



火灸的功效

人體空間醫學理論指導下的火灸，是集傳統中醫火灸與按摩手法於一體。火灸可以加強人體空間能量流動和疏通堵塞，促使整體能量循環與更新，是啟動細胞運動，增強物質與能量轉化的加速器。

火灸是以藥酒為原料，先把藥酒點燃，然後作用於人體的幾個關鍵部位，包括頭、右肩胛、尾閭、足等重點。其原理是通過酒的味與熱力的滲透，最大限度發揮藥的作用，達到激活細胞的目的，進而調整細胞與能量之間的變化，從而恢復人體健康。

1. 火灸頭、薰蒸頭部



火灸頭部可以打開頭部的空間通道，為能量運動製造上出口，激活細胞的開合轉化活動，加快能量的輻射運動，進而疏散及運動全身的能量。薰蒸頭部可以調動全身的大小循環運動，使能量上下、前後、左右運動加速，增加各個細胞群體的微循環流量，使組織細胞的物質代謝更為活躍，因而加快了細胞內外水液的代謝和循環，使空間積聚的水液重新汽化，並將代謝的廢物或垃圾通過汗液、尿液、呼吸排出體外。所以火灸頭、薰蒸頭部使體內多餘的能量得以釋放，增加人體的新陳代謝，是減輕頭部及上焦壓力的最有效方法。用於舌尖及舌前部嚴重瘀滯、舌整體瘀滯或舌苔厚膩，空間濕濁較大者。血壓高人士則不宜。

2. 火灸右肩胛

肺乃公轉動力之源，肺部能量宣而越之，越肩而下之，所以上焦能量暢通與否，開肺是關鍵，肺的能量宣而上之、越肩沿人體太陽區向下運動，並刺激腎區細胞的動力，藉以助推公轉運動。所以右肩縫是肺部能量的疏散之口，故火灸右肩胛有開通外焦通道、減輕胸腔部壓力之效，利於能量的公轉運動。舌質紅、紫，舌尖部隆起或舌前部壅滿，瘀滯不開，苔白厚或黃者用此法。



3. 火灸尾閭



減輕尾閭部的壓力，進而舒緩隔膜以上的能量。尾閭為太陽區底之關口，尾閭暢通與否，是公轉過會陰反轉向前運動的關鍵。另外，火灸尾閭還具有啟動命門至尾閭能量運動的作用，所以能增補元氣，強腎固本，增加公轉的動力。用以消除股骨頭壞死腎氣虛衰的本因。舌質淡、軟、無力，舌形短小，各種舌像均可用之。

4. 火灸足

足為能量運動的動力之源，以兩足為能量運動的動力點，應用能量杠杆作用，從而助推公轉由下向上的運動，促進全身血液循環，疏通下肢經脈，溶解微血管血栓，是借助外力補虛助元的好方法。用於舌質淡、軟、無力，舌形小，不易伸者。



蒲公英學會石家莊正定之旅

正定康復理療院網站：<http://www.3396815.cn>

2017年10月16日，蒲公英學會組團赴正定康復理療院 / 宏圖按摩學校學習空間醫學最新理論及手法。行程乃集學習、鍛煉體能、調理保健於一身，節目非常豐富，旅程為期7天。

此團由院內門診部主任郭美彥醫師和郭彥芬老師熱情接，配合李春鋒老師及張印環老師等，安排是次教學 / 院內活動，務求讓大家能在最短時間內，學習和掌握空間醫學的臨床治療方法。

講課方面，郭美彥主任醫師利用兩天晚上，把她多年的臨床實戰經驗分享給大家。內容涉及舌診指導下的按摩思路；通過觀舌、辨證、處方，確定治療方案；以及通過二便的辨證論治，指導大家運用相應的按摩手法、配穴、火灸部位及用藥思路。

實踐方面，團隊們練習揉腹、晃足、抖膝、拉腿等空間醫學的特色按摩方法。學校專為我們團隊提供了實踐場地學習火灸，在師生們“一對一”模式指導下，讓學員們在短時間內都能掌握操作。

除理論及實踐外，每天還安排時間，指導大家站樁，進行體能鍛煉；亦讓大家可騰出時間，在治療室進行身體調理。學校領導為我們團隊精心安排餐飲，讓大家吃得舒適可口，如同在自己家中一樣溫馨感覺。

轉瞬間7天的學習結束時，大家都有意猶未盡的感覺，盛讚這是一個豐收之旅。臨行前，依依不捨地和老師們道別和感謝，並期待著下一次的相逢。



蒲公英學會冬季郊遊通告 (日期：2017年12月17日(星期日))

路線：	中環 → 榕樹灣 → 風采發電站 → 洪聖爺灣 → 索罟灣
集合時間及地點：	上午8時45分中環四號碼頭集合 逾時不候
行程／活動：	1、乘坐上午9時啟航渡輪至榕樹灣 2、從榕樹灣市集走進南丫島家樂徑 3、前往風采發電站，近觀著名的大風車 4、姚師兄帶領練功於風車旁遊樂場 5、續行南丫島家樂徑，經洪聖爺灣至終點索罟灣，行程完畢，解散。
備註：	1、請預先報名(2392 1048)，名額約50位，不收費用，交通費及食物請自理。 2、全程約7公里，路況難度評為兩星級。 3、請備防曬用品、雨具、行山手杖及充足飲水。 4、行山活動完畢，可自費午膳於索罟灣，該處食肆林立，各適其式。 5、終點交通-從索罟灣碼頭乘坐渡輪至： 中環(索罟灣二號碼頭)-船期及收費請參閱 http://www.td.gov.hk/tc/transport_in_hong_kong/public_transport/ferries/service_details/index.html#o05 香港仔(索罟灣公眾碼頭)-船期及收費請參閱 http://www.td.gov.hk/tc/transport_in_hong_kong/public_transport/ferries/service_details/index.html#o10 6、參加團友如有需要時，請自行購買保險。

景點圖片(供參考)：



中藥知多啲—本期介紹：五味子

簡介

五味子為木蘭科多年生落葉木質藤本植物「五味子」或「華中五味子」的成熟果實，前者主產於東北，稱「北五味子」；而後者主產於西南及長江流域以南各省，稱「南五味子」，有謂「五味子有南北之分，南產者色紅，北產者色黑，入滋補藥必用，北產者良」。處方五味子一般指北五味子的乾燥成熟果實。五味子，顧名思義，它是一種具有辛、甘、酸、苦、鹹五種藥性的藥物。

植物型態



藥用部份



功效及臨床應用

傳統中醫

五味子味酸、甘，性溫，入肺、心、腎經，具斂肺滋腎，生津斂汗，澀精止瀉、寧心安神之功效，傳統中醫將其歸類為斂肺澀腸藥。煎服用一般劑量為3克至6克（約1至2錢）。

五味子酸能收斂，性溫而潤，上能斂肺氣，下能滋腎陰，適用於肺虛久咳及肺腎兩虛之喘咳。治肺虛久咳者，常與罌粟殼同用，如五味子丸；與山茶萸、熟地、山藥等同用如都氣丸，以治肺腎兩虛喘咳；亦可與辛溫宣散的麻黃、細辛、乾薑等同用，以治寒飲咳喘。

五味子味酸甘，又能益氣生津止渴，常用於津傷口渴及消渴。治熱傷氣陰，汗多口渴者，常與人參、麥冬同用；治陰虛內熱，口渴多飲之消渴證，多配伍山藥、知母、天花粉、黃耆；用於自汗，盜汗者，可與麻黃根、牡蠣等同用；治腎虛精關不固之遺精、滑精者，可與桑螵蛸、金櫻子、龍骨等同用。

五味子既能補益心腎，又能寧心安神，配伍生地、丹參、酸棗仁可用於陰血不足之心悸、虛煩不眠、多夢等證。

禁忌

凡外感，內有實熱，或咳嗽初起、痧疹初發者，或胃部有燒灼，泛酸及胃痛者應慎用。

空間醫學

空間醫學認為五味子能使會陰區細胞外的能量回歸細胞內，可關閉會陰週圍的下行通道口，使能量在流動的過程中不至於流失；引督脈的能量順利地由命門經尾閭過會陰至任脈。一般劑量為：用作小方者1-7克（約3份之1錢至2錢）；而用於補虛時，劑量可多些至17克（約5錢）。

五味子可用於治療痔瘡；與杜仲同用是治高血壓低壓高的特定用藥，對舒張壓高有很好的作用；配伍公英、香附、瓜米、獨活、桂枝、知母、對強直性脊椎炎的治療，效果不錯；如配桂枝或酸棗仁，則可以治療失眠。

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。

保健湯水

【海底椰雪梨雪耳湯】

材料：海底椰200克、雪梨4個、雪耳40克、南杏20克、北杏10克、無花果4個、瘦肉500克、鹽適量。

- 做法：1. 將材料洗淨，雪耳用水浸透、去蒂；
2. 雪梨洗淨連皮切塊，瘦肉汆水；
3. 將所有材料放入煲內，加適量清水，大火煮滾後用慢火煲一個半小時，加適量鹽調味即可。

功效：潤肺止咳、順氣化痰。



活動剪影

(1) 2017.8.6蒲公英學會舉行八周年會慶，眾多會員及嘉賓蒞臨暢敘，氣氛熱烈，場面歡樂熱鬧！



(2) 2017.10.10由梁惠文醫師主講的【痛源奇穴點穴療法】，內容精彩，以實戰操練為主，深受學員歡迎。



(3) 2017.10.12由武理琴老師主講的【圈手摸氣的奧秘】，在蒲公英保健坊舉行。透過圈手，令雜亂的心回復平靜，暢通人體氣機，恢復身體健康。



(4) 2017.10.27蘇菲老師主持【毛巾操】，應用毛巾配合伸展動作，扭動身軀，活動關節，舒筋活絡，緩解痛患，很受學員歡迎。



(5) 2017.11.3由陳玉輝先生主持【如何選擇健康食油】講座，講解清晰詳盡，參加者反應熱烈，深感獲益良多。

(6) 2017.11.5蒲公英學會義務按摩隊來到旺角黑布街為「大覺國際慈善基金會」福友，作義務按摩服務。



(7) 由黃穎前導師帶領的蒲公英學會健跑隊，每星期六在運動場舉行緩跑活動。學員經鍛鍊後，參加公開長跑，均可順利完成賽事，并獲得紀念牌。歡迎追求健康人士齊來參加！

