

非華語學童版

中醫藥文化教育圖書



非華語學童版

中醫藥文化教育 圖書



前言

你有沒有想過，路邊的一棵野草、媽媽燉湯裡的一粒紅棗，或是公園裡飄落的銀杏葉，都可能是中醫藥寶庫裡的「神奇寶物」？

中醫藥雖然有深厚的理論，卻時時刻刻出現在我們的生活裡。這本書將帶你展開一場充滿趣味的探索之旅，讓你發現——原來中醫藥不只是治病的方法，更是充滿智慧的生活之道。

在書中，你會感受到自然與生活的節奏，學習如何順應四季變化來調整飲食：夏天吃西瓜、冬天吃羊肉煲，就連日常生活中常見的餃子，

背後原來都藏著中醫的智慧。每一味中藥的名字背後，也都藏著一個生動有趣的故事，還有許多好玩的中藥名字等待你來發掘。

這不是一本枯燥的教科書，而是一把開啟千年智慧寶庫的鑰匙。書裡有許多色彩繽紛的圖畫和益智有趣的小遊戲，讓你可以和家人一起輕鬆實踐中醫的養生智慧。特別值得一提的是，本書特別加入了適合非華語學童的內容，讓來自不同文化背景的小朋友都能輕鬆認識中醫藥。中醫藥蘊含著對生命、健康與自然的深刻智慧，重視「以人為本」與「天人合一」，它不分種族與語言，能幫助孩子們建立整體健康的態度、學習預防養生的方法，並培養與自然和諧相處的生活方式。在多元文化的社會中，認識中醫藥文化不僅能開闊視野，更能促進跨文化的理解與尊重。

準備好了嗎？讓我們一起出發，探索這個既古老又充滿活力的中醫藥奇妙世界吧！

中華文化傳播基金

目錄



前言 2

1, 人與自然的配合

- 天有黑夜白晝，人有動靜作息 8
- 人與大地都會病 10
- 生命的基本：氣血津液 12

2, 認識中醫

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

3, 中藥與生活

- 藥食同源 28
- 中藥的品性與味道 29
- 中藥是怎麼治病的？ 31
- 如何看懂藥方，明白「君臣佐使」？ 37

附、補一補

- 心病 39
- 還有心藥醫 42

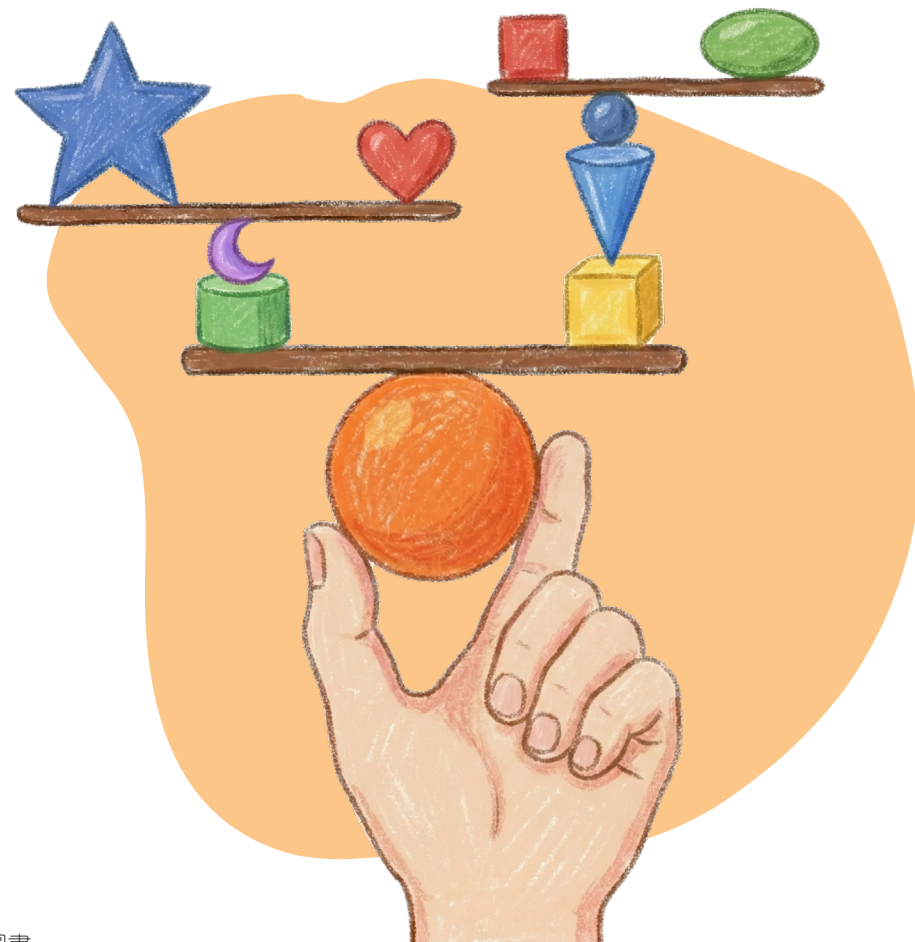
從自然規律，感知生命健康



人與自然的
配合，

天有黑夜白晝，人有動靜作息

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



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

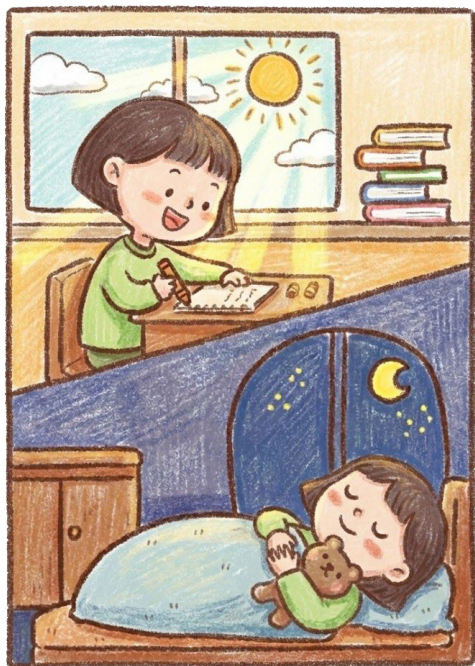


「陰陽」是互相對立而又互相依賴的。有陰有陽；有上有下；有高有低。沿著這個理念，由當初的白天與黑夜，延伸到天氣的晴天和陰雨、氣候的炎熱和寒冷、季節的春夏和秋冬、位置的向陽和背光，逐漸發現事物都存在著兩面。

人們的身體同樣有「陰陽」，動是陽，靜是陰；工作是陽，休息是陰，違反了陰陽的平衡，人就會生病。

人與大地都會病

「陰」和「陽」會互相影響，任何一方太多太強，會令另一方偏少偏弱，所以兩者之間要保持一定的平衡。



自然界中，春夏萬物生長，秋冬收成休養。等於一個人長時間工作而不休息睡眠，肯定會超出身體的負荷，所以太陽要落下，四季要更替，人每天活動後當然要睡覺補充。



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



風、寒、暑、濕、燥、火 /

wind, cold, summer heat, damp, dryness, fire

六邪 /

Six evils: in cases of extreme environmental changes, or in cases where the body is too weak to adjust to climatic changes, six climatic factors became pathogens that could cause disease especially those that were infectious.



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

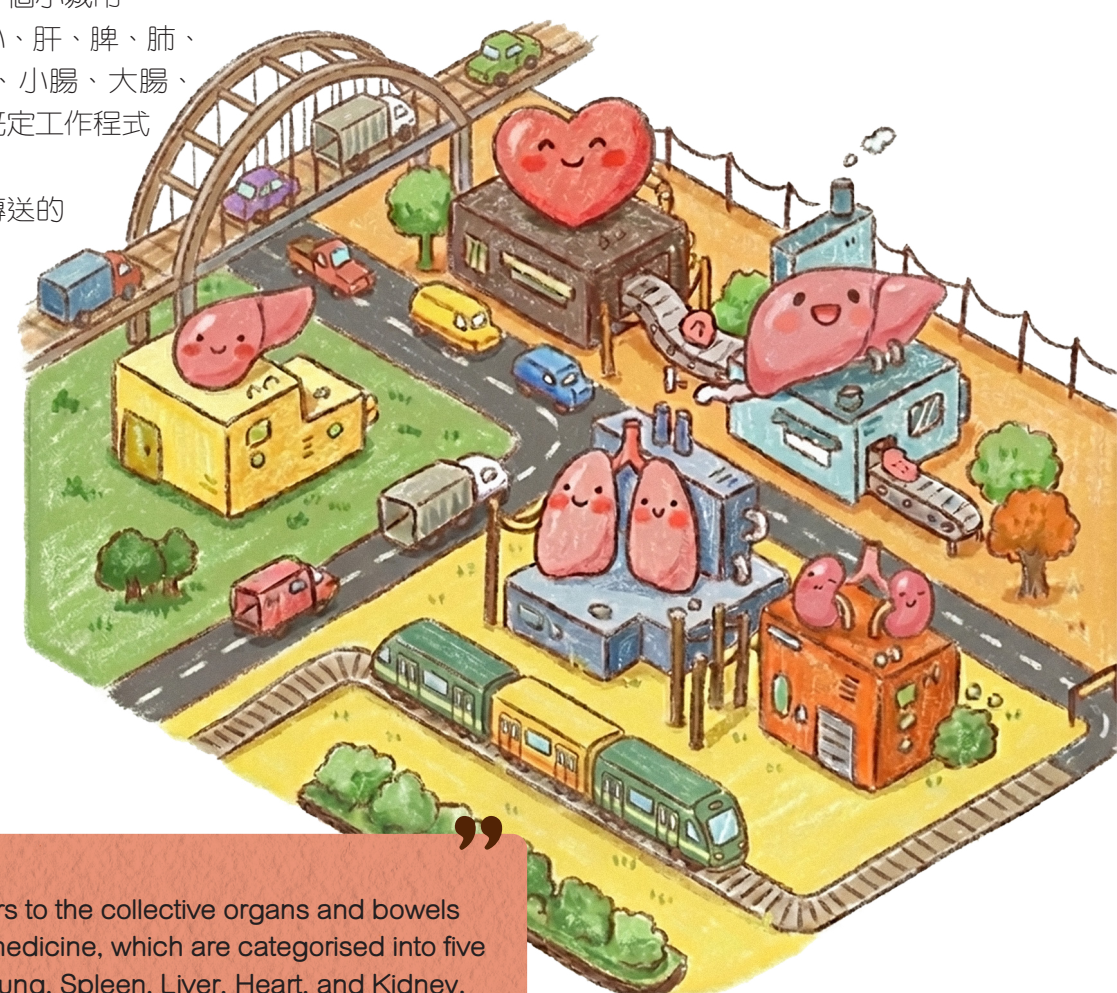


生命的基本：氣血津液

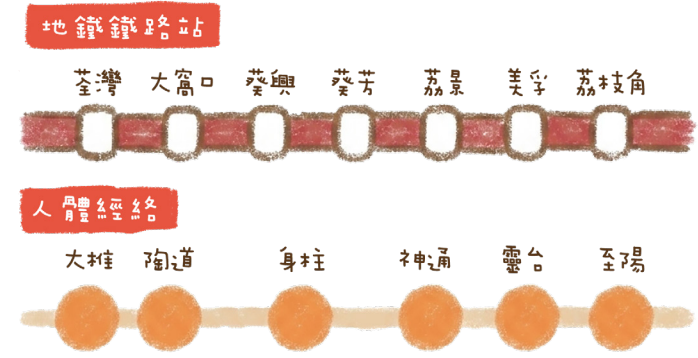
假如大自然是一個大宇宙，那麼人身體裡就是一個小宇宙。
這個小宇宙，是以臟腑、經絡、氣血為根本。



我們身體裡其實藏著一個小城市，
臟腑（分別是五臟「心、肝、脾、肺、腎」和六腑「膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦」）是有既定工作程式和功能的生產基地；
經絡是負責提供運輸傳送的交通網絡；
氣血是能源和動力，通過交通網絡，推動生產基地運作。



臟腑 /
Zang-Fu Organs: Refers to the collective organs and bowels in traditional Chinese medicine, which are categorised into five main organ systems: Lung, Spleen, Liver, Heart, and Kidney.
經絡 /
Meridians: Invisible channels carrying Qi (vital energy) and connecting organs, tissues, and points on the body.
氣血 /
Qi and Blood: Two essential substances that are crucial for maintaining health and vitality.



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

鐵路系統出現任何事故，都會帶來交通運輸的阻延或癱瘓；至於我們的身體，經絡不通，氣血停滯，就會出現病痛，所以必須找出問題所在，從相關穴位入手，疏通經絡，恢復氣血正常流通。



穴位 /
Acupuncture point: specific spots on the body, located along energy pathways called meridians, that are stimulated to influence the body's vital energy (Qi), relieve pain, promote healing, and balance bodily functions, with each point having a unique therapeutic meaning related to specific organs or conditions.

從防治疾病，透射醫藥智慧



走近看看，中醫其實不神秘

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

中醫理論中，「平衡」就是健康之本。人體就好比一台天平，如果破壞了內在的平衡，就會產生疾病，所以中醫治病，就是要找到不平衡的原因，給予適當的補充，恢復平衡，不宜過多，也不能太少。



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



中醫看病，看見的與看不見的都看

中醫看「象」也看「藏」。

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

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



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



氣虛 /

Deficiency of vital energy: body lacks enough life force (Qi) to function optimally.

病了要治，未病也要治？

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



中醫的「治未病」有三個層面：

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

「已病防變」。生病了，於早期及時控制，避免惡化。

「癒後防復」。即使病癒，應加以調養，防止復發及衍生後遺症。

《黃帝內經》 /

The Yellow Emperor's Inner Canon: An ancient Chinese medical text that has been treated as a fundamental doctrinal source for Chinese medicine for more than two millennia.

治未病 /

Preventive treatment for disease: the unique preventive idea in TCM theory.

如何知道你病了？齊來望聞問切

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



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

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

望聞問切 /

Inspection, listening & smelling, inquiring and palpation

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



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



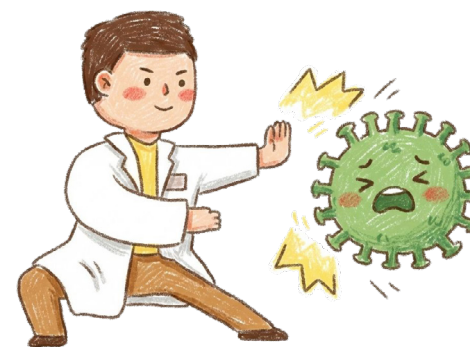
辨證論治 /

Syndrome differentiation and treatment:
Based on the identified syndrome,
establish a treatment principle.

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

治病好方法，奇妙不奇怪

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



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



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

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



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



針灸 /

Acupuncture: use needles and fire to treat the acupuncture points of the human body, through the stimulation of acupuncture points, and then improve the flow of qi in the meridian.

中藥與生活



藥食同源



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

相傳神農氏為了尋找糧食的種子，不惜翻山越嶺，嘗盡山上百草，可吃的便把種子帶回去種植，成為後來的五穀。每遇到可治病的，便根據草木的特性作記錄，結集了 365 種草藥資料，成為後來的《神農本草經》。



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



中藥的品性與味道

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

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



四氣—寒、涼、溫、熱 /

4 nature - Cold, cool, warm, hot: This does not refer to the temperature of the food, but to the effect the item has on our health when consumed.

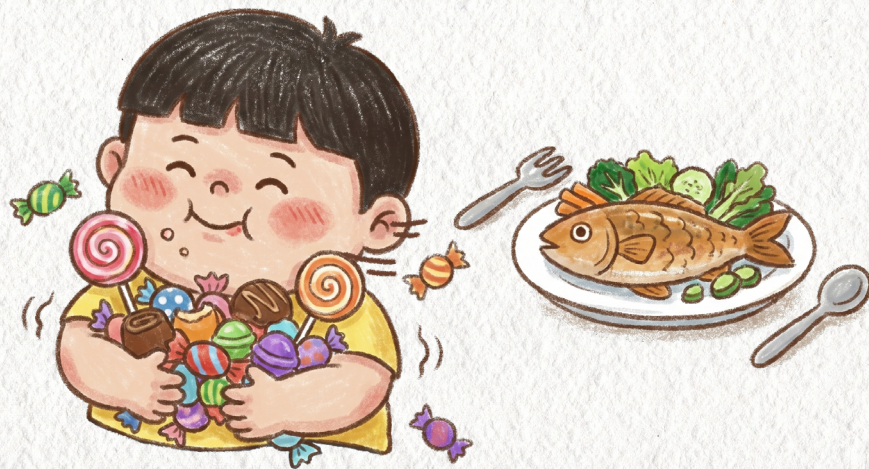


五味的產生也是通過口嘗，辨別出酸、苦、甘、辛、鹹，再從體驗中發現不同味道對人體會有不同的反應和效果，因而歸納出「五味」的理論。常見的食物以甘味為主，不單是蜜糖、龍眼、西瓜、豬肉、牛肉，一般主食如米、麵、豆類也歸入其中。

五味—酸、苦、甘、辛、鹹 /

5 flavours - Sour, bitter, sweet, pungent and salty: means the five basic flavours of Chinese medicines.

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



中藥是怎麼治病的？

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



本草綱目 /

Compendium of Materia Medica: an encyclopedic gathering of medicine, natural history, and Chinese herbology compiled and edited by Li Shizhen.

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

偏性 /
Extreme nature: an imbalance where Yin or Yang becomes excessive.
亞健康 /
Sub-health: imbalance in the body that has not developed into an illness yet.



人們生病往往因為原有的平衡被破壞，出現了各種不平衡，例如寒熱失衡，醫師會用熱的藥驅散病人的寒，又或用寒的藥清減病人的熱，讓身體回復平衡。

食物和藥物的偏性本身並無好壞，重點是要了解身體需要甚麼。能給予身體所需要的，是補藥；提供身體不需要的，就成了毒藥。

大家齊來看看一個用砒霜醫人的故事。





飢肚一日後，
病人喝藥後腹痛難當，
衝向廁所

茅廁

咕嚕咕嚕~



如廁後病人肚不鼓脹，
精神很多。



竟拉出許多白色長蟲！



恩.....

三日後，病人再到診所覆診。



唉

腹內長蟲太多，你只服砒霜
二兩，不足以把蟲全部殺滅，
如今已經沒救了。



我馬上補吃砒霜二兩，
可以嗎？



萬萬不可。
剩下的蟲子已然學乖，不會再誤服砒霜；

現在你才補吃砒霜，反而會被自己身體吸收，
只怕會中毒身亡。



病人非常失望，
再次走到藥店購入砒霜二兩，
病人吃藥後中毒身亡。

砒霜二兩。

砒霜可以治病、可以奪命，全在於用藥是否恰當。在中藥中，有些被大家認為沒有甚麼毒性，甚至是補藥的，如果應用不當，都可以對病人產生不良反應，良藥也會出現「毒性」。



砒霜 /

Arsenic Trioxide: a highly toxic chemical substance.

如何看懂藥方，明白「君臣佐使」？



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



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

君臣佐使 /

Four roles of herbs in a formula: Sovereign (chief herb), Minister (assistant herb), Assistant (adjuvant herb) and Guide (messenger herb).

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

附， 補一補

心病

「六氣」的風、寒、暑、濕、燥、火，一旦變得極端，來得太猛又太急，我們適應不來，又或個人抵抗能力較弱，就會生起病來。

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





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

不過若然出現七情過激的情緒表現，超過了我們所能負荷的範圍，最終會為身體帶來不正常的影響。



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

至於小君的憂心，實在是在所難免的。但長時間的憂愁、思慮，整天唉聲歎氣，夜不能眠，甚至胡思亂想，就會導致氣血運行不暢，食慾不振、腸胃不適、消化不良。



情志病 /

Emotional disease: stem from imbalances in the body's energy (Qi) and blood, where intense or prolonged emotions like anger, joy, worry, sadness and fear directly impact specific organ systems.

七情內傷 /

Internal injuries from the seven emotions: excessive or abnormal emotions of joy, anger, anxiety, thought, sorrow, fear, and shock.

還有心藥醫

常見的精神壓力大、緊張等，不但引發頭痛、頭暈、失眠、胃痛、腹瀉，甚至肩頸僵痛。小芬和小君也試過一起以鋼琴與小提琴合奏表演，結果小芬演出前緊張過度，引發腸絞痛；小君亦因為過於憂慮、恐懼，出現失眠和食慾不振。



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



情緒宣洩、疏導和轉移 /
Emotional release, manage
and distract



非華語學童版 🍵

中醫藥 文化教育 圖書

編輯及文字・劉敏如

設計・譚德穎

出版・中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘開源道64號源成中心607室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷・嘉創傳策有限公司

香港九龍觀塘巧明街95號世達中心17樓F室

版次・2026 年 3 月

書號・ISBN 978-988-71689-6-6

版權所有，翻印必究

Copyright © 2026 Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

Published in Hong Kong by Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

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

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

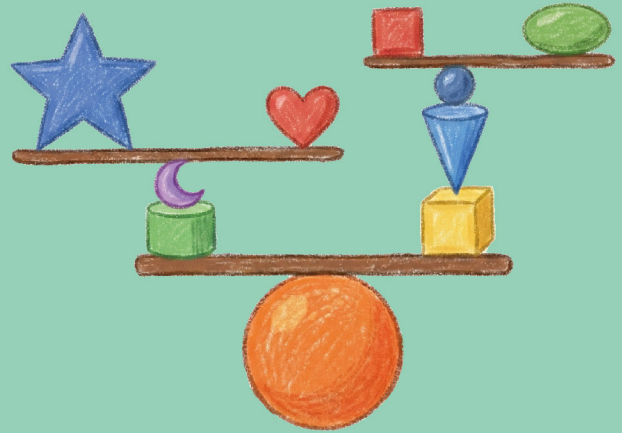


本項目由中醫藥發展基金資助



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund





讓博大與淺易連線 築建學童探索中醫藥文化的理想階梯

多看，

趣味性、德育性、常識性、科學性、實用性互動共融

多想，

闡述、淺介；故事、圖畫；認識、理解背後精神和精髓

多學，

醫藥的智慧、德育的高度、文化的自信

多玩，

在遊戲中學習；在吸收中享受；在輕鬆愉悅中活動腦筋

本項目由中醫藥發展基金資助

 **中醫藥發展基金**
Chinese Medicine Development Fund

 **政府資助計劃**
Government-funded programme


中華文化傳播基金
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

ISBN 978-988-71689-5-9


9 789887 168959