

中醫藥文化教育圖書集 二

德育文化



中華文化傳播基金

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

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

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

擦亮傳統與現代火花
照亮明天中華文化

www.cccfoundation.com.hk

中醫藥文化教育圖書集

德育文化



目錄



1, 趣談典故

細說名醫

- 扁鵲 6
- 張仲景 7
- 華佗 8
- 葛洪 9
- 孫思邈 10
- 李時珍 11

好故事好記憶

- 諱疾忌醫 12
- 餃子 15
- 懸絲診脈 16

中草藥的傳說

- 車前草 17
- 何首烏 18
- 益母草 21
- 當歸 22

2, 仁醫德育

- 神農嘗百草 26
- 杏林春暖 28
- 懸壺濟世 30
- 橘井泉香 31

3, 字裡藏醫

- 天地自然 34
- 醫與藥 36
- 我們的身體 37
- 疾病纏身 38
- 衣食住行 40

4, 成語學養生

- 病入膏肓 44
- 對症下藥 45
- 肝膽相照 46
- 杯弓蛇影 47

好記憶，
滋養文化活力、青春



趣談典故



細說名醫

扁鵲

扁鵲本來是上古黃帝時代的名醫，不過我們現在經常說起和稱頌的，卻是戰國時期一位叫秦越人的醫師，他因為醫術高明而被冠以「扁鵲」稱號。

扁鵲（秦越人）精通內、外、婦、兒、五官、針灸各科，備受群眾歡迎，貢獻尤其大的，是總結經驗而確立「望聞問切」四診法，承先啟後，成為中醫 2000 多年來診斷疾病的基本方法。可惜他的才華遭秦國太醫嫉妒，逃亡失敗，不幸遇害，而所著的醫書《內經》和《外經》均已失傳。



張仲景

被後世譽為「醫聖」的張仲景，是東漢時代人（距今 1,800 多年），自幼聰明好學，11 歲習醫，以扁鵲為榜樣，立志救助百姓。他醫術高明，醫德高尚，深感百姓疾苦，決定放棄官職，全心行醫。

他潛心集資料和經驗，寫成中國醫學史上首部完整的醫理典籍《傷寒雜病論》，當中包含各種病症的病因和病理，以及「辨證論治」的原則和治療方法，不少藥方都成為往後發展的依據。

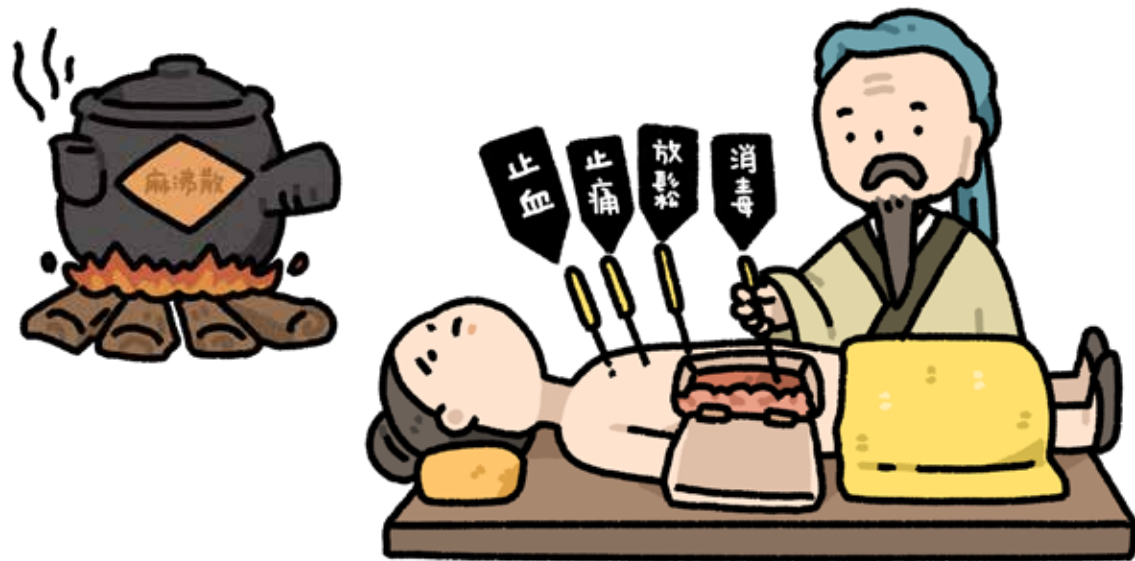


世再佗華

華佗

華佗是東漢末年的人，與董奉、張仲景合稱為「建安三神醫」。華佗年幼時家境貧困，熱愛讀書，尤其對醫學有興趣。及至長大後學有所成，跟扁鵲一樣精通醫學各科，不求功名，四處遊學行醫。他在醫術、藥物研究與運動養生多方面都有出色的成就，所以後世人們每當讚譽醫師醫術高明時，都會說是「華佗再世」。

華佗不但精通方藥，在針灸上的造詣也十分令人佩服。他採用酒服的「麻沸散」施行腹部手術，是史上最早的麻醉劑，開創了全身麻醉手術的先例，因此被後世尊稱為「外科聖手」。他曾為曹操治療頭風病（腦病），晚年卻因遭曹操懷疑，被捕下獄，拷問致死，所著醫書《青囊書》亦在獄中焚毀而失傳。



葛洪

葛洪是東晉時期（距今約 1,700 年）道教學者和醫學家。由於長期飽受戰亂之苦，早有退隱之心，所以最終選擇辭官隱居，於廣東羅浮山修行煉丹，著書講學。

葛洪精通醫學和藥物學，總結行醫治療心得，配合民間醫療經驗，編寫成《金匱藥方》，然後再摘要簡編成《肘後備急方》，作為臨床急救之用。稱作「肘後」，意思是方便帶在身邊，成為隨身常備的實用醫書。他改變了以前救急藥方難懂、藥物難找、價錢昂貴等弊病，特別挑選比較容易尋找兼便宜的藥物，加上收載的疾病資料豐富，堪稱中醫史上第一部臨床急救手冊。獲得 2015 年諾貝爾醫學獎的中國藥學家屠呦呦，就是受到《肘後備急方》的啟發而發明青蒿素。



孫思邈

「藥王」孫思邈是唐代的醫藥學家，也是一名道士。他出生於貧苦農民家庭，天資聰敏，無意功名，一生致力從醫，親自採製藥物，替人治病，同時四出搜集民間地道秘方，重視理論，也重視實踐。他結合醫學和藥物學積累的成果，著作出醫藥學的百科全書，名為《備急千金要方》。稱為「千金」，因為他認為生命等同千金一樣貴重；稱為「要方」，因為當中收集了數百年來眾多人的診病經驗和用藥成效，成為醫與藥的一個大總結。



孫思邈重視醫德，關心民間疾苦，一切以治病救人為先，對前來求醫的人，不分貴賤、貧富、老幼、親疏，皆平等相待。他出外治病，不分晝夜，不避寒暑，不顧飢渴和疲勞，全力以赴。臨牀時，精神集中，認真負責，不考慮個人得失，在《備急千金要方》中，「大醫精誠」的醫德規範成為極重要的命題。



李時珍

李時珍是明代著名的醫藥學家，出身名醫世家，但由於當時醫生地位低下，不受尊重，家人希望他能考取功名做官，光耀門楣。他在考舉人三次均名落孫山後，向父親表明學醫的志願，並得到父親的支持和指導。



眼見及此，李時珍決定辭去官職，花上整整 27 年，親自上山下鄉，採藥研究，實地考察，探訪醫師，汲取地方百姓意見，再參考大量書籍資料，最終編寫出中藥學偉大的總結鉅著《本草綱目》。這本於李時珍死後三年才正式刊行的《本草綱目》，記載藥物 1,892 種，而且分類清晰，修正前人的錯誤，還新增藥物 374 種，畫圖超過 1,109 幅，搜集藥方 11,096 多個。這個總集不單在藥物學上光芒四射，甚至在生物、化學、天文、地理、地質等範疇都作出了貢獻。



李時珍行醫名聲遠揚，被推薦到京師出任「太醫院判」職位。這段期間，他把握機會閱讀大量皇室的珍貴典籍和醫學資料，眼界大開之餘，發現很多關於本草的介紹，都只註明藥草的名字，卻沒有記載外觀和性能；由於植物本身有不少是相近相似的，很容易發生混亂和誤用，導致出現抓錯藥和醫死人事故。



好故事好記憶

諱疾忌醫





餃子

張仲景於長沙為官，深得人民愛戴，在告老還鄉時，正值寒風刺骨的冬天，走到白河岸邊，見到很多無家可歸的貧苦百姓連耳朵都凍爛了，心裡非常難受。回到家後，雖然上門求醫不絕，每天都非常忙碌，不過他心裡總記掛著那些凍爛耳朵的窮苦百姓。

他立心研製一個可以禦寒的食療方子，叫「祛寒嬌耳湯」，就是把羊肉和一些祛寒的藥物放在鍋裏煮熬，熟了以後撈出來切碎，用麵皮包起再下鍋。因為包起來樣子像耳朵，加上是為了防止耳朵凍爛而創的，所以給它取名「嬌耳」。

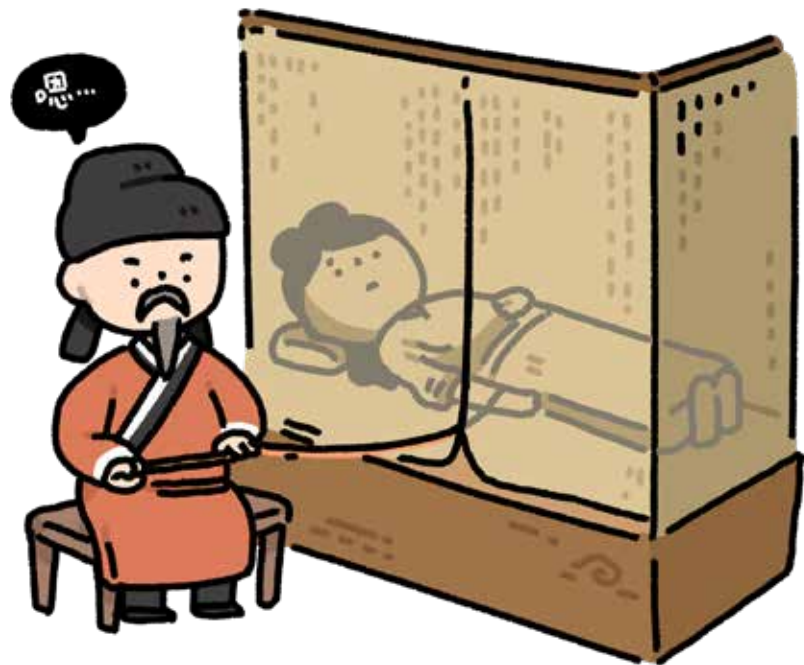


他吩咐弟子在南陽東關的一塊空地上搭起醫棚，架起大鍋，在冬至那天開始，向每一窮人贈上一碗湯，兩個「嬌耳」。人們吃過後，渾身發暖，兩耳生熱，再吃用一段時間，耳朵的凍傷也就好了。這派發一直到年三十，之後大家為慶祝新年，同時也慶祝耳病康復，於是模仿「嬌耳」的樣子做過年食物，稱作「餃耳」或「餃子」，成為闔家團圓的代表食品。



懸絲診脈

唐太宗的長孫皇后懷孕十多個月，未能分娩，反而患病臥牀。雖經不少太醫醫治，但病情不見好轉。聽說有位民間醫生叫孫思邈，不少疑難雜症，經他診治，都能藥到病除，於是立即召他進宮，重賞求治。



由於當時社會有禮教束縛，「男女授受不親」，孫思邈作為民間醫生，地位懸殊，皇后的「鳳體」更是萬萬不能接近，惟有向皇后身邊的宮女細問病情，再認真審閱太醫之前的病歷處方，對皇后的病情進行基本掌握。之後命宮女把一條紅線繫在皇后右手腕上，穿過竹簾，線的另一端捏在孫思邈手上。孫思邈就是靠着這一根細線的傳動，竟能診斷出皇后脈搏跳動的徵象。孫思邈診斷後確認是胎位不順，然後隔著竹簾，在皇后的中指上扎上一針，過了不久，皇后就順利地產下了皇子。

唐太宗大喜過望，邀請孫思邈執掌太醫院，不過被婉言拒絕。他深受孫思邈「懸絲診脈」的高超醫術、高尚品德和為人處事的精神所感動，之後親臨五台山拜訪，並賜上頌詞一首，以表讚揚。

中草藥的傳說

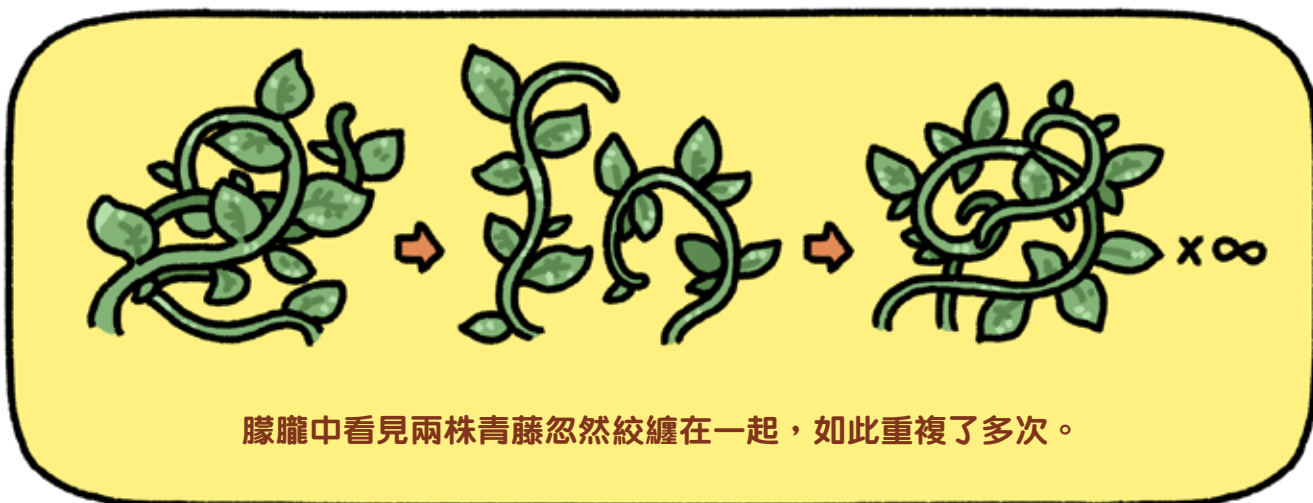
車前草

相傳在舜禹時期，江西雨水過多，河流淤塞，連年發生水災，使老百姓的水田被淹，無家可歸。舜帝派禹治水，採用疏導法，工程進展良好，可是到了夏天，天氣炎熱，久旱無雨，工人們病倒的不計其數，大大地影響了工程的進展。

一天，馬夫捧了一把草見禹，說：「我觀察到馬群中有一些馬匹撒的尿清澈明亮，飲食很好，一些馬匹卻不吃不喝，撒尿短少，原來那些飲食很好的馬都經常吃長在馬車前面的草，所以我就扯下來餵飼生病的馬，結果第二天病馬都全好了。我之後試著用這種草熬水給有病的工人喝，結果病也全好了。」禹於是傳令用這種草來治患病的士兵，不出兩天就痊癒了。因為這種草是在馬車前面扯下的，所以就叫作「車前草」。



何首烏



後加至每日二錢，舊疾全好了，
發白的頭髮變黑，面容也變得年輕，接下來娶妻生子。



父子孫三人經常服用這藥，
都活了一百多歲，而且頭髮還是烏黑。



同鄉的人打聽到秘方後服用，
也很長壽。



這事廣為
傳播，藥名
被定為
「何首烏」。

何首烏

益母草

農村裡有一位母親生下孩子後不久，丈夫就過世了，自此與兒子相依為命。在孩子出生後，這位母親就經常肚子疼痛。孩子從小就知道這是因為自己的緣故，也就更加孝順母親。

兒子長大後，每天勤於耕作，奉養母親。不過母親肚子的老毛病始終未有改善，兒子到藥房抓藥，只能暫時止住母親的疼痛，若是想要根治，就得花上很多金錢。拿著藥包，兒子一路上苦思如何籌錢醫治母親，路經一座土地公廟，他停下腳步，虔誠地向土地公訴說：「我只會種田，賺的錢少，無能為力，求土地公保佑我母親長命百歲。」

一場大雨後，他的田裡長出幾株新植物，漂亮得很，他想或許是土地公送給母親治病用的，於是把植物煎煮成湯藥給母親飲用，母親肚子疼痛的問題得到了解決，身體逐漸恢復健康，所以他把這藥物稱作「益母草」。



當歸

相傳有一青年藥農，新婚不久，為生活所迫，要進深山採藥。妻子依依不捨，含淚惜別時，青年囑咐愛妻在家裡等候，如果三年不歸，她可以自行改嫁。



妻子料想丈夫早已凶多吉少，經不住勸說而改嫁。誰知過了不久，青年就回來了。妻子哭訴說：「三年當歸你不歸，片紙隻字也不回，如今我已錯嫁人，心如刀割真悔恨。」

青年心生悔疚，把自己採摘回來的草藥給了妻子食用，治好了她的婦女病。之後人們都曉得這是治療婦科疾病的良藥，取名為「當歸」，是告誡後人「當歸即歸」。



之後青年一去三年，深山路途遙遠，無法通訊。妻子見丈夫消息全無，憂慮交加，身患重病。婆婆見媳婦茶飯不思，形體消瘦，神情疲憊，心生憐恤，勸他改嫁。



精湛醫技，高尚醫德，
燃亮永恆，影響深遠



仁醫德育，

神農嘗百草

上古時期，人們面對五穀和雜草，分不清哪些可以吃，又沒有穩定供應，所以只能靠採摘和獵捕來填肚子。有一天，一隻紅羽毛的鳥兒銜著穗穀飛過，掉下了穀穗，神農氏拾起放到嘴裡嘗，覺得味道不錯，而埋在土裡的，沒多久竟然長成了一片。



之後神農氏開闢了農田，播種五穀，發明耕作工具和灌溉技術，成為農業的始祖。不過當時人們還是經常會因為吃東西而中毒，加上生病或漁獵時受傷，飽受折磨。於是神農氏帶著助手和簡單的行裝上山，每見一種植物就摘下來放到嘴裡嘗嘗，然後記下植物的特徵、吃時的感覺和吃後的反應。

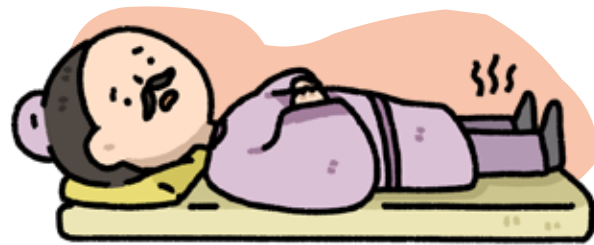


神農氏走過一山又一山，試過一天中毒 70 次，記錄了 365 種草藥的功用，寫成《神農本草經》，可惜最後誤嘗毒性猛烈的斷腸草，來不及解毒就死了。他為百姓找五穀，以身試藥，同時成為醫藥的始祖。為了表揚他的偉大功德，人們舉行很多不同形式的紀念活動；藥店裡還會供奉神農氏的畫像，當中的神農手執草藥，濃眉大眼、笑容可掬。



杏林春暖

東漢末期，戰亂連年，民不聊生。與華佗、張仲景並稱「建安三神醫」的董奉，生活簡樸，居於山中村子裡行醫，由於醫名遠播，求診者絡繹不絕。



「杏仁餅」



一名中年鄉紳，雙腿癱軟無力，長期卧床，雖經各方名醫診治，但一直未見起色，最終由家人抬到董奉面前求醫。董奉替他施針一月，又特製藥用「杏仁餅」給他服用，身體逐步復原，於是帶領家人前來答謝，並送上白銀為酬，可是都一一被董奉婉拒。反而提出要鄉紳在山上多種杏樹作回報，鄉紳毫不猶豫，馬上答應種上杏樹 100 株。



從此董奉定下協約，凡找他治病的，不取錢物，重症癒者，種杏樹 5 株，輕症癒者，種杏樹 1 株。數年過去，山上杏樹成林，花香百里，果實透黃。除部分用來入藥，其餘來買杏的人可以以糧穀交換，放在倉中，自行去林中取杏。年間，董奉用杏換來的糧食堆滿了倉庫，轉而派濟貧弱，所以眾人之後均以「杏林春暖」來表揚董奉的德行，用「杏林」稱頌醫生，而行醫的人也以「杏林中人」自居。



懸壺濟世

東漢時期，河南一帶鬧瘟疫，病死無數。一天，一個神秘的老翁在街頭懸掛著「藥葫蘆」售賣丹藥，專治瘟疫。他樂善好施，凡是有人求醫，就從藥葫蘆中拿出藥丸讓患者沖服。而喝了「壺翁」藥的人，亦一個一個好起來。

當時有個叫費長房的人，偶然見到老翁在人羣漸散後，竟然一溜煙地悄悄鑽進葫蘆之中。費長房斷定老翁絕非等閒之輩，於是帶備酒菜在葫蘆旁守候求見。老翁見他誠懇，便現身邀他同入壺中，親傳醫術秘技。費長房學有所成，之後行醫時都掛著葫蘆，以醫德醫術救急扶危。自此，後人將行醫稱為「懸壺濟世」，而懸掛的葫蘆亦成了中醫的標誌。



橘井泉香

西漢年間，湖南瘴病橫行，民不聊生。相傳一個叫蘇耽的孩子，發現橘樹的樹葉具有治療肺、胃、肝病的功能，於是用屋門前的井水煎熬，分文不取地救濟前來求診的病人，從此坊間鄉親都尊稱他為「蘇仙」，聲名遠播。



另有傳說，有一年蘇耽外出學道，臨行前跟母親說：「明年將會發生流行疫病，只要用庭院中的井水，煎煮屋簷旁的橘樹葉，就可以救急治病。井水一升，橘葉一枚，可療一人。」翌年，瘟疫果然發生，蘇母按照蘇耽的囑咐，用井水煮橘葉救活了鄉民無數。自此，「橘井泉香」的佳話便流傳下來，「橘井」也成了醫藥界的代名詞。

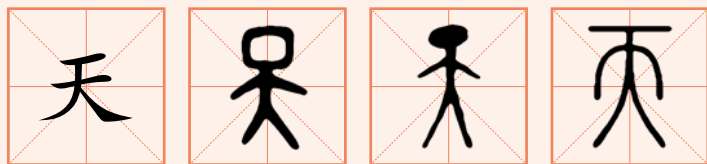


一字一詞間，
濃縮了文化哲學與精髓



天地自然

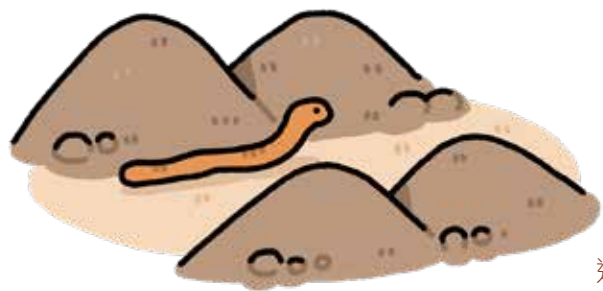
「天」字是畫一個站著的人，最高的一畫是人的頭頂，強調頭頂是至高無上，所以是「天」。



甲骨文

金文

小篆

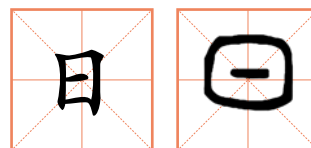


金文

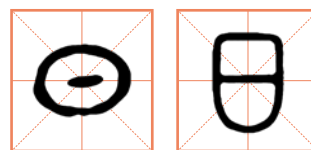
小篆

遠古時代，「地」字用於坑葬，到後來「地」字演變為左邊是泥土的「土」，右邊是爬行的「蟲」，表示蟲蛇居住的地方，代表大地。

「天地」合成一個詞語，代表自然界和空間。我們生活在「天地」之間，當中的自然變化，例如氣候的冷暖；又或環境變化，例如依山旁海、林蔭沙谷，都影響著我們的健康。



甲骨文

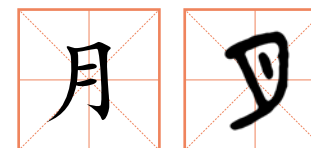


金文

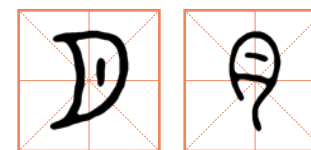
小篆



「日」和「月」都屬於象形字，圓圓的「日」畫的是太陽，中間總可見到一個小圓點或短橫畫，表示太陽的光。「月」畫的是半圓的彎月，畢竟月亮彎的時候比圓的時候多，中間那一點或後來的一橫都是代表光。



甲骨文



金文

小篆

「日月」合成一個詞語，代表時光，所以有「日月如梭」的說法。「梭」是「穿梭機」的「梭」，「穿梭」是來來回回用於織布的一件工具，也代表動作。「日月如梭」表示日出日落，每一天不斷循環交替，就像織布機上的梭子一樣，代表時間過得很快。這個日與月的自然時鐘跟我們生活息息相關，如果日夜顛倒，工作太忙，又或玩樂太多，長期混亂積累，都會成為健康殺手。

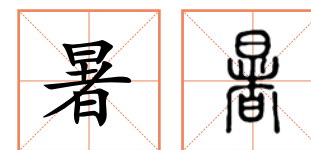


金文

小篆

「寒」字最頂有一點好似煙囪的部分表示房屋，最底的兩點是冰，中間的位置原來是一個人抱著一堆草，冷得縮成一團，果然「寒」氣攻心。

「暑」字是熱，頂上有個「日」是太陽高照。下半部是以前煮食的「煮」，在烈日下燒火煮食，熱上加熱。



小篆

「寒暑」合成一個詞語，把冷天和熱天連在一起，經歷了冬冷夏熱一個循環，就是一年過去。一年四季的變化，對人們生活起居、飲食、運動都起著互相呼應的作用。

醫與藥



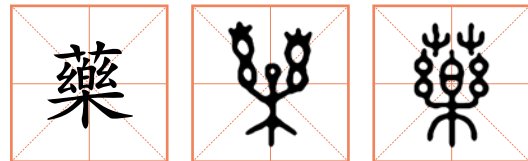
甲骨文

金文

小篆

小篆

「醫藥」兩個字很有意思。「醫」字包含了三個部分的象形，合成一個治病的流程，令人「會意」。左上是一枝放在籬筐中的箭，右上是一隻手拿著工具把箭拔出來，下半部是「酉」，古文字「酉」表示「酒」，在治理過程中作消毒及麻醉。串連起來，就把治療箭傷過程重演了一次，組合成「醫」字。



金文

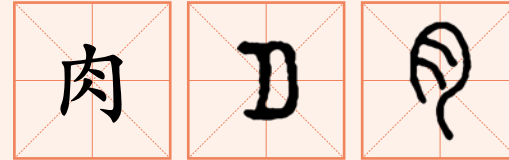
小篆

「藥」也是「會意」。下面的「樂」字是解除病痛的人健康快樂地起舞，上面是「草」，表示植物。合成為草本植物帶來舒適快樂，那就是「藥」了。



中醫認為人是一個整體，內在互相連繫，自有一個運行的規律，再配合外在自然規律，保持內在與外在的平衡。「醫」是透過「望聞問切」得來的資訊進行診斷，然後「辨證論治」，對症下藥，使病人身體重歸平衡。「藥」歸「草」類，因為中藥以植物為主，佔了九成以上，其餘的來自動物和礦物，全都是自然界中的資源。由此可見，「天地自然」一直都在指導、養育、保護我們。

我們的身體

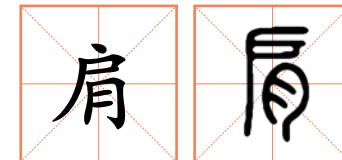


甲骨文

小篆

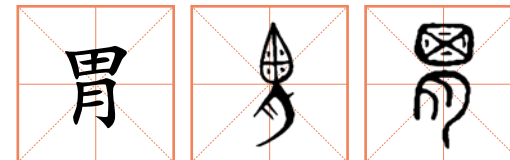


甲骨文的「肉」字就像一塊肉，後來加了兩劃代表肉的紋理，再變形和簡化，寫成了「月」，之後配上形象或聲音，合成關於身體的字。



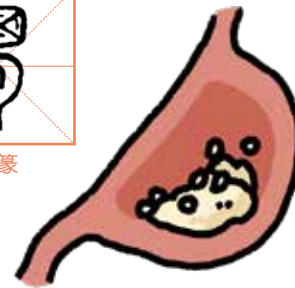
小篆

肩，上半部是頸旁胳膊形象，下面配上「月」，表示身體。



金文

小篆



胃，上半部是一個袋子中間有「米」，那「米」字的點代表食物，顯示是盛載著食物的器官，下面配上「月」，表示身體。

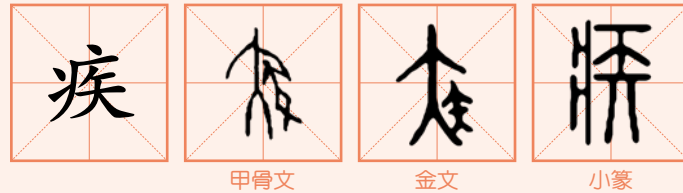
身體外在，頭部以下部位，如「肩」、「膊」、「膝」、「臂」、「胸」、「肚」、「腹」、「腰」、「股」、「背」、「脊」、「臀」、「腳」、「腿」、「膝」、「脛」、「肌」、「膚」、「腋」、「腕」、「胯」

身體描述、形容，如「肥」、「胖」、「膩」、「脹」、「腫」

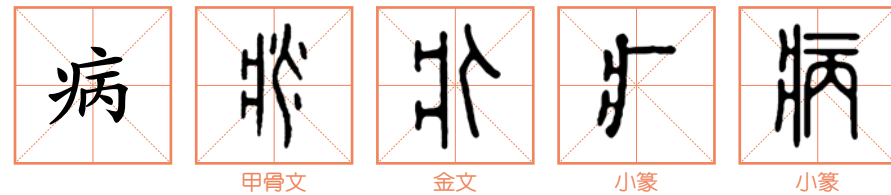
身體內在、器官，如「臟」、「腑」、「肝」、「脾」、「肺」、「腎」、「腸」、「胃」、「胰」、「膽」、「腦」、「胚」、「胎」、「膀胱」、「脈」、「膏」、「育」

疾病纏身

身體多以「月」歸類，不健康則多與「疒」有關

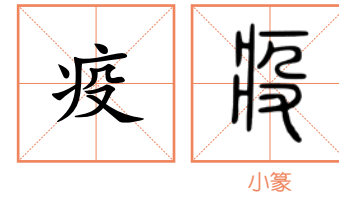


疾病的「疾」，甲骨文由「大」（人的正面）和「矢」（箭）構成，表示人被箭射中，是體外的受傷。



「疒」，甲骨文由「疒」（床形）和「疒」（人的側面）構成，橫看時像一個人躺在床上，有時還會加上小點，表示人生病臥床，全身出汗，是體內的痛苦。簡化後以一橫劃代表了「疒」。

後來「疒」逐漸作為偏旁，以「疒」為意符表示與疾病有關，很少再獨立使用。為了表達原來的含義，就在原字形上加了聲音「丙」，組成「病」字。之後再引用「疒」的意義作為部首，配合受傷中箭成為「疾」。「疾」是外傷，比較輕微；「病」是內傷，比較嚴重。



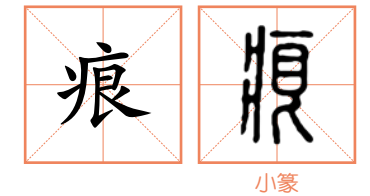
小篆



「瘥」有「疒」，手拿著一條鞭在驅趕，代表勞役和痛苦，引伸指四處擴散的傳染病。



「痕」中的「良」是聲音，也是「跟」的省略，有伴隨、停留的意思。是受傷痊癒後留下的印記，例如疤痕。

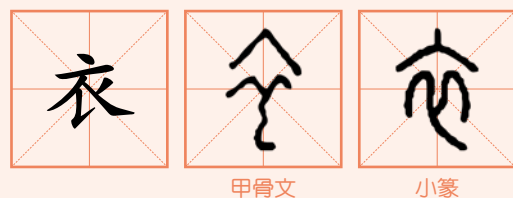


小篆

「疒」包括精神和身體上的不舒服、不健康，如「疾」、「病」、「瘥」、「疹」、「癰」、「瘡」、「痰」、「瘡」、「痛」、「疲」、「瘦」、「瘵」、「痊癒」、「痕」、「瘋」、「痘」、「痣」。

衣食住行

衣，是象形，有衣領和衣袖，有外層包裹的意思，例如糖衣、書衣、花生衣。

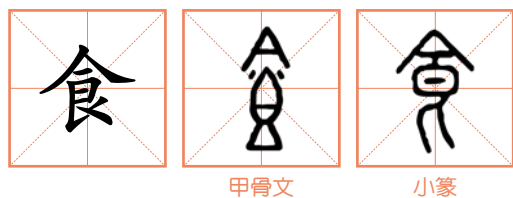


衣，用作偏旁時可以是「衣」或「衤」，如
 部位：袖、襟、袋
 種類：衫、褲、裙、褸、被

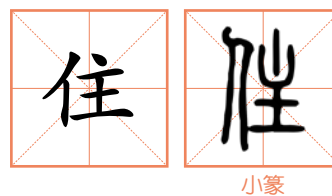
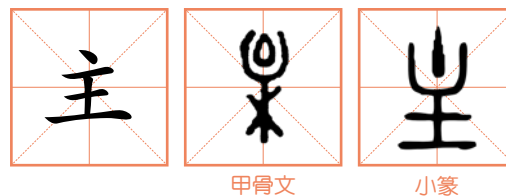
衣服本用來保護身體，避寒防曬，健康為上，後來才發展至蔽體遮羞，再而成為時裝、禮儀。



食，是象形，上面是張開的口，下面是盛載著食物的器皿。當初的「食」，只為飽肚充饑，再而是可口味美；至中醫藥文化發展成獨有的食療、藥療與康復養生。



食，用作偏旁時可以是「食」與「飠」，如
 行為與感受：飲、餵、飼、養、飽、餓、饑
 種類：飯、饊、餅、餃、餡
 地方：餐、館



主，下半部是燈架，上面是燃燒的火。火固定地停留在燈架上，成為最基本、最重要的部分。
 「住」，是會意字，是「人」加上「主」，造字本意是人在固定地方穩定地停留下來。

當初的「住」，只為停止遷徙、定居為生，進而畜牧耕作、傳宗接代；中醫藥健康文化重視地理、氣候、環境與個人的關係，發展出內與外的平衡，整體與自然的配合。

主，用作偏旁時可以配合不同部首產生相關的會意，如
 駐：軍隊派往某地停留
 注：水灌入某處
 柱：置在某地的支撐杆
 蛀：長留某處進行蠶食，例如蛀書蟲、蛀牙
 炷：火點燃停留的時間，例如一炷香

行，從甲骨文可見，就是四通八達的十字路口，所以「行」最初的意思是「道路」，只不過後來變形，才會出現現在的「彳」和「亍」。一般來說，「行」是代表人們在路上行走或小跑，而所有與行相關的字，都採用「行」作邊旁。



現在所說的「行」，當然不是單指「走路」、「行街」，而是運動與機能運作。由當初「行」的狩獵、生產、求生存、求溫飽，進展至遊山玩水、競賽，甚至戰鬥。不過一直以來，中醫藥文化講求的「行」，卻是平和、均衡、適度的舒展，加強氣血，以養五臟六腑。

行，用作偏旁時都是在「彳」和「亍」之間加上事物，如
 街：中間的兩個「土」代表大道上有建築物
 衍：中間的「水」代表延伸流向四面八方
 衝：中間的「重」代表在大道上快速向前撞擊
 術：中間的「朮」是植物，放在「彳」和「亍」之間，意思是城中有修飾的小道，之後延伸為途徑、方法、技術、學說，例如醫術、藝術、劍術、武術





病入膏肓

相傳春秋時代晉國景公得了重病，急向秦國名醫求治。但在名醫到達之前，景公夢見疾病變成兩個小童，其中一個說：「那名醫是個好醫生，我們要往哪兒逃？」另一個說：「只要躲到膏（橫隔膜）的上面，膏（心臟）的下面，他就奈何不了我們。」

後來當名醫到了晉國，診視過景公的病情，就說：「病已經侵入心臟和橫隔膜之間的位置，不管是服用藥物還是針灸，藥力都無法到達，這病是不能治的了。」景公深感名醫確是個好醫生，於是送贈豐厚禮物讓他回去。過沒多久，景公便離世了。



「病入膏肓」原本是指發病的位置深隱難治，病情危重，無藥可救。後來用於比喻事情已到了無可挽回的程度。同時亦告誡大家，無論遇到任何問題，都要早點想辦法解決，否則到了無法挽回的地步時便會後悔莫及。

對症下藥

有一天，倪尋和李延兩個州官同時病了，一齊向華佗求診。兩人都感到頭痛和全身發熱。華佗仔細診斷後，卻給他們開了不同的藥。二人非常奇怪，為甚麼病情一樣，吃的藥卻有那麼大的分別？是不是華佗只是徒有虛名，招搖撞騙？

華佗看出了他們的疑問，於是問：「生病前你們都做了甚麼？」

倪尋答：「我昨天赴宴，回來就感到有點不舒服，今天就頭痛發燒了。」

李延答：「我猜想是昨天沒蓋好被子，受涼了。」

「那就對了。」華佗不慌不忙地說：「倪尋是因為昨天飲食不對，引起頭痛身熱，應該通腸胃；李延是因為外感風寒受涼，引起的感冒發燒，應該發汗。病情表面上差不多，但倪尋只要一點藥物就會好起來，反而李延需要借用藥物調理身體機能才能痊癒。治療的辦法當然不一樣！」

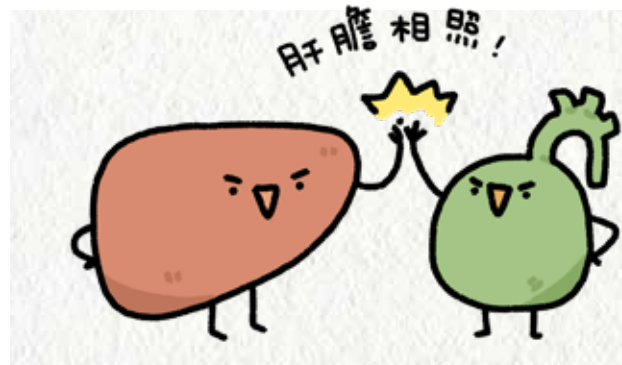


二人深感華佗說得有理，回去吃下各自不同的藥，第二天病就好了。

肝膽相照

韓信年少時父母雙亡，刻苦讀書，熟練兵法，成為漢營大將軍。在楚（項羽）漢（劉邦）對立時，韓信被封為齊王，掌握大軍。

韓信的謀士蒯通認為他功高蓋主，將來天下一旦平定，便會惹來殺身之禍，所以勸告他說：「現在的天下大勢取決於將軍手中，將軍效忠漢王，漢王獲勝；效忠楚王，則楚王獲勝。」蒯通表示願意跟韓信肝膽相照，一片忠心，建議韓信保持中立，與漢王、楚王三分天下。不過韓信沒有接納蒯通的建議，最終當楚軍敗亡後，劉邦便削去韓信的兵權，再被呂后以謀反罪名誅殺。



肝和膽部位相近，肝藏血，膽藏汁，在中醫學說裡，肝與膽為表裡關係，有經絡聯繫，都與消化功能有關，兩者就像雙胞胎一樣。「肝膽相照」這成語一般用於朋友之間，比喻關係密切，彼此真心真意對待對方。



樂廣回憶起上次宴請賓客時，家中牆壁上掛著一張弓，猜想好友杯中所見的蛇，應該就是弓的倒影，於是再請好友到來，還是坐在上次的位置，同樣倒了一杯酒，牆上彎弓的影子再次映入杯中，小蛇又再遊動起來。樂廣把真相告訴好友，好友疑團解開，病也隨之痊癒了。

在生活中，情緒對於人的健康影響重大，心病還需心藥醫。中醫學素有「七情致病」之說，七情就是喜、怒、憂、思、悲、恐、驚七種情志。自古以來，中醫對心理治療就有獨到的研究，並將心理治療和生理疾病的治療區分開來，中醫典籍《黃帝內經》亦早已記載了心理疾病的眾多成因及治療方法。

杯弓蛇影

西晉時期有一位名士叫樂廣，他有一位好友已經好久沒有來訪，樂廣好奇地查問原因，好友說：「上次在你家喝酒，發現杯中有一條蛇，礙於情面，硬著頭皮把酒喝下去，自此之後，總覺得那蛇在腹中蠕動，整天憂心忡忡，噁心欲吐，最終病倒了。」



編輯及文字 · 劉敏如

繪畫 · 阿青

中醫顧問 · 郭玉妍

設計 · 譚德穎

統籌 · 梁曉樺

出版 · 中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘開源道64號源成中心607室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷 · 視角文化資源有限公司

九龍觀塘巧明街99號巧明工廠大廈3樓D座21室

版次 · 2024年10月

書號 · ISBN 978-988-75067-5-1

版權所有，翻印必究

Copyright © 2024 Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

Published in Hong Kong by Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

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

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

德育文化

阿青 繪畫

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

郭玉妍 中醫顧問

香港註冊中醫師。現執業於仁愛堂及私營中醫診所。同時亦致力向社會各界、中小學等推廣中醫藥文化知識，曾主持及參與多個中醫系列講座、工作坊和遊學團。

2024年成為中華文化傳播基金項目顧問。



讓博大與淺易連線
築建學童探索中醫藥文化的理想階梯

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



本項目由中醫藥發展基金資助



ISBN 978-988-75067-5-1

