

冬天在室外練習郭林氣功無疑是十分重要。但我們也要注意避免受寒生病,特別是在接受化疗或放疗的同學,因為本身防疫能力下降,一旦有病會難康復和容易引起并發症。在中醫觀點,一般來說,外來疾病引起的原因有六個(即所謂六邪):風,寒,濕,暑,燥,火。冬季病症自然是風,寒為主要原因,引至傷風,感冒,肺寒,傷寒,氣管炎等。

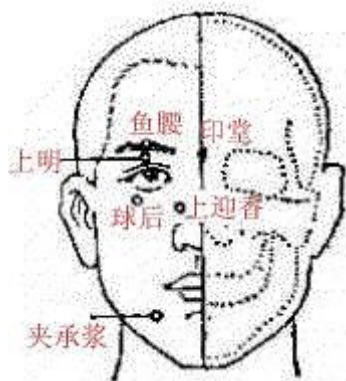
風寒感染多因為吸入太多冷氣至肺受涼,或冷氣從易侵入點進到體內。易侵入點有頸後的風門,風府和四肢的關節(手肘和膝蓋)。

有感到風寒入侵應儘快疗理,以免外感傳裡。

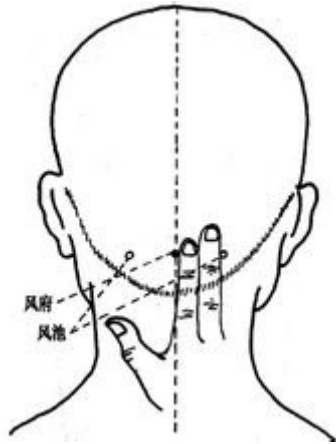
有位同學建議飲熱薑湯和用熱水泡腳是很好的驅寒方法。另外也可以用穴位按摩。當感到鼻塞,流鼻水,或有感冒初兆,按摩以下穴位可以有幫助:

1. 上迎香穴 - 用兩手中指按鼻翼旁五秒鐘,鬆手,吸氣,再按,吸氣十次左右,可以治鼻塞,流鼻水等症狀。
2. 風池穴 風府穴 - 用左右食,中,環三指按頭蓋骨(枕骨)下旁邊的風池穴,後向上推五分鐘左右;再搓熱掌心用右手勞宮穴按頭蓋骨下的風府穴向上推五分鐘,可以驅風,治頭痛和防止感冒。
3. 風門穴 風府穴 - 用熱水花灑沖射大椎骨下左右四寸的風門穴和頭蓋骨下的風府穴十五分在右,可以驅風和防感冒。
4. 合谷穴 - 用右手母指尖按左手大指,二指間岐骨(虎口)中的合谷穴,後向左手食指尖方向推五分鐘左右,可治鼻塞,咳和感冒。

另常按摩足三里穴(每天一至二百次)是可以增強本身免疫能力和補中氣。



上迎香穴在面部,當鼻翼軟骨與鼻甲的交界處,近鼻唇溝上端處;正坐仰靠取穴。



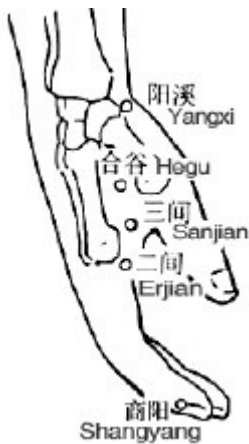
風池穴:耳後頭枕骨下，髮際內有個凹陷處，屬足少陽膽經。

風府穴: 在項部，當後發際正中直上 1 寸，枕外隆凸直下，兩側斜方肌之間凹陷中。

在頭部中心線的發際往上 1 個指幅之處為風府。壓迫頸窩上部疼痛之處為穴位位置。



風門：低頭時，背後出現的凸出骨下方之第三個脊椎骨下，距脊椎骨左右約 3 公分處即是。



合谷穴: 一手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。



足三里穴: 外膝眼下三寸，胫骨外侧约一横指处。左腿为例，坐椅上，用右手掌按膝盖骨正中央，轻抓膝盖。中指沿胫骨伸长，在中指尖水平画线，与食指方向延长线交汇处既是。