

艾灸治療須辨體質

「艾灸」療法在內地美容院及足浴房甚是流行，成本價在1元上下的艾條，在這些店裡做完一個療程的價格甚至達萬元。一些毫無中醫理論知識的美容師，更是隨意施灸，非但沒有起到養生作用，有時還灼傷客人。

做完艾灸流鼻血

29歲的吳小姐兩年來產子，之後覺得身體一直沒有完全恢復過來，不是這裡痠痛就是那裡不舒服。聽朋友介紹，吳小姐決定採用一些中醫療法進行調理，但她又不想天天喝中藥，後來她聽說有一種名為艾灸的中醫療法。

吳小姐來到一家足浴房，一位自稱中醫推拿師的師傅說自己是做艾灸的熟手。在沒有任何診斷或把脈的情況下，劉師傅一眼斷定吳小姐屬於腎虛，做艾灸是最好的療法，而且沒有任何副作用。吳小姐於是辦了張卡，每次花60元（人民幣）做艾灸。

做了幾次艾灸後，吳小姐發現自己的情況非但沒有改善反而增加了不少症狀。莫名其妙流鼻血成了最大的問題，幾乎是天天

流，而且次數非常頻繁。師傅對此則不以為然，他表示，這說明吳小姐做艾灸後血液循環加快，也是種「排毒」的表現，而且冬天熱一點表示身體好。

吳小姐還是決定到中醫院做個檢查。醫生表示其實吳小姐的身體體質並不適合做艾灸，由於艾灸是有溫陽補氣的功效，活血效力強，吳小姐本身就屬於體熱的人，這樣一來顯然加重了她身體的負擔。

微薄成本賣出萬元療程

記者發現，最近艾灸療法在上海非常流行，有些店家索性就專做艾灸，一般以一個療程起算，價格13000元。店員表示，基本上客人每週來一次，一個療程總共10次。

在市內另一家足浴店內，記者親身體驗了灸療。師傅從一個袋子裡拿出了兩根艾條，將其點燃後，放在離皮膚兩三厘米遠的地方來熏穴位，約半小時後，療程結束。

像這樣半小時的艾灸，價格在48元。上網查了一下，一支艾條價格在1元左右。而整個過程，師傅總共用了兩支艾條。

將艾草老葉曬乾製成艾絨，再造成艾條，是中醫灸法所用主要材料



中醫：艾灸有禁忌

據中醫專家介紹，艾灸的作用機理和針灸有相近之處，與針灸有相輔相成的治療作用。艾灸療法的適應範圍十分廣泛，在我國古代是治療疾病的主要手段。以艾草和多種名貴中藥製成的艾條，點燃後，幫助人體溫通經絡、調和氣血，起到溫陽補氣、消痰散結、補中益氣的作用。

專家提醒，施灸時對準穴位距皮膚約2-3厘米左右，進行熏烤，使患者局部有溫熱感而無灼痛為宜，一般每處灸5-7分鐘，至皮膚紅暈為度。灸時一定要小心防止灼傷皮膚，灸後最好喝上一杯溫開水。

艾灸通常沒有太大的副作用，但使用前最好請中醫師判斷，看其體質是否適合。一些經營者打着「養生」的旗號，將艾灸療效炒得神乎其神，其實是個誤區，艾灸也有禁忌症的，例如大醉、怒、驚、恐、過勞過飽情形下禁灸；皮膚過敏者不宜灸；皮膚有缺損、經期婦女、孕婦等人群不宜灸。溫灸後，還要注意不要用冷水洗手或洗澡。

推拿拔罐和艾灸等中醫治療手段，由於療效顯著和操作簡便，多年來為民間廣泛應用。早前有新聞報道香港女子往深圳按摩店接受拔罐治療，因操作者不慎而致灼傷須送港治理。除拔罐外，針灸和艾灸在內地美容店、足浴店也是常備服務項目，操作者是否合格醫師？或對接受治療者的體質和身體健康情況，是否具有專業知識作出判斷？有內地記者深入上海市內美容足浴中心了解，近年興起的艾灸療法……



文質並重身心健康 神形俱美益壽駐顏

——中醫美容學課程提供系統實用知識

□党毅 衛明

中醫美容基本理論是中醫藥基本理論和中國傳統美學思想結合的產物。中醫藥基本理論包括陰陽、五行、臟腑、經絡、氣血、津液、病因、病機、診法、治則、藥性理論、組方原則等，強調天人合一的整體觀念以及因人、因時、因地而異的辨證論治；中國傳統美學思想突出自然美、神韻美，主張外在美與內在美相結合。中醫藥理論和中國傳統美學思想的有機結合，形成了追求文質並重、神形俱美，外貌和品德俱佳的獨特理論和方法。

何謂「中醫美容學」？

中醫美容學是一門在中醫美容基本理論指導下，研究損美性疾病的防治和損美生理缺陷的掩飾或矯正，以達到防病健身、延衰駐顏，維護人體神形美為主要目的的專門學科。

美容一般係指美化容顏而言。實際上美容有狹義和廣義之分。狹義美容僅指顏面五官的美化和修飾；廣義美容則是在健康基礎上的美容，它是根據健康和美學標準對人的顏面五官、鬚髮爪甲、肌膚膚色、體型姿態、精神面貌、氣質風度等進行綜合評價的結果。健康狀態包括身體健康和心理健康兩個方面。中醫美容學屬於廣義美容的範疇。

香港浸會大學中醫藥學院開辦的「中醫美容學文憑」課程，是以中醫理論為基礎，以具有中醫特色的方法為手段，通過調節臟腑、經絡、氣血、津液功能；疏通經絡，改善氣血運行，促進新陳代謝；兼顧局部與整體，從而達到消除人體瑕疵，美化人體肌膚、毛髮、顏面、形體的目的。課程以培養具有中醫知識的高素質美容師為宗旨。在一年的時間中，學生們對中醫學「整體觀念」、「辨證施治」的特點有了比較系統的了解。為了加強大家對美容有關的舌象和脈象的認識，學院還特別安排了見習課。

「中醫美容學」內容豐富多彩

除了一些必要的中醫藥基礎知識之外，中醫美容學課程還有「中醫美容學總論」、「藥食美容」、「針推美容」、「中醫美容保健」和「中醫美容治療」等科目。學生不僅能對「中醫美容學」有一個全面的了解，而且還系統學習了與之有關的專業知識。

僅以「中醫美容學總論」為例，除了有中醫美容學概論；中醫陰陽五行學說及其與美容的關係；中醫氣血津液學說及其與美容的關係；中醫臟腑學說及其與美容的關係；中醫美容病因學說；中醫美容診斷學基本知識等，還

宮廷貴族，美容有術

中國宮廷貴族以獨樹一幟的東方美容特點及方法而著稱於世。歷代醫著及史料均有不少皇宮後妃、小姐、貴夫人應用中藥方劑養顏的記載。在「藥食美容」科目中還介紹一些宮廷所藏美容方和常用美容食物的性能與功效。例如：春秋戰國時期號稱古代第一美人的西施所用的玉容西施散；鄭國君王鄭穆公女兒用的夏姬杏仁方；南北朝陳後主貴妃張麗華用的擦面膏；隋煬帝後宮喜用的美容方；唐女皇武則天常用的煉益母草澤面方，其女兒太平公主常用的面藥；唐玄宗

党毅博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。



隨喜功德

最近為了新道場的裝修工程，經常有誤餐的紀錄，師兄們很體恤，都會幫忙留便當，但紀錄多了總覺得不好意思，道謝之餘，對方總會補上一句，「讓我們也累積一點「隨喜功德」吧！」讓彼此之間都感受一份暖意。

「隨喜功德」，是普賢十大願中的第五大願，在中國的四大名山之中，峨眉山供奉的就是普賢菩薩。普賢菩薩是華嚴三聖之一，一般與文殊菩薩並稱，透過文殊菩薩的智、慧、證三德，與普賢菩薩的理、定、行三德，達到解行並重的修造要點。

修行，除了誦經、拜佛外，佛教徒總會多做一些功課，也就是累積自己的功德，所謂的功德，是透過行善來提升自己的生活價值與累積善根，藉此為自己儲積學道資糧，更為子孫培植福德餘蔭。對於功德的累積方法很多，例如平常所做的慈善事業、造橋鋪路、齋僧建寺等都屬於世間有漏功德；若能進而的了脫生死、廣修六度四攝，則能成就出世間的無漏功德。至於功德，無論是哪一種，當我們有能力去做時，盡力去做，如果能力不足，也能隨喜讚嘆，也是成就功德的好方法。

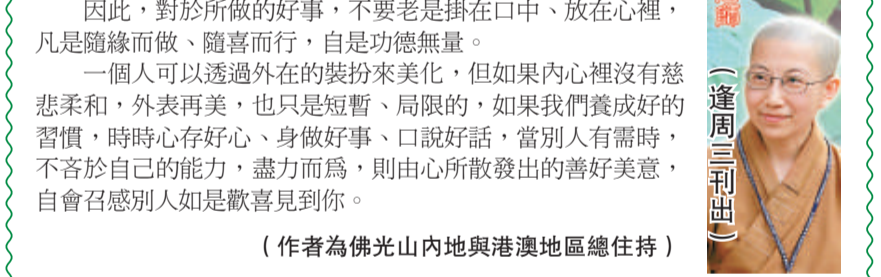
「隨喜功德」，指的是心意的淨化。意思是隨時將歡喜、方便、信心、希望等布施給他人，例如別人出錢造橋鋪路，我有能力就多少幫一點忙，如果沒有，也能隨喜讚嘆；當別人傷心難過時，我能勸慰，便是隨口的功德；世間上的助人團體，我有能力，也能義務幫忙成就，也是屬於隨喜功德。

對於這些累積的功德，我們應該隨喜隨緣，千萬不要執著，當初達摩祖師來到中土，梁武帝見到他，開頭就問：「我曾建寺、抄經、供養出家人無數，請問大師我的功德有多少？」結果達摩祖師回答他無功德，但梁武帝不高興的追問說，明明功德巍巍，為什麼說沒有功德呢？

達摩祖師的答覆讓我們深思，他說：「陛下這些功德都是人天小果有漏之因，如同影隨身顯，卻無實體，只是一種空相，真正的功德，是要自淨其意，自空其體，不著貪相，不以世求。」

因此，對於所做的好事，不要老是掛在口中、放在心裡，凡是隨緣而做、隨喜而行，自是功德無量。一個人可以透過外在的裝扮來美化，但如果心裡沒有慈悲柔和，外表再美，也只是短暫、局限的，如果我們養成好的習慣，時時心存好心、身做好事、口說好話，當別人有需時，不吝於自己的能力，盡力而為，則由心所散發出的善好美意，自會召感別人如是歡喜見到你。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



台北將辦國際花卉博覽會

由AIPH（國際園藝生產者協會）正式授權舉辦的「2010台北國際花卉博覽會」，即將於今年11月6日正式開展。近6個月的展期，廣達91.8公頃的園區，規劃了14座各具創意的主題展館及花卉花海區，主題結合了花卉園藝實力、文化藝術特色、環境永續關懷、先端科技等四大元素，預計將吸引世界各地高達800萬人次以上的參觀人潮。

地處亞熱帶的台北是個群山環繞的盆地，溫度及濕度等自然條件都非常適合植物的生長。長期以來，這個城市適定期舉辦着陽明山花季、杜鵑花節、海芋季等各式各樣的花卉活動。即將舉辦

的國際花卉博覽會的主題展館包括別具特色的爭艷館、文化館、風味館、舞樂館、花茶殿和生活館、養生館等。其中如花茶殿將提供花茶美食；並邀請茶藝專家，現場講解花茶藝術，舉辦百人品茶活動……另廣蒐台灣各地的奇珍異草與奇花異草，讓參觀者大開眼界，廣增見聞，豐富身心靈。

2010台北國際花卉博覽會

會期：2010年11月6日至2011年4月25日

展區：圓山公園、美術公園、新生公園及大佳河濱公園

門票：預購200元新台幣（約50港元）

一天300元新台幣（約75港元）

三天600元新台幣（約150港元）

網頁：www.2010taipeiexpo.tw

椰果粒荔枝茶

荔枝有健脾溫中、生津益血的食療功效，果肉汁多味甘，溫香滋潤，為滿足大家對「粒粒」的熱愛程度，「雀巢」清新點推出新口味「椰果粒荔枝茶」，為喜歡享受清甜荔枝味飲品又愛彈牙口感的消費者帶來新享受。

全新「雀巢」清新點「椰果粒荔枝茶」，荔枝茶風味清甜獨特，加上椰果粒口感豐富，而且含有豐富纖維，帶來清新且暢快的全新感受。

