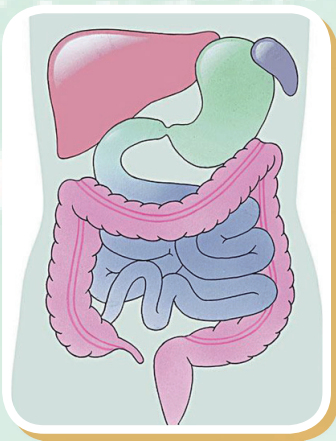




空間醫學：腸中常清、健康長壽

靈虛山人



空間醫學是應用能量來相互調動、相互運動，來恢復人體的細胞達致功能的正常。所以內經已經給我們提醒了，也就是給了我們綱要的說明，邪之所湊，其氣必虛這一句話。我們不應只去理解，人得病的地方是氣虛，而且我們還要會怎麼樣地補氣虛，我們還要會去問為什麼。

現在的醫務工作者，很多人都知道什麼什麼病，怎麼得的，我們為什麼得這個病？這個病為什麼會給人們造成後果？這是我們研究科學的關鍵。也就是我今天提醒大家的一句話，我們要研究事物運動的反面、反方向、反結果才能夠看透真理。這句話很難理解，我們什麼事情不僅從正面上分析，既要知道正面的作用，還要知道反面的作用，而且反面的作用正是我們所需要的作用。

「瀉其虛、瀉其不正」才能補其正

30年以前，我在和平醫院組織了一個中醫學習班，我講本草。我給和平醫院中醫學習班講本草，我記得講檳榔、川軍，這是我印象最深的。檳榔、川軍是人體瀉滌腸胃，瀉下最猛烈的藥物，我們本草就是這麼寫的。我是這麼講的：「我們要看到檳榔、川軍對人體的大補作用」。這個學員們都理解不了，那麼本草叫瀉，我為什麼要看到它大補作用呢？我們要知道“瀉其虛、瀉其不正”才能補其正。正因為腸胃部裡面有積熱，所引起人體的氣虛，人體的不足把積熱去除了，人體才能健康，這不叫補正嗎？我還告訴大家一句話，現在很多的人都吃大腦的營養藥、補腦的營養藥。我可以一句話告訴你，所有大腦的營養藥都是毀壞大腦的好方法。不是營養而是毀壞，所以人們沒有理解了，所以現在的腦病多、腦迷糊的多、腦血脂高的多、高血壓的多、頸椎病的多，你不理解腦細胞的運動，只有新陳代謝正常腦才健康。你這麼補，新陳代謝不正常了，所以它就不健康了。

細胞與細胞的對話

在新黃帝內經一書中，我的宗旨就是相互對話，新黃帝內經我是應用幻境寫出來的，它的宗旨是細胞與細胞間的相互對話。我給背一段：肝臟細胞說了我本來不缺能量，本來不缺物質，胃每天多吃高脂肪食物使我難以消化，我的倉庫都滿了、沒地方盛了，只好擴大我的細胞，當我的細胞擴大了，人們又稱我是癌症，沒辦法。這不是肝臟喊冤嗎？那麼就給胃提出了抗議！胃說：肝老弟啊肝老兄啊，不要怨我，嘴一直向我這放，我也沒有辦法。我說向大腸裡面運行，人總是吃喝打麻將不動，大腸不動我也沒辦法。大腦也講了，我本來是一個很清涼的大腦，總是吃這個補腦精、那個補腦靈使我的大腦沒辦法也渾濁起來了，所以這是我的悲哀。謝謝你喚醒自我，快叫人們醒悟吧，這不是就叫喊冤嘛！這不叫治病嘛！所以我用互相對話的好幾個問題寫了一部新黃帝內經，這就是現階段的弊病。我昨天講過流水不腐，戶樞不蠹，只要氣血暢通就沒有病，本來就暢通你還吃什麼補藥，還有老年多吃鈣，我有一個朋友成了癌了。人體的空間，它的濃度亮度是一定的，你一直叫空間加滿，它不能流通了，它不是癌嗎？所以我們一定要掌握人體本來的健康氣機功能，人體細胞能正常的運動，其功能就會保證正常，就是健康。

腸中常清、健康長壽

我們啟動、撞擊人體的自然排泄能力，人體自然的平衡能力，人就能健康。所以我們不要認為，有病必須吃好藥是錯誤的觀念。癌症是能量高不能再補了，再補更麻煩。我勸那些得病的、經常吃龜湯、魚湯、人參湯，你們再吃離閻王爺那就不遠了。所以我們古老傳統文化讓人多吃清淡，多吃清淡使我們細胞內部清亮、腸中清亮，腸中常清我們健康長壽，不是腸中濁葷健康長壽，而是腸中常清、健康長壽。



磯谷療法（一）

林和安

一、什麼是磯谷療法

磯谷療法(isogai)全稱為磯谷式力學治療法，是於1958年由日本磯谷公良先生所創始，到現在已有60多年的歷史。磯谷式力學治療法是一種物理治療法，它不打針、不開刀而僅由治療手法及三條綁帶與陶枕頭等簡單的工具來完成調整，是可以治癒疑難雜症的第三醫學。

二、綁腳健康法

磯谷力學療法分他力矯正及自我矯正，他力矯正是由治療師幫你矯正；而自我矯正是透過學習——由治療師指導如何在宅自我進行的矯正法。其中最重要的在在宅自我矯正保健時，必須具備工具以及正確的方法。工具是三條束帶與一個陶枕，方法是動力學的抱膝運動、屈伸運動以及靜力學的三點綁束帶與使用陶枕針對腰、頸部的保養。雖說方法很簡單，可以自行做保健，但學習正確方法及努力不懈，加上恒心毅力，是重要關鍵。

磯谷療法之抱膝法：能使脊椎導正，鍛鍊核心肌群（幫助支撐脊椎），擴大椎體間的距離（治療及預防椎間盤突出），比純拉筋效果更顯著，促使氣血循環正常。

一、抱膝法——以束帶綁好膝上、膝下、腳脖子三處。其四種常用方法：

a·抱膝：以雙手拉膝下帶子，向下巴方向拉10次，步驟：1，2，3；2，2，3（1吸氣 往下巴方向拉吐氣，2，暫停 3·手放直，鼻子吸氣）。

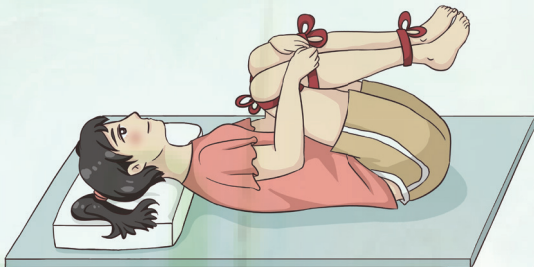


圖1：抱膝

b·抬頭拉膝：動作同前抱膝1，2，3 2，2，3，但頭部抬起，趨近膝部10次，目的是讓肩頸放鬆（吐納呼吸法，往下巴拉吐氣，同時頭部抬起，吸氣手伸直）。

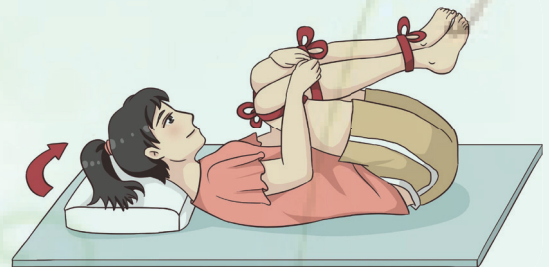


圖2：抬頭拉膝

c·手指交叉：手拉法一樣，但手指交叉以小指拉束帶30-100次，（此時頭部枕頭需移除）。目的是放鬆脊椎兩側的豎脊肌，脊椎左右導正，脊椎一節一節鬆開。讓腰部舒服。

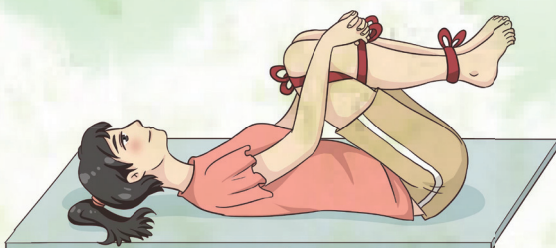


圖3：手指交叉

d·平背順脊：立小腿90°，背向下推再向頭部拉回50次，（此時頭部枕頭需移除）。骨盆向下，不要用力，很放鬆地做。目的是讓肌肉鬆弛，腰背痛很容易就解除。

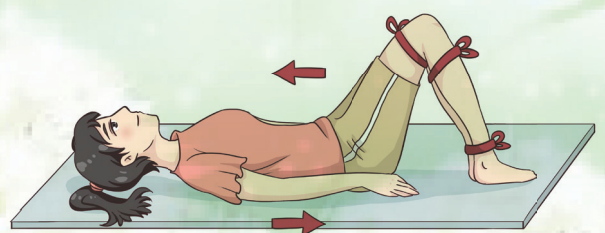


圖4：平背順脊

（下期待續）

道家回春功

回春功全名〈中國古代養生長壽術道家秘傳回春功〉，是一種源遠流長，別開生面，屬於道家範疇的長壽養生術，起源於二千多年的先秦道家，形成於800年前金元時期的全真道華山派，歷來為道教內部秘傳延年修真功法。

回春功講究道家自然，以人為貴，身心和合；專氣致柔，精為其首；累功積德，防患未然。並且通過柔身養形，疏通經脈，通利關節，和調臟腑，健運脊柱。同時妙練下丹，補腎生精，還精補腦；強調樂字當頭，愉悅身心，排解煩憂，延緩衰老。

回春功是動靜相兼、性命雙修的養生功法，有不是舞蹈勝似舞蹈的韻味，被譽為「養生的藝術，藝術的養生」。

為什麼要去學中國古代養生長壽術回春功？

①人口老齡化問題越來越嚴重：當今社會如何使老年人健康又長壽，安度優質的晚年生活；減輕家庭和社會負擔；並能為社會繼續貢獻聰明才智；防止未老先衰，以實現雖老而不衰的理想。為此，尋求一條中、老年人自我保健的有效途徑，是極為重要和迫切的醫學和社會學課題，而養生功法恰好應運而生，讓老年人能找到生活的樂趣，也能增強他們的體魄，提高免疫力。

②一系列亞健康問題不斷出現：人們在學習、生活、工作等方面壓力越來越大、無法長期堅持體育鍛煉而造成體質下降，越來越多的人開始出現、渾身乏力、易疲倦，經常性感冒、口腔潰瘍、脫髮、失眠多夢、記憶力下降、注意力不集中等一系列亞健康問題。而習練易記易學的養生功法不斷提高抵抗力，還治病強身。

③傳承中國古代養生文化遺產：回春功氣功，功法具有悠久的歷史，是中國民間廣為流傳的健身方法，是我們的老祖宗用他們的畢生心血，鑽研的健康養生功法。作為中華兒女我們有責任傳播和延續下去，加上長時間的實踐錘煉，回春功已經不斷完善，具有較系統的功法、功理。

適合習練的人群？

- ①白領亞健康、都市肥胖症、未老先衰、神經衰弱、失眠、疲勞症、頸椎病等人群；
- ②女性內分泌失調、月經不調、蝴蝶斑、孕後或流產的人群；
- ③男性陽痿、早洩、前列腺炎、性功能減退人群；
- ④老年人冠心病患者、糖尿病、出現老人斑、紅鼻子症狀人群。



漫步人生路：健體基本功

蒲公英學會經常舉辦各項健康課程及相關健體活動，並獲會友踴躍支持，參加人數與日俱增。

現黎國樑老師把其多年在戶外教授之〈健體基本功〉及〈吳氏太極拳〉運動，編在蒲公英學會舉辦之課程項目中，歡迎學會會員參加。

凡有意參加〈健體基本功〉者，請向蒲公英學會羅建華師兄 (91922921) 報名。名額有限，報名從速。



【澳門蒲公英保健學會】於2018年10月21日開幕。當日邀請前澳門立法會主席、澳門科學館館長及香港中文大學兩位教授主持剪綵。其後在澳門科學館舉行【都市常見痛症】講座，出席人數相當踴躍。日後，澳門將多一平台，宣揚健康資訊。



2018年11月4日，澳門蒲公英保健學會在會址舉辦都市常見病講座：落枕(頸痛)。余炳根醫師和參加者分享用簡單方法紓緩頸部僵硬，甚受出席者歡迎。

2018年11月9日，吳世用先生在蒲公英保健坊和參加者分享空間醫學特色理療及自我保健。講座互動，出席者全神貫注，熱烈發問，並表達對空間醫學原理有進一步認識。



2018年11月11日，蒲公英學會會員參加由香港中藥學會主辦之井欄樹至寶琳「小夏威夷徑」有毒中草藥再探，參加者學習認真、全程投入，對相關有毒草藥常識，有所知曉。

於2018年11月期間，陳金成老師開班教導會員刮痧療法。



蒲公英學會緩跑隊員，每星期六都有練習。隊友經常參加各項公開慈善跑步，並均能於大會指定時間內順利完成賽事。歡迎大家齊來參加緩跑及步姿改良班。

