責任編輯 林濤
美術編輯 宋君
謝都
二〇一三年七月二十九日 星期一

聚友匯聚下的中醫夢

7月24日晚，深圳圖書館市民學堂「照片背後的傳統文化——中醫的故事」，在瓢潑大雨中吸引到300多名粉絲。主講人黃劍，用三年多時間尋訪紀錄到300多名鮮活眞實散落在民間的中醫；作為正安聚友會創始人之一，其倡導的「自助與互助」尋找健康的理念，匯聚了大批志同道合者。他們也正是當下中國人努力尋訪健康路徑的一個縮影。

香港商報記者 林濤

聚友會發起人之一黃劍。 王平攝

和許多人一樣，黃劍與中醫發生聯繫，是身邊最親近的人的慘痛經歷。在歷經多次放化療等西醫治療、與癌症苦苦纏鬥多個回合後，親愛的父親還是走了。三個月後，黃劍開始拍攝一個有關中醫的紀錄片。

他在博文中回憶：這個片子是拍給我的母親看的，我一直記得小時候她到林場深山採草藥的夜晚歸來的模樣。這個片子是拍給我哥哥看的，在他身上我看見太多父親的影子：抽煙、喝酒，對身體的漠視……這片子也是拍給我的兒子看的，我希望他有一個健康的身體，有一天會知道中醫太美。這個片子是為我的妻子拍的，為了父親的病，她苦讀中醫尋找良方，也正因如此我看到中醫的偉大神奇。

黃劍又說：這個片子其實是拍給所有像我們一樣的中國家庭看。我希望有一天大家遇到同樣困境的時候，請不要驚慌，因為我們還有一種選擇：用中國偉大先人留給我們的智慧，用大自然賦予我們的藥物，勇敢地與疾病共存與痛苦共舞，我們可以一起有尊嚴地走完人生。

黃劍拍攝的300多位中醫，鮮活生動。

努力發掘民間中醫

這一拍，就是四年，300多位中醫進入他的鏡頭。現場黃劍用親手拍攝的一張張傳神肖像把中國最好的中醫介紹給聽衆：善用附子救治急危重症病人的「救命先生」李可；創立了「眞氣運行法」的百歲老人朱良春；發起成立針灸無國界協會，在全世界貧困地區義務培訓針灸幫助窮人的法國人雅克爺爺；把六七千種的中國藥用植物，幸苦譯成五種語言的德國植物學家赫弗爾先生；冰台，能用七針治愈頑固的腰椎間盤突出症；林傑，外治手法了得，給病人正骨正脊如庖丁解牛一般；周爾晉，80多歲的老先生，全部醫學知識都是自學而來，他用一根小小的火柴棒就能治病，人稱「火柴棒醫生」；還有衆多的脈診高手陳雲鶴、孫曼之、許躍遠、王敬義……

黃劍特別講到，許躍遠醫生由西醫轉中醫，傾情投入腕上的三寸之地，瘋狂摸一切能摸到的東西尋找感覺。十餘年間不交際不應酬，三根手指頭平日藏在手心，除了摸脈不做其他事情。直到有一天，他摸到牙膏，恍然大悟：這就是蠕脈！

他甚至組織了三屆民間醫道，把尋訪到的好中醫匯聚在一起，請每位杏林高手各自把絕活拿出來交流……

人民網在爲他開闢的專欄前言中評價：作爲媒體人，他使普通大衆對於中醫的陌生、懷疑轉向敬佩和讚歎，成爲發掘民間中醫的重要力量。

自助與互助 為了健康

由四處尋找、發現中醫，到悟出「再好的神醫也治不好所有的病人」，繼而走向自助的道路並幫助更多的人走這條路，緣起於2012年，黃劍遇到了曾同爲傳媒人、現同爲中醫狂的梁冬。

兩人一見如故，並在同年8月正式成立正安聚友會。他們把聚友會定義爲「一個民間自助與互助組織」。希望借此平台聚集起中醫愛好者與業內專家學者，互相學習、互相幫助，首先解決自身大部分的基礎健康問題，繼而在提升自己身體健康的同時提升自己的心性。這一宗旨，直指衆多中國人心中對健康的渴望，迅速吸引到大批對中醫、對中國文化熱愛的人們。

分享會上，黃劍翻出一張張圖片，一一秀出聚友會成立近一年來的種種活動：4月，在中國道教聖地終南山樓觀台的「樓觀·聚友——問道·養生論壇」，探討道與人生的神秘命題；北京、上海、福州、深圳、廣州舉辦「我的中醫夢」的大型論壇，在廣州中醫藥大學的論壇活動現場中，上千熱情的學子擠滿了會場；在上海，聚友會的活動在一個不大的場所展開，一群中年人圍坐在一位七十多歲老者中間，他是從國外回來圓中醫夢的。

他們建立了正安聚友會網站，開通了聚友會微信、微博，啓用了聚友之家；中醫之夢延伸到了「青年醫生培養計劃」，資助年輕人回歸傳統中醫的學習，幫助散落於民間的大醫傳承寶貴的醫術……

這次活動的組織者，正安聚友會深圳分會會長王平說，今天我們到這裏，是爲了學到東西，更希望各位把自己的東西「吐出來」，大家共同學習與成長。

聚集在「我的中醫夢」下的聚友們。 王平攝

穴穴通

夏日點穴降火

大暑過後，正是濕熱陽旺，加上長期呆在空調房，不少人在夏季特別容易上火，口乾舌燥，咽喉疼痛。中醫推薦幾個點穴位防止上火的療法。

燥熱心煩按少沖穴

中醫認爲，心中煩熱，或夜寐不安、口渴思飲、口舌生瘡、尿黃等症，是伏天的伏火炎熱外蒸，心火上炎所致。

少沖穴，屬手少陰心經，在小指內側指甲角外約一分處。用大拇指用力按壓此處，要有酸麻脹的感覺，並持續1分鐘，兩手交替進行，每日2次，行氣活血、清熱醒神。

胃火牙痛按內庭穴

中醫認爲，胃火熾盛，症見煩渴多飲，或渴欲冷飲，口臭嘈雜，牙齦腫痛，大便秘結等症。

內庭穴，屬足陽明胃經，在足背二趾三趾的趾縫紋頭後凹陷中，每天早晚用大拇指指尖掐壓、力度以能感到酸麻脹爲度，1–2分鐘後再按壓另一隻腳，如此反覆2–3次。

鼻子冒火按魚際穴

中醫認爲，肺開竅於鼻，鼻子冒火咽乾是肺熱的表現，甚至出現咳嗽或氣喘、痰黃粘稠、胸痛或咳吐膿血、氣味腥臭等病症。

魚際穴，屬手太陰肺經，在手掌大拇指根部肌肉明顯突起，形狀似魚際的地方。經常點按對搓，至發熱，意想熱氣沿手臂進入胸腔，連續搓3分鐘，每日2–3次，可清熱利咽，調理肺氣。

尿黃澀痛按至陰穴

伏天濕熱過盛，可引起小便黃臊臭、尿頻、尿急、尿澀痛。

至陰穴，屬足太陽膀胱經，在小趾外側，趾甲角外約一分處。15–17點是膀胱經最旺盛時辰，用大拇指按壓此處1–2分鐘，然後再換另一隻腳，每日2次。有清熱散風、通利下焦的作用，對尿黃澀痛等症有很好效果。

伏羲太極助長術

抻筋拔骨讓孩子長高

鄭博從古老的伏羲太極養生法中提煉出抻筋拔骨十八法，這種方法通過練功增補肝腎元氣、疏通經絡，其實就是一種青少年助長術，而且不用打針吃藥、不會傷筋動骨，衆生皆宜。他介紹，已經有不少孩子通過習練，長了個頭，增強了體質，增長了智慧，提高了成績，消減了近視。

外練筋骨皮，內練一口氣。抻筋拔骨作爲中華武功訓練的基本功，與西方體操拉筋柔韌類訓練的最大不同在於，她更注重人之形與神的和諧運動。形者，實也，所謂筋骨血肉等構成人體的有形有象的存在。神者，虛也，古人稱之爲元氣、精微類存在。形神兼備，形神兼修，是運動的更高級階段，可葆人全眞之體，得活力洋溢大自在。反之，如形動而神不動，則爲先賢所言神與形散，人之動有疲累之感，久之必精神衰減而呈病態。

抻筋拔骨十八法讓孩子通過習練，長個頭，增強體質，增長智慧。

鄭博介紹，抻筋拔骨十八式來源於伏羲太極。先賢針對人體不同部位的特點設計出不同的訓練方法，式式不離陰陽虛實，式式形神兼修，動式舒展、幹練，保證了人體的各部分都能得到充分的鍛煉，最後由點及面，十八式又構成一個整系統，達到身內身外、形與神一動俱動、動靜相生，即中醫之整體性效應。

他說，有緣人如循序漸進，久習之下，可極大地提高柔韌性與靈敏性。對生長期的青少年，可突破遺傳限制，增高效果顯著，更可固本培原，凝聚精氣神，增智開慧。

抻筋拔骨18式

1. 旋踵（內外各9次）
2. 旋膝（左右各12次）
3. 旋胯（左右各12次）
4. 旋肩（前後各12次）
5. 旋頭（左右各12次）
6. 雙臂擴胸伸展
7. 雙臂上下伸展
8. 托臂旋腰伸展
9. 疊肘周天旋（左右9次）
10. 抱手壓腰伸展（88口令）
11. 抱球周天旋（左右9次）
12. 抱手探臂壓腰
13. 俯身側壓腿
14. 前後弓壓腿
15. 平臂立掌
16. 勾腳壓腿
17. 跳躍伸展
18. 抖動全身

伏羲太極助長術詳解

第一式 旋踵（左右足內外旋各9次）

雙足與肩同寬，直立靜默片刻，身心完全放鬆。然後兩手十指合扣置於命門後三寸。右腳保持不動，左腳足尖點地，旋踵，左右各旋9次。換右腳，按同樣要求左右各旋九次。行此式時，應能感知到腳踝處如有物在跟著微微運動。同時兩手合扣之處亦覺有一物在蠕動，亦爲元氣之所聚。同時頭頂之上亦有上懸之感，實爲腳底之氣機上行至頭頂，而成虛靈一脈，爲內家拳虛靈勁之根本所在。

久行此式，可感知到腳踝處球之運動可自動帶起踵之旋轉，是爲道法自運，自爲自然，爲內勁修習之至要。

踵是人的腳跟。在中醫裏，腳踝是有十條經絡走行的地方，足少陰腎經、足厥陰肝經、足太陰脾經、足太陽膀胱經、足少陽陽經、足陽明胃經、陽維、陰維、陽蹺、陰蹺共十條，而且踝部離這十條經絡的起始點都很近，有點像原穴的作用一樣，在上流施加影響，會對下流造成更大的影響。同時旋轉運動體現了道的運化規律，世界萬物都是按圓的軌跡在運行，這樣才圓滿。行功日久，可使氣機從湧泉上達，達到疏通經絡、增長元氣、平衡陰陽的作用。

第二式 旋膝（左右12次）

雙腳並攏，兩手輕輕放在雙膝上，掌心向下身體往下坐，以能支爲度，保持頭頂百會到尾閭一線正直，旋膝，左右各12次。

同上理，此式亦能感知到膝處有一物隨著轉動，實爲膝處太極滾旋而起。同時可感知後背有上拔之力。

膝部對人體相當重要，中醫說：膝爲筋之府。從中醫的角度講，肝是主筋的，筋不好說明肝氣出現了問題，而肝是屬木的，木主生發，一個人生發之機不好的時候，這個人的身體就可想而知了。故此，旋膝可以加強上述所說的十條經絡氣機運行，增強生發之機，促進生長。

第一式旋踵，需要將兩手十指合扣置於命門後三寸。

整合中醫資源 服務兩地民衆

深港合推老中醫黃頁

記者獲悉，由深港兩地聯手編印的《深港老中醫黃頁》編撰工作正式啓動，將於明年初出版發行，成爲深港兩地民衆求醫問藥的工具與指南。

《深港老中醫黃頁》由深圳市老中醫協會牽頭編撰。該協會是2012年12月創立的全國首家服務老中醫的民間社團組織，今年3月2日，協會成功舉辦深、港及新加坡三地名老中醫大型義診活動，贏得民衆普遍讚譽。爲更好聯絡和服務深港兩地中醫機構和中醫專家，方便和服務深港兩地民衆，深圳市老中醫協會聯合深圳市關愛辦、深圳市中醫藥學會、香港醫護協會等機構編印公益性用書《深港老中醫黃頁》。

據悉，《黃頁》堅持自願精神，免費採集、入編公辦、民辦中醫醫療機構及註冊中醫師的基本信息資料。《黃頁》正式出版後，將作爲利民惠民的公益便民手冊免費向深港兩地民衆發放。編輯出版發行《黃頁》所需的全部費用由和順百年中醫藥發展基金會提供。

國藥寶典

補中益氣湯

補中益氣湯由黃芪、人參、當歸、炙甘草、陳皮、升麻、柴胡、白朮組成。肺者氣之本，黃芪補肺固表爲君。脾者肺之本，人參、甘草－補脾益氣，和中瀉火爲臣。白朮燥濕強脾，當歸和血養陰爲佐。升麻以升陽明清氣；柴胡以升少陽清氣。加陳皮者以通利其氣。生薑，辛溫；大棗甘溫。諸藥共奏益氣升陽、調補脾胃之功。

補中益氣湯出自李東垣《脾胃論》，主治脾胃氣虛、中氣下陷等各種疾病，主要表現爲脾胃氣虛，少氣懶言，四肢無力，困倦少食，飲食乏味，不耐勞累，動則氣短；或氣虛發熱，氣高而喘，身熱而煩，渴喜熱飲，其脈洪大，按之無力，皮膚不任風寒，而生寒熱頭痛；或氣虛下陷，久瀉脫肛。

補中益氣湯臨床運用較廣泛，可以治頑固性、多發性口腔潰瘍及氣虛眩暈、五更瀉等。

養生錦句

●夏日養生

夏季炎熱潮濕，需防風濕暑濕。避免大汗冷水沖洗，隨便躺臥濕地。陰氣侵襲機體，誘發腸炎濕痹。夏季酷熱熏蒸，須防中暑傷津。

及時補足水分，避免津液耗淨。忌在日下暴曬，或做劇烈活動。飲食清淡，少吃油膩生冷。喝些熱茶熱湯，注意飲食衛生。觀數夏夜繁星，保持好的心情。