

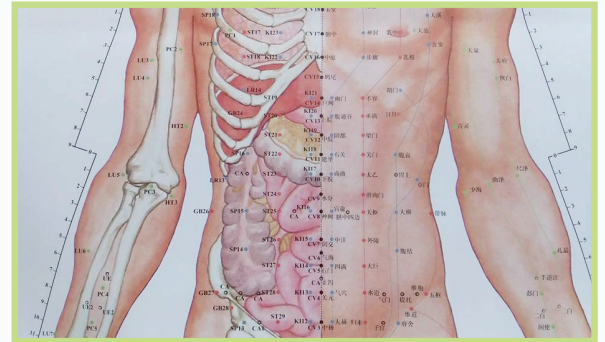


揉腹防百病

空間醫學認為，人體內部淤積是致病根源，解決之道，注重疏通。其中一個簡單、直接和有效方法就是揉腹。揉腹可防病養生。《黃帝內經》記載：「腹部按揉，養生一訣」；唐代名醫孫思邈亦曾道出：「腹宜常摩，可祛百病」。

為什麼揉腹可防病？概腹為「五臟六腑之宮城，陰陽氣血之發源」，十二經絡其中九條均經於此。腹為元氣產生的根據地，其內之脾胃是後天之本，而脾胃所訥的水谷精微，是維持人體正常生理功能。脾又是人體氣機升降的樞紐，升清降濁，氣化生焉，人就健康，可見腹部在人體的重要性。揉腹就是護理身體達致防病治病作用。

中醫有云：「氣血暢通，百病不生」。揉腹可令氣血運行順暢，因揉腹給體內額外動力，創造壓力，產生流動。腹為氣之海，能量儲存之地。揉腹啟動氣海，在腹部創造出一個颶風之地，把氣海內的氣輸佈全身。腹是人體前部，臟腑滙聚之所，若臟腑出現毛病，腹就是成病之因。人體背部太陽區是大空間，可為腹部淤滯提供出路，是為化病之所。如果腹部鬆軟，達至肚子空和通，受益就是背部尾椎，能量可由背部向前流動。故要健康，就要腹空背通，循環暢通。



揉腹擠壓腹部筋膜，增加腹肌和腸平滑肌的血流，強化腸壁的張力，刺激淋巴，使腸胃分泌功能活躍，加強食物消化吸收和穢物排泄。大小腸蠕動功能正常，可防止便秘出現。經常揉腹，鬆軟整體筋膜，有助睡眠，愉悅情緒，平衡血壓，減少血管疾病的效果。

揉腹操作可分：

(A) 主動式

- 仰臥身體或平坐，雙手重疊放在肚臍，先順時針方向沿肚臍繞圈揉按 60 次，再用逆時針揉按 60 次。揉按時，自然呼吸，放鬆身體，精神集中，每天可做數次。
- 用木製按壓工具，擠壓肚臍周邊，用力強弱度，以能忍受力度為限。

(B) 被動式

理療師應用手法，揉按受術者腹部，力度均勻，旋轉蠕動。

揉腹注意事項：

腹部皮膚化濃感染，腹腔內有癌症、炎症（如闌尾炎、痢疾、腸炎等），不宜直接揉按腹部。但揉腹後，產生腹內溫熱感覺、腸鳴、排氣現象，均屬正常反應。



蒲公英學會春節聯歡

我會謹訂於2017年2月12日（星期日）中午12時至下午3時，於蒲公英學會會所舉行春節聯歡。學會將提供美點，恭迎嘉賓蒞臨，歡迎會員及各界人士參加！

二十四節氣養生法 (四)

本期繼續介紹冬季六個節氣：

(一) 立冬

(農曆十月初八至十月廿二 西曆2016-11-7至2016-11-21)

立冬是冬季的第一個節氣，意味着寒冷的冬天即將來臨，氣溫逐漸降低。

入冬後天氣漸冷，要適時添加衣物，但不能過多過厚，要特別注意腳和背部的保暖。

另外，立冬之後，睡眠方面最好能做到「早睡」、「遲起」，早睡以養陽氣，遲起以固陰精。

冬日需要適量進行一些運動鍛鍊，例如跳繩、太極拳等，可以疏通人體的經絡，增強防病、抗病的潛能。

冬季屬腎，而黑色入腎，儘量飲食清淡，多食黑色食品，如黑芝麻、黑米、黑木耳等，有助於調養腎氣。



(二) 小雪

(農曆十月廿三至十一月初八 西曆2016-11-22至2016-12-6)

從小雪這個節氣開始，北方開始下雪，氣溫繼續下跌，東北風明顯增多。

至於睡眠方面，要保持良好的作息習慣，早睡晚起，不捱夜；心態要保持清靜平和，外不使形體勞累，內不使情緒受擾。

冬季仍要適當運動，一可調節自身熱能，抵禦嚴寒；二則活動肢體關節，精氣血流通，增強免疫能力。

冬季飲食應該注重清內火，多喝些熱湯，如蘿蔔湯、豆腐湯等，既能暖和身體，又能補充津液，而白蘿蔔更能清火降氣、消食，非常適合這個節氣裡食用。



(三) 大雪

(農曆十一月初九至十一月廿二 西曆2016-12-7至2016-12-20)

與小雪節氣比較，大雪是更加嚴寒的節氣，氣溫顯著下降。

天氣寒冷，熱足浴有改善血液循環、促進新陳代謝、驅寒助眠的功效。

如天氣十分嚴寒或遇到大北風，可以進行一些室內球類活動，待天氣適宜時，可適當進行戶外鍛鍊，呼吸新鮮空氣。

在大雪節氣期間，天氣十分寒冷，可多食高热量的溫性食物，以增強機體的抗寒能力，如羊肉、牛肉、蔥、薑、韭菜、花椒、大棗、柿子等。



(四) 冬至

(農曆十一月廿三至十二月初七 西曆2016-12-21至2017-1-4)

冬至時分，陰氣盛極而衰，陽氣則開始生發，所以冬至是一個非常重要的養生季節。

由於此時生命活動由衰轉盛，由靜轉動，此時運動鍛鍊不可過於激烈，要調理有度，達到延年益壽的目的，適宜進行的運動如太極拳、步行、爬樓梯等。

在飲食方面，冬至節氣重點要調護好脾、腎二臟，溫腎則機體的代謝能力加強，健脾則人體氣血生化作用加強，可進食溫腎健脾的食物，如羊肉、山藥、核桃、枸杞、桂圓、木耳、花生、栗子、榛子、杏仁等。



(五) 小寒

(農曆十二月初八至十二月廿二 西曆2017-1-5至2017-1-19)

小寒標誌著開始進入一年中最寒冷的日子，要適量進行溫補驅寒，身體要經常保持溫暖。

在這個節氣期間，正是人們加強身體鍛鍊，提高身體素質的大好時機。小寒時節雖然天氣寒冷，但如果堅持適度冬泳，不但能增強人體的抗寒能力，而且有利於人體的微循環，提高人體對疾病的抵抗力。此外，對於體質較好的人們來說，冬季跑步是非常不錯的運動項目。

小寒之時可多吃補益脾胃、溫腎助陽的食品，如羊肉、雞肉、魚肉、核桃仁、大棗、桂圓肉、山藥、蓮子、百合、栗子等。



(六) 大寒

(農曆十二月廿三至正月初六 西曆2017-1-20至2017-2-2)

大寒是冬季最後一個節氣，亦為冬春交替之際。大寒是一年中寒冷的時候，天寒地凍，要特別注意防風保暖。

大寒時節最好能早睡晚起，早睡有助於保養身體的陽氣，晚起有助於養陰。

在運動方面，可進行慢跑、太極拳等體育鍛鍊，但應注意運動的強度，不宜過度激烈，避免擾動陽氣。

由於大寒與立春相交接，在飲食調養方面，除了要繼續驅寒補腎、調理脾臟外，還要兼顧養肝，大寒宜食韭菜、洋蔥、黑芝麻、白扁豆、薏米、豬肝、胡蘿蔔、山藥等食物。



中藥知多啲—本期介紹：川芎

簡介

川芎為傘形科（或繖形科）多年生草本植物川芎的根莖。主產於四川，貴州、雲南一帶都有種植，於雲南產者稱作「雲芎」。

功效及臨床應用

傳統中醫

川芎味辛，性溫，歸肝、膽、心包經，傳統中醫將其歸類為活血止痛藥。川芎有活血行氣，祛風止痛的功效，臨床用於血瘀氣滯的痛症及風濕痺痛。

川芎辛散溫通，既能活血，又能行氣，為「血中氣藥」，能「下調經水，中開鬱結」，為婦科活血調經之要藥。配赤芍、桃仁等，如血府逐瘀湯，用治婦女之血瘀經閉、經痛；配當歸、白芍及熟地成著名的四物湯，具有補血調經的效果，亦可舒緩女性的經痛。對寒凝血瘀者，可配桂心、當歸等，如溫經湯；肝鬱氣滯，脇肋疼痛的患者，可配柴胡、白芍、香附等，如柴胡疏肝飲；若心脈瘀阻，胸痹心痛、冠心病心絞痛者，可配丹參、桂枝、檀香等；跌打損傷、瘀血腫痛，可配三七、乳香、沒藥等。

前人有「頭痛不離川芎」之說，因川芎辛溫升散，能「上行頭目」，祛風止痛。治頭痛，無論風寒、風熱、風濕、血虛、血瘀，均可隨證適當配伍用，一般為3-10克（約一至三錢）。舌偏紅者，應用小量，約5克；舌色淡者可用10克。川芎、白芷、天麻加魚頭燉或煲湯，即川芎天麻白芷魚頭湯，是一個很著名醫治頭痛的藥膳，對感受風寒所引起的頭痛有很好的療效，其中白芷能祛風散寒，天麻能改善血流，魚頭則取其血肉有情及補虛。

禁忌

凡陰虛火旺、多汗，及月經過多者，或手術前，應慎用。

空間醫學

川芎能推動細胞內的物質運動，激發細胞內物質的撞擊力，可化解血液中的瘀滯，並能疏通全身血管，加大血管內血流的力度，作用於整個督脈段，從大椎到尾閭，故用以治療很多部位疾病。

空間醫學的理論認為能量相互撞擊的過程中，任何細胞都是撞擊的對象，在撞擊的過程中，本身就有活血的作用，故少用川芎、紅花等活血藥。在一般情況下，不鼓勵用活血藥，如無可避免要用川芎時，要用少量。

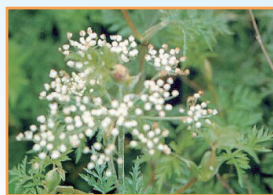
現代研究

近代臨床以川芎注射液靜滴，治急性腦血管病及腦外傷綜合症；以川芎配華芩製成劑治三叉神經痛及血管性頭痛、坐骨神經痛、末梢神經炎等病症。現代研究發現川芎嗪對腦血管有幫助，有入大腦屏障之效，治缺血性之中風；又能降低血小板表面活性，抑制聚集，可預防血栓的形成；對宋內氏痢疾杆菌、大腸杆菌、及變形、綠膿、傷寒、副傷寒杆菌等有抑制作用。

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。

植物型態



藥用部份



養生湯水

(1) 雪耳玉竹潤肺湯

材料：雪耳1兩、玉竹1兩、南杏3錢、北杏2錢、紅蘿蔔半斤、陳皮1角、瘦肉半斤。

做法：1. 用清水把材料洗淨，將雪耳浸透、去蒂；陳皮浸軟、去瓤；紅蘿蔔去皮切件。
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，加適量鹽調味即可。

功效：潤肺止咳、順氣化痰、清潤滋陰。



(2) 山藥扁豆苡仁羹

材料：山藥、扁豆、苡仁各3兩

做法：將山藥、扁豆、苡仁研磨成粉，倒入沙鍋，加入適量清水，煮成稠羹。

功效：健脾利濕，補益脾氣，逐水化濕。



活動剪影

(1) 2016.9.2 何明生老師在蒲公英學會主講〈防退化活腦操〉。何老師講課互動、風趣，很受學員歡迎。



(2) 2016.9.30 物理治療師古柏洋先生在蒲公英學會主持「足部健康知多少」講座。參加者踴躍，反應十分熱烈。內容介紹各種足患的成因、影響及治療方法；導師更即場為大家檢查足部及教導一些改善痛症的足部運動。



(3) 【自我保健】講座

2016.12.13 蒲公英學會應【基督教家庭服務中心】邀請，派出義工到觀塘「順安長者地區中心」主持健康講座。是次參加者反應非常熱烈，全程投入，對自我保健的方法極感興趣。



(4) 蒲公英學會於2017年1月19日晚上，邀請林亞朗先生作原始點療法分享。出席者十分踴躍，對原始點療法有初步認識。導師並即場示範，受術者即時感到症狀有所改善。



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>

上課地點：# 蒲公英學會 九龍彌敦道493A號 展望大廈 10/F (油麻地地鐵站C出口)

* 蒲公英保健坊 九龍彌敦道512號彌敦大廈一樓後座

| 課程 | 開課日期 | 導師 |
|----------------------|--|-------|
| *預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)(免費) | 2017年2月8日 星期三 下午7:30-9:30 | 黃穎前先生 |
| #聲樂共唱 | 2017年2月9日至3月16日共6課(逢星期四) 下午7:30-8:30 | 蔣展景老師 |
| *軟組織調衡手法班(日) | 2017年2月9日至3月2日共4課(逢星期四) 上午10:30-12:00 | 張秀琴老師 |
| *軟組織調衡手法班(晚) | 2017年2月12日至3月5日共4課(逢星期日) 下午7:30-9:00 | 張秀琴老師 |
| #原始點療法分享(免費) | 2017年2月13日 星期一下午7:30-9:30 | 林亞朗先生 |
| *痛源奇穴點穴療法中班(膝痛) | 2017年2月14日至3月7日 共4課(逢星期二) 下午8:00-9:30 | 梁惠文醫師 |
| *預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)(免費) | 2017年2月15日 星期三 下午7:30-9:30 | 黃穎前先生 |
| *痛源奇穴點穴療法介紹(免費) | 2017年2月16日 星期四 下午8:00-9:00 | 梁惠文醫師 |
| #尋找心靈的平靜(免費) | 2017年2月17日至3月10日 共4課(逢星期五) 下午7:30-9:00 | 蘇菲老師 |
| *緩跑入門/步姿改良班 | 2017年2月18日至3月25日 共6課(逢星期六) 下午7:30-9:30 | 黃穎前先生 |
| #痛症伸展治療課程 | 2017年2月20日至3月27日 共6課(逢星期一) 下午7:30-9:30 | 黃穎前先生 |
| #春夏養生(免費) | 2017年2月21日 星期二下午7:30-9:00 | 吳雁萍老師 |
| *伸展運動興趣班 | 2017年2月22日至3月29日 共6課(逢星期三) 下午7:30-9:30 | 黃穎前先生 |
| *日常痛症基本舒緩手法 | 2017年2月24日至3月17日 共4課(逢星期五) 下午8:00-9:30 | 余炳根醫師 |
| #應用草藥作防病(免費) | 2017年2月28日至3月21日 共4課(逢星期二) 下午7:30-9:30 | 吳世用先生 |
| *內家能量揉腹 | 2017年3月2日至3月30日 共5課(逢星期四) 下午7:30-9:30 | 梁守中教授 |