

中醫藥文化教育圖書集 一

醫藥文化



中華文化傳播基金

本基金為一間非牟利機構(91/15508)，專注於以現代手法，演繹中華傳統文化精髓，尤其致力於中醫藥文化，期望能把當中永恆的價值與精神，以深入淺出、饒富童趣的新貌，為新一代兒童提供健康文化教育推廣。

基金一直與年輕一代中醫師團體合作，以教育圖書、教學資源、語文學習、本草種植、五禽健體、心理保健、活動展覽、視藝創展、文化旅學等多面手法複合運用，推廣多元內容，包括文化概念、自然平衡觀、健康生命觀、醫藥典故與德育、飲食智慧、節氣與天文曆法等。

基金曾獲「中醫藥發展基金」多項資助，推行「中醫藥文化繪本教育圖書」第一及第二階段、「博大淺易中醫藥文化教育圖書集」創作及出版；「小小華佗的誕生」展覽；「網絡時空百草園」2021/22及2023/24學校中華園藝種植及網上平台教育；「識飲識食小華佗—中醫藥文化的飲食智慧」校訪及展覽；「嶺南中醫藥文化·旅學·2024」體驗學習等。期間基金與多個中醫藥團體或機構合作舉辦多項文化創意藝術項目，並應各中、小學及幼稚園邀請設計和推行課堂及活動。數年間，校訪課堂及各項推廣活動進行超過300次。

擦亮傳統與現代火花
照亮明天中華文化

醫藥文化



目錄



1, 人與自然的配合

- 天有黑夜白晝，人有動靜作息 6
- 人與大地都會病 8
- 生命的基本：氣血津液 12

2, 認識中醫

- 走近看看，中醫其實不神秘 18
- 中醫看病，看見的與看不見的都看 21
- 病了要治，未病也要治？ 22
- 如何知道你病了？齊來望聞問切 23
- 治病好方法，奇妙不奇怪 25

3, 中藥與生活

- 尋找治病良方 28
- 藥食同源 29
- 中藥是怎麼治病的？ 30
- 生活裡的中藥 32
- 如何看懂藥方，明白「君臣佐使」？ 36

附、補一補

- 心病 39
- 還有心藥醫 42

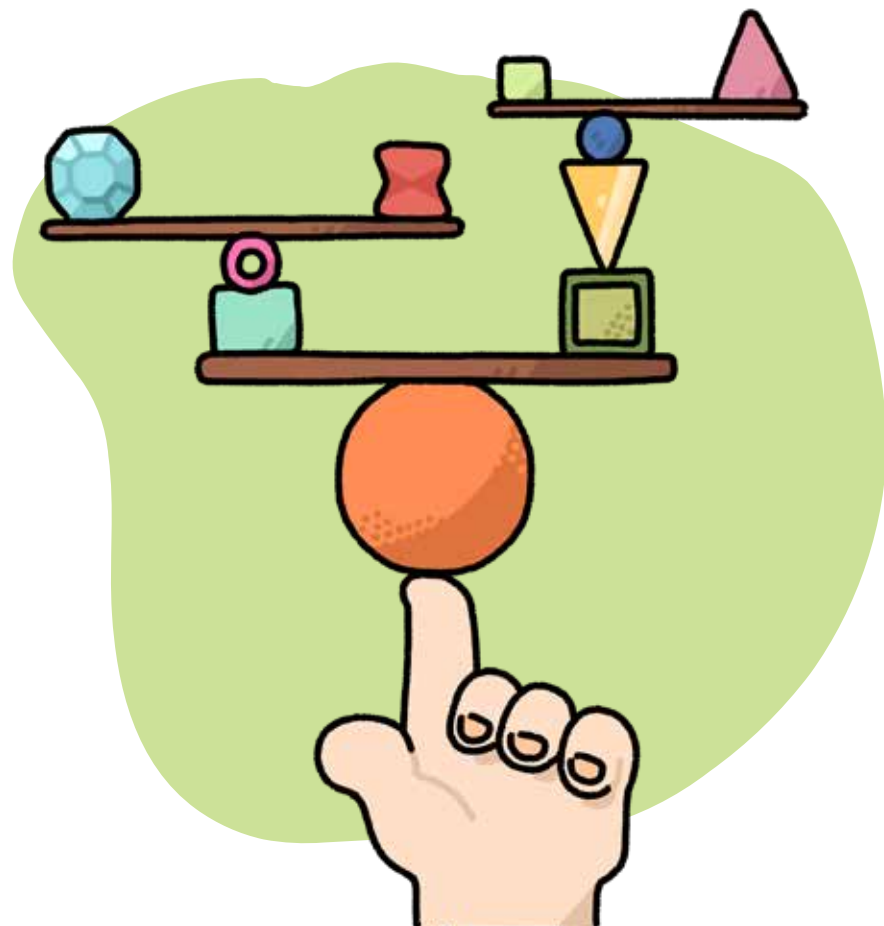
從自然規律，感知生命健康



人與自然的
配合，

天有黑夜白晝，人有動靜作息

中國哲學認為這個世界上任何事物，包括自然界，都是一個整體。每一件事物都是互相關聯，處於一個和諧而又平衡的狀態。



一般來說，白晝和黑夜循環，合稱一日。白天太陽高照，氣溫上升，自然界隨著改變，就是「陽」；夜晚太陽下山，氣溫下降，自然界亦會隨著改變，就是「陰」。「陽」和「陰」都是整體的一部分。



「陰陽」是互相對立，互相依賴，互相轉化。如果沒有陰，也就沒有陽；沒有上便沒有下；沒有高便沒有低。沿著這個理念，由當初的白天與黑夜，延伸到天氣的晴天和陰雨、氣候的炎熱和寒冷、季節的春夏和秋冬、位置的向陽和背光，逐漸發現事物都存在著兩面。

中醫理論重視「陰陽」，認為天地萬物都遵循著「陰陽」的規律，人們身體的「陰陽」同樣按照這個邏輯生成，動是陽，靜是陰；工作是陽，休息是陰，違反了陰陽的平衡，人就會生病。

人與大地都會病

「陰陽」既然是事物的兩面，就會出現互相影響，任何一方太多太强，會令另一方偏少偏弱，所以兩者之間要保持一定的平衡。



就如自然界，春夏萬物生長，秋冬就要收成休養。如果一直持續生長，等於一個人長時間工作而不休息睡眠，肯定會超出身體的負擔，所以太陽要落下，四季要更替，人每天活動後當然要睡覺補充。

我們生活在自然界中，自然界的規律，不論四季、氣候、日夜、地理環境，當中各種變化必然影響我們的活動規律，我們不僅要適應，更應配合。

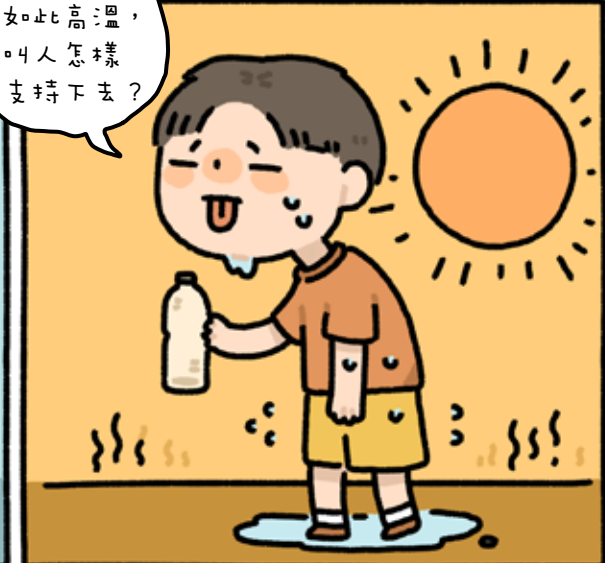


風、寒、暑、濕、燥、火，是自然界六種有規律的氣候變化，稱為「六氣」。六氣是萬物生長的條件，人在生活中亦產生了適應能力。不過大自然也會病，也會脫離規律、失去平衡。一旦外界環境變化異常，六氣來得太猛烈急速（例如暴冷暴熱）、太弱（應變未變），又或不合時（例如春天寒冷，秋天炎熱，冬天潮濕下雨），「正氣」變成了「邪氣」，中醫把這種情況下的「六氣」改稱為「六邪」。



春季易受「風邪」

夏季易受「暑邪」



秋季易受「燥邪」

冬季易受「寒邪」



外界環境變化太大

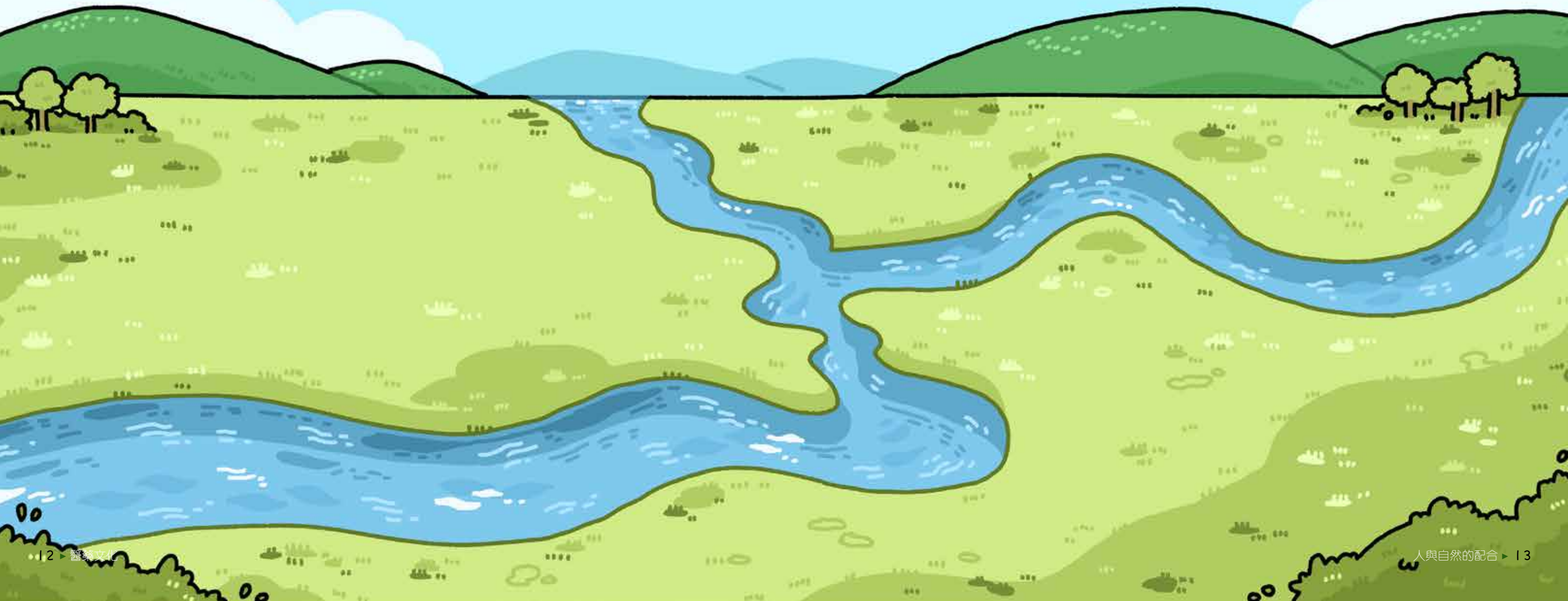


個人適應能力較弱

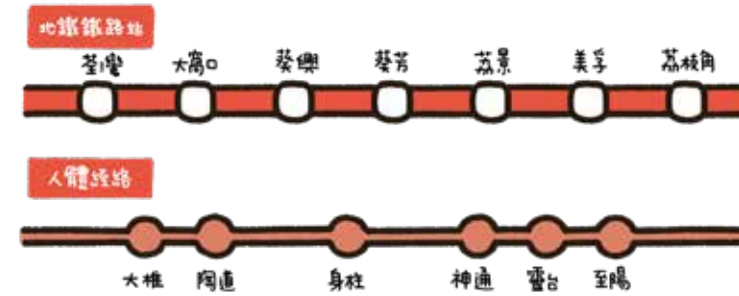
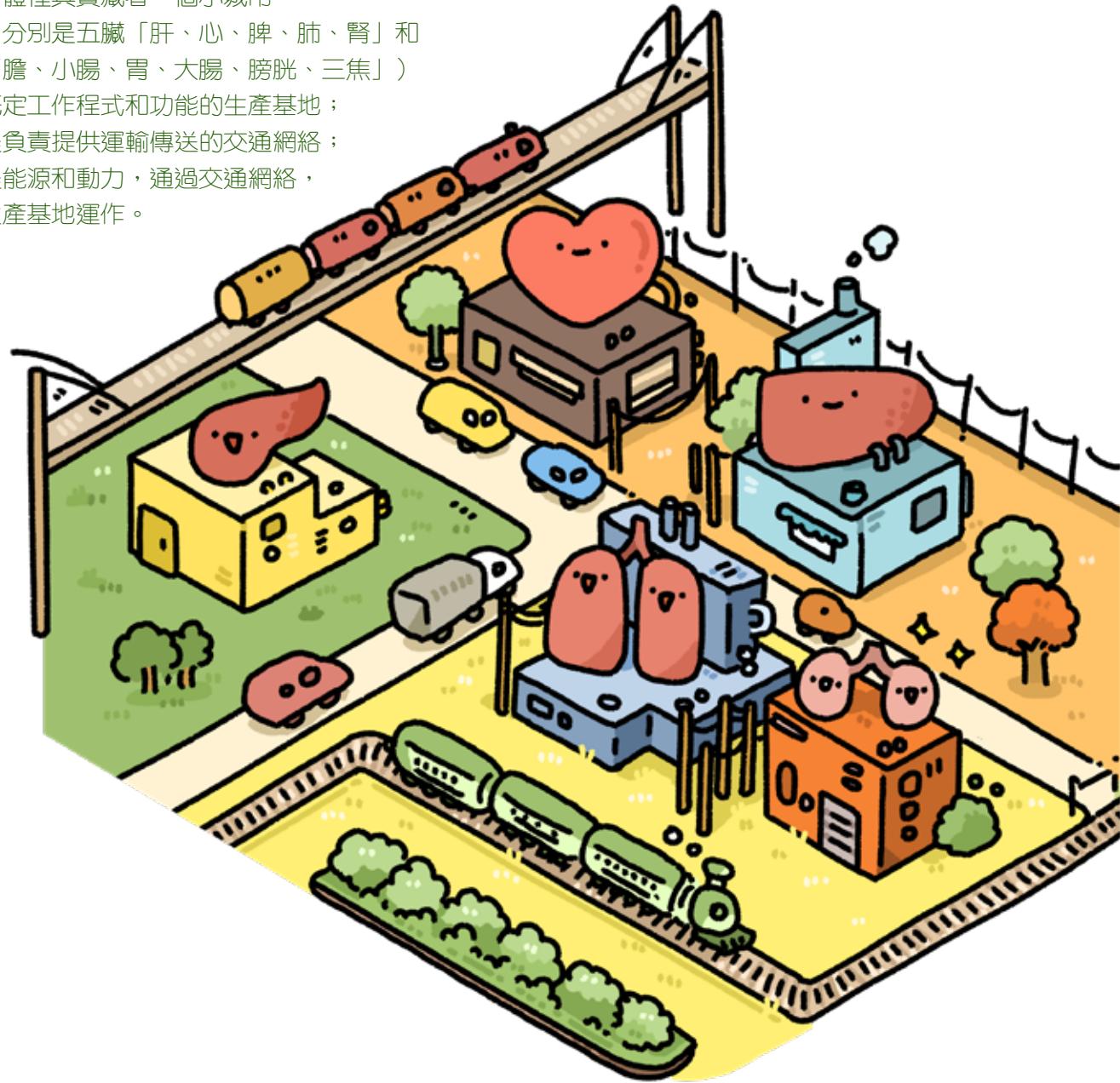
人的適應能力畢竟有限，一旦外界環境變化過於劇烈，加上個人抵抗能力較弱，大自然病了，人很容易也跟著病了。中醫統稱這些由外來原因侵襲身體而導致生病為「外感」。

生命的基本：氣血津液

假如大自然是一個大宇宙，那麼人體軀殼裡就是一個小宇宙。大宇宙、小宇宙中的一切各有自己運行的形式，但是又互相牽引和影響。而這個人身體裡的小宇宙，是以臟腑、經絡、氣血為根本。



我們身體裡其實藏著一個小城市，
臟腑（分別是五臟「肝、心、脾、肺、腎」和
六腑「膽、小腸、胃、大腸、膀胱、三焦」）
是有既定工作程式和功能的生產基地；
經絡是負責提供運輸傳送的交通網絡；
氣血是能源和動力，通過交通網絡，
推動生產基地運作。



鐵路是我們現在最常使用的交通網絡，由鐵路站緊密連接成鐵路路線，這些路線編織成日常繁忙的都市交通運輸網絡，準確、快捷、流暢。「經絡」就如身體內的鐵路，鐵路站是「穴位」，緊密連接成 14 條經絡，遍布全身，成為氣血運行通道，縱橫交錯，讓各部位組織、器官聯結成一個整體。

鐵路系統出現任何事故，都會帶來交通運輸網絡的阻延或癱瘓；至於我們的身體，經絡不通，氣停滯，血瘀塞，就會出現痛症。我們必須找出問題所在，從相關穴位入手，疏通循行經絡，恢復氣血正常流通，才能達到行氣、活血、止痛的作用。



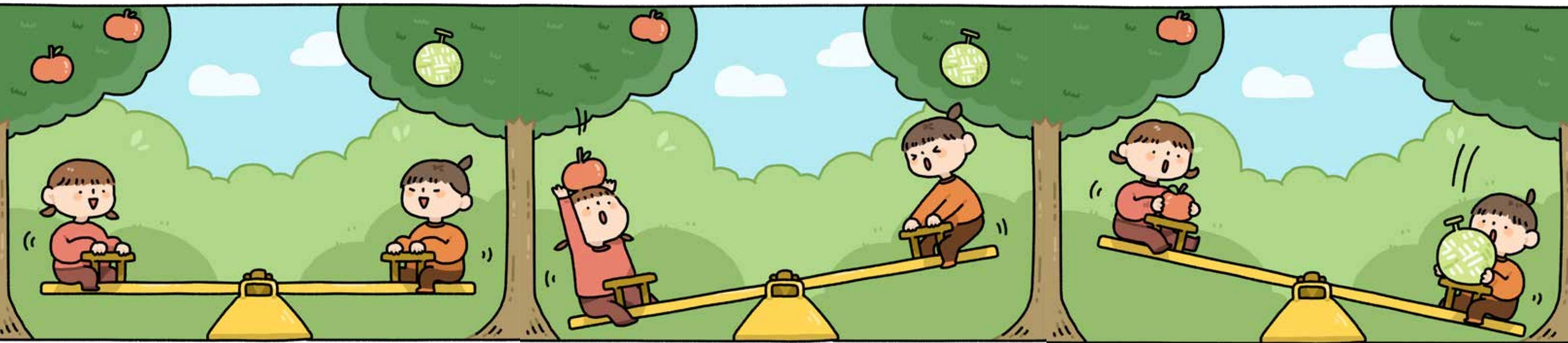
從防治疾病，透射醫藥智慧



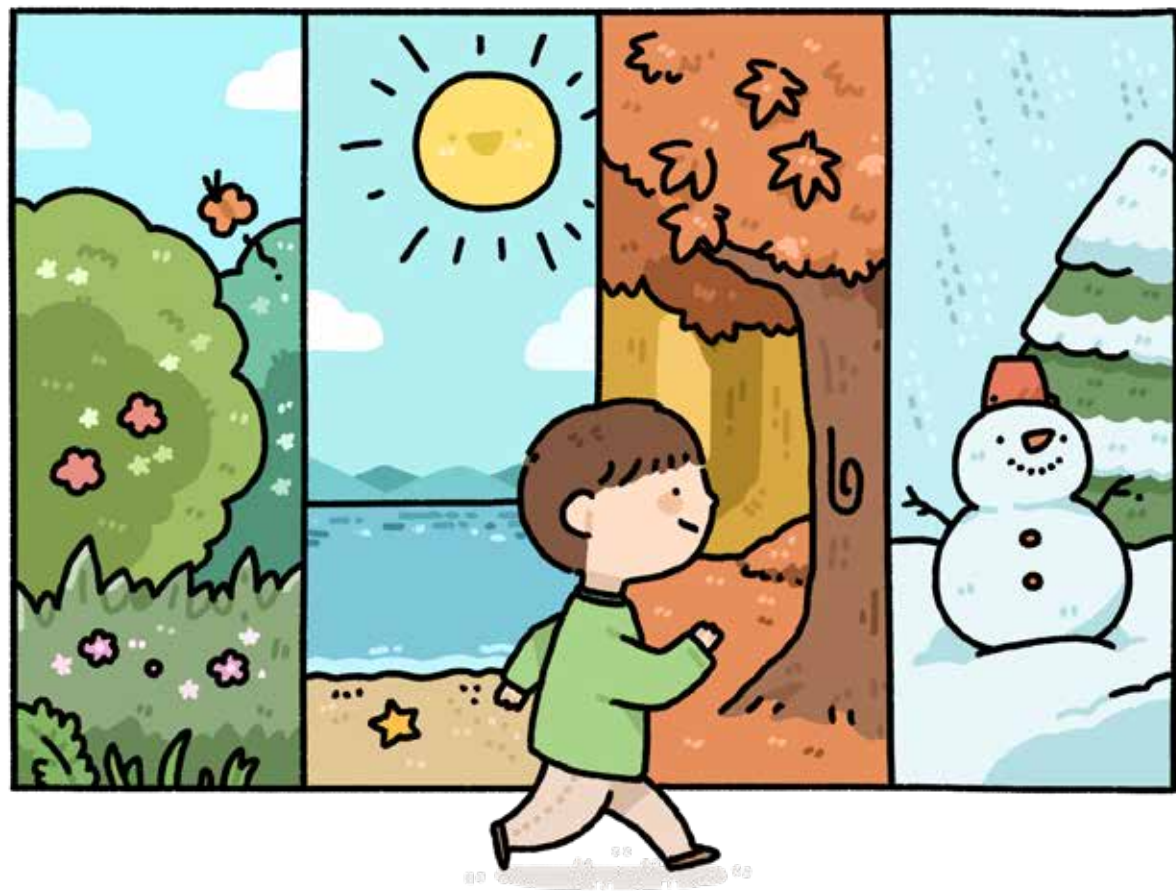
走近看看，中醫其實不神秘

大家都知道「天平」的原理，要維持天平的平衡，必須在兩端放上相等的重量，我們把這個狀態叫作「平衡狀態」。

中醫理論中，「平衡」就是健康之本。人體就好比一台天平，如果破壞了自身內在的平衡，或自身與大自然的外在平衡，就會產生疾病，所以中醫治病，就是要找到不平衡的原因，給予適當的調理補充，讓人體重回平衡狀態，不能過多，也不能太少，如果不適可而止，就會過猶不及，適得其反。



中醫學重視「整體觀念」，認為人是一個整體，當中每個組成部分都是相互依存，相互影響，不能亦不應「頭痛醫頭，腳痛醫腳」。從整體出發，同時重視人和外界環境的統一性。人生活在自然界中，季節氣候、晝夜晨昏、地域差異等因素的變化，都會直接或間接地對人產生影響。這種對待疾病因時、因地、因人制宜，全面考慮問題的思想方法，成為中醫學上重要的原則和特點。



中醫看病，看見的與看不見的都看



中醫看「象」也看「藏」。

凡是你可以感受到的、看得到的、摸得到的，都叫象。例如發燒、肚痛、流鼻血、咳嗽、胃痛、失眠，都是表現出來的現象。

凡是看不見，摸不到的，有著收藏、隱藏意思的，都叫藏。例如脾虛、腎虛、肝火盛、濕熱、風寒、氣血不足等隱藏的變化。



一切現象和症狀，背後必定先有一些隱藏著、看不見的變化。例如長暗瘡，單是塗塗藥膏消消炎，是無法治本的。中醫要找尋的是暗瘡背後身體起了甚麼變化，如果發現病根在「氣虛」，就必須清熱解毒、健脾補氣。由此可見，暗瘡是「象」，氣虛是「藏」，看見的與看不見的都要看。



病了要治，未病也要治？

治病的「治」，是治理、管理的意思。在二千多年前最早的傳統中醫學著作《黃帝內經》中已有「治未病」的說法，就是預視到疾病，採取預防性治療，減低發病或病情轉變的機會。

「是故聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂，此之謂也。」

夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄錐，不亦晚乎！

《黃帝內經·素問》

意譯：所以聖人是不會在疾病發生後才醫治，而是在病發前就作出治療；亦不會在國家大亂後才想辦法去管治，而是在亂事未形成前就好好治理。若果發病後才作出治療，國家禍亂四起才去平定收拾，就像臨渴掘井，要戰鬥才去製造兵器，豈不是太遲了嗎？



中醫的「治未病」有三個層面：

「未病先防」。即是在未發病或潛在而未明顯表露之前，通過調整平衡，增強體質和抵抗力，避免生病。

「已病防變」。生病了，於早期及時控制，避免惡化。

「愈後防復」。即使病癒，應加以調養，防止復發及衍生後遺症。

如何知道你病了？齊來望聞問切

身體其實有一套特別的語言，通常會在某個部位發生問題時，向我們發出信號，以示提醒，不過由於認識不足，我們往往會「視而不見」。幸好在二千多年前戰國時代，名醫扁鵲確立了「望聞問切」四診合參診斷法，準確地把跟疾病有關的信號收集起來，綜合分析，作出判斷。



望，是指用眼睛觀察。醫師可以通過病人的精神狀態、面部皮膚的顏色和光澤變化來了解病情，又或是看舌苔（舌頭上一層薄薄的白色）的形態、色澤、潤燥等變化作判斷。

聞，是指用耳朵聽，用鼻子聞。一個「聞」是嗅，聞氣味，醫師用嗅覺認知病人的體味、口氣；另一個「聞」是聽，通過病人呼吸聲、說話聲、咳嗽聲的高低、緩急、強弱、清濁來作出判斷。

治病好方法，奇妙不奇怪

問，是指跟病情相關的詢問。醫師透過詢問對答，以了解病歷、習慣、疼痛所在、情緒意志等；當中以問寒熱、問汗、問疼痛為首要，再延伸至居處的環境、氣候、地區。



切，是用手把脈和藉接觸感受身體的反應。例如從脈象綜合反映心力的強弱、脈絡的弛張，又或感受溫度，察看手心及皮膚的熱度。



醫師把四診收集得來的信號互相印證，清楚辨別疾病的原因、性質、部位等，判斷出所屬的證，才能談論、提出和確定治療的方案，稱為「辨證論治」。

不少人覺得中醫的治病方法很奇怪，其實只要熟悉中國文化，要理解並不難。例如治療流感，中醫的重點不在於直接殺滅病毒，而是透過調節人的內在臟腑經絡來糾正病態，幫助人體自行殺滅病毒。事實上中醫的所有療法，都是以扶正為本，病證得到改善，身體的不適就會隨而消失，這就是「治本」理念。



中醫治療基本分為「內治」和「外治」，「內治」就是通過服用適當的中藥來治療疾病，而「外治」是指在皮膚或從體外進行治療的方法。



中藥。可分為內服和外用，內服例如湯藥、藥丸等；外用如敷貼的膏藥、塗搽的軟膏等。

針灸。是「針刺」和「灸法」的統稱。這療法是藉著刺激特定穴位來治病，針刺以專用的針刺激，灸法以燃燒艾葉條產生的溫熱刺激。一般來說，中醫多用針刺治療急性病，用灸法治療慢性病，特點是療效快、簡單、便宜。



中醫外治趨向多樣化，除了外用中藥和針灸外，還有常見的如拔罐、刮痧、推拿、藥浴、足浴、熏蒸、芳香療法等。「外治」吸收快、直接、不良反應小，加上不受腸胃等因素影響，與「內治」可產生並行相輔作用。



中藥與生活



藥食同源

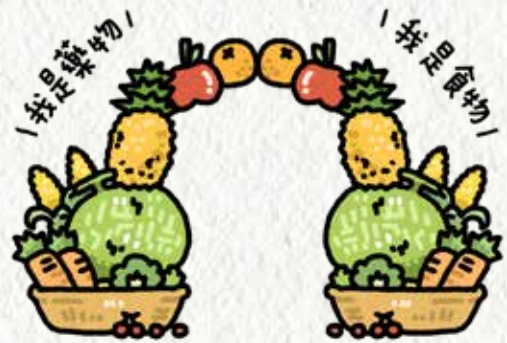


上古時候，人民靠採摘野草果實和打獵為生。不過飛禽走獸越打越少，而且捕獵時險象環生；至於雜草野果，哪些可吃，哪些有毒，誰也分不清楚，大家不是捱饑抵餓，就是生病中毒，再加上居無定所，苦不堪言。

相傳神農氏為了尋找可供種植成糧食的種子，率眾翻山越嶺，嘗盡山上百草，可吃的、能充饑的，便叫人把種子帶回去種植，成為後來的五穀。每遇到可治病的，便根據這些草木的特性作記錄，結集了 365 種草藥資料，成為後來的《神農本草經》。



「藥」是在神農氏尋找食物過程中，依著無毒的就食用、有毒的就避開原則，慢慢在經驗累積中，意識到不少食物不僅能提供營養，還能治療疾病。「藥」是因為覓「食」而來，所以說「藥食」的起源是相同的。



相識才相交，先了解中藥的品性與味道

食物和藥物一樣，基本分為四種性質：寒、涼、溫、熱，稱為「四氣」，都是根據進食後身體出現不同反應歸納出來的。

古人先是口嘗，例如吃了薄荷口內有清涼感覺，薄荷的「氣」就是寒涼；吃了辣椒感到溫熱，辣椒的「氣」就是溫熱。之後是身體的反應，吃了綠豆沙感到身體涼快，綠豆沙的「氣」就是寒涼；吃羊肉感到身體暖和，羊肉的「氣」就是溫熱。其實常見的沙律、刺身、西瓜、麵食及大部分的蔬果也屬寒涼，寒和涼分別只在程度上，「寒」比「涼」更涼；同樣地，溫和熱也是程度上的分別，只是「溫」沒那麼「熱」。





五味的產生也是通過口嘗，辨別出酸、苦、甘、辛、鹹，再從體驗中發現不同味道對人體會有不同的反應和效果，因而歸納出「五味」的理論。常見的食物以甘味為主，不單是蜜糖、龍眼、西瓜、豬肉、牛肉，一般主食如米、麵、豆類也歸入其中。

味道當然是各有所好，但卻不能偏吃，需五味均衡。吃酸有助消化，但多吃會引起胃腸不適，消化功能混亂；吃苦可以通便解毒，但多吃會令脾胃虛弱，容易感冒；吃甘可以益氣補血、緩解壓力，但多吃會增加胃酸分泌、記憶力下降，影響心臟功能；吃辛可以促進血液循環，但多吃會刺激胃酸分泌，引致胃腸炎；吃鹹可以補腎，但多吃會加重心臟負擔，容易導致血壓高。



中藥是怎麼治病的？

中藥，是在中醫理論下應用的藥物。來源包括植物、動物和礦物，當中以植物類藥比例為最多，使用也最普遍，所以自古以來，中藥又稱為「本草」，不少中藥典籍和文獻都以本革命名，包括明代李時珍的《本草綱目》。



食物和藥物都能影響身體健康，它們的特性包括性質和味道，分別為「四氣」（寒熱溫涼）和「五味」（酸苦甘辛鹹），中醫稱為「偏性」。利用這些特性（偏性）糾正人身體的不平衡，是中醫用藥治病的原理，再配合四季的變化和人體當時的狀態，使疾病或亞健康得以改善。

明代中醫學家劉純說「是藥三分毒」，聽起來好像很嚇人，其實所說的「毒」就是「偏性」，意思是作為藥用時就是利用它的偏性。人們生病往往因為原有的平衡被破壞，出現了各種不平衡，例如寒熱失衡，醫師會用熱的藥驅散病人的寒，又或用寒的藥清減病人的熱，就是利用藥物的偏性來彌補（或對抗）病人身體裡的偏性，對症下藥，讓身體回復平衡。



食物和中藥的偏性本身並無好壞，重點是要了解身體需要甚麼。能給予身體所需的，是補藥；提供身體不需要的，就成了毒藥。中醫講究「辨證論治」，辨清了證，用對了藥，病癒就止，不可過量。例如服用清熱解毒的中藥，如果身體內的熱毒已經消除，就應該停止使用，否則會出現副作用。

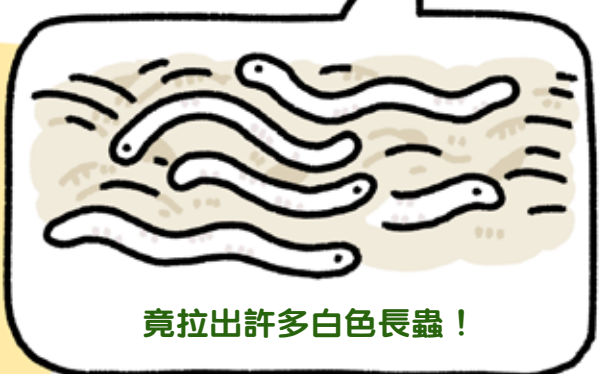
大家齊來看看一個用砒霜醫人的故事。





餓肚一日後，
病人喝藥後腹痛難當，
衝向廁所

茅廁



竟拉出許多白色長蟲！

如廁後病人肚不鼓脹，
精神很多。

三日後，病人再到診所覆診。



恩……



腹內長蟲太多，你只服砒霜
二兩，不足以把蟲全部殺滅，
如今已經沒救了。



我馬上補吃砒霜二兩，
可以嗎？



萬萬不可。
剩下的蟲子已然學乖，不會再誤服砒霜；



現在你才補吃砒霜，反而會被自己身體吸收，
只怕會中毒身亡。



砒霜二兩。

病人非常失望，
再次走到藥店購入砒霜二兩，
病人吃藥後中毒身亡。

如何看懂藥方，明白「君臣佐使」？

砒霜可以治病、可以送命，全在於用藥是否恰當。在中藥中，有些被大家認為沒有甚麼毒性，甚至是補藥的，如果應用不當，都可以對病人產生不良反應，良藥也會出現「毒性」，變成砒霜。「是藥三分毒」說的就是這個道理。



其實中醫開方用藥就如行軍打仗，講求攻守戰略；又如治理國家，重視布局安排。《黃帝內經》提出的中藥處方原則是「君臣佐使」，君是君主、臣是輔助君主的文臣武將、佐是助理事務的部屬、使是奉命辦事的人；他們在一國之內，互相配合，起著不同作用。

在中醫處方中，「君臣佐使」各種藥物起著不同作用。君藥是針對病症提供主要治療作用的藥物。藥力最強，用量亦較多；臣藥是輔助君藥加強治療力量的藥物；佐藥是協助君臣藥加強治療作用、消除或減緩君臣藥的毒性和烈性；使藥主要是調和各藥的作用。



事實上，在用藥組方時，本就沒有固定的程式，不是每一種藥只負責一職，也不是每張藥方必須「臣佐使」藥俱備。組方時的藥有多少，全視乎病情與治療方法的要求，以及所選藥物的功用和藥性而定。

附 補一補

心病

「六氣」的風、寒、暑、濕、燥、火，一旦出現極端變化，來得太猛又太急，就會成為外在對我們的挑戰；若然適應不來，又或個人抵抗能力較弱，自然生起病來。

但事實上，敵人不一定從外面來的，例如精神壓力就直接與人的情緒、心理相關，同樣會造成傷害；這些內因而引致的心理疾病或各種過激的情緒表現，都屬於情志病。





喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，這「七情」是我們與生俱來正常的情緒表現。每個人都有情緒，而且應該有情緒，小芬考試名列前茅，歡天喜地；小君因為家人患了場大病，憂心忡忡，這都是正常的情緒表現，得到宣洩和抒發，才可保持心境健康。

不過病由心生，若果出現七情過激的情緒表現，就會成為「內傷」；所謂過激，就是超過了我們所能負荷的範圍，最終為身體帶來不正常的影響。



本來小芬的歡天喜地，可以增強氣血流通、肌肉放鬆，更易於恢復身體疲勞；不過中醫認為「過喜傷心」，喜悅會影響心的脈動，更嚴重的可能還會造成心臟停止。

中醫說的「心」，並不單指我們跳動的心臟，而是「心神」，包括思想、精神與意識，是具有精神活動與思考活動的大腦功能。因此，當人們處在過度緊張、激動、興奮、驚喜等情緒反應之下，會容易產生心律不整、心腦血管等疾病。



至於小君的憂心，實在是在所難免的。但長時間的憂愁、思慮，整天唉聲歎氣，夜不能寐，甚至胡思亂想，就會出現中醫認為的「憂思傷脾」，導致氣血運行不暢，食慾不振、腸胃不適、消化不良。

還有心藥醫



《黃帝內經》說「怒傷肝，喜傷心，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎」，說的就是情志對身體的影響。常見的精神壓力大、緊張等，不但引發頭痛、頭暈、失眠、胃痛、腹瀉，甚至肩頸僵痛。

小芬和小君也試過一起以鋼琴與小提琴合奏表演，結果小芬演出前緊張過度，引發腸絞痛；小君亦因為過於憂慮、恐懼，出現失眠和食慾不振。



面對情志問題，中醫除了用按穴、針灸及食療幫助紓緩外，也有透過「移情易性」，改變周圍環境或改善心理狀態。例如趁天氣良好進行戶外運動，曬曬太陽，活動筋骨；聽聽怡情的音樂；觀賞一齣喜劇，振奮精神。不僅有叫人心靜的琴棋書畫，陶冶性情，還可以參加體育鍛煉，如打球、散步、爬山，動靜結合，增強活力，使人精神愉快，有效改善不良情緒，消除緊張，以達到宣洩、疏導和轉移的作用。



編輯及文字 · 劉敏如

繪畫 · 阿青

中醫顧問 · 區成輝

設計 · 譚德穎

統籌 · 梁曉樺

出版 · 中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘開源道64號源成中心607室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷 · 視角文化資源有限公司

九龍觀塘巧明街99號巧明工廠大廈3樓D座21室

版次 · 2024年10月

書號 · ISBN 978-988-75067-4-4

版權所有，翻印必究

Copyright © 2024 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、醫務衛生局、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。

醫藥文化

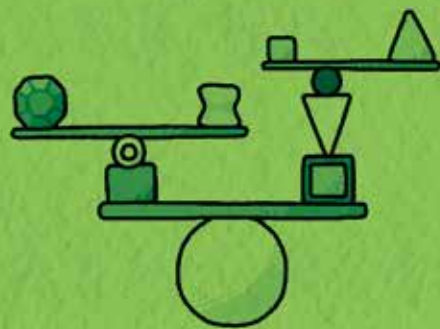
阿青 繪畫

香港插畫師，香港理工大學傳意設計系修畢，以數碼繪圖為主，擅長繪畫童畫風格的插畫、漫畫及動畫。

區成輝 中醫顧問

香港註冊中醫師，北京中醫藥大學中醫學學士，香港浸會大學針灸學碩士。創辦「一劑中醫診所」，致力推動中醫年輕化，將傳統深奧的中醫藥文化以輕鬆易懂的方式宣揚至不同年齡層的人。

讓博大與淺易連線
築建學童探索中醫藥文化的理想階梯



多看，
趣味性、德育性、常識性、科學性、實用性互動共融
多想，
闡述、淺介；故事、圖畫；認識、理解背後精神和精髓
多學，
醫藥的智慧、德育的高度、文化的自信
多玩，
在遊戲中學習；在吸收中享受；在輕鬆愉悅中活動腦筋



本項目由中醫藥發展基金資助



ISBN 978-988-75067-4-4

