



伸展運動 (拉筋)

黃穎前
伸展導師、專業體適能導師

肌肉不斷重覆使用後，會令肌肉和肌腱同時縮短，引致關節過分受壓、移位，繼而導致骨膜和軟骨組織損蝕。組織增生會形成骨刺，帶來極大的痛楚和活動障礙，影響了正常的活動能力和生活質素。常見患處有肩、頸、下腰、坐骨、膝頭、足跟等。恆常地做一些伸展運動（拉筋），會對肌肉和肌腱產生「例行保養」作用，驅除病患，提高生活質素。

伸展運動的好處：

- 能柔化過緊的肌肉、肌腱和關節，使其保持靈活狀態；
- 能減低因身體對抗肌不平所帶來的體態變形和傷害；
- 可促進血液流通；
- 可「擠壓」關節液，令關節液流通，供應營養給關節內的軟組織，促進軟組織的新陳代謝及修補軟組織的損傷，減輕關節軟骨的退化；
- 運動後，伸展運動可促使肌肉中的乳酸加快排走。

主動伸展(拉筋)

主動伸展，靈活自主，能針對不同部位所需即時解決問題。

注意事項：

- 用力要漸進，不可突然發力，強度也要漸進，不可勉強。
- 初學者首次拉筋後，肌肉和肌腱可能會感到酸痛好幾天，拉筋所產生的疼痛感覺會隨著拉筋的次數，越來越少。
- 運動前之熱身或保健用途 — 每次不少於10秒。
- 運動後之鬆弛 — 每次不少於30秒。
- 治療用途 — 每次不少於3分鐘。
- 每次伸展之間，要讓肌肉完全放鬆約10秒，減輕肌肉因痛楚所引起的收縮和對抗性。
- 運動後肌肉最柔軟、暖和時做伸展，是最有成效。



胸部和頸部



肩部



背部



手部



小腿



空間醫學常識：病因論

《內經》有云：聚則成形，散則成風，這高度概括了人體得病的成因和治療準則。聚：已成形的疾病，是由無形的氣瘀積而成的；治療時，要把有形的積聚疏散，消失成為無形的「風」。

空間醫學認為人體得病，病因就是水的分佈不均。水在人體內以氣態和液態兩種形式存在，無論是哪種形式，只要水能暢通無阻，人就不會生病。如果醫者能把水路暢通，把水均衡分佈，疾病就能得到解決。

聚則成形，也就是水的積聚，空間能量所形成的積聚是肉眼看不到的。大自然有潮濕積聚，霧、雲、雨；人體空間水的不正常積聚，亦會對局部周圍細胞產生影響，形成細胞內部的病變。

疾病的產生，是由漸變逐步發展到突變；由量的積聚最終發生質的變化。疾病的開始，是人體空間在某一個點上有了淤積，當這點淤積與人的臟腑混為一體，就形成了疾病。當臟腑與空間積聚還沒有混為一體，就是僅有症狀而無病名。如果結合在一起，就是有症狀也有病名。空間醫學治理方法是在還沒有形成疾病，還沒有結合在一起的階段時，盡快將其解決。其要領是為堵塞的能量找尋出路，疏散能量積聚，令細胞恢復正常功能。

聚則成形

散則成風



生理與健康

尿液與機體的關係

泌尿系統是由腎臟、輸尿管、膀胱和尿道組成，而尿液的組成及性狀，與泌尿系統及健康指標息息相關。

人體代謝廢物由血液運送到腎臟，經腎小球過濾時，血漿中的水分子和小分子濾入腎小球囊腔成腎小球濾過液(下稱濾過液，即原尿)，再經腎小管的再吸收(重吸收)、分泌等作用成為尿液，儲存於膀胱，等候排出。

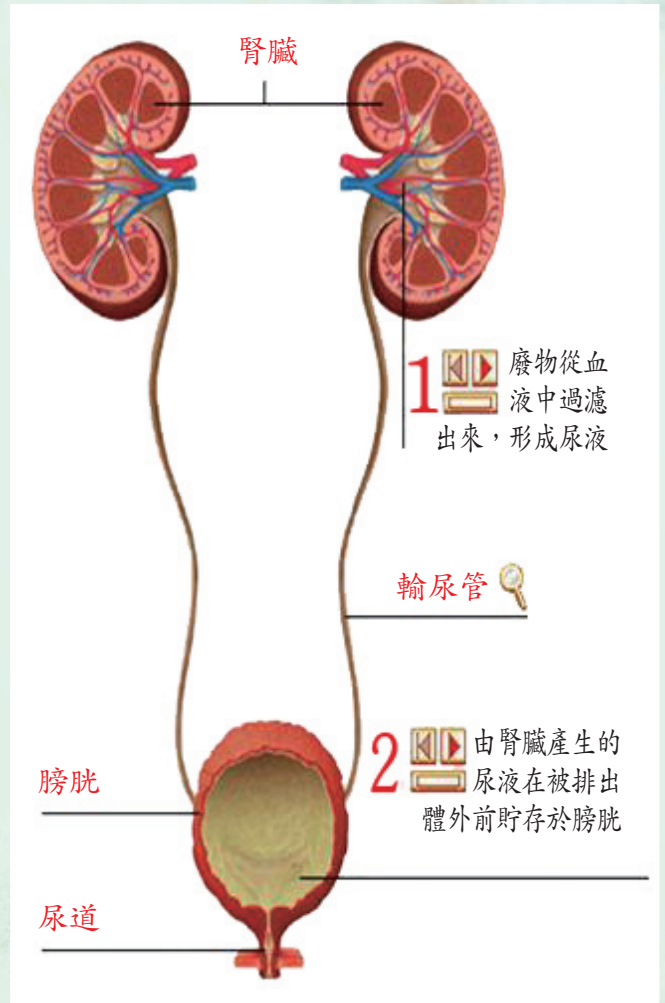
除此之外，腎臟還有調節細胞外液量和滲透壓，排出進入機體的異物，維持體液電解質平衡，保留體液中重要電解質，如鈉、鉀、碳酸氫鹽、以及氯離子等，排出氫離子，維持酸鹼平衡的作用。

人的兩個腎每天生成的濾過液達180升，而終尿(尿液)僅為1.5升，這表明濾過液中的99%的水分被重吸收回血，只有1%被排出體外。此外，濾過液中的葡萄糖被全部重吸收回血，而鈉、尿素有不同程度地被重吸收；肌酐、尿酸和鉀離子則被分泌入管腔中。

由此可見腎臟是維持體內環境的重要器官，所以我們日常必須注意飲食，切勿進食大量肉類及豆類食物(蛋白質)及過鹹的食物(鈉)，養成良好飲食習慣來保護腎臟的健康。

另一不良習慣就是忍尿。經常忍尿會令逼尿肌逐漸提高收縮壓力將尿逼出，使膀胱內壓增加，膀胱內的尿液，可能因此而出現倒流情況，引起發炎，可導致急性或慢性膀胱炎，亦可導致膀胱結石。

由於工作或其他原因，不少人每天飲水量較少。如加上持續忍尿，每天的小便次數可能僅四至五次，這會令體內廢物積聚，影響健康。因此，我們應該保持定時上洗手間的習慣，若發現因長期忍尿而出現排尿不順等問題，應即求診，以免得不償失。



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 **醋拌蘆筍山藥**

材料：蘆筍6條 山藥半斤

醬汁：嫩豆腐、芝麻醬各5大匙
醬油、糖、白醋各2大匙
鹽、山葵1大匙

裝飾：海苔絲、薑絲、紅蘿蔔絲各適量

- 做法：**
1. 豆腐用重物壓過出水，把豆腐和各醬汁材料放入果汁機內打成糊狀成為醬汁。
 2. 用熱水煮蘆筍30秒，取出冰鎮；山藥稍焯過。
 3. 將蘆筍及山藥切成丁，放入深碟內，加入醬汁拌勻，最後搭配裝飾的材料即可。



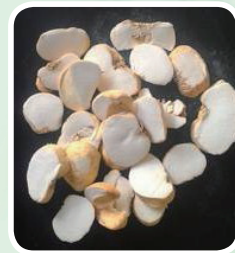
中藥知多啲——本期介紹：浙貝

簡介

浙貝，原名浙貝母，原產於浙江象山，故稱浙貝母，又稱象貝、大貝，藥用部位為百合科多年生草本植物浙貝母的鱗莖。



植物型態



藥用部份

功效及臨床應用

傳統中醫

浙貝性味苦、寒，歸肺、心經。浙貝的功效主要是清熱化痰、開鬱散結。

一般劑量為3-17克（約1至5錢）。其清熱化痰作用，可治風熱、燥熱、痰熱等咳嗽。用於風熱咳嗽，可配桑葉、前胡等；治痰熱鬱肺之咳嗽，常配瓜蒌、知母等。其開鬱散結作用，對癰瘡〈淋巴腫大〉、瘡瘍腫毒、肺癰〈肺腫瘤〉、乳癰〈乳腫瘤〉等有很好的療效。用於癰瘡痰核者，可配海藻、昆布；配連翹、蒲公英等可治癰瘡；用治肺癰時，多配黃芩、魚腥草、蘆根等。

空間醫學

浙貝可增加空間水分，輸散上焦空間能量，降低上焦空間的壓力，能將上焦大面積的能量向外焦運動，使細胞內的聚積得以疏散，同時增加上焦水分，減少上焦的熱度，故有清熱、消癰、散結的作用。臨床應用具體如下：

1. 3克浙貝可應用於牛皮癬。
2. 7克浙貝可舒緩中焦不適、陽明痛，如牙痛、食道炎等症狀。
3. 用於治療肺癰、乳癰時，份量可多些。

注意：浙貝苦寒，通瀉力較強，只適用於痰熱咳嗽。若是咳嗽見痰清白，面有浮腫的寒痰、濕痰，舌苔濕滑有齒痕者，不宜服用。

現代研究

浙貝主要成份為浙貝母鹼、貝母醇等，有明顯的鎮咳作用。浙貝母鹼在低濃度下對支氣管平滑肌有擴張作用。此外還有中樞抑制、鎮靜、鎮痛作用。

聲明：有需要自行調配本欄所介紹的中藥者，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。

秋冬保健湯水

無花果百合潤肺湯

功效：清肺生津，滋潤髮膚，改善便秘。適合肺燥咽乾，髮膚乾燥暗啞，大便乾結等人士飲用。

材料：無花果5枚、百合5錢、南杏5錢、北杏1錢、瘦肉適量。

製法：先將材料洗淨，瘦肉汆水，再用適量清水，煲約一個半小時，調味飲用。



雙雪淮山湯

功效：清熱潤肺，止咳化痰。適合唇乾舌燥、口腔炎、扁桃腺炎等人士飲用。

材料：雪梨1個、雪耳5錢、淮山5錢、北杏2錢、冰糖適量。

製法：先把雪耳浸開，雪梨去心切片，把材料洗淨後，加入適量清水，煮沸後用慢火煲約1小時，再放下冰糖拌勻即可飲用。



活動剪影



2012年9月26日展能導師黃穎前在蒲公英學會和大家分享預防靜態受傷及伸展運動（拉筋）。



蒲公英學會於2012年9月29日參加仁愛堂主辦「百家共聚迎中秋嘉年華」，並設立一個攤位介紹養生食物和保健方法，受到坊眾歡迎。



2012年10月10日施文灝博士主持〈顱脊自療〉講座



2012年10月11日蒲公英學會導師與港鐵員工分享保健資訊

林村許願樹祈福 / 沙頭角禁區觀賞客家村屋風貌 / 大埔滘自然保護區觀看螢火蟲



2012年10月13日蒲公英學會舉行〈親子秋季郊遊樂〉



2012年10月21日黃志堅中醫師講解〈高血壓中醫防治〉

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
養生瑜伽	2012年11月26日至2013年1月28日共八課(逢星期一)下午8:00-9:30	馬佩兒女士
吃出健康	2012年11月29日至12月20日共四課(逢星期四)下午7:30-9:00	蘇菲小姐
輕鬆減壓笑笑笑(免費)	2012年12月27日星期四下午7:30-9:00	胡桂芳小姐
優質的睡眠(免費)	2012年12月29日星期六下午7:30-9:00	黃穎前先生
小方用藥原理(免費)	2013年1月2日至1月23日共四課(逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生
奇妙的活腦方法(免費)	2013年1月3日星期四下午7:30-9:00	楊偉國博士
特色理療及自我保健(免費)	2013年1月30日星期三下午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
道家回春功—初班	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
聲樂共唱	報名從速 額滿開班	蔣展景女士
食用酵素DIY(免費)	報名從速 額滿開班	吳秀鈴女士