

身心溝通工作坊 - 排毒（濁氣）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

- 產生及自然排放
- 對身體的影響
- 感覺
- 引導放屁及打嗝的方法

濁氣－產生及自然排放

如何產生	身體自然排毒的過程
腸胃因消化不良所產生的發酵產物	透過放屁而排出，有臭味
脾或胃弱	打嗝
情志不舒或不良情緒所產生的怨氣，是肝膽的濁氣 <ul style="list-style-type: none">➤ 怒→肝➤ 擔心和受驚→心及腎➤ 恐懼→腎➤ 怨恨→一個氣團	透過放屁而排出，有響聲而沒有臭味 (因肝膽沒有對外的渠道，要借腸胃之路)

濁氣對身體的影響

- 氣有餘 → 「火」 → 炎症和熱症
- 血液流動緩慢 → 瘀血(即氣滯必有血瘀) → 肝膽病、腎病、高血壓、心臟病、腫瘤(即百病從氣生)
- 清氣不能進入 → 身體很難和暖起來
- 特別情況:「濁氣裹水」 即 “濁水被一團濁氣包裹”
 - ✓ 排氣後便會感覺腹部有水聲，濁水便可以流動
- 胃不和則寢不安 → 腸胃消化無力而濁氣瘀積，令肝臟負擔加重，進而影響心腦供氧

感覺

- 腹部脹如氣球
- 心經及腎經所到之處有壓迫感
- 胸口發緊
- 腰酸
- 腫物(身體任何角落因為怨恨)

引導放屁及打嗝的方法

- 蘿蔔、蕃薯或豆類食物 → 引導放屁

- 小功法：「推心置腹」 → 放屁/打嗝

入睡和起床前進行，排空小便，洗淨雙手，仰臥屈膝，全身放鬆，以手心緩緩由心口下推至肚臍下方。

- 經絡：敲打胃經 → 打嗝

- 穴位：中脘，足三里，氣海

- 養生運動：八段錦，甩手功等

- 預防產生情志之氣

- ✓ 情志：真情流露、喜怒形於色、直言不裝腔

- ✓ 修心：打坐/禪修（心如明鏡，物來則應，物去不留）

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

- 中里巴人(2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。

溫馨提示

因版權問題，本筆記之文字及圖片，
只供個人溫習或分享之用
本筆記不可用作商業用途或放於網上流傳

參考書籍

- 中里巴人(2007)。《求醫不如求己》。中國南京：江蘇文藝出版社。