

身心溝通工作坊 - 排毒（濁水）篇

葉渭汶
副會長暨教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

內容

- 濁水的產生
- 濁水的特徵
- 對身體的影響
- 感覺
- 引導排出濁水
- 好轉反應的症狀

濁水的產生

- 空調

夏天開冷氣→汗液揮發不出，淤積於體表淺層，影響肌肉經絡

冬天開暖氣→穿單衣也冒汗→陽氣外越，藏不住精氣→春天發病

- 飲食不節（喝冷飲，吃涼菜→濕邪深深地埋在體內，影響臟腑）

- 精神壓力大、心氣虛（減低排毒能力）

- 運動量少（出汗少）

現代生活習慣令皮膚開合功能下降，抵禦病邪能力轉差

濕邪堆積→陽氣虛衰，傷害脾陽以致濕邪更易入侵

濁水的產生

多餘的水份(濕濁水腫、積液或痰濕)

三類類的痰

- 氣郁→脂肪瘤，腫囊(痰核)，肩平疣
- 脾虛→咳嗽(注意：儲在肺中)→健脾祛濕
- 血痰→心血管堵塞，高血壓，心臟血管疾病，心梗
- 有憂慮恐懼→有氣有痰的病灶「濁氣裹水」

濁水的特徵

特徵 - 黏濁，如油入面

- 濕 + 寒 = 寒濕
- 濕 + 熱 = 濕熱
- 濕 + 風 = 風濕
- 濕 + 暑 = 暑濕

如濕，吃補品不但不能吸收，反會阻塞經絡，變成宿便

對身體的影響

- 濁水上頭→頭痛眩暈
- 滯塞毛孔→發皮炎濕疹
- 遇肝火→化痰
- 逢脾虛→腹瀉
- 濕毒：四肢水腫→毛孔疹癬
- 遇風寒→痰飲
- 逢血瘀→積塊於胃脘穴→嘔惡
- 高脂肪
- 化膿
- 感染
- 靜脈曲張
- 淋巴結核
- 過敏
- 打酣

感覺

- 起床時 - 特別疲勞，頭發昏，打不起精神，渾身不清爽，人也懶得動
- 早晨→小腿、肚子發酸、發沉
- 刷牙→感到噁心，嗓子裏總有絲絲拉拉、不乾不淨的感覺，即使吐痰也只是一點
- 如廁時 - 1)大便粘在馬桶上；2)三五張紙反覆擦也擦不干淨；3)大便顏色發青，溏軟不成形(很多人都有脾虛)，總有排不淨的感覺
- 腫/肥胖→按壓肌肉不會反彈

引導排出濁水

自然排放：排汗及排尿

食療：薏米/薏苡仁+紅豆/赤小豆粥(不要加大米!)一段時間，再喝小米粥

身體狀況	加添食材
濕 + 心氣不足 (如思慮太多，勞心過度，運動量少 →臉上沒有血色、精神不充沛、心悸、貪睡、頭重如裹、心中空虛)	桂圓
煩躁失眠或臉上起紅疹、痘痘	百合、蓮子
胃中寒病、食欲不佳、怕冷	生薑
腎虛	黑豆
腳氣	黃豆(亦可用來洗腳，內外同治)
咳嗽	梨
食欲不振、身體羸瘦	山藥
泄瀉、腹痛、預防糖尿病	南瓜
體虛、早洩、遺精、夜尿過多	芡實

引導排出濁水

推腹

- 肚子鼓鼓像氣球，不痛→氣
(因有事總悶在心裡，腸胃時有問題/痛/脹/腹瀉→痛點在較深層的地方)
- 肚子痛點多
可推開的→暫時氣結
推不開的→氣滯時間很長，有瘀血阻滯其中。找痛點在那條經的通路上，敲打和按摩大腿上這條經的穴位，打通瘀滯，也可同時在腹上痛點針刺或拔罐
- 肚子軟軟的，不痛，但腹中悶脹不舒 →中氣不足，氣血過少。
解決方法:補足中氣
- 胸窩下用手一推→咕咕水聲
開始水聲少，推的地方有些痛=“濁氣裹水”越推水聲越大，打了幾個嗝或放屁後，整個肚子就成了水聲一片(不愛喝水)

引導排出濁水

- 按穴位：承山、三陰交、陰陵泉
- 經絡：脾經
- 中腕，氣海加四個大腿正面（胃經）→在睡前拔六個罐
- 二至四點醒來：肝脾不和（太衝穴、陽陵泉穴、支溝穴）
- 肝火旺→太衝穴、行間穴（三至五分鐘）、泡腳

好轉反應的症狀

- 好轉反應是身體在『純化』與『排毒』的過程中所導致的身心綜合反應
- 在毒素被身體排出之前，必須由細胞深處釋放出來，一般情況下，這些日積月累的毒素和廢物會進入血液並流動至全身，導致生病部位外的身體局部或全部有『好轉反應』，呈現表面上看起來像生病的狀況，事實上卻相反（例如輕微發燒，運動後的肌肉酸痛）
- 另一個層面是情緒和心理的反應，通常是消沉無力的感受（例如在戒除酒精，煙草，藥物，咖啡因等症狀）

好轉反應的症狀

- 肌肉疼痛，短暫虛弱，頭痛，噁心，發汗，口乾舌燥，昏眩，寒顫
- 短暫的沮喪，易怒，呆滯，頭昏眼花，緊張
- 睡眠形態的改變
- 新陳代謝過度旺盛，出汗，潮紅，發燒，心跳加速，過度換氣
- 排出大量粘液，鼻涕，多痰，白帶
- 腸胃不適，口臭，腹瀉
- 青春痘，紅疹，水痘，發癢，體垢增多
- 頻尿，尿液顏色氣味改變
- 其他部位的腫脹，疼痛

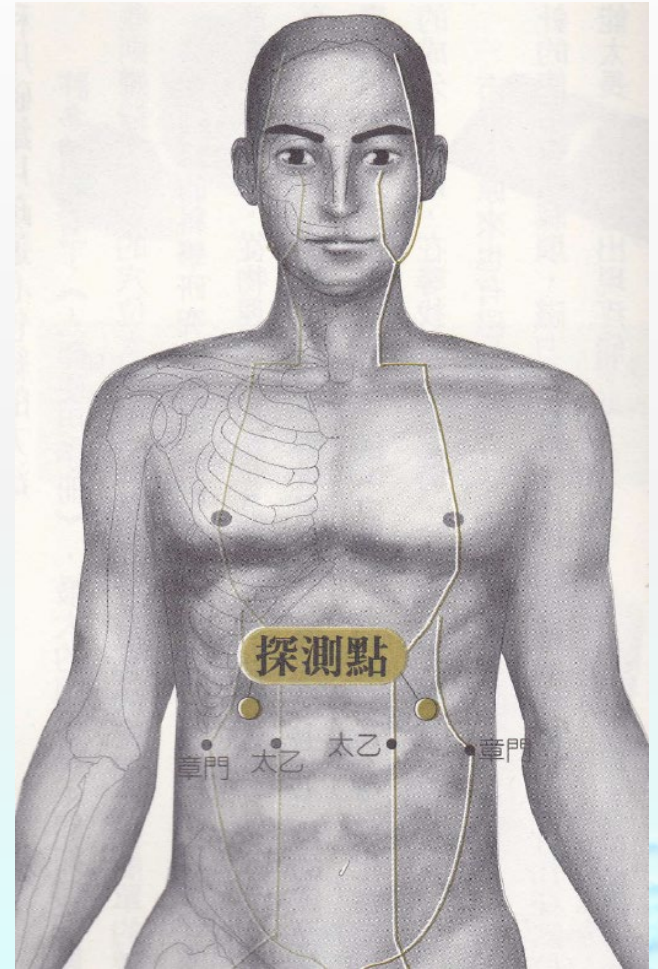
好轉反應的症狀（心包積液）

- 流水不腐，腐水不流
- 探測心包積液(即體液的變化)
 - 安靜無聲→積液過多
 - 流水聲→正常

運動/按摩可疏通經絡，
令水聲變得通暢

療癒好轉情況

- 越胖或經絡阻塞越嚴重→不容易聽到水聲
- 經絡阻塞略嚴重→即使有水聲，但聲音像略濕的毛巾中擠出來的水滴一樣
- 經絡較暢通→流暢的流水聲
- 體內空間在療癒過程中變大了→有迴聲的流水聲



心包積液流水聲的探測點

免責聲明

本筆記的部份內容和圖片並非“香港大學中國武術舊生會”（本會）原創，本會已盡力載明內容和圖片的來源（詳見下列的參考書籍或網頁）。

溫馨提示

- 此筆記乃本會教練們整理相關資料和多年教學心得而成，目的是方便個人溫習或分享之用。本會已盡力確保筆記內容的正確性和可靠性，就使用本筆記有任何疑惑，請諮詢閣下的醫師。
- 本會擁有此筆記的版權，未經本會同意，不可用作商業用途或放於網上流傳。

參考書籍或網頁

- 吳清忠 (2010)。《人體健康手冊》。台北：達觀出版事業有限公司。
- 吳清忠 (2011)。《人體復原工程》。台灣：晨星出版有限公司。
- 馬悅凌 (2007)。《不生病的智慧》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 馬悅凌 (2008)。《溫度決定生老病死》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 中里巴人 (2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- <http://www.umax.de/William/Title2/page146.html>