

身心溝通工作坊

環境篇

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

- 大自然/四季/日節律
- 家居 / 工作 / 公共場所
- 人文：社會大環境/
文化背景 / 親友、同
學、同事價值觀等。
在情緒篇中作詳細解
釋

實踐部份

肩式呼吸

分享部份

理論部份



生物

- ◆ 生化過程（新陳代謝）
- ◆ 需要：光、水、氧氣、溫度、電子、化學物質等等
- ◆ 合成：有用物質及能量
- ◆ 新陳代謝廢物：水、寒、氣、正離子等等

- ◆ → 電磁場、光、水、氧氣、溫度、電子、化學物質等等影響身體

能量源自陽光 - 一天給我們的免費『營養素』

- 生物生存與生長最基本也是最重要的條件之一
- 所有營養物質，礦物質與維生素都具有本身獨特的能量吸收光譜。
- 植物經由這些能量和成了生存及生長的必須營養物質，同時將來自太陽的能量儲存下來
- 紅橙黃綠藍靛紫（均衡且完整的波長與能量），
- 可以穿透人體皮膚進入身體

日照不足帶來的生理失調

- 長時間生活在一個明亮或黑暗的情況下，（例如北歐的冬天或經常性的熬夜及夜間工作）
 - 人體所具有的生理功能都會變得繁亂
 - → 影響是全身的健康及情緒，心理的健康
- 電視電腦的普及
 - 花在螢幕前的時間變長
 - 走向戶外的時間變短
 - 人工照明替代了自然光
 - 室內人工光源只能提供『橙綠靛』三個光譜，
 - 造成眼睛極大的負擔，
 - 因為沒有完整均衡的光譜，使得精神無法集中，疲倦，壓力大，甚至焦慮！

空氣污染與呼吸道疾病

- 淺海的藻類 + 森林 = 90%以上的氧氣
- ➔ 過度開發以及工業，汽機車污染
- ➔ 空氣含氧量逐漸下降，空氣品質下降

- 空氣中過量的硫氧化物，氮氧化物，懸浮微粒子等 ➔ 呼吸道疾病 ➔ 傷害肺功能，

- 一氧化碳過量 ➔ 傷害中樞神經，
- 碳氫化合物（石油相關） ➔ 致癌的毒性

氧氣 (O₂)

- ◆ 氧氣 → 燃燒體內物質 → 轉化氣體，碳水化合物（熱量來源），尿素，和其他能夠經由血液運輸排放的廢物
- ◆ 肺臟 → 吸收氧氣 → 血液 → 細胞
- ◆ 活動不夠，長期生活的壓力與焦慮 → 呼吸加快 → 不夠的氧氣，同時也消耗大量的能量
- ◆ 空氣清淨三寶：臭氧，負離子和芬多精

空氣污染與呼吸道疾病

- 密閉式結構
- 裝潢塗料，冷氣機冷媒，地毯，窗簾的棉絮，二手煙，化妝品，髮型造型劑 = 室內空氣污染有毒物質 = 比戶外更多出 2~5倍
- 空氣污染 → 『過敏反應』（例如打噴嚏，咳嗽或氣喘發作等） → 慢性的疲勞症候群
- 兒童呼吸量佔體重的比率比成人高，因此兒童更容易受到空氣污染的影響

維護室內空氣品質

不要吸煙	
少用油漆、香水、樟腦丸、殺蟲劑	刺激呼吸道的人工無機化合物
不要養貓狗鳥類等寵物	動物的皮毛屑、排泄物或分泌物也很容易產生過敏
家中要保持清潔，勤清洗被單衣物，採用除濕機，空氣濾清器等輔助設備， 溫度 24-28度，濕度 50-65%，	蟑螂、塵蟎、黴菌是家庭常見的重要的過敏原，減少塵蟎、黴菌

	陽光 及溫度	空氣	水	大地
	<ul style="list-style-type: none"> - 協助人體各項必須的營養物質的合成（例如維他命C） 排毒- 各種不同類型的廢物的分解與排除（透過汗液）； - 治療黃疸（藉由將血液的膽紅素轉變成無害物質） - 紅外線 → 促進血液循環及全身新陳代謝 - 加速皮膚的新陳代謝， - 紫外線 → 維他命D, 預防骨質疏鬆及殺菌功能， - 改善肌肉能量， - 促進鈣質吸收 - 光線 → 調節人體的生理功能, 規律的週期性 - 直接影響心理與情緒健康 - 增加人體對氧氣的吸收， - 降低心跳速度， - 調節人體免疫功能， 	<p>氧氣是身體最佳的清潔劑</p> <p>負離子可以中和或帶走正離子</p> <p>臭氧 (O₃) (新鮮的青草味) 結合後帶走空氣中一些不好的物質</p> <p>芬多精(樹皮，植物根莖葉的腺體中的分泌) 植物保護自己的精華</p>	<p>身體最佳的清潔劑</p> <p>及身體正常的運作</p>	<p>游離電子 → 帶走正離子 → 消炎減痛，抗氧化抗壓，改善睡眠改善血液循環</p> <p>地球引力</p>
行動	曬太陽	翠綠森林，下雨，流動的水	飲水	赤腳接觸大地，雙手接觸樹葉

四季養生

	春	夏	秋	冬
	養陽		養陰	
節氣	生發之氣「發陳」	長養之氣「蕃秀」	收斂之氣「容平」	潛藏之氣「閉藏」
節氣	立春、雨水、惊蛰 春分、清明、谷雨	立夏、小滿、芒種 夏至、小暑、大暑	立秋、處暑、白露 秋分、寒露、霜降	立冬、小雪、大雪 冬至、小寒、大寒
睡覺	晚睡早起(不過11時)	晚睡早起、午睡	早睡早起	早睡晚起
活動	外出散步	大自然中多動、讀書習字 品茶吟詩、益友清談		避寒就温
神志	樂觀、無拘無束、精神舒暢 情志條達、寬懷戒怒	少怒	神志安靜	
飲食	減酸增甘辛 eg.甘：蜂蜜、米麵、棗、桂圓 辛：蔥、蒜、韭	少苦多辛	增酸少辛	
	培養脾土、温、軟、易消化	宜温宜軟、每餐不可太飽、少食多餐、忌生冷過度、平補腎氣、少吃肥甘厚味、多食豆類、解暑利濕、健脾益腎	清潤、防燥護陰、滋陰潤肺	宜温、不食性寒、生冷食物
衣著	下厚上薄、披發緩形			
曬太陽	上午 9-10; 下午 3-4	上午 8-9; 下午 5-6		有太陽便可以，每天 2-3小時

十二時辰養生 / 子午流注

時間	時辰	生肖	經絡	工作	適宜
11 pm - 1 am	子	鼠	膽	膽主生發, 膽汁新陳代謝,	已入睡
1 am - 3 am	丑	牛	肝	排毒, 造血	已入睡
3 am - 5 am	寅	虎	肺	分布新鮮的血液於各器官	已入睡
5 am - 7 am	卯	兔	大腸	排清垃圾	排便
7 am - 9 am	辰	龍	胃	清化吸收	吃早餐
9 am - 11 am	巳	蛇	脾	吸收食物精華, 製造新的血液	工作
11am - 1 pm	午	馬	心	陽衰陰長。 養神、氣、筋	午睡 / 練功
1 pm - 3 pm	未	羊	小腸	吸收營養	吃午餐
3 pm - 5 pm	申	猴	膀胱	瀉火排毒	學習、讀書
5 pm - 7 pm	酉	雞	腎	收藏精華	練功
7 pm - 9 pm	戌	狗	心包	陰氣強盛, 血氣流經心包, 加強心臟的跳動能力	吃晚餐 步行
9 pm - 11 pm	亥	豬	三焦	血氣巡視經脈的三個重要關卡	進入睡眠

子午流注

◆ 人體跟「日節律」的關係

◆ 預示疾病的一種準確方法。

舉例說，每晚都在午夜3至5時突然醒來，那就是身體在告訴你你的肺臟出毛病了；

又例如，早上7至9時吃過早餐後都會胃痛，那你就該去找醫生檢查一下胃部出了甚麼問題。

◆ 如果你想養生，試試跟著這個自然的「時間表」來作息，不用收費，也沒有副作用呢！

日常生活

基本原則：簡約生活，良好設計家居設計與擺設，減少化學藥品及毒品侵害

日常生活	可行建議 (分享)	功用
洗碗，洗頭	茶籽粉	去油污力強及不傷害雙手，反而有少少滋潤成份
洗碗	竹纖維洗碗布	去油污
其他清潔用途	梳打粉	去污
其他清潔用途	醋	殺菌
洗衣	無患子	
衣服	天然質地的衣服（如棉、麻、絲）	透氣及舒服，不會引起皮膚敏感等等
護膚	山茶油	防曬
護膚	椰子油	消炎
睡房讓自己感到舒適	<ul style="list-style-type: none">-例如不放電子產品干擾睡眠，睡房溫度舒適、寧靜、不光亮，-睡床可讓人放鬆安睡，沒有太多東西，-睡房盡量保持清潔，-空氣流通，少雜物等等	

實踐部份 -

肩式呼吸



分享部份



謝謝細心聆聽，體驗及分享



香港大學中國武術舊生會

HKU Chinese Martial Arts Alumni Association

資料提供及整理：葉慧敏(渭汶)及應芬芳教練

www.hkucmaaa.org.hk

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

- 楊定一(2012)《真原醫：21世紀最完整的預防醫學》。台灣:青馬文化事業。
- 中里巴人(2007)。《求醫不如求己2》。中國南京：江蘇文藝出版社。
- 紫圖(2007)。《黃帝內經·中國3000年的醫與養生寶典》。台北：晨星。
- 張俊莉(2016)。《《黃帝內經》中醫養生智慧大全》。中國西安：西安交通大學。
- 林麗珊(2013)。《給孩子一個綠色無毒家——我的創意無添加生活》香港：皇冠。
- 世界文化社(2014)。《全圖解 105種小蘇打+檸檬酸的無毒輕掃除：最天然的4款清潔劑，強效去污力擊退最擾人的陳年髒、頑固臭！》台灣:三采。
- 克林特·歐伯, 史帝夫·辛納屈, 馬丁·祖克(2015)。《接地氣：大地是最好的醫生，修復體內抗氧化系統，對抗自由基》台灣:地平線文化。