中醫藥學基礎課程

序

生命是寶貴的，是備受主的祝福，「耶穌走遍了全加里亞，在他們的會堂內施教，宣講天國的福音，治好民間各樣病症。」(瑪竇福音 第四章二十三節)，使人們身心痊癒，獲得祝福。 耶穌回答他們說：「你們去，把你們所見所聞的報告給若翰：瞎子看見，瘸子行走，癩病人得了潔淨，聾子聽見，死人復活，窮苦人得了喜訊。凡不因我而絆倒的，是有福的！」(瑪竇福音 第十一章四至六節) 基督透過各種治病的奇蹟向我們宣告主的救恩已臨人間 ，這實在是一個大喜訊。當我們把自己在基督內領受的恩寵與人分享，讓基督的愛注入別人的生命中，我們的人生亦變得更豐盛。

欣聞聖保祿學校獲得「中醫藥發展基金」資助，推行「現代中醫植物藥走進學校—學與教、認識與創新」計劃，並出版實體及電子版書籍，向大眾推廣中醫藥教育及保健知識，亦建立學校之間的健康促進平台，共享寶貴資源，此舉切切實實地實踐了向人宣講天國的喜訊。

細閱初稿，全書以彩色印刷，圖文並茂；教導學生建立正向思維，培養健康生活習慣。正如聖經所載，我們都是按天主的肖像造成，如果要讓生命活出天主的面貌來，就要讓生命在不同層面上都得以健康發展，建立健康人生。

本書不單可作為中醫植物藥初學者的入門書籍，作為對中醫植物藥的參考，還秉持了聖保祿學校的校訓「為一切人，成為一切」(Omnia Omnibus)，把中醫藥教育及保健知識推廣至普羅大眾，實在值得廣為推薦。

祝福大家主內平安！

天主教香港教區宗座署理

湯漢樞機

目錄

第一章 中醫學的發展 4

第二章 中國古代哲學理論 10

1. 陰陽五行學說的基本概念及內容 · · · · · 10
2. 陰陽五行學說在中醫學中的運用 · · · · · 12

第三章 中醫體質的認識 23

1. 人體的組成：五臟、六腑、氣血 · · · · · 23
2. 體質分類法 · · · · · 37
3. 體質與日常 · · · · · 39

第四章 中醫診療法 50

1. 望、聞、問、切 · · · · · 50
2. 中醫治療的特點 · · · · · 54
3. 針法 · · · · · 55
4. 灸法 · · · · · 58
5. 推拿 · · · · · 60
6. 刮痧 · · · · · 61
7. 拔罐 · · · · · 62

第五章 認識中草藥 72

1. 中藥的起源與發展 · · · · · 72
2. 中藥的藥性與功效 · · · · · 76
3. 中藥的配伍及禁忌 · · · · · 86
4. 認識中成藥 · · · · · 90

第六章 中醫醫治方法 96

1. 常見都市病 · · · · · 96
2. 中醫角度與治療 · · · · · 99

第七章 中醫的養生之道 105

1. 運動與飲食 · · · · · 105
2. 日常食物的分類 · · · · · 112
3. 飲食禁忌 · · · · · 115
4. 食療：湯水與藥膳的功效 · · · · · 119

第八章 中藥的安全與質量 129

1. 鑒定 · · · · · 129
2. 安全性檢測 · · · · · 131
3. 質量控制 · · · · · 134

附錄 中草藥園 137

鳴謝及聲明 140

第一章 中醫學的發展

「中醫」指中國傳統醫學，古代稱之為「漢醫」或「漢方醫」。中醫藥乃起源於發現藥物和累積經驗的過程中，是中華文化的傳統瑰寶。

中醫學經典著作

經過積累醫藥學知識後，醫學家將所識加以整理總結，並寫下了不少經典著作。這些著作促使了中醫學理論體系形成。傳統四大醫學經典著作分別是《黃帝內經》、《難經》、《傷寒雜病論》及《神農本草經》。

《黃帝內經》

【作者】不詳，後人假託黃帝、岐伯所作。

【成書時間】戰國時期（公元前 475 年至 221 年）

【內容】全書分《素問》、《靈樞》兩部分，各有九卷和八十一篇。講求注重自身的修為和保健，即「內求」。強調先內觀（觀五臟六腑、氣血運行），後內煉（調整氣血、經絡、臟腑），以此達到健康的目的。

【成就】建立中醫學陰陽五行、脈象、藏象、病因、病機、病證、診法、養生學等學說，確立中醫學特有的理論系統。是中國第一部中醫理論經典，第一部養生典籍和第一部關於生命的百科全書。

神農氏石雕，攝於香港科技大學花園

《神農本草經》

《神農本草經》，又稱《本草經》或《本經》。

【作者】非一人所著，是秦漢時期眾多醫學家總結整理而成，再假託神農氏所作。

【成書時間】秦漢時期（約公元 220 年）

【內容】全書分三卷、記載藥物三百六十五種。分上、中、下三品。敘述了各種藥物的產地、性質、採集時間、入藥部位和主治病證，以及其性味、應用原則、配伍應用及簡單的製劑方法。

【成就】第一部有系統地總結中草藥的專著，其用藥原則如陰陽配合、四氣五味等對後世的用藥實踐影響深遠。

《難經》

【作者】不詳，有學者推測是扁鵲所著或後人借扁鵲之名所著。

【成書時間】東漢前（公元 24 年前）

【內容】全書共八十一難。所謂「難」，即對認為的難點和疑點發出問題。書中採用問答形式，以脈診、臟腑、經脈、腧穴為重點，逐一解釋闡發相關的疑難。

【成就】明確提出「傷寒＊有五」的觀點，並論述了人體臟腑功能形態、經絡、針法、三焦、八會等問題，豐富和發展了中醫學的理論體系。

名詞解說

【傷寒】病名，有廣義與狹義之分。廣義的傷寒是一切外感熱病的總稱；狹義的傷寒是指外感風寒之邪，感而即發的疾病。

《傷寒雜病論》

【作者】張仲景

【成書時間】東漢末年（公元 200-210 年）

【內容】全書共十六卷、其中十卷論傷寒，六卷論雜病，前者為《傷寒論》，後者為《金匱要略方論》。

【成就】是我國第一部理法方藥＊俱備的醫學專著。

名詞解說

【理法方藥】診治過程的四個基本內容。「理」指中醫理論；「法」指診法和治法；「方」指方劑；「藥」指藥物。「理法方藥」即明確病因病機，確定預防措施與治則治法，並組方用藥，是應用中醫理論診法治法在臨床實踐中連繫於一起的思維方法。

醫師、醫書和醫學理論

i. 魏晉南北朝、隋唐至五代

中國醫學發展史上承前啟後的重要時期，出現多部醫學典著，推動了中醫學體系的發展。

- 魏晉，王叔和，《脈經》，我國現存最早的脈學專著，確立了「寸口診脈」和臟腑分部定位，整理歸納了二十四種脈象，並強調脈、證、治的統一。
- 晉，葛洪，《肘後救卒方》，是現存最早的急症診治專著，是以治療急症為主的綜合方書。
- 晉，劉涓子，《劉涓子鬼遺方》，現存最早的外科學專著，主要論述癰疽、瘰癧、其他皮膚病的病因、病機、診斷、治療，載方一百四十餘首。
- 晉，皇甫謐，《黃帝三部針灸甲乙經》（簡稱《甲乙經》），是我國現存最早的針灸學專著，歸納釐定腧穴三百四十九個，系統闡釋針灸操作方法和針灸禁忌。
- 隋唐，巢元方，《諸病源候論》，現存最早的病因證候學專著。詳述了各科疾病的病因、病機、症狀體徵等。
- 唐，孫思邈，《備急千金要方》、《千金翼方》，合稱《千金方》，詳論醫德規範，匯集唐以前醫方六千五百餘首，載藥八百餘種，重視婦女兒童疾病的診治，並主張針藥並用。
- 唐，《顱囟經》（撰著者不詳），現存最早的兒童學專著，最早提出小兒體質屬「純陽」，詳論小兒脈法。

ii. 宋代及金元時期

這時期的中藥學、方劑學、針灸學、臨床各科學等發展迅速，醫學著作大量刊行，開始有國家組織編撰刊行的中醫藥學著作，並開始研究處方、成藥、經絡腧穴的規範化。

- 宋，陳自明，《婦人大全良方》，我國現存最早一部系統論述婦產科學的專著，重視氣血，詳論婦科病因病機，確立婦科疾病的證治綱領。
- 宋，錢乙，被譽為中醫「兒科鼻祖」，《小兒藥證直訣》，闡釋小兒生理、病理特點，首創兒科五臟辨證綱領。
- 宋，王惟一，《銅人腧穴針灸圖經》，詳述手足三陰三陽經脈和督、任二脈的循行路線和腧穴，繪製出經脈腧穴圖。
- 宋，王懷隱等，《太平聖惠方》，是北宋第一部官修方書。
- 金，劉完素，主要學術思想是「火熱論」，重視「五運六氣」學說，提出「**六氣皆能化火**」和「**五志化火**」，善用寒涼藥物，被後世稱為「寒涼派」。代表著作是《素問玄機原病式》、《黃帝素問宣明論方》、《素問病機氣宜保命集》、《三消論》等。
- 金，張從正，臨證主張以祛邪為主，多採用汗、吐、下三法，被後世稱為「攻下派」，主張「**養生當論食補，治病當論藥攻**」。代表著作是《儒門事親》。
- 金，李杲，創立脾胃學說，為「補土派」的鼻祖，認為元氣源於先天精氣，依靠後天胃氣的滋養。代表著作是《脾胃論》、《內外傷辨惑論》、《蘭室秘藏》、《用藥心法》等。
- 元，朱震亨，在治療中創用滋陰降火法，強調「**補陰即是降火，瀉火即是補陰**」，臨證善用滋陰降火之劑，被後世稱為「滋陰派」。代表著作是《格致餘論》、《金匱鉤玄》等。

金元四大家

iii. 明清時期

中醫學理論的綜合匯通和深化發展階段。這時期是命門學說的發展、溫病學說的創新，及大量醫學全書、叢書和類書的編撰集成，豐富並發展了中醫學理論體系。

- 明，李時珍，《瀕湖脈學》以七言歌訣形式論述了浮、沉、數、遲、滑等二十七種脈象。《本草綱目》，以藥類方，載方萬餘首，附藥圖一千餘幅，創立藥物分類方法。
- 明，吳有性，《溫疫論》，是中國醫學史上第一部疫病學和溫病學專著，創立戾氣之說。
- 明，張介賓，重視八綱辨證，主張以溫補為宗，提出「陽非有餘」、「真陰不足」等論點。著《類經》，是分類注釋《內經》的完整本。著《景岳全書》，一部綜合性醫籍。
- 清，葉桂，《溫熱論》，闡明了溫病的發生、發展規律及其與傷寒的區別，創立衛氣營血辨證論治綱領。
- 清，薛雪，《濕熱條辨》，為濕熱病專著，闡述了濕熱病的各種臨床表現、變化特點及診治法則。
- 清，吳瑭，《溫病條辨》，對溫病傳變規律進行了新的概括，提出「治上焦如羽、治中焦如衡、治下焦如權」的學術觀點，確定溫病的治療原則為清絡、清營、育陰。
- 清，王士雄，《溫熱經緯》，集溫病學說之大成，將溫病分成新感和伏邪兩類。

溫病四大家

- 清，陳實功，《外科正宗》，在外科治法上強調內外並重，「消」、「托」、「補」三法結合，內服藥與外治法兼施。
- 清，陳復正，《幼幼集成》，匯集、整理了清代以前的兒科理論與臨床經驗，對兒科病證的治療主張「保元扶正，慎施攻伐」。

iv. 近代

隨着社會制度的變更，西方科技和文化的傳入，中西方文化互相交融，令中醫學理論的發展出現新舊並存的趨勢。

- 吳尚先，《理瀹駢文》，為現存第一部外治法專著，創用內病外治法，重視三焦分治法。
- 唐宗海，著《血證論》、《中西匯通醫經精義》、《本草問答》等，主張折衷匯通。
- 張錫純，《醫學衷中參西錄》，主張衷中參西、中西並用匯通。

v. 現代

這時期的中醫學堅持以人為本，預防為主，在繼承發揚中醫藥優勢的基礎上，充分利用現代科學技術，推動了中醫傳承與創新的發展。

- 1956 年，北京、上海、廣州、成都四地建立高等中醫院校。
- 1959-1960 年，編寫了首版統編的中醫教材《中醫學院試用教材》。
- 1979 年，中華全國中醫學會成立。
- 1988 年，國家中醫藥管理局正式成立。
- 2003 年 4 月 7 日，《中華人民共和國中醫藥條例》正式頒布，中醫藥事業走上全面依法管理和發展的階段。
- 2015 年，屠呦呦因在研製青蒿素等抗瘧藥方面的卓越貢獻，被諾貝爾委員會授予諾貝爾生理學或醫學獎。

中醫學理論的形成

古人先後採用兩種不同的觀察方法，以探求人體的奧秘及生命活動與自然環境的關係。

第一種方法是直接觀察法，即是以解剖方式觀察人體。人們可藉以了解臟器的形態、功能，並發現到各臟器的所在位置、臟器相互連接的情況和與外在器官的聯繫。

第二種方法是整體觀察法，即是視人體為一個整體，再分析人體對不同環境條件與外界刺激的反應，結合已有的解剖知識及精氣、陰陽、五行學說，進行推論，從而認知人體生命活動的規律。

中醫學的基本特點

中醫學的基本特點是整體觀念和辨證論治。

整體觀念是中醫學理論中思維方法的體現。中醫在觀察、分析、研究和解決問題時，注重事物本身存在的統一、完整和聯繫關係。這是因為中醫學角度認為人體是有機的整體，人與自然密切相關，且與社會環境不可分割。

辨證論治是中醫認識和治療疾病的基本原則，也是中醫對疾病的研究和處理方法。辨證是指以「四診」（望、聞、問、切）所得資料進行分析，辨明疾病的病因、病位、病性與發展變化趨向；論治則指根據辨證的結果，確立相應的治療原則、方法及藥方去處理疾病。

練習

1. 中醫學理論體系的形成時期是：

A 先秦、秦、漢
B 兩晉、隋、唐
C 宋、金、元
D 明、清、近代

A	B	C	D
●	○	○	○

2. 中醫學經過數千年來的歷史演進，積累了豐富的診療經驗和技術，也形成了多套系統規模的醫學理論。請把各時期的醫學典著，填寫在相應時期的橫線上。

《神農本草經》　《黃帝內經》　《傷寒雜病論》

時期	醫學典著
春秋戰國	《黃帝內經》
秦漢	《神農本草經》、《傷寒雜病論》

3. 中醫學的基本特點是**整體觀念**和**辨證論治**。所謂整體觀念，是中醫學理論中思維方法的體現。中醫在觀察、分析、研究和解決問題時，注重事物本身存在的統一、完整和聯繫關係。這是因為：

① 人體是有機的整體　② 人與自然密切相關
③ 人與社會環境不可分割　④ 人是進化而成的

A ①、②、③
B ①、③、④
C ①、②、④
D ①、②、③、④

A	B	C	D
●	○	○	○

4. 所謂辨證論治，是中醫認識和治療疾病的 基本原則 ／ 最終目的 ，也是中醫對疾病的研究和處理方法。（圈選正確者）

第二章 中國古代哲學理論

1 陰陽五行學說的基本概念及內容

一 陰陽學說

陰陽開始時只是一個自然概念，日光照到的地方為「陽」，日光照不到的地方為「陰」；後來陰陽的對立被統一視為天地萬物運動變化的根本規律。如下表所述：

屬性	陽	陰
時間	晝	夜
季節	春夏	秋冬
溫度	溫熱	寒涼
濕度	乾燥	濕潤
重量	輕	重
性狀	清	濁
亮度	明亮	晦暗
事物運動狀態	上升	下降
	運動	靜止
	興奮	抑制
	亢進	衰退

二 五行學說

五行，指的是把宇宙萬物歸為金、木、水、火、土這五種物質，以說明事物的起源，最早見於《尚書 • 周書 • 洪範》：「五行，一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。」五行學說認為自然界各種事物和現象的發展變化，均是這五種物質運行和相互影響的結果。

五行	特性	描述
木	曲直	樹木的主幹挺直向上生長，樹枝曲折向外舒展，生長繁茂，隨風招搖，因此說木有升發、生長、條達*、舒暢等特性。
水	潤下	水有流動趨下，滋潤寒涼，性質閉藏、下行的特性。
土	稼穡	土有播種莊稼，收獲五穀，生長萬物的作用，並引申出土具有生化、承載、長養、化生、受納的特性。
火	炎上	火在燃燒時，火焰飄浮於上，光熱四散於外，故火有發熱、溫暖、光明、向上的特性。
金	從革	指順從和變革。順從和變革分別體現了金的剛強特性（金鑄造成兵器堅硬而鋒利）和柔和之性（金的形狀可隨人意而改變），引申為具有沉降、肅殺、收斂等特性。

五行學說認為五行並非獨立運行，它們會通過相生、相剋的運動變化，維持協調與平衡。

名詞解說

【條達】指調和暢達。

相生

相生指的是五行相互化生、助長的循環關係。

木生火：木易於燃燒，並化生為火，故木為火母，火為木子。

火生土：火燒盡後化為灰燼，並化生為土，故火為土母，土為火子。

土生金：土中含有的礦物提煉為金屬，並化生為金，故土為金母，金為土子。

金生水：金在加熱後經冷卻有小水點凝結其上，並化生為水，故金為水母，水為金子。

水生木：水灌溉滋養樹木，並化生為木，故水為木母，木為水子。

相剋

相剋指的是五行相互克制、排斥的循環關係。

木剋土：木可破土而出，並消耗土壤中的營養，從而克制土。

土剋水：土能防止水的溢流，從而克制水。

水剋火：水能將火撲滅，從而克制火。

火剋金：火能熔化金屬，鍛造成各種器具，從而克制金。

金剋木：金屬能製成斧頭一類的利器砍伐樹木，從而克制木。

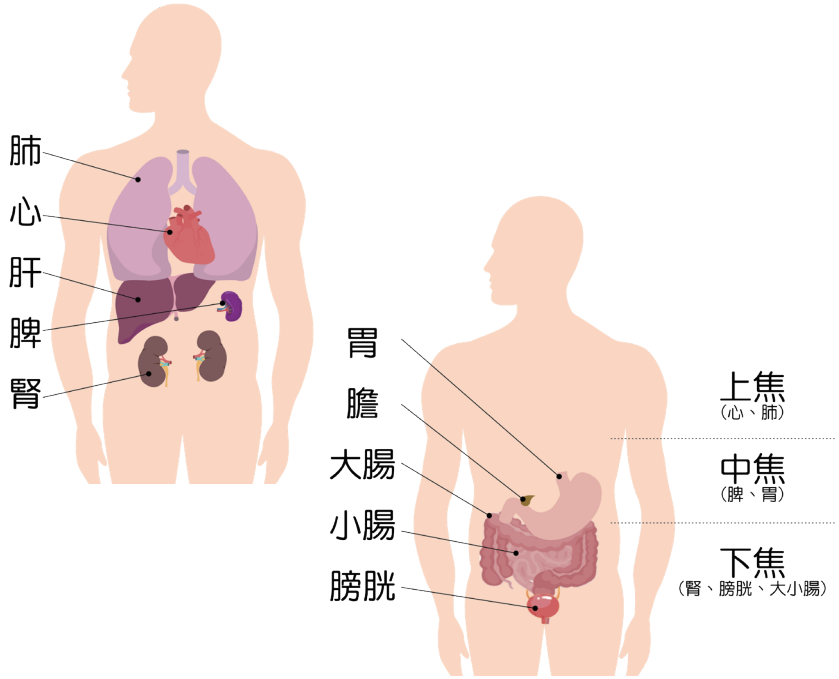
2 陰陽五行學說在中醫學中的運用

一 陰陽學說的應用

中醫學以陰陽學說來說明人體的組織結構、生理功能、病理變化，亦藉此診斷疾病及防治疾病。

i 說明人體的組織結構

就大體部位而言，上部為陽，下部為陰；體表為陽，體內為陰；背為陽，腹為陰；四肢外側為陽，四肢內側為陰；五臟屬裏，故為陰，六腑屬表，故為陽。



人體組織的陰陽劃分如下：

	陰	陽
臟腑	心、肝、脾、肺、腎	膽、胃、膀胱、大腸、小腸、三焦
經絡	手太陰肺經、手厥陰心包經、 手少陰心經、足太陰脾經 、 足厥陰肝經、足少陰腎經	手陽明大腸經、手少陽三焦經、 手太陽小腸經、足陽明胃經、 足少陽膽經、足太陽膀胱經

ii 概括人體的生理功能

人體之氣以不同的功能作用而分為陰氣與陽氣，當中陰氣主涼潤、寧靜、抑制、沉降；陽氣主溫煦、推動、興奮、升發。

中醫學認為人體的生長壯老已都是由體內的陰陽二氣對立互根關係維繫，人的上半生由陽氣為主導，下半生則以陰氣為主導。只要能將陰氣與陽氣互相協調，人就能夠在上半生維持身體生長發育，並平穩度過下半生。

(iii) 解釋人體的病理變化

中醫學認為人體內的陰陽應是處於動態平衡的狀況，當陰陽失調，就會產生疾病。而陰陽失調的狀況可再細分為陰陽偏盛、陰陽偏衰及陰陽互損三種狀況。

(1) 陰陽偏盛

即陰偏盛、陽偏盛，陰或陽任何一方高於正常水平。陰陽偏盛形成的病證是實證，陽偏盛會導致實熱證，陰偏盛則會導致實寒證。

(2) 陰陽偏衰

即陰虛、陽虛，陰或陽任何一方低於正常水平。陰陽偏衰形成的病證是虛證，陰虛會導致虛熱證，陽虛則會導致虛寒證。

(3) 陰陽互損

因陰陽之間互根互用，所以陰陽偏衰到一定程度時，就會出現陰損及陽、陽損及陰的情況。陰損及陽、陽損及陰最終均會導致陰陽兩虛，陰損及陽會導致以陰虛為主的陰陽兩虛，而陽損及陰則會導致以陽虛為主的陰陽兩虛。

(iv) 用於疾病的診斷

(1) 分析四診資料

中醫學會將病人的症狀與體徵以陰陽理論辨析其屬性，如病人的臉色、呼吸氣息、動靜、喜惡、脈象都可區分陰陽。

(2) 概括病症

病症亦可區分屬陰與屬陽。

八綱指表裏、寒熱、虛實、陰陽四組性質相反的證候。在八綱辨證中，表證＊、熱證＊、實證＊均屬陽證；裏證＊、寒證＊、虛證＊均屬陰證。

在精氣血津液辨證中，精血津液屬陰，氣則屬陽，所以精血津液不足屬陰虛而氣虛屬陽虛。

臟腑辨證同樣可分為陰陽兩類，如心系病證中，心血虛、心氣虛、心陰虛、心陽虛等均是屬陰的虛證；而心火亢盛、心血瘀阻則是屬陽的實證。如再加以區分，心陰虛是因有熱象，所以亦屬陽。

名詞解說

【表證】指六淫邪氣經皮毛、口鼻侵入時所產生的證候。
【裏證】指疾病深入於裏的一類證候。
【熱證】指人體感受熱邪，或陽盛陰虛，人體機能活動亢進所表現的證候。
【寒證】指人體感受寒邪，或陰盛陽虛，人體機能活動衰退所表現的證候。
【虛證】指人體正氣虛弱、不足的各種臨床表現的病理概括。
【實證】指人體感受外邪，或體內病理產物蓄積而產生的各種臨床表現的病理概括。

ⓥ 用於防治疾病

(1) 指導養生

養生的根本原則是「法於陰陽」，意指遵從自然界陰陽的變化規律來調理人體的陰陽，使體內的陰陽與四時陰陽變化相適應，從而讓人與自然界保持協調。

(2) 確定治療原則

陰陽失調是疾病的基本病機，而偏盛偏衰和互損是其基本表現形式，所以只要把握到陰陽失調的狀況，就可以藥物、針灸等方法調整其偏盛偏衰和互損，以恢復陰陽平衡。

(3) 分析和歸納藥物的性能

陰陽學說也能用以概括藥物的性能，如按四氣將藥材分為寒、熱、溫、涼四種藥性。寒、涼的藥材屬陰，溫、熱的藥材則屬陽。

藥材的五味是指酸、苦、甘、辛、鹹，然而實際上藥材並不止五種味道，而是還有淡、澀兩味。當中辛、甘、淡屬陽；鹹、酸、苦屬陰。

升降浮沉是指藥物在體內發揮作用的趨向，升浮之藥多具有上升發散的效果，所以屬陽；沉降之藥多具有收澀、瀉下、重鎮的作用，所以屬陰。

2 五行學說的應用

中醫學以五行學說來解釋人體的臟腑、經絡、形體、官竅＊等組織器官和精神情志等各種機能活動，亦藉此指導診斷和防治疾病。

名詞解說

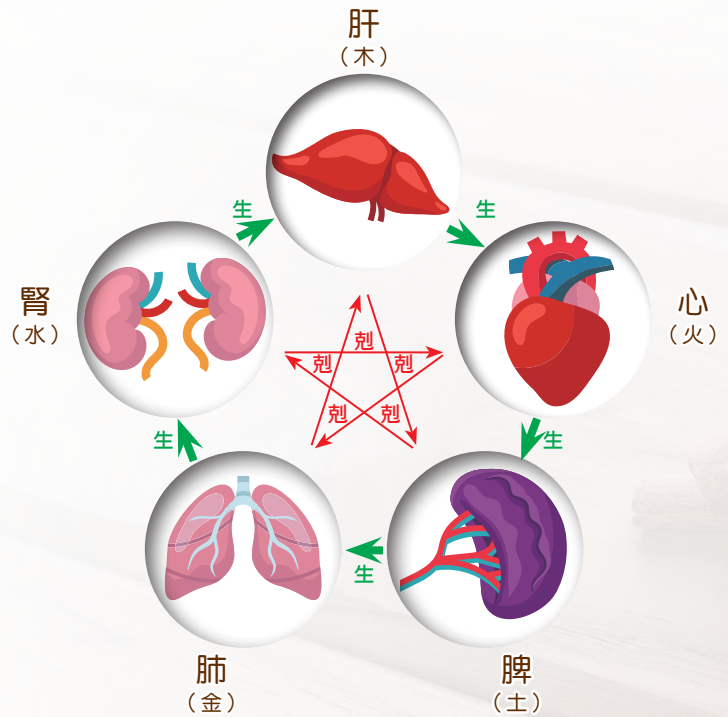
【官竅】五官九竅的統稱。五官指舌、鼻、口、目、耳這五個器官；九竅指眼、耳、鼻孔、口和前後二陰共九個竅。

ⓘ 說明五臟的生理機能及其相互關係

中醫學以五行的特性與五臟的生理特點作類比，建構了天人一體的五臟系統，以生剋制化說明五臟的生理特點。

五行	特性	對應臟器	功能
金	清肅、收斂	肺	主呼吸，具宣發＊肅降＊作用
木	生長、升發、舒暢、條達	肝	喜條達而惡抑鬱，疏通氣血，調暢情志
水	滋潤、下行、閉藏	腎	主水功能，調節水液代謝
火	溫熱、向上、光明	心	主血脈並維持體溫恆定，主神明以為臟腑之主
土	敦厚、生化萬物	脾	運化水穀＊、化生精微＊以營養臟腑，為氣血生化之源

除此以外，五行相剋亦可用以說明五臟之間的制約關係，五臟在功能上有其他臟器的資助，所以能不至虛損；又因有其他臟器的制約與克制，所以不會過亢。而五臟的相生與相剋關係如下圖所述：



名詞解說

【宣發】指疏導發散，是肺臟的其中一個生理功能。指肺氣升宣與布散的運動形式，表現為排出濁氣，宣散衛氣，敷布津液與血液等。

【肅降】即清肅下降，是肺臟的其中一個生理功能。指肺氣清肅與下降的運動形式，表現為吸入清氣，通調水道，下輸津液等。

【水穀】即水和食物。

【精微】指食物中精純微小、營養的部分。

ii 說明五臟病變的相互影響

五行學說也可用於說明病理情況下的臟腑互相影響。如某臟器有病，病證可以傳至另一個臟器，而其他臟器的病疾也可傳至本臟，這種關係稱為傳變。以五行學說解釋五臟病變的互相傳變，可分為相生關係的傳變和相剋關係的傳變。

(1) 相生關係的傳變

相生傳變可分為「母病及子」與「子病及母」兩方面。

「母病及子」即是母臟的病證傳及子臟，如腎屬水、肝屬木，水能生木，所以腎是母臟，而肝則是子臟。當腎病及肝，就是母病及子的情況。

「子病及母」即是病疾從子臟傳及母臟。當肝病及腎，就是子病及母的情況。

(2) 相剋關係的傳變

相剋傳變可分為「相乘」和「相侮」兩方面。

相乘指相剋太過而致病，引起五臟相乘的原因有兩個：一是某臟過盛，導致其所勝之臟受到過分剋伐；二是某臟過弱，不能耐受其所不勝之臟的正常剋制，導致出現相對剋伐太過的情況。

相侮指反向剋制致病，引起五臟相侮的原因亦有兩個：一個是太過相侮，即是某臟過於亢盛，導致其所不勝無力剋制它，反倒被它剋制。不及相侮指某臟器虛損，導致其所勝之臟出現反剋的現象。

iii 指導疾病的診斷

人體是一個有機整體，當內臟有病時，其機能活動及相互關係的異常變化都可反映在體表的相應組織器官上，令器官出現色澤、聲音、形態、脈象等方面的異常變化。五行學說正正將人體五臟與自然界的五色、五音、五味作了相應聯繫，構成了天人一體的五臟系統。

五臟及食物五味等的五行屬性

五季	五行	五味	五色	五官	五體	五臟	五情
春	木	酸	青	目	筋	肝	怒
夏	火	苦	赤	舌	脈	心	喜
長夏	土	甘	黃	口	肉	脾	思
秋	金	辛	白	鼻	皮毛	肺	悲
冬	水	鹹	黑	耳	骨	腎	恐

「五季」與當中的「長夏」

五季，又稱「五時」，中醫把一年分為春、夏、長夏、秋、冬五季，與五行、五臟學說互相對應。由於中醫將季節與五行、五臟扣連對應，而春對應木與肝，夏對應火與心，秋對應金與肺，冬對應水與腎，剩下的土與脾與哪個季節相對呢？中醫醫學經典《黃帝內經》明確論述了自然界有第五個季節，即長夏，對應土與脾。

長夏，在農曆六月，即陽曆七月前後，位於夏季之中的最後一個月，基本是夏季整個三伏天，也是天氣最熱的時候。長夏與夏季並不相同。夏季屬火，以炎熱為主；而長夏屬土，偏於濕熱，常見天氣悶熱有雨。

ⅳ 指導疾病的治療

五行學說指導疾病的治療，這主要表現在根據藥物的色、味，按照五行歸屬指導臟腑用藥；按照五行的生剋乘侮規律，控制疾病的傳變和確定治則治法；指導針灸取穴和情志＊疾病的治療幾方面。

名詞解說

【情志】指人的精神意識對外界事物的反應，包括喜、怒、憂、思、悲、恐、驚。

(1) 指導臟腑用藥

藥物的顏色可分為五色，而氣味則可分為五味。藥物的五色、五味與五臟的關係是以天然色味為基礎，再按其性能與歸經為依據，按五行歸屬來確定。如青色、酸味入肝；赤色、苦味入心，如此類推。

(2) 控制疾病的傳變

根據五行生剋乘侮理論，五臟其中一臟有病，就可傳到其他四臟。不同臟腑病變時的傳變規律都有所不同。因此，在治療時，除了對所病本臟治療外，還要按其傳變規律，治療其他的臟腑，以防止其傳變。

(3) 確定治則治法

《難經．六十九難》提到：「虛者補其母，實者瀉其子。」這正是說明了中醫學的基本治療原則——補母和瀉子。

補母是指當一個臟器出現虛證時，不但不補益本臟來讓它恢復，還要按五行相生的次序補益其母臟，通過相生作用令其恢復。如出現肝血不足的情況時，除用補肝血的藥物外，還可進服補腎益精的藥物，通過水生木的作用促進肝血恢復。

瀉子則是指臟器出現實證時，除了瀉除本臟亢盛之氣外，還要按五行相生的次序，瀉其子臟，以瀉除母臟的亢盛之氣。如出現肝火盛的情況，除了服用清瀉肝火的藥物外，還可服用清瀉心火的藥物，以幫助消除肝火。

中醫學還按五行相生的規律，推論出下列幾種常見的治法：

治法	效果	適用病證
滋水涵木法	滋腎陰以養肝陰	腎陰虧損而肝陰不足／肝陽上亢之證
益火補土法	溫腎陽以補脾陽	腎陽衰微而致脾陽不振之證
培土生金法	健脾生氣以補益肺氣	脾氣虛衰，生氣無源，以致肺氣虛弱之證／肺氣虛衰，兼見脾運不健
金水相生法	滋養肺腎之陰	肺陰虧虛，不能滋養腎陰／腎陰虛衰，不能滋養肺陰的肺腎陰虛證

此外，中醫學尚有按五行相剋的規律治病，其基本治療原則是抑強扶弱。五臟相剋關係異常而出現相乘、相侮的原因多是「太過」或「不及」。

「太過」指機能亢進，而「不及」則是指機能衰退。因此，中醫學治療時會採取抑強扶弱的原則，讓弱者易於恢復，並在強者未剋伐太過時預強其所勝的力量，以阻止病情發展。

下列幾項是中醫學按五行相事規律制定的常見療法：

治法	效果	適用病證
抑木扶土法	疏肝健脾或平肝和胃，以治療肝脾不和或肝氣犯胃病證	木旺乘土或土虛木乘之證
培土制水法	健脾利水以治療水濕停聚病證	脾虛不運，水濕泛濫而致水腫脹滿之證
佐金平木法	滋肺陰清肝火以治療肝火犯肺病證	肺陰不足，右降不及的肝火犯肺證
瀉南補北法	瀉心火補腎水，以治療心腎不交病證	腎陰不足，心火偏旺，水火不濟，心腎不交之證

(4) 指導針灸取穴

針灸學家將手足十二經近手足末端的井、滎、輸、經、合「五輸穴」分別配屬五行。治療臟腑病證時，針灸學家會按病情以五行生剋規律選穴治療。當中陽經以金、水、木、火、土為序，陰經則以木、火、土、金、水為序。

(5) 指導情志疾病治療

人的情志活動屬五臟機能之一，當情志活動異常，就會傷及相應內臟。因此，中醫學有「以情勝情」之法，《素問．陰陽應象大論》就有記述「怒傷肝，悲勝怒」；「喜傷心，恐勝喜」；「思傷脾，怒勝思」；「憂傷肺，喜勝憂」；「恐傷腎，思勝恐」的內容。

練習

1. 陰陽最初的涵義簡單，是指日光的向背而言。

   朝向日光的是 陰 ／ (陽) ；背向日光的是 (陰) ／ 陽 。（圈選正確者）

2. 陰陽概括了自然界一切事物對立統一雙方，以下哪項屬於「陰」的範疇？

   A 活動的　　B 抑制的
   C 明亮的　　D 溫熱的

A	B	C	D
○	●	○	○

3. 五行最初的涵義與什麼相關？

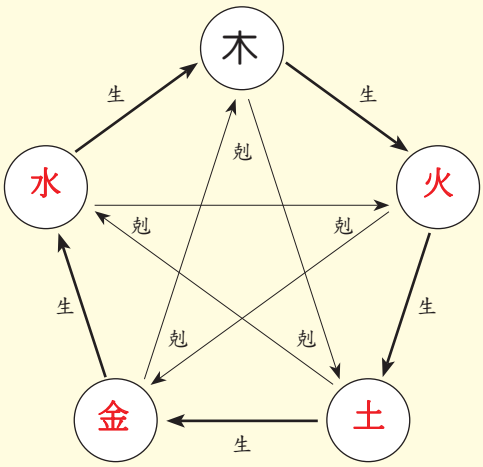
   A 五味：苦、酸、辣、甘、鹹
   B 五材：金、木、水、火、土
   C 五色：青、紅、黃、白、黑
   D 五季：春、夏、長夏、秋、冬

A	B	C	D
○	●	○	○

4. 試指出在五行中：

   ① 具有「曲直」特性的是 木 。
   ② 具有「潤下」特性的是 水 。
   ③ 具有「稼穡（音［嫁式］）」特性的是 土 。
   ④ 具有「炎上」特性的是 火 。
   ⑤ 具有「從革」特性的是 金 。

5. 試根據五行相生和相剋的次序，在圓圈內填上適當的答案以完成下圖。



6. 試指出以下各項的母子關係，在括號內填上「母」或「子」。

① 木（ 子 ）與水（ 母 ）　② 火（ 母 ）與土（ 子 ）
③ 金（ 母 ）與水（ 子 ）　④ 木（ 母 ）與火（ 子 ）
⑤ 土（ 母 ）與金（ 子 ）

7. 試根據以下描述，分析描述提到事物的五行屬性，並塗滿相應的圓圈。

	金	木	水	火	土
① 五季之春	○	●	○	○	○
② 五季之秋	●	○	○	○	○
③ 五味之苦	○	○	○	●	○
④ 五味之甘	○	○	○	○	●
⑤ 五官之耳	○	○	●	○	○
⑥ 五官之鼻	●	○	○	○	○
⑦ 五情之怒	○	●	○	○	○
⑧ 五情之恐	○	○	●	○	○
⑨ 五色之赤	○	○	○	●	○
⑩ 五色之黃	○	○	○	○	●

8. 在中醫角度中，疾病的各種病理變化可概括為：（請圈選正確答案）

氣血不和　／　(陰陽失調)　／　邪正盛衰

9. 陰陽學說在中醫學中的應用包括了哪些選項？請在相應的空格中填上 ✓ 號。

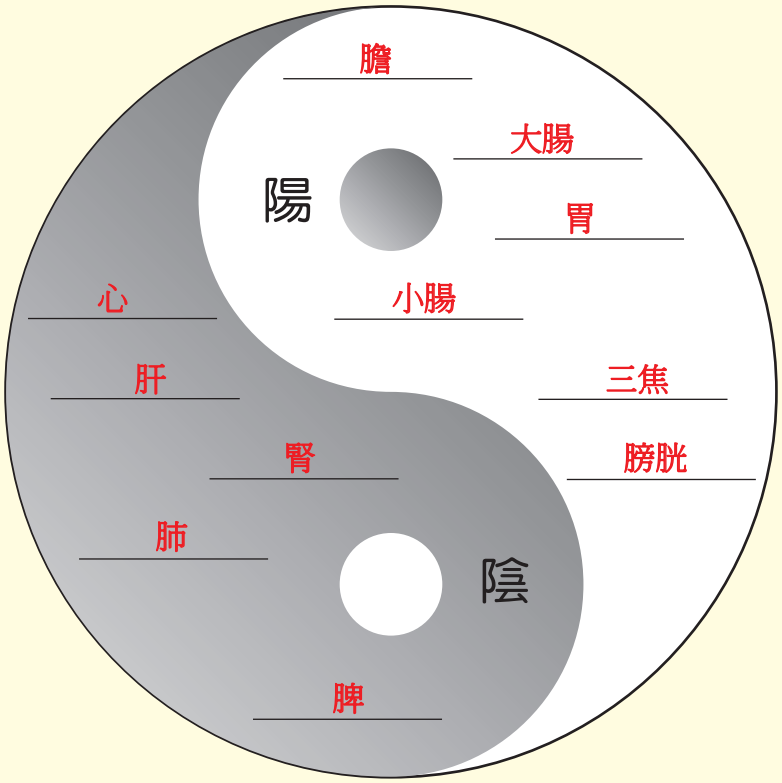
① 說明人體的組織結構。 ☑
② 說明人體的生理活動。 ☑
③ 說明人體的病理變化。 ☑
④ 說明人體五臟六腑的相對平衡。 ☐
⑤ 用於疾病的診斷與治療。 ☑

10. 試分辨以下組織屬於陰抑或陽，並在括號內填寫正確的答案。

人體的上半身（ 陽 ）　人體的下半身（ 陰 ）　體內部分（ 陰 ）
體表部分（ 陽 ）　體表的背面（ 陽 ）　體表的腹面（ 陰 ）
肢體外側（ 陽 ）　肢體內側（ 陰 ）

11. 試把以下人體內部的器官按照陰、陽分類，並填寫在相應的橫線上。

人體內部器官					
心	肝	膽	胃	腎	大腸
小腸	三焦	肺	膀胱	脾	



12. 試根據以下對五行的特性和五臟的功能的描述，把對應的兩者連接起來。

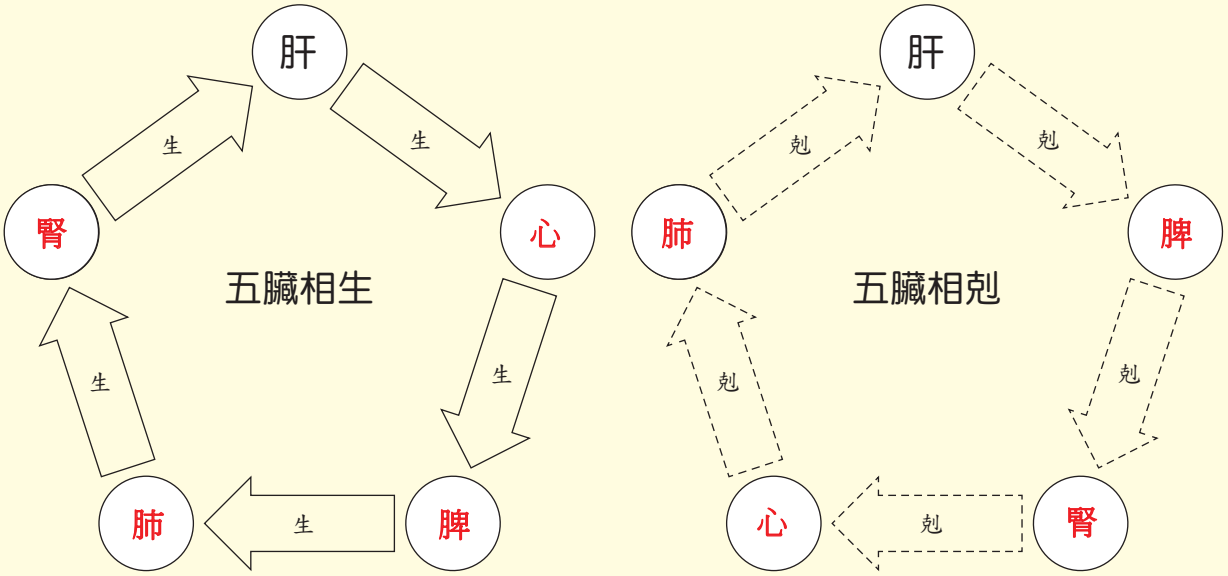
五行	特性
金	清肅、收斂
木	生長、升發、舒暢、條達
水	滋潤、下行、閉藏
火	溫熱、向上、光明
土	敦厚、生化萬物

五臟	功能
肝	喜條達而惡抑鬱，疏通氣血，調暢情志
心	主血脈並維持體溫恆定，主神明以為臟腑之主
脾	運化水穀、化生精微以營養臟腑，為氣血生化之源
肺	主呼吸，具宣發肅降作用
腎	主水功能，調節水液代謝

13. 五行學說在中醫學中的應用包括了以下哪些選項？請在相應的空格中填上 ✓ 號。

① 說明五臟的生理機能和相互關係。 ☑
② 說明人是自然的有機整體。 ☐
③ 說明五臟病變的相互影響。 ☑
④ 用於疾病的診斷與治療。 ☑

14. 五行學說會以五行的相生相剋來說明五臟的關係。試指出與以下臟腑相生與相剋的對象，並在圓圈內填寫你的答案。



15. 中醫在診斷和治療時除了利用陰陽學說外，也會套用五行學說作輔助治療。治療時，會按五行「虛則補其母，實則瀉其子」的相生規律及抑強扶弱的相剋規律作為確定的治則。請分別按照相生和相剋的規律，填寫五行的治療方法。

相生治法	滋水涵 木 、培 土 生金、益 火 補土、金 水 相生
相剋治法	抑 木 扶土、培 土 制水、佐金平 木 、瀉 火 補水

16. 試分辨以下藥性、五味和升降浮沉 (藥物在體內發揮作用的趨向) 的陰陽屬性，並在括號內填上陰或陽。

藥性	寒（ 陰 ）、熱（ 陽 ）、溫（ 陽 ）、涼（ 陰 ）
五味	辛（ 陽 ）、酸（ 陰 ）、苦（ 陰 ）、甘（ 陽 ）、鹹（ 陰 ）
升降浮沉	升（ 陽 ）、沉（ 陰 ）、降（ 陰 ）、浮（ 陽 ）

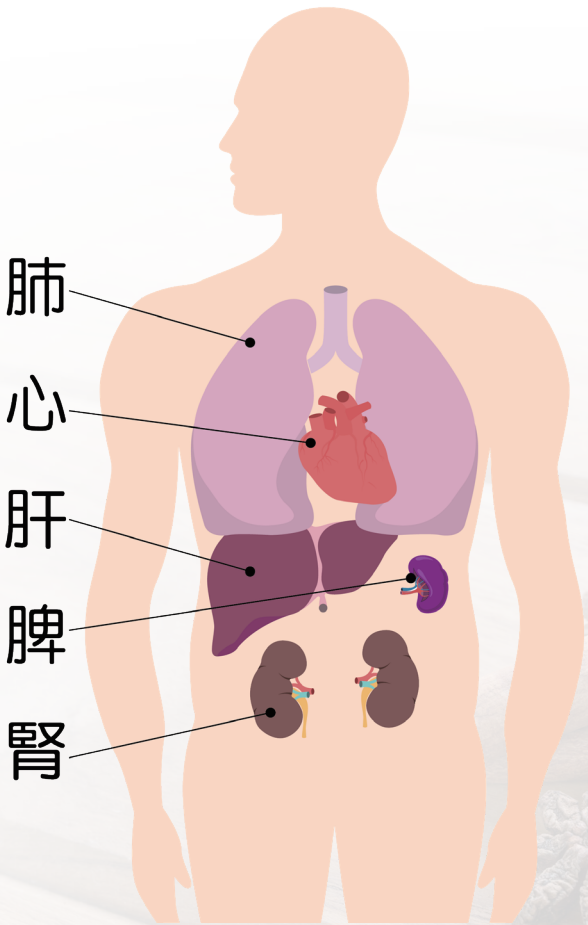
第三章 中醫體質的認識

1 人體的組成：五臟、六腑、氣血

人有各類的器官，賴以維持生命。依據內臟的形態結構與生理機能特點，可分為五臟（心、肺、脾、肝、腎）、六腑（膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦）。而根據在陰陽五行的基礎上去研究人體各個臟腑的生理功能、病理變化及其相互關係的藏象學說，氣血是構成機體和維持生命活動的最基本物質。

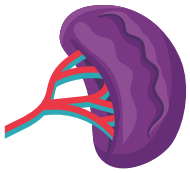
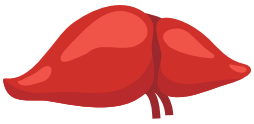
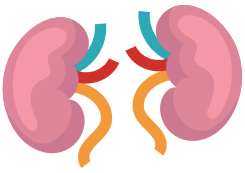
什麼是五臟？

五臟，指的是心、肺、脾、肝、腎的合稱。五臟具有共同的生理特點，就是化生和貯藏精氣。五臟雖各司其職，但彼此協調，共同維持人體生命過程。



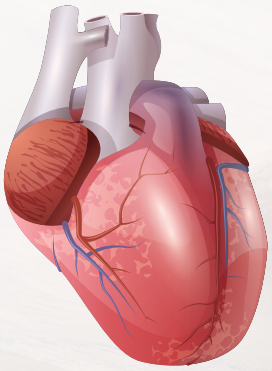
中醫學與西醫學中的五臟

中醫學和西醫學的醫學理論體系並不相同，中醫的五臟與西醫中雖有相同名稱的器官，卻非完全對應。五臟在西醫是具有特定位置的器官，在中醫是通過經絡互相連接在一起的系統。

五臟	西醫學（器官）	中醫學（系統）
心	屬於循環器官，推動循環系統中血管的血液，與精神意識無關。	主血脈，調節心血系統。主神明，與精神意識、思維活動有關。
肺	呼吸系統的重要器官，負責體內氣體交換。	主呼吸之氣和全身之氣，通過呼吸調節水液代謝。
 脾	屬於淋巴器官，具有免疫功能。同時具有存血和濾血功能。	主運化，具備消化功能。且能運化水濕、統攝血管中的血液循環。
 肝	屬於消化器官，負責分解體內毒素、分解血紅蛋白、製造膽汁、蛋白質和血液中的凝固因子等。	主疏泄，調暢氣機，調暢情志，促進脾胃消化功能。
 腎	泌尿系統的器官，負責排泄毒素和代謝產物。並有調節水、電解質、酸鹼平衡、紅細胞代謝等作用。	主管水液代謝、生長發育與生殖。

心

主要生理功能	主血脈	• 指心氣推動和調控血液在脈管中運行，流注全身，發揮營養和滋潤作用。 • 「脈為血之府」 • 血液在脈中正常運行必須具備三個條件：脈管通暢、心氣充沛、血液充盈。
	藏神	• 指心有統帥全身的生理活動和主司精神、意識、思維、情志等心理活動的功能。 • 神，廣義指人體整個生命活動及其外在表現；狹義指人的精神意識思維活動。 ✦ 心藏神功能正常則精神飽滿、神志清晰、思維敏捷、反應靈敏。 ✦ 異常則心悸心煩、失眠多夢、神志不寧、甚至狂躁譫語＊；反應遲鈍、健忘、精神萎靡、癡、嗜睡、意識朦朧甚至昏迷、不省人事。
生理特性	主通明	• 心為陽臟，陽臟指心的陽氣旺盛，心之陽氣在心的功能活動中起着主導的作用。 • 主通明，指心脈以通暢為本，心神以清明為要。
	心氣下降	• 心位於人體上部，其氣宜下降。 • 心陰牽制心陽，化為心氣下行以助腎陽，使人體上部不熱，下部不寒，維持人體上下寒溫平衡與動靜協調。
常見病機—心功能失調	心血心氣不足	• 由於心主血，當心血或心氣不足，血液流動緩慢，出現面色蒼白、語聲低微、脈象無力等症狀。
	血脈瘀阻	• 由於心主脈，當血脈瘀阻，會出現脈象細澀、面色青紫、胸悶胸痛、心悸等症狀。

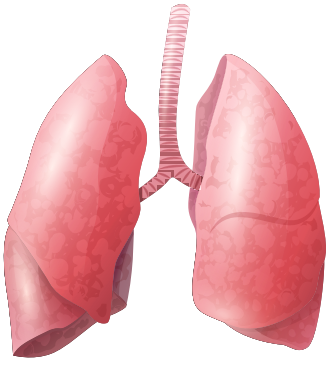


名詞解說

【譫語】中醫病證名。常由高熱引起的症狀，多見於實證。其一般表現為神志不清，胡言亂語。

肺

主要生理功能	主氣，司呼吸	• 主氣是對一身之氣的治節（氣的生成和對全身氣機的調節）。 • 司呼吸是對呼吸運動的治節。
	主通調水道	• 指肺氣的宣發肅降作用推動和調節全身水液的輸佈和排泄。是對津液的治節。 ✦ 肺失宣降，則失於宣散，致無汗，皮膚水腫。 ✦ 失於肅降，致小便不利，水腫。
	主宣發肅降	• 肺氣宣發 ✦ 排出體內的濁氣。 ✦ 將津液輸佈全身，外達皮毛。 ✦ 宣散衛氣，將代謝後的津液轉化為汗液排出體外。 ✦ 將會聚到肺的血液重新輸佈到全身。 • 肺氣肅降 ✦ 吸入自然界清氣。 ✦ 將津液向下布散，代謝後成為尿液。 ✦ 使全身血液會聚到肺。
生理特性	肺為華蓋	• **生理**：肺覆蓋於其他臟腑之上，具有保護諸臟的作用。 • **病理**：外界邪氣侵犯人體，常首先犯肺。
	肺為嬌臟	• **生理**：肺臟清虛而嬌嫩。 • **病理**：肺臟容易受內、外邪氣的影響。
常見病機—肺功能失調	肺不主氣	• 導致呼吸不暢、氣喘、胸悶、乾咳無痰、體倦自汗＊。
	水道不調	• 津液代謝出現障礙，造成水濕凝聚、痰飲＊、水腫。



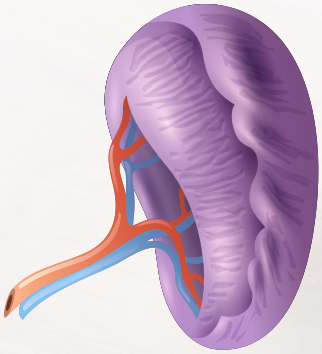
名詞解說

【自汗】指因肺氣虛弱、肌表不固所引致的在白天時，身體不自覺出汗的症狀。

【痰飲】指體內水分因轉輸不利而停積於身體某些部位的病症。

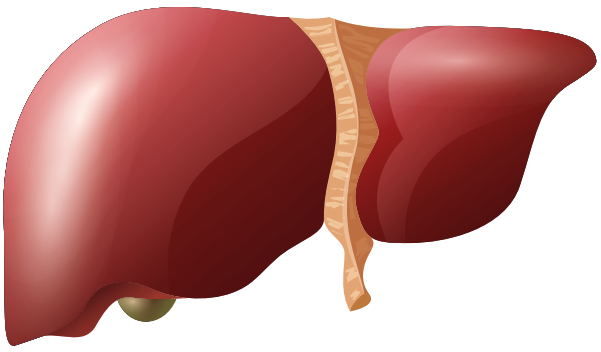
脾

主要生理功能	主運化	• 運化水穀精微：食物經胃磨蝕後產生水穀精微，經過脾的運化吸收，化生成氣血津液，輸送身體各處以營養臟腑。 • 運化水濕：脾氣的吸收、轉輸水精，調節水液代謝的功能，滋潤肌膚皮毛。
	主統血	• 指脾有統攝、控制血液在脈中正常運行而不逸出脈外的功能。
生理特性	脾氣主升	• 指脾氣的運動以上升為主。 • 升清：上輸水穀精微至心肺、頭目，並通過心肺的作用化生氣血，以營養全身。 • 升舉內臟：維持人體內臟位置的相對穩定，防止內臟下垂。
	喜燥惡濕	• **生理**：脾體乾燥有利於脾氣升運。 • **病理**：濕邪容易困遏脾氣。
常見病機—脾功能失調	運化功能失調	• 導致腹脹、腹瀉、缺乏食慾、頭暈目眩、神疲乏力。
	不能統攝血液	• 因脾氣虛弱，無法統攝血液，血液會溢出脈外，引起各種出血，如吐血、便血、尿血，或婦女月經過多、崩漏等。
	中氣下陷	• 因脾氣長期嚴重虛弱，令中氣下陷，造成胃下垂、脫肛等內臟下垂。



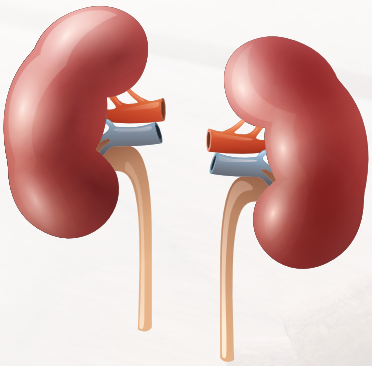
肝

主要生理功能	主疏泄	• 肝具有保持全身氣機疏通暢達，通而不滯，散而不鬱的作用。 • 使氣機調暢，促使血、津液運行正常。 • 與脾胃運化（脾升胃降）共同作用促進膽汁的分泌排泄。 • 使氣血正常運行，情志活動正常。 • 與腎主閉藏共同作用於男子精液、女子經血的正常排泄。
	主藏血	• 具有貯藏血液，調節血量和防止出血的功能。 • 有「血之府庫」、「血海」之稱。
生理特性	主升發	• 五行屬木而應春，木主舒展而春主生發，故取春木沖和生發、舒展條達之象來形容肝之疏泄功能。 • 肝對氣機的疏泄作用，以通暢為順，猶如樹木枝條之旁達伸展而不可抑鬱，故肝喜條達而惡抑鬱。
	肝為剛臟	• 剛，有剛強急躁之意，比喻肝有剛直不阿，勇猛頑強之性，故又稱「肝為將軍之官」。 • 肝的剛強之性，主要體現在「肝氣」上，如肝氣太過，則人急躁易怒，而似剛強；肝氣不足，則人恐懼膽怯，而似不剛。
常見病機—肝功能失調	肝氣上逆	• 導致頭暈脹痛、面紅目赤、煩躁易怒，甚至吐血。
	肝氣下陷	• 影響脾胃運化功能，導致腹脹、泄瀉等。
	肝氣鬱結	• 易使氣血運行不暢，影響情緒，導致心情鬱悶。



腎

主要生理功能	主閉藏	• 精，廣義泛指一切精微物質（氣血津液、水穀精微等），狹義指稟受於父母的生殖之精。 • 腎藏精，精化氣，促進機體的生長、發育和生殖。 • 腎所藏之精： ✦ 先天之精：稟受於父母的生殖之精。 ✦ 後天之精：人出生後從飲食物中攝取的營養成分和臟腑代謝所化生的精微物質。
	主水	• 指腎有主持和調節人體津液代謝的作用。 • 腎中精氣的蒸騰氣化，主宰整個水液代謝。
	主納氣	• 指腎有幫助肺保持吸氣的深度，防止呼吸表淺的作用。
生理特性	主蟄＊守位	• 主蟄：指腎有潛藏、封藏、閉藏的生理特性。 • 守位：指腎中相火（腎陽）涵於腎中，潛藏不露。
	腎氣上升	• 腎位於人體下部，其氣當升。 • 腎陽鼓動腎陰，化為腎氣以上升，與心氣交感互濟，維持人體上下的協調。
常見病機—腎功能失調	腎精不足	• 導致骨骼萎軟、兩腳痿弱無力、智力減退、動作遲緩。
	腎氣不固	• 封藏失職，容易遺精滑精、小便失禁、大便滑脫不禁、小便清長。



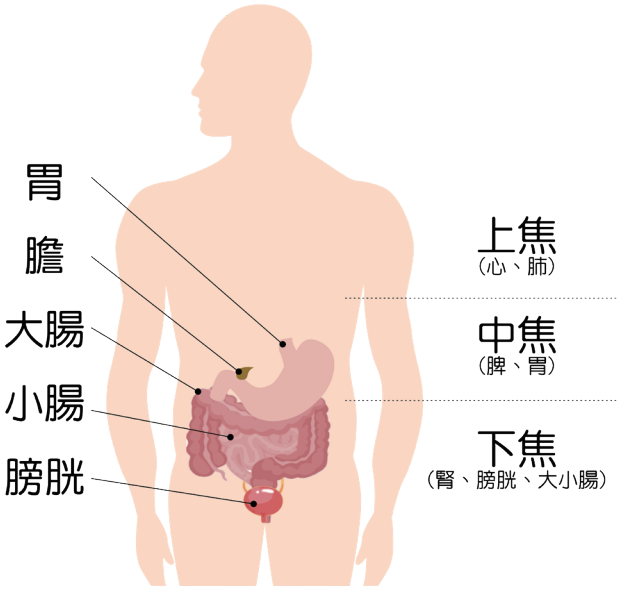
名詞解說

【主蟄】主，主導之意。蟄，音【疾】。原指動物入冬後不飲不食，藏伏於土中，引申為隱藏潛伏。中醫以此象徵腎的生理特性。

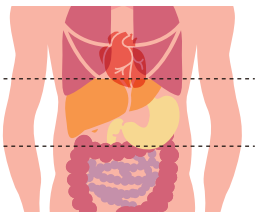
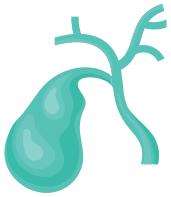
什麼是六腑？

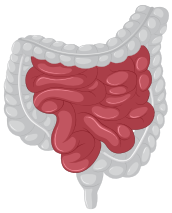
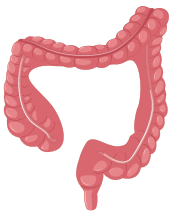
六腑是膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦的總稱。相對於用作化生和貯藏精氣、內部組織相對充實的五臟，六腑是接受盛納和運化水穀（泛指各種飲食之物）的，組織多呈中空的囊狀或管腔形態。

六腑中的三焦是中醫學上一個獨有的名詞，是分佈於胸腹腔中的一個大腑。



六腑的位置、功能及特性

六腑	位置	功能	特性
胃	居腹中，上連食道，下通小腸。	受納和腐熟食物	主下降，向下傳遞食物
 三焦	居腹腔中，為腸系膜及網膜、淋巴管道等組織。	疏通水道，運行津液	分上、中、下部位
 膽	居右脅，附於肝之短葉間。	貯藏和排泄膽汁	為奇恆之腑

六腑	位置	功能	特性
 小腸	居腹中，上連胃，下連大腸。	接受胃消化的食物	泌別清濁，進一步消化食物
 大腸	居腹中，上連小腸，下連肛門。	接受食物殘渣	主津液
膀胱	居下腹和腎之下，大腸之前。	匯聚水液，貯存和排泄尿液	與腎氣作固攝作用以調節

六腑疾病的症狀

六腑	功能失調	病機	症狀
胃	氣化功能失調	胃氣虛、胃陰虛、胃寒、胃熱	胃氣虛引致腹脹、食慾不佳；胃陰虛引致口乾、噁心；胃寒引致腹脹、腹冷痛、飲食無味；胃熱引致口渴、大便燥結、牙齦腫痛
三焦	氣化功能失調	肝、脾、肺、腎等調節氣機和水道的功能失常	引起各個相關腑臟的病變
膽	膽汁排泄障礙	因肝失疏泄，情志所傷，濕熱及痰阻中焦	口苦、脾胃不舒、黃疸、脅痛
小腸	分清別濁失調	因飲食不潔、痰飲、濕熱等阻礙脾的升清與胃的濁降	腹部脹痛、口舌糜爛、尿赤黃及灼熱疼痛、腹瀉便溏
大腸	傳導功能失調	腸胃運化失常，濕熱或寒濕阻滯、腸液枯涸	小便短赤、便秘、痔
膀胱	氣化功能失調	腎陽虧虛、腎氣不足、濕熱或寒濕阻滯	尿急、尿頻、尿失禁、排尿困難

五臟與六腑的關係

中醫認為人體各個組成部分在結構上不可分割，在功能上互相協調制約，在病理上互相影響。臟與腑是陰陽表裏相互配合的，《陰陽應象大論》云：「陽化氣、陰成形。」五臟為實體器官，中空之處較少，同時屬較內在的功能，故屬陰為裏；腑為管腔器官，中空部分較多，同時為較外在的功能，故屬陽為表。六腑除三焦外，均與五臟互相對應。

臟腑的表裏關係及病理影響

表	裏	病理影響
小腸	心	心經實火，可移熱於小腸，引起小便短赤；小腸有熱，可上熏於心，引致心煩、口舌糜爛等。
膽	肝	肝疏泄失常，影響膽汁正常排泄；膽汁排泄失常，影響肝氣疏泄，兩者均可導致肝膽氣滯、肝膽濕熱，並出現黃疸；脅痛、口苦、眩暈等症。
胃	脾	脾氣以上行為順，令精微物質得以上輸；胃氣以下行為順，令水穀得以下行。若胃氣上逆，會出現呃逆、嘔吐；脾氣下陷，則出現腹脹瀉泄、納少乏力等症。
大腸	肺	肺氣壅塞，失肅降功能，會引起大腸傳導阻滯，出現大便秘結；若大腸實熱，傳導不暢，臟氣阻滯，會影響肺肅降失常，出現胸滿、氣短咳嗽等症狀。
膀胱	腎	腎陽不足，腎氣虛弱，會令膀胱功能減弱，導致尿少、尿頻或遺尿等症狀；若膀胱濕熱，可影響腎氣的固攝，出現排泄異常、尿血、腰痛等。

什麼是氣血？

中醫十分重視氣與血，認為這是人體內兩大基本物質，在人的生命活動中具有重要地位。《黃帝內經 • 素問 • 調經論》便直指「人之所有者，血與氣耳。」

氣，人體內運行不息的極細微物質，推動和調控人體內的新陳代謝。其主要來源有三：一是先天之氣，由父母遺傳，由腎主之；二是水穀之氣，來自於食物中的營養精微物質，由脾主之；三是自然界的清氣，由肺主之。後兩者合稱為「後天之氣」。

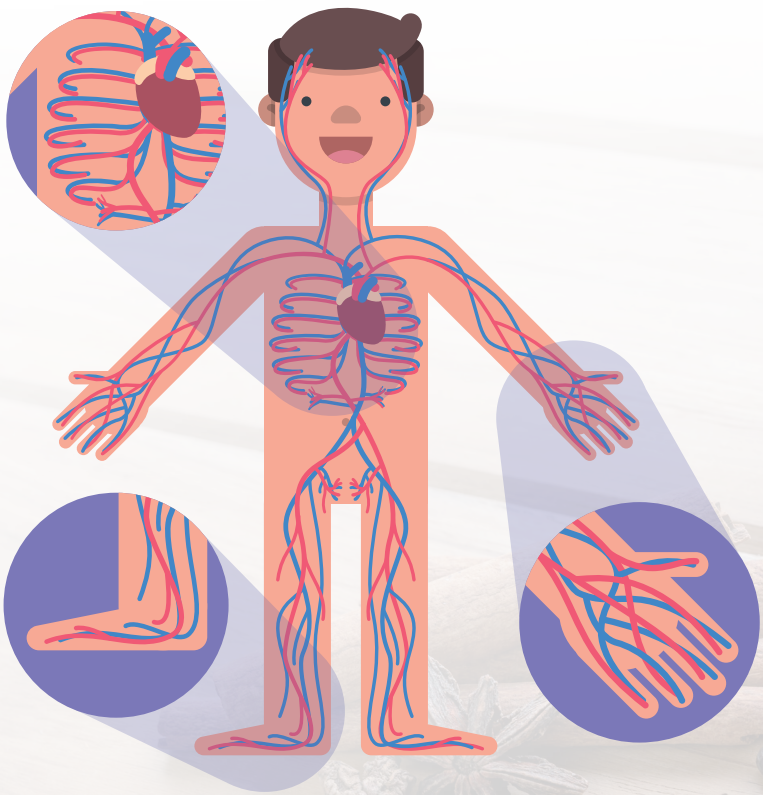
氣按照功能和分佈位置，可分為元氣、宗氣、營氣、衛氣。

類別	分佈位置	功能
元氣	腎	維持人體生命活動，推動生長和發育。
宗氣	胸中	推動呼吸與氣血運行。
營氣	血脈之內	化生血液，營養全身。
衛氣	血脈之外	保衛肌表，防禦外邪，調節腠理＊的開合。

名詞解說

【腠（音［奏］）理】泛指皮膚、肌肉、臟腑的紋理及間隙，有防禦外邪侵襲的功能。

血，即血液，來自於食物所化生的營養精微物質，循行於脈中，也是構成人體和維持人體生命活動的基本物質。



血的生理功能：

1. 營養滋潤全身臟腑組織
2. 神志活動的物質基礎

氣血的關係和作用

氣和血之間互相協調，《難經・二十二難》：「氣主呴(音[虛])之，血主濡之。」氣主動，屬陽，具有推動作用；血主靜，屬陰，具有濡養作用。氣與血之間的關係，可概括為氣為血之帥，血為氣之母。

一、氣為血之帥

1. 氣能生血：氣能促進血液的化生。氣充足，化生血液的功能就強，反之則弱。
2. 氣能行血：氣能推動與調控血液在脈中穩定運行。若氣不足則無力推動血液，容易出現血瘀。
3. 氣能攝血：氣能控制血液在脈中正常循行而不逸出脈外，防止出血。

二、血為氣之母

1. 血能養氣：血液對氣有濡養作用，血足則氣旺。
2. 血能載氣：氣存於血中並依附血而運行全身。

由於氣血互相滋生依存，因此無論哪一方失調，均會累及影響另一方。

氣失調

當氣生化不足、功能減退，或運行失常，均可導致氣失調。氣失調主要有以下六類：

第一類：氣虛

指氣的生化不足。	
原因	① 先天元氣不足　② 後天失養　③ 勞累過度　④ 久病不癒令臟腑功能減退
表現	① 無力衛護肌表，容易出汗。　② 水液代謝失調，令痰飲停聚，形成水腫。 ③ 無法濡養四肢肌肉，身體倦怠無力。　④ 無力行血，脈象細軟無力。 ⑤ 氣血難以上達頭面，導致頭暈耳鳴，精神不振。

第二類：氣滯

指臟腑、經絡間的氣機阻滯不暢。	
原因	① 情志鬱結　② 飲食、瘀血、水濕等阻礙氣的運行 ③ 跌打損傷、外傷侵襲令氣機阻滯不暢
表現	① 影響血的運行，造成血瘀。　② 影響脾胃的升清降濁功能，引致脘腹脹痛。 ③ 影響肝的疏泄功能，使肝氣鬱結，導致頭目、胸脅脹痛。 ④ 影響水液運行，導致痰飲、水腫。

第三類：氣逆

當氣上升過度或下降不及時，造成臟腑之氣逆亂的病理變化。	
原因	① 情志所傷　② 痰濁堵塞　③ 飲食寒溫不適
表現	① 肝氣上逆，引致頭脹痛，面紅目赤、易怒。 ② 肺氣上逆，導致氣喘、咳嗽。 ③ 胃氣上逆，引致噁心、呃逆、噯（音[藹]）氣、嘔吐。

第四類：氣陷

氣機虛弱，無力向上升舉，反而下陷。	
原因	① 由氣虛證發展而來　② 勞動時用力過猛、過久，致某一臟氣受到損傷。
表現	① 脾胃氣虛令清陽不升，中氣下陷，引致胃下垂、腎下垂、脫肛、子宮脫垂。 ② 因臟器下垂壓迫，導致腹滿重墜、便意頻仍、脈細無力、氣短乏力。

第五類：氣閉

指臟腑、經絡間的氣機閉塞不通。	
原因	① 痰濁、實邪阻滯　② 氣機壅塞
表現	① 因體內實熱堵塞，引致熱厥。　② 因劇烈疼痛刺激，引致痛厥。 ③ 突然遭受重大精神打擊，引致氣厥。 ④ 突然接觸穢濁不潔之氣，引致閉厥。

第六類：氣脫

指陽氣不能內守而外散脫失，令氣虛到了極至並脫失消亡的危機。	
原因	① 大出血　② 大汗出　③ 體內陽氣嚴重虛衰
表現	① 大出血，令氣隨血脫失。　② 大汗出，令氣隨津液泄。 ③ 陰陽分離，令真氣脫失，無法恢復，生命垂危。

血失調

當血液生化不足或損耗太過，濡養功能減退、運行遲緩或逆亂，均可導致血失調。血失調主要有以下四類：

第一類：血虛

指血的生化不足，令濡養功能減退。	
原因	① 脾胃虛弱　② 久病不癒　③ 瘀血阻滯　④ 失血過多
表現	① 無力養心，致心悸怔忡。　② 不能養肝，致視力減退。 ③ 無法濡養頭部眼目，致頭暈目眩，雙目乾澀。 ④ 不能充盈經絡，令四肢肌膚麻木。　⑤ 不能濡養筋脈，令肢節難以屈伸。

第二類：血瘀

指血運行不暢，血液淤積在臟腑、經絡某處而引起疼痛，甚至形成腫塊。	
原因	① 氣機受阻導致血行受阻　② 痰濁阻塞脈絡令血液凝聚 ③ 寒邪入血令血液凝聚　④ 氣虛令血液運行遲緩
表現	① 如針刺或刀割般疼痛　② 疼痛的部位固定　③ 疼痛的時間長 ④ 反覆出血發紺*，即唇舌指甲等呈紫暗色，或面色黧(音[黎])黑，皮膚粗糙如鱗甲。 ⑤ 發生在體表的瘀血呈青紫色。　⑥ 發生在腹腔內部的瘀血形成堅硬的腫塊。

第三類：血熱

指熱入血中，令血行加速時引致的病理狀態。	
原因	① 外感熱邪、寒邪侵襲機體　② 情志鬱結令鬱久化火
表現	① 煎灼血中津液引致口乾　② 熱邪於體內阻塞引致身熱 ③ 灼傷脈絡，迫使血液妄行，致令吐血、尿血。　④ 擾動心神，令人煩躁。

第四類：出血

指血液從血脈中逸出的病理變化。	
原因	① 氣虛不攝　② 瘀血在體內阻塞　③ 外來損傷
表現	① 自發性出血　② 輕微損傷後流血不止 ③ 根據出血部位及症狀，常見有咳血、吐血、衄血(鼻出血、牙齦出血、肌衄*)、尿血、便血等。

名詞解說

【發紺(音[禁)】指在接近皮膚表面的血管出現脫氧後，血紅蛋白增多，令皮膚或黏膜帶青色的徵狀。

【肌衄(音[nuk6])】非外傷的皮膚表面出血，又名紫斑。

2 體質分類法

中醫體質是中醫學基礎理論中特有而重要的組成部分，指人在先天稟賦和受後天影響，在其生長、發育、衰老的過程中，所形成的與自然、社會環境相適應的並相對穩定的固有特質。中醫根據體表形態、生理機能、心理情志等，把人的體質分為九類。

第一類：平和質

總體特徵	陰陽氣血調和，以體態適中、面色紅潤、精力充沛等為主要特徵。
形體特徵	體型勻稱，健壯。
心理特徵	性格隨和，開朗。
常見表現	面色、膚色潤澤、頭髮稠密有光澤、目光有神、鼻色明潤、嗅覺通利、唇色紅潤、不易疲勞、精力充沛、耐受寒熱、睡眠良好，胃納佳，二便正常，舌色淡紅，苔薄白，脈和緩有力。

第二類：氣虛質

總體特徵	元氣不足，以疲憊氣短，自汗等氣虛表現為主要特徵。
形體特徵	肌肉鬆軟、不實。
心理特徵	性格內向，不喜冒險。
常見表現	平素語音低弱、氣短懶言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡紅，邊有齒痕，脈弱。

第三類：陽虛質

總體特徵	陽氣不足，以畏寒怕冷，手足不溫等虛寒表現為主要特徵。
形體特徵	肌肉鬆軟、不實。
心理特徵	性格多沉靜內向。
常見表現	平素畏冷，手足不溫，喜歡熱飲食，精神不振，舌淡胖嫩，脈沉遲。

第四類：陰虛質

總體特徵	陰液虧少，易口燥咽乾，手足心熱等虛熱表現為主要特徵。
形體特徵	形體偏瘦。
心理特徵	性格急躁，外向好動、活潑。
常見表現	手足心熱、口燥咽乾，喜歡冷飲，大便乾燥，舌紅少津，脈細數。

第五類：痰濕質

總體特徵	痰濕凝聚，以形體肥胖、腹部肥滿，口黏苔膩等痰濕表現為主要特徵。
形體特徵	體型肥胖、腹部胖滿、鬆軟。
心理特徵	性格偏溫和穩重，多善於忍耐。
常見表現	面部皮膚油膩較多，多汗且黏，胸悶，痰多，口黏膩或甜，喜食肥甘甜膩，苔膩，脈滑。

第六類：濕熱質

總體特徵	濕熱內蘊，以面垢油光，口苦、苔黃膩等濕熱表現為主要特徵。
形體特徵	形體中等或偏瘦。
心理特徵	容易心煩急躁。
常見表現	面垢油光，易生痤瘡，口苦口乾，身重困倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，男性易陰囊潮濕，女性易帶下增多，舌質偏紅，苔黃膩，脈滑數。

第七類：血瘀質

總體特徵	血行不暢，以膚色晦暗，舌質紫黯等血瘀表現為主要特徵。
形體特徵	胖瘦均見。
心理特徵	易煩、健忘。
常見表現	膚色晦暗，色素沉着，容易出現瘀斑，口唇黯淡，舌暗或有瘀點，舌下絡脈紫黯或增粗，脈澀。

第八類：氣鬱質

總體特徵	氣機鬱滯，神情抑鬱，憂慮脆弱等氣鬱表現為主要特徵。
形體特徵	形體瘦者為多。
心理特徵	性格內向不穩定、敏感多慮。
常見表現	神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂，舌淡紅，苔薄白，脈弦數。

第九類：特稟質

總體特徵	先天失常，生理缺陷，過敏反應等為主要特徵。
形體特徵	過敏體質，一般無特殊，先天稟賦異常，或有畸形，或生理缺陷。
心理特徵	隨稟質不同情況各異。
常見表現	過敏體質者常見哮喘、風團*、咽癢、鼻塞、噴嚏等；患遺傳性疾病者，有垂直遺傳、先天性、家族性特徵；患胎傳性疾病者，具有母體影響胎兒個體生長發育的相關疾病特徵。

名詞解說

【風團】為皮膚表面局限性水腫隆起，常突然發生，迅速消退，消退後多不留痕跡，發作時伴有劇癢。

3 體質與日常

體質是中醫判定人們發病趨向的重要指標。根據不同的體質，可預測其可能出現的疾病，由此作出相關的應對措施，從而達至「治未病」的目的。

第一類：平和質

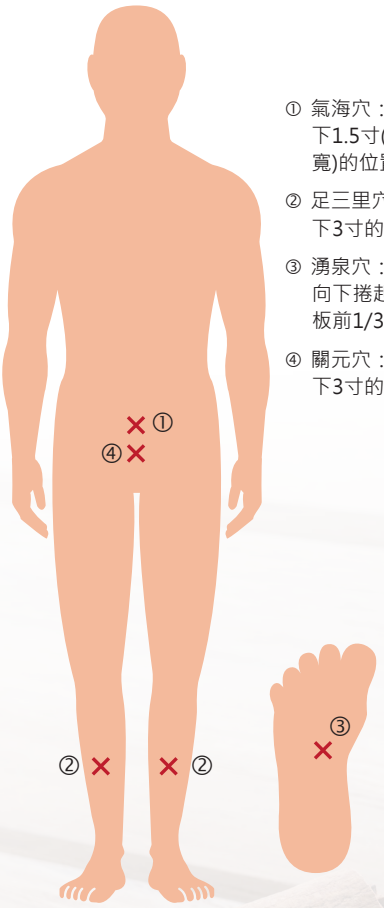
發病傾向	平素患病較少。
對外界環境適應能力	較強。
調養方法	多吃五穀雜糧、蔬菜瓜果、少食過於油膩及辛辣之品。跑步、打球等運動。

第二類：氣虛質

發病傾向	易患感冒，內臟下垂等病，病後康復緩慢。
對外界環境適應能力	不耐受風、寒、暑、濕邪。
調養方法	服益氣固表的中藥 / 食品，補肺衛之氣，改善體質，增強免疫力。

第三類：陽虛質

發病傾向	易患痰飲、腫脹、泄瀉等病，感邪易從寒化。
對外界環境適應能力	耐夏不耐冬，易感風、寒、濕邪。
調養方法	多食甘溫益氣的食物，少食生冷寒涼食物，如黃瓜、藕、梨、西瓜等。按摩氣海、足三里、涌泉等穴位，灸關元穴。



第四類：陰虛質

發病傾向	易患虛勞、失精、不寐等病，感邪易從熱化。
對外界環境適應能力	耐冬不耐夏，不耐受暑、熱、燥邪。
調養方法	多食甘涼滋潤的食物，中午保持一定的午休時間。 避免熬夜、劇烈運動，鍛煉時要控制出汗量，並且及時補充水分。

第五類：痰濕質

發病傾向	易患消渴*、中風，胸痹等病。
對外界環境適應能力	對梅雨季節及濕重環境適應能力差。
調養方法	飲食清淡，多食冬瓜、蘿蔔等食物，少食肥肉及甜、黏、油膩食物。

第六類：濕熱質

發病傾向	易患瘡癤*，黃疸、熱淋等病。
對外界環境適應能力	對夏末秋初濕熱氣候，天氣偏高環境較難適應。
調養方法	飲食清淡，不要熬夜、過於勞累。適合中長跑、游泳、爬山、打球等運動。

第七類：血瘀質

發病傾向	易患癥瘕*及痛證、血證等。
對外界環境適應能力	不耐受寒邪。
調養方法	可多食具有活血、散結、行氣、疏肝解鬱的食物，少食肥豬肉等，並保持足夠的睡眠。

第八類：氣鬱質

發病傾向	易患臟躁*、梅核氣*、百合病*及鬱證等。
對外界環境適應能力	對精神刺激適應能力較差，不適應陰雨天氣。
調養方法	多食小麥、海帶、蘿蔔、山楂等行氣、解鬱、消食、醒神的食物。睡前避免飲茶、咖啡等醒腦飲料。保持心情舒暢。

第九類：特稟質

發病傾向	過敏體質者易患哮喘、蕁麻疹*、花粉症及藥物過敏等；遺傳性疾病，如：血友病；患胎傳性疾病，如五遲*、五軟*，解顱*、胎驚等。
對外界環境適應能力	適應能力差，如過敏體質者，對易致過敏季節適應能力差，易引發宿疾*。
調養方法	飲食清淡、均衡，粗細搭配適當，葷菜配伍合理。

名詞解說

【消渴】是以口乾多飲、多食、多尿，或伴體重減輕甚至消瘦為主要臨床表現的病證。

【瘡癤（音［倉節］）】因外感熱毒，或濕熱內蘊，熱毒不得外泄，阻於肌膚所致的疾病，亦即一種皮膚急性化膿性炎症。

【癥瘕（音［精假］）】是女性盆腔內生殖系統出現腫塊的一種疾患。

【臟躁】指以精神抑鬱，心中煩亂，無故悲傷痛哭，哭笑無常，呵欠頻作為主要表現的情志疾病。

【梅核氣】中醫病證名。一般因肝氣瘀滯，情志不遂令痰氣互結並停聚於咽喉內。患者咽中似有梅核梗阻，咽之不下，咯之不出。

【百合病】因夏天暑病，或外感引起的熱病後，餘熱未清；或情志不遂，鬱而化火而導致的疾病，屬於心肺陰虛的病症。臨床表現為沉默少言，精神恍惚，伴有口苦，尿赤，脈象微而急速等。類似西醫神經衰弱，癔病，或某些熱病後期的虛弱症。

【蕁麻疹】中醫稱癮疹，是一種皮膚出現紅色或蒼白風團，時隱時現的瘙癢性、過敏性皮膚病。以發無定處，驟起驟退，消退後不留任何痕跡為臨床等徵。

【五遲】五種小兒生長發育遲緩或障礙的病證的統稱，包括力遲、行遲、髮遲、齒遲、語遲。

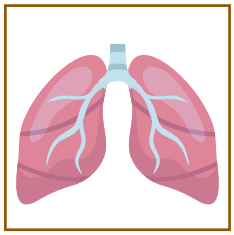
【五軟】五種小兒生長發育遲緩或障礙的病證的統稱，包括頭軟、項軟、手足軟、肌肉軟、口軟。

【解顱】指小兒頭顱增大，顱縫解開。

【宿疾】指舊有的疾病。

練習

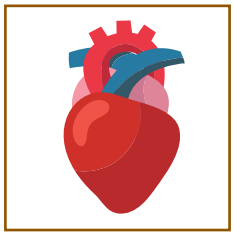
1. 五臟各自有不同的特性與功能。試寫出以下圖中的臟名，並完成相關填充。



臟名：肺

特性：推動氣血，以 氣 為主。

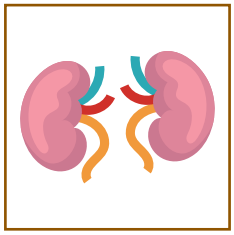
功能：主氣，司呼吸；主宣發與 肅降 ；通調水道。



臟名：心

特性：推動氣血，以 血 為主。

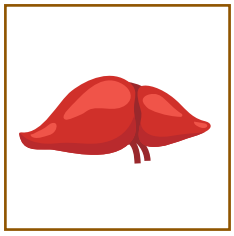
功能：主血脈，主 神志 。



臟名：腎

特性：調節 津液 的代謝和 氣 的攝納。

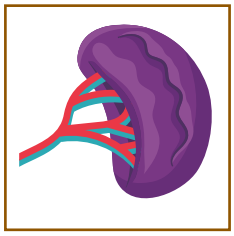
功能：主貯藏精氣；主調節體內水液平衡；主攝納肺氣；主生長、 發育 、生殖。



臟名：肝

特性：通調氣血，調暢情志。

功能：主疏散宣泄，主 藏血／貯藏血液 。



臟名：脾

特性：生化 氣血 。

功能：主運輸與消化，主統攝血液。

2. 中醫有云「視其外應，以知其內臟」，即從外觀現象來觀察人體臟腑的機能活動，如果臟腑出現了問題，往往能從人的形貌、行為反映出來。試根據以下同學出現的症狀，推測她們到底是哪個臟器出現了問題。

姓名	症狀	出現問題的臟器
① 陳一心	面色蒼白、胸痛、心悸*、脈象無力	心
② 蔡善慈	腹脹、口苦、抑鬱	肝
③ 李英秀	形體消瘦、顴部發紅、盜汗*、腰膝痠軟	腎
④ 張幼羚	呼吸不順、氣喘胸悶、經常咳嗽	肺

名詞解說

【心悸】指感覺心中急劇跳動，驚慌不安，甚至不能自主

【盜汗】指在睡夢中出汗，而醒來後汗止的情況。

3. 試根據以下同學出現的症狀，推測她們到底是哪個腑器出現了問題。

姓名	症狀	出現問題的腑器
① 陳思行	腹部脹痛，尿液赤黃	小腸
② 鄭慕賢	尿頻且急	膀胱
③ 張美甜	皮膚發黃，經常感到口苦	膽
④ 王笑英	經常便秘，並患有痔	大腸
⑤ 余寶藍	牙齦腫痛，大便燥結	胃

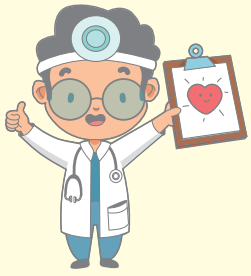
4. 試指出以下描述屬於哪一類氣血失調。

	氣血失調類型
① 脈象細軟無力，容易出汗且倦怠無力。	氣虛
② 眩暈心悸，四肢發麻，雙目乾澀。	血虛
③ 口乾，身熱，煩躁不安，吐血尿血。	血熱
④ 咳嗽氣喘，噁心嘔吐，易怒。	氣逆
⑤ 面色青紫，血有腫塊，痛處固定不移。	血瘀
⑥ 四肢厥逆*，昏迷不醒。	氣閉
⑦ 胃下垂，便意頻仍，氣短乏力。	氣陷
⑧ 胸脅*、脘腹脹痛，痰飲，水腫。	氣滯

名詞解說

【厥逆】中醫病症和病機名。包括突然昏倒，不省人事，伴有手足逆冷（即手和腳冷至肘膝以上）。

【胸脅】指側胸部，為腋以下至第十二肋骨部位及肋緣部的統稱。



5. 中醫會根據人們的外觀、情緒和日常習慣，來辨證屬於哪種體質。試根據以下的描述，結合不同體質所表現的特點，指出以下同學屬於九種類型中的哪一類。

同學甲

體型：瘦削

性格：容易發怒

表現：
- 面色偏紅
- 常感到手心和足心發熱
- 晚上睡不好，容易醒來
- 口燥咽乾
- 喜歡喝冷飲

判定體質類型為：陰虛質

同學乙

體型：中等

性格：容易心煩急躁

表現：
- 容易長痘子
- 眼睛有血絲，常有乾澀的感覺
- 經常感到困倦
- 食慾不好
- 經常感到口乾，卻不想喝水

判定體質類型為：濕熱質

同學丙

體型：肥胖

性格：溫和穩重

表現：
- 多汗且黏
- 面部油脂較多
- 經常感到胸悶和困倦
- 喜歡吃甜點
- 腹部脹滿，經常消化不良

判定體質類型為：痰濕質

同學丁

體型：肥胖，腹部肥滿鬆軟

性格：沉靜內向

表現：
- 面色蒼白，皮膚暗啞
- 容易水腫，夜尿頻多
- 貪睡，總覺得睡不夠
- 怕冷，秋冬時節手腳發冷
- 喜歡熱的飲食

判定體質類型為：陽虛質

同學戊

體型：消瘦

性格：內向，憂鬱寡歡

表現：
- 面色萎黃
- 胃口不好
- 情緒不穩，容易精神緊張
- 小腹脹痛
- 月經不調

判定體質類型為：氣鬱質

同學己

體型：身形勻稱

性格：隨和開朗

表現：
- 面色紅潤
- 目光有神
- 冬天不怕冷，夏天不怕熱
- 胃口很好
- 睡眠充足，精力充沛

判定體質類型為：平和質

同學庚

體型：中等

性格：內向

表現：
- 眼睛常有紅腫、發癢的現象
- 容易對食物、藥物過敏
- 輕力抓一下皮膚會紅上一片
- 不是感冒卻常鼻塞和流鼻涕
- 對季節和天氣轉變的適應力差

判定體質類型為：特稟質

同學辛

體型：偏瘦

性格：內向，急躁

表現：
- 膚色暗啞，常出現青紫色瘀斑
- 常感到頭痛、背痛、腰痛
- 容易掉頭髮
- 牙齦腫痛，刷牙時會出血
- 痛經，並伴有血塊

判定體質類型為：血瘀質

6. 每種體質都有對應的飲食，不論過熱、過寒、過虛和過濕都對身體不利，保持身體健康平衡，是中醫提倡的飲食王道。試分辨不同體質的人對食物的宜忌，並在相應的空格中填上 ✓ 號。

①	✓	宜吃：溫陽之品，如牛肉、韭菜、生薑。
	×	忌吃：寒涼之物，如西瓜、梨、綠茶。
	適合體質人士	
	• 陽虛質 ☑	• 陰虛質 ☐ • 氣虛質 ☐ • 氣鬱質 ☐
	• 血瘀質 ☐	• 痰濕質 ☐ • 濕熱質 ☐ • 特稟質 ☐

②	✓	宜吃：清淡、甘寒、甘平之物，如綠豆、冬瓜、鴨肉、苦瓜。
	×	忌吃：甘溫滋膩 * 之物，如辣椒、胡椒、羊肉、韭菜、生薑。
	適合體質人士	
	• 陽虛質 ☐	• 陰虛質 ☐ • 氣虛質 ☐ • 氣鬱質 ☐
	• 血瘀質 ☐	• 痰濕質 ☐ • 濕熱質 ☑ • 特稟質 ☐

③	✓	宜吃：滋陰、甘涼滋潤之物，如瘦肉、百合、木耳、冬瓜。
	×	忌吃：性溫燥熱之物，如辣椒、大蒜、羊肉、韭菜。
	適合體質人士	
	• 陽虛質 ☐	• 陰虛質 ☑ • 氣虛質 ☐ • 氣鬱質 ☐
	• 血瘀質 ☐	• 痰濕質 ☐ • 濕熱質 ☐ • 特稟質 ☐

④	✓	宜吃：健脾、祛濕化痰之物，如冬瓜、薏苡仁、紫菜、海帶。
	×	忌吃：肥甜油膩、生冷之物，如蛋糕、雪糕。
	適合體質人士	
	• 陽虛質 ☐	• 陰虛質 ☐ • 氣虛質 ☐ • 氣鬱質 ☐
	• 血瘀質 ☐	• 痰濕質 ☑ • 濕熱質 ☐ • 特稟質 ☐

⑤	✓	宜吃：行氣活血之物，如山楂、生蓮藕、醋、玫瑰花。
	×	忌吃：寒涼、高脂油膩之物，如苦瓜、柿子、蟹、肥豬肉。
	適合體質人士	
	• 陽虛質 ☐	• 陰虛質 ☐ • 氣虛質 ☐ • 氣鬱質 ☐
	• 血瘀質 ☑	• 痰濕質 ☐ • 濕熱質 ☐ • 特稟質 ☐

⑥	✓	宜吃：行氣解鬱、消食之物，如海帶、山楂、白蘿蔔、蕎麥。
	×	忌吃：收斂酸澀、冰冷之物，如南瓜、草莓、檸檬、雪糕。
	適合體質人士	
	• 陽虛質 ☐	• 陰虛質 ☐ • 氣虛質 ☐ • 氣鬱質 ☑
	• 血瘀質 ☐	• 痰濕質 ☐ • 濕熱質 ☐ • 特稟質 ☐

名詞解說

【甘溫滋膩（音［餌］）】甘溫指食物的性溫而味甘；滋膩是中醫形容食物性質厚重、濃鬱，有補陰補血的特點。

7. 中醫講求天人合一，順應時令和體質以配搭合適的飲食。各種體質在日常生活中有相應的飲食原則，當了解自己的體質後，便可據此作出適當的飲食調養。試根據提供的資料，挑選合適的食材和藥材（在空格中填上 ✓ 號），為以下體質的人士選出適合他們飲用的湯水。

痰濕質		
季節	夏季	
功效原則	夏季暑熱之邪盛，飲食當以消暑、清熱利濕為主。脾主運化水濕，脾胃虛弱容易生痰，因此亦要注意健脾。	
食材／藥材	• 冬瓜：清熱利尿、生津化痰、解毒。	☑
	• 枸杞：滋陰補腎。	☐
	• 赤小豆：利水消腫、解毒。	☑
	• 扁豆：健脾化濕、消暑。	☑
	• 薏苡仁：利水滲濕、健脾止瀉、清熱排膿。	☑
	• 山藥：健脾化濕、消暑。	☑

☝枸杞是滋陰補腎的藥物，痰濕體質的人不易多食用。

氣鬱質		
季節	春季	
功效原則	春季是一個生機蓬勃的季節，宜選能順應肝氣升發的食物，宜增甘減酸。	
食材／藥材	• 牛肉：性溫燥。	☐
	• 瘦肉：滋陰潤燥。	☑
	• 厚朴：燥濕，行氣，消積。	☑
	• 白蘿蔔：清熱解毒，健胃消食。	☐
	• 積殼：破氣消積、化痰除痞*。	☑

☝牛肉性溫燥，不宜春天食用。
☝白蘿蔔具有下氣（降）的功效，與升發的春季特性相反。

陰虛質		
季節	秋季	
功效原則	秋季燥，在飲食上宜順應陽氣的收斂，防燥邪傷肺；另外，陰虛體質的人要多滋陰。	
食材／藥材	• 熟地黃：性微溫，補血滋陰，益精填髓。	☑
	• 雪梨：生津潤肺，祛燥。	☑
	• 百合：養陰潤肺。	☑
	• 麥冬：養陰潤肺，益胃生津。	☑
	• 紅棗：性溫燥，補脾和胃。	☐

☝紅棗性溫燥，陰虛者宜少食。

名詞解說

【痞（音［鄙］）】指腹胸間氣血阻塞不順暢的症狀。

血瘀質		
季節	冬季	
功效原則	冬季寒邪當盛，最易傷及陽氣，飲食當宜以溫、熱、熟為主，要溫陽散寒。	
食材／藥材	• 羊肉：性熱，健脾溫中，益氣養血。 • 胡椒：溫中散寒。 • 龍眼肉：補益心脾，養血安神。 • 當歸：補血活血，調經止痛，潤腸。 • 黃芪：補氣升陽（氣能生血、氣能行血、氣能載血）。 • 豆腐：性涼，清熱解毒。	☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☐

豆腐性涼，在寒邪盛之冬季不宜食用。

氣虛質		
季節	冬季	
功效原則	冬季寒邪當盛，最易傷及陽氣，飲食當宜以溫、熱、熟為主，要溫陽散寒。	
食材／藥材	• 白蘿蔔：清熱解毒，健胃消食。 • 豬肚：補虛損，健脾胃。 • 生薑：性溫，溫中止嘔，溫肺止咳，發汗解表。 • 黨參：補中益氣，生津，養血。 • 黃芪：補氣升陽，益衛固表，利水消腫。	☐ ☑ ☑ ☑ ☑

白蘿蔔性涼，冬季不宜食用。

陰虛質		
季節	夏季	
功效原則	夏季暑熱易汗出，汗出太過會更耗津液。	
食材／藥材	• 麥冬：養陰潤肺，益胃生津，清心除煩。 • 石斛：養陰清熱，益胃生津。 • 竹葉：性寒，具有清熱除煩，生津利尿。 • 羊肉：性熱，健脾溫中，益氣養血。 • 黃精：潤肺益氣。	☑ ☑ ☑ ☐ ☑

羊肉性熱，不宜在夏季食用。

8. 除了飲食外，不同體質的人士在運動方面也有不同需要注意的地方。試根據各種體質人士的特點，為他們選取最合適的運動方式。

(一) 氣虛體質的人士

特點	氣短，脈虛弱。
適合的運動方式	☑ A 低強度、多次數的運動，如散步。
	☐ B 激烈、長時間的運動，如長跑、踢足球。

(二) 痰濕體質的人士

特點	多汗，對梅雨及濕重環境適應力差。
適合的運動方式	☐ A 激烈、大量運動。
	☑ B 中小強度、較長時間的運動，如慢跑、游泳、乒乓球。

(三) 氣鬱體質的人士

特點	憂鬱，常煩悶不樂。
適合的運動方式	☑ A 大量運動，多參加社交舞。
	☐ B 宜留於室內，減少運動。

(四) 陰虛體質的人士

特點	口燥咽乾，性質燥熱。
適合的運動方式	☑ A 帶氧運動，如瑜伽、太極、踩單車。
	☐ B 劇烈運動，如打籃球、踢足球。

(五) 陽虛體質的人士

特點	容易出汗，常無故出現心跳加速。
適合的運動方式	☑ A 強度不大的運動，如步行、行山。
	☐ B 中小強度、較長時間的運動，如游泳。

(六) 血瘀體質的人士

特點	血行不暢。
適合的運動方式	☐ A 強度大的運動，如快跑、不斷來回地游泳。
	☑ B 氣血運行的運動，如舞蹈、步行、太極拳。

(七) 濕熱體質的人士

特點	血液流動速度快。
適合的運動方式	☐ A 低強度、多次數的運動，如散步。
	☑ B 大運動量的運動，如中長跑、游泳、行山。

9. 在日常起居生活中，不同的體質有相應的調理方式。假設你是中醫師，請先判斷以下人士屬於哪種體質，然後為他們建議合適的活動，以完成填充。

① 秀秀：我經常感到鬱悶，不知怎地就會悲觀絕望起來。我總是睡不好，要麼失眠，要麼睡一下就醒了。我遇到小問題也會坐立不安，精神總是處於繃緊的狀態。

中醫師：你屬於 **氣鬱** 體質。建議多參加集體活動，結交朋友。保持 **積極樂觀** 的態度，遇到問題時要及時向朋友傾訴。多看喜劇、勵志劇，不要看悲劇。多聽節奏 **輕快** 、明朗、激越的音樂，以提高情志，盡量放鬆心情。

② 玲玲：我對周遭的環境很敏感，一點點塵埃也會使我咳嗽不已。每逢季節變更我便格外辛苦，會不停打噴嚏和流眼淚，讓我常常感到緊張和焦慮。

中醫師：你屬於 **特稟** 體質。建議 **春** 季時減少戶外活動，可防止花粉過敏症。居室宜通風 **良好** ，經常 **清洗** 易引帶有過敏源的物品，如枕頭、棉被、床墊等。另外起居作息要有 **規律** ，避免情緒緊張。

③ 樂樂：我的性格急躁，遇到問題時總是沒有耐性。情緒起伏大，有時候感到很壓抑，有時候一點小事也會使我疑神疑鬼上半天。我很怕熱，最討厭就是炎熱的夏天了。而在春夏換季的時候，我經常睡着之後不斷流汗，但醒來後就停止了。

中醫師：你屬於 **陰虛** 體質。建議多培養 **耐性** ，減少與人爭執、動怒。平時可通過練習書法、繪畫以培養情志，不宜參加競爭性的活動。多欣賞曲調輕柔、 **舒緩** 的音樂，放鬆緊張的心情。避免熬夜，以及在 **高溫** 暑熱的環境下活動工作。運動時要注意控制出汗量，及時補充 **水份** 。不宜蒸桑拿和 **泡溫泉** 。

第四章 中醫診療法

中醫的診療法與西醫截然不同，中醫治病時會先以望、聞、問、切的方式去了解患者疾病的屬性，再以藥物、針刺、推拿、刮痧及拔罐等內服外治的方式，為患者調理體內臟腑，以從根本上治理問題。

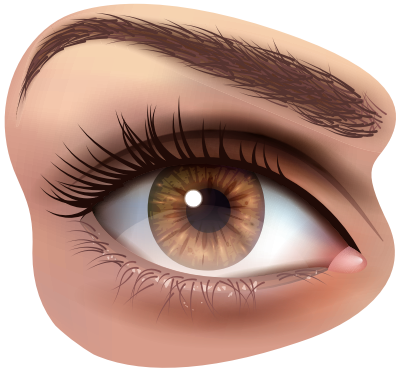
1 望、聞、問、切

望、聞、問、切是中醫診病的基本方法，也稱為「四診」。中醫會透過這四種方法了解病情，並在此基礎上選取合適的治療方法。

診病方法	描述
望	觀察患者全身和局部的神、色、形、態。
聞	分為鼻聞和耳聞（聽）。鼻聞即嗅患者體內所發出的各種氣味以及分泌物、排泄物和病室的氣味。耳聞即聽患者的聲音、語言、呼吸、咳嗽、嘔吐、呃逆、噯氣、太息、噴嚏等各種聲響。
問	詢問患者以了解疾病的發生、發展、治療經過、目前的症狀，以及其他與疾病有關的情況。
切	用手對患者體表進行觸、摸、按、壓。

望、聞、問、切有何禁忌？

1. 忌化妝

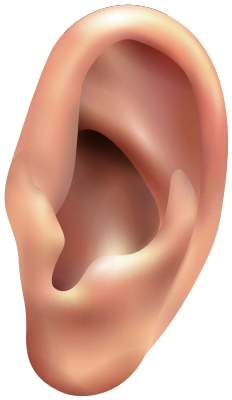


化妝會掩蓋真正的臉色，令醫生在望的過程中無法辨析病情。

2. 忌刮舌面

舌診是中醫望診的其中一個重要內容。舌頭的舌質和舌苔可反映五臟的虛實，中醫可透過舌診得知患者的身體狀況。如果把舌苔刮走，則會影響診斷結果。

3. 忌吃有氣味的食物



醫生會根據患者嘴中發出的氣味判斷病情，如果吃下如口香糖、大蒜、蒜頭等有氣味的食物，便會掩蓋患者的氣味。

4. 忌壓抑咳嗽

由於患者發出聲音的強弱也是判斷病情的標準之一，因此如果抑制或刻意渲染自己的聲音，也會令醫生無法真正判斷病情。

5. 忌籠統陳述病情

問診有助醫生了解患者，因此忌籠統以「全身不舒服」、「感覺很虛」、「熱氣（上火）」等回答醫生的問題。患者應主動將疾病的發生、發展、變化、治療經過、用藥情況和結果簡明準確地告訴醫生。如有特殊的個人情況和家族病史，也應一併告知醫生。

6. 忌快走、跑步

中醫的切診須按脈和觸按身體各部位，如果跑步、快速走動會影響脈象，因此應在看診前靜坐休息數分鐘後再看病。

7. 忌穿連衣裙

由於有些疾病須通過觸按胸、腹部作檢查，因此女性患者最好不要穿連衣裙，以方便檢查。

中醫如何通過面色判斷健康？

面色是血氣通過經絡上注於面而表現出來，氣血的盛衰及運行情況會從面色上反映出來。中醫把人的面色分為青、赤、黃、白、黑五種，並各自有對應的五臟。青色主肝、赤色主心、白色主肺、黃色主脾胃、黑色主腎。因此通過觀察面色，便可判斷身體哪個器官出現問題。

青 面色發青

主症	寒證、痛症、瘀血、驚風
原因	天氣寒冷令氣血運行不順，經脈受阻，面色因而發青，甚至帶紫。

相關病症：

① 各種病症，手腳抽搐均會令面部轉青。

② 體內寒氣過重，或出現胃寒，令脘腹劇痛，以致面色蒼白、淡青或青黑。

③ 老人或身體過於虛弱者，心力不足，令氣血運行不暢，心血瘀阻以致心胸刺痛，可見面色青灰，口唇青紫。

④ 小孩驚風，通常於眉間、鼻柱及口唇四周出現青色。

⑤ 婦女面帶青色，可能因肝強脾弱，少食多怒或月經不調所致。

⑥ 面青兩頰紅，為少陽病，症狀為口苦、咽乾、往來寒熱；面青耳赤，多為肝火；青赤而晦暗多為鬱火（指陽氣被鬱而出現臟腑內熱的症狀）。

紅 滿面通紅

主症	熱證，過紅屬實熱，微紅屬虛熱
原因	氣血得熱則運行，令血脈充盈，血色旺盛，自然面色赤紅。

相關病症：

① 發熱時，體內陽氣（火氣）特盛。

② 兩顴潮紅嬌嫩，屬陰虛火旺的虛熱證。

③ 久病或重病患者，面色蒼白卻兩顴泛紅，多為虛陽浮越的戴陽證，屬真寒假熱的危重病症。

白 面色蒼白

主症	虛證、寒證、脫血、奪氣
原因	陽氣虛衰、氣血運行遲滯，或耗氣失血，或寒凝血澀令經脈收縮，導致面色呈白。

相關病症：

① 面色蒼白或晦暗者，多為陽虛。伴以冷汗淋漓，則多為陽氣暴脫。

② 面色淡白者，多為氣虛；白而無華，或黃白如雞皮者，為血虛或奪血。

③ 裏寒證而腹痛或顫抖時，亦可見面色蒼白。

黃 面色萎黃

主症	虛證、濕症
原因	黃色乃脾虛濕蘊之症象。脾失健運，則水濕內停，令面色發黃。

相關病症：

① 脾胃氣虛、氣血不足者，面色呈淡黃、枯槁無光，為之「萎黃」。

② 脾氣虛衰，濕邪內阻，面色既黃且腫，稱為「黃胖」。

③ 若面和身體都呈黃色，可能是患有黃膽病，中醫稱為「黃疸」。

④ 黃而枯瘦者，乃胃病虛熱；黃而色淡者，為胃病虛寒。

⑤ 腹脹但面黃肌瘦者，屬虛脹（即肚內空空，無實物引致腹脹）；但若面色蒼黃，腹隆起而脹，又或面萎黃而泛有紅點者，多屬脾虛肝鬱、血瘀水停。

⑥ 小孩面部黃腫、青黃，或乍黃乍白，而腹部隆起，青筋呈現的，便屬疳積（如營養不良、腸有寄生蟲等）。

⑦ 印堂（眉心中間）、準頭（鼻樑）黃而明潤者，表示病情將癒。

黑 面色沉黑

主症	腎虛、寒證、痛症、水飲（體內水液代謝不平衡）和瘀血
原因	黑為陰寒水盛之色。因腎陽虛衰、水飲不化、陰寒內盛、血失溫養，令血氣運行不暢，故面色黧黑（黑裏帶黃）。

相關病症：

① 腎病患者面呈黑色。面黑而乾焦的，多為腎精久耗、虛火灼陰；黑而淺淡者，則為腎病水寒。

② 眼眶周圍發黑，往往是腎虛、水飲，或為寒濕下注所致。

③ 面黑而手足腰等關節有毛病者，為腎風骨痹疼痛。

④ 額頭現黑色或口唇呈黧色，都可能患有嚴重疾病，要及早就醫。

2 中醫治療的特點

中西醫學的差別

中醫治療病症時，與西醫有迥然不同的特點。中醫學講求整體與自然，着重整體生理、病理的變化，並且主張治本及對因治療；西醫學則講求實證與科學，着重於人體結構、形態的觀察，並主張對症治療，一般主療法為治標。

中醫與西醫的醫療方法各有優劣，西醫治理急性病時相對見效較快，中醫治理慢性病時則更能根除病患，且療程帶來的副作用較小。

中醫學的「三因制宜」

「三因制宜」是指因人制宜、因時制宜和因地制宜。中醫學認為疾病的出現、發展及轉歸受多方面因素影響，如時令、地理環境、體質強弱、年齡大小等，所以治療上須依據疾病與氣候、地理與病人本身三者之間的關係，制定適切的治療方法，這就是「三因制宜」。

何謂「先天之本」和「後天之本」？

中醫有先天之本和後天之本的概念。中醫認為腎是先天之本，脾則是後天之本。

腎為先天之本的說法強調了腎在人體生長發育及生殖功能中起了重要的作用。比如腎精是人體胚胎發育的原始物質，具有決定生殖能力盛衰的作用；而且腎中的精氣具有很強的活力，能夠促進人體生長發育，並具有保衛機體，防止邪侵的作用。

因此，中醫會以補腎精、益腎氣的方法，治療腎精虧虛所造成的疾病，並通過養生保精、補腎益氣的方法，增強人體抵抗力，防止患病。

脾為後天之本的說法則強調了人出生後所有生命活動都有賴於脾胃所攝入的營養物質提供能量。脾主運化，將水穀精微轉輸到肺、心脈，並輸佈全身；脾也能起充養腎精之效，腎精可分為先天之精和後天之精兩者。先天之精來自父母，而後天之精則源於脾胃。先天之精需要得到後天之精的充養，才能變得充盛；脾運化的水穀精微能通過心肺的作用化生氣血，營養全身。

正因為脾對人體具有重要的功能，只要人的脾胃功能正常、飲食如常，就能令全身的臟腑、經絡、氣血旺盛，身體少出現疾病，容易得享長壽，所以歷代醫家都強調人應維護脾胃功能健旺，使飲食保持正常，消化吸收良好，以維持身體健康，達至長壽。

中醫的異病同治、同病異治

異病同治：

患上不同的疾病時，由於出現了相同的病機，因此可以採用相同的方法治療。如胃下垂、腎下垂、子宮脫垂等不同的症狀，在發展變化過程中均可出現「中氣下陷」的病機，故皆可用補益中氣的治療方法。

同病異治：

患上相同的疾病時，由於發病的時間、地點及病人機體的反應性有所不同或處於不同的階段，所表現的證不同，因此要以不同的方法治療。如麻疹在不同的疾病階段表現為不同的證，因此在初期時應解表透疹，中期時清肺熱，後期則以滋養肺陰胃陰為主。

3 針法

我們平日聽到的「針灸」是中醫用作治療的傳統方法，是針法和灸法的合稱，這兩種療法同樣是以經絡學說為理論依歸。本節將集中介紹中醫學的針法。

針法的起源

相傳針法起源於新石器時代，當時人們出現某種病症或不適時，都會以手按摩、捶拍，又或以尖銳的石器按壓不適的部位，使原有的症狀減輕或消失。最早的針具——砭石由此而生，後來人們亦以青銅針、鐵針、金針、銀針進行針刺療法，而現代則多以不鏽鋼針進行針法治療。

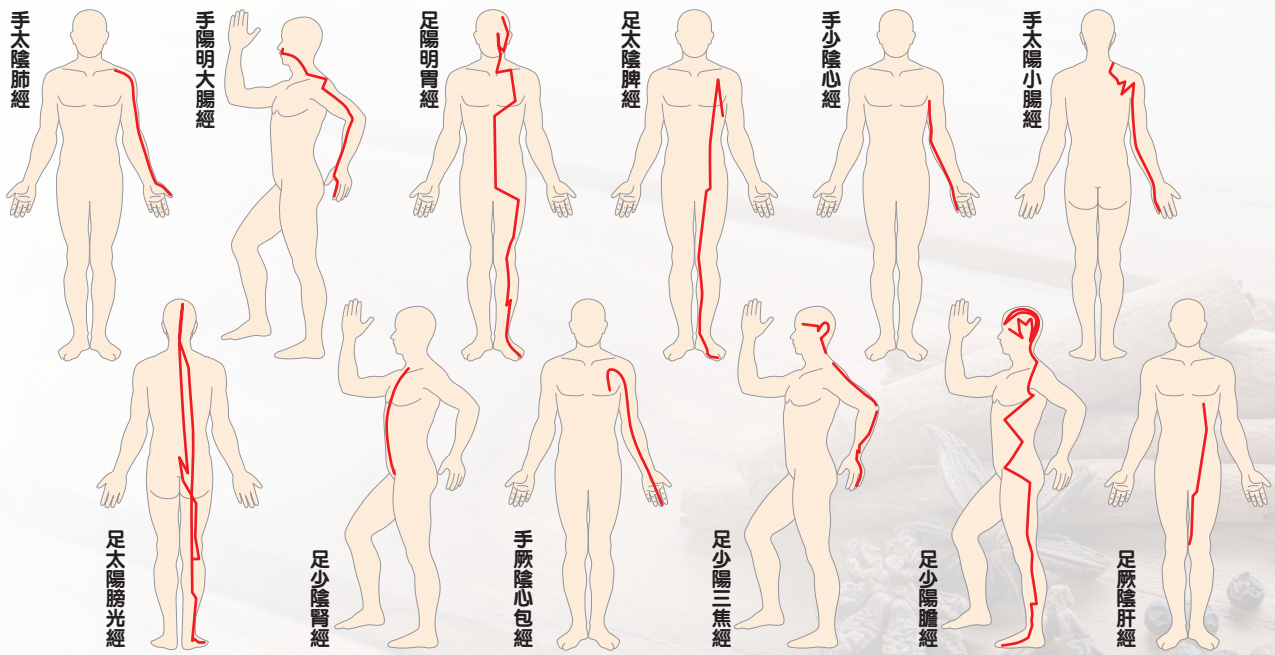
針法與經絡學說

經脈主要由十二經脈和奇經八脈組成。當中奇經八脈如同湖泊大澤，十二經脈之氣則如同江河之水，經由奇經八脈的調節與蓄積，就能使體內的氣血輸佈灌流組織機能更為旺盛與有效率。

十二經脈左右對稱地分布在人體的兩側，而這十二經絡可分為手三陰經、手三陽經、足三陰經、足三陽經四組，由於十二經脈是經絡系統的主體，所以又被稱為正經。右表說明了十二經脈聯繫的臟腑。

經絡	聯繫臟腑
手陰經	肺、心包、心
手陽經	大腸、三焦、小腸
足陰經	脾、肝、腎
足陽經	胃、膽、膀胱

下方的插圖展示了十二經脈的循行部位。雖然各經脈的循行路線各有不同，但我們仍能找到經絡循行的總規律。如手三陰經均是從胸走手、手三陽經均是從手走頭、足三陽經均是從頭走足、足三陰經均是從足走腹胸。



中醫十二經脈循行部位及路線

而奇經八脈則是指有別於「十二正經」，以「別道奇行」的經脈。八脈包括督脈、任脈、沖脈、帶脈、陰維脈、陽維脈、陰蹻脈、陽蹻脈。

根據中醫學理論，按照經絡以針法刺激穴位能夠改善經絡中氣的流向，以治療疾病。

進行針刺治療時，腧穴的各種主治作用可總結出近治、遠治及特殊作用三類。如風池穴位於耳後頭枕骨下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處，此穴位主治頭部及眼病，屬近治作用；足三里位於膝（犢鼻穴）下三寸，此穴位主治腸胃病，屬遠治作用；內關穴位於前臂掌側，此穴位主治心動過緩或過速則屬於特殊作用。

針法的注意事項

治療前：

- 患者應穿上寬鬆的衣服，不宜穿緊身衣褲、褲襪、連衣裙，建議穿上兩件式衣服。
- 飢餓、飽食、大渴、驚恐、憤怒、精神過度緊張、嚴重失眠、內急、激烈運動後均不宜進行針法治療。
- 應先靜坐、休息五分鐘，使身體放鬆下來，情緒變得穩定，讓氣血通暢。

治療時：

- 進行針法治療時，應保持舒適的姿勢，保持身心輕鬆平和，且不應隨便移動身體或改變姿勢，以免造成疼痛或危險。
- 如治療中途感到頭昏、噁心、出冷汗、心悸、口乾、眼前發光或吸呼困難，應馬上告訴醫師。
- 身體行動不便、老弱、重病患者應由親友陪同，以便隨時照顧。

治療後：

出針後不應揉針孔，以免造成瘀血、出血、感染的情況。

針法治療前的準備

中醫師會按病人的年齡、性別、體型、體質、病情、病位及腧穴情況來選擇針具。

針刺前，中醫師亦會將針具、施針部位及施針者的雙手都嚴格地消毒，以免病人受到細菌感染。

針法使用的針具

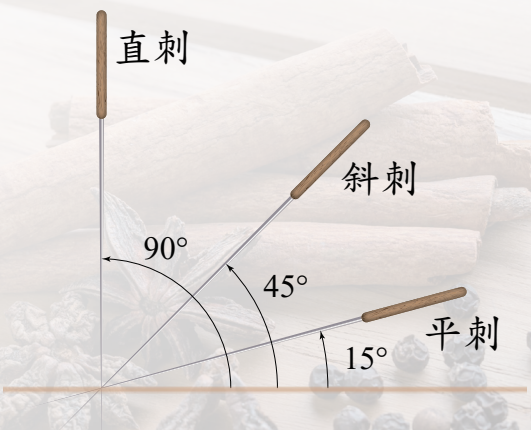
《靈樞．官針》記述：「九針之宜，各有所為；長短大小，各有所施也，不得其用，病弗能移。」意指九種針具的形狀、用途各有不同，醫師應按照病人的情況選用適當的針具，方可以針法為病人去除疾病。下列將介紹「九針」的特質。

名稱	特質及圖片
圓針	針身為圓柱型，針頭如卵圓。
鑱針	針頭大，末端一分尖銳。
大針	針身粗圓。
長針	針身細長而鋒利。
毫針	針身幼細如毫毛。
鍉針	針頭如黍粟狀，圓而微尖。
鋒針	針頭鋒利，呈三棱錐型。
鈹針	針形如劍。
圓利針	針頭微大，針身小，圓且利。

針刺的角度與深度

針刺分直刺、平刺、斜刺，不同的角度適用於不同地方的穴位。當中直刺屬於深刺，而平刺與斜刺則屬於淺刺。

名稱	角度	適用穴位
直刺	呈 90°角垂直刺入	全身大多數穴位，尤其肌肉豐厚處。
斜刺	呈 45°角傾斜刺入	內有重要臟器部位，及皮肉淺薄處。
平刺	呈 15°角沿表皮刺入	皮肉淺薄處。

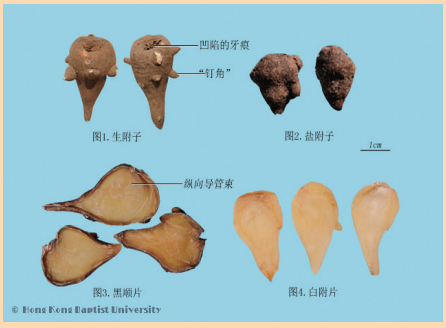


4 灸法

何謂灸法？

古人在身體感到不適時，會以火烘烤身體，從而減輕不適。後來，人們漸漸以各種樹枝作為施灸工具，並發展至使用艾灸。現時的灸法是以艾絨作為主要原料燃燒，以艾絨放在體表的穴位上燒灼、溫熨，從而達至溫經散寒、扶陽固脫、消瘀散結、防病保健等目的。

一般而言，灸法都是用以治療虛寒的症候。進行艾灸時，有時會在艾炷與皮膚之間隔墊某種物品而施灸，所隔的物品分別具有不同的功效，並能用於不同病證中，如下表所述。

所隔物品	功效	病證
薑	溫胃止嘔、散寒止痛	因寒而嘔吐、腹痛、風寒濕痹
鹽	回陽、救逆、固脫	急性寒性腹痛、吐瀉、中風脫證
 附子	溫腎補陽	因命門火衰而致的陽痿、早泄和瘡瘍不斂

所隔物品	功效	病證
 豆豉	解表發汗、除煩	瘡口不癒合
 蒜	清熱解毒、殺蟲	瘰癧＊、初起癰瘍＊
 胡椒	溫中散寒	胃寒嘔吐、泄瀉

名詞解說

【瘰癧（音［裸力］）】指發生在頸部，累累如串珠的瘡瘍。小者屬瘰，大者屬癧。

【癰瘍（音［雍陽］）】指各種致病因素侵襲人體後引起的一切體表化膿感染性疾病。

灸法禁忌

- 與針法治療相似，過飽、過飢、過勞、醉酒、大渴、大驚、大恐、大怒等患者應慎用灸法。而且，少數患者會對艾葉產生過敏反應，這類患者可以非艾灸療法或其他方法刺激穴位治療。

- 古代醫書記述了禁灸穴位，然而這些書籍的內容互有出入，未有統一的說法。在現代臨床實踐而言，多數的穴位都不必禁灸，只是部分頭面部、重要臟器與大血管附近的穴位須避免施灸，並且要注意選擇適宜的灸療，不適合直接以艾炷灸療。

5 推拿

推拿的原則及功效

推拿有異於藥物針灸，但同樣是以中醫理論為依據。下列兩項為推拿的原則：

「補法」：用力輕淺，操作柔和，頻率緩慢，順着經絡循行方向施力，持續時間較長，具有興奮、激發及強壯作用。

「瀉法」：用力深重，操作剛中帶柔，頻率稍快，逆着經絡循行方向施力，持續時間較短，具有抑制、鎮靜及驅邪作用。

中醫學認為推拿能夠作為某些疾病的輔助治療，使許多慢性病自行康復。此外，推拿非常廣泛，對不同的病證均有療效，如失眠、閉經、痛經、咳嗽、嘔吐、腹瀉、高血壓、耳鳴及頭痛等。

推拿的手法

《醫宗金鑒》提出「正骨八法」，當中將正骨的經驗統一為摸、接、端、提、推、拿、按、摩八種手法，這些手法是中醫骨傷科常用的外治法。

而現代的推拿基本手法則分為擺動類手法、摩擦類手法、擠壓類手法、扣擊類手法、震動類手法及運動關節類手法六類。

推拿時使用的介質

推拿時常會用到各種介質，不但減少對皮膚的摩擦損傷，同時也能加強手法作用，提高治療的效果。

推拿介質又稱推拿潤滑劑，一般可分油劑、粉劑、水劑、酒劑。

油劑介質，如紅花油可消腫止痛、冬青膏可潤滑肌膚；粉劑介質，如滑石粉、爽身粉可潤滑肌膚；水劑介質，如薑蔥水可溫熱散寒、木香水可行氣活血；而酒劑介質，如白酒則可通經活絡與除濕散寒。

推拿的禁忌

中醫進行推拿時有一些禁忌，下列幾類的人均不宜進行推拿治療。

1. 骨折初期患者
2. 身體虛弱勞累人士
3. 患有嚴重肺病患者
4. 患有腫瘤的患者
5. 骨質疏鬆人士

6 刮痧

什麼是刮痧

刮痧療法是通過局部皮下瘀血刺激，使腠理疏通，臟腑穢濁之氣通達於外，周身氣血流暢，促進身體康復。刮痧的主要原理是讓身體的神經興奮，增強循環，以加強患者的抵抗力。

中醫學將刮痧後皮膚上出現紫紅色血斑的現象稱為出痧。

刮痧的方向總原則包括由上而下、由內而外，從單方向刮。刮痧時，應選擇肌肉較多的位置來刮，並且要先輕後重，掌握好力度，並盡可能拉長距離。

刮痧的注意事項

進行刮痧前，應先選擇適合的刮痧用具，只要是邊緣鈍而圓滑，不會擦損皮膚的用具均可用作刮痧。惟有些人會對金屬過敏，所以應避免使用金屬製品進行刮痧治療。瓷湯匙、瓷碗、嫩竹片、梳背均是合適的刮痧工具。

如刮痧時不慎擦破皮膚，很容易令皮膚發炎感染。因此，進行刮痧治療前應先消毒刮痧器具和皮膚，以免造成感染。

在進行刮痧時，應避免患者着涼，如夏季時應避免風扇直接吹到患者，冬季時則應避開寒冷和風口位置進行刮痧。

此外，刮痧後的一至二小時內不應洗澡，也不應馬上做劇烈運動。待患者身上的痧斑褪去後，方可在原處再次刮拭。

刮痧的禁忌

與針法、艾灸、推拿治療一樣，刮痧治療並非適合所有人。如下列幾類的人均不宜進行刮痧治療：

1. 過飽的人
2. 過餓的人
3. 患有重病的人
4. 患有皮膚病的人
5. 身材太瘦的人

7 拔罐

拔罐又稱「角法」，最初用挖空的獸角來吸拔膿瘡，是中醫傳統外治療法之一。

拔罐以杯、罐為工具，借助熱力排出杯、罐中的空氣，令杯具和罐具產生負壓，從而吸附於人體的皮膚上，使局部充血、瘀血。

而所謂拔火罐，是指利用燃燒時火焰的熱力，排去空氣，令罐內形成負壓，這樣罐便會吸着在皮膚上。當中投火法、閃火法、滴酒法、貼棉法、架火法均為讓罐子吸附在皮膚上的方法。

拔罐的工具

拔罐的工具經過數千年來的發展，由最原始的獸角，演變出多種材質的罐具。

下列為各種罐具的介紹：

【材質】有機玻璃或透明塑料
【優點】能隨意調節罐內負壓
【缺點】沒有火罐的溫熱刺激

【材質】陶土
【優點】吸力大
【缺點】質地較重，容易摔壞

【材質】玻璃
【優點】質地透明，能看見罐內情況，便於掌握
【缺點】容易破碎

【材質】細毛竹
【優點】輕巧價廉，不易破碎
【缺點】容易破裂及漏氣

【材質】塑膠
【優點】鬆手後即可吸拔在體表
【缺點】不易控制壓力，容易走罐

拔罐的方法

拔罐一般採用先上後下的順序。例如先從頭部開始，再到頸部、背部（胸椎部、腰椎部、骶椎部）、胸部、腹部、上肢，最後是下肢。

此外，拔罐也有多種不同的方法，如下表所述：

拔罐方法	描述
留罐法	留罐法又稱坐罐法。罐吸拔在應拔部位後留置一段時間，一般為五至十五分鐘。可用於拔罐治療的大部分病症。罐大、吸拔力較強時要適當減少留罐的時間。
針罐法	針罐法是將針刺和拔罐結合使用的綜合拔罐法。有留針拔罐和不留針拔罐兩種情況。留針拔罐是在選定穴位後，用針刺至得氣，再把針留在穴位上進行拔罐，留罐十至二十分鐘後起罐並取針。不留針拔罐是先將針刺入穴位，隨即取出，或稍留針五至十分鐘後取針再拔罐。
多罐法	多罐法用於病變範圍較廣的疾病。按病變部位的情況，酌量吸數個至十多個的火罐。
單罐法	單罐法用於病變範圍較小或壓痛點。按病變或壓痛點的範圍大小，選用適當口徑的火罐。
刺絡拔罐法	刺絡拔罐法又稱血罐法。先按照病變部位的大小和出血量要求，以針刺穴位或治療部位，然後再拔罐並留罐。適用於各種急慢性軟組織損傷、神經痛、高熱、神經性皮炎等。
閃罐法	閃罐法是指將罐吸住後馬上取下，如此反覆多次吸住取下、取下吸住，直至皮膚潮紅、充血或瘀血為度。多用於局部皮膚麻木、疼痛或功能減退等疾病。
走罐法	走罐法亦稱推罐法、行罐法。先在要吸拔的位置或罐口抹上一層潤滑劑，吸拔後用左手按住罐具前部的皮膚，右手握住罐底平推或稍微斜推。罐子循肌肉骨骼走行或經絡循行路線移動。

選取適當的罐具

一般來說，罐具的口徑越大，容積越大，吸力就越大；相反，罐具的口徑越小，容積越小，吸力就越小 。因此，拔罐時應根據不同的對象和部位選擇不同大小的罐具。

就拔罐對象而言，如拔罐對象是身強力壯的成年人，就適合使用大罐；身體虛弱的患者或老年人就適合使用中罐；兒童適合使用中、小罐。（身體極度虛弱的人本來就不應拔罐。）

就拔罐部位而言，成年人的胸、背、腰、臀、大腿，適合使用大罐；成年人的頸、肩、上肢、小腿或兒童的胸、腰、背、大腿，適合使用中罐；成年人的頭面部、足背、掌背、關節或兒童的腹部、頸、肩、前臂、小腿，適合使用小罐。

拔罐的效果與診斷

拔罐具有多種不同的功效，例如可改善血液循環、新陳代謝、水腫、肥胖、腰背痛、近視、中風與炎症造成的痙攣。

在拔罐後，醫師也可按照患者皮膚的溫度，診斷患者的病情。如患者的皮膚溫度適中，代表其體內正氣充足，抵抗力較好；如患者的皮膚溫度明顯升高，代表患者身體感受了陽邪、實邪；相反，如患者的皮膚溫度降低，就代表患者身體感受了風、寒、濕邪。

另外，進行拔罐後，患者的皮膚也會留下罐印。不同顏色、不同徵狀的罐印分別反映出不同的病證，如下表所述：

顏色及徵狀	病證
發紫並伴有斑塊	寒氣凝滯不通，血液運行不暢
鮮紅而艷	陰虛，氣血兩虛或陰虛火旺
紫黑而暗	供血不足，行經不暢，有瘀血現象
分散且深淺不一的紫點狀	氣滯血瘀證
罐體內壁有水氣	拔罐部位有濕氣
灰白，觸碰後不感到溫暖	虛寒或濕邪
罐印有水泡	體內濕氣重，如果水泡內有血水，為濕熱毒
有皮紋或微癢	風邪或濕證

拔罐的禁忌

拔罐作為一種外治療法，雖然有一定的治療效果，但並非適合所有人士。如皮膚過敏者、月經期間的婦女、皮膚潰瘍破損者、嚴重水腫患者、重度心臟病患者、白血病患者、呼吸衰竭患者、抽搐痙攣患者、急性傳染病患者等人士均不適合使用拔罐治法。

部分身體部位也不宜使用拔罐療法，如妊娠婦女的腹部、人體的五官位置、前後陰部、乳房下方、乳頭、毛髮過多處、腋窩均在此列。

拔罐亦有其他注意事項。如拔罐時間不宜過長，否則可能出現水泡並令皮膚受到感染。正確時長應為十至十五分鐘。

由於拔罐後皮膚處於十分脆弱的狀態，這時洗澡容易令皮膚破裂、發炎，所以患者應在拔罐後一至兩小時後才洗澡。此外，因毛孔在拔罐後會處於張開狀態，患者不宜洗冷水澡。

拔罐對皮膚有一定損傷，如在同一部位反復拔罐會加重對皮膚的傷害。

早晨空腹不宜拔罐，剛吃飽也不宜拔罐，宜於飯後一小時後再進行。注意並非哪裏不舒服就拔哪裏。

練習

1. 中醫把望、聞、問、切這四種診察疾病的方法合稱為：

A 四察
B 四診
C 四斷
D 四治

A	B	C	D
○	●	○	○

2. 試判斷以下對望、聞、問、切的陳述是否正確，如正確在空格內填上 ✓ 號，錯誤填上 × 號。

① 「望診」只從整體觀察患者的神、色、形、態。 ×
② 「聞診」可通過嗅覺和聽覺這兩種感官進行診斷。 ✓
③ 進行「聞診」時，醫生會聽患者呼吸、語言、噴嚏、咳嗽等各方面的聲響。 ✓
④ 進行「聞診」時，醫生會通過患者的陳述判斷病情。 ×
⑤ 進行「聞診」時，醫生會嗅患者在病室的氣味以了解病情。 ✓
⑥ 「問診」是詢問患者目前疾病的症狀和其他與疾病有開的情況。 ✓
⑦ 「問診」時，醫生可預知患者疾病治療的結果。 ×
⑧ 「切診」指醫生通過輔助器材按壓患者的體表以了解病情。 ×

3. 試根據以下對各人聲音的描述，判斷他們屬於實證抑或虛證，並在相應的空格中填上 ✓ 號。

姓名	聲音描述	實證	虛證
① 加銘	咳嗽聲重濁而聲粗	✓	
② 靜美	呼吸時氣粗而喘	✓	
③ 寧秀	發聲重濁，聲音雖高卻似有阻礙	✓	
④ 毓芬	呼吸時氣微		✓
⑤ 心澄	咳嗽聲似有還無，輕而無力		✓
⑥ 思賢	說話多而且聲音有力	✓	
⑦ 巧萍	說話少而且聲音低微		✓
⑧ 麗華	發聲輕清，聲音低微而細弱		✓

4. 以下是嘉嘉的病歷卡，試分辨當中的內容屬於哪種診療法取得的訊息，並將適當的答案填在橫線上。

病歷卡

【姓名】嘉嘉　　【性別】女　　【年齡】12

【望診】面色晦滯，精神疲倦，時見煩躁。

【聞診】口氣臭穢。

【問診】三天前開始發熱，伴大便稀爛，挾有粘液，每日約五至六次。無惡寒，腹痛，裏急後重，大便膿血相混。口渴頻索冷飲。不欲蓋衣被。尿黃而短。

【切診】高熱（體溫 40°C），伴四肢冷，按觸腹部有灼熱感。脈滑數有力。

5. 中醫學中，針灸學的內容以哪種學說為理論依據？

A　寒熱學說
B　臟腑學說
C　經絡學說
D　陰陽學說

A	B	C	D
○	○	●	○

6. 針刺分直刺、平刺、斜刺，不同的角度適用於不同地方的穴位。試用直線把相應的答案連接起來。

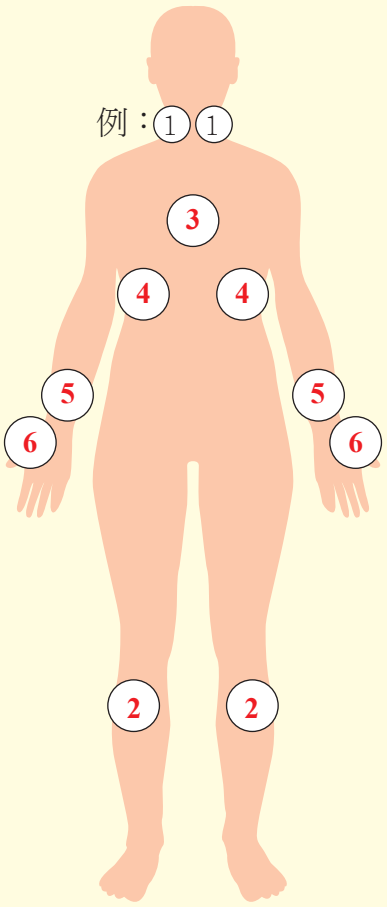
名稱	角度	適用穴位
① 直刺	呈 45°角傾斜刺入	全身大多數穴位，尤其肌肉豐厚處。
② 平刺	呈 90°角垂直刺入	皮肉淺薄處。
③ 斜刺	呈 15°角沿表皮刺入	內有重要臟器部位，及皮肉淺薄處。

7. 中醫學的十二經脈左右對稱地分布在人體的兩側，試指出下列的經脈與哪些臟腑有所聯繫，並將相應的答案連接起來。

① 手陰經	a. 大腸、三焦、小腸
② 手陽經	b. 胃、膽、膀胱
③ 足陰經	c. 肺、心包、心
④ 足陽經	d. 脾、肝、腎

8. 中醫角度中，針刺不同的穴位能治療不同的病症。試根據下列的描述，在人體圖像的圓圈內標上適當的數字。

① 風池穴：項部枕骨之下，胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。
② 足三里穴：小腿前外側，犢鼻穴下三寸，距脛骨前緣一橫指。
③ 中脘穴：在上腹部，前正中線上，臍上四寸。
④ 天樞穴：位於肚臍旁邊兩寸。
⑤ 內關穴：在前臂掌側，從橫紋正中往手肘方向二吋。
⑥ 合谷穴：位於手背，大姆指與食指掌骨之間。



9. 灸法對人體有何作用？試完成下列填充。

以艾絨放在體表的 ___穴位___ 上燒灼、溫熨，可以溫通 ___經絡___，從而達到治療 ___疾病___，防病 ___保健___ 的目的。

10. 艾灸時，有時會在艾炷與皮膚之間隔墊某種物品而施灸，所隔的物品有不同的功效並用於不同病證中。試將相應的答案配對起來。

所隔的物品	功效	病證
① 薑	a. 溫中散寒	i. 因寒而嘔吐、 腹痛、風寒濕痹
② 蒜	b. 溫腎補陽	ii. 瘰癧、初起癰瘍
③ 鹽	c. 溫胃止嘔、散寒止痛	iii. 胃寒嘔吐、泄瀉
④ 附子	d. 清熱解毒、殺蟲	iv. 瘡口不癒合
⑤ 豆豉	e. 解表發汗、除煩	v. 急性寒性腹痛、 吐瀉、中風脫證
⑥ 胡椒	f. 回陽、救逆、固脫	vi. 因命門火衰而致的陽痿、早泄和瘡瘍不斂

11. 推拿雖有異於藥物針灸，但同樣是以中醫理論為依據。試整理出中醫學角度的推拿原則，並完成下列填充。

「補法」：用力輕淺，操作 ___柔和___，頻率 ___緩慢___，順着 ___經絡___ 循行方向施力，持續時間較長，具有興奮、激發及 ___強壯___ 作用。

「瀉法」：用力 ___深重___，操作剛中帶柔，頻率稍快，逆着經絡循行方向施力，持續時間較 ___短___，具有 ___抑制___、鎮靜及驅邪作用。

12. 以下哪項為推拿的基本手法？

① 擺動類手法　② 摩擦類手法　③ 振動類手法
④ 擠壓類手法　⑤ 叩擊類手法　⑥ 關節運動類手法

A ①、②、③、⑤
B ①、②、④、⑤
C ①、②、③、⑤、⑥
D 以上皆是

A	B	C	D
○	○	○	●

13. 推拿的應用範圍很廣，能治療多種病證。試在適應推拿的證中以 ✓ 號表示。

- 失眠 ☑
- 閉經 ☑
- 痛經 ☑
- 肝炎 ☐
- 咳嗽 ☑
- 燙傷 ☐
- 嘔吐 ☑
- 腹瀉 ☑
- 膿腫 ☐
- 高血壓 ☑
- 耳鳴 ☑
- 頭痛 ☑

14. 以下哪些物品適合用作推拿時的介質？請把它們圈選出來。

薑蔥水　牙膏　滑石粉　爽身粉
冬青膏　圓珠筆　紅花油　木香水
白酒　梳子　毛巾　核桃

15. 刮痧是中醫學的其中一個療法，試整理出有關刮痧的資料，完成下列填充。

氣血	抵抗力	身體	瘀血	腠理

刮痧療法是通過局部皮下 ___瘀血___ 刺激，使 ___腠理___ 疏通，臟腑穢濁之氣通達於外，周身 ___氣血___ 流暢，促進 ___身體___ 康復。刮痧的主要原理是讓身體的神經興奮，增強循環，以加強患者的 ___抵抗力___ 。

16. 下列哪項是刮痧時應注意的事項？

① 冬季應避開寒冷與風口位置　② 夏季應避免被風扇直接吹到
③ 刮痧後的一至二小時內不應洗澡　④ 痧斑褪去前避免在原處再刮拭

A ①、④
B ②、③
C ①、③、④
D ①、②、③、④

A	B	C	D
○	○	○	●

17. 以下哪項適合用作刮痧的用具？請在相應答案的空格中，以 ✓ 號代表適用，以 × 號代表不適用。

① 硬幣	×	⑤ 瓷湯匙	✓
② 瓷碗	✓	⑥ 刀片	×
③ 嫩竹板	✓	⑦ 梳背	✓
④ 梳齒	×	⑧ 拳頭	×

18. 讓罐子吸附在皮膚上的方法有哪幾種？請圈選正確的答案。

投火法　　灌水法　　閃火法　　滴酒法

取火法　　貼棉法　　架火法　　吸酒法

19. 試整理拔罐的原理，從方框中選取合適的選項，然後完成相關填充。

空氣	熱力	皮膚	經絡
疼痛	瘀血	紅疹	負壓

拔罐以杯、罐為工具，借助 ___熱力___ 排出杯、罐中的 ___空氣___，令杯具和罐具產生 ___負壓___，從而吸附於人體的 ___皮膚___ 上，使局部充血、___瘀血___。

20. 試分辨以下的人士和部位適合哪種大小的罐具，然後在橫線上分別填上大、中、小。

拔罐對象	① 身強力壯的成年人	→ 適合用 ___大___ 罐
	② 身體虛弱的患者、老年人	→ 適合用 ___中___ 罐
	③ 兒童	→ 適合用 ___中、小___ 罐
拔罐部位	① 頭面部、足背、掌背、關節，兒童的腹部、頸、肩、前臂、小腿	→ 適合用 ___小___ 罐
	② 胸、背、腰、臀、大腿	→ 適合用 ___大___ 罐
	③ 頸、肩、上肢、小腿，兒童的胸、腰、背、大腿	→ 適合用 ___中___ 罐

21. 拔罐後，皮膚上會留下罐印，不同的顏色顯示不同的病證。試把相應的答案用直線連接起來。

顏色及徵狀	病證
① 發紫並伴有斑塊	a. 虛寒或濕邪
② 鮮紅而艷	b. 體內濕氣重，如果水泡內有血水，為濕熱毒
③ 紫黑而暗	c. 寒氣凝滯不通，血液運行不暢
④ 分散且深淺不一的紫點狀	d. 拔罐部位有濕氣
⑤ 罐體內壁有水氣	e. 氣滯血瘀證
⑥ 灰白，觸碰後不感到溫暖	f. 供血不足，行經不暢，有瘀血現象
⑦ 罐印有水泡	g. 風邪或濕證
⑧ 有皮紋或微痒	h. 陰虛，氣血兩虛或陰虛火旺

22. 以下對拔罐的描述，何者正確？何者錯誤？試把相應答案的圓圈填滿。

	正確	錯誤
① 拔罐的時間越長，治療的效果越好。	○	●
② 拔罐後不宜馬上洗澡。	●	○
③ 在同一位置上反復拔罐能加強功效。	○	●
④ 無論飽腹抑或空腹均不宜拔罐。	●	○
⑤ 哪裏不舒服就在哪裏拔罐。	○	●

第五章 認識中草藥

1 中藥的起源與發展

中藥以藥用植物為主流，故中藥又被稱為「中草藥」。然而，中藥材事實上只是指在中醫理論指導下使用的藥物，因此不能單憑原料去界定它是否中藥材。

中藥材的種類

中藥材包括植物藥材、動物藥材及礦物藥材三類，如人參、菊花均屬於植物藥材，鹿茸、龜甲、熊膽則屬於動物藥材，而爐甘石、磁石則屬於礦物藥材。

這三類藥材被發現的順序各有不同，最早被發現的是植物藥材，其次是動物藥材，而最晚被發現的是礦物藥材。

重要本草著作

在中國歷史上，曾出現多部著名的本草著作。

本書的第一章介紹過中國傳統四大醫學經典著作，當中的《神農本草經》正是中國現存最早的中藥學專著。此書有系統地介紹了多種常見的藥材，這些資料甚為準確，記下了很多歷用不衰的藥材功效。如當中已有人參具補虛功效、阿膠具止血功效的記述。

在南北朝時期，陶弘景整理及補充了《神農本草經》，撰寫出《本草經集注》，更全面地對魏晉以來三百多年間的中藥學發展作了總結。《本草經集注》一書共有七卷，記載了七百三十種藥材的性味、功能、主治、產地、採集時間及加工方法等。此外，在這段時期，中國首部藥物炮製專著《雷公炮炙論》亦告面世。

中國的本草書籍本來是民間所編製的，至唐代顯慶年間，中國才出現首部官修本草書目——《唐本草》。《唐本草》是由蘇敬等人在《本草經集注》的基礎上補充修訂而成，共有五十四卷，當中圖文對照地記載了八百四十多種藥物的性味與功效。而唐代開元年間及五代時期撰成的《本草拾遺》、《蜀本草》亦是較重要的本草著作。

在宋代，由於藥學發展蓬勃，《開寶本草》、《嘉祐本草》、《圖經本草》、《證類本草》等本草著作相繼出版。

到了明代，醫學家李時珍行醫時發現舊有的本草書籍資料矛盾，甚至有誤。因此，他多次上書要求朝廷重整醫書資料，可惜一直沒有收到回應。於是，他就自行利用自己閱讀的醫籍及文史基礎，整理歷代藥物學著作，編寫《本草綱目》一書。《本草綱目》是本草學的重要著作，這部作品共有五十二卷之多，當中收錄近二千種藥材的資料，對本草學發展貢獻甚大。

至清代道光年間，吳其濬寫成《植物名實圖考》，此書接近現代的植物志，記載一千七百多種植物的資料，有助於後世的中國植物及中藥研究發展。

及至現代，中醫發展已有一套完備的理論與臨床實踐，並有一套參考標準。此時期的重要著述有國家藥典委員會負責編纂的《中華人民共和國藥典》（簡稱《中國藥典》），香港地區則有《香港中藥材標準》，主要收載不同藥材、藥品品種、來源性狀、檢測方法等。

《神農本草經》
（秦漢時期約 220 年）

《本草經集注》
（南北朝 536 年）
《雷公炮炙論》
（南朝 588 年）

《唐本草》
（唐朝 657-659 年）
《本草拾遺》
（唐朝 739 年）

《蜀本草》
（五代 935-960 年）

《開寶本草》
（宋朝 973-974 年）
《嘉祐本草》
（宋朝 1057-1060 年）
《圖經本草》
（宋朝 1061 年）
《證類本草》
（宋朝 1082 年）

《本草綱目》
（明朝 1578-1592 年）

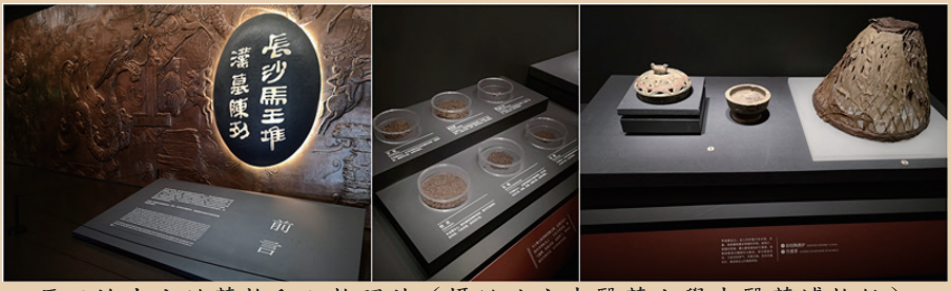
《植物名實圖考》
（清朝 1848 年）

《中國藥典》
（第一版成書於 1953 年，1985 年開始固定五年一版，目前版本為 2015 年版）
《香港中藥材標準》
（現代 2002 年起推行，定期更新）

趣味小知識

馬王堆下的中醫藥

1972 年至 1974 年間，考古學者在湖南省長沙市東郊的馬王堆一、二、三號漢墓進行發掘，出土了幾千件珍貴文物，其中最珍貴的是一具千年不腐的女屍，而女屍手握着一個絹包，絹包裏有少許藥材，本已炭化，後經顯微鑑定技術確認為茅香、高良薑、桂皮、杜衡、佩蘭、花椒、辛夷、薑、藁本等九種藥材。出土文物中也包括一個藥枕，是中國目前所見到的最早的藥枕，枕內填塞物證實為佩蘭。



馬王堆出土的藥物和文物照片（攝於北京中醫藥大學中醫藥博物館）

除了中藥外，墓內也發現了一批古醫書，包括《足臂十一脈灸經》、《陰陽十一脈灸經》、《脈法》、《陰陽脈死候》、《五十二病方》、《卻穀食氣》、《導引圖》、《養生方》、《雜療方》、《胎產書》、《十問》、《合陰陽》、《雜禁方》、《天下至道談》等，這些古醫書都是後世已經失傳了的醫書，對中國醫學史的研究有極大意義。

此外，在墓中還發現了一些殘破不全的人物圖像，經修復後發現是古人鍛煉身體的彩色帛畫，圖上描繪了呼吸運動、肢體運動、器械操等四十四種練功術式，並標注名稱及功用，是中國考古發現最早的一幅古代健身圖譜。其後出現的易筋經、五禽戲、六字訣、八段錦等功法，都能在《導引圖》中找到一些印迹，可推斷為這些都是從《導引圖》中發展而成。

《導引圖》還原圖，來自中國文化研究院網站

趣味小知識

神農是中國古代神話人物，是三皇五帝中的三皇（女媧、伏羲、神農）之一。傳說他牛頭人身，砍削木頭做成犁頭，彎曲木頭製成了犁柄，教會人類使用農具和種植稻穀，所以被稱為農業之祖。

此外，他眼見遠古人類受疾病折磨而無藥物可治，所以走遍三山五嶽，採集奇花異草，並親身嚐遍百草，以身試藥，從而試出藥物的性味、功能和毒性，這正是一切中藥學理論的開端。

有一天，他嚐了一種開白花的常綠樹嫩葉後，這種植物就在肚子裏從上到下，從下到上，到處流動洗滌，好似在肚子裏檢查甚麼，於是他就把這種綠葉稱為查，即是後人喝的茶。傳說他曾經「一日而遇七十毒」，都是靠喝茶解毒。後來他又嚐出了粳米、麥、小豆、大豆、黃黍這五種植物的種子能夠充饑，這就是五穀的由來。最後，神農服用了斷腸草，因毒性太猛，還來不及喝茶解毒就已經毒發身亡。

後人為了紀念神農捨己為人的偉大精神和對醫藥的貢獻，奉他為醫藥之神。到了秦漢時代，醫學家編寫中國第一部藥物學專著時，也為了紀念神農嚐百草對藥物學的貢獻，冠以神農之名，是為《神農本草經》。

2 中藥的藥性與功效

何謂四氣五味？

中藥可以分成**四氣**。「四氣」又稱為「四性」，指藥物溫、熱、涼、寒四種不同的藥性，反映了藥物在影響人體陰陽盛衰、寒熱變化方面的作用和傾向，是說明藥物作用性質的重要概念之一。

凡能夠減輕或消除陽熱證的藥物，屬於涼性或寒性藥物，如夏枯草、海藻、茅草根等常見藥材均屬於寒性；凡能夠減輕或消除陰寒證的藥物，屬於溫性或熱性藥物，如當歸、冬蟲夏草、人參等常見藥材均屬於溫性。此外，在溫、熱、涼、寒外，還有一種稱為平性的藥材，這些藥材都相對性質平和、作用緩慢，如天麻、荷葉、甘草等藥材均屬於平性。

寒涼和溫熱的藥性各有不同的作用，如下表所示：

藥性	作用
寒涼	涼肝息風、涼血解毒、清心開竅、清熱瀉火、清熱利尿、清熱化痰、滋陰除蒸、瀉熱通便
溫熱	引火歸原、回陽救逆、溫經通絡、溫裏散寒、溫陽利水、暖肝散結、補陽助火

除了四氣外，中藥還可以分成**五味**。「五味」指藥物的真實滋味，包括酸、苦、甘、辛、鹹五種基本滋味。五味均具有本身的五行屬性，其五行相生相剋的關係如右圖。

五味的藥材各有不同的用處，中醫師會運用這些藥材的特點，替病人調理身體，治療疾病。

味道	藥材特點
酸	收斂固澀 *、開胃生津
苦	能泄、能燥、能堅
甘	增補、緩急止痛、調和藥性
辛	發散表邪、行氣活血
鹹	軟堅散結 *、瀉下 *

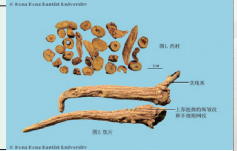
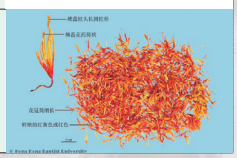
名詞解說

【固澀（音［故塞］）】即收澀固脫，中醫治療學術語。指約束，用於治療因臟腑虛損，正氣不足，失於固攝所致的氣血津液耗散、滑脫不收的方法。

【軟堅散結】中醫治療學術語，主要用來治療濁痰、瘀血。軟堅散結的藥物一般能消散結塊。

【瀉下】指能夠通利大便。

清代中醫理論和臨床專著《醫學心悟》記述中醫會運用八種不同的方式來治療病症。下表說明了這八種療法的作用及代表藥物：

療法	作用	代表藥物	
汗法	治療熱病、麻疹、水腫、痹症等。	生薑	
吐法	治療食物中毒、噁心頭暈、痰涌。	藜蘆	
下法	排出體內的宿食、燥屎、瘀血等。	巴豆	
和法	調整臟腑功能。	甘草	
溫法	消除臟腑中的寒邪。	吳茱萸	
清法	消除體內溫熱的火毒邪氣。	黃芩	
補法	治理氣血不足或臟腑虛弱所致的病症。	人參	
消法	消除體內氣、血、痰等久積的病症。	紅花	

何謂中藥炮製？

中藥炮製是根據中醫理論、中藥藥性及調劑、製劑的不同需求，對天然的中藥材進行特殊加工製作的一項傳統製藥技術。

中藥炮製的作用

1. 降低或消除藥物的毒性或副作用。
   例如：有毒的烏頭經蒸煮後毒性成分會減少。

2. 改變或緩和藥物的性能。
   例如：生地黃經蒸製後變為熟地黃，其藥性由寒變溫，功能由清熱凉血變為補血滋陰。

3. 增強藥物療效。
   例如：種子類藥材經炒製後種皮爆裂，便於有效成分煎出。

4. 改變或增強藥物作用的趨向。
   例如：大黃性沉，經酒製後能引藥上行，先升後降。

5. 改變藥物作用的部位或增強對某部位的作用。
   例如：經醋製後引藥入肝經，經鹽製後引藥入腎經。

6. 便於調劑和製劑。
   例如：堅果、甲殼、礦石類藥材經加熱後從堅硬變為酥脆。

7. 潔淨藥物，利於貯藏保管。
   例如：桑螵蛸透過加熱殺死蟲卵。

8. 利於服用。
   某些動物藥有惡臭味道，須透過酒製、蜜製等方法來矯臭矯味。

中藥炮製的方法

明朝醫家繆希雍在其著作《炮炙大法》中將前人典籍中的炮製方法加以總結歸納，提出了「雷公炮製十七法」，這十七法是後世中藥行業炮製和加工藥物的基本方法，至今十七法中有些方法已經不再使用了，同時又有一些新的炮製方法添加進來，如今人們將炮製的方法分為一般修製、水製、火製、水火共製、其他製法等五個大類。

此圖為古人炮製場景圖，載於明朝萬曆年間的彩繪《補遺雷公炮製便覽》

i 一般修製

揀	僅憑肉眼人工揀除藥物中的雜質和非藥用部位。
篩	用篩子除去藥物中體積較小的部分和雜質。
簸	用竹簸箕顛動，依照輕重和密度區分藥物去除雜質。
揉	將質脆易碎的藥材放在粗篩上按揉使破碎過篩。
拌	將藥物與輔料，包括硃砂、青黛、鱉血等拌和。
去毛	除去植物來源藥物表面的絨毛，通常採取刷去毛、刮去毛、火燎去毛、燙去毛、炒去毛等不同的方式，選取的方式不同會對藥性產生不同的影響。
磨	用摩擦的方式粉碎藥材。
搗	用擊打的方法將體積小而質地硬的藥材粉碎。
製絨	將質地鬆軟的藥物反覆按壓揉搓使之鬆瀉成絨。

ii 水製

洗	短時間清洗藥物去除附着在表面的雜質如泥沙。
淘	對細小的種子類藥物以如淘米的方式淘洗，去除泥沙。
漂	將藥材在水中浸泡，氣溫低時每日換水兩次，氣溫高則須換水三至四次以上，以溶出水溶性的有毒成分。
泡	操作如漂但不換水，令藥物在水中發酵泡軟，用以處理龜板等藥材。
飛	將藥材與水一起研磨，經過短時間沉澱後傾取上層混懸液，揮乾水份後可以獲得極細的粉末。
去心	將莖類藥物泡軟後去除木質部。

iii 火製

烘	將藥物放在近火源處或者相對高溫處，令水份蒸發，緩緩烘乾。
焙	焙就是用文火烘乾，與炒相比不需要經常翻動。
炒	與烹飪中的炒相同，將藥物放在鐵鍋中翻炒，根據炒時的輔料不同分為清炒（無輔料）、麩炒（以麥麩為輔料）、鹽炒（以鹽粒為輔料）、米炒（以大米為輔料）和土炒（以鹼性的灶心土為輔料）。
燙	燙與炒類似，但溫度更高，約在 200-300℃，同時需要其他固態輔料共同加熱，常用的輔料有砂、蛤粉、滑石粉、蒲黃、鹽粒等。
煅	煅是將藥物在 700℃以上高溫處理的炮製方式，根據使用工具的不同，分為鐵鍋悶煅、鐵鍋煅、坩鍋煅、直接火煅、灰火悶煅、爐火悶煅等。
炙	炙是將藥物與液體輔料共同炒製的炮製技術，根據使用輔料的不同可以分為蜜炙、醋炙、酒炙、薑汁炙、鹽水炙、油炙、羊油炙等。
煨	將藥物包埋在另外一種物質中加熱的炮製方式叫做煨，可以分為麵漿煨、烘煨、重麩炒煨、米湯煨等。

iv 水火共製

煮	與烹飪中的煮相同，將藥物與其他液體輔料共同加熱，常見的有清水煮、酒煮、醋製、酒醋共製等。
蒸	與烹飪中的蒸相同，用液體輔料的蒸汽直接加熱，多用於加工滋補類藥物，常見的有清蒸、酒蒸、醋蒸等。
燀	燀就是將種子類藥材用熱水浸泡後去除種皮的炮製方法。
淬	是將藥物煅燒紅後，迅速投入冷水或液體輔料中，使其酥脆的方法。淬後不僅易於粉碎，且輔料被其吸收，可發揮預期療效。如醋淬自然銅、鱉甲，黃連煮汁淬爐甘石等。

v 其他製法

製霜	種子類藥材壓榨去油或藥物經過物料析出細小結晶後的製品，稱為霜。其相應的炮製方法稱為製霜。前者如巴豆霜，後者如西瓜霜。
發酵	將藥材與輔料拌和，置於一定的溫度和濕度下，利用黴菌使其發泡、發霉，並改變原藥的藥性，以生產新藥的方法。如神麴。
發芽	將具有發芽能力的種子藥材用水浸泡以後，經常保持一定的溫度和濕度，使其發幼芽。如穀芽、麥芽等。

中藥重量單位

地區 / 朝代		一斤	一兩	一錢	一分
秦至西漢		258.24 克 (16 兩)	16.14 克	/	/
東漢魏晉南北朝		222.73 克 (16 兩)	13.92 克	/	/
隋初		668.19 克 (16 兩)	41.76 克	/	/
隋末		222.73 克 (16 兩)	13.92 克	/	/
唐至民國		596.82 克 (16 兩)	37.3 克	/	/
現代（中國）	中國大陸	500 克 (10 兩)	50 克	5 克	0.5 克
	香港及澳門	604.8 克 (16 兩)	37.8 克	3.78 克	0.378 克
	台灣	600 克 (16 兩)	37.5 克	3.75 克	0.375 克

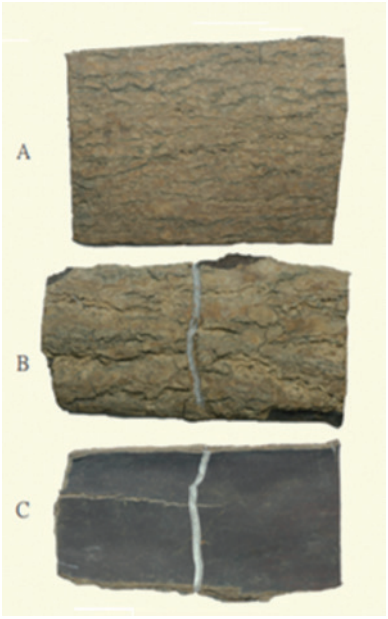
趣味小知識

中藥材背後的故事

許多中藥材的名稱均十分特別，下列將介紹其中幾個有關中藥材的故事。

杜仲

中藥杜仲為杜仲科植物杜仲 *Eucommia ulmoides* Oliv. 的乾燥樹皮，有補肝腎，強筋骨，安胎的功效。



杜仲圖片[1]

相傳以前洞庭湖畔有一群船夫，由於這份工作需要每日彎腰拉船，時間長了，他們都患上了腰膝疼痛的疾病。其中一個名叫杜仲的青年船夫為解決這個問題，決定上山採藥為自己及同伴治病。在途中，他遇到一個老翁，便向老翁求教，老翁感動於他的心地善良，就給予他一塊樹皮，並告訴他這種樹皮可以治療腰膝疼痛的症狀。杜仲於是拿着這塊樹皮繼續上山尋找更多同樣的樹皮，待他發現這種樹皮時，便拚命採摘。可是，他為此累得筋疲力盡，掉入洞庭湖內淹死了。後來，人們在湖內發現了他的屍體，屍體懷中仍緊緊抱着採摘得來的樹皮。船夫們吃了這些樹皮後，身體上的疼痛都痊癒了。人們為了紀念杜仲的英勇事跡，便把這種樹皮命名為「杜仲」。

1 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》(第三冊)(香港：香港特別行政區政府衞生署，2011 年)，p.29

趣味小知識

中藥材背後的故事

何首烏

中藥何首烏為蓼科植物何首烏 *Polygonum multiflorum* Thunb. 的乾燥塊根。生的何首烏有解毒，消癰，截瘧，潤腸通便的功效；加黑豆汁炮製後而製成何首烏，功效變為補肝腎，益精血，烏鬚髮，強筋骨，化濁降脂。

何首烏圖片[2]

何首烏這藥材名字源自古時順州南河縣一名叫何首烏的人，他的祖父名叫何能嗣，父親名叫何延秀。何能嗣原名叫何田兒，他天生體弱多病，不能生育，五十八歲尚未娶妻成家，隱居於深山之中。

有一天晚上，他酒醉後睡在山間，朦朧中看見兩株藤本植物相交在一起，久而始解，解後又交。何田兒見此情景甚為驚異，翌日早上就將它連根掘起，並詢問附近的人這是什麼植物，但沒有人能夠認得這是什麼植物。後來，有一位老人出現，說這二藤是天賜的神藥，叫何田兒可以試着服用。

於是何田兒便依言服食該藥材，數月後他感到身體變得強健，一年後所患舊病完全痊癒，本來花白的頭髮都變得烏黑油亮，本來蒼老的容顏變得容光煥發，之後更娶妻成家。十年之內，他與妻子生了好幾個男孩，為此他將自己的本名何田兒改成了何能嗣。

從此以後，何家就將這種藥當作家傳之寶一代一代傳下去，何能嗣又讓兒子何延秀依法照服，父子二人都活了一百六十多歲。何延秀生兒名何首烏，何首烏依爺爺、父親之法服用此藥，也生了好幾個兒子，活了一百三十多歲。雖然他已屆百歲之齡，頭髮仍烏黑如漆。此事傳了開去後，人們就將這植物命名為「何首烏」。

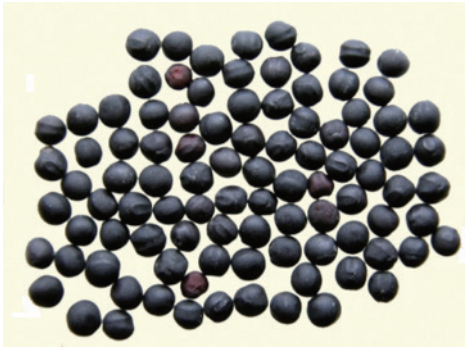
2 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》(第二冊)(香港：香港特別行政區政府衞生署，2010 年) · p.203

趣味小知識

中藥材背後的故事

王不留行

中藥王不留行為石竹科植物麥藍菜 *Vaccaria segetalis* (Neck.) Garcke 的乾燥成熟種子。有活血通經，下乳消腫的功效。



王不留行圖片[3]

相傳王不留行是由東漢人邳彤發現的。邳彤是東漢開國功臣「雲台二十八將」之一，他精通藥理，常為人治病，人稱「藥王」。取「王不留行」這名字的原因是當年王莽的官兵在邳彤的家鄉宣揚王莽是真正的漢室皇帝，劉秀是冒牌的漢室宗親，讓老百姓給他們騰出好房子，送來美食犒賞官兵。村民們恨透了王莽這支禍害百姓的軍隊，躲起來不見他。王莽火冒三丈，揚言要將村民趕盡殺絕。這時，謀士進言說王莽不值得與村民鬥氣，還是追殺劉秀要緊。王莽聽了後，才不忿地離開了這裏。邳彤想到家鄉這段不留假皇帝王莽食宿的往事，就給那味草藥起了個名字叫「王不留行」，提醒人們牢記「得人心者得天下」的道理。

3 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》(第三冊)(香港：香港特別行政區政府衞生署，2011 年)，p.307

趣味小知識

中藥材背後的故事

禹餘糧

中藥禹餘糧為氫氧化物類礦物褐鐵礦，主含鹼式氧化鐵 [FeO（OH）]，有澀腸止瀉，收斂止血的功效。

禹餘糧圖片 [4]

相傳大禹治水時三過家門而不入，艱辛的生活令他身體愈見衰弱，更出現腹瀉的問題。他的妻子便將一些用來止瀉的草藥混在饅頭裏送去給他吃，可是她途中遇到地震山搖，大半的饅頭都掉到了山下，看到妻子這麼傷心，大禹就安慰她說：「我吃剩下的饅頭就夠了，掉到山下的饅頭就當是我的餘糧留在山裏吧。」後來，這座山上出現了許多饅頭形狀的圓石塊，當地人認為這是大禹餘下的糧食，稱這些石頭為「禹餘糧」。

4 圖片來源：中藥查詢 http://www.zhongyoo.com/name/yuyuliang_1452.html

3 中藥的配伍及禁忌

藥材的配伍關係

配伍，指將不同的藥物調配在一起使用。在中醫角度，藥材間具有以下不同的配伍關係：

1. 單行

單味藥已可發揮效果，不需輔助。

2. 相須

與功效相似的藥物配合，增強療效。

3. 相使

與功效相似的藥物配合，提高主藥物的療效。

4. 相畏、相殺

以另一種藥物減輕或消除藥物本身的毒性或副作用。

5. 相惡

兩種藥物合用會產生或增強毒性反應或副作用。

6. 相反

一種藥物使另一種藥物功效降低或喪失藥效。

十八反與十九畏歌訣

中醫傳統有**十八反**的概念，將互相配搭起來會產生強烈毒性或副作用的藥物編成歌訣。

本草明言十八反，半蔞貝蘞芨攻烏，
藻戟遂芫俱戰草，諸參辛芍叛藜蘆。

從上述的歌訣，我們可知烏頭（川烏、草烏、附子）反貝母（包括川貝母、浙貝母）、瓜蔞、半夏、白蘞、白及；甘草反甘遂、大戟、海藻、芫花；藜蘆反諸參（人參、沙參、丹參、玄參）、細辛、芍藥（白芍、赤芍）的規律。

中醫學還有「十九畏」歌訣，以歌訣形式記錄了九組藥性相畏的藥材。

硫磺原是火中精，朴硝一見便相爭；
水銀莫與砒霜見，狼毒最怕密陀僧；
巴豆性烈最為上，偏與牽牛不順情；
丁香莫與鬱金見，牙硝難合京三陵；
川烏草烏不順犀，人參最怕五靈脂；
官桂尚能調冷氣，若逢石脂便相欺。
大凡修合看順逆，炮爁炙煿莫相依。

當中反映出硫磺畏朴硝、水銀畏砒霜、狼毒畏密陀僧、巴豆畏牽牛子、丁香畏鬱金、牙硝畏三棱、川烏、草烏畏犀角、人參畏五靈脂、官桂畏赤石脂的規律。

- 硫磺是天然硫磺礦的提煉加工物，味苦微酸而性熱，有毒。朴硝是含水硫酸鈉的結晶體，味鹹苦性寒。由於水（鹹）勝火（苦），寒勝熱，故謂「硫磺畏朴硝」。
- 水銀味辛性寒，砒霜味辛性熱，兩者均有大毒。兩者同用會增強毒性，故謂「水銀畏砒霜」。
- 狼毒為天南星科植物海芋的乾燥根莖，味辛性溫，有毒。密陀僧是一種鉛石礦冶煉而成的礦物，味鹹辛，性平，有毒。兩者同用會增強毒性，故謂「狼毒畏密陀僧」。
- 巴豆味辛性熱，牽牛子味苦性寒。由於苦剋辛，巴豆藥性會被牽牛子減弱消除，故謂「巴豆畏牽牛子」。
- 丁香味辛性溫，鬱金味苦性辛，由於苦剋辛，丁香藥性會被鬱金減弱消除，故謂「丁香畏鬱金」。
- 牙硝是一種結晶體，味鹹微苦而性涼；三棱是草本植物的乾燥塊莖，味苦性平。三棱會抑制牙硝的藥性，故謂「牙硝畏三棱」。
- 川烏味辛苦而性溫；草烏味辛苦而性大熱，兩者均有大毒。犀角味苦酸性寒，能清熱涼血，解毒，因此能消除川烏和草烏的藥性，故謂「川烏、草烏畏犀角」。
- 人參味甘微苦而性溫，大補元氣；五靈脂是複齒鼯鼠的凝結了的糞粒，味苦鹹而性溫，能活血化瘀。兩者同用，五靈脂會降低人參的補氣作用，故謂「人參畏五靈脂」。
- 官桂即肉桂，味辛甘而性熱，能補火助陽，散寒止痛；赤石脂是含水硅酸鋁的礦物，味甘澀而性溫，能收斂止血，澀腸止瀉。兩者同用，會降低止血藥效，故謂「官桂畏赤石脂」。

有毒的藥材

香港的《中醫藥條例》附表一列明的三十一種中藥材有較強的毒性。

該三十一種中藥材分別是：

植物類

鬼臼、生狼毒 、山豆根、雪上一枝蒿、生草烏、生千金子、鬧羊花、生馬錢子、生川烏、生半夏、生藤黃、生天仙子、生甘遂、洋金花、生天南星、生白附子、生附子、生巴豆

礦石類

紅粉、砒石、水銀、輕粉、砒霜、白降丹、雌黃、雄黃、朱砂

動物類

蟾酥、斑蝥、紅娘蟲、青娘蟲

這些中藥材均須經註冊中醫處方才可購買，並要遵從中醫指示的煎煮和使用方法。如發現有中藥中毒情況，應盡快求醫。

《神農本草經》記載的藥物凡三百六十五種，分上品、中品和下品三品。

上藥一百二十種為君，主養命以應天，無毒，多服久服不傷人，欲輕身益氣不老延年者，本《上經》。例如人參、黃耆、甘草。

中藥一百二十種為臣，主養性以應人，無毒，有毒，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者，本《中經》。例如當歸、麻黃、生薑。

下藥一百二十五種為佐使，主治病以應地，多毒，不可久服，欲除寒熱邪氣、破積聚、愈疾者，本《下經》。例如大黃、附子、烏頭。

《中醫藥條例》附表中的三十一種有毒中藥中，《神農本草經》中有記載的有十種，其中雄黃、朱砂、水銀屬上品；雌黃屬中品；烏頭、附子、半夏、鬼臼、白附子、狼毒、巴豆屬下品。

煎服湯藥的方法與禁忌

中醫在煎藥時，所用的器具也有講究。煎藥以砂鍋、瓦罐、陶罐為佳，搪瓷器次之；忌用鐵鍋、銅鍋、不鏽鋼煲煎藥，因為中藥具有弱酸性或弱鹼性，容易與金屬產生化學反應，不僅使藥性減弱，甚或有毒副作用。

人們服用湯藥時亦應遵守一些特定的方法與禁忌，以免藥物不能發揮作用，比如服用湯藥三天之內須忌酒，湯藥不應在太短時間內服用多次。

部分食物是服用湯藥期間必須戒絕的，如果實、雞肉、蒜頭、生冷食物、酸味食物均不應在服用湯藥期間進食。部分組合的藥物與食物不可同時進食，如細辛、生菜；半夏、羊肉；天門冬、鯉魚等。

值得注意的是婦女懷孕期間服用中藥必須更為慎重，以免影響胎兒發育。烏頭、巴豆、馬錢子均有毒；牽牛為攻下逐水之藥，藥性過猛；水蛭為通經破血之藥，易使血行過旺；麝香為破氣走竄之藥，會導致氣行逆亂，以致於氣不統血則血下溢；川芎、牛膝為活血化瘀藥，會使血液循環加速，追血下溢；乾薑、肉桂性大熱，會使血動。以上藥物均容易導致流產，因此懷孕婦女不可服用。

不同種類藥物的服用方法

服用瀉藥：

應以不超過通利效果為限度，不可服用過多。

服用補藥：

四十歲以下的人除非身體確實受損，否則沒有太大需要服用補藥。四十歲以上的人須服用補藥，不可服用瀉藥。五十歲以上的人一年四季都不可缺少補藥，這樣才可延年益壽。

服用丸藥：

滋補的丸藥由十丸起始，再漸漸增加，但不可超過四十丸，以免有損身體。

服用藥酒：

要使酒氣相連不斷，才能得到藥力，但切忌不可喝到酒醉或嘔吐。

4 認識中成藥

何謂中成藥？

根據《中醫藥條例》(《條例》)(第 549 章)，中成藥指任何符合下述說明的專賣產品：

a) 純粹由下述項目作為有效成分組成：
   (i) 任何中藥材；或
   (ii) 慣常獲華人使用的任何源於植物、動物或礦物的物料；或
   (iii) 第 (i) 及 (ii) 節分別提述的任何藥材及物料；
b) 配製成劑型形式；及
c) 已知或聲稱用於診斷、治療、預防或紓緩人的疾病或症狀，或用於調節人體機能狀態。

簡單而言，只要當中含有一種或以上的中藥材，宣稱具有任何保健、治療作用，並包裝為專賣產品作公開發售，就已算是中成藥。

知名的中成藥例子

雲南白藥是一種專治跌打損傷及創傷出血的科學中藥，其生產及商標持有者為雲南白藥集團股份有限公司。雲南白藥在抗日戰爭中發揮了作用，在前線醫治了士兵的外傷，使士兵能愈戰愈勇，取得勝利。雲南白藥最初研製出來的劑型是散劑，後來則開發出膠囊劑、酊劑、膏劑、氣霧劑等不同的形態。

清涼油是一種膏狀的藥物，後來又以「虎標萬金油」的名稱註冊。這種成藥的作用是清涼散熱、止癢止痛、醒腦醒神，能在感冒頭痛、中暑、暈車及蚊蟲叮咬時使用。

藿香正氣散是中醫的方劑名稱，主治外感風寒，內傷濕滯證。由於這種藥物適合治理腸胃炎、四時感冒，所以廣為人們所使用，並為配合使用方法推出了不同形態的藥品。如片劑在治理瀉痢時效果較好；液體適合帶備上山，用後馬上舒解中暑症狀；而膠囊則方便隨身攜帶。

冠元顆粒是中國內地所製的中成藥，這種成藥曾成為日本中成藥銷量第一名。這種藥品源自中醫藥的活血化瘀方，能治理心腦血管疾病、肺病、消化道疾病、婦科病、腎臟疾病及多種常見疾病。

嚴格的 GMP 規管

GMP 是 "Good Manufacturing Practice" 的縮寫，意指藥品優良製造作業規範，以確保藥品的品質，防止在藥品製造的過程中可能產生的交叉污染，並且誤用不當原料或物料來生產藥品的各種情形。中國的中藥現時已不再局限於在傳統的小作坊中生產，而是形成了龐大的產業。在中國內地「新版 GMP」是指《藥品生產質量管理規範（2010 年修訂）》，這個規範於 2010 年經審議通過，並於 2011 年開始施行。

新建的藥品生產企業均應符合新版的 GMP 要求，現有的藥物生產企業的血液製品、疫苗、注射劑等都應在 2013 年前達到新版 GMP 的要求，其他類型藥物生產則應在 2015 年前達到新版 GMP 的要求，否則在規定期限後不得再生產藥品。

趣味小知識

王老吉涼茶

王老吉涼茶起源於清朝道光年間（約 1828 年），是由廣東省一名中醫王澤邦所創，他乳名叫「阿吉」，所以在他年老後，附近的人都稱他為「王老吉」。那時廣州爆發瘟疫，王澤邦研製出了一種涼茶配方，成份包括仙草、雞蛋花、布渣葉、菊花、金銀花、夏枯草、甘草，這條配方不但對治療瘟疫起很大作用，也令王澤邦聲名大噪，於廣州開設第一間「王老吉涼茶舖」，後來生意越來越好，分店也越開越多。

當時的欽差大臣林則徐在虎門銷鴉片時，因廣東地區天氣太熱而中暑，找了很多名醫，病情不但沒有好轉反而日漸惡化，有人提議他找王澤邦，給果王澤邦開了幾味草藥就讓林則徐痊癒。後來王老吉首創涼茶包，以「前店後坊」的形式，同時出售涼茶粉和涼茶包，方便顧客攜帶出門遠行，林則徐也命人送來一個大銅葫蘆壺，上面還刻上「王老吉」三個大金字，自此銅葫蘆就成為了每間王老吉涼茶舖的標誌。

一百多年後的今日，「王老吉」已經發展成市值數以千億人民幣的產業，暢銷於全球各地。

練習

1. 根據神農嚐百草的傳說，可見人們最初對於藥材的認知是怎樣來的？

A 親自種植草藥
B 親自服用草藥
C 觀察動物服用
D 觀察草木生長

A	B	C	D
○	●	○	○

2. 中藥的種類繁多，當中包括植物、動物和礦物藥材。試判別下列的藥材屬於哪個類別，將其名稱填寫在適當的框內。

肉桂	人參	爐甘石	菊花	鹿茸
龜甲	白朮	金銀花	熊膽	磁石

3. 《本草綱目》是本草學的重要著作，這部作品共有五十二卷之多，當中收錄近二千種藥材的資料。下列何者是《本草綱目》的作者？

A 扁鵲
B 神農氏
C 陶弘景
D 李時珍

A	B	C	D
○	○	○	●

4. 試根據中藥的特質，指出四氣的意思，並完成以下填充。

「四氣」又稱為「四性」，指藥物 ___溫___、___熱___、___涼___、___寒___ 四種不同的藥性，反映了藥物在影響人體陰陽盛衰、寒熱變化方面的作用和傾向，是說明藥物作用性質的重要概念之一。

凡能夠減輕或消除陽熱證的藥物，屬於 ___涼___ 性或 ___寒___ 性藥物。凡能夠減輕或消除陰寒證的藥物，屬於 ___溫___ 性或 ___熱___ 性藥物。

5. 試分析寒涼與溫熱藥性藥材的作用，將適當的作用寫在方框內。

清熱瀉火	溫裏散寒	補陽助火	涼血解毒	溫經通絡
滋陰除蒸	回陽救逆	溫陽利水	瀉熱通便	清熱利尿
清熱化痰	清心開竅	暖肝散結	涼肝息風	引火歸原

藥性	作用
寒涼	清熱瀉火、涼血解毒、滋陰除蒸、瀉熱通便、清熱利尿、清熱化痰、清心開竅、涼肝息風
溫熱	溫裏散寒、補陽助火、溫經通絡、回陽救逆、溫陽利水、暖肝散結、引火歸原

6. 試根據你對五味的認知，完成下列填充。

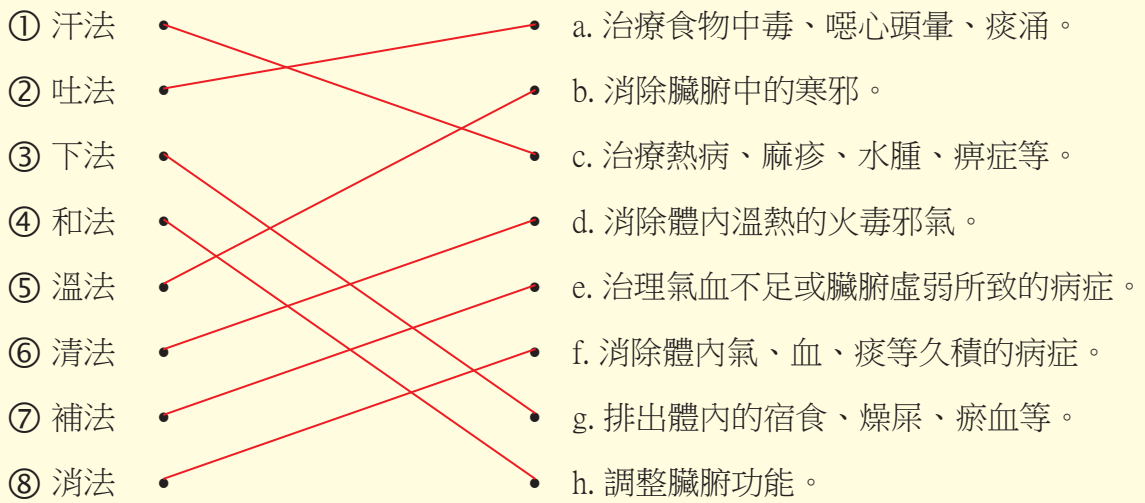
五味指藥物的真實滋味，包括 **酸**、**苦**、**甘**、**辛**、**鹹** 五種基本滋味。

7. 試將下列各味道與其用處配對起來，並把英文代號填寫在相應的橫線上。

A 發散表邪、行氣活血　　B 收斂固澀、開胃生津
C 增補、緩急止痛、調和藥性　　D 能泄、能燥、能堅
E 軟堅散結、瀉下

① 酸 **B**　② 苦 **D**　③ 甘 **C**　④ 辛 **A**　⑤ 鹹 **E**

8. 《醫學心悟》記述中醫會運用八種不同的方式來治療病症。試將這八種療法與其作用用直線連接起來。



9. 中藥炮製有多種不同的方法，試將中藥炮製方法的類別圈選起來。

水製　　複製　　木製　　火製　　精製

一般修製　　其他製法　　擠壓製法　　水火共製

10. 在中醫角度，藥材間具有七種不同的配伍關係。試將相應的關係與描述連接起來。

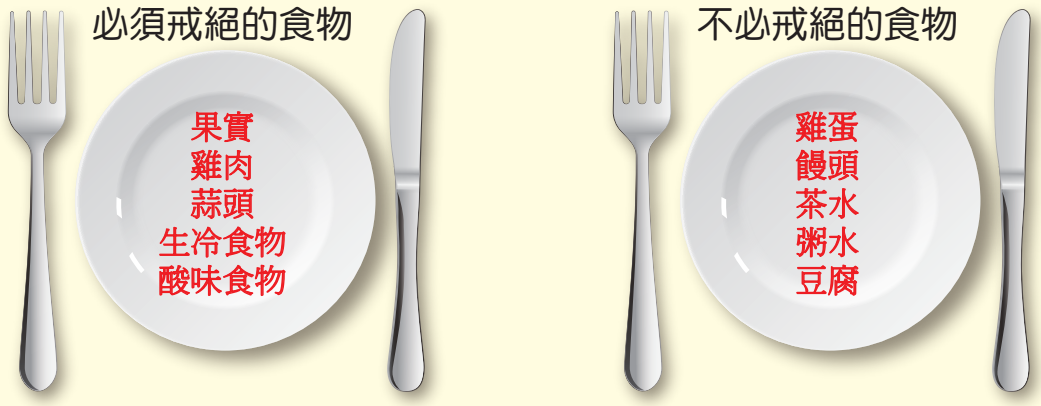
① 單行	a. 兩種藥物合用會產生或增強毒性反應或副作用
② 相須	b. 以另一種藥物減輕或消除藥物本身的毒性或副作用
③ 相使	c. 一種藥物使另一種藥物功效降低或喪失藥效
④ 相畏、相殺	d. 與功效相似的藥物配合，提高主藥物的療效
⑤ 相惡	e. 單味藥已可發揮效果，不需輔助
⑥ 相反	f. 與功效相似的藥物配合，增強療效

11. 中醫在煎藥時，所用的器具也有講究。試在以下用具旁的空格中，以 ✓ 號代表適用，以 × 號代表忌用。

① 瓦罐 ☑　② 鐵鍋 ☒　③ 陶罐 ☑　④ 不鏽鋼煲 ☒
⑤ 砂鍋 ☑　⑥ 搪瓷器 ☑　⑦ 銅鍋 ☒

12. 試判別下列哪些食物是服藥期間必須戒絕的食物，並將相應的食物名稱填在盤子上。

果實	雞蛋	雞肉	蒜頭	饅頭
茶水	粥水	生冷食物	豆腐	酸味食物



13. 下列哪些藥物是婦女在懷孕時不可服用的？試把它們圈出來。

烏頭	白朮	巴豆	川芎	阿膠	馬錢子
牽牛	水蛭	人參	生薑	靈芝	牛膝
麝香	當歸	甘草	肉桂	乾薑	川貝母

14. 藿香正氣散是夏季時常用的藥物，這種藥品有不同的形態。試判別下列各種形態的藥品有何優點或作用，將相應的描述連接起來。

① 片劑	a. 方便隨身攜帶
② 液體	b. 治理瀉痢時效果較好
③ 膠囊	c. 適合帶備上山，用後馬上舒解中暑症狀

15. 試整理與 GMP 有關的資料，完成下列填充。

在中國內地，「新版 GMP」是指《__藥品生產__質量管理規範（2010 年修訂）》，這個規範於 2010 年經審議通過，並於 __2011__ 年開始施行。

新建的藥品生產企業均應符合新版的 GMP 要求，現有的藥物生產企業的血液製品、疫苗、注射劑等都應在 __2013__ 年前達到新版 GMP 的要求，其他類型藥物生產則應在 __2015__ 年前達到新版 GMP 的要求，否則在規定期限後不得再生產藥品。

GMP 廠房 [5]

5 圖片來源：Lee's Pharmaceutical (HK) Limited 李氏大藥廠（香港）有限公司

第六章 中醫醫治方法

1 常見都市病

中醫源遠流長，對各種不同的疾病與身體毛病都有所涉獵。現代人生活在都市中，容易因欠缺運動、睡眠不足、飲食不定時等生活習慣染上各種不同的都市病。雖然我們的生活與古人的生活大相逕庭，但這些現代都市病與煩惱均可以由中醫角度出發探討與診治。

本章將集中介紹多種常見都市病的症狀、案例、中醫診斷、中醫學上的治療及預防方法。

1 濕疹（中醫學：濕瘡、浸淫瘡、旋耳瘡、四彎風）

症狀	皮膚表層出現痕癢、水泡、紅腫問題，並有滲出液，皮膚乾燥而帶皮屑脫落。
案例	林某，女，50 歲。全身泛發皮疹伴滲出瘙癢七天。七天前右前臂伸側出現小紅疹，瘙癢明顯，抓後皮疹增多，範圍擴大，伴有流水。五天後皮疹突然泛發全身，灼熱瘙癢，滲液不止，部分結黃痂，邊緣紅暈，雙頰、頸項、軀幹、雙上肢散見點片狀紅斑，上有簇集丘疹及水皰，並有較多抓痕。

2 哮喘（中醫學：哮症）

症狀	呼吸困難，呼吸時發出哮鳴聲，如未有及時處理，患者有機會窒息死亡。
案例	李某，女，58 歲。二十年來反覆感呼吸困難，動則喘甚，冬天較甚，面色無華，鼻癢流涕，咳嗽咯痰，喉中痰鳴。

3 鼻敏感（中醫學：鼻鼽）

症狀	致敏原進入鼻腔後，出現鼻塞、打噴嚏、流鼻水，甚至鼻痛、喉嚨痛的狀況。
案例	鄧某，男，35 歲。鼻癢，噴嚏反覆發作，時伴氣促，發後如常人，平素形寒怕冷；近日突發性鼻癢，噴嚏頻頻，流水樣涕量多，鼻塞，夜尿清長，氣喘，肢冷乏力，檢查見鼻粘膜淡白腫脹，鼻腔清涕多。

4 失眠（中醫學：不寐）

症狀	睡眠時間不足或質量差，晚上難以入睡，白天則精神不佳、頭昏腦脹，緊張不安、注意力不集中、易發脾氣。
案例	陳某，女，31 歲。兩天前與丈夫吵架後，睡眠質量變差，難入睡，易醒，多夢，影響工作表現。

5 胃痛（中醫學：胃脘痛）

症狀	胃部出現疼痛。
案例	張某，男，37 歲。年初二晨起感胃脘疼痛，時有噯氣反酸，痛可忍受，晚上胃脘痛痛甚，脹滿拒按，嘔吐不消化食物，氣味腐臭，吐後痛減，大便不爽。

6 偏頭痛（中醫學：頭痛）

症狀	頭部的其中一側感到疼痛，疼痛可輕可重，發作時間可長可短。
案例	劉某，女，35 歲。反復發作左側頭痛如裂兩年，因情志不暢誘發三天。症見頭痛如裂，煩躁少寐，失眠多夢。

7 感冒（中醫學：感冒）

症狀	咳嗽、流鼻涕、鼻塞和喉嚨痛，有時還伴有肌肉酸痛、疲勞、頭痛以及食慾不振。
案例	吳某，女，19 歲。夏季於商場購物後出現鼻塞流涕，噴嚏，咽癢，時有咳嗽。

8 抑鬱症（中醫學：鬱證）

症狀	持續情緒低落，對事物失去興趣與行動力、自我評價過低，甚至有自殺念頭。
案例	朱某，女，17 歲，中六生。學習壓力大，一年前開始精神抑鬱，情緒不寧，憂慮喜哭，胸部滿悶，脅肋脹痛，痛無定處，脘悶噯氣，不思飲食，大便不調。

9 精神不足（中醫學：虛勞）

症狀	精神難以集中，反應慢。
案例	羅某，女，76 歲。時感氣短不足以息，動則益甚，少氣懶言，神疲體倦，自汗，乏力，平素易於感冒，面色蒼白。

10 高血壓

症狀	一般情況下可能毫無病徵，嚴重高血壓可引導頭痛、頭暈、氣促、視力出現問題等，並增加患上冠心病、中風、心臟衰竭、腎衰竭等疾病的機會。
案例	周某，男，44 歲。時感頭痛頭暈、耳鳴，心慌，易疲勞，兩天非同日的靜息狀態下測得血壓 140-147 / 96-99 mmHg。

11 便秘

症狀	糞便因太硬或太乾而排便不順，甚或難以排出。
案例	王某，女，39 歲，文員。大便五天一行，排便困難，質硬如羊屎，解不盡感，無便血，無黏液，伴上腹部脹滿，噯氣，納差，性格文靜，不好運動，曾多年使用通便西藥，開始時有效，現在無效。

12 脫髮（中醫學：毛拔、毛墜、鬼舔頭、油風）

症狀	頭髮異常或過度的脫落。
案例	盧某，女，51 歲。年少時喜燙髮，現每晨梳頭脫髮增多，氣短懶言，動則氣喘，面色少華，時有腰酸。

2 中醫角度與治療

1 濕疹（中醫學：濕瘡、浸淫瘡、旋耳瘡、四彎風）

原因	稟性不耐（先天稟賦）、飲食失節或過食辛辣，致濕熱內蘊、外感風邪，風濕熱邪相搏，浸淫肌膚而成。
治療方向	以清熱利濕止癢為主要治法。
預防	避免刺激，忌用熱水燙洗，忌用肥皂；避免搔抓；忌食發物（辛辣、雞、鴨、牛、羊肉、魚蝦等）。

2 哮喘（中醫學：哮症）

原因	宿痰內伏於肺，復加外邪、飲食、勞倦等誘因觸引，致痰氣交阻，氣道攣急，肺失肅降。
治療方向	發作期祛痰利氣，緩解期補肺健脾益腎。
預防	注意保暖，防止感冒，避免因寒冷空氣的刺激而誘發；適當體育鍛煉，逐步增強體質，提高抗病能力。

3 鼻敏感（中醫學：鼻鼽）

原因	有過敏史及家族史。風、寒、異氣之邪（環境中的吸入性過敏原、食物過敏原，如蟎、花粉、羽毛、灰塵、蠶絲、牛奶、雞蛋、花生、魚、蝦、大豆、核果類、小麥等）侵鼻。
治療方向	溫肺散寒，益氣健脾，溫補腎陽。
預防	避免接觸變應原；避免過食寒涼、高蛋白物質；增強體質；進行特異性變應原免疫治療（即脫敏治療），必要時服用抗組胺藥物。

4 失眠（中醫學：不寐）

原因	飲食不節、情志失常、勞倦、思慮過度、病後、年邁體虛等，致心神不安，神不守舍。
治療方向	安神定志（養血安神、鎮驚安神、清心安神）。
預防	調整心理情志，避免過度緊張、興奮、焦慮、抑鬱、驚恐、憤怒，保持精神舒暢。

5 胃痛（中醫學：胃脘痛）

原因	外邪犯胃、飲食傷胃、情志不暢、脾胃素虛，致胃氣鬱滯，和降失司，不通則痛。
治療方向	理氣和胃止痛。
預防	重視飲食、情志、起居調攝，宜舒暢情志，保持有規律的生活和飲食習慣，忌暴飲暴食、饑餓不均、飲食生冷、肥甘油膩，遇寒冷環境當及時增添衣物。

6 偏頭痛（中醫學：頭痛）

原因	感受風邪（寒邪、濕邪）、情志失調（憂鬱、惱怒）、久病體虛、先天不足、頭部外傷。
治療方向	疏風祛邪（因感受風邪所致的頭痛），益氣升清、滋陰補血。
預防	適寒溫，慎起居，適當體育鍛煉，以增強體質，抵禦外邪侵襲；情緒舒暢，避免精神刺激，注意休息，忌肥甘厚膩，保持環境安靜。

7 感冒（中醫學：感冒）

原因	寒溫失調，感受外邪。
治療方向	解表達邪，辛溫解表（風寒），辛涼解表（風熱）。
預防	慎起居，適寒溫，保持室內空氣流通，冬春注意防寒保暖，盛夏不要貪涼；注意鍛煉，增強體質。

8 抑鬱症（中醫學：鬱證）

原因	情志不舒。
治療方向	理氣開鬱，調暢氣機。
預防	避免憂思鬱怒，防止情志內傷。

9 精神不足（中醫學：虛勞）

原因	稟賦不足、煩勞過度、飲食不節、大病久病、失治誤治。
治療方向	重視補益（益氣、養血、滋陰、溫陽），補益脾腎。
預防	生活起居要有規律，勞逸適度，避免過度疲勞；適寒溫，防外感，調理飲食。

10 高血壓

原因	飲食不節、年老體弱、勞倦過度。
治療方向	益氣養血，溫腎助陽化濕。
預防	適當運動，避免暴飲暴食、吸煙飲酒；保持心情愉快；不可隨便停藥或換降壓藥。

11 便秘

原因	飲食不節、病後、年老體虛。
治療方向	通下，祛邪（瀉熱、理氣）、養正（滋陰養血、益氣溫陽）。
預防	避免過食辛辣、油炸、寒涼、生冷之品，多食粗糧蔬菜、水果，多飲水；避免久坐少動，宜多活動，以疏通氣血；養成定時排便的習慣；不可濫用瀉藥。

12 脫髮（中醫學：毛拔、毛墜、鬼舔頭、油風）

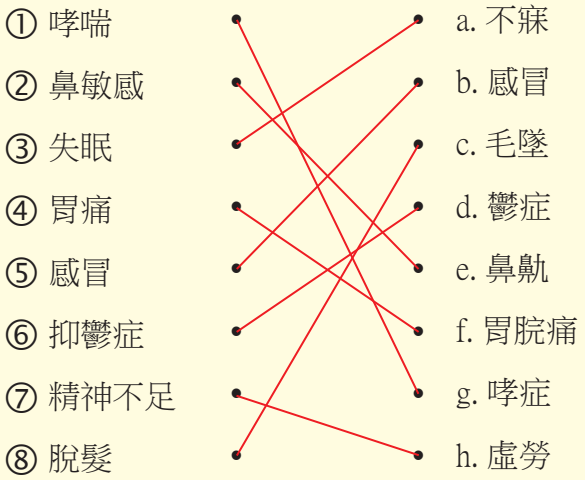
原因	稟賦不足、年老衰弱、久病大病、神志抑鬱。
治療方向	益氣養血，補腎。
預防	少燙髮、染髮；保持心態正面，避免長期精神緊張、焦慮。

練習

1. 下列哪項是中醫學對濕疹的稱呼？

丹毒 ☐　四彎風 ☑　濕瘡 ☑
浸淫瘡 ☑　黃水瘡 ☐　旋耳瘡 ☑

2. 試將下列的都市病及其中醫學的病名相連起來。



4. 中醫學角度認為濕疹應以什麼方式治理？

A　滋陰保肝養腎　　B　清熱利濕止癢
C　溫中健脾清潤　　D　散寒補氣安神

A	B	C	D
○	●	○	○

5. 中醫學認為哮喘在發作期及緩解期分別應怎樣治療？試在方框內選出適當的字詞，填寫在橫線上。

溫肺散寒	補肺健脾益腎	調暢氣機	祛痰利氣

發作期應 祛痰利氣 ，

緩解期應 補肺健脾益腎 。

6. 下列哪項是中醫學對鼻敏感的解釋？

A　寒溫失調，感受外邪
B　宿痰內伏於肺
C　風、寒、異氣之邪侵鼻
D　風濕熱邪相搏

A	B	C	D
○	○	●	○

3. 根據下列幾名患者的症狀，他們最可能患上了本章提到的哪種都市病？

思穎：我的頭部右側感到強烈痛楚，這個情況已經持續三天。

醫師：思穎，你有可能患上了 **偏頭痛** 。

家文：我手腳的皮膚感到痕癢，並出現水泡，變得又紅又腫，水泡還有些滲出液。

醫師：家文，你有可能患上了 **濕疹** 。

嘉怡：我在四天前開始咳嗽、流鼻涕，還出現鼻塞和喉嚨痛情況，明明這幾天沒有做過劇烈運動，可是卻感到十分勞累、肌肉酸痛，還吃不下飯。

醫師：嘉怡，你有可能患上了 **感冒** 。

子朗：我近期四、五天才能去一次大便，而且排便不暢順，往往要花上至少二十分鐘才能解決。

醫師：子朗，你有可能患上了 **便秘** 。

7. 下列哪項做法能夠預防失眠？

A 保持心情平和輕鬆
B 多食粗糧蔬菜、水果
C 避免暴飲暴食、吸煙飲酒
D 避免過食寒涼、高蛋白物質

A	B	C	D
●	○	○	○

8. 試圈選出造成胃痛的原因。

脾胃素虛　稟性不耐　情志不暢　失治誤治　外邪犯胃
年邁體虛　飲食傷胃　勞累過度　感受風邪

9. 下列哪些方法可預防偏頭痛？

① 適當運動鍛煉，增強體質 ☑　② 忌食肥甘厚膩食物 ☑
③ 生活起居要有規律 ☑　④ 保持環境安靜 ☑
⑤ 避免久坐少動 ☐　⑥ 保持情緒舒暢 ☑

10. 風寒與風熱感冒分別應該以什麼方式治療？

風寒感冒：辛溫解表

風熱感冒：辛涼解表

11. 精神不足的患者應從哪方面進行補益？

① 益氣　② 養血　③ 滋陰　④ 溫陽

A ①、②、③
B ①、②、④
C ①、③、④
D ①、②、③、④

A	B	C	D
○	○	○	●

12. 欣欣有便秘的問題，看到她對自己生活習慣的形容後，你會給予她什麼意見來預防便秘？試將適當的字詞填在橫線上。

我是一名文員，所以每天在辦公室工作。由於近日工作繁忙，我經常忙碌得連喝水的時間也沒有。下班後，我經常都會到住所附近的餐廳吃麻辣米線，然後到便利店買冰淇淋或冰棒回家吃。

欣欣，即使工作繁忙，你也盡量多喝水，避免損害健康。

如果你有便秘的問題，就應避免過食辛辣和生冷的食物。

第七章 中醫的養生之道

中國傳統講求「養生」，並以中醫基本理論為底蘊，博大精深。「養生」又稱「攝生」、「道生」，最早見於《莊子 • 內篇》。第三篇〈養生主〉以庖丁解牛為喻，闡明養生之道在於凡事能順應自然，不要受世俗的名譽、刑法困擾，讓精神得到自然的發展。而中醫的養生之道，在於護養精神、調節飲食、鍛煉形體、注意起居等各方面，以達至強身益壽的目的。

中醫養生認為男女兩性應根據各自的特質，在養生時注意不同的事項。如男性屬陽，以氣為本，男性多從事體力活動，耗費精氣較多，養生調適多以益氣固陽為主；女性屬陰，以血為先，所以養生調適應以補血養陰為主。

1 運動與飲食

從中醫觀點角度來看，緩慢運動比競速運動更能達至養生的效果，中國傳統的運動，如八段錦、五禽戲、太極拳都是讓呼吸變得平緩的武術運動。而且，在中醫學角度，飯後散步亦有助於消化，有益於脾胃。如人們能作適量的運動，則能調整經絡運行，使身體更健康。

傳統的養生功法

以下是七種中國傳統的養生功法：

放鬆功	氣功的一種，採用臥、坐、站等姿勢來練習的靜功。通過放鬆五官、四肢、意識，以調節身心。
六字訣	通過呼吸，並配合「噓呵呼呬吹嘻」六種發音來調整臟腑機能、打通經絡的吐納功法，強調呼吸方面的鍛煉。
太極拳	以太極圓柔連貫， 陰陽合抱之勢為養生原則，講究放鬆、心靜。其動作柔和舒緩，長練可使人身心俱健。
易筋經	以形體旋轉屈伸運動變化，帶動四肢；通過內臟運動，調正五臟平衡機能的一種氣功。
八段錦	針對臟腑生理病理，以意調形的八組動作。強調上下相隨、左右對稱、中正大方、式正招圓。
保健功	結合肢體運動與穴位按摩，輔以呼吸意念活動，以達到調整臟腑、舒筋活絡的效果。
五禽戲	模仿鹿、猿、熊、鳥、虎的動作，並輔以呼吸吐納，使氣血流通、筋骨靈活，達致養生效果。

下列以「五禽戲」為例，說明傳統養生功法的功效：

相傳華佗倡導以「五禽戲」來體育鍛煉，達到養生保健的效果。「五禽戲」是一套模仿五種禽獸的形態動作，使全身肌肉和關節都能得到舒展的醫療體操。

「五禽」分別指虎、熊、鹿、猿、鳥。當中虎對應撲動前肢的動作；熊對應腳尖縱跳的動作；鹿對應伸轉頭頸的動作；猴對應腳尖縱跳的動作；鳥則對應展翅飛翔的動作。

「五禽戲」形神兼備，能使內外相和，臟腑諧調。每套動作分別對一個臟腑有益，如虎戲有益於肝；鹿戲有益於腎；熊戲有益於脾胃；猿戲有益於心；鳥戲有益於肺。

運動養生的原則與效用

中醫養生思想強調「**動以養形，靜以養神**」，因此運動養生的其中一項原則是要動靜結合。而且，中醫學認為運動時應「**練養相兼**」，即一邊作運動鍛煉，一邊注意補充精力，維持已有境界，這樣才能提高自己的功夫，並調節好體力。除此以外，運動養生時亦應循序漸進、持之以恆，才能使身體健壯。

經常運動可以促進氣血流通，保持身體健康。如果不運動，精氣就不能暢流，導致精氣鬱滯，產生疾病。下列為運動養生的機理：

① 能加快人體的新陳代謝，增加能量消耗。
② 促進血液循環，提高心機能，預防心腦血管病。
③ 促進腦細胞代謝，提高機體的反應能力。
④ 增強呼吸系統功能。
⑤ 促進消化系統的血液循環，有利消化系統功能的正常發揮。
⑥ 促進泌尿系統的功能活動，確保排泄系統功能正常。
⑦ 營養筋脈，增強關節的韌性和靈活性，有利骨骼肌肉的健康。

運動對於各個臟腑均有好處，如下表所述：

臟腑	運動的功效
心臟	預防冠心病、改善心肌的血氧供給、穩定血壓、降低血脂、預防或控制動脈硬化。
肝臟	促使肝疏洩氣機、調節血量、營養筋脈、促進人體及四肢屈伸的正常活動。
脾臟	促進脾胃運化受納、使肌肉結實有力、幫助體內營養物質的消化、提高食欲、促進腸胃蠕動及消化液分泌，提高消化系統功能。
肺臟	讓肺內氣體充分交換，血氧含量增多、促進新陳代謝、增強衛外功能，適應氣候變化、預防呼吸道疾病。
腎臟	生長發育良好，精力充沛、強筋健骨，預防畸形、預防中、老年人骨質脫鈣、骨刺增生、關節攣縮等疾病、促進泌尿系統活動、更好地排除人體的代謝產物。

運動除了對五臟有所裨益外，亦對人的氣血、形體及精神有益，比如能夠使氣血運行通暢，讓人的臟腑功能健旺，從而達至健康長壽；在心理上，運動也有助於保持人的青春活力，使人保持心境開朗快樂。

如何順應自然規律養生？

中醫在養生方面講求順應自然，天人相應，其原則是「春夏養陽，秋冬養陰」。這原則意指春夏陽盛於外，氣溫炎熱，人們自然會進食寒涼的食物或採取其他措施消暑。如果人們未能正確把握陰陽的內在關係，就會很容易出現貪涼傷陽的問題，損害人體的陽氣；秋冬溫度寒冷，人們自然會以各種方式避寒，如果他們過分追求暖熱，則會造成傷陰的後果。因此，中醫學提倡在春夏季扶持人體陽氣、秋冬季培補人體陰氣。

此外，中醫學強調「順四時而適寒暑」，提出人體五臟的生理活動與四時陰陽變化互相適應，與外界環境保持協調平衡。在這樣的前提下，不同季節應重點調養不同的臟腑，這樣便能擁有健康的身體。由於根據五行屬性，春和肝屬木、夏和心屬火、長夏和脾屬土、秋和肺屬金、冬和腎屬水，因此，我們得出調養臟腑的規律。

中醫學養生講求因時制宜，了解時令節氣與陰陽變化的規律和特點，然後作出相應的保健養生方法。

季節	調養臟腑
春	肝
夏	心
長夏	脾
秋	肺
冬	腎

春天【農曆一至三月】

《黃帝內經 • 素問 • 四氣調神大論篇》：「春三月，此謂發陳。」意指春天是推陳出新的時令。	春天是陰消陽長的時期，此時期重在養生。

夏天【農曆四至六月】

《黃帝內經 • 素問 • 四氣調神大論篇》：「夏三月，此謂蕃秀。」意指夏天是自然界萬物繁茂秀美的時令。	夏天是陽氣最盛的時期，此時期重在養長。

秋天【農曆七至九月】

《黃帝內經 • 素問 • 四氣調神大論篇》：「秋三月，此謂容平。」意指秋天是自然景象因萬物成熟而平定收斂的時令。	秋天是陽消陰長的時期，此時期重在養收。

冬天【農曆十至十二月】

《黃帝內經 • 素問 • 四氣調神大論篇》：「冬三月，此謂閉藏。」意指冬天是生機潛伏，萬物蟄藏的時令。	冬天是陰氣最盛的時期，此時期重在養藏。

維持身體健康的飲食原則

中醫學認為人的健康與其飲食習慣密不可分，下列將介紹數個維持身體健康的飲食原則：

均衡飲食

《黃帝內經・素問・臟氣法時論》曾指出：「五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣。」可見中醫飲食養生以均衡飲食為原則，按氣味食用五穀、五果、五畜、五菜，就能起補精益氣的效果。

定時定量

《呂氏春秋》提到「食能以時，身必無災。」這亦反映出中醫學的另一項飲食原則是定時定量。

葷素搭配

葷指的是肉類食物，素指的是蔬菜、水果等。由於葷素兩類食物各有其效用，所以人不應偏食葷食或素食，而是按食材性味適切地配搭葷素食物，以起養生的作用。

飲食養生的基本概念

中醫學在飲食養生方面，會根據中醫理論來調節飲食、注意飲食宜忌，從而達到保健、防治疾病、延年益壽的效果。中醫的飲食養生自有一套方法，可視為一門獨特的學科。其研究內容包括飲食養生、飲食治療、飲食節制和飲食宜忌。

飲食養生指「食養」與「食補」，泛指利用飲食來達到營養機體、保持健康或增進健康的做法。

飲食治療指「食治」與「食療」，泛指利用飲食來治療或輔助治療疾病的做法。

飲食節制指「食節」和「食用」，泛指飲食的方式方法，包括飲食習慣、衛生制度。

飲食宜忌指「食忌」和「食禁」，指飲食與季節、體質、地域不同在應用方面的禁忌；食物之間、食物與藥物之間的配伍禁忌；飲食調配製備方面的禁忌；患病期間的飲食禁忌。

養生飲食注意事項

食材與藥材同樣可分為五味，而五種味道分別對人體有不同的功用。如甘味有養生氣血，緩解疼痛、解毒的作用；酸味有健脾開胃，促進食欲的作用；苦味有清熱、解毒、瀉火的作用；辛味有發散行氣活血，祛除風寒的作用；鹹味則有軟堅潤下，調節和維持人體水鈉代謝的作用。

中醫在四季飲食上有一套五味原則，飲食養生須五味和調，才能滋養五臟之氣。春季於五行中屬木，對應肝，肝氣旺盛則會剋脾，故此時養生應抑肝補脾；夏季於五行中屬火，對應心，心火旺盛則會剋肺，故此時養生應扶養肺氣；長夏於五行屬土，對應脾，脾胃旺盛則腎氣虛，故此時養生應滋養腎氣；秋季於五行中屬金，對應肺，肺氣盛而肝氣虛，故此時養生應扶養肝氣；冬季於五行中屬水，對應腎，腎經旺盛而心氣虛，故此時養生應滋養心氣。

為此，在不同季節也有其飲食原則：

春：增加甘、減省酸，以補脾氣。由於春季對應青色，應多吃青菜、青豆、青筍、菠菜、芹菜等食物，以養肝臟。

夏：增加辛、減省苦，以補肺氣。由於夏季對應赤色，應多吃山楂、番茄、胡蘿蔔、紅蘋果、紅辣椒等食物，以養心臟。

長夏：增加鹹、減省甘，以補腎氣。由於長夏對應黃色，四時皆養，可吃山藥、土豆、玉米等食物，以養脾臟。

秋：增加酸、減省辛，以補肝氣。由於秋季對應白色，應多吃白果、白梨、白桃、白杏仁、百合等食物，以養肺臟。

冬：增加苦、減省鹹，以補心氣。由於冬季對應黑色，應多吃黑桑葚)、黑芝麻、黑米、黑豆、何首烏、熟地等食物，以養腎臟。

五行	五味	五色	五臟	五季
木	酸	青	肝	春
火	苦	赤	心	夏
土	甘	黃	脾	長夏
金	辛	白	肺	秋
水	鹹	黑	腎	冬

此外，中醫也會建議人們根據自身的體質特徵來選擇不同的食物，以使身體平衡，達至養身保健的效果。其飲食規律如下列所述：

陽質偏陽者：宜涼性，忌熱性
體質偏寒者：宜溫性，忌寒性
形體肥胖者：宜清淡，忌肥甘
陰虛體質者：宜甘潤生津，忌辛辣燥烈、厚味
陽虛體質者：宜溫補

食補法及其效用

宋代《太平聖惠方》：「夫食能排邪而安臟腑，清神爽志以資氣血，若能用食平屙，適情遣病者，可謂上工矣。」當中肯定了食補的功效。事實上，食療與藥療各有利弊，其差別可見下表：

食療
- 攝取過程長
- 無毒副作用
- 用量大，作用緩
- 輔助治療或直接治療
- 基於營養，成分易被同化

VS

藥療
- 攝取過程短
- 有大小多少之分的毒副作用
- 用量小，作用快
- 直接治療
- 基於治療，成分不易被同化

食補根據人們不同的身體狀況、季節的轉變而有所不同，以下將介紹幾種不同的食補法：

食補法	特色	適合人士	適合季節
平補法	用性質平和的食物進行補益	身體偏虛弱	一年四季
峻補法	用溫補力強，可短期內發揮較大作用的食物進行補益	極度衰弱、病情垂危	
清補法	用性質寒涼或具有瀉實作用的食物進行補益	偏實熱或陰虛體質	春季、夏季
溫補法	用性質溫熱的食物進行補益	陽虛體質	秋季、冬季

2 日常食物的分類

常見食物的屬性

人的體質有「寒」、「熱」之分，食物也有各自的屬性，主要分為溫熱性、寒涼性和平性。從下列的表格，我們可得知部分常見食物的屬性。

溫熱性食物	
穀食類	炒芝麻
水果類	龍眼、榴槤、櫻桃、荔枝
蔬菜類	辣椒、大蒜、韭菜、洋蔥、南瓜、青椒
肉類	雞肉、羊肉、蝦、鰻魚、鱔魚、鮑魚
寒涼性食物	
穀食類	綠豆
水果類	奇異果、蘋果、芒果、梨、檸檬、西瓜、香蕉、柚子、菠蘿
蔬菜類	竹筍、冬瓜、海帶、黃瓜、白蘿蔔、番茄、絲瓜、苦瓜
肉類	鴨肉、鴨蛋、蟹、田雞、蜆
平性食物	
穀食類	白扁豆、紅豆、花生、黃豆、米飯、玉米
水果類	葡萄、桃子、橙
蔬菜類	四季豆、豆芽、菠菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、番薯、芋頭、白菜
肉類	一般魚肉、雞蛋、牛肉、烏賊

上表雖不能概括所有食材的屬性，可是我們能夠通過下列的規律，嘗試推論出其他食材的屬性。如《黃帝內經》曾提到「陰靜陽燥」，意指人體在陰盛陽衰的情況下多表現安靜；在陽盛陰衰的情況下多表現出活潑好動。因此，我們可推論出陽熱屬性的動物都是跑得快的，由於不動飛不起來，所以飛禽類動物熱性比陸地上的動性更高。相反，陰涼屬性的動物經常都是趴着不動的。

在蔬果類食物方面，夏天當造的水果大多屬於寒性，而水生植物大多偏寒性，至於味道甘甜、辛辣的食物則大多偏熱性。

如何選取適當的食物？

人若能根據個人體質選取合適屬性的食物，則能使身體趨於平衡，達到「養生」的目的與效果。偏熱體質的人應吃寒涼性的食物，寒性體質的人應吃溫熱性的食物，而平性的食物則適合所有體質的人。

在中醫學角度，溫熱性、寒涼性及平性的食物對病人有不同的作用。如寒涼性的食物可起瀉火、解毒、清熱、涼血的作用；而溫熱性的食物可起散寒、通絡、助陽、溫中的作用；平性的食物則有營養保健的作用。

常見食物的味道

食物有五味之分，其味道與食材本身的味道相近。從下列的表格，我們可得知部分常見食物的味道。

食物味道	
甘味	小米、小麥、大麥、牛奶、馬鈴薯、南瓜、茄子、芋頭、蜂蜜、龍眼肉、飴糖、香菇、香蕉、桃、西瓜、豬肉、雞肉、牛肉
酸味	番茄、醋、柑橘、烏梅、山楂、石榴、葡萄、柚子
鹹味	鹽、海帶、海蝦、蟹、田螺、紫菜、海蜇、鴿蛋
辛味	胡椒、辣椒、蒜、薑、蔥、韭菜、酒、芹菜
苦味	橘皮、苦杏仁、苦瓜、荷葉、茶葉、白果、杏仁

在常見食物中，以甘味的食物為最多，這是因為中醫學將淡味都歸入甘味的範圍，所以米麵類、豆糧類食品均屬於甘味。

而每種味道均有其效果，如甘味食物可起補養氣血、消除疲勞、調胃解毒、緩解疼痛等功效；酸味食物可起斂汗、澀精、收縮小便、止喘、止瀉等功效；鹹味食物可起軟堅、散結、瀉下、補益陰血等功效；辛味可起宣散、行氣、通血脈、促進血液循環及新陳代謝等功效；而苦味則有清熱、瀉火、燥濕、降氣、解毒等作效。

由此可見，每種味道都有其功效，所以我們應均衡地進食不同種類、味道的食物，為身體補充足夠的營養。

食材的療效

除了本身的屬性外，部分食材也有效治療特定的症狀。如生薑、山楂、花生、大豆、雞蛋、海帶、茶葉、苦瓜、菌類、洋蔥也具有降血脂的功效。

而當歸、黑芝麻、蓮藕、龍眼肉、菠菜、南瓜、瘦肉、豬肝則具有補血的功效。

下列的食物亦經常用作養生，其功效如下表所述：

補益類	山藥、大棗、蓮子、白扁豆
健胃消食類	山楂、麥芽、砂仁、雞內金
調肝類	菊花、佛手、決明子
理肺類	杏仁、桑葉、桔梗、羅漢果
清熱類	金銀花、鮮蘆根、梔子
通便類	火麻仁、郁李仁
化痰化瘀類	昆布、桃仁、胖大海

決明子

山藥

雞內金

胖大海

3 飲食禁忌

飲食禁忌是中醫在飲食上的一大原則。東漢中醫臨床經典著作《金匱要略》中說：「所食之味，有與病相宜，有與身為害，若得宜則補體，害則成疾。」用相宜食味治病養病，謂之食養或食療。而不相宜食品則禁之，謂之食禁或食忌，俗稱「禁口」或「忌口」。

基本的禁忌原則

中醫學的飲食禁忌包括食物之間的配伍禁忌、食物與藥物之間的配伍禁忌、因季節、體質、地域不同的禁忌、患病期間的禁忌及飲食調配制備的禁忌。中醫學強調飲食的針對性，認為飲食應因應不同的人、地、時、病而有所不同，並按不同的原因來配搭食物。

根據上述的原則，熱性病者應忌食油膩煎炸、辛辣食物；寒性病者應忌食生冷、寒性食物；肝陽上亢、煩躁易怒者應忌食辛熱助陽性食物；脾胃虛弱者應忌食不易消化、寒涼性食物；瘡瘍、皮膚病患者應忌食腥膻＊發物及辛辣刺激性食物。

名詞解說

【膻（音【煎】）】同「羶」，指羊身上的臊味。

五味過食的壞處

過食甘味：導致脾臟過盛而傷及腎臟，出現骨骼疼痛、頭髮脫落的情況。

過食酸味：導致肝臟過盛而傷及脾臟，出現皮肉粗厚、口唇乾裂的情況。

過食鹹味：導致腎臟過盛而傷及心臟，出現胸悶氣短、脈滯血瘀的情況。

過食辛味：導致肺臟過盛而傷及肝臟，出現四肢難以屈伸、爪甲枯槁的情況。

過食苦味：導致心臟過盛而傷及肺臟，出現皮膚乾枯、汗毛脫落的情況。

食物間的配搭禁忌

在中醫學角度，食物之間均有一些配搭禁忌。當某些食物同時服用時，往往會造成負面的影響，不但影響人體消化吸收，更可能會引致身體不適。以下將列舉部分不可一同進食的食物組合：

× 豆腐與菠菜

豆腐含有氯化鎂、硫酸鈣這兩種物質，菠菜中含草酸，兩者一起時會生成草酸鎂和草酸鈣，容易導致結石。

× 鱉甲與莧菜

鱉甲含有很多生物活性物質，與莧菜食用會發生化學反應，對身體健康有害。

× 檸檬與牛奶

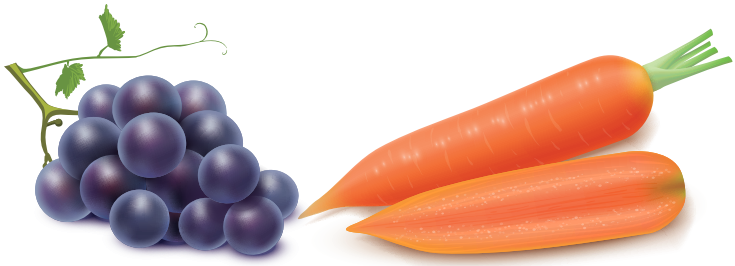
檸檬中含有果酸，會使牛奶中的蛋白質凝固，不僅影響吸收，嚴重者還會出現腹脹、腹痛、腹瀉等症狀。

× 蟹肉與柿子

蟹肉中富含蛋白質，而柿子中含有大量的鞣酸，二者同食，柿子中的鞣酸可使蟹肉中的蛋白質凝固，食後難以消化。

× 蘿蔔與葡萄

蘿蔔與含有大量植物色素的水果如梨、葡萄等一起食用，經胃、腸道消化分解代謝後，可產生大量硫氰酸，抑制甲狀腺作用，日久可誘發甲狀腺腫。



服用藥物時的飲食禁忌

在中醫學角度，服用藥物時也有一些飲食禁忌需要注意，以免減輕療效，甚或對身體有害。

服用溫熱性藥物，如丁香、肉桂時，則不宜食用綠豆，全因綠豆具有清熱解毒、利水消腫的效果，會將藥性中和，使藥物不起作用。

服用丹參、茯苓、茯神時，則不應進食含有白醋的食物，這是因為醋有收斂作用，會降低丹參、茯苓及茯神的藥性，影響人體吸收。

服用地黃和何首烏時，忌食蒜、蔥、蘿蔔這些食物。全因蒜、蔥與地黃、何首烏同吃會傷害腎臟；蘿蔔會破除地黃補氣而黏滯的作用；何首烏有黑髮之效，蘿蔔易滲入津液，多吃使人白髮，與何首烏相剋。

什麼是「發物」？

食物有所謂「發性」，又稱為「發物」，會誘發舊病，或加重已發疾病，或削弱藥力，應忌食。「發物」可分為動火發物、動風發物、動血發物、助濕發物、積冷發物、滯氣發物六種。

動火發物指具助熱傷津之性的食物，如煙、酒、蔥、蒜、油炸物。

動風發物指具升發、散氣、火熱之性的食物，如茄子、雞蛋。

動血發物指具活血散血之性的食物，如羊肉、菠菜。

助濕發物指具黏滯、肥甘滋膩之性的食物，如糯米、肥肉。

積冷發物指具寒涼潤利之性，傷陽生寒的食物，如冬瓜。

滯氣發物指具滯澀阻氣、堅硬難化之性的食物，如芋頭、芡實。

不同病患者及體質者飲食禁忌

1. 關節炎患者忌多吃海鮮

關節炎患者忌多吃海鮮，因為海鮮中含有大量的嘌呤，嘌呤過多又排泄不出，容易引發高尿酸血症，會使關節炎的症狀更加嚴重，甚至引發痛風。

2. 風熱而咳嗽者忌飲酒及食辛辣食物

風熱而咳嗽者忌飲酒及食辛辣食物，這是因為酒和辛辣香燥之品易傷陰化燥助熱，易使病症加重。

3. 瘀血體質者忌食冰冷的食物

瘀血體質者忌食冰冷的食物，全因血脈得溫則行，遇寒則凝，血脈不通會導致瘀血，故冰冷食品會影響血脈運行，使瘀血的症狀更嚴重。

4. 有痰濕病史的人忌食甘肥生冷的食物

有痰濕病史的人忌食甘肥生冷的食物，因為甘肥生冷的食物會生痰、濕聚，使其痰濕情況更為嚴重。

5. 慢性腎衰患者不宜食動物內臟

慢性腎衰患者常有高磷血症，動物內臟是含磷豐富的食物，故不宜食用。

6. 胃潰瘍患者不宜飲用牛奶

胃潰瘍患者不宜飲用牛奶，因為人在飲用牛奶後，需要大量的胃酸進行消化，會刺激胃粘膜從而產生更多的胃酸，進而對胃潰瘍病患者造成傷害。

7. 貧血的人不宜多飲用茶或咖啡

不宜多飲用茶或咖啡，因為貧血的人主要是缺乏鐵，茶和咖啡會對鐵產生化學反應，阻礙人體對鐵的吸收。

8. 腎病患者不宜食用醃製食品

腎病患者不宜食用醃製食品，因為醃製食品鹽分高，進食後會影響水鈉代謝，使水腫更嚴重。

9. 月經過多者不宜食用羊肉

月經過多者不宜食用羊肉，因為羊肉性溫而活血，能動血傷絡，迫血外溢，如月經過多者進食可能會出現血崩之象。

4 食療：湯水與藥膳的功效

傳統中醫素有「藥食同源」之說，藥療中有食，食療中有藥。現存最早的中醫食療專論是唐朝孫思邈所著的《備急千金要方》。

藥膳的主要原料是藥材和食物。以藥材入饌，既可以用來治病，也可強身防病，有別於一般的藥物治療。

在中醫食療法中，一般多採用煮、燉、煲湯的烹調方法，因為這些烹調方法能夠盡可能保留食物和藥材的營養成分，以發揮最佳的治療和保健作用。

藥膳的分類

藥膳按其功效作用主要分為解表類、潤下類、清熱類、補益類、安神類和理氣類六項。

解表類	具有發汗、解表*、透疹等作用，可以治療感冒、咳嗽、發熱、鼻塞、流涕等症狀，以湯劑、粥食或茶療為主。
潤下類	利用具有潤腸通利大便作用的藥物和食物，以治療體虛便秘。
清熱類	具有清熱除煩，涼血解毒等作用，大多為蔬菜、水果、香花茶料類食物。
補益類	具有補益身體陰陽氣血不足的作用，用以預防及治療各種虛損之證，按其性質分為溫補類、清補類和平補類。溫補類食物適用於陽虛、氣虛等；清補類食物適用於陰虛津虧、陽熱火毒*證等；凡食物的氣味偏頗不顯者，皆可用於平補。
安神類	用於失眠及心神不安的病證調養，可採用湯劑、粥食或茶飲。
理氣類	適用於氣滯*、氣逆*等氣機失調的病證。

名詞解說

【解表】使毛孔張開以排汗，發散表邪，解除表證。

【火毒】即熱毒，指火熱病邪鬱結成毒，一般見於瘡瘍腫毒。

【氣滯】指體內的氣運行不暢，在某一部位產生阻滯，會局部出現脹滿或疼痛的症狀。

【氣逆】指氣升之太過，或降之不及，以臟腑之氣逆上為特徵的一種病理變化。上逆不順的病理。肺氣逆則見喘促、咳嗽；胃氣逆則見嘔吐，呃逆；肝氣上逆會出現頭痛眩暈，面紅目赤，易怒等症。

日常生活中常接觸到的湯水和藥膳

每種食材的性味、功效均有不同，將適切的食材配合起來，我們就能烹煮出具有特定功效的湯水或藥膳。下列將介紹一些我們日常生活常接觸到的湯水和藥膳：

涼瓜黃豆排骨湯

【材料】涼瓜、黃豆、蜜棗、排骨

【食材功效】
- 涼瓜→清熱解毒
- 黃豆→健脾和胃
- 排骨→健脾益食，滋陰強腎
- 蜜棗→潤肺健脾，補氣活血

【湯水功效】清熱解毒，健胃消食

南瓜豆腐豬腱湯

【材料】南瓜、豆腐、豬腱

【食材功效】
- 南瓜→排毒通便
- 豆腐→健脾和胃
- 豬腱→健脾益食，滋陰強腎

【湯水功效】清熱解毒，健胃消食

淮藥薏苡仁燴雙菌

【材料】薏苡仁、山藥、羊肚菌、竹蓀

【食材功效】
- 薏苡仁→健脾去濕
- 山藥→健脾補虛，滋精固腎
- 羊肚菌→消食和胃，化痰理氣
- 竹蓀→補虛利濕，護肝，降血脂

【湯水功效】補養脾胃，利水祛濕

高良薑陳皮燉烏雞

【材料】高良薑、陳皮、烏雞

【食材功效】
- 高良薑→散寒止痛，溫中止嘔
- 陳皮→理氣健脾，燥濕化痰
- 烏雞→滋陰，益氣血，補肝腎

【湯水功效】溫中散寒，補虛益氣

夏枯草菊花煲豬腱

【材料】夏枯草、白菊花、蜜棗、豬腱

【食材功效】
- 夏枯草→清火明目，散結消腫
- 白菊花→散風清熱，平肝明目
- 蜜棗→潤肺健脾，補氣活血
- 豬腱→健脾益食，滋陰強腎

【湯水功效】疏肝解鬱，清熱解毒

桑寄生紅棗蓮子茶

【材料】桑寄生、紅棗、蓮子

【食材功效】
- 桑寄生→祛濕補血，寧神安眠
- 紅棗→滋補氣血
- 蓮子→補脾益腎，養心安神

【湯水功效】補血養顏，增強記憶力

豬腳薑醋蛋

【材料】薑、豬腳、雞蛋、醋、冰糖

【食材功效】
- 薑→溫中祛濕
- 豬腳→補氣血，潤肌膚
- 雞蛋→滋陰潤燥，養心安神
- 醋→散瘀止血
- 冰糖→補中益氣，和胃潤肺

【湯水功效】和胃散寒，溫經補血

枸杞糯米飯

【材料】糯米、枸杞

【食材功效】
- 糯米→補中益氣，健脾止瀉
- 枸杞→補氣血，潤肌膚

【湯水功效】補肝腎，健脾胃

按照體質進用適當的湯水或藥膳

不同材料烹煮而成的湯水、藥膳有不同的功效，因此我們可根據患者的體質及病症，選擇不同的湯水或藥膳。下表將介紹一些常見的湯水或藥膳，並說明其功效及適合進用的人士。

湯水或藥膳	功效	適合進用人士
決明子海帶湯	祛脂降血壓	高血壓、高血脂患者、肥胖者
黑木耳煲紅棗湯	潤燥利腸，養血止血	貧血患者
黑豆獨活瘦肉湯	益氣養血，祛風活絡	風濕關節炎患者、氣血不足者
雪耳紅蘿蔔湯	順氣化痰，潤肺止咳	風寒咳嗽患者
杏仁雪梨蜜棗湯	清熱除痰，潤燥止咳	燥熱咳嗽患者
蟲草桂棗雞湯	溫補脾腎，散寒壯陽	畏寒怕冷者
黑豆枸杞煮豬肝	補血養肝，明目益精	視力減退者
當歸桃仁粥	活血化瘀，通經活絡	月經不調者、失眠者
連皮冬瓜玉米粥	清熱利尿，祛脂減肥	高血壓、高血脂患者、肥胖者
當歸黃芪燉母雞	補氣血，調經止痛	氣血不足者、月經不調者
百合紅棗蓮子粥	清心潤肺，益氣安神	失眠者
當歸川芎燉羊肉	暖中祛寒，益氣補血	氣血不足者

即使病因相似，患者的症狀也會有所不同。如中醫學認為熬夜容易令人陰虛內熱，可是熬夜者出現的症狀有時候會有所不同，有人會感到心煩、心悸，也有人會感到四肢乏力、腰痠背痛，所以我們應針對其症狀選取適當的藥膳。

下列將介紹其中數種適合熬夜後感到不適者進用的藥膳：

【藥膳名稱】夏枯草煲瘦肉
【食材】夏枯草、瘦肉
【功效】清肝火，降血壓
【適合人士】熬夜後血壓升高、眼紅乾澀、頭暈頭痛者

【藥膳名稱】生地炖鴨蛋
【食材】生地、鴨蛋、冰糖
【功效】生津止渴，滋陰清熱
【適合人士】熬夜後口燥咽乾、牙齦腫痛、手足心熱者

【藥膳名稱】蓮子百合煲瘦肉
【食材】去芯蓮子、百合、瘦肉
【功效】清心潤肺、益氣安神
【適合人士】熬夜後心煩、心悸、乾咳、失眠者

【藥膳名稱】豬腰燉杜仲
【食材】杜仲、豬腰
【功效】滋補肝腎、強壯筋骨
【適合人士】熬夜後四肢乏力、腰痠背痛者

【藥膳名稱】粉葛生魚湯
【食材】粉葛、生魚、生薑絲
【功效】舒筋活絡、益氣和血
【適合人士】熬夜後肌肉痠痛、頸部脹痛者

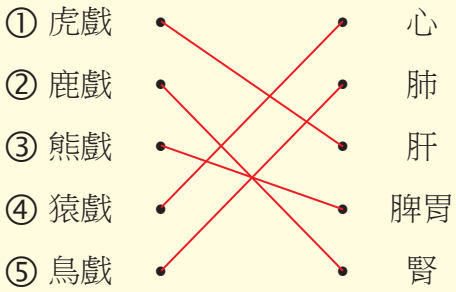
練習

1. 試根據男女各自的特質，指出養生時應注意哪些事項，並完成以下填充。

男：屬陽，以 ___氣___ 為本，多從事體力活動，耗費精氣較多，養生調適多以益 ___氣___ 固 ___陽___ 為主。

女：屬陰，以 ___血___ 為先，養生調適應以補 ___血___ 養 ___陰___ 為主。

2. 試指出「五禽戲」的每套動作對哪個臟腑有所裨益，並用直線把它們連接起來。



3. 試根據運動養生的機理，選擇合適的答案，完成以下填充。

骨骼肌肉	消化	血液循環	新陳代謝	能量消耗
呼吸	關節	腦細胞代謝	泌尿	心腦血管病

① 能加快人體的 ___新陳代謝___，增加 ___能量消耗___。

② 促進 ___血液循環___，提高心機能，預防 ___心腦血管病___。

③ 促進 ___腦細胞代謝___，提高機體的反應能力。

④ 增強 ___呼吸___ 系統功能。

⑤ 促進 ___消化___ 系統的血液循環，有利消化系統功能的正常發揮。

⑥ 促進 ___泌尿___ 系統的功能活動，確保排泄系統功能正常。

⑦ 營養筋脈，增強 ___關節___ 的韌性和靈活性，有利 ___骨骼肌肉___ 的健康。

4. 試指出運動對於下列臟腑有何好處，並完成相關填充。

心臟：預防 冠心 病、改善心肌的血氧供給、穩定 血壓 、降低 血脂 、預防或控制動脈硬化。

肝臟：促使肝疏洩 氣機 、調節 血量 、營養 筋脈 、促進人體及四肢屈伸的正常活動。

脾臟：促進脾胃運化受納、使 肌肉 結實有力、幫助體內營養物質的 消化 、提高 食欲 、促進腸胃蠕動及消化液分泌，提高消化系統功能。

肺臟：讓肺內氣體充分交換， 血氧 含量增多、促進 新陳代謝 增強衛外功能，適應 氣候 變化、預防呼吸道疾病。

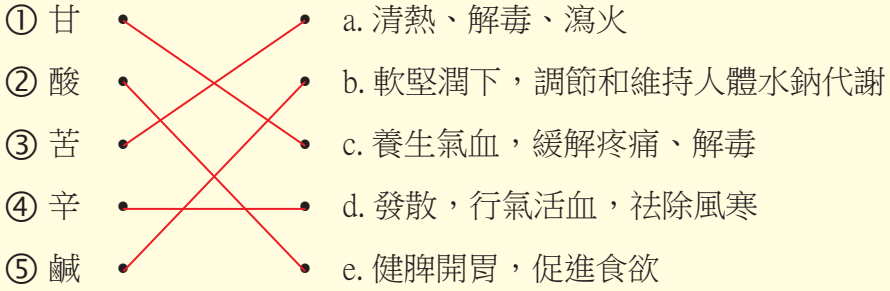
腎臟：生長發育良好，精力充沛、 強筋健骨 ，預防畸形、預防中、老年人骨質脫 鈣 、骨刺增生、 關節 攣縮等疾病、促進 泌尿 系統活動、更好地排除人體的代謝產物。

5. 試把相應食物宜忌的英文代號填寫在括號內。

① 體質偏陽者（ C ）
② 體質偏寒者（ B ）
③ 形體肥胖者（ E ）
④ 陰虛體質者（ A ）
⑤ 陽虛體質者（ D ）

A 飲食宜甘潤生津，忌辛辣燥烈、厚味
B 飲食宜溫性，忌寒性
C 飲食宜涼性，忌熱性
D 飲食宜溫補
E 飲食宜清淡，忌肥甘

6. 試把五味與之相應的作用連接起來。



7. 試根據中醫學中互相對應的五季、五色、五臟，以完成以下填充。

春：對應 肝 臟，對應 青 色，應多吃青菜、青豆、青筍、菠菜、芹菜等食物。

夏：對應 心 臟，對應 赤 色，應多吃多吃山楂、番茄、胡蘿蔔、紅蘋果、紅辣椒等食物。

長夏：對應 脾 臟，對應 黃 色，四時皆養，可吃山藥、土豆、玉米等食物。

秋：對應 肺 臟，對應 白 色，應多吃白果、白梨、白桃、白杏仁、百合等食物。

冬：對應 腎 臟，對應 黑 色，應多吃黑桑葚、黑芝麻、黑米、黑豆、何首烏、熟地等食物。

8. 試根據提供的葷素食物的特性，針對以下的症狀，選擇合適的食物配搭。

葷

- 雞肉：益氣
- 豬肝：補血
- 牛肉：健脾胃
- 鴨肉：益氣養陰
- 羊肉：補陽取暖

素

- 土豆：健脾和胃
- 生薑：祛寒保暖
- 紅棗：補中益氣
- 菠菜：養血
- 木耳：涼血止血

症狀	葷		素
① 脾胃欠佳	牛肉	+	土豆
② 貧血	豬肝	+	菠菜
③ 受寒腹痛	羊肉	+	生薑

9. 試圈選出寒涼性的食物。

西瓜　葡萄　橙　香蕉　綠豆　紅豆　黃豆

冬瓜　芋頭　苦瓜　菠菜　韭菜　雞蛋

10. 試圈選出溫熱性的食物。

荔枝　芒果　檸檬　龍眼　竹筍　辣椒　洋蔥
黃瓜　南瓜　鴨肉　雞肉　鰻魚　烏賊

11. 在中醫學角度，溫熱性、寒涼性及平性的食物對病人有不同的作用。試整理下列各類的作用屬於哪一類食物，並將相應答案的英文代號填在碟子上。

A 營養保健	B 瀉火	C 解毒	D 散寒	E 清熱
F 通絡	G 涼血	H 助陽	I 溫中	

12. 試判斷以下有關食物與寒熱屬性的關係的陳述，並把正確答案的圓圈填滿。

	正確	錯誤
① 夏天當造的水果大多屬於寒性。	●	○
② 綠色植物、蔬菜一般而言都是偏熱性。	○	●
③ 水生植物大多偏寒性。	●	○
④ 味道甜、辛的食物大多偏熱性。	●	○

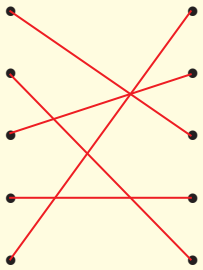
13. 食物有五味之分，試判別以下食物屬於哪一味，並將答案填寫在橫線上。

蜂蜜	橘皮	胡椒	海蟹	桂圓肉	海帶
辣椒	醋	烏梅	海蝦	苦杏仁	薑
苦瓜	飴糖	蔥	米麵食品		

① 甘味：蜂蜜、桂圓肉、飴糖、米麵食品
② 酸味：醋、烏梅、山楂、石榴
③ 鹹味：海蟹、海帶、海蝦、鹽、紫菜、海蜇
④ 辛味：胡椒、辣椒、蒜、薑、蔥
⑤ 苦味：橘皮、苦杏仁、苦瓜

14. 試指出以下五類患者忌食什麼，並用直線把答案連接起來。

① 熱性病者	a. 腥膻發物及辛辣刺激性食物
② 寒性病者	b. 辛熱助陽性食物
③ 肝陽上亢、煩躁易怒者	c. 油膩煎炸、辛辣食物
④ 脾胃虛弱者	d. 不易消化、寒涼性食物
⑤ 瘡瘍、皮膚病患者	f. 生冷、寒性食物



15. 試分析下列組合的食物能否同時進用，在可同時進用組合的空格填上 ✓ 號，在不可同時進用組合的空格填上 × 號。

豆腐、菠菜 ☒	雞肉、茶 ☑	蟹、柿子 ☒
葡萄、牛奶 ☒	蜜桃、白酒 ☑	菠菜、燕麥 ☒
蘿蔔、梨子 ☒	鱉甲、莧菜 ☒	牛奶、檸檬汁 ☒

16. 試分析下列的食材屬於哪類發物，在括號中填寫代表的英文代號。

① 煙、酒、蔥、蒜、油炸物	（ E ）	A 助濕發物
② 茄子、雞蛋	（ D ）	B 動血發物
③ 羊肉、菠菜	（ B ）	C 滯氣發物
④ 糯米、肥肉	（ A ）	D 動風發物
⑤ 冬瓜	（ F ）	E 動火發物
⑥ 芋頭、芡實	（ C ）	F 積冷發物

17. 以下的湯水和藥膳有何功效？試把相應的答案用直線連接起來。

① 決明子海帶湯	a. 清熱除痰，潤燥止咳
② 黑木耳煲紅棗湯	b. 補血養肝，明目益精
③ 黑豆獨活瘦肉湯	c. 補氣血，調經止痛
④ 雪耳紅蘿蔔湯	d. 潤燥利腸，養血止血
⑤ 杏仁雪梨蜜棗湯	e. 益氣養血，祛風活絡
⑥ 蟲草桂棗雞湯	f. 清心潤肺，益氣安神
⑦ 黑豆枸杞煮豬肝	g. 溫補脾腎，散寒壯陽
⑧ 當歸桃仁粥	h. 順氣化痰，潤肺止咳
⑨ 連皮冬瓜玉米粥	i. 活血化瘀，通經活絡
⑩ 當歸黃芪燉母雞	j. 祛脂降血壓
⑪ 百合紅棗蓮子粥	k. 暖中祛寒，益氣補血
⑫ 當歸川芎燉羊肉	l. 清熱利尿，祛脂減肥

18. 試根據提供的資料，判斷該藥膳適合哪種熬夜症狀的人士飲用，並把英文代號填寫在橫線上。

A 熬夜後心煩、心悸、乾咳、失眠者
B 熬夜後四肢乏力、腰痠背痛者
C 熬夜後血壓升高、眼紅乾澀、頭暈頭痛者
D 熬夜後口燥咽乾、牙齦腫痛、手足心熱者
E 熬夜後肌肉痠痛、頸部脹痛者

【藥膳名稱】夏枯草煲瘦肉
【功效】 清肝火，降血壓
【適合人士】 C

【藥膳名稱】生地燉鴨蛋
【功效】 生津止渴，滋陰清熱
【適合人士】 D

【藥膳名稱】蓮子百合煲瘦肉
【功效】 清心潤肺、益氣安神
【適合人士】 A

【藥膳名稱】豬腰燉杜仲
【功效】 滋補肝腎、強壯筋骨
【適合人士】 B

【藥膳名稱】粉葛生魚湯
【功效】 舒筋活絡、益氣和血
【適合人士】 E

第八章 中藥的安全與質量

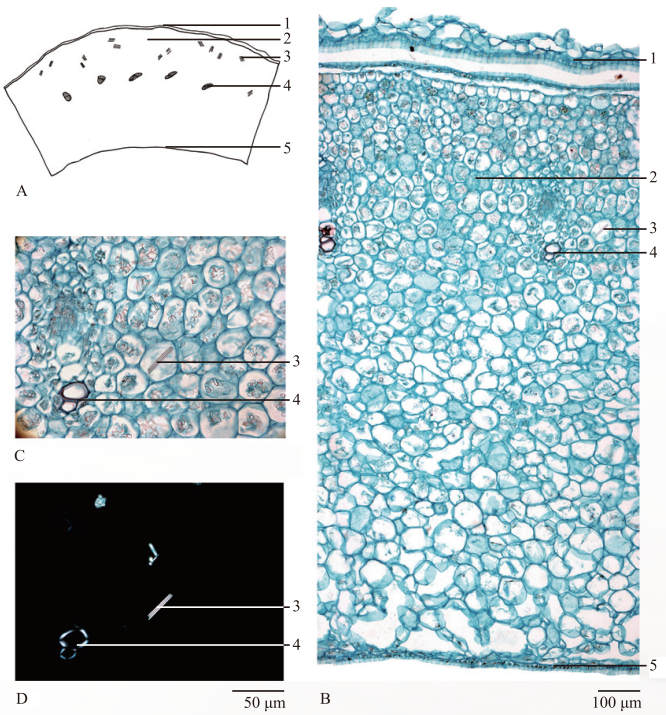
1 鑒定

（一）性狀鑒定

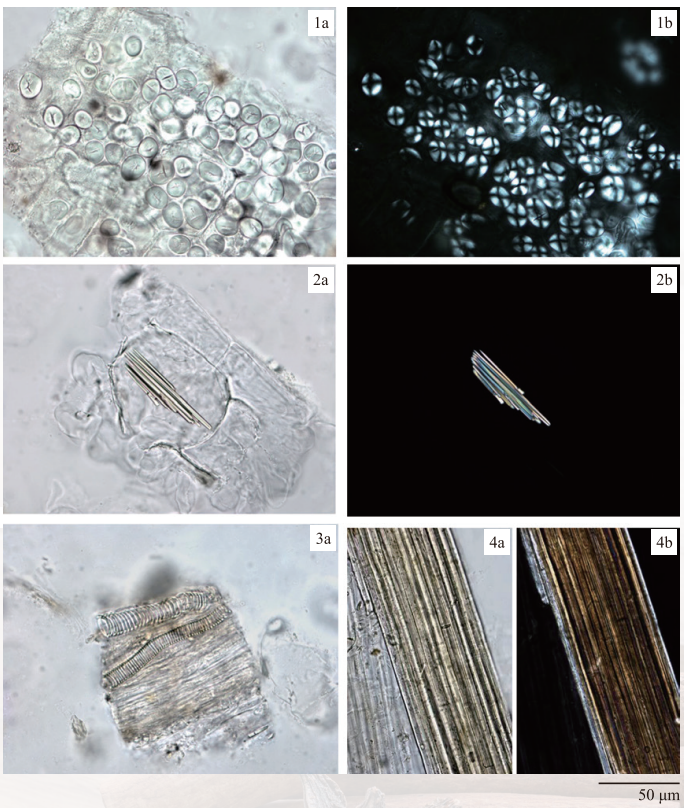
指藥材的外觀及感官特徵，包括：形狀、大小、色澤、質地、氣味、味道。

（二）顯微鑒定

用顯微鏡對藥材的組織、細胞或內含物等特徵進行鑒別，可分為橫切面鑒定和粉末鑒定兩種。



石蒜單層鱗葉橫切面顯微特徵圖 [6]



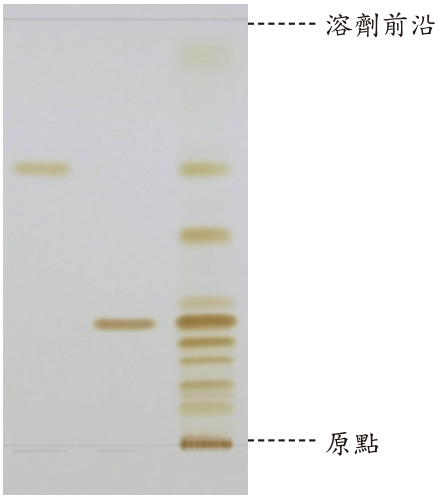
石蒜粉末顯微特徵圖 [7]

6 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017 年），p.207，圖 2 石蒜單層鱗葉橫切面顯微特徵圖

7 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017 年），p.208，圖 3 石蒜粉末顯微特徵圖

（三）薄層色譜鑒定

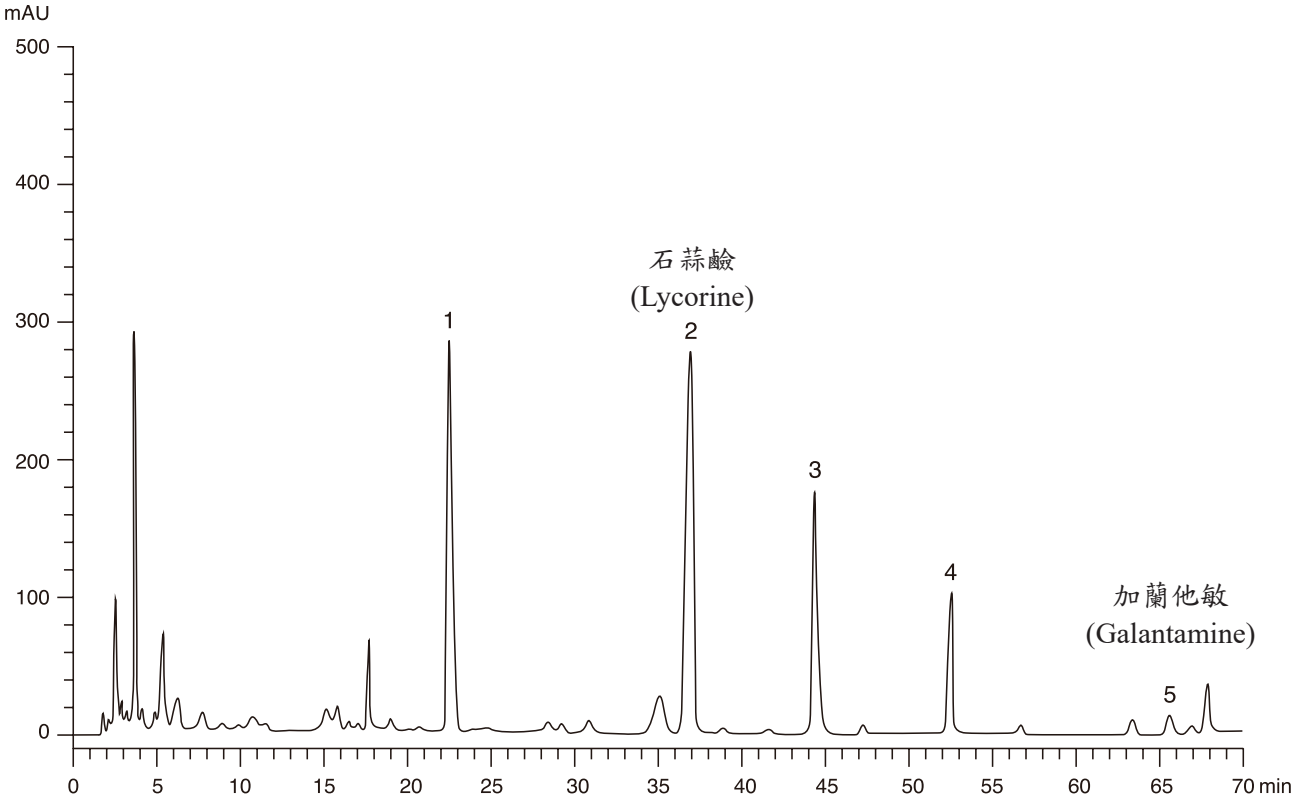
將供試品與對照品溶液分別點於同一薄層板上，用展開劑展開使成份分離，將色譜中供試品斑點與對照品相應斑點對比，進行鑒別。[8]



石蒜提取液對照指紋圖譜[9]

（四）高效液相指紋圖譜

利用高效液相色譜技術，得到能夠標示中藥化學特徵的色譜圖。



石蒜提取液對照指紋圖譜[10]

（五）DNA 條形碼分子鑒定

通過聚合酶鏈式反應（PCR）的技術，將 DNA 擴增並產生足夠量的 DNA 範本用於分子鑒定。

8 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017 年），A-10
9 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017 年），p.210
10 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017 年），p.213

2 安全性檢測

一 重金屬（鉛、砷、鎘、汞）

重金屬是指對生物有毒性的金屬物質，這些金屬物質在低濃度的情況下已可損害身體健康。常見重金屬對人體的影響如下表所述：

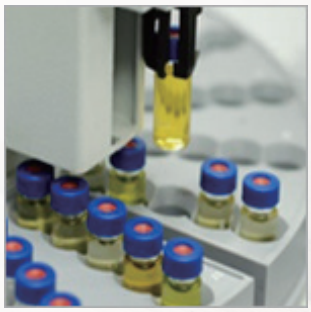
重金屬	影響
鉛	引致兒童神經系統及智力受損，致癌，長期攝入引致貧血、血壓上升、腎臟受損
砷	致癌，長期攝入引致外周血管疾病
鎘	致癌，破壞腎小管，影響腎功能
汞	損害神經系統，特別是胎兒 / 嬰兒 / 幼童

正因如此，不同地區或組織對於藥材中的重金屬含量均有嚴格的規定。

儀器：電感耦合電漿體質譜 (ICP-MS)

不同地區 / 組織的重金屬限量標準 (mg/kg)

地區 / 組織	鉛 Pb	砷 As	鎘 Cd	汞 Hg	銅 Cu	鉻 Cr
香港	5	2	1	0.2	-	-
中國大陸	5	2	0.3	0.2	20	-
馬來西亞	10	5	0.3	0.5	10	-
新加坡	20	5	5	0.5	150	-
泰國	10	4	0.3	-	-	-
加拿大	10	5	0.3	0.2	-	2
WHO	10	-	0.3	-	-	-



二 農藥殘留

農藥是指合成化合物、天然產物、生物活性物質或以上的混合物，在藥材生產過程中用以防治蟲害或控制其生長的物質，目前全世界約有農藥一千二百餘種。農藥殘留是指農藥使用後殘存於環境、生物體和食品中的農藥母體、衍生物、代謝物、降解物和雜質的總稱。

農藥殘留對心肺肝腎都有毒性，亦會損害神經、消化、血液系統，嚴重的可以致命。

香港中藥材標準規管的農藥包括：

（a） 艾氏劑及狄氏劑（兩者之和）
（b） 氯丹（順 - 氯丹、反 - 氯丹與氧氯丹之和）
（c） 滴滴涕（4,4´ - 滴滴依、4,4´ - 滴滴滴、2,4´ - 滴滴涕與 4,4´ - 滴滴涕之和）
（d） 異狄氏劑
（e） 七氯（七氯、環氧七氯之和）
（f） 六氯苯
（g） 六六六（α, β, δ 等異構體之和）
（h） 林丹
（i） 五氯硝基苯（五氯硝基苯、五氯苯胺與甲基五氯苯硫醚之和）

儀器：氣相層析電子捕捉偵測器 (GC-ECD)[11]

香港中藥材標準規定的藥材農藥殘留限度 [12]

有機氯農藥	限度（不多於）
艾氏劑及狄氏劑（兩者之和）	0.05 mg/kg
氯丹（順 - 氯丹、反 - 氯丹與氧氯丹之和）	0.05 mg/kg
滴滴涕（4,4´ - 滴滴依、4,4´ - 滴滴滴、 2,4´ - 滴滴涕與 4,4´ - 滴滴涕之和）	1.0 mg/kg
異狄氏劑	0.05 mg/kg
七氯（七氯、環氧七氯之和）	0.05 mg/kg
六氯苯	0.1 mg/kg
六六六（α, β, δ 等異構體之和）	0.3 mg/kg
林丹（γ - 六六六）	0.6 mg/kg
五氯硝基苯（五氯硝基苯、五氯苯胺與甲基五氯苯硫醚之和）	1.0 mg/kg

11 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017年），A-20
12 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017年），A-26

三 黃曲霉毒素

黃曲霉毒素是霉菌毒素的一種，由黃麴黴菌及寄生麴黴菌等黴菌在黴變的穀物中產生的毒性代謝產物，自然界中至少存在十四種黃曲霉毒素，當中香港中藥材標準規管的黃曲霉毒素包括 B1、B2、G1 和 G2。

黃曲霉毒素是致癌物質，一般加熱不會破壞其結構，其中以 B1 的毒性最強，可導致肝損傷、免疫抑制甚至肝癌。

儀器：高效液相色譜熒光檢測器 (HPLC fluorescence detector)

香港中藥材標準規定的藥材黃曲霉毒素限度 [13]

黃曲霉毒素	限度（不多於）
黃曲霉毒素 B1	5 μg/kg
總黃曲霉毒素（B1、B2、G1 及 G2 之和）	10 μg/kg

四 二氧化硫殘留

有些中藥容易發霉出蟲，藥農會透過燃燒硫磺生成二氧化硫，用二氧化硫氣體燻蒸藥材，以殺死藥材中的成蟲、卵、蛹、幼蟲等，同時抑制黴菌等各種真菌生長，以起防蟲防霉、延長保質期等作用。二氧化硫也可以與藥材中的水分結合生成亞硫酸，進一步形成亞硫酸鹽類物質，具有抗氧化作用。另外硫燻會令藥材的表面變白，改善外觀。

二氧化硫進入人體後最終會化為硫酸鹽並隨尿液排出體外，故在一般食用情況下，少量攝入不會危害健康。但過量的二氧化硫殘留則可能會對人體有害，特別對二氧化硫有過敏反應的人士，可能會引致氣喘、頭痛或噁心等徵狀，而長期接觸過量的二氧化硫可誘發呼吸系統疾病。

香港中藥材標準規定的藥材二氧化硫限度 [14]

藥材	二氧化硫殘留限度（不多於）
所有藥材（除源於礦物的藥材或另有規定外）	150 mg/kg
山藥、牛膝、粉葛、天冬、天麻、天花粉、白芨、白芍、白朮、黨參等十種	400 mg/kg

13 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017 年），A-30
14 香港特別行政區政府衞生署中醫藥事務部：《香港中藥材標準》（第八冊）（香港：香港特別行政區政府衞生署，2017 年），A-44

3 質量控制

（一）雜質 - 包括

(i) 來源與規定相同，但其性狀或部位與規定不符；
(ii) 來源與規定不同的物質；
(iii) 無機雜質，如砂石、泥塊、塵土等。

（二）灰分 - 包括總灰分和酸不溶性灰分

總灰分是指中藥體內含或附着、摻雜於中藥經灰化後的不揮發性無機鹽。
酸不溶性灰分則為中藥組織內的矽酸鹽及附着、摻雜之砂土。

（三）水分

中藥中含有一定的水分，水分含量的控制及測定是監測中藥材養護的重要指標。中藥含水量的多寡影響以下各項：

(i) 蟲害：中藥含水量越高，蟲害越嚴重。控制水分在一定的標準能抑制或減少生蟲的機會。
(ii) 潮解：當藥材中的含水量達到一定程度，會出現分解變質，失去藥用價值。
(iii) 霉變：藥材的水分越高，越易引發真菌，導致霉變。
(iv) 風化：藥材的成分含有一定分量的結晶水，若失去結晶水時會產生風化作用，藥材易成粉末狀的風化粉。
(v) 走味：中藥本身含多種成分，當空氣中的溫濕度出現變化，其成分會散發或稀釋，氣味也受到變化影響。
(vi) 軟化粘連：水分過多可令中藥軟化，從而影響質量。

（四）浸出物 - 水溶性 / 醇溶性

用水或 70% 乙醇對藥材中可溶性物質進行測定。

（五）有效成分含量

利用高效液相色譜法、氣相色譜法、紫外 / 可見光色譜法等技術分析和計算中藥有效成分的含量。

練習

1. 下列哪項是藥材進行性狀鑒定時會留意的內容？

☑ 形狀　☑ 大小　☐ 產地　☑ 色澤
☑ 質地　☑ 氣味　☑ 味道　☐ 出產日期

2. 顯微鑒定可分為哪兩種？

①橫切面鑒定　②粉末鑒定

3. 下列為三種不同的藥材鑒定方法，試將鑒定方法與相應的描述連接起來。

① 薄層色譜鑒定	a. 利用高效液相色譜技術，得到的能夠標示中藥化學特徵的色譜圖。
② 高效液相指紋圖譜	b. 通過聚合酶鏈式反應（PCR）的技術，將 DNA 擴增並產生足夠量的 DNA 範本用於分子鑒定。
③DNA 條形碼分子鑒定	c. 將供試品與對照品溶液分別點於同一薄層板上，用展開劑展開使成份分離，將色譜中供試品斑點與對照品相應斑點對比，進行鑒別。

4. 試根據下列描述，找出當中描述的是哪一種重金屬。

這種重金屬會損害神經系統，尤其對胎兒、嬰兒或幼童有害。

這種重金屬是 汞 。

這種重金屬會致癌，更會破壞人體的腎小管，影響腎功能。

這種重金屬是 鎘 。

這種重金屬會使兒童神經及智力受損，並且會致癌，長期攝入更會導致貧血、血壓上升、腎臟受損的問題。

這種重金屬是 鉛 。

這種重金屬會致癌，長期攝入更會引致外周血管疾病。

這種重金屬是 砷 。

5. 試參考不同地區或組織的重金屬限量標準，分析下列藥材是否合標準在句中提到的地區銷售。

① 鉛含量為 11 mg/kg 的人參在馬來西亞銷售
☐ 符合標準 ☑ 不合標準

② 砷含量為 3 mg/kg 的甘草在泰國銷售
☑ 符合標準 ☐ 不合標準

③ 鎘含量為 1.5 mg/kg 的當歸在香港銷售
☐ 符合標準 ☑ 不合標準

④ 銅含量為 15 mg/kg 的白芍在中國銷售
☑ 符合標準 ☐ 不合標準

6. 試參考香港中藥材標準規定的資料，分析下列藥材是否合標準在香港銷售。

① 艾氏劑及狄氏劑（兩者之和）為 0.03 mg/kg 的藥材
☑ 符合標準 ☐ 不合標準

② 異狄氏劑含量為 0.07 mg/kg 的藥材
☐ 符合標準 ☑ 不合標準

③ 黃曲霉毒素 B1 為 4 μg/kg 的藥材
☑ 符合標準 ☐ 不合標準

④ 二氧化硫含量為 200 mg/kg 的金銀花
☐ 符合標準 ☑ 不合標準

⑤ 二氧化硫含量為 300 mg/kg 的天麻
☑ 符合標準 ☐ 不合標準

7. 中藥質量檢測包括下列哪些項目？試圈選出正確的項目。

雜質	重量	灰分	鹽分	水分
糖分	燃燒殘留物	浸出物	有效成分含量	有機成分含量

中草藥園

李時珍《本草綱目》

病積聚，皆起於虛也，虛生百病。
有經脈、絡脈，直行曰經，旁支

李時珍《本草綱目》

- 百病必先治其本，後治其標。
- 緩則治其本，急則治其標。

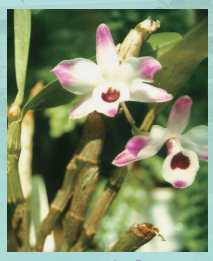
土人參

水苞竹葉

羅漢松

雞眼藤

火炭母


石斛

朱槿

艾草

龍船花

鴨腳木

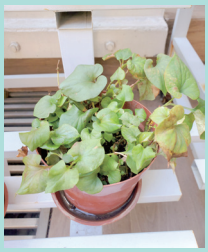
決明

車前草

珍珠菜

苧麻

射干


魚腥草

麻瘋樹

紫蘇

地膽頭

菊花

黑面將軍

葫蘆草

藿香

澤瀉

頭花蓼

龍脷葉

優頓草

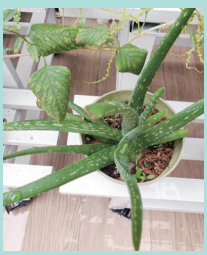
薑黃

雞冠花

三七

五星花

天冬

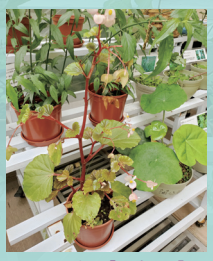

蘆薈

貓鬚草

明月草

五彩石竹

半邊蓮


四季秋海棠

甘草

白花蛇舌草

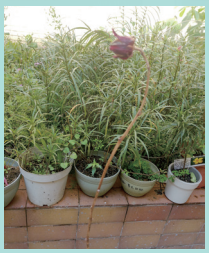
石榴花

旱金蓮

兩面針

忍冬

金錢草


洛神花

鳳尾草

桑樹

茵陳蒿

敗醬草

涼粉草

蛇莓

紫茉莉

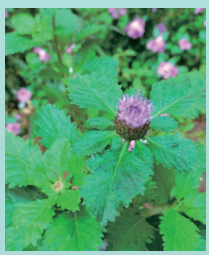
過塘蛇

薏苡

蓖麻

駁骨丹

寬葉十萬錯


藍冠菊

含羞草

七里香

九里香

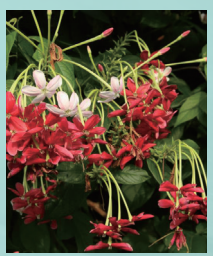
蒲公英

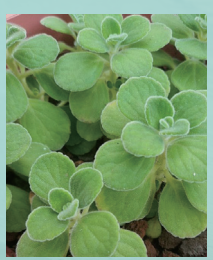
小葉米仔蘭

月桂

白蘭

芍藥


使君子


到手香

狗肝菜

無花果

長春花

鳴謝及聲明

本書得以出版，仰賴香港科技大學中藥研發中心主任詹華強教授及其團隊在編纂過程中提供的寶貴意見，使本書的內容更準確，並更貼合社會的實際需要。

同時，亦感謝香港浸會大學中醫藥學院陳虎彪教授提供「中藥方劑圖像數據庫」資料，聖保祿學校蔡澤華老師和馮灝恩老師協助編纂工作，以及衞生署中醫藥規管辦公室、神農網授權使用其機構名下的資料，使本書內容更豐富全面，我們謹向以上人士和機構獻上衷心的謝意。

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、食物及衞生局、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。