



卦爻風水應用(一)

有一段長時間沒有談論陽宅風水的話題了。風水在五行章節中，看似是獨立的存在，然而在五行數理中，卻是相通的，尤其是陽宅風水的方向學。

陽宅風水最常用的坐與向，坐即所處的位置；向，顧名思義，面向什麼景與物。而在數理推算的應用場景，坐即本體，本體是有、實的概念，正如我們在數理推算上的八字日元或姓名的姓氏，皆為本體「我」的概念——有我才會有際遇，無我就沒有所謂際遇的效果。因此，在我這個派別而言，坐遠比向重要得多！

在陽宅風水的框架裏，龍即後靠，穴即坐落的位置，砂即附近環境，水即流動的來氣，最後才是方向學。

方向學應用最多的是二十四山向，即將整個三百六十度方向分成二十四格：

- 北方細分三個方向：壬、子、癸；
 - 東北方分：丑、艮、寅；
 - 東方分：甲、卯、乙；
 - 東南方分：辰、巽、巳；
 - 南方分：丙、午、丁；
 - 西南方分：未、坤、申；
 - 西方分：庚、酉、辛；
 - 西北方分：戌、乾、亥。
- 共二十四個山向。

不難發現，二十四山向除了用上天干和地支，還用上了五行的另一種形式——「卦」。何為卦？那就要用上由上古已存在的群經之首《易經》了。

《易經》用上了爻，爻分陰陽：陰爻中間斷開(--)，陽爻則用一整個橫畫表示(—)，所謂「一陰一陽之謂道」。而這個「道」即構成整個宇宙物質的基礎，又稱陰與陽——有男就有女，有高就有低，有強就有弱，有剛就有柔。除了純陽(三爻皆陽，即由下而上初爻、二爻、三爻皆為陽爻)為乾卦，乾卦由三個陽爻組成，象徵天；相反，三爻初、二、三皆陰即為坤卦，象徵地。天地之間，還有由陰陽組合而成的各種自然現象。

- 坎卦：口訣「坎中滿」，即二爻是陽爻，上下皆陰爻。由於上下爻屬陰，代表靜、不動，即地；地中所動，就變成水。故坎為水。
- 艮卦：口訣「艮覆碗」，三爻陽，初、二爻皆陰，形成地上一動，成山也。故艮為山。
- 震卦：口訣「震仰盂」，即地中一巨響為雷，一鳴天下響。故震為雷。
- 巽卦：口訣「巽下斷」，初爻為陰(為地)，二爻、三爻為陽，地上大動為風。故巽為風。
- 離卦：口訣「離中虛」，初爻、三爻皆陽，二爻為陰，即虛、即空，相應火相，中間為氣。故離為火。
- 兌卦：口訣「兌上缺」，即地下有大動，自然為沼澤。故兌為澤。

於是成了八卦：乾(天)、坎(水)、艮(山)、震(雷)、巽(風)、離(火)、坤(地)、兌(澤)。這八個卦象，既是八種自然現象，也分別代表八個不同的方位；應用在陽宅風水，即將三百六十度平均分成八個方向的度數。

腰部，古人稱之為「腎之府」，位於身後肋骨以下、股骨以上，是人體軀幹的中流砥柱。然而，這裏同時也是最容易「操勞」的部位之一。腰骶部經常承受高負重的運動狀態，活動範圍廣，再加上現代人久坐、姿勢不良或先天發育差異，腰痛幾乎成了現代人的「都市病」。因此，我們不可忽視，應腰痛的各種表現，並採取適當的腰部調護，才能真正守護腰部健康，讓生活更自在。

●文：香港中醫學會理事 梁逸浚醫師 圖：資料圖片

腰痛的分類與臨床表現

腰痛並非單一疾病，而是源自腰部的多種疼痛症狀。根據發病的緩急，臨床上常見主要分為急性與慢性兩大類。

一·急性腰部損傷

急性腰扭傷：通常有明顯的外傷史，如搬運重物或轉身過猛。發作時患者甚至可能聽到腰部傳出「喀」的一聲。疼痛劇烈，腰部肌肉僵硬，嚴重者連咳嗽、深呼吸或翻身都會引發鑽心般的疼痛。

急性腰椎間盤突出：除了扭傷外，受涼也可能是誘因。其特點是「腰痛連帶腿痛」，疼痛呈放射性、閃電狀，並伴隨麻木、腫脹感。在中醫範疇中屬於「痹證」，因神經受壓導致氣血運行受阻。

二·慢性腰部勞損與退行性病變

慢性腰痛多見於年長者或長期勞損者。其疼痛感雖不如急性期般劇烈，但往往反覆纏綿，並伴隨疲軟與無力感。結合現代醫學影像檢查，這類患者常見骨質增生、椎間盤退化等病徵。



●梁逸浚醫師

現代「都市病」腰痛及早防治 守護筋骨健康

預防與調護 護腰三部曲

治療只是手段，日常維護才是根治腰痛的關鍵。

糾正姿勢：避免長時間久坐，每隔30至45分鐘應起身活動。椅子需具備良好的腰部支撐。搬運重物時，應先蹲下，利用腿部力量起立，切忌直接彎腰提重。

適度運動與導引：中醫提倡「導引」，如八段錦、太極拳、五禽戲等，能有效拉伸腰背經絡，增強腰力。

保暖與熱敷：醫書有云「寒主收引」，寒冷會使腰部血管收縮、肌肉僵硬。日常應避免腰部受風着涼。患處可定期進行熱敷，促進血液循環，幫助組織修復。



●中醫提倡「導引」，如八段錦等，能有效拉伸腰背經絡，增強腰力。



結論

腰痛雖是常見的疾病，但其背後的病理機制卻相當複雜。無論是「不通」還是「不榮」，都反映了身體內在平衡的失調。透過中醫的辨證論治，結合針、藥、灸等多管齊下的方法，我們不僅能緩解眼前的疼痛，更能從根本上強健筋骨，為生活增添一份輕鬆與自在。如有任何疑問，亦可尋求專業中醫師制定治療方案。

中醫核心理論「辨證論治」

中醫在看待腰痛時，最核心的思維在於「辨證論治」。我們將腰痛的病理歸納為不通則痛與不榮則痛。

一·不通則痛

這屬於「實證」，意指經絡中存在「邪氣」，阻礙氣血的正常流動。

· 外邪侵襲：風、寒、濕、熱等邪氣乘虛而入。例如，「寒濕型」腰痛常在陰雨天加重，患處冰冷，熱敷後可感到舒適。

· 瘀血阻滯：跌仆損傷或扭傷導致經脈受損，血液瘀積。其特點是「刺痛」，痛點固定不移，夜間尤為加重。

二·不榮則痛

這屬於「虛證」，意指經絡缺乏營養。

· 腎虛為本：中醫認為「腰為腎之府」，若腎精虧損，經脈失養，腰府便失去支撐。

· 氣血不足：由於年老體衰或久病，氣血無法濡養筋骨。此類疼痛多表現為「痠痛隱痛」，勞累後加重，休息後稍有緩解。

中醫綜合治療手段——標本兼治

中醫治療腰痛強調「整體觀」，不僅止於「止痛」，更在於「調氣血、通經絡、強筋骨」。

一· 內服中藥方：活血止痛、扶正祛邪。醫師會根據辨證論治開立處方。

· 活血化痰：針對瘀血型，常用桃仁、紅花等。

· 溫經散寒：針對寒濕型，常用獨活、桑寄生等。

· 補益肝腎：針對虛證，常用杜仲、續斷、熟地等，以達「補肝腎、強筋骨」之效。

二· 針灸治療：針灸是治療腰痛的「利器」。透過針刺阿是穴(痛點)、委中穴(腰背委中求)、腎俞穴等，可直接疏通局部經絡，導引經氣，緩解肌肉痙攣。

三· 刺絡拔罐與外敷：對於瘀血嚴重的急性期，醫師可能採用「刺絡拔罐」，以排出瘀血；或使用中藥外敷，讓藥性直達病灶，祛風除濕。



●針灸



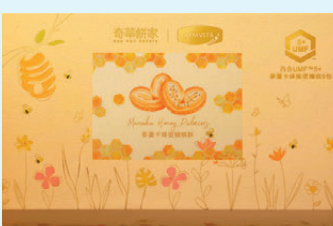
●拔罐



麥蘆卡蜂蜜蝴蝶酥 甜蜜健康酥脆滋味

●文：雨文

最近，奇華餅家與新西蘭蜂蜜品牌康維他攜手，將麥蘆卡蜂蜜的天然元素注入奇華經典蝴蝶酥工藝，推出全



●奇華 x 康維他麥蘆卡蜂蜜什錦蝴蝶酥禮盒



新「奇華 x 康維他麥蘆卡蜂蜜什錦蝴蝶酥禮盒」，為大家帶來天然健康、香甜酥脆的滋味餅食新選擇。

多年來，奇華餅家以匠心工藝打造具香港代表性的餅食產品，當中蝴蝶酥系列一直深受大眾喜愛；康維他則專注研究純淨蜂蜜與發展，旗下獲UMF認證的麥蘆卡蜂蜜全球享負盛名。今次聯乘將奇華蝴蝶酥工藝與康維他天然蜂蜜巧妙結合，讓蝴蝶酥在原有酥脆口感上，增添更細緻柔和的香甜層次。

這次禮盒萃萃三款產品，締造全方位的甜蜜健康新享受。「麥蘆卡蜂蜜蝴蝶

酥」以UMF 5+麥蘆卡蜂蜜入饌，層層酥脆，蜂蜜花香自然縈繞，甜而不膩，清新怡人；「麥蘆卡蜂蜜黑白芝麻蝴蝶酥」，在麥蘆卡蜂蜜基礎上加入飽滿綿密的黑白芝麻，芝麻濃香與蜂蜜清甜相互交疊，味道豐富立體；「UMF 5+麥蘆卡蜂蜜便攜裝」以獨立便攜包裝設計，無論沖水、加入乳酪或直接品嘗均宜。產品富含天然抗氧化成分及豐富維生素和礦物質，既保留麥蘆卡蜂蜜的天然香甜，亦方便日常食用補充營養，讓麥蘆卡蜂蜜的柔和芳香延伸至更多生活日常場景之中。



●低糖益生菌乳酪飲品—原味



●低糖益生菌乳酪飲品—雜莓

多重益生菌膳食纖維 一支守護胃腸的乳酪

熬夜加班、開會吃外賣、周末火鍋燒肉，再配幾杯咖啡或酒，已成為不少香港打工仔的日常。長期高壓工作、重口味飲食，加上外食多、蔬果少，令愈來愈多人出現胃氣脹、頂胃、消化不良等情況，同時亦開始關注幽門螺旋桿菌相關的胃部健康風險。

近日，於韓國累積銷量突破50億瓶的「國民級」乳酪飲品WILL正式登陸香港，並於各區7-Eleven便利店獨家發售。由每日一支開始，輕鬆養成護胃護腸的習慣。產品由韓國益生菌企業hy研發，蘊含專利益生菌HP7，針對幽門螺旋桿菌，並配合多重益生菌及膳食纖維，有助胃腸開始照顧整體消化系統健康，讓腸胃管理自然融入忙碌生活。

品牌主打「由胃開始」的消化系統管理概念。除HP7外，配方同時加入多種乳酸桿菌及雙歧桿菌，從胃部延伸至腸道，實現「一支兼顧胃+腸」的雙重保養。產品由韓國原裝生產並直送香港，低糖低脂，同時添加膳食纖維，有助補足都市人因外食頻繁、蔬果攝取不足而產生的纖維缺口，配合益生菌共同支持腸道健康，令一支小小的乳酪飲品成為容易堅持的日常保養選擇。

今次品牌帶來兩款主打「易入口、易堅持」的乳酪飲品——「低糖益生菌乳酪飲品—原味」及「低糖益生菌乳酪飲品—雜莓」，均採用約150ml小巧包裝，方便隨時飲用。其中原味每100ml僅含1.5g糖，比市面同類型產品更低。不論早餐前、餐後或加班時段，都可以輕鬆融入日常生活。