



蒲公英學會會訊

第22期

網址：www.dandelion-hk.net

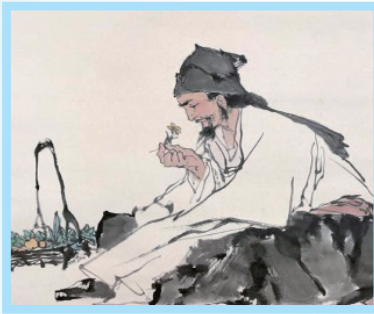
2016年6月

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

應用中醫 推展保健



中醫源遠流長，博大精深，是祖先留給我們豐富的遺產。幾千年來，中醫對華夏民族的生存和繁衍作出了不可磨滅的貢獻。中醫能流傳至今，必具備其獨特性及優越性，我們炎黃子孫理應善加應用，並視承傳和發揚中醫藥為一項重要任務。

綜觀現今主流醫學，太著重實體物質的研究，科研集中在組織、細胞、基因、病菌、病毒等方面，思維沒投放在人體內部周邊環境對體內物質的影響。治病往往採用對抗性方法，用殲滅式整治病菌、病毒及變異的細胞等，注重治病灶，缺乏探究人的整體觀及形成疾病的前因。

事實上，人是一能量流通體，人體內部壓力不均會造成能量淤塞，物質與能量不能正常轉化是致病根源，即中醫謂「陰陽失衡」，故淨化人體內部環境，讓能量生生不息地循環是確保健康的重要元素。

郭志辰老師把傳統中醫的理論，用現代化語言一一解說，用小方劑、特色理療方法去恢復人體功能，讓身體的自愈力修復不正常的生理現象，是一種非常值得推介的簡單療法。

所謂防病勝於治病，蒲公英學會致力把這一理念宣揚，讓更多人明瞭致病的因由，和養生防病的重要性。當更多人理解保健的效益，從而提升身體素質後，社會便可減少昂貴醫療開支，整體社會亦可受益。

我們願與有心人共同努力，弘揚老祖宗遺留給我們的瑰寶，亦讓好的醫學理論像蒲公英種子般到處散播，達至家喻戶曉。

成立蒲公英保健坊

蒲公英學會創立至今，經已邁進七周年。

默默耕耘，真誠服務，熱衷推廣保健資訊，我們的努力漸受社會人士認識，各項服務，廣受歡迎。歷年入會人數，經已跨逾四千人，出席講座的學員及接受理療服務的會員，數目不斷上升，現有會址已不敷應用。

為滿足社會對保健需求，蒲公英學會執委會議決成立另一姊妹機構「蒲公英保健坊」。新機構除原有理療服務及舉辦講座外，並會增設中醫師駐診，提供中醫全科、痛症治療，亦附有針灸、拔罐、刮痧等，竭誠為社群提供優質服務。

蒲公英保健坊將於2016年6月26號開幕，當日中午12時開始，將在保健坊內舉行茶敘。現誠邀學會會員及親友，社會賢達撥冗蒞臨指正。

地址：

九龍彌敦道512號彌敦大廈1樓後座

電話：2784 1313



二十四節氣養生法 (二)

夏季六個節氣：

(一) 立夏 (農曆三月廿九至四月十三 西曆2016-5-5-2016-5-19)

立夏代表天氣轉暖，溫度明顯升高，炎熱的夏季即將來臨，而雨水會更多。

當立夏開始時，雖然溫度明顯升高，但早晚仍比較涼，日夜溫差仍較大，早晚要適當添衣服，不可貪涼。

另外，立夏之後，開始日長夜短，睡眠方面也應順應自然界陽盛陰虛的變化，最好能做到 [晚睡]、[早起]。

由於立夏之後，隨着氣溫升高，人們容易出汗。運動不要過於激烈，可選擇散步、慢跑或打太極拳，運動後要適當飲溫水，補充體液。

至於飲食方面，此時飲食宜清淡，以低脂、易消化、含豐富纖維素為主，多吃蔬果、粗糧。平時可多吃魚、雞、瘦肉、豆類、芝麻、玉米、木瓜、西紅柿等；儘量少吃動物內臟、肥肉等；少吃過鹹的食物，如鹹魚等。



(二) 小滿 (農曆四月十四至四月廿九 西曆2016-5-20-2016-6-4)

依照農民從事農作活動來說，小滿是代表收穫的前奏，但還未達到成熟的階段，而炎熱的夏季則正式開始。

小滿後氣溫明顯升高，雨量增多，但早晚仍會較涼，氣溫日差仍較大，尤其是降雨後氣溫下降更明顯，因此要注意適時添加衣服。

至於睡眠方面，也應當順應夏季陽盛於外的規律，早起晚睡，但要保證睡眠時間，以保持精力的充沛。

運動仍以散步、慢跑或打太極拳等較為適宜，不宜做過於劇烈的運動，避免大汗淋漓，傷陰也傷陽。

飲食調養宜以清淡為主，常吃具有清利濕熱作用的食物，如赤小豆、薏米、山藥、冬瓜、絲瓜、西瓜、西紅柿、鯽魚等；忌食高熱量、肥膩及易生濕的食物，如蝦、蟹、牛肉、鵝肉等。



(三) 芒種 (農曆五月初一至五月十六 西曆2016-6-5-2016-6-20)

芒種是表示農作物成熟的意思，到了芒種以後，天氣炎熱，進入典型的夏季及雨季。

芒種時節，應該適當地接受陽光照射，有利於血氣的運行，使精神振奮。

與此同時，如果能選擇適量的戶外運動，可趕走疲乏，使人身心舒暢。

有關芒種飲食調養，宜多吃具有祛暑益氣、生津止渴的食物，皆因在芒種時節，人體新陳代謝旺盛，易出汗，耗氣傷津。此時各種水果相繼上市，可選擇較平和類水果，如葡萄、菠蘿、木瓜、蘋果、西瓜等。



(四) 夏至 (農曆五月十七至六月初三 西曆2016-6-21-2016-7-6)

當夏至節氣來到時，高溫酷暑天氣時常出現。炎熱的天氣，常使人煩躁不安，焦慮、抑鬱、緊張等不良情緒困擾著人們，所以夏至養生，最重要的是調息靜心。

游泳是夏至時節最好的運動，既能避暑又能使心情愉悅，亦有效地消耗人的熱量，可以幫助人們減輕體重。除了游泳外，其他適當運動也有助激發身體的活力，通過運動改善血液循環，加速新陳代謝，提高身體適應能力。

夏至溫度往往偏高，人體大量出汗，鉀元素會隨著汗液大量排出，因此，必須及時補充水分，同時要補充鉀。而含鉀豐富的食物包括蕎麥、玉米、大豆、綠豆、香蕉、草莓、葡萄、柚子、萵菜、芹菜、菠菜、大蒜、毛豆等。



(五) 小暑 (農曆六月初四至六月十八 西曆2016-7-7-2016-7-21)

小暑節氣的到來，意味著已進入炎熱季節，因<暑>表示炎熱的意思，同時空氣濕度較大。這種氣候正好適合病原微生物的生長繁殖，細菌性食物中毒的發生逐漸增多，所以要特別注意飲食，尤其是冷凍及海鮮類食品。

炎熱季節的運動，注重在少動多靜。因此，在小暑時節進行散步，可以緩解情緒緊張和精神壓力。

酷暑時節，人們應該通過適當的食療來改善對熱天的不適感，如西瓜、黃瓜、冬瓜、茄子、綠豆等，這些食物味甘性涼，具有清熱、去暑、解毒的作用。



(六) 大暑 (農曆六月廿二至七月初四 西曆2016-7-22-2016-8-6)

大暑是夏季最後的一個節氣，是一年中最高溫的時候，最易傷津耗氣。

炎熱的夏天，酷暑難忍，游泳當然是一項不錯的運動，不僅使人暑氣頓消，而且能鍛煉身體。亦可進行其他運動，如緩步跑；但是所有運動都不應太過，要適可而止。

高溫和潮濕是大暑時節的主要氣候特點，因此在這段期間，飲食要注意清淡而富有營養，可多吃消暑清熱、化濕健脾的食品，如大豆、紅豆、綠豆、山藥、西瓜、香蕉等。



中藥知多啲—本期介紹：白蒺藜

簡介

蒺藜，別名又稱白蒺藜、刺蒺藜、蒺藜子、硬蒺藜等，為蒺藜科植物蒺藜的乾燥成熟果實，屬一年生或多年生草本，全株密披灰白色柔毛。秋季果實成熟時採割植株，曬乾，打下果實，除去雜質。蒺藜的處方名為白蒺藜、刺蒺藜、炒蒺藜、鹽蒺藜等等。炒蒺藜就是把白蒺藜，炒至微黃色，碾去刺才用。

功效及臨床應用

傳統中醫

蒺藜藥性味苦、辛，微溫，入肝、肺經，具有平肝解鬱，活血祛風，明目，散結祛瘀，止癢的功效，對頭痛眩暈，胸脅脹痛，乳閉乳癰，目赤翳障，風疹瘙癢等症具有一定療效。一般劑量為：煎湯內服5-10克（約二至三錢）；煎水洗或搗敷外用者可增至30克（約一兩）。

白蒺藜可單獨使用或與其他中藥配合使用，單用可治牙齦出血及舒緩牙周病；與紫胡，青皮，香附共用可減乳房脹痛；若配伍僵蠶，白芷，可治偏頭痛；眼疾，翳障不明患者，可配葳蕤；皮膚瘙癢可與蛇床子，地膚子配伍服用。與防風，蟬蛻，蘇葉共用，可消除蕁麻疹。

禁忌

血虛氣弱者及孕婦須慎用。

空間醫學

空間醫學認為白蒺藜可使膈膜以上的微循環增強運行、微小血管（動脈血管）增加運動。配伍石菖蒲（用量比例 - 石菖蒲7：白蒺藜4），其血下之，能量下之，壓力下之，增加頭部微循環的力度，用於調整頭部的功能。

現代研究

蒺藜水提取物有抗炎，降壓，利尿作用，這可能與所含鉀鹽及生物鹼部分有關。此外，蒺藜具有抗菌、抗過敏及治療白癜風之療效。蒺藜皂甙有明顯的抗心肌缺血作用，其提取物能抑制金黃色葡萄球菌、大腸桿菌的生長。蒺藜莖葉粗皂苷能顯著降低實驗性高膽固醇，實驗體的膽固醇水平。還有，蒺藜具有強壯與抗衰老作用。

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。

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/pagell.php>

課程	開課日期	導師
中醫食療養生(免費)	2016年6月13日 星期一下午7:30-9:00	辛茜女醫師
痛源奇穴點穴療法簡介(免費)	2016年6月16日 星期四下午8:00-9:00	梁惠文醫師
五行經絡拉筋法	2016年6月20至7月18日共5課(逢星期一)下午7:30-9:00	簡家銘先生
痛源奇穴點穴療法進階班	2016年6月23至7月14日共4課(逢星期四)下午8:00-9:30	梁惠文醫師
按摩手法提升班	2016年6月24日至8月29日(逢星期五)下午8:00-9:30	余炳根醫師
愛笑瑜伽工作坊(免費)	2016年6月29日 星期三下午7:30-9:00	余狄夫先生
觀舌知健康(免費)	2016年7月5日至7月26日共4課(逢星期二)下午7:30-9:00	吳世用先生
預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)(免費)	2016年7月13日 星期三下午7:30-9:30	黃穎前先生
四季養生食療湯水	2016年7月16日及7月23日共2課(星期六)下午2:30-4:00	辛茜女醫師
伸展運動興趣班	2016年7月20至8月24日共6課(逢星期三)下午7:30-9:30	黃穎前先生
道家回春功	2016年7月30至8月20日共4課(逢星期六)下午7:30-9:00	姚繼雄先生
健腦操(免費)	報名從速 額滿開班	何明生先生
日常痛症基本舒緩手法	報名從速 額滿開班	余炳根醫師

活動剪影

蒲公英學會於2016年2月21日舉行春節聯歡，過百會員及嘉賓蒞臨，場面歡樂熱鬧。出席者品嚐自製美食，並讚不絕口。學會感謝大家支持，將會繼續努力，為大家提供更優質服務。



2016.2.27及2016.3.3，蒲公英學會應【香港女教師協會】之邀請，派出義工到教育局九龍塘教育服務中心主持「愛笑瑜伽工作坊」及「觀舌知健康講座」。教師們對兩者活動都非常感興趣，過程十分投入，反應熱烈！



2016.3.8梁惠文醫師在蒲公英學會主講[痛源奇穴點穴療法]。此療法特點是簡單易學，效果顯著，只要記幾個奇穴點就能治療身體上很多痛症。梁醫師先講解痛源奇穴的原理，尋找及操作方法，然後透過示範，讓學員親身體驗。



2016年4月12日本會義務導師，應邀出席香港家計會屯門婦女會的健康講座，和坊眾分享自我保健方法。

2016年4月18日晚上，蒲公英學會邀請簡家銘導師分享五行經絡拉筋法，此功法是綜合五行瑜伽、氣功及少林拉筋演繹而成的一套強身健體方法；動作簡單易學，適合追求健康人士參加。

