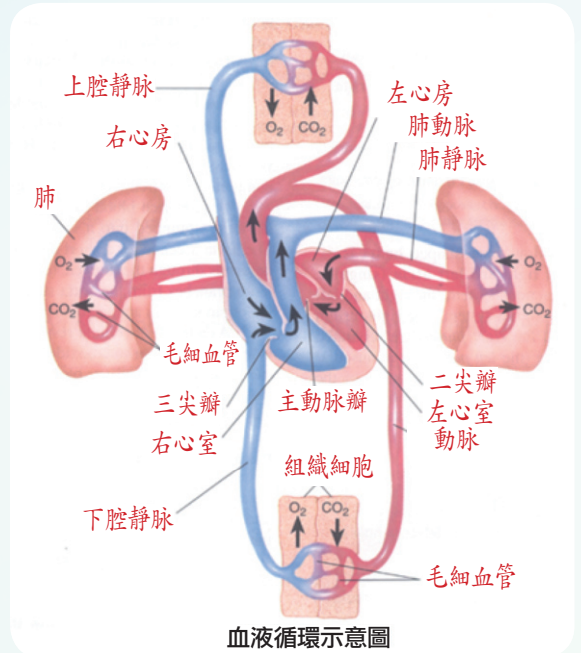
健康的身體離不開健康的血液，因此，認識血液，保衛血液，是我們今天必須正視的問題。高血壓、糖尿病、血脂異常、貧血、白血病……種種疾病發生的背後，顯示我們的血液產生了偏離正常的變化。

健康血液是指血液中的血細胞形態、血液黏稠度、各種毒素的含量均不超出正常指標範圍。正常成年人的血量佔個體體重的7%~8%。健康正常的血液含約45%血細胞，其中包括紅血球、白血球、血小板。另外55%血漿，包括水、血漿蛋白、溶質。在溶質中包含電解質（如鉀離子、鈉離子、鈣離子等）、營養物質、小分子有機物、代謝終產物、激素、氧和二氧化碳氣。血漿除有運輸營養和代謝物質功能外，還參與凝血和免疫等作用。

要有健康的血液運輸功能及系統才可以將健康的血液輸送到全身，從而發揮血液在身體的作用。血液運輸系統主要由心臟和血管組成，其實肺臟也是相當重要的。心臟是推動血液流動（泵血）的動力器官，血管是血液流動的管道，包括：動脈、毛細血管和靜脈，而肺臟則負責氣體（主要是氧氣、二氧化碳氣和水氣）的交換。血液在心血管系統中按一定的方向，周而復始地循環流動，構成血液循環系統。

我們每天吃進不同的食物，進行不同的活動，都會引起身體內環境的變化，這包括血液及與循環系統有關的組織。如吃得其法，又能保持健康生活習慣，使這種變化處在我們身體可以承受的範圍之內，血液成分得以保持時，身體便健康。可是，由於生活節奏、工作壓力、營養結構及環境衛生的變化，造成血液各項生理指標超過（或低於）正常值，一系列的生理代謝紊亂引發的血脂異常、糖尿病、高血壓、白血病、貧血等，這種血液稱為“非健康血液”。

此外經常注意以下幾點，對保持心、肺及血管健康亦有一定的幫助：(1) 不要吸煙及避免置身於二手煙的環境中；(2) 每天進行半小時或以上的運動；(3) 如果有飲酒的習慣，應酌量飲用及(4) 保持心情開朗，學習處理壓力讓身體鬆弛。



血液循環示意圖

蘇菲世界 吃出健康——養生素食

由蘇菲老師主持的〈吃出健康〉課程，今期分享的菜式 咖哩南瓜飯

材料：南瓜半個，咖哩塊適量，洋蔥一個，紅蘿蔔半個，西蘭花一個，五穀米2杯，小番茄8粒，鹽少許，油少許，蒜2瓣

- 做法：**
1. 南瓜連皮洗淨切大丁，洋蔥切大塊，紅蘿蔔切丁，西蘭花洗淨切朵，蒜切碎，番茄切半，咖哩塊切碎，米洗淨泡過瀝乾。
 2. 用鍋加入少許油，放入洋蔥炒香，再加入蒜碎拌炒。
 3. 加入五穀米慢慢炒到半熟，加入紅蘿蔔、南瓜粒，番茄，半炒，再加入水，煮到七成熱時加入咖哩碎，拌勻，蓋上蓋子燜煮。
 4. 差不多熟時再放上西蘭花，燜一下即可食。



中藥知多啲——本期介紹：丹參

簡介

丹參為唇形科多年生草本植物丹參的根及根莖，曬乾生用或酒炙用。



植物型態



藥用部份

功效及臨床應用

傳統中醫

丹參性味苦、微寒，歸心經、肝經，功效主要活血調經，涼血消癰（瘡瘍），安神，用於婦女月經不調、痛經、經閉、產後瘀滯腹痛。另外，丹參還有補血、和血的功效，所以有“一味丹參，功同四物”之說。〔按：四物，即四物湯，由熟地、白芍、當歸、川芎四味藥所組成，功效是補血和血。〕

一般劑量為5-15克（約2至4錢）。其活血化瘀作用，可調理婦女月經不調、痛經、經閉，常配當歸、川芎、益母草等同用，以加強療效。配檀香、砂仁等，可用於血瘀之心胸、腕腹疼痛。臨床上治冠心病、心絞痛，可配伍降香、川芎、紅花等。治風濕痺痛，可配防風、秦艽等祛風濕藥。如配銀花、連翹等清熱解毒藥，有清瘀熱、消癰腫之功效。此外丹參還有涼血安神，配生地、酸棗仁、柏子仁等可治心火偏旺之心悸失眠。配田七及蜜棗可活血化瘀，理氣止痛。

空間醫學

丹參有增加細胞內水分濃度、壓力，打開樞紐，促進腹部三焦能量向背部（外焦）運動的作用。臨床應用具體如下：

1. 少量丹參（1克）有化解雜質，疏通人體大小動脈以至微循環的功能，用於活血化瘀。
2. 丹參份量稍多時（如2—3克），能增加胞內壓力，促進胞內物質運動，其作用是產生熱能，促進水分分解、氣化，用以治療水停引致的大便稀溏，次數多等症。

現代研究

丹參能擴張冠狀動脈，增加流量，改善心肌缺血、梗塞和心臟功能，調整心律，並能擴張外周血管，改善微循環，有抗凝、抑制血小板凝集、抑制血栓形成及降血脂的作用；能提高機體的耐缺氧能力，促進組織的修復，加速成骨折的愈合；有抑制中樞神經的作用。此外還有增強免疫，降低血糖及抗腫瘤的作用。

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。

養生湯水

補血健康茶



功效：補血、疏肝、解鬱

材料：紅棗10粒、胎菊10粒、杞子15至20粒、玫瑰花8至10粒

製法：1. 先把材料洗淨，紅棗去核。
2. 全部材料放進半公升(500c.c.)水中煲五分鐘即可飲用。

羅漢果茶



功效：1. 提神生津
2. 清肺止咳
3. 潤腸通便
4. 防治高血壓、高血脂
5. 有降血糖作用

材料：取羅漢果一個壓碎外皮。

製法：放壓碎外皮的羅漢果(連種子)，注入二公升的水，煮沸後再煲約二十分鐘左右即可飲用。

活動剪影



2012年12月9日 蒲公英學會舉辦《環保知多點》郊遊樂。先往禾徑山大樟樹、龍躍頭文物徑，及後參觀有機資源再生中心，介紹廚餘收集、處理及應用。

2012年11月10日蒲公英學會參加屯門仁愛堂主辦「活力迎冬暖暖嘉年華」，與眾坊分享保健操。



2013年1月3日楊偉國博士主持「奇妙的活腦方法」講座。



2012年12月27日，胡桂芳師姐主持『輕鬆減壓笑笑笑』工作坊。透過一連串的遊戲，學員嘻哈大笑，輕鬆減壓，歡度一個愉快晚上。



2013年1月12日由周家強先生主持的種植樂之水仙製作。

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
聲樂共唱	2013年2月19日至3月26日共六課(逢星期二) 晚上7:30-8:30	蔣展景女士
活腦操培訓學習坊	2013年2月21日星期四 晚上7:30-9:00	楊偉國博士
拉筋治療班	2013年3月1日至3月22日共四課(逢星期五) 晚上7:30-9:00	黃穎前先生
觀舌知健康(免費)	2013年3月6日至3月27日共四課(逢星期三) 晚上7:30-9:00	吳世用先生
吃出健康	2013年3月7日至3月28日共四課(逢星期四) 晚上7:30-9:00	蘇菲小姐
愛笑運動工作坊(免費)	2013年4月10日星期三 晚上7:30-9:00	胡桂芳小姐
小方用藥原理(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
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
道家回春功一初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
特色理療及自我保健(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
食用酵素DIY(免費)	報名從速 額滿開班	吳秀鈴女士