

身心溝通工作坊 - 能量水平

葉渭汶
副會長暨教練

應芬芳師傅

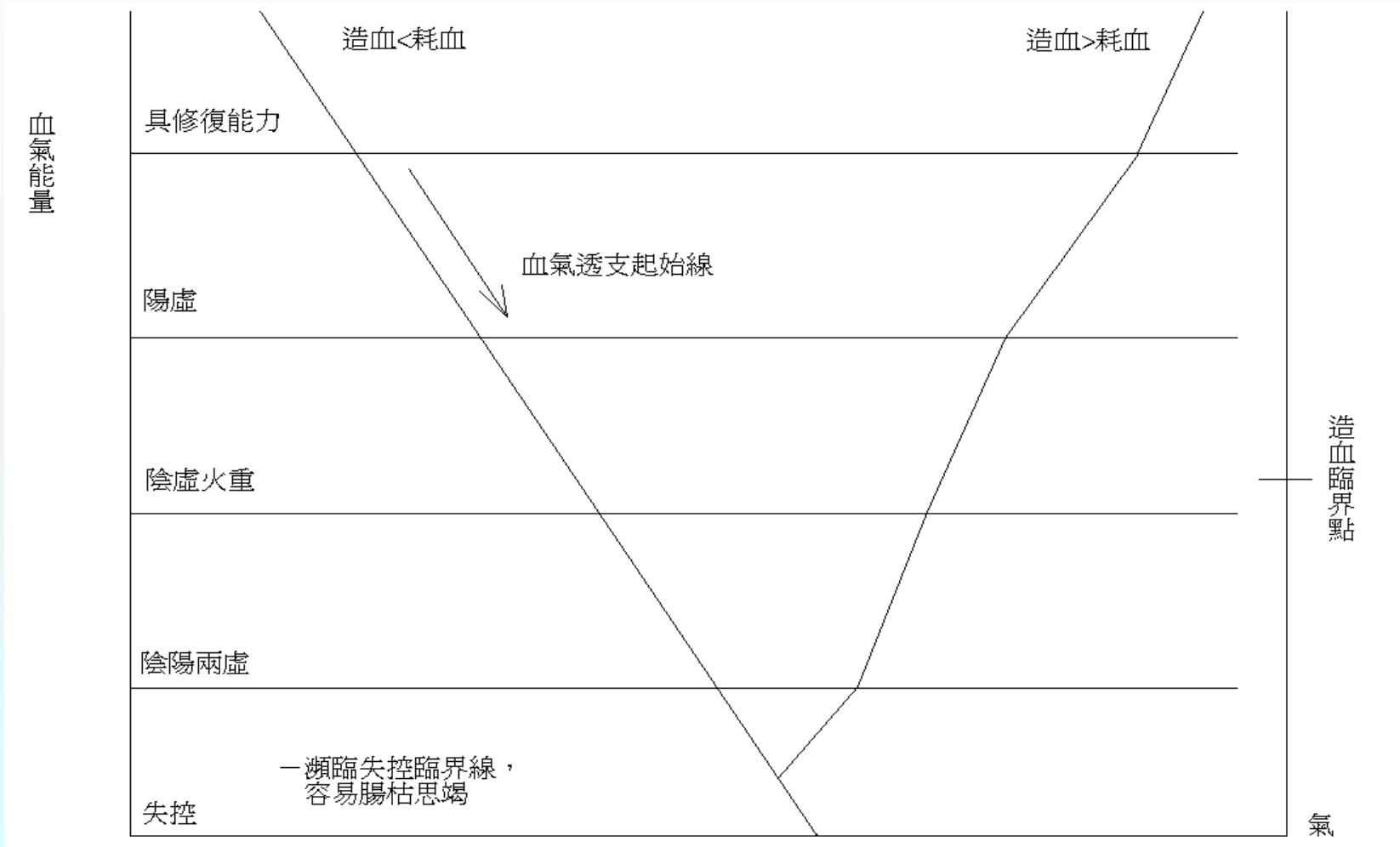


香港大學中國武術舊生會

內容

- 何謂能量水平
- 觀察能量水平
- 疾病產生的三種狀態
- 提升氣血

能量水平



能量水平

- ◆ **具修復能力** - 有能力對抗細菌及修復臟腑，例如有寒氣入侵，能立即打幾個噴嚏把寒氣排出去
- ◆ **陽虛** - 經常出現感冒症狀，因身體不太虛弱，常和病菌搏鬥，但不可以快速擊退疾病
- ◆ **陰虛** - 身體進入長期血氣透支，身體修復系統處於節能狀態
 - ◆ →較不嚴重的寒氣侵襲，身體內部垃圾堆積，即不致做成太大威脅的事情會暫時擱置不處理
 - ◆ →身體開始發胖，人體的膚色及五官上留下痕跡
 - ◆ →愈晚精神愈好，因為提取人體原本儲存的「火」
 - ◆ →沒有能力生病。
- ◆ **陰陽兩虛** - 經常處於疲倦的狀態，人體為了取得必要的能量，會到肌肉或其他部位提取能量。
- ◆ **失控** - 身體各個主要器官運行進入失控狀態，各種嚴重症狀都會出現
 - ◆ 例如陰陽大虛令肝火旺，即夜間難以入睡，越晚精神越好，越不睡覺，人更虛，肝火越旺，形成惡性循環，亦由於膽經阻塞引起膽汁不分泌，所吃食物無法轉化為造血材料，營養難以吸收。

觀察能量水平

	氣血足	氣血不足
皮膚	<ul style="list-style-type: none"> • 白裡透粉紅、有光澤 • 有彈性、無皺紋 • 無斑 	<ul style="list-style-type: none"> • 沒有光澤、發暗、發黃、發白、發青、發紅 • 粗糙、有斑
頭髮	<ul style="list-style-type: none"> • 烏黑、濃密、柔順 	<ul style="list-style-type: none"> • 發黃、發白、開叉 • 掉髮、干枯
眼睛	<ul style="list-style-type: none"> • 隨時能睜得大 	<ul style="list-style-type: none"> • 眼白顏色混濁、發黃、有血絲 • 眼袋變大，眼睛乾澀，眼皮沉重
耳朵	<ul style="list-style-type: none"> • 圓潤、肥大、飽滿 • 呈淡淡的粉紅色、有光澤、無斑點，無皺紋 	<ul style="list-style-type: none"> • 暗淡、無光澤 • 萎縮、枯燥、有斑點、皺紋多
舌頭	<ul style="list-style-type: none"> • 舌質潤而淡紅色 • 舌苔淡淡的、薄白、濕潤、不滑不燥 	<ul style="list-style-type: none"> • 舌質淡 • 舌苔厚膩、發黃

觀察能量水平

	氣血足	氣血不足
手	<ul style="list-style-type: none"> ● 手心一年四季都是溫暖 ● 手指指腹飽滿、肉多有彈性 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手心偏熱，出汗或手冰冷 ● 手指指腹扁平，薄弱，指尖細細
手掌	<ul style="list-style-type: none"> ● 手掌顏色紅起來、手臂血管變粗、手指顏色由黃或淺黃轉為紅色 	<ul style="list-style-type: none"> ● 手掌顏色紅不起來、手臂血管變細 ● 手上的血管一天天鼓起來，突然變細
睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ● 入睡快，睡眠沉，呼吸均勻，一覺睡到自然醒來 	<ul style="list-style-type: none"> ● 入睡困難，易驚易醒，夜尿多，呼吸沉重
運動	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動後精力充沛，渾身輕鬆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動後胸悶，氣短，疲勞難以恢復
脈搏	<ul style="list-style-type: none"> ● 70左右 	<ul style="list-style-type: none"> ● 80以上或60以下

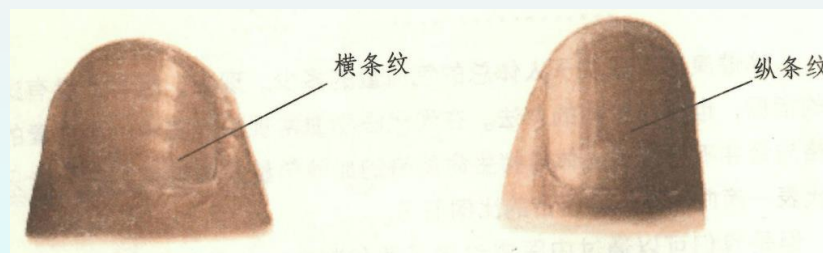
觀察能量水平 - 指甲

- **月牙** - 代表人體有與腸裡的細菌搏鬥的能力
 - 小月牙：正常
 - 沒有月牙：寒氣重，循環功能差
 - 月牙過大：生活得不愉快或有怒氣

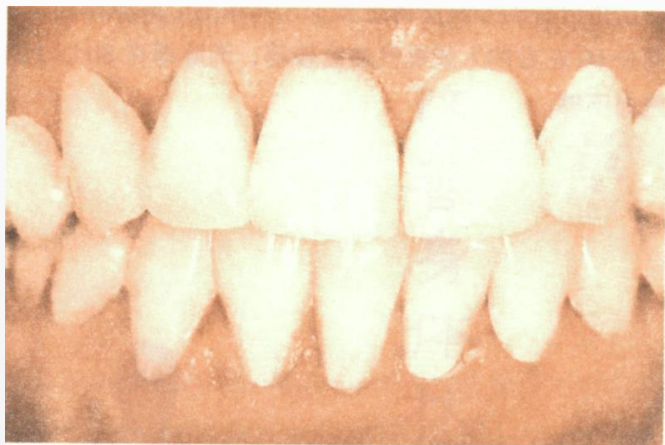


- **條紋**

- 橫條紋：免疫系統在工作
- 直條紋：腸胃有病，氣血兩虧



觀察能量水平 - 牙齦



牙齦色深氣血虧耗狀態



牙齦色淺氣血上升狀態

血流量充足最低標準 (簡單指標)

- 血液能夠進腎臟進行過濾→早晨起床後的第一次小便的顏色是黃色的
- 血液能夠進肝臟進行清洗→可看見手上的血管是淺綠色的
- 手指有月牙及橫向條紋

疾病產生的三種狀態

- 人體氣血逐漸虧損狀態
- 人體氣血上升狀態
- 有情緒干擾

氣血虧損狀態

- 長期勞累導致透支 → 最差/最弱的臟腑不舒服
例如：心慌/胃痛/氣悶/肝區痛/大便變硬或稀溏不成形/
排便次數增多/頭髮脫落/面色憔悴/眼白渾濁
- 進一步透支→身體抗議/罷工
例如：專注力不集中/處事優柔寡斷/失眠多夢/胃口不佳
- “空殼子” 身體〔隱患重重〕
因為身體有很強的代償能力，在虧耗較多的情況下仍可繼續工作，身體內部潛在變差
- 一旦突破臨界點 → 病來如山倒(即急病/重病)

氣血上升狀態

修服模式

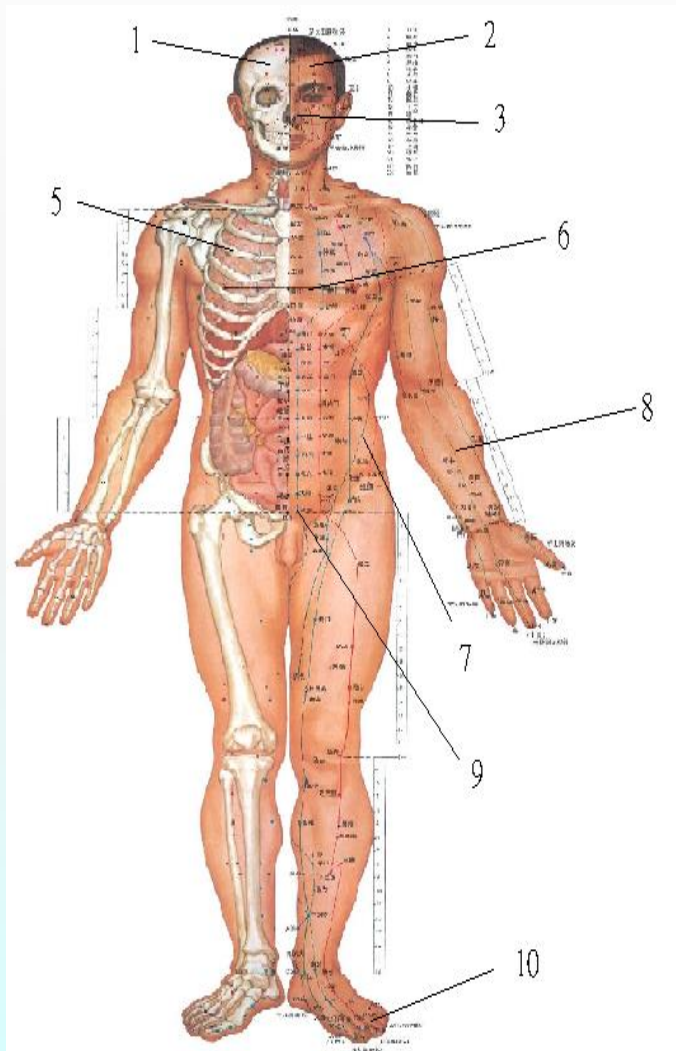
- “隱患” 轉為 “顯患”
- 進行量力修整
- 螺旋式上升態勢

例如：肝最弱，腎次之

- 先修復肝到某一程度（不是完全修復）
 - 後修復腎到某一程度
- 故此一時這裏不適，一時那裏不適

氣血上升狀態

人體修復時可能出現以下症狀，不需要馬上定義為生病；如氣血處於上升狀態，不用擔心這些症狀，因為是在清理儲藏於身體內的毒物、寒氣。



1. 短期失眠
2. 頭痛
3. 感冒
4. 臉部浮腫
5. 胸部不明原因疼痛
6. 心律不整或心悸
7. 腰酸背痛
8. 濕疹
9. 蛋白尿排放／尿頻
10. 香港腳

情緒干擾狀態

《黃帝內經》：百病皆生于氣也

- 怒氣 - 例如：肝硬化、肝癌、乳腺增生、乳腺癌、甲亢、貧血、抑鬱症、皮膚病、高血壓、下壓高等等
- 悶氣 - 例如：心臟早搏
因為沖擊人體的內分泌→令自身功能紊亂→白血球升高→引發自身免疫力疾病

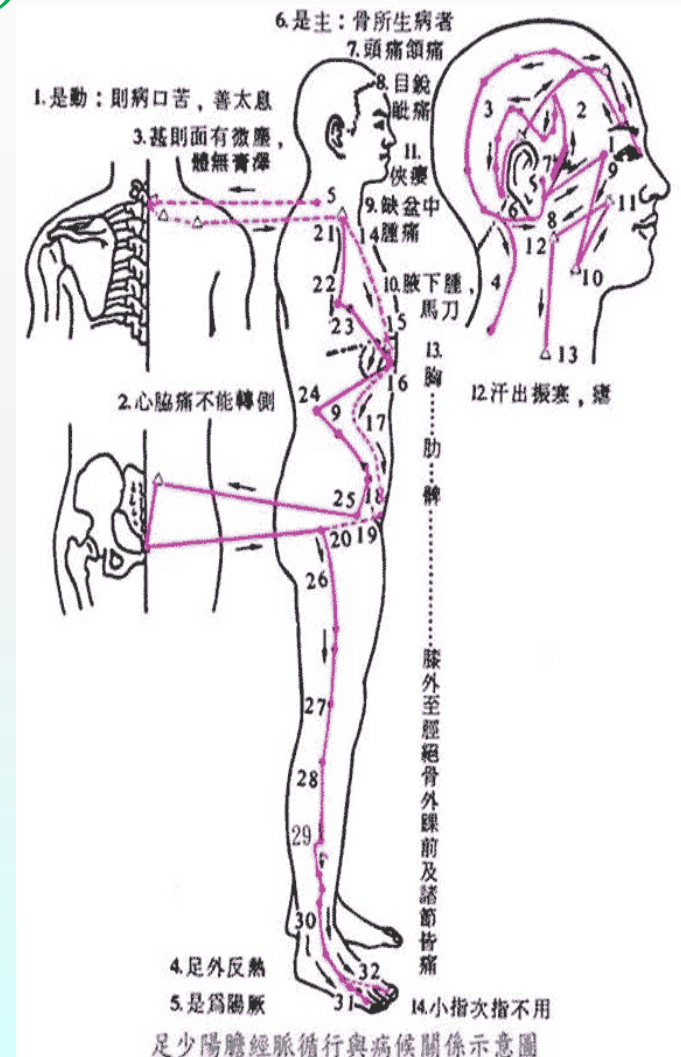
提升氣血 (開源節流)

早睡

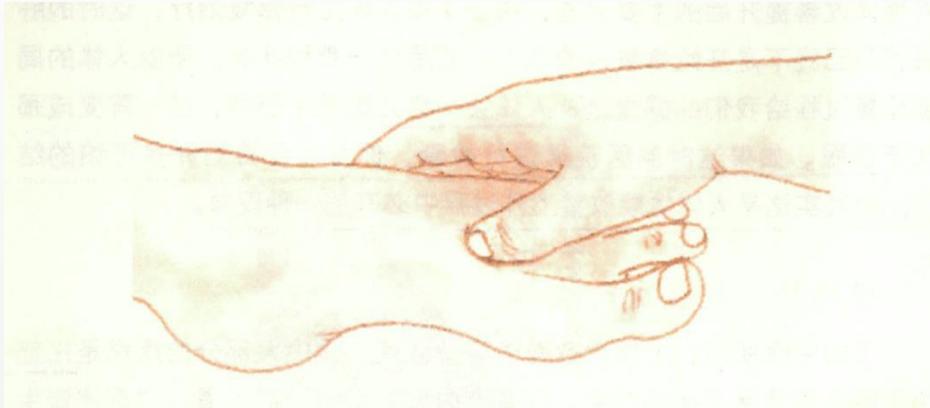
- 造血時間處於深度睡眠中，建議晚上十時半上床
- 有足夠的氣才可造血→長時間有充足睡眠才有足夠的氣；而且夜間11點至1點是造血最佳的時段，我們必須進入深層睡眠。

敲膽經

- 目的：刺激膽經分泌膽汁，提升人體的吸收能力，提供人體造血系統所需的充足材料。
- 定位：在大腿外側的四個穴位點



舒緩情緒干擾



太沖穴 - 疼痛=怒氣



隔俞穴

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

- 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。
- 紀大元 (2008)。《敲膽經》。中國北京：經濟日報出版社。
- 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。
- 紫圖樣 (2007)。《黃帝內經-中國3000年的醫學養生寶典》。台北：晨星。