



地址：香港九龍彌敦道493A展望大廈10/F

電話：2392 1048

郵箱：info@dandelion-hk.net

小方治病：應用蒲公英和獨活



蒲公英植物形態



蒲公英草藥

傳統本草所述的蒲公英，能清熱解毒、消癰散結、利濕通淋。空間醫學認為蒲公英加強體內能量相互撞擊，活躍細胞動力，主要行走於人體三焦空間及太陽區域，有通天本領。

應用蒲公英7克，能啟動人體的元氣之根，使元氣內動，作用點在人體的會陰部，下焦產生推拱作用，能化解下焦的痞、栓、滿、實。有了這個動力點，下部產生壓力，加大了能量向上輻射的力度，從而運動命門和尾閭之間的空間能量，撞擊腎、膀胱、子宮、前列腺及直腸等，故可治療便秘、便稀、腸炎、宮頸炎、前列腺炎等各種疾病。蒲公英7克可以替代人參、黃芪、白術所起的作用。

蒲公英的運動特點是：通而不散，瀉而不虧，補而不滯。同時用量大時，蒲公英對癌症的轉移產生良好作用。所謂癌症的轉移是因人體公轉路上動力不足，正氣虛弱，使能量無力帶動側枝循環，令癌細胞沿小路乘虛而入，在空間能量較薄弱處，進行癌細胞的繁殖、裂變。故加大人體公轉的力度，使人體正氣充足，才能達到活血化淤，軟堅散結，扶正祛邪的目的。曾經接受化療的癌症病人，均適合用蒲公英。

用蒲公英1-2克，可運行全身的能量，讓它可以走遍天下，在人體內無孔不入、無孔不到，推動公轉沿著任脈由下至上達到人體的末梢，故而開天。所以蒲公英1-2克治療肺炎、咽炎、鼻炎、高熱、頭痛等病症，起解表作用。

傳統本草所提及的獨活，能祛風濕、止痹痛，散寒解表。空間醫學認為，獨活運行於外焦(太陽區)空間，引能量由頭部下行至足，化解外焦空間的能量積聚。外焦空間通暢，公轉才能暢通，人就健康。一般用量3-5克。



獨活植物形態



獨活藥用形態

獨活起點在頭部，通過外焦向下運動，能夠減輕頭部壓力，治療高血壓，頭暈、頭痛等病症。能量向下運動到後心部，就能引導後心部和前心的能量互相補充和輻射，可治心衰。能量下達腰部，撞擊腰部的細胞運動，故能補腎，治療腰痛。能量下達至足部，就能夠補充膝頭、足跟的能量，治療膝頭及足跟疼痛等。

總的來說，蒲公英推動空間能量運動，是主行；獨活化解外焦能量積聚，是主化。公英和獨活的密切配合，推動公轉整體運行，是空間醫學小方治病常備的兩味藥。

聲明

有需要的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。

動意功之五樁功效



“要把骨髓洗，先從站樁起”，站樁是一種姿勢，這種姿勢能調動全身的氣機，促進氣血的流通。

站樁既能保養心神，又能鍛煉形骸；既能強健腦力，又能增長體力。可能很多人會認為，你說的站樁不就是蹲馬步嘛，誰不會啊！哪有這麼神奇啊？蹲馬步是站樁的一種，站樁還有很多種類。大家可別小瞧了站樁，“萬動不如一靜，萬練不如一站”。

人在年輕之時，一般下焦比較實，上焦比較虛，上焦是指心與肺，下焦是指肝與腎。上虛下實，元陽充足，頭目清醒，人就充滿了活力。這就像晴朗的天空一樣，天上風輕雲淡，地面綠樹成蔭。然而，到了老年，人會漸漸地變為下焦虛，上焦實。上虛下實，頭輕腳重，人就會神清氣爽；下虛上實，頭重腳輕，人就會昏昏沉沉。所以，中醫認為上虛下實是身體健康的標誌，上實下虛則是病態的表現。

人為什麼會上實下虛呢？這是因為氣的流動不通暢，氣都集中在了上部不下降，上面當然實，下面當然虛。天地是個大宇宙，人體是個小宇宙，人體的法則遵循天地的法則。天地之間清氣上揚，濁氣下沉，人體之內也應該清氣上升，濁氣下降；人體之內上虛下實，天地之間也應該上虛下實。如果下面的地虛了，森林被亂砍濫伐，水土流失，那麼，上面的天就變實了，沙塵暴會籠罩天空。

那麼如何來改善這一狀況呢？國家的政策是植樹造林，讓下面先實起來，下面實了，上面自然就虛了。中醫養生的道理也一樣，要讓上焦的心肺之氣降下來，先要讓下面的肝腎之氣充實起來。方法之一就是站樁。站樁站樁，關鍵是一個樁字，樁就是要讓身體的下半部穩定下來，要有生根之感。你一動不動地站在那裡，頭頂天，腳踏地，身體先有了根，體內的氣才會自動地慢慢回歸原位，該上升的上升，該下降的下降，清氣上升，濁氣下降，時間一長，身體就恢復到上虛下實的狀態。這就好比一杯渾濁的水，你越攪動，它越渾濁，你讓它靜止不動，輕的東西就會往上浮，重的東西就會往下沉，不一會兒，你就能看見一杯清澈見底的水。

站樁時曲肘抬臂、屈膝下蹲，其目的就是讓身體重心下降，使下面充實，下面充實了，腎精就會充實，腎精充實了，宗氣運行通暢，心肺之氣下降，肝腎之氣上升，這樣一來，人就進入了上虛下實的狀態，就能健康長壽。《黃帝內經》對站樁有具體的論述：“把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，骨肉若一，故能壽蔽天地……”

千百年來的實踐證明，站樁是補充元氣最好的方法之一。元氣充滿以後，人就會身強力壯，具有抵抗一切疾病的能力。許多身體健康的人長期站樁，他們都享有高壽。而一些體弱多病之人，通過站樁，一樣從中獲益。站樁不僅可以疏通經絡，調和氣血，使陰陽相交，加速新陳代謝，還可以加強各臟器、器官以至細胞的功能，對許多慢性病都有很好的療效，如高血壓、心臟病、糖尿病、肥胖症、高血脂症、痛風等。

動意功之五樁法：強調並增強人體主要部位的功能，兩腎之間的命門；胃為水穀之海；膻中為宗氣之海；下部為氣海；氣海下部有沖脈之海和血海；這幾個海都能健康正常運動，人體則健康矣。

五樁可以單練，也可以連起來練。每個動作3--5分鐘即可見效，時間長短不限，單練合練時間三五分鐘可以，三個小時也可以。

基本要求：周身中正，氣沉丹田，下顎回收，百會上領（下顎微微回收，頭頂和後腦微微向上頂有牽引脊柱，鬆展關節作用），挺胸收腹，舌抵上齶似抵非抵（貫通任督二經上口），收腹提肛（少腹回收，鬆展腰肌，會陰肌肉向上微提增補元氣與貫通任督二經下口），尾閭自然下垂。

(一) 起式：全身放鬆，兩腳拉與肩寬，腳尖內扣，兩膝稍微彎曲，左手置於肚臍下，右手置於肚臍上，掌心向上，兩手距離 10 公分左右。

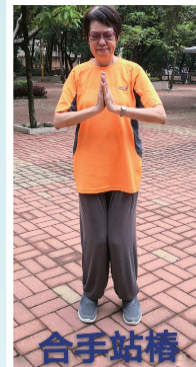


起式

(二) 合手站樁：兩腿併攏，兩膝微蹲，先回照印堂，啟動祖竅氣機，對於啟動膻中與手指井穴打下基礎。三分鐘後兩手下移，雙掌相合掌心微空，不能緊貼胸部要稍微遠一些，兩眼似閉非閉用餘光觀看手指尖井穴。



回照印堂



合手站樁

(三) 馬步站樁：以腹部為主，全身放鬆，兩腳拉與肩寬，腳尖內扣，兩膝稍微彎曲，兩手似抱球狀在腹前，手心對準肚臍下丹田部位。



馬步站樁

(四) 扣手站樁：是回照命門，兩腳拉與肩寬，腳尖內扣，兩膝稍微彎曲，兩肩後展手臂自然向後，手心對準腰部兩腎區域。



扣手站樁

(五) 光照站樁：全身放鬆，兩腳拉與肩寬，腳尖內扣，兩膝稍微彎曲，兩手置於頭部上方似抱球狀，掌心對準頭部中心。兩手一遠一近，兩手遠近要經常交換。



光照站樁

保健湯水

(1) 蘋果百合無花果湯

材料：蘋果 3 個、百合 30 克、無花果 3 個、南北杏 20 克、瘦肉 300 克

做法：

1. 先用清水把所有材料洗淨，蘋果去核留皮切塊，無花果切小塊，瘦肉汆水。
2. 將所有材料放入煲內，加適量清水，先用大火煮滾，再用慢火煲約 1.5 小時，最後加鹽調味，即可飲用。



功效：清熱潤肺、生津止渴、健脾潤腸。

(2) 杞子菊花圓肉茶

材料：菊花 20 克、杞子 20 克、圓肉 10 粒

做法：將材料放入壺內，加進清水，煲滾 5 分鐘，淨渣滓即可飲用；或將材料置入茶包袋，放袋入保溫杯，以滾水沖泡，焗 15 分鐘後即可飲用。

功效：明目安神，滋養肝腎，補心脾，益氣血。

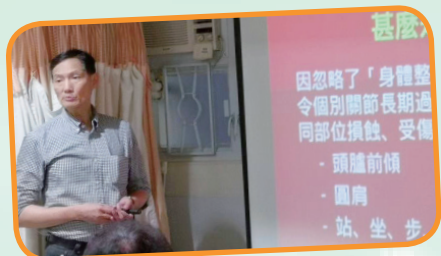


活動剪影

(1) 2018.5.10 應香港女教師協會邀請，本會導師在教育局九龍塘教育服務中心西座，和老師們分享《健康生活在於動》。



(2) 2018.5.12 黃穎前導師主持的『預防靜態受傷及伸展運動』講座，內容精彩，很受學員歡迎。



(3) 2018.7.3，由麥燕瓊醫師主講『礮谷力學療法（綁腿療法）』，介紹股關節的平衡回到正確狀態，就能夠調整骨盆、脊椎、肌肉的平衡，使全身血液循環順暢，自律神經功能恢復正常，身體狀況就可變好。



(4) 2018.8.5 蒲公英學會九週年會慶，各方好友齊來慶賀，超過百多位嘉賓蒞臨，十分熱鬧！



(5) 黎思敏老師在本會教導太極課程

