



蒲公英心聲



由一群義務工作者所組成的蒲公英學會，創立至今已邁進六周歲了。

學會成立的使命，是宣揚綠色保健，把關愛獻給社群。我們致力推廣由郭志辰老師所始創的人體空間醫學，把簡單、有成效的治療方法，積極地向社區推介，期盼好的醫學理念和方法，可以普及應用，像蒲公英種子般到處散播，達至家喻戶曉，人人受惠。

感恩同修們的努力，我們的信念獲得社會眾多人士認同。年來，學會會員人數顯著增加；出席各類健康講課人士亦持續增長；來自世界超過一百個國家和地區社群，常常瀏覽學會網站；學會經常獲邀到訪社區，為坊眾提供健康講座及義務按摩。當然我們還有很多空間作改善，祈願愛護蒲公英學會的人士，不吝指正，讓我們完善所追求的理念。

先賢孫思邈醫聖提出「大醫精誠」的教誨，他倡導為醫者須備惻隱之心，以解除病人痛苦為唯一職責。此教誨為很多後世醫者所牢記，並作為座右銘。近代則有郭志辰老師勇於開拓創新，把傳統中醫艱澀難明的哲理，用現代化語言逐一闡釋，提出人體空間能量流通的重要，簡化治病方法，無私地宣揚空間醫學作為己任，讓貧苦大眾免於「治病難、治病貴」的困惑。「光纖之父」高錕，研發玻璃纖維作資訊傳遞，帶出通訊革命，他選擇捨棄專利註冊，為繼後互聯網通訊的興起，奠下不可磨滅的貢獻，造福人類。

蒲公英學會敬仰這些先賢和科研前輩，他們熱心為民，無私的高尚情操，是我們學習的典範。學會將努力不懈，擇善固執地推廣一切對健康有成效的好方法，與追求健康人士分享，並為患者解除痛苦，恢復健康。

「德不孤，必有鄰」，我們衷心感謝大家的支持和鼓勵。

小方治病原理

人體空間醫學簡化了傳統中醫用藥，提出以小方治病為核心的治療方法。

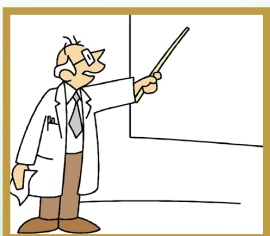
所謂「小方」，就是以公英、獨活、當歸、佩蘭、香附、桂枝六味藥為基礎藥，再配伍其他輔助藥，從中選取數味，每味藥的用量在1克至7克之間，以極少的用藥與劑量，組成「小方治病」的處方。

人體致病，往往源於體內能量堵塞，不能及時疏散，引致細胞運動失調，形成疾病。「小方」的特色是藥味少、藥量小、藥味淡、氣味輕、價錢便宜。通過藥物作用於人體空間，推動人體能量循環，從而調整人體空間能量的變化，調節人體空間水分的輸布，調節細胞內外的壓力，促使細胞恢復功能。由於藥味淡、氣味輕，在空間走動迅速，促進人體能量運行，達至恢復人體正常功能目的。



傳統中藥強調藥物的歸經，即應用藥物所歸屬臟腑，強調藥物主治的病症以及對臟腑的效用等。人體空間醫學認為藥物作用不只侷限於歸經，藥性上則主講運動。藥物起點能帶動局部空間通暢，起到瀉的作用；藥物所行經的空間路徑會產生推動、疏通效應；藥物終點則會起撞擊、補充作用。故藥物由起點至終點均可應用，從而大大擴寬草藥的應用價值。

欲進一步瞭解小方用藥原理，歡迎參加由學會舉辦的相關課程



飲食養生

依據中醫理論，飲食養生是調節食量及注意飲食宜忌，合理地攝取營養，以增進健康，延年益壽的養生方法。

眾所周知，飲食是提供人體營養物質的來源，維持人體生長、發育，滿足各種生理功能，維持生命的基礎條件。此外，飲食又可以調整人體的陰陽平衡。有鑒於此，現首先為大家簡單地介紹兩項中醫基礎理論。

中醫基礎理論

(一) 陰陽學說

用以解釋人體的生命活動、疾病的發生和變化，並指導疾病的診斷和防治，成為中醫學理論體系的重要組成部分。

陽	上	背部	四肢外側	心、肺	晝
陰	下	腹部	四肢內側	肝、脾、腎	夜

陰陽學說認為，在人體生命的活動中，由於陰陽的存在，能維繫體內協調、平衡的狀態，人體的生命活動才能有序進行，各種生理功能才能得到穩定的發揮。這種協調、平衡關係一旦受到破壞，陰陽失去平衡，就會產生疾病。

(二) 五行學說

認為宇宙間的一切事物都是由木、火、土、金、水五種物質所構成，自然界各種事物和現象的發展與變化，都是這五種物質不斷運動和相互作用的結果。

五行與人體臟腑及其他項目的關係

五行	五臟	五腑	五志	五味	五色	五季
木	肝	膽	怒	酸	青	春
火	心	小腸	喜	苦	赤(紅)	夏
土	脾	胃	思	甘	黃	長夏
金	肺	大腸	悲	辛	白	秋
水	腎	膀胱	恐	鹹	黑	冬

因此，食物對人體的滋養是健康的重要保證。怎樣才算是身體健康呢？

健康人的特徵

(一) 生理健康特徵

(1)眼睛有神 (2)呼吸微徐 (3)二便正常 (4)脈象緩勻 (5)形體壯實 (6)面色紅潤 (7)牙齒堅固 (8)雙耳聰敏 (9)腰腿靈便 (10)聲音宏亮 (11)髮鬢潤澤 (12)食欲正常

(二) 心理健康特徵

(1)精神愉快 (2)記憶良好

飲食養生的原則

飲食養生，並不是無限地補充營養，而是必須儘量遵循以下的原則：

(1) 營養均衡 (2) 三餐有別：早餐宜好、午餐宜飽、晚餐適量。 (3) 心情舒暢 (4) 講究衛生 (5) 細嚼慢嚥 (6) 定時定量 (7) 節制飲食 (8) 飲食宜淡 (9) 飲食宜暖 (10) 飲食宜軟

七彩食物

既然飲食是對健康那麼重要，在日常飲食當中，儘可能每天吃七彩食物，使我們的身體更加健康。

(1) 青色(綠色)

青色食物有清肝明目功效。青色食物包括菠菜、芹菜、青椒、西蘭花、苦瓜、青瓜、橄欖、獼猴桃、青豆、綠豆等。



青椒

(2) 紅色

紅色食物對心血管有保護作用。紅色食物包括紅椒、蕃茄、紅棗、紅豆、山楂、草莓、紅米等。



草莓

(3) 黃色

黃色食物正正對應脾臟，健脾就能祛濕，多吃有助完善消化功能。黃色食物包括香蕉、玉米、黃豆、花生、蕃薯、小米、密瓜等。



香蕉

(4) 白色

白色食物能滋潤補肺。白色食物包括冬瓜、百合、淮山、大蒜、豆腐、牛奶、乳酪等。



乳酪

(5) 黑色

黑色食物具有壯腰補腎的功效。黑色食物包括黑芝麻、黑糯米、黑木耳、黑豆、香菇、黑米、烏雞等。



黑木耳

(6) 橙色

橙色食物通常含有胡蘿蔔素，能提升骨骼及免疫系統健康。橙色食物包括南瓜、芒果、橙、柑桔、杏等。



南瓜

(7) 紫色

紫色食物能養血寧神。紫色食物包括櫻桃、茄子、葡萄、洋蔥等。每天能進食如彩虹般的七彩膳食，對人體的不同部位產生保健效果，令大家遠離疾病。



茄子

中藥知多啲——本期介紹：茯苓，土茯苓

簡介

茯苓和土茯苓是兩種不同藥性的中藥，由於名稱接近，容易給人產生混淆。

茯苓為多孔菌科真菌茯苓的菌核，多寄生於松科植物赤松或馬尾松等樹根上，又稱雲苓、松苓、茯靈，主產於中國雲南、湖北、四川等地，以雲南出產的最為優質，故處方藥名多稱雲苓。

土茯苓則為百合科多年生常綠藤本植物光葉菝葜的塊莖，又稱紅土茯苓、土萆薢；多野生於山坡或林下，現在也有人工種植的，中國長江流域南部各省如廣東、四川、湖北、海南省諸山谷中皆有分佈。

功效及臨床應用

傳統中醫

茯苓被歸類為利水滲濕藥，一般用量是10-15克（約3至5錢）。其性味甘、平，入心、肺、脾、胃經，功效除利水滲濕外，還可健脾和中，寧心安神。臨床上常用於小便不利，水腫等。其次是用於少食脘悶，便溏泄瀉，或痰飲停滯，咳逆胸悶等。在出現脾胃氣虛，運化力弱，食少便溏時常與黨參、白術、山藥（淮山）等配伍；耳熟能詳的四君子湯是由茯苓、人參、白術、炙甘草四藥組成。若有心神不安心悸、失眠則可與酸棗仁、遠志等配伍。

土茯苓是常用的清熱解毒藥，一般劑量可從15克起至60克（約1.5兩），藥性甘、淡、平，入肝、胃經。其功效主要有清熱解毒，除濕通絡。在臨床上常用於濕熱瘡毒，梅毒，筋骨拘攣、疼痛及癰癤瘡腫等症。在治療濕熱瘡毒時常與白蘚皮、地膚子、苦參、蒼術等配伍同用。市面常見的龜苓膏成份是以土茯苓為主。

空間醫學

茯苓可使小腸內側的水份吸收至膀胱，從小便排出，故能應用於腹瀉，一般劑量為3-5克。如清除了小腸中多餘的水濕，脾胃的消化功能便正常，這就是利濕健脾。關節炎、腎炎、水腫、氣喘、心慌、心悸等不適其實都是因腹中多餘的水氣往着病位走而引起，利水滲濕是這些症狀的根治方法。

土茯苓能清除腸胃空間濕熱，具等滲作用，用量在15克以下起消炎、祛濕、補脾、補中氣；用量超過15克則起到瀉下的作用。

現代研究

茯苓有利尿作用，還能促進鈉、氯、鉀等電解質的排出，可能是它有抑制腎小管重吸收有關。另外，它還有降血糖作用。

依現代藥理分析，土茯苓可以解汞（水銀）中毒。此外，其主要油（揮發油）成份有殺菌作用。

禁忌

茯苓 - 虛寒、氣虛下陷者慎服。

土茯苓 - 肝腎陰虧者慎服。

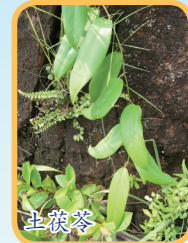
聲明：

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。

植物型態



茯苓



土茯苓

藥用部份



健康養生粥

(1) 紅棗桂圓杞子小米養生粥

材料：紅棗 3-5個、桂圓肉10-15粒、杞子15克、小米100克、紅糖適量。

做法：1. 先把材料洗淨，紅棗去核，連小米及桂圓肉放入適量清水中，用大火煮滾，改用中火再煲約20分鐘。

2. 然後加入杞子，再煲10分鐘。

3. 放入適量紅糖調味，即可食用。

功效：紅棗桂圓補血，杞子明目，小米則養胃開胃，營養豐富，紅糖有化癥破血的功效。



(2) 南瓜小米養胃粥

材料：南瓜200克、小米100克、免治豬肉適量。

做法：1. 先把小米淘淨，南瓜洗淨切成小塊。

2. 將南瓜小米放入適量清水中，用大火煮滾，改用中火再煮約20分鐘。

3. 加入免治豬肉共煮約10分鐘，放入少許鹽調味，即可食用。

功效：南瓜可保護胃黏膜，又能促進膽汁分泌，有預防結腸癌及減肥消脂功效。小米則養胃開胃，營養豐富，有“代參湯”的美譽。



活動剪影

(1) 2015年8月2日，應香港傷殘青年協會邀請，蒲公英學會義工由余炳根醫師帶領，為該會會員提供義務按摩，痛症治療及舒緩痛症講座。



(2) 2015年8月9日蒲公英學會舉行六周年會慶。我們將繼續努力，開拓創新，提供優質服務，回饋社會。



(3) 2015年8月19日，蒲公英學會應家計會屯門婦女會邀請，由義工吳世用向該會會員講解觀舌知健康，出席者踴躍發問，反應十分熱烈！



(4) 2015年8月27日，應英國保誠保險公司邀請，蒲公英學會義工與該公司員工分享《自我保健之道》。



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
綠色手療之手療與美容	2015年11月2日 星期一 下午7:30-9:30	吳雁萍小姐
綠色手療之強肺、清痰(免費)	2015年11月9日 星期一 下午7:30-9:30	吳雁萍小姐
愛笑瑜珈工作坊(免費)	2015年11月12日 星期四 下午7:30-9:00	余狄夫先生
吃出健康	2015年11月19日至12月10日 共四課(逢星期四) 下午7:30-9:00	蘇菲小姐
健腦操(免費)	2015年11月24日 星期二 下午7:30-9:00	何明生先生
經絡拍打操(免費)	2015年11月30日 星期一 下午7:30-9:00	卓清先生
健腦操興趣班	2015年12月1日及8日 共二課(逢星期二) 下午7:30-9:00	何明生先生
預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)(免費)	2015年12月2日 星期三 下午7:30-9:30	黃穎前先生
行山認草藥基礎班(免費)	2015年12月7日 星期一 下午7:30-9:30	吳和謀先生
伸展運動興趣班	2015年12月9日至2015年1月13日 共六課(逢星期三) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
觀舌知健康(免費)	2015年12月15日至2015年1月6日 共四課(逢星期二) 下午7:30-9:00	吳世用先生
日常痛症基本舒緩手法	報名從速 額滿開班	余炳根醫師
特色理療及自我保健(免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生