

# 天·地· 人·醫

傳承 —  
工千芊插畫師生聯盟

天，是自然。有規律。  
人，是你和我。也有規律。  
天與人，原來很相近。



## 中華文化傳播基金

2016年成立，2017年正式註冊為香港非牟利機構。

踏上悠長的中華文化步道，一直走來，交織著連串的傳承與創新。基金確信，只有走過生活、走進家庭、走向世界，不偏離生活化、大眾化和多樣化，讓文化緊緊連繫著現實生活，才能夠叫人具體領受到當中的真情實感和生命力。

基金宗旨為中國傳統文化注入時代元素與手法，以求演繹當中的現代價值。透過策劃創新項目，為新生代創造文化教育資源，拓闊接觸面，加強傳播力，達致普及推廣，再而面向國際。

擦亮傳統與現代火花  
照亮明天中華文化

## Inherited Illustrators

### 傳承－工千芊插畫師生聯盟 繪畫

由CUSCS香港中文大學專業進修學院－前插畫導師工千芊，統籌畢業學生成立的“*Inherited Illustrators*”（傳承－工千芊插畫師生聯盟），致力培訓並開展不同範疇的合作項目、藝術創作，參予展覽活動，攜手發揮創意、天份和繪畫的技巧。這次伙拍Edna Ma及Spacey Ho，順利完成中醫藥文化兒童教育繪本圖書系列《天·地·人·醫》和《我們的藥在哪裡？》。

### 歐卓榮 顧問

香港註冊中醫師。2009年創辦無國界中醫慈善服務組織「全仁中醫」，致力以簡、便、效、廉的中醫藥，幫助和教導貧困地區人民防治疾病。

自2008年至今，投身多項公益服務，屢獲獎項，包括2015-2016年度香港浸會大學傑出校友獎，2017年香港青年協會「青年服務大獎」等。



# 源起

中醫藥文化長流源遠至今，我們一直念茲在茲的，是如何做好一個普及推廣，讓新生代從接觸到接受、由認識到認同的文化澤披工程。

誠如打造一個藝術城市，不單在技術的培訓和意念的創新，還要配合一城群眾欣賞力的提升。然而，立在中醫藥文化的傳承與孕育路口，其難尤甚的，是要走上潛移默化的台階，替早已融於大眾生活中的智慧與態度作出升華。為此，我們盡心細意，決然嘗試在健康、教育和藝術之間畫上連線，試圖組出一個伴著兒童成長學習的文化傳播三角力量。

中醫藥文化精神視「人」為一個整體，內在相互連繫，外在與環境結成一體。這是一種視生命「在天地、與天地」共長共生的思維；這是一種實踐健康與生活相連、生活與自然緊扣的態度。





要真切認識和體會這獨特文化，莫過於由教育與生活體驗開始，踐行學習三步曲——問題、探索、經驗。要了解和掌握當今新生代「多發問、重溝通、愛追夢、求創新」的成長特質，進而以引導取代灌輸，從趣味中滲出養分，讓小朋友一步步交流、吸收滿滿的健康生活智慧。

選擇藝術，建構這個三角，為了開放思想框框，可以有效迎來小朋友無拘束的創造、自我表現和現實模仿。圖畫是學習的鎖匙，最直接的訊息傳遞，匯集了觀察力和想像力。繪本，年來一直進佔最受歡迎童書類別的前列，文字簡潔，結合圖畫說著那「沒說出口的話」，正好方便誘發小朋友認識、思考和表達對健康的關顧，鼓勵從生活中體味中醫藥文化。

中醫藥健康文化教育繪本系列不僅是健康生活教育的良好媒介，而且在書末附上精簡易明的導讀，可連結親子伴讀優勢，有效締造家庭愉快的互動關係。

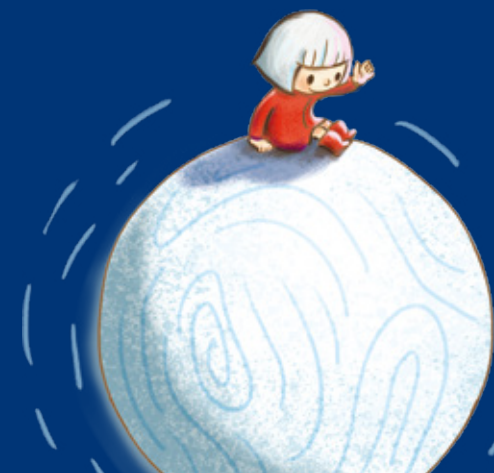
這無疑是一個斬新的嘗試，我們深切期望在日益追求健康生活的當下，讓「以人為本」的中醫藥文化，能以濃濃的關愛，在兒童成長學習中潤物無聲。

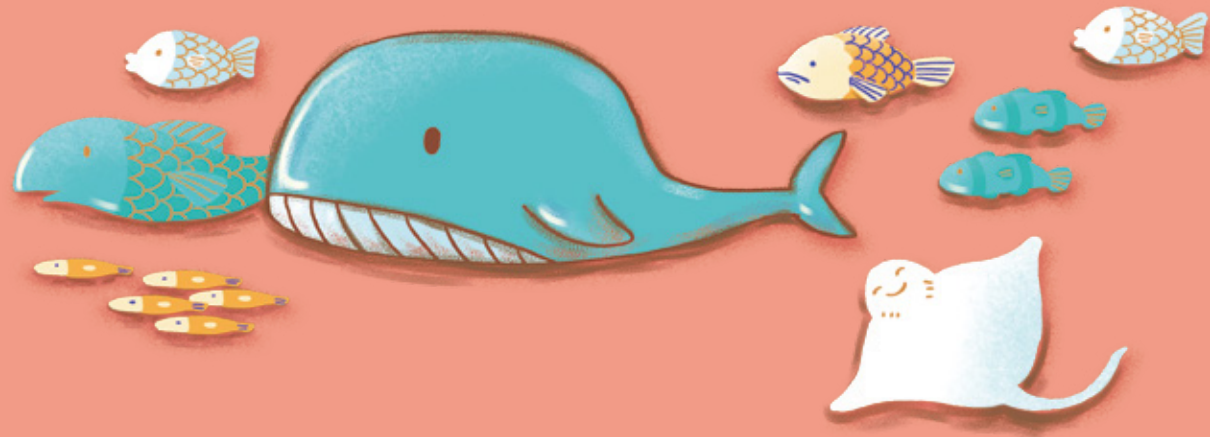
中華文化傳播基金



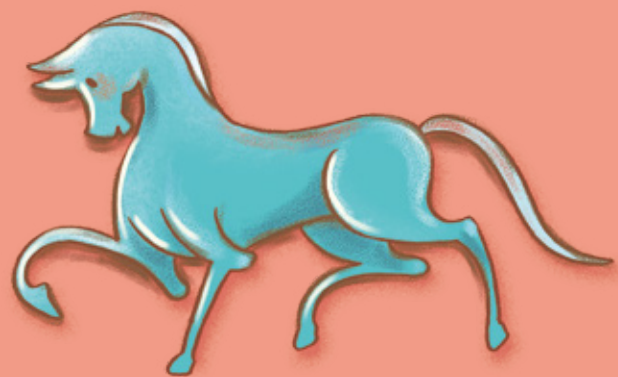
中醫藥健康文化教育繪本系列 一

# 天.地. 人.醫

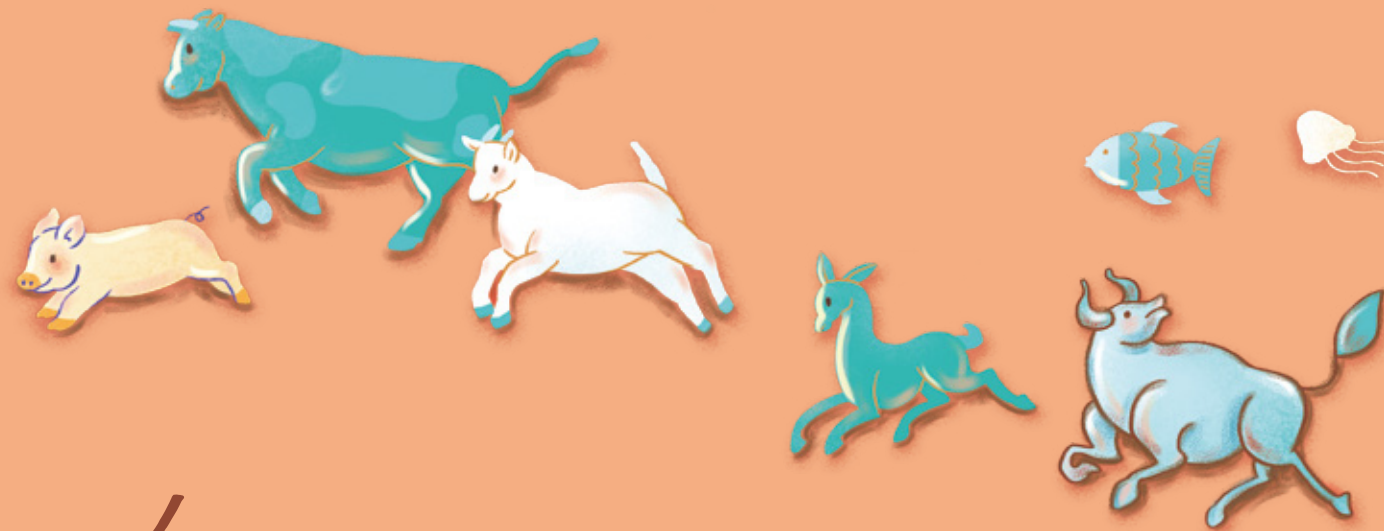




# 目錄



天。	6 - 7
天地／	8 - 9
寒暑／	10 - 11
日月／	12 - 13
山水／	14 - 15
草木／	16 - 17
鳥魚／	18 - 19



人。	20 - 21
空氣／	22 - 23
飲食／	24 - 25
睡眠／	26 - 27
運動／	28 - 29

合一。	30 - 31
平衡／	32 - 33
醫藥／	34 - 35
導讀／	36 - 39



# 天

是高空，是氣候，  
是季節，是日與夜。


是自然

# 天

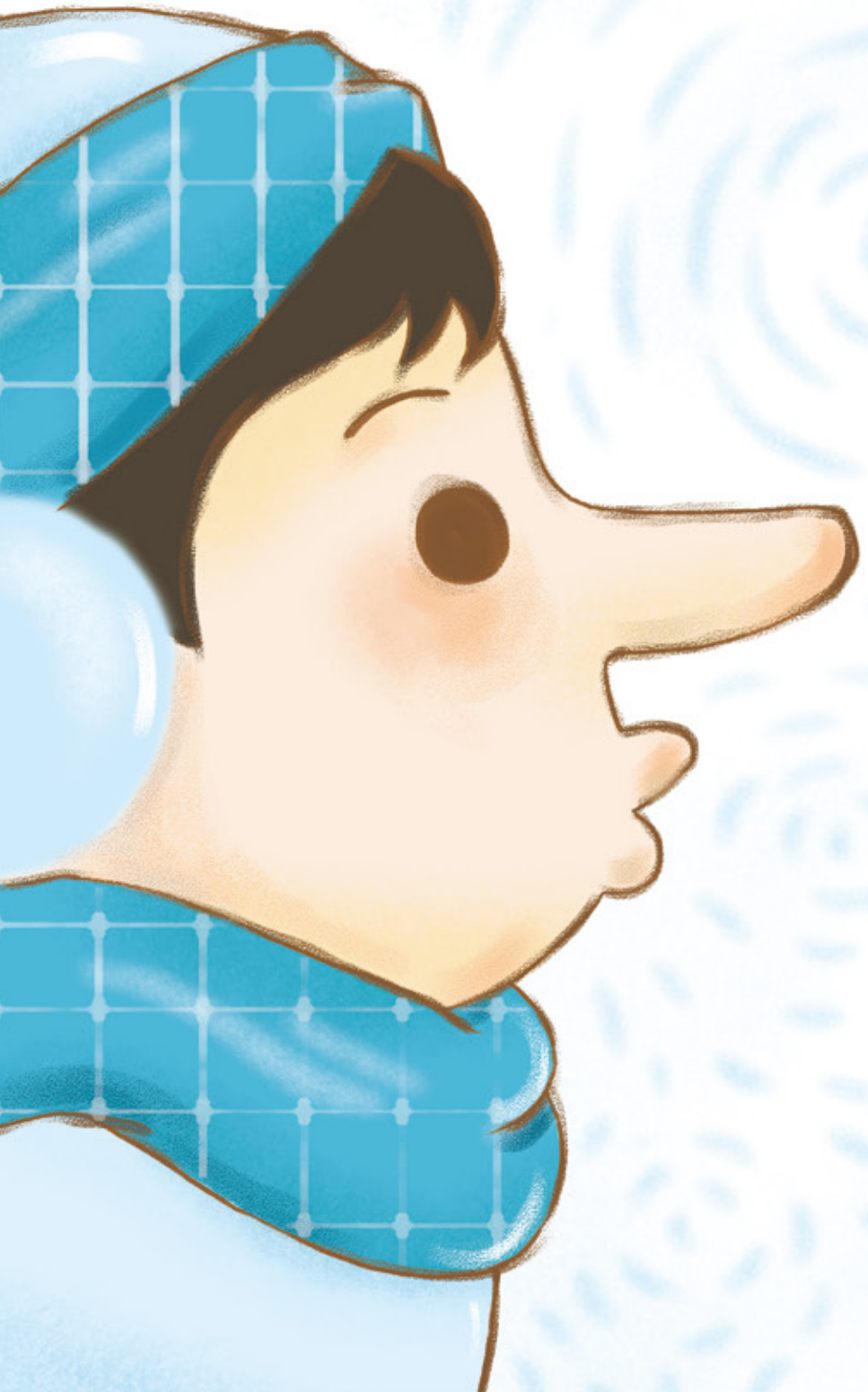
天

# 地

地

人站着，頭在最高，頭頂就是「天」。  
地，是一堆「土」，在土堆旁有爬行的蟲（），代表大地。

天地就是我們生活的地方，當中有着氣候的變化、季節的更替、地域的差異，甚至是社會環境的不同，全部都會影響我們的健康。



# 寒

𠄎

# 暑

𠄎

「寒」字很有趣。屋內的人踏着兩塊冰，當然很冷，即使四周塞滿了草也沒什麼大用。「暑」字上面有「日」，下面是個「者」字。「者」本來等於「煮」，試想在太陽之下還要燒火煮食，自然熱上加熱了。



一年四季，春暖、夏熱、秋涼、冬寒，氣候的變化對我們產生很大影響，身體自然會作出反應，例如遇高溫會出汗散熱，遇冷會「雞皮疙瘩」保溫，盡力維持穩定正常。





日 一

「一」就是太陽，  
中間的一點後來變成了一橫。  
「日」代表早午有陽光的時候。

月 丌

「丌」是月亮，  
見到月亮的時候就是夜晚。

日與夜是每天的循環。常說「日出而作，日入而息」，  
我們的生活起居、作息規律，都應該與日夜相配合。

# 山 水

「山」其實是三座有高頂的峯。一排高高低低的峯連成了「山」。

看看「水」，在四個水點中間加一條曲線，是水的流動形態。




陸地與海洋是我們生活的依靠，當中的資源養育我們每個世代。靠山的狩獵，平地的耕種，近水的捕魚，各有不同的生活方式，也產生不同的養生保健對策。

《黃帝內經》提出「五穀為養，五果為助，五菜為充」，可供食用的植物與我們同在一個天地中成長，懂得選取、種植、運用其根、莖、葉、花、果實、種子，既可作食用，也可作藥用以防治疾病。




草



原來的「」就是草的樣子，有根有枝，後來在下面加了個「屮」字，成為了聲音。

木



「」就是樹，同樣有根有幹有枝，不過它的根又多又深，所以長成大樹。



# 鳥 魚

單腳站着，有豐盛羽毛的就是「鳥」。

頭尖有尾，移動時撥着水，統稱為「魚」。



上天、在地、下水的動物，無論是蟲、魚、貝、鳥、禽、獸，是大自然中的重要成員，部分除了可作充饑，更有不少具有救病強身的效用。




# 人

是智慧，是創造，  
是存在天與地之間。

是你和我

# 空 氣

「空」上面的「宀」是一個山洞，用下面的「工」來作聲音。洞穴內什麼也沒有，當然是「空」。  
「氣」是想表示在天地間流動的、捉不着的東西，但畫出來太像個「三」字，所以加了些屈曲轉折，加強飄流的感覺。



自從出生那一刻開始，我們自然而然地吸入空氣中的清氣，以維持人體的生命和健康。中醫認為，由大自然吸入的清氣和飲食而來的水穀精氣，化生而成並積於胸中的宗氣，使人能視、能聽、能言、能動。

# 飲



# 食



人垂下頭來喝酒，就是以前的人想表達的「飲」。

「食」字很簡單直接，上面張開口，下面是一個盛着食物的器皿，這動作就是「吃」和「食」。

飲食均衡有度，是我們攝取營養、強健體魄的關鍵。不過飲甚麼，吃甚麼，如何飲食，何時飲食，又或飲食多少，均有講究。



# 睡眠

睡

眠




睡字旁邊的「目」，代表眼睛。坐着低下頭，很倦的樣子，看着也想起「睡」，而「垂」字也同時用作聲音。


「眠」本來是一個危險的訊號，好像有什麼快要接觸到眼睛了，所以要把眼睛閉起來。而「民」字其實也是聲音。後來「睡眠」兩字連在一起，就成為了休息的意思。

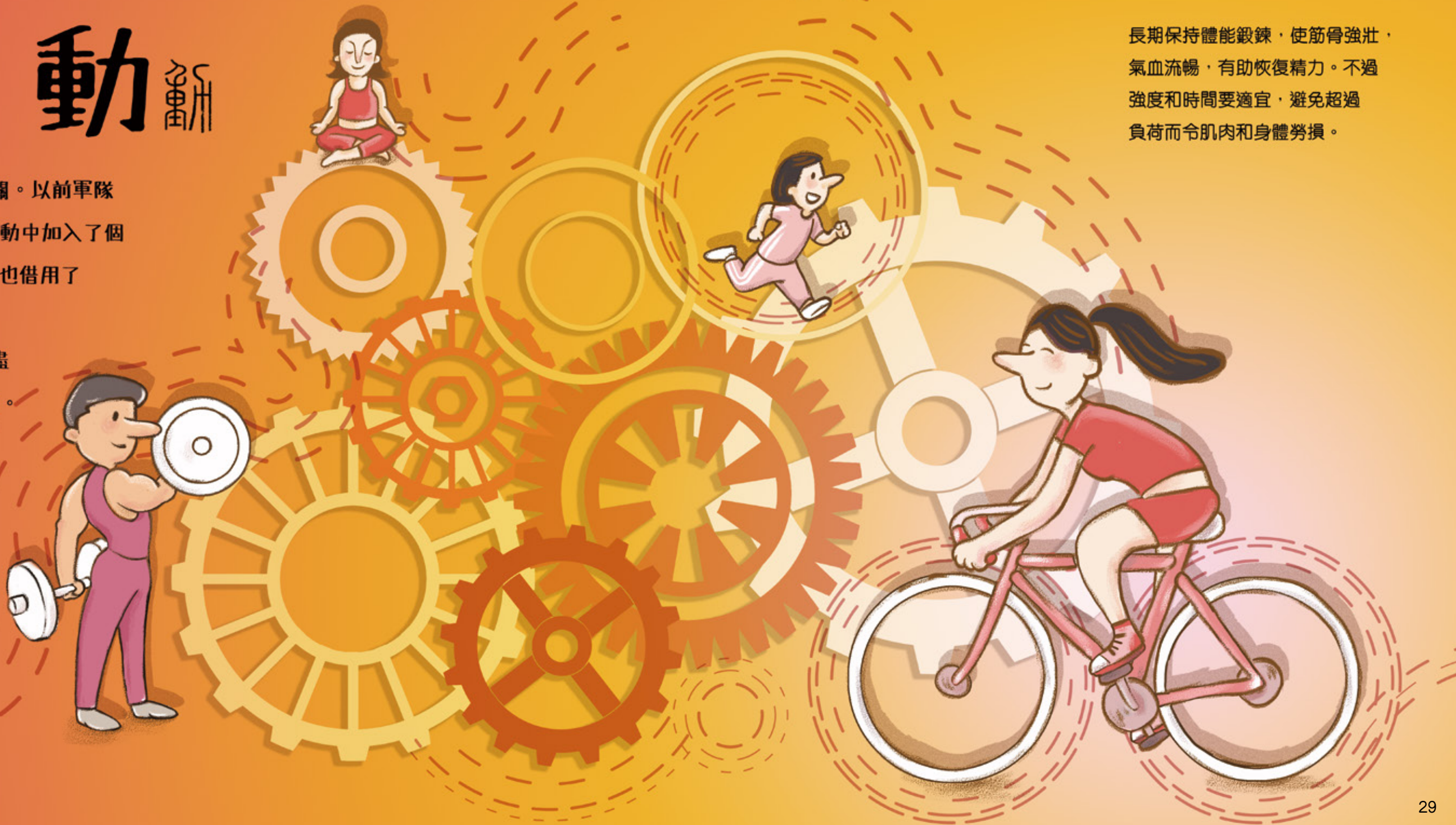
要有好好的休息，才能恢復精神和體力。睡眠除了要充足，也要有規律，時間太長太短，又或不定時，都會導致健康變差。還有些人，不分日夜，不論地點，即使已經睡了很長時間，還是可以隨時入睡，要留意，那肯定是一種病態。



# 運動

「」表示與行動有關。以前軍隊經常要遷移，所以在行動中加入了個「」字，代表「運」，也借用了「」的聲音。

「」的樣子表示用盡氣力，背負很重的東西。當然，現在說的運動，不是要做粗重工作，而是為了鍛鍊身體。



長期保持體能鍛鍊，使筋骨強壯，氣血流暢，有助恢復精力。不過強度和時間要適宜，避免超過負荷而令肌肉和身體勞損。



# 合

# 一

自然，有生生不息、  
周而復始、  
如環無端的循環。

你和我，有順應四時、  
順應地域、  
配合日夜的生活規律。  
天與人，原來很相近。

# 平 𠄎 衡 衡



「平」上半部有個「八」字，是平分的意思，表示音樂吹奏的聲音很舒服、緩和、穩定。

下半部是呼出一道氣。

「衡」的樣子和意思同樣有趣。最頂的是牛角，代表牛，由人駕着走向路口。由此可見，

「衡」是綁在牛角上的橫木，保持行走的平穩。

「平衡」兩字連合起來是表達舒適而穩定的狀態。



無論輕重、大小、高低、長短、冷熱，任何傾斜不均，都不是好的表現。人的健康無非是人體內的陰陽達致平衡，臟腑之間互相和諧配合，任何臟腑的陰陽失去了平衡，每每會波及其他臟腑而引發疾病。中醫師靈活運用醫藥，就是為了糾正並恢復我們的平衡狀態。

# 醫

醫

# 藥

藥

從前，「醫」是用藥酒為  
戰爭中受箭傷的人消毒治療。

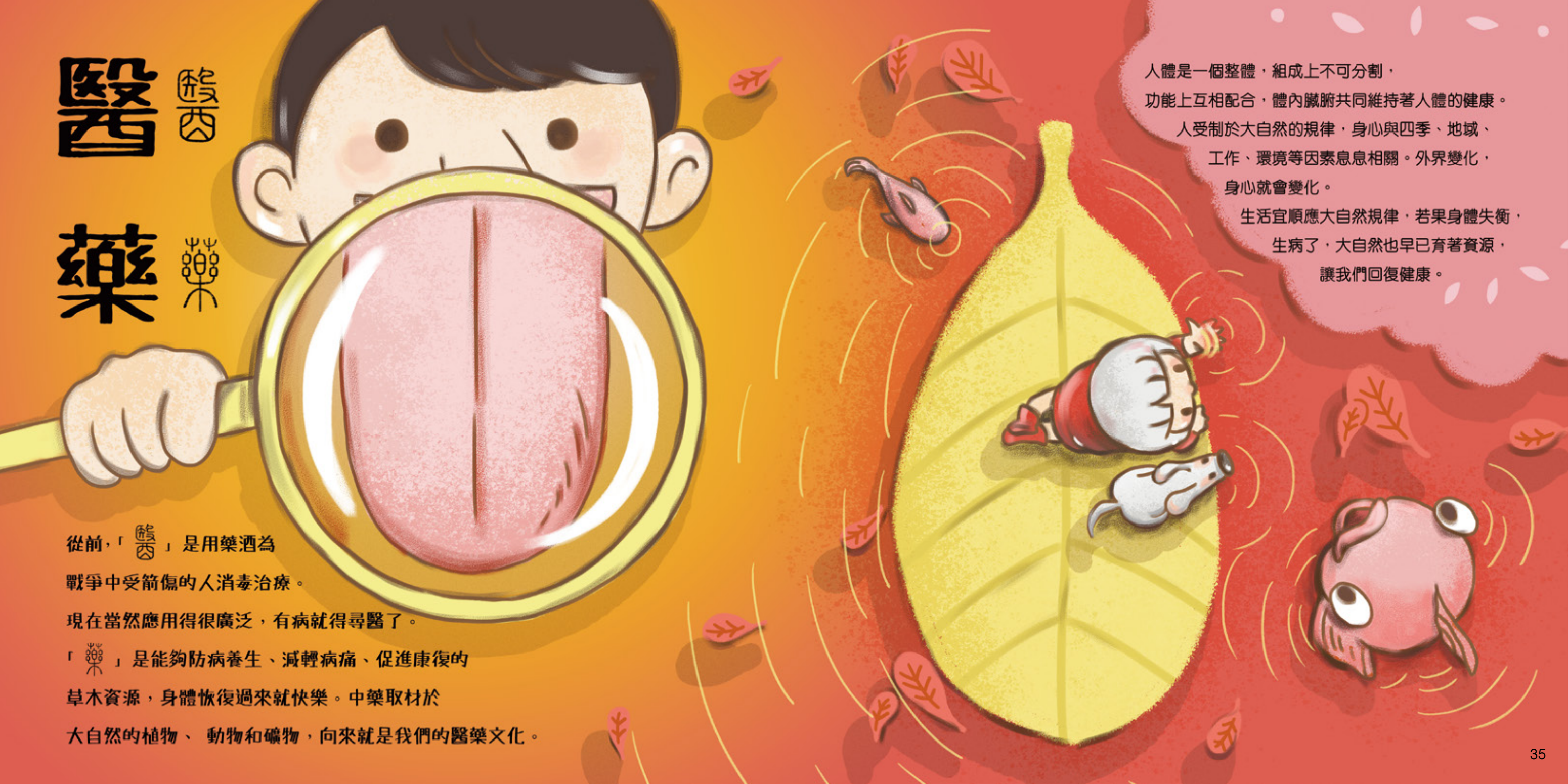
現在當然應用得很廣泛，有病就得尋醫了。

「藥」是能夠防病養生、減輕病痛、促進康復的  
草木資源，身體恢復過來就快樂。中藥取材於  
大自然的植物、動物和礦物，向來就是我們的醫藥文化。

人體是一個整體，組成上不可分割，  
功能上互相配合，體內臟腑共同維持著人體的健康。

人受制於大自然的規律，身心與四季、地域、  
工作、環境等因素息息相關。外界變化，  
身心就會變化。

生活宜順應大自然規律，若果身體失衡，  
生病了，大自然也早已有著資源，  
讓我們回復健康。



# 導讀

## 天

中國人說到「天」，可以有很多不同意思。從中醫角度，「天」就是自然界。自然界包含了日夜、季節、天氣、地域、環境和存在其中的生物。

當中無論是時間、空間、萬物，都有既定的運作規律，互相影響而又互相配合。如果自然界運轉失常，如冬天變熱，夏天變冷，又或沒有了日夜，長時間黑暗，世界會變得完全不一樣。而我們自然也深受其影響而隨之出現改變。

## 天地

我們生活在天地之間，天和地不只是天空與陸地，也不只是鄰居，而是一切。看得見的雨水、星空、花草樹木、鳥獸蟲魚；感受到的涼風、炎夏；認識到的時間和循環規律。這一切都等待着我們的用心感應和配合。

## 寒暑

春夏秋冬的更替，冷暖乾濕的變化，都會令我們身體受到不同程度的影響，例如春天多見呼吸道疾病，而關節炎的高發期在冬季。

我們本來有適應自然環境變化的能力，但如果外界溫度變化幅度太大，出現暴熱暴冷，又或氣候轉變嚴重偏離常軌，如春季短暫而乾燥，秋季漫長而陰寒，都會超出人體調節限度而導致生病。

## 日月

日月交替，成為一天。依日與月的運行，運算出傳統中國的曆法。其中劃分為二十四個節氣，「春分」和「秋分」，這兩天的日夜長度相等，「夏至」日最長，「冬至」日最短，一切都是循環規律。

人的每天，都有精力充沛、工作效率最高和集中力走下坡的時候，就像日月節氣的消長循環一樣。我們的作息，如果能遵循自然界的規律，在適合工作時工作，該休息時休息，才能維持健康。

## 山水

遠看，山只是起伏高低的土地；水只是流動不息的澄明液體，但山水之間，卻蘊藏着無數瑰寶，無數大自然給我們的賞賜。

中醫養生文化向來是藥食同源，源於自然，大自然給予我們生命，同時也給我們延續生命的指示和資源，透過奉行中醫觀念，讓我們身心健康，遠離疾病。

## 草木

為什麼草根樹皮、果蔬穀豆等植物能夠治療疾病呢？

中醫認為，人和萬物都依賴天地而生，若我們身體出現了偏差，如積熱多而散熱少，就會發熱；相反，就會發冷。所以當生病了，就該從萬物中尋找某些特性來平衡恢復，例如薄荷的清涼，或生薑的溫熱，都能協助調整我們的身體毛病。而植物，可以說是我們主要的治病資源。

## 鳥魚

前人從狩獵漁捕中，發現和應用如犀牛角、熊膽、虎骨等動物藥材作治病之用。

近年，世界多地以保育立場批評動物藥的採用，聲音不絕。其實，早在唐代藥王孫思邈於《備急千金要方》中提到「夫殺生求生，去生更遠」，表明為救生命而犧牲另一生命，那便距離愛惜生命更遠了。這比現代發展出來的保育觀念層次更高。隨着時代進展，醫家發現更多療效相近甚至更好的藥用資源，逐漸取代部分動物藥。

## 人

人內有思維意志，由五臟六腑、四肢百骸所構成。人體自身本是一個整體。人在陰陽平衡、精神內守、氣血流暢、正氣充沛的狀態下才算得上健康，只有在身心協調的狀態下，內在功能如消化、呼吸、作息才能健康地、正常地運作。無胃口、氣喘、失眠等症狀，往往是內在、外在，以及情緒精神上的失常所致。人不是機器，不能只作局部修理，若非從根本上、整體角度上糾正失衡，而但求令腸胃、氣喘得到短暫的紓緩，又或令人懣懣欲睡都不算真的把問題解決。



## 空氣

由於社會發展導致環境污染，城市的空氣質素常不穩定，這對我們的呼吸系統構成了很大威脅。

中醫說「肺開竅於鼻」，吸入懸浮於空氣中的致敏原或混濁刺鼻的空氣可引致呼吸道疾病。呼吸道敏感有常年的，也有季節性的。小心保護這個空氣出入通道實在非常重要。

由於耳鼻喉相通，喉部同樣會受吸入的空氣所影響。除了外因，飲食不節也是問題，吃多了寒涼、煎炸、或辛辣的食物，或可導致喉部不適，甚至產生寒、熱或乾咳現象。

## 飲食

要健康，飲食的規律尤其重要。種類要平衡，份量要適中，吃喝要定時，速度要合理，而以慢嚥細嚼為佳。若是暴飲暴食、狼吞虎嚥，晚吃過飢，也會讓胃部難於適應。

至於食物的四氣（寒、熱、溫、涼）五味（酸、苦、甘、辛、鹹），都要配搭得宜而均衡適度。中醫認為，透過飲食調養能增強人體對外界的適應力，飲食養生重視順應季節氣候的變化和配合個人體質，因時因地因人而有所不同。

## 睡眠

我們一生約有三分一時間在睡眠中渡過。睡眠讓體力和腦力得到恢復，同時亦是最佳的減壓方法。

睡眠不足、質量欠佳，或受失眠困擾，都會引發如抵抗力下降、集中力差、精神不振等問題。中醫認為充足而優質的睡眠就是身體與自然界日月運轉規律和諧配合，亦是養生健體的重要的環節。

失眠主要是不良生活習慣導致心神失養或心神不寧所致，所以均衡飲食，改善生活模式，注重整體調節，才會有令人滿意的睡眠效果。

## 運動

不是要打造專業運動員，也不是要密集式體能訓練。中醫眼中的運動，是要符合健康概念。主要是強調順乎自然，保持從容，既有筋骨的舒展，也有精神的平靜放鬆。

一般競技運動多只注重體能表現，大多需要在超乎常態下進行，講求外在的突破。不過中國傳統的健體強身，則強調由內而外為一整體，四肢的動作配合內在的精神。若然持之以恆，即使是散步、慢跑，以至八段錦健身操，都能達到鍛鍊身體，防病養生的目的。

## 合一

自然界是在生生不息的規律下運行的。人活於天地之間，天生就有隨自然規律變化而作出調適的本能，倘若未能順應自然，便會產生不同心理或病理的反應。所以人應掌握從而順應這些規律，主動將自己與周遭環境緊密連繫在一起。任何違反自然規律的事情都應加以制止，追求平衡和協調，身心才會得到健康。

預防保健，就是根據人生不同階段的心理和生理需要，維持平衡和諧的生活模式。

診症用藥，就是內在和外在外在沖擊失衡之下，令身體恢復常態，保持均衡，重新與自然規律連繫。

## 平衡

人體內維持生命的陰陽氣血，會隨四季和晝夜而波動，只要順應這些規律，也就是一切作息及活動根據四時變化而作適當調節，便可確保健康。

飲食要均衡，定時定量，適當烹調，結合個人體質，配合四時。

睡眠與活動要取得平衡，過度勞心勞力，會元氣大傷；合理的休息可解除疲勞，恢復力量。不過過於貪睡怕勞，血氣運行不暢順，或使百病叢生。情緒宜穩定，心理需平衡，喜怒憂恐都不能過度，任何突然、強烈或長久的情緒刺激而超出負荷，超出生理承擔，會對身體功能造成混亂，產生疾病。

## 醫藥

中醫學認為人是一個整體，所有結構都是互相連繫的，因此體內的任何變化，都會反映在外。例如透過「望聞問切」蒐集得來的四診資料，包括脈搏反映出來的脈象、舌頭反映出來的舌象、皮膚的變化等等，經過綜合分析，作出診斷，從而可推斷內部病變。

中藥源自大自然的植物、動物和礦物，當中以植物藥佔大多數，接近九成，中醫透過藥物的藥性和功效，或扶正氣，或祛病邪，從而糾正人體失衡的氣血陰陽，改善臟腑機能。

由於中藥取材於天然資源，環境氣候是重要條件，而且不可能用之不竭，所以保護生態環境將成為人類維護健康的關鍵。

文字 · 劉敏如

圖畫 · 傳承 — 工千芊插畫師生聯盟

顧問 · 歐卓榮

協作 · 全仁中醫

設計 · 譚德穎

編輯 · 關慧珊

統籌 · 葉美欣

製作 · 鍾志豪

出版 · 中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘巧明街95號世達中心13樓D室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷 · 快雅圖專業印刷

九龍官塘道472-484號官塘工業中心1期7樓P室

電話：(852) 2389 3145

版次 · 2020 年 9 月

書號 · ISBN 978-988-75067-0-6

**版權所有，翻印必究**

Copyright © 2020 Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

Published in Hong Kong by Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form.

本資料 / 活動 ( 或由獲資助機構 ) 所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、食物及衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

中醫藥健康文化教育繪本系列 一

# 天.地. 人.醫

中醫藥發展基金「中醫藥推廣資助計劃」資助項目



中華文化傳播基金  
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION



𩺰。單腳站著，有豐盛羽毛的就是「鳥」。

𩺰。頭尖有尾，移動時撥著水，統稱為「魚」。

上天、在地、下水的動物，無論是蟲、魚、貝、鳥、禽、獸，是大自然中的重要成員，部分除了可作充饑，更有不少具有救病強身的效用。

一字一詞，  
由圖畫出發，  
讓我們在知識與生活之間，  
體驗中醫藥文化、智慧、視野和關懷的美好。

