



卦爻風水應用(二)

接上文，有了卦爻的認識後，就可論述上卦下卦的風水應用了。

首先一支完整的卦分上、下卦。上卦(先天)的乾坎艮震巽離坤兌，配下卦(後天)的乾坎艮震離坤兌，8個組合乘8個組合成64支卦，呼應64個基因組合。上卦代表天，代表陽，代表空(非物質)，代表遠，代表君，代表主角式、身份。而下卦則代表色(物質)，自然可代表屋宅，不同之房間空間。

在風水的操作上可用屋宅內各人的角色：父、母、長男、中男、少男、長女、中女和少女作為上卦，而下卦則是不同卦位的房間，那就可推斷出該角色在不同房間的際遇吉凶。無他，人有言順則要名正，長幼有序可恰如其分，發揮最佳的表現！例如父親睡在少男卦的房間，自然不夠威儀，思想不成熟，當然表現不佳。相反少男住入乾方向的卦爻中，變成像父的嚴肅，少了作為青少年的朝氣。

除此之外，卦有卦名，其性質也會影響人的際遇，以下是卦名所代表的內涵：

- 乾：天，創造萬物，剛健不息
- 坤：地，承載萬物，柔順包容
- 屯：萬物初生，充滿艱難
- 蒙：啟蒙階段，需要教導
- 需：等待時機，不宜妄動
- 訟：發生爭執，打官司
- 師：帶兵打仗，解決紛爭
- 比：親近團結，互相依附
- 小畜：小有積蓄，慢慢累積
- 履：行事謹慎，如履薄冰
- 泰：通達順暢，天地交泰
- 否：閉塞不通，好事難成
- 同人：與人和睦，團結一致
- 大有：富足豐收，大有成就
- 謙：謙虛退讓，處處受益
- 豫：和樂安閒，順勢而為
- 隨：跟隨形勢，順應變化
- 蠱：整頓弊端，糾正錯誤
- 臨：親臨現場，督導管理
- 觀：觀察學習，審時度勢
- 噬嗑：用刑罰排除障礙
- 賁：修飾打扮，講究形式
- 剝：剝落衰敗，逐漸失去
- 復：恢復生機，重新開始
- 無妄：不妄想，不亂來
- 大畜：積累實力，厚積薄發
- 頤：養生養德，自食其力
- 大過：做得太過，超出常理
- 坎：陷入險境，重重困難
- 離：依附光明，彼此依靠
- 咸：男女感應，互相吸引
- 恒：持之以恆，長久不變
- 遯：適時退避，全身而退
- 大壯：強盛有力，不宜冒進
- 晉：前進發展，步步高升
- 明夷：受傷受挫，韜光養晦
- 家人：一家和睦，各守本分
- 睽：意見不合，彼此背離
- 蹇：寸步難行，舉步維艱
- 解：解除困境，化險為夷
- 損：減損自己，幫助別人
- 益：獲得益處，增長見聞
- 夬：果斷決裂，當機立斷
- 姤：不期而遇，偶然相逢
- 萃：聚集人才，匯聚力量
- 升：步步高升，不斷向上
- 困：陷入困境，動彈不得
- 井：堅守本分，不改其志
- 革：改變革新，破舊立新
- 鼎：建立新秩序，穩固根基
- 震：驚動不安，突如其來
- 艮：適可而止，該停就停
- 漸：循序漸進，按部就班
- 歸妹：嫁女聯姻，結合關係
- 豐：盛大豐收，富足繁榮
- 旅：出門在外，漂泊不定
- 巽：順從謙遜，低調行事
- 兌：開心喜悅，和顏悅色
- 渙：渙散離心，人心不齊
- 節：節制約束，適可而止
- 中孚：心懷誠信，言行一致
- 小過：小有過失，無傷大雅
- 既濟：事情完成，功德圓滿
- 未濟：尚未完成，循環不息

洋葱番茄湯芋絲

材 料

洋葱350克、青瓜100克、番茄汁350毫升、芋絲200克、橄欖油2湯匙、海鹽少許、黑胡椒碎少許

製 法

1. 洋葱洗淨，切掉根部，撕去外皮，用蔬菜板刨成薄片，備用；



2. 青瓜洗淨，用蔬菜板刨成絲，備用；
3. 芋絲瀝去包裝內水分，放入隔篩內，以清水沖洗、瀝乾備用；
4. 鍋內注水3杯，燒至沸騰，將芋絲放入灼煮至2分鐘，取出，瀝乾放入盛皿內；
5. 鑊內下橄欖油，加入洋葱，以中大火拌炒至焦香；
6. 番茄汁注入鑊內，煮至沸騰後轉小火熬煮3分鐘，以隔篩濾出湯汁；
7. 將湯淋在芋絲上，加上青瓜絲，隨喜好灑上海鹽及黑胡椒碎即成。



小松菜厚揚意麵



洋葱番茄湯芋絲



皮蛋茗荷醬素麵



皮蛋茗荷醬素麵

材 料

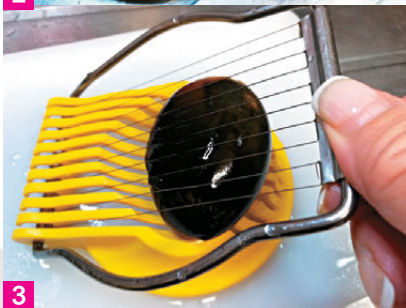
茗荷2條(約30克)、皮蛋1隻、素麵2束(約120克)、白醬油2湯匙

茗 荷 醃 料

穀物醋2湯匙、糖1茶匙、鹽少許

製 法

1. 茗荷洗淨，1條縱切成小瓣狀、1條橫切成碎，小瓣狀及切碎茗荷分開盛放入小碗內，備用；
2. 將茗荷醃料分成兩份，分別注入小瓣狀及切碎茗荷內拌勻，靜置醃漬約5分鐘；
3. 皮蛋去殼，用切蛋器切碎，備用；
4. 鍋內注水4杯，燒至沸騰，將素麵放入焗煮約2分鐘，取出以冷水沖洗降溫，瀝乾放入盛皿內；
5. 將切碎皮蛋加入醃漬妥的切碎茗荷內，注入白醬油，拌勻成皮蛋茗荷醬淋在素麵上，灑上醃妥小瓣狀茗荷即成。



夏至烹調麵食 健脾養心

番茄茗荷小松菜入饌

夏至通常落在6月21或22日，這一天是白晝最長、陽光最旺的時刻。太陽直射點從北回歸線開始往南移，因此夏至時節陽氣達到極致，隨之出現「一陰生」的轉變。春夏重養陽，但從夏至開始，順勢養護萌芽的陰氣同樣重要。番茄有保護心血管、促進消化的功效；洋葱能調節血脂並保護心血管；茗荷可促進血液循環，消除水腫及增進食慾；小松菜則有助骨骼健康、提升免疫力與抗氧化。今期以這些養生食材為大家準備一款充滿夏日色彩的養生夏至麵食。 ●文、攝：小松本太太

夏至養陰重點在於養「心陰」。中醫認為，夏至時節的養陰主要著重於心陰，若心陰不足，容易出現心煩、失眠、虛火上升等症狀。俗語說「心動則五臟六腑皆搖」，因此夏至養生第一步是養心陰，使心神安定、心境平靜，心氣穩定，身體便不易受極端天氣影響。夏至的飲食策略可用一句話概括——健脾養心，讓身體能穩定運用養分。「冬至餃子、夏至麵」，順應節氣而食。夏至陽氣最旺，脾胃在高溫下易食慾不振、消化變慢，因此吃麵既清爽又易消化，能讓身體保持穩定節奏，更貼合「健脾養心」的養生方向。

小松菜厚揚意麵

材 料

小松菜50克、厚揚60克、意麵80克、昆布麵汁2湯匙

製 法

1. 小松菜洗淨，切5厘米段，備用；
2. 厚揚用水沖洗，切1厘米厚，5厘米長條備用；
3. 取一闊口小鍋，注水800毫升燒至沸騰，放入意麵焗煮至8分熟軟，加入切妥厚揚及小松菜，煮至厚揚熟透，灑上昆布麵汁拌勻即成。



Pickleball 活力體驗日 投入健康生活感

想跟上今夏最 hit 的運動熱潮？近年在香港迅速升溫，集輕運動、社交互動與周末玩樂於一身的 Pickleball (匹克球)，正成為都市人相約朋友、情侶拍住上、親子放電的新選擇。為慶祝屈臣氏集團成立 185 周年，旗下會員獎賞計劃「MoneyBack 易賞錢」將於 6 月 19 日及 6 月 20 日一連兩天，在荃灣 D. Park 愉景新城中庭舉辦「屈臣氏集團 185 周年易賞錢 Pickleball 活力體驗日」，邀請會員以積分換領專屬場次，親身感受這項新興運動的魅力，展開一場結合活力、互動與打卡感的夏日體驗。活動當日，參加者可於舒適寬敞的商場空間內輕鬆體驗這項潮流運



動，現場將有專業教練帶領熱身並教授基本技巧，即使零經驗也能快速投入，享受揮拍來回的節奏感與成就感。每位參加者更可免費獲贈匹克球拍乙個，將這份運動熱情延續至日常生活。現場特設兩種不同規格的場地，照顧不同程度及玩法需要；每個場次最多可供四人同時體驗，無論是試玩新鮮事、與朋友開心對打，還是安排充滿活力的周末節目，都同樣適合。

●文：劍康

香港首次舉辦中醫導引論壇 各地專家雲集探討醫體融合



●許家傑教授



●張明亮



●楊柏龍

導引與氣功在華人社會歷史悠久，早已融入日常生活。然而，大眾對所學與所練的具體細節及功效往往認識不足，主要原因在於過去缺乏系統化的研究與解讀。事實上，從長沙馬王堆出土的兩千年前導引帛書、《黃帝內經》的記載，到華佗的五禽戲，皆可見運動療法在傳統醫學中的深厚根基。要填補這一認知缺口，不能僅依靠零散資訊，而需透過系統梳理與專業交流。有見及此，由中醫藥發展基金資助、非牟利機構「天醫無縫」主辦的「中醫導引、健身氣功及醫學氣功：應用與研究論壇 2026」，邀請 30 位業界專家與資深導師，如許家傑教授、張明亮及楊柏龍將會演講，結合科學實證與推廣經驗，協助釐清觀念，將傳統智慧轉化為現代預防醫學的可行方案，更貼近市民生活。論壇旨在推動中醫傳統運動等非藥物療法的現代化與國際化，搭建跨學科交流平台。活動分為「理論」與「演練」兩大場區：理論場聚焦學術研討，涵蓋應用經驗、科學研究及基層推廣；演練場則由名師及資深導師領軍，現場示範並深入探討五禽戲、八段錦、「二十四節氣導引」及「六字訣呼吸導引法」等功法的技術特點與應用範疇。此外，論壇積極響應《中醫藥發展藍圖》，落實「傳承精華、守正創新」的政策方向，助力香港成為中西醫融合的橋頭堡。

