

# 佛康心理導航

左：廣東省第二臨床醫學院實習醫生：鄭聖星  
右：廣東省中醫院針灸科門診主任：李滋平教授



- 無分別，擁有平常心的——廣州大佛寺耀智法師
- 針灸減肥
- 水針刀治療肱骨外上髁炎（網球肘）的最新療法
- 針灸治療失眠體會
- 袈裟塵緣 連載（四）
- 內觀

宏毅居士  
李滋平  
李曉初  
符文彬  
鄭聖星  
唐琬喜

# 廣州中醫藥大學

廣州中醫藥大學

(Guangzhou University  
of Chinese Medicine)

位于羊城廣州，是中國最早于 1956 年創辦的中醫藥高等學府，也是中國首批有碩士、博士學位授予權的高校之一。



原屬國家衛生部，國家中醫藥管理局領導，2000 年轉為中央和地方共建、以廣東省管理為主。

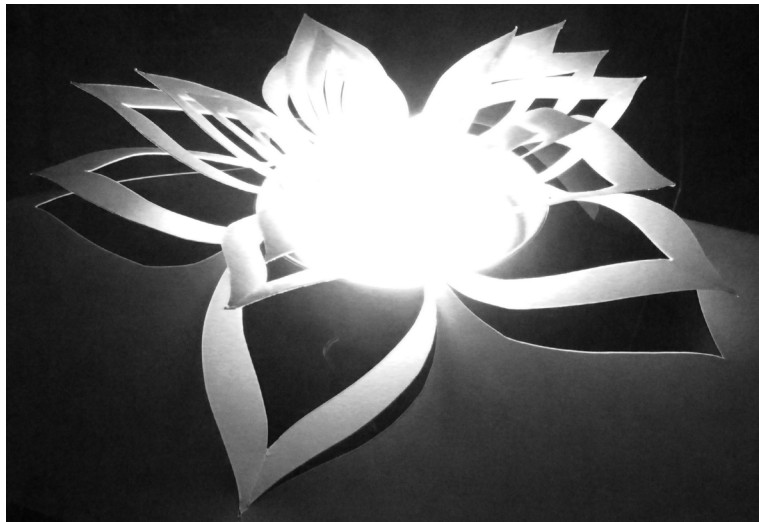
學校位于三元裏、大學城 2 個校區，占地 1377 畝，建築 78 萬多平方米，設備總值 4.9 億元。設有國際學院（面向世界各國招生）、第一臨床醫學院、第二臨床醫學院、第三臨床醫學院、中藥學院、針灸康復臨床醫學院、護理學院、經濟與管理學院、人文社科學院、醫學信息工程學院、熱帶醫學研究所、脾胃研究所、鄧鐵濤研究所、高等教育研究所、青蒿研究中心、中藥資源科學與工程研究中心…。

卷首語

# 一念之差

■ 宏毅居士

善念起時天門開，  
惡念來時地獄迎；  
一念之間決生死，  
花開見佛脫輪迴。



從古至今，多少惡人刀下死，多少歹徒槍下亡。人心不足蛇吞象，貪婪無度竭心腸。萬惡皆因貪念起，多少貪官喪黃泉。一念之惡不可起，一念之貪要禁忌。酒色財氣如浮雲，狂抓瞎騙入監獄。命中有時終須有，命中無時莫強求，一念之間定成敗，一念之中有乾坤。

茫茫蒼海，滾滾紅塵。修行不可論富貴，弘法不需論國籍。身爲一寺之主應無排外之心，身爲佛門一會之長，應邀海外同窗入席，共論壇，同探討，增進中美友誼，不要因“權貴”而沾上銅臭味，應保持昔日的那種純真和清淨，乃法喜！

出家之人心存善念，是覺悟的源泉；在家居士心存善念，是智慧的啓端；濟世良醫心存善念，是救人的根本。

一念之間，相差毫厘，失之千裏。一個歹念可讓偉人變爲惡棍；一顆善心可讓劊子手變成偉人。吸毒、嫖娼、賭博，皆因一念之差，悔之莫及。末法時代，

航道要明，做人要做正直之人；當官要當爲民之官，出家要出有情義、樂助人之行者；所謂：心底無私天地寬，佛祖常在人心間。

環境要綠化，地球要呼吸，世界要和平，社會要和諧，人心要向善。善念可斷無明火，惡念可毀功德林，有緣相見是機遇，別閉門自賞，謙聽海外佛音，了解海外國情...不自傲、不嫉妒、不狂妄，取長補短，何樂不爲？爲度衆生，携起手，共深思、同反省，用三昧真火去煩惱；用心中慧劍斷愚昧，善念相繼成佛道，清珠入濁水自清。

International Buddhism Association Inc.

## 美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社

佛歷二五五一年一月創刊(公元二零零七年一月)

公元二零一四年十二月 第八期

創辦人：鄭聖星、唐琬喜

出版：

美國世界佛教會《佛康心理導航》雜誌社

會址：69-06 198St. Fresh Meadows,  
NY 11365 USA

電郵：mayfloweranna@yahoo.com

電話：(347) 420-6159

第二屆名譽會長：耀智法師

會長：鄭聖星(宏毅居士)

總編輯：鄭聖星

主編：唐琬喜

本會會計及顧問：趙軍

義工：雷麗文、徐柳

網頁設計：吳風龍(Feng Long Wu)、唐琬喜

## 《佛康心理導航》雜誌 世界各地贈閱處

### 美國

紐約 少林寺 果林法師

Tel: (718)539-0872

132-11 41 AVE,

Flushing, NY, 11355

青年佛教通訊中心 韋琪居士

Tel: (212) 406-5109

59 Chrystie Street. Suite B101,

New York, NY10002

洛杉磯 法印寺 宏正法師

Tel: (626)280-2442

3027 N. Del Mar Ave. Rosemead, CA91770

### 加拿大

佛教會湛山精捨

達義法師

Tel: (905) 881-3306

7254 Bayview AVE, Thomhill, ON, L3T2R6

### 中國

廣東廣州大佛寺 耀智法師

廣東省廣州市越秀區惠福東路惠新中街 21 號

廣東汕頭 慈林精捨 宏果法師

汕頭市大學路鮑浦鎮鮑東村 47 棟後

河南開封 大相國寺 心廣法師

河南開封自由路西段 36 號

### 澳門

無量壽功德林 戒晟法師

Tel: (853)973-607

澳門三巴仔街 13 號

### 香港

諦觀學社 立幻法師

銅鑼灣電器道 36 號金殿大廈 4/F B 座

# 目錄

美國世界佛教會  
International Buddhism Association Inc.

二零一四年十二月 第八期  
《佛康心理導航》

## 卷首語

01 一念之差 宏毅居士

03 《佛康心理導航》雜誌世界各地贈閱處

## 高僧傳

05 無分別，擁有平常心的——廣州大佛寺耀智法師 宏毅居士

## 袈裟塵緣

07 連載（四）在美國法界大學留學點滴 鄭聖星

## 中醫論壇

13 （一）針灸減肥 李滋平

16 （二）水針刀治療肱骨外上髁炎（網球肘）的最新療法 李曉初

19 （三）針灸治療失眠體會 符文彬

## 唐琬喜專欄

22 （一）內觀 唐琬喜

25 （二）活得像個人 唐琬喜

## 中醫情緣

29 實習醫生心得——天灸 鄭聖星

## 智慧窗

33 （一）寬恕 編輯室

34 （二）换位思考 編輯室

36 （三）當我真正開始愛自己 卓別林

## 健康知識

39 （一）吉祥卧 編輯室

40 （二）世界上唯一沒有癌癥的國家——斐濟 編輯室

41 （三）蒸食物一定要先開着蓋子把水煮開，再放入要蒸的食物，為什麼？ 編輯室

## 編後語

43 “給予”與“接受”的最高境界 唐琬喜

## 功德芳名

## 高僧傳

# 無分別，擁有平常心的

——廣州大佛寺耀智法師

■ 宏毅居士

美國有位居士曾對我說：“我祇認穿出家衣服的人，不管他是什麼人，我都願意捐款助刊，我祇認衣服；但沒穿出家衣服的人，我就不捐款助刊。”

## 無分無別觀自在 人法二空脫苦海

佛典中說：“心生則種種法生，心滅則種種法滅”，現象世界中的一切差別，都源于人們的分別心。禪宗第三祖僧璨的《信心銘》說：“至道無難，唯嫌揀擇。”揀擇就是分別心，你我就是

分別心，它的最大特徵，是分彼此，經常在“我…，我所…”的思維上。而《金剛經》所說：“人相我相衆生相”，就是分別心。然《金剛經》中又說：“是法平等，無有高下，是名阿耨多羅三藐三菩提”。平常心便是道。什麼生死涅槃、善惡美醜、饑來吃飯困來眠，任運自在，自在任運。

## 耀智法師弘法無國界 助資海外佛刊顯大愛

廣州大佛寺的耀智法師，敦厚而善良，慈悲而睿智，他不但待人和藹可親，講經說法更是深入淺出，生動有趣。美國紐約《法音寺》的居士稱他是開口常笑的“彌勒佛”。他在肩負弘法利生的重擔時，立大誓、發大願，待人平等；在自己弘法的同時，還關注和資助本刊在廣州的順利發行，不分國界，把佛法發揚光大，同喜同樂，乃大智慧。



## 感恩真諦 感恩有緣

我九年佛學院的同窗遍及世界各地，他們雖身居各大寺廟的住持或各省佛協會長，但能像耀智法師這樣，無分別心，不分法師或居士，同等出資助刊，真是鳳毛麟角。感恩耀智法師的慈悲。

美國有位居士曾對我說：“我祇認穿出家衣服的人，不管他是什麼人，我都願意捐款助刊，我祇認衣服；但沒穿出家衣服的人，我就不捐款助刊。”佛法不分高低貴賤，世人皆可學佛；弘法不分在家出家，人人皆可弘法。身為學佛之人，仍有這麼重的分別心、無明火，此乃執着、煩惱，並與佛教的真諦背道而馳。

佛門是慈悲大愛之門。能脫下袈裟，現不着相的居士身，繼續創辦佛刊弘揚佛法，是佛門的驕傲，是信眾的福音，同樣是佛教的擎天柱。



袈裟塵緣

連載（四）

# 在美國法界大學留學點滴

■ 鄭聖星

萬佛聖城世敬仰，  
各國僧侶聚滿堂；  
宣化上人常善導，  
吃齋苦行此最宜；  
尼多丘少規矩多，  
僧尼有別礙學業；  
異國他鄉遭刁難，  
巧施智慧度險關。

## 沒學生 辦學難

（接上期）開學三天了，什麼教材也沒有。臨時的英語老師是新加坡人，口音不正，令人煩惱，我有一種被欺騙和愚弄的感覺。到了這人地生疏的異國他鄉，我真不知道該怎麼辦？沒學生這也是事實，因美國領事館不願意給他們簽證，這是缺學生的主因。沒學生就沒有教師隊伍，也沒有教務處，祇有辦公室，而辦公室也祇有兩個居士和一個沙彌。他們專門向住在夏威夷的宣化上人（以下簡稱“上人”）匯報情況，他們是從臺灣來的，對我和妙因（北京廣濟寺來的唯一的好友）很敏感，一舉一動都在他們的監控中。打電話、寫信、與人交談，他們都管。我祇有每晚聽宣化上人的錄音帶時感到很舒服，有種親切感。

9月10日晚，聽臺灣來的老師講論語，如其中講到了弘一大師的詩，“持己當從無過中求有過，非獨進德，亦且免禍；待人當于有過中求無過，非但存厚，亦且解怨”。她講得很好，獲益良多。

這是萬佛城愛人才的可取之處。

9月13日，爲了英語課，我再去辦公室申請找一位美國老師教我，因上人希望我先學好英語，爲弘法利生做準備，可辦公室的人讓我再等消息。第二天我開始自學，并于空閒時間和妙因及臺灣來的兩位小沙彌去打了一場籃球，出了一身的汗，這是我來美國後第一次這麼開心的運動。因這裏重修持，不學習没人管你，但不上殿、不誦經、不拜懺、不參加法會、不聽經，就會有人過問。我喜歡學習，可我更重修持，這裏的一切我都在適應中，祇是學習沒有着落。

## 取回護照

### 妙因準備離開萬佛城

9月16日，已開學10天了，因妙因上次外出超時，被取消了獎學金和學生資格，故他祇能旁聽。他不想待下去，祇想拿回護照。因我們剛到美國時，辦公室的人就提出爲我們保管護照，如今我們想自己保管。我陪他去了辦公室，

講明情況，結果我們都拿回了護照。我倆非常開心，可以自主了，但我不想離開，我想踏踏實實的住下去，體會一下海外的“苦行”生活。

9月18日，我開始參加星期六下午3點至5點半的梵文課，共有8人。老師是一位皈依了上人23年的女居士，美國人。她不懂中文，但同學中有中、英文都通的做翻譯。這樣，我又可以增加3個學分，還可以學到知識。

9月13至19日，我參加了這裏的第一個地藏七，主要是誦《地藏經》和誦持地藏王菩薩的名號，心裏很清淨。法會畢，我誠心地把此會功德，回向給法界衆生，希望海、陸、空亡靈都能得到超度，往生極樂國土。

9月20日，我第一次聽美國人用英文講《四十二章經》，真不可思議。我認爲他們學佛真的很虔誠，這也是上人的功德。晚上，再聽加拿大來的比丘尼恒剛講《勸發菩提心文》以及袈裟的七種功德等，生動有趣，我深感萬佛城的女衆是人才濟濟，而男衆却缺乏生氣。

9月21日，我去了高中班想聽聽英文課，教高中的覺先生說要辦公室批准，我祇好去辦公室申請，但因班上有女尼，我被拒絕。辦公室同意我下午可去小學聽英語課，我去了。剛進教室，恒冰比丘尼就跑到我面前說：“法師，你不能來這裏聽課，這裏面有兩個比丘尼。”我又被拒絕了。接着，辦公室的人當面通知我：“這兩個地方有女衆，有比丘尼，你不可以再去”。我祇好念了一句詩，“于法得自在，知身如虛空。”這是法界大學（以下簡稱“法大”）留不住男衆的主因，“分別心”太重。

9月30日，妙因法師于晚上8點，悄悄離開了萬佛城。用他的話說，在這裏得不到尊重，而且比“監獄”還苦。他爲了“逃跑”成功，嚇得連自己的行李都沒帶。他來這裏住了一個月零六天。他最反感辦公室的人對他的監控和不友善的態度。他想求學，確没人問津，他祇好去別處，保住學生身份。

而我也好不了多少，“法大”有一個尼衆班，人數多，又正規，老師是美

國人。我去辦公室申請想去上課和有系統的學習，却再次遭到了他們的拒絕。看來，我祇能好好在此修行了。“法大”的男生就剩下我一個，他們不可能為我着想，在生活上和學習上同樣没人來關心我。按理說，我是合法的留美學生，邀請信上注明每年給我 8 千美元的全額獎學金，讓我在這裏安心學習，可到目前為止，我還沒拿到一分錢，這是其一；其二，這裏的人對待男女的分別心很重，女尼與比丘可以一起在大殿誦經、在齋堂吃飯，但有女尼的教室却不能有比丘，特別是針對我。我萬萬沒想到，這些人的內心是這麼的不清淨。



## 萬佛城第一個中秋節

今天是 10 月 1 日（農曆八月十五），在中國是中秋節，而這裏是不過節的，也沒有月餅吃。因妙因悄悄走了，萬佛城的代理方丈恒律和該寺常住恒豐、化來及辦公室的朱志和居士都來看了妙因的房間，人不在，可行李全在。少了一個出家人，他們却沒有任何反應，一言不發就走了。我覺得缺少情義。

晚上，我没有去賞月，而是因馬來西亞的恒壯法師召集大家開會，想訴訴心中的苦悶，我去了。除我和恒達法師在場外，其他人來一下就走開了，表面上是怕惹是非，實際是沒有常住的“六和”精神。我很同情恒壯法師，但我幫不上他的忙，因我自己都是“泥菩薩”過河，祇能于中秋夜心中默念“大悲咒”加持他萬事如意，度過難關。

## 是非上身 化險為夷

10 月 3 日晨 7 點 30 分，上人再次

親臨萬佛城開示。男女眾各兩名上臺，男眾比丘恒律(代方丈)，開口便說：“萬佛城的貨車被人開壞了，有一星期了”。上人問恒律是誰？恒律說不知道。上人大怒：“誰弄壞了這輛車，誰賠，誰弄壞的誰站出來承認。”眼睛還不時的看着我。上人看沒人出來承認，就宣布說：“凡是會開車的男眾都跪到前面來，你們要找出把車弄壞了的那個人。”有美國駕照的比丘、居士都跪到了上人的面前，我没去。臺灣來的小沙彌，果榮，祇有12歲，他對我說：“法師，你會開車，你怎麼不上去呢？”我說：“不是我弄壞的，我根本就沒碰過那輛貨車，我不去！”

這時，因為我没上去，上人發話了：“凡是會開車的人是不會開壞車的，祇有不開車的人才會把車開壞。”上人開始盤問，第一個就問我身旁的化來法師，他來自江蘇省，已六十多歲了。上人問：“化來法師，是你把車開壞的嗎？”化來法師立刻跪下說：“上人，我不會開車。”大家哄堂大笑；接着上人對我

說：“宏毅法師，是你開壞的嗎？”我急忙站起來走到上人面前和會開車的人跪在一起并說：“我在北京考了一個駕照，到美國後還沒換本，因此不能開。”上人一聽說我有駕照，立刻微笑着說：“你這次有沒有開車？”我說：“沒有。”上人慈悲的說：“那你別跪了，回原位去吧。”

我回到原位盤腿而坐時，上人又疑惑不解的問我第二件事：“你最近召集大家開會想幹什麼？”我一聽，知道有人想冤枉我。我老老實實的回答說：“上人，不是我召集的，是馬來西亞的恒壯法師，想通知大家開會，他讓我幫忙寫中文，他寫英文。”上人很細心的問：“你當時寫的什麼字？”我說：“于10月1日晚7點45分在如來寺圖書館開會。”上人當場叫告狀的、當事人等來對質，結果真不是我。這時，祇見上人頭上披上黑面紗(上人最生氣時才披黑面紗)，把茶杯摔在地上，很生氣地大聲對他的弟子們說：“萬佛城是修行的道場，你們為什麼要冤枉新來的宏毅法師？做錯

了事，要敢于自己承擔，把車開壞了的人現在就站出來，否則我七天不吃飯來懲罰自己”。

此時，大殿一片寂靜，祇見一位比丘（馬來西亞的恒壯法師）低頭走到上人面前跪下說：“師父，是我開壞的。”上人說：“你剛才爲什麼不出來承認？”這位比丘說：“我怕您把我趕出萬佛城。”這時上人的臉上再次出現了笑容，并問我怎麼處理他。我回答說：“他知錯了，就讓他當衆懺悔，給他一個改過的機會。”

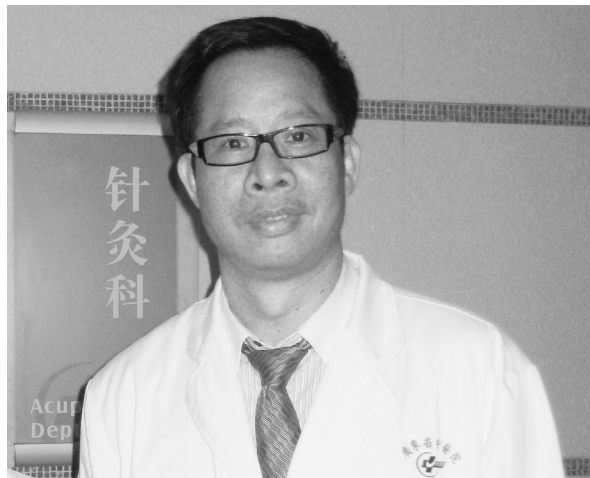
我很慶幸，他們想“栽贓”我的這兩件事落空了，讓我逃過了一劫。這時，上人叫我上臺坐在他的右邊，又叫一位牧師上臺坐在他的左邊，一起做他的顧問，來處理萬佛城的“家事。”這是我第三次坐在上人的身邊，親近上人，我很感動。上人的慈悲、上人的棒喝、上人的循循善導，言行舉止，都是在普度衆生。他的弟子恒壯把車開壞了而不承認，最後處罰他去山中修3個月苦行，閉門思過。

（下期待續）

## 中醫論壇

# 針灸減肥

■ 李滋平



廣東省中醫院針灸科門診主任：李滋平教授

針灸減肥是通過傳統的中醫針灸方法，針灸機體相關穴位，調整機體氣血陰陽平衡，最終實現減肥。針灸減肥相對安全可靠，具有“無副作用、適應人群廣”的特點，該療法被認為是目前最

為有效的一種健康減肥療法。

中醫對肥胖的認識最早可追述到春秋戰國時期，《素問·通評虛實論》載曰：“凡消癯，僕擊，偏枯，痿厥”，“氣滿發逆，甘肥貴人則高粱之疾也。”

中醫學認為，肥胖證的病位以脾為主，并和腎肝胃三臟相關，亦可及心肺。過食肥甘厚味，久坐少動，脾運失健，水濕內停，聚濕成痰，痰濕流溢肌膚；或嗜食辛辣肥膩，化熱生火，熱熾胃中，營養蓄積于體內；或勞逸失調，氣血運行緩慢，體內脂膏，痰濕停聚不行而致肥胖。

針灸減肥是通過刺激人體腧穴，調整經絡氣血，從而達到調理臟腑機能，扶助正氣，并通過經絡來疏通、祛除體內邪氣，最終達到減肥效果。現代醫學認為針灸減肥原理有如下幾點：其一，針灸可有效調節體內脂質代謝。肥胖患者機體中過氧化脂質高于正常，通過針灸刺激機體穴位後可使過氧化脂質含量下降，加速脂肪的新陳代謝；其二，針灸可以糾正患者的異常食欲。通過對神經系統的調節，抑制胃酸分泌，并動用脂肪來提供能量，從而達到糾正食欲而減肥；其三，針灸可有效調節內分泌紊亂。肥胖患者的內分泌紊亂發生率極高，針灸通過調節“下丘腦—垂體—腎上腺

皮質”和“交感—腎上腺皮質”兩個系統使內分泌紊亂得以糾正，從而達到減肥效果。

審證求因、辨證論治是中醫學的治療特色之一，也是中醫學的精華所在，針灸亦是如此。針灸減肥關鍵在于辨證施治取穴，如屬脾虛濕滯者取內關、水分、天樞、豐隆、列缺、脾俞等穴，屬濕熱內盛者取曲池、支溝、大橫、四滿、內庭、腹結等穴，屬衝任失調者取支溝、中注、帶脉、血海、腎俞、太溪等穴。辨證準確，療效顯著；辨證不準，則療效欠佳。

針灸減肥必須配合飲食控制和適量運動，如若祇是單純依靠針灸治療并不能達到預想效果。針灸結合飲食控制、運動則更有利于減肥，多食青菜、瘦肉及蛋類，少吃甜食及肥肉、土豆、藕、粉條等食品。但也不要過分的控制食欲，過分節食反而容易引起一些反作用，如出現厭食癥以及消化功能障礙等，不但不能發揮針灸減肥效果，反而引起人體代謝功能紊亂。



名醫醫案：胡某，男，23歲，學生，因腹部肥胖3年就診，查體：身高170cm，體重70kg，腹圍90cm，腹部鬆軟，大腹便便，食欲亢進，怕熱多汗，口稍幹苦，眠可，大便量多，小便調；舌質紅，苔微黃膩，脈滑有力。診斷為“肥胖癥—胃腸腑熱證”，以“清熱通腑，化積消脂”為治法，選取中脘、合谷、足三裏、三陰交、天樞、內庭等穴以針灸配合耳穴貼壓和穴位埋綫綜合治療，并囑患者控制飲食與堅持體育鍛煉。連續3次治療後患者欲食稍有減退，但體重減少不明顯；連續治療6次後，患者體重明顯減輕，查體：體重60kg，腹圍84cm。

由于傳統針灸時間較長，不能持續刺激穴位，有醫家在針刺的基礎上結合經絡理論與現代物理醫學理論發明了穴位埋綫療法。穴位埋綫是針灸的延伸和

發展，是將蛋白質磁化綫植入相應的穴位，通過綫體對穴位產生持續有效的刺激作用來達到減肥的目的。通過將蛋白綫埋植于穴位內，起到長時段刺激穴位，相較傳統針灸減肥療法時段更為持久，彌補了傳統針灸針刺時間長、就診次數多等不足。此外，除傳統針灸、穴位埋綫法外，足針和耳針法對減肥也有一定療效。其中耳針療法臨床應用尤多；中醫學認為，耳與全身經絡臟腑關係密切，通過對耳朵上不同穴位的刺激，可達到調節全身功能，治療疾病的目的。

針灸減肥通過刺激人體相關的穴位，調整機體內分泌功能從而達到減肥效果，因其療效確切、安全可靠、無毒副作用等特點，針灸減肥正越來越為人們所重視。

## 中醫論壇

# 水針刀治療

## 肱骨外上髁炎（網球肘）的最新療法

■ 李曉初



編者按：

李曉初，畢業于遼寧中醫藥大學骨傷專業，本科、獲得國際內固定協會（AO）高級班證書、現任廣東省中醫院骨科副主任醫師、廣東省醫學會骨質疏鬆學分會第二屆青年委員會委員、中國骨傷微創水針刀法委員會副會長、副主任委員。

水針刀針法是一種新針法，是在東方傳統醫學九針療法與現代醫學水針療法相結合的基礎上，總結了其他針刀療法的精華，取其所長，補其所短。對於骨傷科疾病、風濕性疾病、疼痛性疾病、各種軟組織損傷、外傷後遺癥等疾病的治療效果顯著。

肱骨外上髁炎，又稱“網球肘”、“橈側伸肌肌腱損傷”、“前臂伸肌聯合腱炎”或“肱骨外上髁骨膜炎”，是骨科常見病、多發病，是肱骨外上髁伸肌總腱處的慢性損傷性肌腱炎，局部常有壓痛及軟組織增厚，多發于肘部旋轉和做伸肘運動的勞動者，如網球運動員、

打字員、廚師、家庭主婦等。臨床多以非手術治療為主，但療效不太明顯。

自 2008 年 5 月—2008 年 11 月我們在門診採用水針刀治療肱骨外上髁炎 37 例，療效滿意。

## 資料與方法

### 1. 一般資料

本組 37 例，男 4 例，女 33 例，年齡 20—74 歲，平均年齡 47 歲，病程為 2 月—3 年。

### 2. 方法

令患者屈肘關節 90 度，平放在治療臺上，在肱骨外上髁處常規消毒後，取小號扁圓水針刀，使刀口方向和伸腕肌纖維走向平行刺入肱骨外上髁壓痛點最明顯處，按垂直進針刀法使針刀體和治療臺面垂直，待患者有酸、麻、脹、沉感時，且抽吸無回血，注入 2% 利多卡因、復方倍他米鬆 2mg，然後行割拉搖擺鬆解術 2—3 下，再推鏟刮 2—3 下，最後將剩餘的藥物向左、右、中 3 個方向注射，出針刀，針眼貼創可貼。每周

1 次，1—3 次為一個療程。

### 3. 療效標準及結果

**臨床治愈：**患處疼痛消失，局部無壓痛點，局部腫脹消失，肢體活動正常，Mills 徵陰性；**有效：**患肢活動功能基本正常或明顯改善，局部壓痛點尚存在，但明顯減輕，Mills 徵陽性；**無效：**患肢疼痛癥狀時輕時重，或治療前後癥狀與體徵無改善，Mills 徵陽性。

**結果：**37 例患者都獲得隨訪，經 1—3 次治療後，1 次治愈 30 例，占總數的 81. 1%，2 次治愈 5 例，占 13. 5%，3 次治愈 2 例，占 5. 4%。結論該方法效果好，簡單，實用，創傷小，價格低，患者易于接受；且病程越短治療效果越好。隨訪 1—6 個月，無復發。

水針刀微創針法實際上是一種微創鬆解術，水針刀在軟組織病變部位不僅可以鬆解分離，而且可以直接注射消除無菌炎癥的鬆解液。一方面，鬆解液不僅可以直接消除病變部位的炎性致痛物，而且具有鎮痛的作用，因此療效確

切。無論哪種針刀都屬於一種微創鬆解術，在鬆解軟組織病變結節的同時，勢必會造成一種再創傷→再出血→再粘連的惡性循環。而水針刀在鬆解病變結節的同時，可直接注射止血止痛的抑制粘連藥物，因此具有一定的抗復發作用。

肱骨外上髁為橈側腕屈肌和伸肌腱的起點，由于肘關節長期反復活動，以及外傷、風寒等因素，導致附着點處肌腱輕度撕裂、輕度出血、滲血、水腫，在修復的過程中，局部產生疤痕、粘連，積壓該處的血管、神經，并使局部神經感覺器產生刺激性反應，局部出現血液循環及供氧障礙，代謝產物積聚，引起無菌性炎癥、疼痛，由此看來，肱骨外上髁炎的病因是：①前臂伸肌群起點慢性損傷，引起局部疤痕粘連，伸肌總腱血管、神經受壓；②局部出現無菌性炎

癥。當活動肘關節時，粘連被前拉而產生疼痛。但局部筋膜勞損，體質虛寒，氣血虧虛，血不養筋為其內因。水針刀剝離，既能解決軟組織的疤痕粘連及血管、神經的卡壓，解決患處的無菌性炎癥，重新達到動態和靜態平衡，同時粘連鬆解，血運改善，降低局部致痛物質濃度，提高新陳代謝能力，促進病變修復。復方倍他米鬆產生強而持久的消炎和抑制免疫的作用，起穩定細胞膜，恢復細胞正常通透性的作用，從而抑制炎癥的水腫、滲出、粘連、結疤，達到通絡、消炎、止痛作用。從本組治療效果看，此療法療效非常滿意，值得臨床推廣應用。但操作時注意選擇肱骨外上髁壓痛點一定要準確，治療期間或治愈後應除去病因，避免前臂伸肌聯合肌腱的勞損，以防復發。

## 中醫論壇

# 針灸治療失眠體會

■ 符文彬



失眠是一種以失眠為主的睡眠質量不滿意狀況，其他癥狀均繼發于失眠，包括難以入睡、睡眠不深、易醒、多夢、早醒、醒後不易再睡、醒後不適感、疲乏，或白天困倦。失眠可引起病人焦慮、抑鬱，或恐懼心理，并導致精神活動效率下降，妨礙社會功能（中國精神障礙分類方案與診斷標準第三版（CCMD-3））。

### 1. 常見分型

#### 1.1 心腎不交，陰陽失衡

心主火，腎主水，心火下潛于腎，腎水上濟于心，水火相濟，才能使陰陽相互平衡協調，《素問·宣明五氣》曰：“陽入于陰則靜”、“邪入于陽則狂”，如果心火亢盛于上，腎水不足于下，水火不能相濟，就會出現心煩不寐，入睡

困難，心悸多夢，伴頭暈耳鳴，腰膝酸軟，潮熱盜汗，五心煩熱等陰虛陽亢的表現。在治療方面，可用八脉交會穴中的照海、列缺穴。照海穴屬足少陰腎經，腎經連絡心臟，交接于手厥陰心包經，照海穴又通于陰蹻脉，故有滋陰降火、協調陰陽的作用；列缺穴通任脉，《針灸大成》曰：“以人之脉絡，周流于諸陰之分，譬猶水也，而任脉則爲之總會”，任脉爲陰脉之海，主一身之陰，故有補益陰精的作用。

### 1.2 肝氣不舒，鬱火擾心

《素問·靈蘭秘典論》雲：“肝者，將軍之官，謀慮出焉。”其特性是喜條達而惡抑鬱，主疏泄氣機，調暢情志，如所慮不遂，長期情志不舒，必導致肝的疏泄失職，氣機不暢，鬱久化火，母病及子，鬱火擾心，心神不寧，出現不寐多夢，甚則徹夜不眠，急躁易怒，伴有頭暈頭脹，目赤耳鳴，口幹口苦等癥。因此，在治療方面，常從四關穴(合谷、太衝)論治。合谷爲手陽明大腸經

之原穴，太衝爲足厥陰肝經之原穴。《難經·六十六難》雲：“五臟六腑有病，皆取其原。”原穴是五臟六腑氣血匯聚及臟腑原氣經過和留止的部位，故四關穴對肝失疏泄，氣機不暢，鬱而化火所致的失眠有明顯的調節作用。

### 1.3 邪氣擾心

身體疼痛，也是影響睡眠的因素之一。在治療方面，可選用內關、陽陵泉。《素問·至真要大論》言：“諸痛癢瘡，皆屬于心”，提出疼痛方面的疾患大都與心密切相關，心爲君主之官，爲五臟六腑之大主也，不受邪氣侵擾，由心包代心受邪。內關穴爲“手心主之絡穴，別走少陽”，且爲八脉交會穴通于陰維脉“陰維爲病苦心痛”，維系諸陰經，故爲止痛調神之要穴。其常與陽陵泉穴配合使用。陽陵泉穴爲足少陽膽經的合穴，《針灸大成》言：膽經“主骨所生病”，《難經》曰：“筋會陽陵泉”，所以陽陵泉可以用來主治筋骨所生的疼痛。

## 2. 選穴體會

### 2.1 百會、印堂

在上述辨證選穴的基礎之上，配用百會、印堂穴治療失眠有奇效。《針灸大成》提出百會穴治療“心煩悶，驚悸健忘，忘前失後心神恍惚，無心力”。印堂穴為督脉循行綫上之經外奇穴，針之可醒腦調神，寧心益智。

### 2.2 重視“一針，二灸，三鞏固”的治療模式

1) 背俞穴是臟腑之氣輸注于背腰部的穴位，灸法具有溫經散寒，活血通痹止痛；疏風解表，溫中散寒；溫陽補虛，回陽固脫；補中益氣，升陽舉陷；消癥散結，拔毒瀉熱；降逆下氣的作用。辨證選取心俞、肺俞、四花等穴位對於各種原因引起的失眠有良好的治療效果。

2) 留置皮內針：針灸治療失眠癥採用“一針、二灸、三鞏固”的治療方案效果顯著。在背俞穴留置皮內針通過對穴位的持久刺激，達到調節臟腑功能，對針灸治療效果起到鞏固作用。

## 3. 病案舉例

黃某，男，50歲，2013年12月10日初診。睡眠質量下降半年餘。患者于2013年6月，入睡困難，早醒，多夢，汗多，每晚維持睡眠3~5h，平素工作壓力大，多慮，胃納欠佳，二便調，舌紅、苔薄白，脉細略數或細弦。西醫診斷：睡眠障礙。中醫診斷：失眠癥。證屬心虛膽怯，陰虛火旺。治宜補益心膽，滋陰降火。

### 治療方法：

**體針：**百會、印堂、列缺（雙側）、照海（雙側）；

**麥粒灸：**四花穴、足竅陰、涌泉；

**埋針：**心俞、膽俞（雙側）。

每周治療2次，6次為1個療程。治療2次後，患者入睡難癥狀改善，睡眠時間延長。經1個療程後，患者睡眠明顯好轉。隨訪2個月未復發。



唐琬喜專欄

# 內觀

■ 唐琬喜



不是你拜過多少老師，上過多少靈修課，讀了多少本書，念了多少萬遍的咒語，磕了多少頭，做過多少大禮拜，或是靜坐可以雙盤多少個小時，你就能夠脫胎換骨般的開悟。最終你要面對的，還是自己心裏的那些陰暗面和負面的人格特質。

——《重遇未知的自己——愛上生命中的不完美》



我與老公曾住過香港、美國洛杉磯、紐約，現住在廣州。從一個地方搬往另一個地方，可以說放下就放下，這是上天給了我與生俱來的勇氣。

廣州，是我和老公結婚後，時間住的最長的地方，老公要在廣州中醫藥大學讀本科，時需五年。我不太喜歡這個城市，氣候潮濕、陰雨天多、空氣中散發着沉悶。環境即臟又亂，令人感到浮躁不安，整個城市顯現不出大器。

我討厭陰雨天，我討厭行走在人們可以隨地吐痰、亂扔垃圾的街道上。我的情緒不能自己，我開始有一種內在的混亂，我的精神層面似乎進入了昏昏的沉睡，而我却拼命地掙扎着想要醒來。我的心感到疲憊得無栖息之地，我開始尋找我內心世界的太陽。

帶着意識，我讀了很多靈性書籍，《做自己的先知——李欣頻修行日記》、《重遇未知的自己——愛上生命中的不完美》、《寬恕就是愛》、《破碎重生》、《當下的力量》、《水知道答案》、《零極限》...

我能與這些幫助我心靈成長的書相遇，是上天賜給我的恩典。每位心靈作家在書裏的字裏行間所呈現的坦然與成熟令我感動，漸漸我開始看見更高更廣的視點，感謝他們的真誠分享。我特喜歡埃克哈特·托利在《當下的力量》裏的一段文字，在此與你分享：如果你正在做的事情中沒有喜悅、自在和輕鬆，這並不意味着你需要改變你正在做的事情，而是需要改變你做事的方式，如何做事，通常比做什麼事更為重要。

人要學會誠實地內觀，不是用眼睛或大腦去看，而是用內心去覺察，當你看到毫不掩飾的自己：充滿負面能量、最自卑、最傲慢、最狡詐、最陰暗、最無知...，原來這是另一個自己。

在愛中，我們甜蜜、溫情、微笑、憂傷、憤怒、流淚...。我們都有過第一次約會時小鹿亂撞的心跳；也有過因受到委屈而深夜流淚的悲傷；我們在甜言蜜語中慶幸自己遇到了美麗的愛情；却又會為在雞毛蒜皮的小事爭吵中抱怨對方，對自己的愛不夠多。

即便我不夠灑脫，即便我不夠寬容，即便我不夠完美，但，我很真實。

我對生活有了新的認知，生活的精彩與否取決于自己的內心而並非取決于外在的環境。我的腦袋不再喋喋不休，我願意接受上天給我的一切安排，心裏涌起了一種幾乎超越一切理解的平靜。比起下一秒，我更在意當下。此刻，窗外下着綿綿細雨，可我却找回了我心中的太陽。

謝謝老公給我機會擔任《佛康心理導航》雜誌的主編，在這個無限度的空間，我能用一顆心、一支筆在文字裏擺渡。我喜歡寫作，其目的是想讓人們覺醒，或者準確地說，是要讓自己覺醒。

注外看的人，做着夢。注內看的人，醒着。

——卡爾·榮格



唐琬喜專欄

# 活得像個人

■ 唐琬喜



在清明節，我們會為已故的先人掃墓，其實在每一天，我們都應該為自己掃墓，因為昨天的我們（在情緒上、心靈上、肉體上）都已死去。

生與死是自然的循環，如同春、夏、秋、冬的周而復始。人們活着的時候怕死，死的時候又覺得好像沒有好好地活過。

最近，我作了一個決定，待我和老公回到美國後，我將會與美國醫療保健機構簽署“器官捐贈同意書”，即是同意在自己的大腦死去無法生存的情況下，允許醫生摘除器官捐給需要的人。想到將來自己離開世界之後，器官還能令另一個人繼續存活，這種感覺真好，太完美了，連我自己都被感動了。

## 活得像個人

在生活中，人們往往急于成長，却又感嘆失去了童年的純真；人們往往付出了健康而換取了金錢，而之後，却又想用金錢換回健康；人們往往對未來焦慮不已，却又無視當下的幸福。這是人性的矛盾。

我喜歡簡單、自在的生活。

我喜歡穿漂亮的純棉衣服，溫暖舒服；

我喜歡自己做菜，美味健康；

我喜歡在海灘卷起褲腳踏着浪花，在靠近海邊的咖啡廳喝咖啡，聽着海浪聲；

我喜歡看 Cinderella（灰姑娘）卡通片，裏面生動的人物描繪個個觸動着我的心；

我喜歡與老公走象棋時自己的那份專注；

我喜歡細研《中藥學》裏每味中藥的藥性、功效、禁忌 ...；

我喜歡每天為老公洗白大褂，並加入少許滴露消毒液，把它涼在陽臺上，它散發着幹淨、清新感；（我老公在廣州中醫藥大學讀本科，在醫院實習時，每天需要穿白大褂）。

我也很喜歡每天洗完衣服後，清洗洗衣機的過濾器網袋，讓它裏面不留一點污垢；（我洗得很快樂，我做着自己喜歡做的事）。

我更喜歡自己擁有面對各種誘惑（外面世界的金錢、名牌、洋樓...）的那份節制。

生活雖然很平凡，但它確實很美，祇要你能看到美，便會覺得這個世界是值得你活下去的。

## 女人，要優雅地老去

女人究竟為誰而活？女人不能祇為悅己者而容，更應為自己而美。讓自己美麗，是疼愛自己的一種方式。

女人，要多讀幾本好書，培養多幾個好的生活習慣，甚至能做幾道拿手好菜，這才是真好女人。

女人的美，是擁有一份如水的心境，心淡如菊；是說起話來，嗓門不高，却又充滿熱情；是卸下所有的武裝，呈現出自在的溫柔；是雖然痛過，臉上却總能付出燦爛而誠懇的微笑；是不管你活到什麼年齡，都有心情穿一雙時髦優雅的皮鞋。這是女人應有的不張揚的優美。

有一天，當你不再擁有青春、年輕、花容月貌，但你却能活出韻味、智慧、坦然。女人，要優雅地老去。

## 男人，要活得優秀

男人，可以不輝煌，但不可以沒有事業心；可以熱愛工作，但不可以是工作狂；可

以不睿智博學，但必須充實自己；可以長相不英俊，但性格要可愛；可以自信，但不可以自傲；可以沒有氣勢，但不可以沒有氣度；可以有脆弱的時候，但內在必須沉澱心寬。男人，要活得優秀。

## 慈祥

人活到一定的年紀，應該知道哪些話該說，哪些話不該說。人需要有前衛的思考方式及年輕的心靈。眼神中不要流露出刺人的銳利，神態要慈祥。

人，要像嬰兒般活着，傷心就哭，開心便笑。這不是任性，而是單純地釋放自己的情緒；人，要吃得像個人，穿得像個人，活得像個人。人是脆弱生靈，人生沒有彩排，簡單而精緻地活着，每秒都值得慶祝。

中醫情緣

# 實習醫生心得——一天灸

■ 鄭聖星

實習醫生責任重，  
書本所學一并用；  
各科精髓需牢記，  
望聞問切知病機；  
三伏天灸治冬病，  
三九天灸療夏疾；  
左升右降調陰陽，  
天人相應身心康。

## 實習心聲

光陰似箭，日月如梭。在廣州中醫藥大學的四年理論課結束了。2014年7月至2015年6月我都要在醫院實習。我被分配到了廣東省第二臨床醫學院。當我穿上白大褂，挂上實習醫生的工作證時，心中既驚又喜。驚的是面對各種病人時，我還沒有臨床經驗；喜的是终于可以放下書本在醫院面對病人親身體會。在第二臨床醫學院，需在不同科室實習：皮膚科、針灸科、內科、急診室、肛腸科、外科、骨科、兒科、婦科、耳鼻喉科、脾胃科和血液科…。我對各科都有濃厚的興趣，但對針灸科更是情有獨鐘。有緣認識針灸科的李滋平主任，這是我的榮幸。他安排我參加今年夏、冬天的天灸活動，並耐心講解不同穴位針對不同疾病的貼敷方法，令我獲益匪淺，這種師生情緣難以言表。在此，我談談“天灸”對人體各方面的重大益處。

“不治已病治未病”——天灸

中醫講究“不治已病治未病”，選

準疾病未發作的最佳時機來治療才會起到事半功倍的效果。天灸，是中醫灸治療法中非火熱灸法中的主要方法，又稱發泡療法。天灸療法是中醫傳統的外治療法，是借助藥物對穴位的刺激，使局部皮膚發紅充血，甚至起泡，以激發經絡、調整氣血而防治疾病的一種方法。通過將特殊調配的藥物貼敷于特定的穴位，可使藥物持續刺激穴位，通經入絡，達到溫經散寒，疏通經絡，活血通脈，調節臟腑功能的效果，既可改善臨床癥狀，又可提高機體免疫力。



右：廣東省中醫院針灸科門診主任：李滋平教授  
左：廣東省第二臨床醫學院實習醫生：鄭聖星



## 為何選擇“三伏天”和“三九天”進行天灸療法？

天灸療法源遠流長，是根據中醫“天人相應”、“春夏養陽”、“冬病夏治”的理論，對支氣管哮喘、過敏性鼻炎、慢性支氣管炎等冬天容易發作的宿疾，在陽氣旺盛的夏季特別是最熱的三伏天進行防治，通過將辛溫祛寒逐痰平喘藥物貼在頸、背、腰部的督脉、膀胱經的不同穴位上，減輕冬季發病癥狀；而三九天則是全年中最冷的時候，此時陽氣斂藏，氣血不暢，皮膚乾燥，毛孔閉塞，在三九天進行天灸，能溫陽益氣，健脾補肺益腎，祛風散寒，起到通經活絡止痛的功效。

### 天灸的主治範圍

1 哮喘、慢性支氣管炎、肺氣腫；  
2 過敏性鼻炎、慢性鼻炎；3 虛寒頭痛；  
4 頸肩腰腿痛癥、椎間盤突出；5 老年、兒童體弱易感冒發燒；6 痛經、月經不調、早衰；7 風濕、類風濕性關節炎；8 胃病、慢性腹瀉、胃腸功能紊亂；9 失眠。

## 哪些人不適宜做“天灸”？

1 孕婦；2 急性發作性疾病；3 發熱、急性扁桃體炎、肺部感染等癥；4 嚴重心肺功能不全、糖尿病患者；5 惡性腫瘤患者；6 強過敏體質者。

### “天灸”療法的注意事項

1. 貼藥時間以皮膚耐受程度為指標，患者可根據個體差異掌握貼藥的時間，成人一般貼30—60分鐘為宜；小兒酌減，如特別灼痛，可隨時撕除，避免灼傷皮膚。

2. 凡易發生過敏性疾病的患者，在貼藥後需密切觀察皮膚情況，如發生局部不適，及時除去藥物，以免皮膚過敏造成的不適。

3. 貼藥後皮膚有熱感、紅暈等均屬正常現象，如時間過長起水泡，可在局部消毒後用消毒針頭將水泡挑破，排出水液後塗上龍膽紫，覆蓋消毒沙布，防止感染。

4. 貼藥當天禁食生冷和辛辣之品，三天內忌食蝦蟹、牛肉、鵝鴨、花生、

芋頭及蛋類食物，貼藥的部位 10 小時內不宜接觸冷水，也不可用肥皂等有刺激性的物品擦洗，可用溫水洗滌。

“天灸”是中醫特色的治未病的方法之一，人體經絡象河流山川四通八達；失衡，則百病叢生。通過“天灸”的藥物和穴位來調節人體陰陽，達到祛病強生的目的。而省中醫舉辦的“天灸”活動，從初伏到末伏，患者都是人山人海的來到醫院。早上 7 點就開始治療了，當我為患者們貼藥時，由于不停地工作，汗水滲透了我的衣服，但這種與患者面對面的交流令我倍感欣慰，這就是一位

海外赤子在弘揚中華民族的傳統中醫，普度衆生。



左：廣州中醫藥大學第二臨床醫學院鄭聖星，于三伏天為患者貼藥。

智慧窗

# 寬恕

■ 編輯室

人們是否應該把怨恨放下，怨恨在你的內心占居了多少空間？

南非總統曼德拉曾歷經了 27 年牢獄生涯，受盡虐待。可當他就任總統時，他仍能邀請三名曾虐待過他的看守到場。當曼德拉起身恭敬地向看守致敬時，在場所有的人乃至整個世界都靜了下來。

他說：“當我走出囚室、邁過通往自由的監獄大門時，我已經清楚，自己若不能把悲痛與怨恨留在身後，那麼我仍在獄中。”



Forgiveness is not  
something we do for other people.  
We do it for ourselves to get well and move on.

寬恕不是爲了別人。我們寬恕別人是要讓自己好起來，繼續前行。

智慧窗

# 换位思考

■ 編輯室

在美國，一位母親在聖誕節前夕帶着 5 歲的兒子去買禮物。大街上回響着聖誕節的贊歌，櫥窗裏裝飾着樅樹彩燈，喬裝的可愛小精靈載歌載舞，商店裏五光十色的玩具應有盡有。

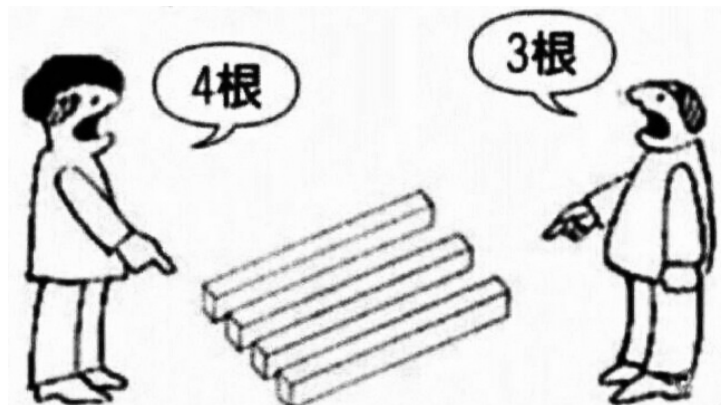
「一個 5 歲的男孩將會以多麼興奮的目光觀賞這絢麗的世界啊！」母親毫不懷疑地想。然而，她沒有想到，兒子却緊拽着她的大衣角，嗚嗚地哭出聲來。

「怎麼了？要是總哭個沒完，聖誕精靈可就不到咱們這兒來啦！」母親有些生氣，語氣中充滿了嚴厲。

「我，我的鞋帶開了……」兒子怯怯地回答。

母親不得不在人行道上蹲下身來，為兒子系好鞋帶。母親無意中抬起頭來，啊！怎麼會什麼都沒有？看不見絢麗的彩燈，沒有迷人的櫥窗，沒有聖誕禮物，也沒有裝飾豐富的餐桌……那些東西都放得太高了，孩子什麼也沒看見。落在孩子眼裏的，祇有粗大的脚印和婦人們低低的裙擺，在那裏互相摩擦，碰撞，過來往去……真是好可怕的情景！

這是母親第一次從 5 歲兒子的高度看世界。她感到震驚，立即把兒子抱起來，放在自己的肩上，兒子開心地笑了起來：「媽媽，好漂亮啊！」從此，母親發誓，今後再也不把以自己為基準理解的『快樂』強加給自己的兒子。



## 智慧窗

# 當我真正開始愛自己

■ 卓別林

導語：非常喜歡卓別林的這首詩，他內心的自在活出了靈性的生活。查理·卓別林，英國偉大的喜劇演員及喜劇片時代的天才喜劇電影家，也是一位悟道者。德語詩《當我真正開始愛自己》，作于他七十歲生日當天。這位時年古稀的藝術家，歷經滄桑之後，心靈無比寧靜平和。他聽到了神的寂靜之聲。

当我真正开始爱自己，  
我才认识到，  
所有的痛苦和情感的折磨，  
都只是提醒我：  
活着，不要违背自己的本心。  
今天我明白了，这叫做  
『真實』。

当我真正开始爱自己，  
我才懂得，  
把自己的愿望强加于人，  
是多么的无礼，  
就算我知道，时机并不成熟，  
那人也还没有做好准备，  
就算那个人就是我自己，  
今天我明白了，这叫做  
『尊重』。

当我开始爱自己，  
我不再渴求不同的人生，  
我知道任何发生在我身边的事情，  
都是对我成长的邀请。  
如今，我称之为  
『成熟』。

当我开始真正爱自己，  
我才明白，我其实一直都在正确的时间，  
正确的地方，发生的一切都恰如其分。  
由此我得以平静。  
今天我明白了，这叫做  
『自信』。

当我开始真正爱自己，  
我不再牺牲自己的自由时间，  
不再去勾画什么宏伟的明天。  
今天我只做有趣和快乐的事，  
做自己热爱，让心欢喜的事，  
用我的方式，以我的韵律。  
今天我明白了，这叫做  
『单纯』。

当我开始真正爱自己，  
我开始远离一切不健康的東西。  
不论是饮食和人物，还是事情和环境，  
我远离一切让我远离本真的东西。  
从前我把这叫做“追求健康的自私自利”，  
但今天我明白了，这是  
『自愛』。

当我开始真正爱自己，  
我不再总想着要永远正确，不犯错误。  
我今天明白了，这叫做  
『谦逊』。

当我开始真正爱自己，  
我不再继续沉溺于过去，  
也不再为明天而忧虑，  
现在我只活在一切正在发生的当下，  
今天，我活在此时此地，  
如此日复一日。这就叫  
『完美』。

当我开始真正爱自己，  
我明白，我的思虑让我变得贫乏和病态，  
但当我唤起了心灵的力量，  
理智就变成了一个重要的伙伴，  
这种组合我称之为，  
『心的智慧』。

我们无须再害怕自己  
和他人的分歧，矛盾和问题，  
因为即使星星有时也会碰在一起，  
形成新的世界，  
今天我明白，  
这就是『生命』！





## 健康知識

## 吉祥臥

■ 編輯室

中醫養生學主張「先睡心，後睡眼」。睡前保持心平氣和，然後寧靜入眠。中醫認為“心”者，君主之官，主神明，主血脈，心定則五臟安；而人的睡姿在睡眠中也起到相當重要的作用。人在睡覺時姿勢千姿百態，有仰臥、俯臥、側臥…。

在佛教吉祥臥中，右手大拇指壓放在耳垂後邊，剛好正是經外奇穴：安眠穴。安眠穴，在翳風穴與風池穴連線的中點。臨床上，安眠穴，主要治療失眠、頭痛、眩暈、心悸、癲狂等。

孔子在《論語》中有“寢不尸”之說，即睡覺時不要像屍體那樣仰面平躺。因仰面睡臥，脊柱四肢肌肉處於緊張狀態，舌後墜，腹繃緊，不利于人體在睡眠時呼吸，常使人出現鼾癥。部分仰臥者，

由于經常把手放在胸前和腹部，故時常在睡眠中產生噩夢，甚至被驚醒。

現代醫學認為，正確的睡姿，是向右側臥，微曲雙腿。右側臥時，脊椎多向前彎成S型，四肢容易放在舒適的位置上，使全身肌肉放鬆。選擇右側臥，是因為心臟在胸腔內偏左的位置，如果採取左側臥的姿勢，會使心臟受到壓迫，右側臥睡時心臟則受壓較少。胃通向十二指腸以及小腸通向大腸的口都是向右侧打開，右側臥時胃內食物借重力作用，朝十二指腸推進，有利于胃腸道的正常運行，可促進消化吸收。肝臟位于右上腹部，右側臥位時它處於較低位置，血液可以更多地供應肝臟，有利于消化食物及代謝體內營養物質。由此可見向右侧臥是有利于人體健康的。

參考文獻：世界睡眠醫學雜誌 2014.4 月，第 1 卷，第 2 期。佛教吉祥臥在中醫睡眠養生中的意義——俞裕天、劉煥蘭。

## 健康知識

# 世界上唯一沒有癌癥的國家——斐濟

■ 編輯室

斐濟，是一個太平洋島國，位于南太平洋，是現今世界上唯一沒有癌癥的國家。那裏的居民們在飲食上有一個很特殊的習慣：人人都吃杏。斐濟產杏，大大小小的島嶼上長滿了杏樹。

《本草綱目》中指出：“杏仁甘、苦、溫，有小毒。主治咳、逆上氣喘促，潤心肺，除肺熱”。杏仁中含有一種豐富的微量元素——硒，能幫助人體清除各種自由基，保護細胞免受有害物質的攻擊；它還能將對人體有害的如汞、鉛、鎘等重金屬物質排出體外的功能，使人體免受其害；并有抑制延緩細胞惡變的能力，并幫助細胞進行自我修復。人體若缺乏微量元素硒，極易導致癌癥的發生。

杏仁分為：甜杏仁（南杏），苦杏

仁（北杏）。甜杏仁大而扁，杏仁皮色淺，味不苦，無毒。甜杏仁是一種健康食品，適量食用不僅可以有效控制人體內膽固醇的含量，還能顯著降低心臟病和多種慢性病的發病危險。食用甜杏仁可以及時補充蛋白質、微量元素和維生素，例如鐵、鋅及維生素 E。甜杏仁中所含的脂肪是健康人士所必需的，是一種對心臟有益的高不飽和脂肪；苦杏仁個小，杏仁厚，皮色深，近紅色，苦味，有毒。苦杏仁通常作為中藥使用，可降氣止咳平喘，潤腸通便。

注意事項：嬰兒慎服，陰虛咳嗽及泄痢便溏者禁服。

斐濟居民不患癌癥，除常吃杏仁外，心胸也一定很開闊吧！

## 健康知識

# 蒸食物一定要先開着蓋子把水煮開， 再放入要蒸的食物， 爲什麼？

■ 編輯室

蒸食物一定要先開着蓋子把水煮開，再放入要蒸的食物，蓋上蓋子！

用鍋蒸煮東西時，一定要用開水，或是過濾過的水。因爲如果直接用自來水，自來水有氯，再經過加熱後，由于鍋蓋是蓋着的，氯被全部包覆在食物上，所以一定要用煮沸過的開水或用已過濾掉氯的水來蒸東西。

目前自來水消毒殺菌的主要方式：  
中國目前自來水淨化方式：用氯氣殺菌；



而世界好多發達國家的自來水淨化方式：用紫外綫和臭氧技術殺菌。

## 什麼是氯?

氯氣是黃綠色、有強烈窒息性異味、有毒的氣體。它是很強的氧化劑，與二氧化碳接觸能形成光氣，在高壓下可液化為液氯，密度為 2.48kg/m<sup>3</sup>，熔點 -102℃，沸點 -34.6℃，在空氣中呈白色煙霧，極易溶于水、醇和醚，其水溶液稱為鹽酸。

## 自來水中為什麼要添加氯?

由於環境的污染，導致自來水中細菌等有害物質大量滋生，為了要抑制和殺滅水中的細菌，在處理水過程中加入了氯。

## 氯對人體有什麼危害?

氯氣對人體的危害，包括它能刺激眼、鼻、喉以及上呼吸道等。長期吸入低濃度的氯會引起慢性中毒，導致體內產生大量的自由基，加速人體衰老速度。主要病癥為鼻炎、慢性支氣管炎、肺氣腫、肝硬化、動脈粥樣硬化，甚至是癌癥，氯受熱後與水中有機腐質產生三氯甲烷等致癌物質。

這就是為什麼在蒸食物時一定要先開着蓋子把水煮開，其過程可以將氯蒸發。這真的很重要！無論蒸任何食物，即使祇是蒸饅頭，都要有此常識！

# 編後語

■ 唐琬喜

當一個人在給予時，他并不認為自己是在給予，也不覺得自己是在施捨。當他在接受時，也不覺得自己在接受什麼。

——阿瑪斯

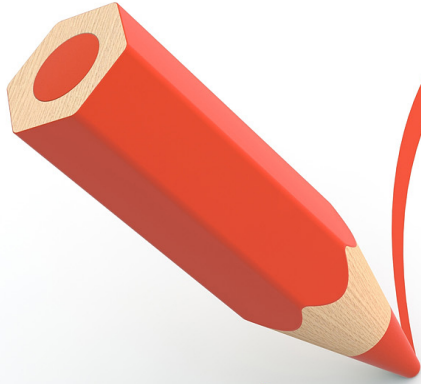
## “給予”與“接受”的最高境界

“當一個人在給予時，他并不認為自己是在給予，也不覺得自己是在施捨。當他在接受時，也不覺得自己在接受什麼”。我正謙卑地學習并體驗這種無相的最高境界，更要感恩曾捐款助印《佛康心理導航》雜誌的所有人。

## 想說的話

感恩上天給我們機會共創《佛康心理導航》這本雜誌；  
感恩老公在廣州中醫藥大學勤讀五年本科，其勇氣與毅力令我欽佩；  
感恩老公這麼多年來陪伴我走過的風風雨雨的歷程；  
感恩愛我的所有人。

# 功德芳名



助印佛刊，  
功德無量，  
消災祛病，  
恆時吉祥。

佛歷二五五一年一月（公元 2007 年 1 月），美國世界佛教會（International Buddhism Association Inc.）創辦的《佛康心理導航》雜誌創刊於美國紐約。此雜誌為美國政府註冊，紐約州教育局批准的非牟利機構；是以佛法與健康結合起來，利益眾生的生活雜誌。其主要內容以佛教的理念，醫學及心理學的知識為基礎，持着救人救世的悲心、仁心、熱情，從而使人們的心靈得到進步和覺悟。

## 中國

廣州大佛寺耀智法師 ¥ 10,000

王文團合家 ¥ 500

林澤長合家 ¥ 500

林貞會合家 ¥ 500

王文育合家 ¥ 500

雷麗文合家 ¥ 300

請與你的身體對話并和它講：“我愛你現在的樣子。謝謝你一直跟我在一起，如果你覺得被我虐待了，請原諒我。”現在停下來，然後在一天當中，找個時間去拜訪你的身體，讓這個拜訪充滿愛意與感謝，“謝謝你帶我到處跑，謝謝你呼吸，謝謝你讓心臟跳動。”

——《零極限》



人，活在過去，意味着死亡，  
活在未來，只能產生焦慮，  
活在當下，即是“空無”。

