



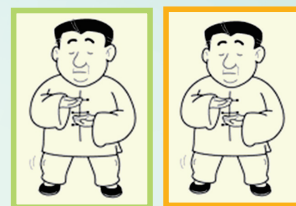
動意功

動意功是河北石家莊郭志辰老師根據中醫實踐、氣功修煉而編創的一套功法。動意功通過五樁一法的連串意識活動，有效地激發全身細胞運動，啟動命門，讓全身經脈通暢，達至祛疾強身，增智開慧目的。

這套功法的式子簡單，意念卻變化萬千。依據功法口令詞的引導，運用創造性的形象思維，配合手勢及形體變化，整體表、中、裏都同時產生爆發力。動意功強調運用意念轉化成效能，即是說：信息、能量、物質均可互相改變。動意功亦充分應用光的熱能，運動體內細胞，改變身體的場性，從而暢通氣血運行。

為什麼氣功能祛病健體呢？所謂【氣】，是細胞運動後輻射於細胞外的精微物質，現代術語稱之為【能量】。【氣】是從無感覺到感覺的轉換波，【氣】的來源本質就是細胞開合運動。【功】是運動力度。【氣功】是物質推動能量，能量增加物質運動的相互回饋。所以練功後，就能活躍細胞，促進能量流通，從人體基本功能上恢復元動力。

動意功易學易掌握，不需發氣，不易出偏的特點，是一套很有成效的健身方法。蒲公英學會經常舉辦動意功研習坊，歡迎有興趣人士報名參加。



健腦操 Brain Gym® 簡介

何明生

源起

健腦操 Brain Gym® 是由美國保羅丹尼遜博士 (Dr. Paul E. Dennison) 於70年代創立的。保羅丹尼遜博士研究教育學、心理學、腦功能學、肌肉運動學等學說，透過臨床，設計了三組共二十六式之健腦操。

效果

健腦操的動作是在改善人腦上下、前後與左右之間的溝通功能，促進腦神經與身體感官系統之間的聯繫。健腦操的原理是透過身體動作，有系統地刺激大腦不同部份之連結及整合，從而提升大腦的運作水準。同時減低學習和工作時的壓力，釋放學習者原有的內在學習本能，創意地將潛在的智慧與體能表現出來，使學習者在專注、記憶、閱讀、寫作、組織、聆聽、身體協作等各方面有更優良的表現；這些動作也可以幫助化解壓力和情緒的負面影響，令我們身心更健康。

學習健腦操可以：

1. 提升學習能力，改善記憶力，提升思考力，專注力及閱讀理解使學業進步。
2. 提升語言能力，聆聽，串字及數學運算，書寫和組織能力，提升考試成績。
3. 更高效地完成家課，並且消除對學習及考試緊張情緒，減低學習壓力。
4. 增強聆聽能力和同理心，改善說話及表達能力，促進溝通效能，及人際關係。
5. 消除挫敗感、提昇自尊、增強自信令生活更輕鬆有趣。
6. 有效增加大腦能量水準，令你每天精力充沛，盡情發揮潛能。
7. 可迅速消除壓力，紓緩緊張，使工作倍感輕鬆。
8. 提升你的組織能力及個人反應，調節情緒，提升工作效率和效能。

健腦操內容

健腦操共有26式，分三組。

第一組-兩側類健腦操十一式，它們可以促進左右腦的聯繫，培養溝通能力。

第二組-能量類健腦操七式，深化類健腦操兩式，它們可以促進上下腦的聯繫，培養組織能力。

第三組-伸展類健腦操六式，它們可以促進前後腦的聯繫，培養理解能力。

基本四式又稱為熱身四式，簡單易做，費時少（五分鐘）而效果強大。值得天天做，身心健康可保。

第一式：喝水

慢慢地喝一點水。水是導電體，可促進腦及中樞神經的電和生化反應。



第一式：喝水

第二式：腦開關

用手指輕揉鎖骨對下位置，另一手輕按肚臍上，做三十秒左右，轉手再做。



第二式：腦開關

可幫助血氣運行，令腦部血液充足。

第三式：交叉爬行

右手慢慢輕拍提起的左膝，左手慢慢輕拍提起的右膝，各做三十次。



第三式：交叉爬行

可訓練體力及改善協調能力。

第四式：掛鉤

雙手交叉平放於肩，左臂在上，雙腿交叉放，左腿在上。深慢呼吸、鼻吸口呼，做一分鐘。然後雙腳分開，兩手指尖輕觸，深慢呼吸，做一分鐘。可訓練協調及集中力。



第四式：掛鉤

做四式一次約花時5分鐘。如果能早晚各做一次，十分鐘的運動就可以令人心境平和，精神飽滿。學懂了26式，先做熱身四式，然後選擇合適的招式，就可以輕鬆面對日常的挑戰，生活愉快。

四時養生

上一期會訊和大家簡單地介紹了《情志養生》，今期介紹另外一種養生方法：四時養生。

所謂四時，通常是指春、夏、秋、冬四季。相信大家也曾聽過，《春生夏長、秋收冬藏》；換句話說，我們要順應天時的變化來調理身體，以達致中醫所講《治未病》的效果。因應四季氣候的變化，身體如何作出反應？怎樣做好養生準備？現簡介如下：

春季養生

春三月，是指農曆正月、二月、三月，包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。



春天是溫，陽氣開始復甦，樹木開始發芽、開花，大地欣欣向榮，處處充滿生機。春季養生可晚一點睡覺，早一點起床。

春屬木、肝也屬木。肝主疏泄，怒則傷肝。因此，春季養生，一定要力戒暴怒，經常要保持心境平和、心胸廣闊，情緒樂觀，以使肝氣順達，氣血調暢。

由於春天陽氣剛剛升發，飲食應以清補養肝、通利腸胃為原則，可選擇的食品，例如肉類、鯽魚、蝦、蘋果、香蕉、核桃、蔥、蒜、韭菜等。儘量少食辛辣、肥膩之物。

經過寒冷的冬季，各臟腑器官的陽氣都有不同程度的下降。當踏入春季後，可按照個人的喜好，儘量多運動，使陽氣慢慢增長。

秋季養生

秋三月，是指農曆七月、八月、九月，包括立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣。



秋天是涼，陰氣開始長，陽氣開始衰，秋天需要早一點睡、早一點起床。

秋屬金，肺也屬金。中醫認為肺氣主於秋季，因此這個時候要保住肺氣。悲憂易傷肺，秋季養生首先要培養樂觀情緒，經常要保持神志安寧。

秋季飲食養生應以生津潤燥、滋陰潤肺為主，例如百合、銀耳、山藥、芝麻、蜂蜜、梨、葡萄、甘蔗、菠蘿、蓮藕、菠菜、番茄、牛肉、雞肉、豬肺等。

秋高氣爽，除了適合郊遊，亦是展開各種運動鍛鍊的好時期。

蒲公英學會 六周年會慶

日期：2015年8月9日（星期日）

時間：中午12：00 至下午3：00

地點：蒲公英學會會所

學會備有美點恭迎嘉賓

歡迎會員攜同親友參加！

夏季養生

夏三月，是指農曆四月、五月、六月，包括立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑六個節氣。



夏天是熱，夏季比春季還要晚一點睡覺，還要早一點起床。

夏屬火、心也屬火。所以在炎炎夏季，要好好調養心神。心氣如果不暢順，會導致心火過於旺盛。心臟病、心腦血管疾病往往都是情緒過於激動而引起。

夏季是陽氣最盛的季節，汗多耗氣傷津，腸胃功能較弱。夏季飲食養生應以清熱解暑、益氣生津、易消化的食物為主，例如瘦肉、豆類食品、雞蛋、苦瓜、冬瓜、黃瓜、海帶、紫菜等。

由於夏季炎熱，運動適宜安排在清晨或傍晚較涼爽時進行。但不宜做過分劇烈的運動，會導致大汗淋漓；汗泄太多，會損傷陽氣。

冬季養生

冬三月，是指農曆十月、十一月、十二月，包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒六個節氣。



冬天是寒，陽氣也閉藏了，冬天需要早一點睡、遲一點起床。

冬屬水，腎也屬水。中醫認為這個時候要保養腎氣，驚恐會傷腎，應注意保持情緒平和樂觀。

由於冬季陽氣偏虛，陰氣偏盛，脾胃運化功能較為強健，所以，冬季飲食養生宜溫補助陽，補腎益精；可適當地選用羊肉、蝦、韭菜、桂圓、木耳、栗子、核桃、馬鈴薯、大白菜、白蘿蔔等食物。

冬季雖然寒冷，仍要持之以恆進行一些較為簡單的運動鍛鍊。

以上簡述了春夏秋冬四季保養的方法，它主要是強調了人體的內在環境要適應外在環境的變化，要達到《順應天時、天人合一》的養生法則，維持人體陰陽平衡，這樣才能保持身體的健康。

中藥知多啲——本期介紹：酸棗仁

簡介

酸棗仁為鼠李科落葉灌木或小喬木植物酸棗的乾燥成熟種子，處方藥名為酸棗仁（或棗仁）、炒棗仁，可生用或炒用，用時須打碎。酸棗仁是原藥材除去雜質及硬殼，洗淨後自然乾燥而成；而炒棗仁則取淨棗仁，置炒製容器內，以文火加熱乾燥炮製而成。

植物型態



藥用部份



功效及臨床應用

傳統中醫

酸棗仁為養心安神藥，又被視為中式安眠藥，味甘、酸，性平，歸心、肝、膽經，有養心益肝、安神、斂汗等功效，一般劑量為10-20克（約三至六錢）。生棗仁（酸棗仁）與炒棗仁作用基本相同，前者性平，用於心陰不足和肝腎虧損的心悸，神志不寧，失眠健忘；後者藥性偏溫補及長於養心斂汗，故用於心血不足或心氣不足的驚悸，盜汗，自汗及膽虛不眠。

心肝血虛之心悸、失眠，可與當歸、何首烏、龍眼肉等配伍。若與知母、茯苓、川芎等配伍（如酸棗仁湯），適用於治療肝虛有熱之虛煩不眠。若屬心脾氣虛之心悸失眠，可與當歸、黃耆、黨參等同用，如歸脾湯。若是心腎不足，陰虛陽亢之心悸失眠、健忘夢遺，可與麥門冬、生地黃、遠志等配伍，如天王補心丹。

空間醫學

炒棗仁能增大左心外側空間的濃度和壓力，增強動脈血液輸出的同時，也加大動脈血液的流量，暢通氣血，促進胞外能量向胞內補充，臨床上有軟化血管，增加血管彈性，有止汗的作用。

炒棗仁能暢通氣血，有安神定志的作用，份量5克可用於因心血不足引致的心悸、失眠，以及由心臟引起的末端供血不良等症狀。但要注意，棗仁不能用得多過7克，多了會阻礙上焦通路。

現代研究

酸棗仁含多量脂肪油和蛋白質，酸棗仁皂甙，還含多量維生素C。酸棗仁煎劑有鎮靜、催眠作用，能對抗咖啡因引起的興奮狀態，與巴比妥類藥物表現協同作用。可使防禦性及運動性條件反射次數顯著減少，內抑制擴散，條件反射消退。煎劑還有鎮痛、抗驚厥、降溫作用。酸棗仁水溶成份可引起血壓持續下降，亦有興奮子宮作用。

使用注意

凡患有腸胃不適，包括胃酸過多者，宜慎用。

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。

健康養生茶

(1) 桑寄生麥冬蛋茶

材料：桑寄生 30克、麥冬 10克、雞蛋 2只、黑糖適量。

做法：1. 先把桑寄生、麥冬浸泡洗淨。

2. 再把雞蛋煮熟、去殼。

3. 將以上材料放入煲內，

大火煮滾後，改用中火煲約30分鐘，

放入適量黑糖調味，即可飲用。

功效：強筋骨、補肝腎，清心潤肺及養胃生津。



(2) 杞菊胖草茶

材料：杞子 10克、菊花 15克、胖大海 2粒、甘草 10克。

做法：1. 先用開水把材料洗淨。

2. 再用適量沸水沖泡5至

15分鐘，即可飲用。

功效：滋養肝腎、清熱明目、利咽清腸、補脾益氣。



活動剪影

(1) 2015.5.12晚上，何明生先生應邀到蒲公英學會與學員分享〈健腦操〉。是晚出席者反應熱烈，對活動極感興趣。



(2) 2015.6.23晚上，蒲公英學會舉行茶道講座，邀請周慧敏老師與學員分享喝茶知識。學員品嚐靚茶，交流喝茶心得，收穫甚豐。



(3) 2015.6.27蒲公英學會義工參加仁愛堂〈綠色環保齊起動〉嘉年華。



(4) 2015.7.3晚上，余炳根醫師主講〈日常痛症基本舒緩手法〉。此講課針對各種常見痛症，學習自我保健和舒緩手法。



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
特色理療及自我保健(免費)	2015年8月6日及8月13日共二課 (逢星期四)下午7:30-9:00	吳世用先生
綠色手療之為什麼會耳鳴(免費)	2015年8月11日 星期二 下午7:30-9:30	吳雁萍小姐
綠色手療之手療與美容	2015年8月18日 星期二 下午7:30-9:30	吳雁萍小姐
愛笑瑜伽工作坊(免費)	2015年8月20日 星期四下午7:30-9:00	余狄夫先生
日常痛症基本舒緩手法	2015年8月21日至9月11日 共四課(逢星期五) 下午8:00-9:30	余炳根醫師
健腦操(免費)	2015年9月1日 星期二 下午7:30-9:00	何明生先生
動意功動功研習坊	2015年9月7日至10月12日 共五課(逢星期一) 下午7:30-9:00	吳世用先生
天天好心情(免費)	2015年9月8日 星期二 下午7:30-9:00	何明生先生
應用草藥作防病(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(拉筋)(免費)	報名從速 額滿開班	黃穎前先生
吃出健康	報名從速 額滿開班	蘇菲小姐
道家回春功-初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生