

細心耐心才有「好心」（下）

穴位按壓 緩解心臟病

心臟病在香港愈來愈普及，甚至是位列香港都市殺手病的第二位，僅次於癌症。一旦患上心臟病，其治療可算是終生的，尤其病發後，心臟極度虛弱。如何讓心臟重拾活力，以及在病後的復康管理，都是十分重要的。上期工聯會工人醫療所—香港浸會大學粉嶺中醫教研中心林家揚高級中醫師已為大家從中醫角度講解心臟病的診斷及病因，同時亦介紹了一些食療湯水，今期林家揚醫師將會再為大家談談保健心臟的穴位按壓方法，幫助大家了解自己的體質，配合相應的生活宜忌，加強對心臟的保護。

文：攝：吳綺雯



■林家揚醫師

林家揚醫師曾提及，人是一個整體，心病與各臟腑密切相關，相互影響。強調經絡是溝通臟腑與體表之間的重要通道，助以氣血運行全身，使人體各部的生理功能活動得以保持協調和平衡。所以當心臟發生疾病或身體其他部位出現問題影響心臟功能的時候。林醫師建議可以在內關、血海、三陰交、足三里、膻中、氣海及百會等穴位進行按壓，以加強經絡之氣血運行，有助舒緩病情。

按壓方法：順時針方向轉動3-5分鐘，用力由輕至重，可重複多次動作，以有酸麻痺脹感，效果更佳。

內關

位置：在前臂掌側，當曲澤與大陵的連線上，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

歸經：心包經

功效：寧心安神，疏肝和胃，止痛。

解說：本穴絡穴，八脈交會穴。



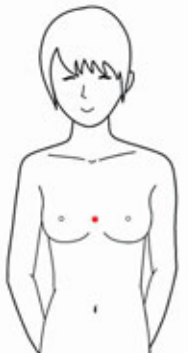
膻中

位置：在胸部，當前正中線上，平第4肋間，兩乳頭連線的中點。

歸經：任脈

功效：理氣止痛，生津增液。

解說：八會穴之氣會，心包募穴。



血海

位置：屈膝，在大腿內側，膕底內側端上2寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。

歸經：脾經

功效：調經統血，健脾化濕。

解說：此穴為太陰脈氣所發，氣血歸聚之海，為婦人調經之要穴。



三陰交

位置：在小腿內側，當足內踝尖上3寸，脛骨內側緣後方。

歸經：脾經

功效：滋補肝腎，補養精血，調經止帶。

解說：為治療婦產科疾病第一要穴。



足三里

位置：在小腿前外側，當犢鼻下3寸，距胫骨前緣一橫指（中指）

歸經：胃經

功效：健脾和胃，扶正培元，通經活絡，升降氣機。

解說：本穴是治療消化系統各種疾病的第一穴，又是全身強壯穴。



氣海

位置：在下腹部，前正中線上，當臍中下1.5寸。

歸經：任脈

功效：補氣益腎，澀精固本。

解說：本穴有強壯作用，調整全身虛弱狀態，增加免疫及促防衛功能。前人有「氣海一穴暖全身」之譽稱。



百會

位置：在頭部，當前髮際正中直上5寸，或兩耳尖連線的中點處。

歸經：督脈

功效：息風醒腦，升陽固脫。

解說：百會為「諸陽之會」。



體質不同 特徵各異

林家揚醫師提醒，喝任何食療湯水前，記着要了解自己的體質，因應體質來選擇，因為有些人的體質是不適宜吃某些藥材，所以大家必須多一點了解自己的體質。那麼，我們如何辨別自己的體質呢？這兒有一些資料相信可幫到大家。林家揚醫師概括為三種體質：氣虛、血虛及血瘀，你可因應各種特徵，先行了解一下。

氣虛體質

特徵：神疲乏力、呼吸短促、語聲低微、少氣懶言、食慾差、面色白、頭暈目眩、心悸、自汗、內臟下垂、氣虛便秘、反覆感冒

1. 神疲乏力：精神欠佳，自覺疲勞無力，易打瞌睡。
2. 少氣懶言：不想說話或自覺無氣力說話，聲音弱小，經常用力深呼吸，說話過程出現間斷。
3. 面色白：面部浮腫色淡白，暗啞無光澤。
4. 頭暈心悸：容易出現頭暈，眼前的物象有轉動感覺，腳部輕浮，活動後加重。或身體靜止時，自我感覺到心臟跳動，有害怕感或離心感，伴心率增快。
5. 自汗：身體靜止或進行非劇烈運動時，出現汗液增多的情況，嚴重者大汗淋漓，汗液味道淡而無味。出汗後遇風，易出現感冒。

血虛體質

特徵：面色淡白或萎黃、眼瞼或唇甲淡白、崩甲、心悸、頭暈目眩、失眠、手足發麻、皮膚乾燥、心神恍惚、脫髮、視物模糊、月經不調

1. 面色淡白或萎黃：面色淡白或淡黃，皮膚暗啞，沒有光澤。
2. 眼瞼或唇甲淡白：眼瞼、嘴唇或指甲顏色淡白無血色。指甲容易折斷或崩裂。
3. 頭暈心悸：容易出現頭暈，眼前的物象有轉動感覺，腳部輕浮，活動後加重。或身體靜止時，自我感覺到心臟跳動，有害怕感或離心感，伴心率增快。
4. 手足發麻：手部或腳部有麻痺感覺，可反覆間斷性出現，活動後可自行緩解。
5. 視物模糊：視力下降，經常健忘，甚至出現夜盲。

血瘀體質

特徵：面色晦滯、唇色黯、面有瘀斑、肌膚甲錯、出血、疼痛拒按、靜脈曲張、月經不調、病理包塊、毛髮不榮、情志鬱結、血便

1. 面色晦滯：面色瘀黑暗啞，無光澤。面部出現瘀斑，如黃褐斑、瘀斑。唇色紫暗，可伴有瘀點。
2. 肌膚甲錯：全身或局部皮膚乾燥、粗糙、脫屑，觸之棘手，形似魚鱗的表現。
3. 皮下出血：皮膚下容易出血，常伴有瘀斑，經常容易撞瘀。下肢易出現出血點，常見靜脈曲張。
4. 疼痛拒按：全身不同部位反覆出現針刺的疼痛，痛處固是不移而且拒絕按壓。體內易出現包塊或腫物，如息肉、肌瘤和癌等。
5. 月經不調：月經出現血塊，或有痛經，甚則閉經。

看完上述體質分析後，下期將會繼續為大家介紹相關的生活宜忌，記着不容錯過。



■精選招牌菜色紅翡綠翠、丁香魚乾蒸銀鱈魚等。

品味坊

平時乘搭飛機，品嚐飛機餐是例行公事，吃得飽已足夠，甚少想到有一頓健康美味的飛機餐。然而，筆者最近得知（香港）港龍航空會與連續三年獲得米芝蓮星級殊榮的著名中菜食府「翠玉軒」，攜手推出新一季的空中美膳，令大家即使是享用飛機餐，也要吃得健康。

其新季度的空中餐膳有超過20款菜色選擇，已早於4月開始至明年4月15日期間，供應予所有由香港飛往北京與上海的乘客；乘坐頭等及商務艙前往台北與高雄的乘客，亦有機會親嚐空中美膳的滋味。今期的嶄新空中餐膳搜羅「翠玉軒」多項得獎名菜，包括紅翡綠翠、丁香魚乾蒸銀鱈魚、焦糖黑醋小豬柳及咖喱牛肉麵等。

港龍航空機艙服務總經理梁傑亭說：「空中餐膳乃航空公司極為重要的一環，有米芝蓮星級菜餚於航機上伴隨左右，乘客定必有超乎想像的美好空中體驗。」「翠玉軒」分區主任廚師蔡偉平也說：「我們堅持在烹調食物時，保存食材的真味，與港龍航空合作推出飛機餐，讓我們有機會把『不落味精』的菜色，介紹予來自世界各地的遊客。」

文：雨文 攝：Yesun



■「翠玉軒」分區主任廚師蔡偉平介紹全新中式空中餐膳。

話說風水

大門的忌諱

古籍陽宅三要：「門、主、灶」。「門」位居其首，可見其重要性。無論門向、地勢或景氣，都深深影響一個家庭的興衰運勢。陽宅以門納氣，人入屋，將外面的旺氣帶進去；人出屋，將室內的廢氣帶出來，就像人的呼吸，吐故納新。門，如果納入吉旺氣，屋主自然家和萬事興，相反，納入的是死衰氣，一家人便會百病叢生、運道中落。因此，我們對大門的要求亦特別嚴格，例如大門與房屋的大小比例，不可宅大門小，亦不可宅小門大，造成出入氣流不穩定。大門外面的明堂一定要開揚，才能帶來清爽的吉氣。而俗語所謂的「門見山」，在風水學講究上是為不吉；如開門見醫院、差館、教堂、墓地、殯儀館、天橋或高速公路……很多別墅或獨立屋喜歡在大門前安設噴水池，水為財也。如果大門朝旺向，屋前明堂見水，自然生財添福兼大吉大利。但大門若為退氣煞氣或病氣，噴水池噴出的水就會變成煞水，令屋主破財又損丁。很多住宅逢年過節都會在大門貼上大紅對聯，如果此門不幸納的是五黃（土）病氣，紅火就會加強病力，嚴重程度會給一家人帶來不幸和災難。如若大門納的是當運旺星則另作別論，因為八運財星五行屬土，有火來生旺，自然財源滾滾來。

也有許多人道聽途說，以為擺一對石獅子在大門前就能辟邪擋煞。於是爭相效法，石獅五行屬土，假設大門納一白水吉星，石獅子不但阻礙了吉星入屋，甚至有機會因制水激發令土土凶氣直搗入內，增加其方的五黃戊己都天毒，助紂為虐，給家庭帶來疾厄和災難。《八宅明鏡》曰：「宅無吉凶，以門路為吉凶。」相信讀者透過此小文，定能進一步明白大門在陽宅的重要性。文：勞斯

藏傳設卦——生肖

文：鎮治

鼠 是福不是禍，是禍躲不過，一切自有天意，還是自然而為。

牛 力變求新是絕對的好事，但都要量力而為，不能只是橫衝直撞。

虎 小小的苦難是成就將來大事的要素，你準備好接受挑戰嗎？

兔 留意身邊的朋友，一捉手一投足，會給予你很多的啟發性，當中有些更令你獲益良多。

龍 龍爭虎鬥必有一番新景氣，不妨大膽行事。

蛇 欲言又止，繼而心急如焚，小心留意錯漏百出，得不償失。

馬 今周馬不停蹄，似有還有，最憂愁，欲想了結此事，重要在於時機。

羊 事事順境如意，難得繁忙可放下，偷得浮生半日閒。

猴 無奈此刻正在變，既不能變就順其自然，不用煩惱也不愁。

雞 一切迎刃而解在於源，始源一開花定放，不再徒添滿哀愁。

狗 問題若然不在己，何必問題將已轉，一切安定又休閒。

豬 事業星宮座星輝，發光發熱正照耀，眾星聚居此時處，群星締結添喜氣。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 各方面都得到很好的平衡，若果再在平穩中加多些努力，那就更加完美了。

雙子座 女皇牌顯示了財富的豐收，早前的難題，一一被你的毅力所征服。

巨蟹座 開始思考方向，問題在於自己心中所好，不要錯悔當初，時光是不留人的。

獅子座 大膽、任性、頑皮是今個星期的性格，不要看小自己的破壞力量，星星之火可燎原。

天秤座 今個星期魔鬼牌纏身，小心合約條文，勿亂簽文件，以免壓債大增及誤交損友。

天蠍座 病向淺中醫，縱使是鐵人也需要休息，要保持良好的身心才能繼續發光發熱。

射手座 有強烈的旅遊運，不妨多出外旅行，吸收大自然的空氣，對運程還有幫助。

水瓶座 工作壓力頗大，工作量還不斷增加，令你有點吃不消，上司還對你施壓，令你退退兩難。

人馬座 鬥氣、鬥氣、鬥氣是這個星期經常發生的，雖然無傷大雅，但也令你身心勞累。

雙魚座 你說什麼，愛侶也一一認同，甚至盲目追隨。愛情是盲目、沒有理由的。