



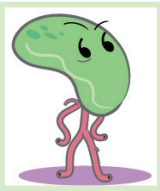
新黃帝內經之「養生不如養性」



〔身體不是你的敵人，就算當它有疾病時也不是。有疾病只是身體的警訊，不要用錯誤的觀念整治它、消滅它。其實只要好好恢復原本身體的暢通，身體就健康，警訊當然就會消失了。用錯方法整治，可能不只治標不治本，更可能為了治標而壞了本。〕這段文字是郭志辰老師在『新黃帝內經之養生不如養性』一書所表述的道理。

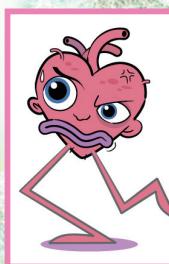
世人總把疾病視作仇敵，當身體出現微恙時，總要亂加整治，不認真思考造成疾病的根由。胡亂治理，只會令身體更混亂和產生對抗的局面。

其實所謂疾病，亦是有生命的能量體。疾病的病因，就是體內水汽分佈不均，即能量在體內不能及時疏散流通所引起，是體內受到異於尋常壓力作用下，產生自身不能調節之非常現象。畢竟能量體亦是自己身體組成的一部份，我們應想盡辦法，讓非常態現象恢復正常過來，很多的疾病就可以迎刃而解。所謂調功能，便能祛其疾。

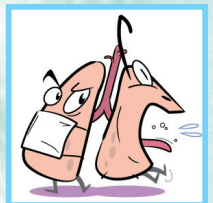


綜觀現今醫者，總是見病治病，急於求成，沒有推究疾病的成因，亦沒有詳細思考疾病會否有後續的發展。最可怕的是，現今主流醫學均採用暴力式治療，見菌殺菌、見瘤殺瘤，只從病果方面著手，沒有處理病因，不單破壞人體調節機能和器官的完整性，造成很多?案，更可能產生去果留根，後患無窮。

積極的方法是，當身體感覺不適時，應靜心聆聽體內發出的訊號，查找自身生活不是之處，用關心和愛護心態，切莫視疾病如大敵。生病時，不要怨天尤人，更不應存有不良意識，因仇視和負面思維會影?體內能量流通，造成更多不良效應。治病先治心，每事應以感恩心態面對，笑看困境，心境舒暢才易恢復健康。



『養生不如養性』帶出的道理就是「預防勝於治療」。經常保持達觀的態度，樂於助人，開闊身心胸懷，配合適當飲食和恰當形體鍛鍊，才可達至防患於未然。



尋找自身存在的價值，人生才可活得更有意義和精彩！

淺談壓力

[壓力]這樣東西，對任何人都不會感到陌生，分別在於不同的人感受壓力及受影響的程度各有不同。

壓力可以來自家庭、工作、朋友，當要面對轉變時，例如升學、結婚、離婚、疾病、轉工、升職等，壓力都會出現。有些人能輕易適應，有些卻會出現適應問題。

舒緩壓力，有不同方法。處理得好，會促進心身健康；若處理得不當，便很容易出現情緒問題、精神緊張，或晚上不能安睡，嚴重時更可能引發精神毛病或其他疾病。

現在提供以下方法，讓大家參考，希望可以幫助一些現時被壓力困擾著的朋友。

(一) 注意飲食

要有均衡的飲食習慣，不要誤信吸煙和飲酒可以減輕壓力，反而令人精神萎靡，影響身體健康，繼而影響工作、生活。有些食物對舒緩壓力有一定的幫助，例如：香蕉、牛奶、果仁、綠色蔬菜、大蒜、深海魚（三文魚、吞拿魚、鯖魚）、綠茶、燕麥等。



(二) 保持運動

運動不只可以增進身體健康，同時更是減壓的良方。運動時思想無暇糾纏於煩惱中，同時運動後身體疲累，晚上亦較容易入睡。



(三) 計劃工作

有些壓力來自不懂得安排日常工作的先後緩急次序，弄至整天忙忙碌碌，也不能將事情做好。如能將工作編排妥當，有條不紊，工作壓力自然會隨之減少。

(四) 學習說不

為了不想得失他人，當別人有事要求時，就算心底多麼不願意，也不會斷然拒絕一些明知自己應付不來的事情，因而做成不少壓力。如果懂得乾脆而有禮貌說[不]，便能減少很多不必要的壓力。

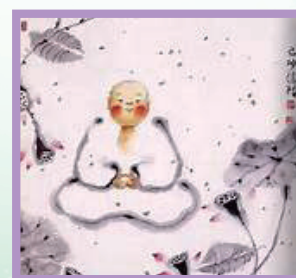


(五) 培養興趣

培養消閒興趣，是一種精神寄託。有些人選擇聽唱歌，有些人喜歡攝影。只要能投入興趣，壓力自然也較易被淡化。

(六) 自我鬆弛

做一些鬆弛練習，亦有助減壓。例如深呼吸、冥想、或參加禪修訓練等。



中藥知多啲—本期介紹：山藥

簡介

山藥為薯蕷科多年蔓生草本植物薯蕷的根莖，別名淮山、薯蕷，主產於河南、江蘇、廣西、湖南等地。淮河附近出產的山藥，如山東、河南、湖南等處出產的山藥品質特別好，故以「淮山」一名作特別區分。淮山以色微黃及爽口的為上品。

植物型態



藥用部份



功效及臨床應用

傳統中醫

山藥味甘，性平，歸脾、肺、腎經，傳統中醫將其歸類為補虛藥。山藥具有滋養強壯，助消化，斂虛汗，止瀉之功效，主治脾虛腹瀉、肺虛咳嗽、糖尿病消渴、小便短頻、遺精、婦女帶下及消化不良的慢性腸炎。山藥最適宜與靈芝配搭服用，具有防治糖尿病的作用，一般劑量為10至30克（3至8錢），補陰生津宜生用，健脾止瀉宜炒用。

山藥能平補氣陰，且性兼澀，故凡脾虛食少，體倦便溏，及婦女帶下，兒童消化不良的泄瀉等，皆可應用。常配人參（或黨參）、白術、茯苓等同用，如參苓白術散。

山藥既補脾肺之氣，又益肺腎之陰，並能固澀腎精。治肺虛咳喘，或肺腎兩虛久咳久喘，常配人參、麥冬、五味子等同用，治腎虛不固的遺精、尿頻等，常配熟地黃、山茱萸、菟絲子、金櫻子等同用；腎虛不固，帶下清稀，綿綿不止，可與熟地黃、山茱萸、五味子等同用。著名的六味地黃丸的三補是以熟地黃、山茱萸及山藥作為滋陰填精補髓，滋腎補肝及滋腎補脾。

山藥有益氣養陰生津止渴之功，配黃耆、生地黃、天花粉等對陰虛內熱，口渴多飲，小便頻數的消渴證（糖尿病）具有療效。

禁忌

凡患胸腹脹滿、大便乾燥、便秘者應慎用。

空間醫學

山藥因可增加人體下部細胞空間的能量壓力，從而推動細胞運動及增加肝腎能量，以托腎部能量，推動肝部能量上升，使下焦能量向上輻射力加大，故能補中氣和肺氣。

炒山藥7克可使空間水濕吸收到細胞內，通過水道排出體外，起健脾止瀉的作用。若上焦能量不足，心房纖顫者，以生麥芽與山藥（各12克）配伍，兩味藥能達到治療心悸、心衰的作用。

現代研究

山藥含薯蕷皂甙、薯蕷皂甙元、膽鹼、植酸、止杈素、維生素、甘露聚精等。具有滋補、助消化、止咳、祛痰、脫敏和降血糖等作用。

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。

養生湯水

(1) 沙參玉竹潤肺湯

材料：沙參30克、玉竹30克、蓮子25克、淮山25克、百合25克、圓肉20克、薏米20克、蜜棗3個、陳皮一角、瘦肉300克。

做法：1. 先將陳皮浸軟、去瓢，用清水把所有材料洗淨，將瘦肉汆水。

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，加鹽調味即可飲用。

功效：清熱潤肺、滋陰補腎、健脾祛濕、補身養顏。



活動剪影

(1) 2017.3.5 蒲公英學會舉行春季行山活動，早上六十餘人早上於東涌噴泉廣場集合，到達東涌北公園中藥園，由姚師兄帶領練習回春功；繼而經白芒步行至梅窩。



(2) 2017.3.2日應前香港高級公務員協會邀請，蒲公英學會義工出席該會舉辦午餐例會，和大家分享養生之道。



(3) 2017.4.16 蒲公英學會義工隊赴澳門科學館舉行綠色保健講座。

過程除理論分享外，亦有互動實踐，百多位參加者熱情投入，氣氛熱烈！



(3) 2017年6月15日 孫貴平師傅及韋寶華師兄蒞臨蒲公英保健坊，向學員分享練習易筋棒。

(4) 2017.4.29 蒲公英保健坊舉行「五行經絡拉筋活動」。此拉筋法是綜合五行瑜伽、氣功及少林拉筋演繹而成的一套簡易強身健體方法。學員經過個半小時的鍛鍊，全身鬆弛，愉悅輕鬆！



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>

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
*軟組織調衡手法班	2017年7月2日至7月23日共4課(逢星期日) 下午7:30-9:00	張秀琴老師
#五行鶴步功(免費)	2017年7月4日 星期一下午7:30-9:00	武理琴老師
*綠色手診	2017年7月7日至8月11日共6課(逢星期日) 下午7:30-9:00	吳雁萍老師
#原始點療法分享(免費)	2017年7月11日 星期二 下午7:30-9:00	林亞朗先生
#道家回春功簡介(免費)	2017年7月12日 星期三 下午7:30-9:00	姚繼雄先生
*日常痛症基本舒緩手法	2017年7月14日至8月4日 共4課(逢星期五) 下午8:00-9:30	余炳根醫師
*痛源奇穴點穴療法介紹(免費)	2017年7月18日 星期二 下午8:00-9:00	梁惠文醫師
*預防靜態受傷及伸展運動(拉筋)	2017年7月19日 星期三 晚午7:30-9:30	黃穎前先生
#觀舌知健康(免費)	2017年7月19日至8月9日 共4課(逢星期三) 下午7:30-9:00	吳世用先生
*愛笑瑜伽(免費)	2017年7月25日 逢星期二 下午7:30-9:00	余狄夫先生
*伸展運動興趣班	2017年7月26日至8月30日 共6課(逢星期三) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
#聲樂共唱	2017年7月27日至8月31日 共6課(逢星期四) 下午7:30-8:30	蔣展景老師
*痛源奇穴點穴療法中班(腰痛)	2017年8月1日至8月22日 共4課(逢星期二) 下午8:00-9:00	梁惠文醫師
#痛症伸展治療班	2017年8月7日至9月11日 共6課(逢星期一) 下午7:30-9:30	黃穎前先生
*五行經絡拉筋法	2017年8月7日至9月11日 共6課(逢星期一) 下午7:30-9:00	張偉林先生
*緩跑入門/步姿改良班	2017年8月12日至9月16日 共5課(逢星期四) 下午7:30-9:30	黃穎前先生