

身心溝通工作坊 - 排毒（濁水）篇

葉渭汶教練

應芬芳師傅



香港大學中國武術舊生會

重點內容

理論部份

- 產生及特徵
- 對身體的影響
- 感覺
- 好轉反應的症狀

實踐部份

- 引導排出濁水 –
小功法、穴位、
食物

分享部份

理論部份



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)，扁平疣
- 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

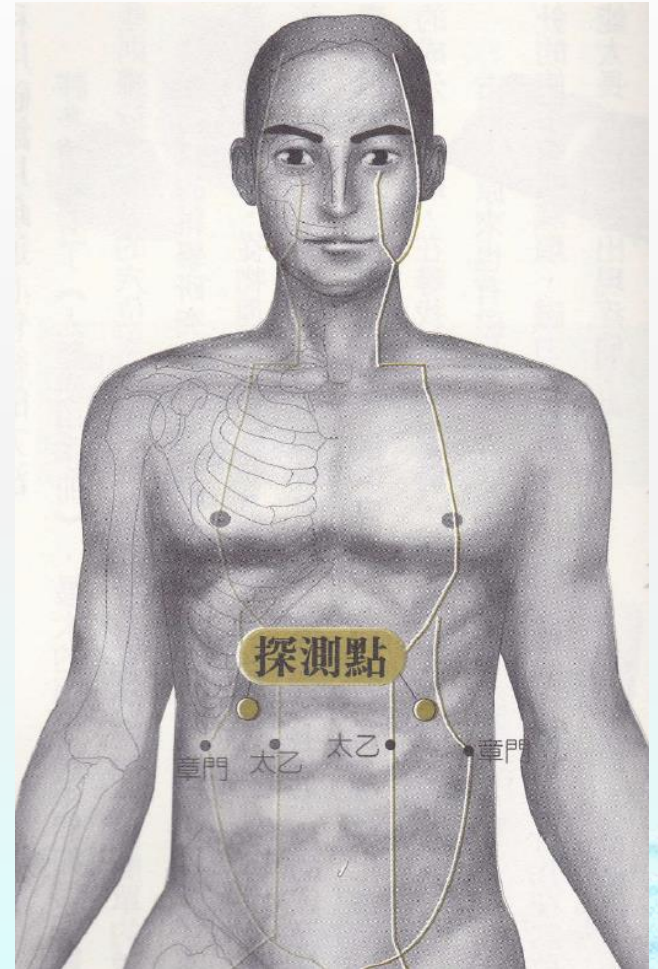
好轉反應的症狀（心包積液）

- 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

實踐部份



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，再喝小米粥補氣

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

推心置腹

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

理三焦推腹法（梁恩貴教授）

- 1) 下焦：雙手（男左女右手貼身體）圍繞肚臍打圈
- 2) 中焦：雙手圍繞中腹位置打圈
- 3) 上焦：雙手圍繞胸部打圈
- 4) 三焦：雙手由右胸一→左胸一→左下腹一→右下腹一→再回右胸打一個大圈

其他推腹法

中醫認為，

人體的腹部為「五臟六腑之宮城，陰陽氣血之發源」；

脾胃為人體後天之本，胃所受納的水穀精微，能維持人體正常的生理功能。

脾胃又是人體氣機升降的樞紐，只有升清降濁，方能氣化正常，健康長壽快樂。

揉腹不但可防病，而且對許多慢性病如糖尿病、腎炎、高血壓、冠心病、肺心病等，都有輔助治療作用，

所以揉腹是自我養生保健的最好方法之一。

<http://appnews.fanswong.com/show.php?id=347364&amy#ixzz2T8viyUe7>

網路轉載，內容僅供參考，如需解決具體問題，建議諮詢相關領域的專業人士。

其他推腹法

一、促進腸蠕動，消除便秘

揉腹可增加**腹肌**和**腸平滑肌**的血流量，
增加**胃腸內壁肌肉的張力**及**淋巴系統功能**，
→從而加強對食物的消化、吸收，
→明顯地改善大小腸的蠕動功能，
→從而起到促進排便的作用，
→從而預防和消除便秘，
→對老年人尤其需要。

其他推腹法

二、腹部按揉利於減肥

因為按揉腹部能**刺激末梢神經**，
通過輕重快慢不同力度的按摩，

→使**腹壁毛細血管**暢通，

→促進**脂肪消耗**，

→收到滿意的**減肥效果**。

其他推腹法

三、睡前按揉有助睡眠

揉腹有利於人體保持精神愉悅。

睡覺前按揉腹部，有助於入睡，防止失眠。

對於患有動脈硬化、高血壓、腦血管疾病的患者，按揉腹部能平熄肝火，使人心平氣和，血脈流通，起到輔助治療作用。

其他推腹法

四、揉腹防胃、十二指腸潰瘍病

每天早、中、晚飯後各揉腹1次，

每次約揉5分鐘，

→ 可達到輔助治療潰瘍病的目的。

因為胃潰瘍病的發生與胃酸分泌過多有關。

經常揉腹，可促使前列腺素分泌增加，阻止胃酸過量分泌，防治潰瘍病。

其他推腹法

五、慢性肝炎

每天早、晚堅持揉腹，則舒肝解鬱、調理脾胃，
可解除肝區隱痛、腹脹不適、食欲不振等。

其他推腹法

六、手術後腸粘連

患者在傷口完全癒合後，進行自我腹部摩擦，可防手術後腸粘連的發生。

一般應在每天早晨起床前、上午10點、下午3點鐘和每晚睡前各揉1次。

揉腹能促使腸道蠕動，有利於局部組織對手術後滲出液吸收。

其他推腹法

揉腹的方法

一般選擇在夜間入睡前和早晨起床前進行，排空小便，洗淨雙手，取仰臥位，雙膝屈曲，全身放鬆，

左手按在腹部，手心對著肚臍，右手疊放在左手上。

先按順時針方向繞臍揉腹50次，再逆時針方向按揉50次。

按揉時，用力要適度，精力集中，呼吸自然，持之以恆，一定會收到明顯的健身效果。

其他推腹法

三線按摩法的方法：

三線：

左胸至肚臍；心口至肚臍；右胸到肚臍。

手法：

站立或仰臥，全身放鬆，兩隻手首尾重疊貼於腹部，分別沿上述三條線緩緩下推。每條線連續做三次再按下一條線，直至腹部發熱為好。

提醒：

動作要緩和，呼吸要自然，力度要適中，可以解開衣服也可以和衣按摩。

按摩前最好排空小便，進食過飽時不要馬上進行，

局部皮膚感染者、腹腔內急性炎症患者以及腹部腫瘤患者也不宜進行。

引導排出濁水

- 按穴位：承山穴(膀胱經)、三陰交穴(脾經)、陰陵泉穴(脾經)
- 按經絡：脾經

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。
- 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>