



空間醫學行走健身法



資料：正定康復理療院

走路時，周身中正，下腹微收。目視前方，面帶微笑，舌抵上顎，似抵非抵。腳步落地要穩，但不要過於用力。拉動肩胛，以肩胛帶動兩臂前後擺動。手臂從後向前擺動時，手心略微向上，像在捧東西一樣；手臂從前向後擺動時，手腕輕輕翻轉，微微內扣，類似回照命門的手型。

每個人的身體素質不同，走路的速度也不同。剛開始練習時，只要姿勢正確，速度不必太快。注意，不用配合呼吸，不用配合意念活動。舌抵上顎，口中便會產生津液，可以將之慢慢咽下。這種方法，不受時間限制，不受地點限制，可以隨時隨地進行。

行走健身法能夠打開人體與外界能量交換的通道，潔淨外焦(背部)空間，加速人體內部能量的更新和轉化，確保人體公轉正常運行，從而達到維護人體健康、提高身體抵抗力。

防病勝治病，用簡單的方法亦能達致強身健體。

健步行



都市人忙於工作，疏於運動，但卻經常攝取肥甘厚味的食物。這些高脂肪、高蛋白的食物，令身體不勝負荷，過剩的物質淤塞體內，不能被吸收，形成種種心血管病、代謝功能紊亂及痛症等，影響健康。

健步行是一種簡單運動，加促體內新陳代謝和預防疾病。視乎力度的深淺，健步行適合不同年齡、不同體質人士。長期堅持鍛鍊，可改善健康狀況，令參與者受益良多。經常步行可達致下列成果：

(一) 增強心肺功能：

步行促進血液循環，優化血管彈性，預防動脈硬化等心腦血管病。步行加強肺氣量，減少呼吸道疾病。

(二) 強化身體肌肉：

適量的步行可達致關節靈活，強化腿足、筋骨，令肌肉結實。

(三) 預防骨質疏鬆：

恆常步行可增加體內鈣質的積存，減少鈣質的流失，降低骨質疏鬆症的出現。

(四) 解鬱紓壓：

經常使用雙足能讓交感神經和副交感神經調節趨正常，紓解壓力，改善睡眠。同時，步行促進大腦分泌內啡激素，會令情緒愉悅。

(五) 維持良好體形：

步行可加強消化液分泌，加快體內消化吸收。消耗能量亦會減少脂肪的積聚。

(六) 調控三油甘脂和膽固醇：

持續步行，可減少三油甘脂和膽固醇在動脈的積聚，也減少血糖轉化成三油甘脂。



健步行注意事項

依據個人體質和時間許可，每星期最好步行三次以上，每次可維持在45分鐘左右。步行理想地點最好是公園、郊野等空曠地方，那裡空氣較清新。步行宜穿鬆身衣服，軟底運動鞋。步行時，背部挺直，兩手自然擺動。行走時腳尖提起，腳後跟先著地。若運動量大時，可在步行前後作簡單伸展運動(拉筋)，柔化緊張肌肉，防止抽筋。

九種去脂食品

現代人喜吃肥甘厚味的食物，這類食物脂肪和糖含量均很高，容易造成肥胖。錯誤的飲食習慣對健康造成損害，長期食用高脂肪、高熱量的食物會誘發多種慢性疾病，不僅會堵塞動脈血管，亦會影響大腦正常功能。

追求健康，就要從飲食習慣開始，才可改善身體狀況。現推介九種去脂食品，供大家參考：

1. 洋蔥：不含脂肪，有助血栓的溶解，能抑制體內膽固醇升高。
2. 芹菜：含較多膳食纖維，可降血壓，也可以降血脂、降血糖。
3. 玉米：含有豐富微量元素、維生素和纖維質，常吃可降低膽固醇、軟化血管。
4. 地瓜：含極多膳食纖維和膠質類等物質，令排便暢通，是「腸道清道夫」。
5. 蘋果：其果膠可降低膽固醇，對保持血壓、血脂正常均有成效。
6. 燕麥：含可溶性食物纖維，可降膽固醇和血脂，易被人體吸收。
7. 山楂：可增強動脈血流量，降低膽固醇，並促進脂肪代謝。
8. 紅棗：提高機體的抗氧化和增強免疫力，對降低膽固醇和血脂也有效。
9. 山藥：預防心血管脂肪堆積，保持血管彈性，減少皮下脂肪沉積。



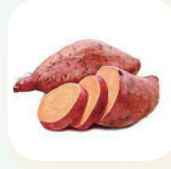
洋蔥



芹菜



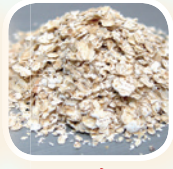
玉米



地瓜



蘋果



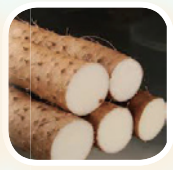
燕麥



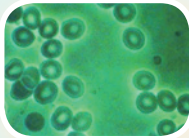
山楂



紅棗



山藥



血型與飲食



(內容謹供參考)

血型是由血液中紅血球所攜帶的不同血型抗原所決定，不同血型的人攝取食物時，會產生不同的化學反應，影響身體吸收功能。

每個人都有個別的營養需求，不是每個人吃相同的食物，就會產生相同的效果。我們要吃配合自己血型的食物，吸取所需的營養，才會令體內免疫系統和自癒功能有效運作。

以下表列不同血型的人，選擇不同種類的食物供參考：

O型人選吃的食物

| 食物 | 適宜的食物 | 不宜多吃食物 |
|-------|--------------------------|----------------------------------|
| 肉類 | (適量) 牛肉、羊肉、動物肝臟 | 豬肉、鵝肉、煙肉、火腿 |
| 海鮮類 | 鱈魚、鯖魚、沙丁魚、鮭魚、旗魚 | 章魚、鮑魚、煙熏鮭魚、海螺、螃蟹 |
| 蔬菜類 | 芥蘭、大蒜、大頭菜、韭菜、萵苣、秋葵、蕃薯、南瓜 | 海帶、茄子、高麗菜、白花椰菜、玉米、大白菜、四季豆、扁豆、馬鈴薯 |
| 豆類 | 大豆 | 蠔類、牡蠣、蛤蜊、海螺、螃蟹 |
| 水果類 | 李子、無花果、鳳梨 | 哈密瓜、香瓜、草莓、荔枝、桔子、柳丁 |
| 堅果種子類 | 南瓜子、核桃 | 腰果、開心果、花生、葵花子 |
| 乳製品蛋類 | 蛋類可以適當吃點 | 所有乳製品 |
| 穀類 | 無 | 玉米製品、小麥製品 |
| 佐料類 | 辣椒、咖喱 | 醬油、胡椒、泡菜、醋 |
| 油 | 橄欖油 | 玉米油、花生油、棉籽油 |
| 飲料類 | 綠茶、鳳梨汁、櫻桃汁 | 咖啡、可樂、紅茶、汽水、白酒、椰子汁、啤酒 |

A型人選吃的食物

| 食物 | 適宜的食物 | 不宜多吃食物 |
|-------|---|------------------------|
| 肉類 | 不適合 | A型人應儘量避免吃肉食 |
| 海鮮類 | 鱈魚、鮭魚 | 蝦類、牡蠣、蛤蜊、海螺、螃蟹 |
| 蔬菜類 | 大蒜、大頭菜、韭菜、萵苣、秋葵、菠菜、南瓜、海帶、洋蔥、胡蘿蔔、黑豆、綠豆、扁豆、豌豆、大豆、豆腐 | 茄子、高麗菜、白花椰菜、大白菜、香菇、馬鈴薯 |
| 水果類 | 柚子、檸檬、草莓、李子、櫻桃、鳳梨 | 哈密瓜、香瓜、香蕉、芒果、木瓜 |
| 堅果種子類 | 南瓜籽、花生 | 腰果、開心果 |
| 乳製品蛋類 | 蛋類可以適當吃點 | 應儘量避免 |
| 穀類 | 小米、黑米、燕麥 | 小麥和小麥製成的食物 |
| 佐料類 | 生薑、味精、醬油 | 各式各樣的醋、白糖、黑胡椒、白胡椒、辣椒 |
| 油 | 橄欖油 | 應避免吃太多油 |
| 飲料類 | 檸檬汁、杏子汁、胡蘿蔔汁、西瓜汁、紅酒、咖啡 | 可樂、紅茶、蘇打水、啤酒 |

B型人選吃的食物

| 食物 | 適宜的食物 | 不宜多吃食物 |
|-------|----------------------------------|--------------------------|
| 肉類 | (適量) 兔肉、羊肉 | 雞、鴨、鵝肉、豬肉及豬內臟、煙肉、火腿 |
| 海鮮類 | 鱈魚、鮭魚 | 蝦、螃蟹、海螺、牡蠣、蛤蜊 |
| 蔬菜類 | 花菜、酸菜、芋頭、大白菜、包心菜、茄子、香菇、辣椒、番薯、四季豆 | 蕃茄、橄欖、綠豆芽、豆腐、黑豆、扁豆、綠豆、豆漿 |
| 水果類 | 香蕉、葡萄 | 酪梨、柿子、石榴、楊桃 |
| 堅果種子類 | 核桃 | 腰果、開心果、花生、葵花子、南瓜子、芝麻、松子 |
| 乳製品蛋類 | 酸奶、優格 | 鮮奶 |
| 穀類 | 小米、燕麥 | 玉米、小麥和小麥製品 |
| 佐料類 | 辣椒、咖喱、生薑 | 胡椒、玉米糖漿、玉米粉 |
| 油 | 橄欖油 | 玉米油、花生油、棉籽油、麻油、葵花油 |
| 飲料類 | 葡萄汁、鳳梨汁 | 汽水、椰子汁、蕃茄汁 |

AB型人選吃的食物

| 食物 | 適宜的食物 | 不宜多吃食物 |
|-------|----------------------|---------------------------------|
| 肉類 | (適量) 羊肉、火雞肉 | 燻肉或者醃肉、豬肉、牛肉、動物內臟、雞肉鴨肉、鵝肉、火腿、培根 |
| 海鮮類 | 鱈魚、沙丁魚、鱈魚 | 有殼海鮮如蝦、螃蟹、牡蠣、蛤蜊 |
| 蔬菜類 | 芥蘭、蕃薯、海帶、茄子、黃豆、綠色花椰菜 | 玉米、青椒、黃甜椒、紅甜椒、綠豆芽菜、黑豆、四季豆、綠豆 |
| 水果類 | 櫻桃、無花果、柚子、檸檬 | 番石榴、芒果、石榴、香蕉、柳丁、柿子、楊桃 |
| 堅果種子類 | 栗子、花生、核桃 | 南瓜子、葵花子、芝麻 |
| 乳製品蛋類 | 優格、羊乳、脫脂鮮奶、雞蛋白 | 鴨蛋、鮮奶 |
| 穀類 | 小米、燕麥 | 小麥、小麥製品、蕎麥、蕎麥製品 |
| 佐料類 | 咖喱、味噌 | 黑、白胡椒、泡菜、白醋、蕃茄醬 |
| 油 | 橄欖油、亞麻仁油 | 玉米油、麻油、豬油、牛油、葵花油 |
| 飲料類 | 檸檬汁、葡萄汁、木瓜汁、咖啡、紅酒、綠茶 | 柳橙汁、可樂、紅茶、汽水、椰子汁 |

中藥知多啲——本期介紹：瓜蒌

簡介

瓜蒌為葫蘆科多年生草質藤本植物栝蒌和雙邊栝蒌的成熟果實，其全體、皮及種籽（瓜蒌仁）皆可作藥用，且不同部位有不同的療效。

功效及臨床應用

傳統中醫

瓜蒌味甘、微苦，性寒，歸肺、胃、大腸經，具清熱化痰，寬胸散結，潤腸通便的功效，一般劑量為全瓜蒌10-20克（約3至6錢），瓜蒌皮6-12克（約2至4錢），瓜蒌仁10-15克（約3至5錢）。

瓜蒌皮能清肺化痰，又能潤肺定喘，臨床常配知母、浙貝，用以治療胸膈煩熱，咳嗽痰喘。若痰熱重，咳痰黃稠，且胸悶而大便不暢者，可配伍黃芩、積實等。全瓜蒌除清熱化痰外，又能寬胸散結，多用於舒緩及治療胸口憋結不適，現今常用作治療冠心病。可單用，又可配伍；如兼有氣鬱，可與鬱金、香附同用；如兼有血瘀，可配丹參、桃仁、紅花等。瓜蒌仁則有潤腸通便的功效，常配火麻仁及鬱李仁同用。

注意：大便稀溏、濕痰、寒痰患者及素體虛寒者忌用；瓜蒌應避與烏頭藥物（如附子）同用。

空間醫學

空間醫學在應用瓜蒌方面較多使用瓜蒌仁。瓜蒌仁能引肺部能量沿背後向兩腎撞擊，補充腸部津液（分泌）。換言之，起點是肺臟，終點是腎臟、腸部，一般劑量為1克至4克。

- (一) 1克瓜蒌仁可通便，配伍蒲公英、獨活、九節菖蒲、焦四仙可改善飛蚊症、眼不適的症狀；加川樸，可治屬實証的耳鳴（耳鳴如潮，低頻的隆響）。
- (二) 3克瓜蒌仁可減輕肺臟能量壓力的同時，也減輕了心臟周圍的壓力，以治療胸口憋悶，心慌，乏力，氣短等症狀。
- (三) 4克瓜蒌仁除可治療大便乾燥的便秘外，還可應用於“通因通用”治法，即反治法，是以通治通，作為通利藥以治療具有實性泄瀉症狀的病症。

現代研究

瓜蒌的種籽含脂肪油、皂甙等，而皮則含多種氨基酸及生物鹼，其皂甙及總氨基酸有祛痰療效，脂肪油有致瀉作用。實驗證明瓜蒌對心臟有擴冠作用，對心肌缺血有明顯的保護作用；並可降血脂，可抑制金色葡萄球菌、肺炎雙球菌、綠膿桿菌、溶血性鏈球及流感桿菌等。

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。



保健茶

材料：

龍眼乾、枸杞、菊花

煮法：

龍眼乾去殼連核，加適量枸杞、菊花，水煮15分鐘成茶。

用法：

當一般茶來喝，連喝一兩個月。

功效：

明目，安神，益智等。

注意：

上火、發炎時不宜。



四周年會慶

日期：2013年8月11日（星期日）

時間：中午12：00 至下午3：00

地點：蒲公英學會會所

學會備有美點招待 歡迎會員攜同親友參加！

活動剪影

(1) 能量學公益推廣團義診及義務按摩

2013年6月2日台灣能量學公益推廣團造訪蒲公英學會作交流及講課，並於6月4日早上再臨學會作義診及義務按摩。



(2) 齊來包粽賀端陽

蘇菲老師在端午節前夕，在蒲公英學會會所教大家做粽子應節。



(3) 6月19日及26日蒲公英學會會所舉行 <特色理療和自我保健> 講座



(4) 7月8日 黃國松教授主持 <不用藥物可以改變睡眠品質> 講座



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

最新課程可瀏覽：<http://www.dandelion-hk.net/page11.php> (報名電話：2392 1048)

| 課程 | 開課日期 | 導師 |
|-----------------|--|-------|
| 道家回春功—初班 | 2013年8月4日、18日、25日及9月1日共四課(逢星期日) 下午5：30—7：00 | 姚繼雄先生 |
| 伸展治療 | 2013年8月6日至8月27共四課(逢星期二) 下午7:30—9:00 | 黃穎前先生 |
| 愛笑運動工作坊(免費) | 2013年8月22日(星期四) 下午7：30—9：00 | 胡桂芳小姐 |
| 自癒力養修工作坊 | 2013年8月21日、28日、9月4日及18日(星期三) 下午7：30—9：30 | 顧脊施博士 |
| 養生瑜伽 | 2013年9月17日至11月12日共8課(逢星期二)下午7：45—9：15 | 馬佩兒女士 |
| 應用草藥作防病(免費) | 2013年9月23日、30日、10月7日及21日共四課(逢星期一) 下午7：30—9：00 | 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 |
| 吃出健康 | 報名從速 額滿開班 | 蘇菲小姐 |
| 特色理療及自我保健(免費) | 報名從速 額滿開班 | 吳世用先生 |
| 預防靜態受傷及伸展運動(免費) | 報名從速 額滿開班 | 黃穎前先生 |
| 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 |
| 觀舌知健康(免費) | 報名從速 額滿開班 | 吳世用先生 |