

慈幼葉漢千禧小學

總結報告



目錄

活動簡介 P.3-7

第一部分：中醫藥的發現 P.8-12

第二部分：生活中的中醫藥 P.13-16

第三部分：中醫治療和中藥運用的理念 P.17-29

第四部分：介紹「治未病」精神 P.30-32

第五部分：同學的所學所感 P.33-35





大家好! 我們是慈幼葉漢千禧小學五年級的學生。

我們很開心有機會參加由中華文化傳播基金主辦的「網絡時空百草園」計劃，學習中醫藥基本知識、植物藥的概念以及種植中草藥的技巧。過程中，我們得到專業中醫師、中藥師和園藝師的指導，不單能夠親身體驗種植和園藝設計的樂趣，更重要的是明白到中醫藥文化和我們生活的關係。

現在就讓我們和大家一起分享這個有趣而難得的經驗吧!

中藥園圃學習之旅現在開始，我們一起啟程啦!





自從去年11月份開始，我們便跟隨三師學習，參與「網絡時空百草園(2021/2022)」計劃的課程。

全體五年級的同學都能夠一起參與中醫師、中藥師和園藝師的講課：中醫師淺白而生動地解說平衡與健康間的互動，讓我們領悟到「藥食同源」的理念；中藥師，拿著鹿角、蛤蚧等原藥材，帶領同學從新奇中發掘中藥材的獨特性！

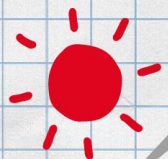


看！大家多投入啊！



代表同學與園藝師一同攜手種植包括：
紫蘇、天冬、桑樹、九里香等十多種
中草藥植物，共建園圃的「美」。





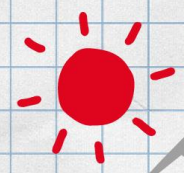
從翻土到移植中草藥.....



一點也不簡單!



note



smile



must do!

「慈千百草園種植之日常」影片連結
<https://youtu.be/3NQT8apFzM4>



note 7



神農氏 --- 中醫藥發明始祖

西漢的書籍告訴我們中藥的發明始祖是神農氏。神農氏通過親自嘗試藥物，總結經驗，記錄了最早的中藥知識，現存最早的中藥理論著作命名為《神農本草經》。

神農氏是黃帝部落和炎帝部落的祖先。相傳「神農嘗百草」、教人醫療與農耕，中國人視之為傳說中的農業之神和醫藥守護神的發明者，尊稱為「藥王」、「神農大帝」等。

據說神農氏的樣貌特別奇特，長有一個水晶肚，內臟清晰可見，因此可以觀察嘗藥草後體內產生的改變，只要藥草有毒，他的內臟就呈現出黑色。

此外，他有一條紅色神鞭，名為赭鞭，用來鞭打各類花草，可令到花草的藥、毒、寒、熱等特性顯露出來。



《神農嘗百草》的故事

神農的出現

上古時代，藥物和百花長在一起，沒人分得清楚。誰要是生病，無醫無藥！神農氏想出了一個辦法。他親自採摘花草，放到嘴裏嘗試。他更把這些花草詳細記載下來：哪些草是苦的，哪些熱，哪些涼，哪些能充飢，哪些能醫病，都寫得清清楚楚。

神農嘗百草

有一次，他把一棵草放到嘴裏一嘗，霎時一頭栽倒。他明白自己中了毒，可是已經不會說話了，只好用最後一點力氣，向臣民指著面前一棵紅亮亮的靈芝草，又指指自己的嘴巴。神農吃了靈芝草，毒氣解了，頭不昏了，會說話了。從此，人們都說靈芝草能起死回生。

臣民們擔心他這樣嘗草，太危險了，都勸他停止嚐草藥。他卻又搖搖頭說：「不能回！黎民百姓餓了沒吃的，病了沒藥醫，我們怎麼能回去呢！」神農為了尋找藥品，曾經在一天當中中毒七十次，神農被毒得痛苦萬分。可是憑著他強壯的體力，又堅強地站起來，繼續品嚐更多的草木。



《神農嘗百草》的故事

神農百草經

神農發現了不少療效顯著的草藥，例如甘草可以治療咳嗽，大黃可以治療便秘，黃蓮可以消腫等等。根據記載，神農嘗出了三百六十五種草藥，並寫成《神農本草經》，叫臣民帶回去，為天下百姓治病。

可是有一次，神農在品嚐一種小黃花的藤狀植物時，把花和莖吃到肚裏以後，沒有多久，就感到腸子好像斷裂了一樣，痛得他死去活來。最後神農就被這種草毒死了，所以人們給它起名叫斷腸草。



中醫藥治病的發展

在春秋戰國時期，中醫師扁鵲總結前人的經驗，提出“望、聞、問、切”四診，奠定了中醫臨床診斷和治療的基礎。



「望、聞、問、切」是中醫瞭解病人病情的方法，統稱「四診」。

望診：觀察患者的精神、形態、面色、五官、皮膚、舌苔、排出物等

聞診：聽病人說話、咳嗽、呼吸等聲音及嗅病人所發出的口氣、體臭等氣味

問診：詢問病人的症狀，以及以往所患過的疾病等

切診：探查脈象及以手觸按病人相關部位等

中醫師通過「四診」，綜合分析病人的病因，作出相應的診斷及治療。



甚麼是藥食同源？

「藥食同源」意思是指中藥和食物的來源皆為天然的有機之物，人們期望通過日常飲食來調養身體，達至延年益壽的目的。

我們注意到飲食調補的重要性，在日常的生活中，希望藉由天然食物達到「食而治病，食而防病，食而補身」的目的。「藥食同源」是傳統中醫學的特色，主張由天然食物中吸收營養、進行身體修補工作並重視養生保健之道。

中國人的膳食菜譜中，常將藥性較為溫和的藥物加入菜餚之中，若了解各種材料的自然屬性，即是「藥性」或「食性」，包括「四氣」：寒、熱、溫、涼；以及「五味」：酸、苦、甘、辛、鹹，只要食用得宜，可達到養生的功效，甚至可以改善體質；相反，若不理解藥材或食材本身的特性，即使吃再名貴的補品也只會吃出病來。

「藥食同源」反映了中國人的智慧，這些都是古人經驗的結合，是世代相傳的文化！



我們喜愛湯水

據相關調查發現，全香港有255萬戶家庭，每日煲湯90萬次，每個家庭平均每星期煲湯2.5次。



我們喜歡喝湯與廣東潮濕暑熱的地域性天氣有著相當大的關係。很多同學的爸媽們都很擅長煲湯，煲湯用的食材都是對身體有保健作用的食物。這就說明了「藥食同源」就在日常的湯水中，喝湯成了我們的一種飲食養生文化。



生活中的中成藥

中藥的使用在同學們當中也十分普遍，我們可以在藥房購買中成藥作居家常備之用。以下都是同學們家中常見的中成藥例子。



冠狀病毒病抗疫中成藥

中醫藥有助阻斷2019冠狀病毒病的病情發展，能改善患者的症狀、促進康復。

中央政府援港抗疫中醫專家組根據現時本港疫情，制定了中成藥使用建議，建議我們可以參考附圖中適應情況去選擇使用中成藥。由此可見，中醫藥是很有療效的用藥。

適用情況	建議中成藥
平時體質較好、 偏熱、偏實者	連花清瘟膠囊* 或 金花清感顆粒*
胃腸功能較差、 偏寒、濕者	藿香正氣軟膠囊 或 藿香正氣口服液 或 藿香正氣片



中醫診所

我們中有些同學也曾到過仁濟醫院的中醫診所看病，其中一位同學因為感冒咳嗽看了多次西醫也未能痊癒，於是嘗試看中醫，經過多次中醫看診後，終於康復了！



中藥三大來源是什麼？

中藥可分成植物藥、動物藥和礦物藥三大類。



植物藥佔了中藥的大部分(大約氏八成)，所以常人會認為中藥是植物藥。常聽到的北耆、黨參、當歸、甘草、薄荷、菊花、淮山、杞子等，都是植物藥。

在常用中藥中，動物藥也佔了一些比例。這類藥的源頭來自動物的全體，或動物的某些部位，例如石決明(鮑魚殼)、牡蠣(蚝殼)、阿膠(驢皮)、龜板(龜殼)等。

礦物藥佔中藥的比例最少，主要是一些非生物性的天然資源，它們多數是石頭，例如石膏、代赭石(赤鐵礦石)等。



為什麼我們會生病？

我們受到外來入侵或飲食所傷，影響了身體的平衡，因此就會生病。

受外來天氣影響或吹太多空調身體會不適。風、寒、暑、濕、燥、火這六種氣候的異常變化，超過人體的適應能力，使我們生病，例如：傷風、中暑等。

怎樣運用中藥草？

用藥是為了治療疾病、調整身體的平衡。中醫無論在治療或發現一個人為什麼病，都是同一個道理，就是要將身體恢復平衡，因為平衡就是沒生病，有不平衡的時候，就生病了。



兒童常見疾病的名稱及徵狀

兒童因為抵抗力不足，較容易生病。常見的兒童疾病有：
腸胃不適、咳嗽和皮膚病。

兒童的腸胃疾病徵狀多為脹氣、消化不良、腹痛、嘔吐、便秘與腹瀉等：

兒童的呼吸系統較成人弱，面對一些外來侵犯時，抵抗力相對也較為薄弱，尤其是所處環境的溫度與濕度變化出現極大差異時，很容易會出現咳嗽、打噴嚏、流鼻水等症狀。

兒童身體上突然冒出了許多疹子、斑點，或是小腫塊，是常見的兒童皮膚病的徵狀。一些過敏症、傳染病或其它身體反應也會出現一些皮膚症狀。



「四氣五味」

食物和中藥一樣都有「四氣五味」之分，所謂的「四氣」即為食物吃入體內時會表現出「寒、熱、溫、涼」四種不同藥性；而「五味」則為「辛、甘、酸、鹹、苦」指藥物和食物的真實滋味。



辛

發散、行血、行氣

例子：薄荷、麻黃、木香

甘

補益、緩急止痛、調和藥性、和中

例子：人參、熟地黃、甘草

酸

收斂固澀

例子：山茱萸、五味子、烏梅

苦

通泄、燥濕

例子：梔子、黃連、黃柏

鹹

瀉下、軟堅散結

例子：昆布、海藻、芒硝



學懂百草由百草園開始

慈千百草園中的植物均可以作為中藥治療之用，它們適合治療：

腸胃不適：雞蛋花、九里香、紫蘇；

皮膚病：馬纓丹、艾葉、金銀花、梔子；

氣管病：枇杷、桑樹、麥門冬、魚腥草、天冬



學懂種植百草也由百草園開始

四對四美

種植植物時，我們要留意植物是否生活在一個對的環境中，環境是否有足夠日照及通風效果；我們要管理好各種植物：澆水足夠嗎？施肥、修剪適宜嗎？了解各種植物適合生長的季節和特性；以及留意自己是否擁有一個對的心態去栽培植物，其實植物與人一樣同樣，也有生活的節奏和規律才能健康成長。

園藝設計技巧

慈千百草園所種的草藥是混合了樹、攀爬、草本多類，我們除了學懂草藥知識外，還學到園藝設計視覺美學的重點。例如：要避免顏色太多而變得雜亂：在慈千百草園中，大多數的草藥是綠色的，馬櫻丹、桑樹等開花和結果時就有鮮艷的顏色點綴園圃；又例如：金銀花像滕蔓一樣爬上了我們園圃的支架，豐富了園圃的垂直景觀，使之更有層次。



園圃植物的藥用分類

一起來欣賞慈千百草園吧！

那些植物屬溫熱類？那些屬寒涼類？

它們的味道有什麼分別呢？



藥用分類

溫、熱就主治寒症。



紫蘇

四氣：溫
五味：辛
藥用部分：葉
主治：咳嗽痰多



九里香

四氣：溫
五味：辛
藥用部位：葉和嫩枝
主治：胃痛，皮膚瘙癢



藥用分類

溫、熱就主治寒症。



艾葉

四氣：溫

五味：辛

藥用部位：葉和果實

主治：抗菌，平喘



東風橘

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：根、葉

主治：去瘀止痛，
順氣化痰



藥用分類

寒、涼主治各種熱症。

馬纓丹

四氣：寒

五味：苦

藥用部分：根、葉、花

主治：感冒發熱，咽喉炎



桑樹

四氣：寒

五味：甘、苦

藥用部分：葉、根皮、嫩枝、果穗

主治：風熱感冒，肺熱燥咳



藥用分類

寒、涼主治各種熱症。

梔子

四氣：寒

五味：苦

藥用部分：果實

主治：熱病、喉嚨痛



魚腥草

四氣：寒

五味：辛

藥用部分：帶根全草

主治：痰熱咳嗽



天冬

四氣：寒

五味：甘、苦

藥用部分：塊根

主治：咳嗽吐血，
咽喉腫痛，消渴



藥用分類

寒、涼主治各種熱症。

金銀花

四氣：寒

五味：甘

藥用部分：花蕾、果實，
莖枝和花蕾
的蒸餾液

主治：發熱，熱毒



雞蛋花

四氣：涼

五味：甘

入藥部分：花、莖

主治：感冒發熱，
肺熱咳嗽



麥門冬

四氣：寒

五味：甘、苦

藥用部分：根

主治：肺燥乾咳

藥用分類

平性中藥，藥性平和，多為滋補藥，具有健胃開脾、補虛益氣等作用，常用於調養體質衰弱，不能適應寒涼或溫熱性質中藥者。

腎蕨

四氣：平

五味：辛、苦

藥用部分：根莖、葉、全草

主治：感冒發熱，肺熱咳嗽



狼尾草

四氣：平

五味：甘

藥用部分：全草、根、根莖

主治：肺炎咳嗽



「治未病」是甚麼？

中醫的「治未病」概念源自秦漢時期的中醫典籍《黃帝內經》。「治」，為治理管理的意思，所謂「治未病」，就是能先洞見疾病，採取預防性治療，減低發病或病情轉變的可能。

同時，中醫強調生活方式和健康有著密切關係，主張以養生為要務，我們可以通過膳食、起居、作息有常等，以養神健體，提高抗病能力，從而達到保健和防病作用。

「治未病」含義有三。

- 一，是未病先防，減低疾病發生，古稱「養生」。
 - 二，是已病早治。於發病早期治療，及時控制疾病，不致惡化。
 - 三，是防止疾病的復發及治癒後遺症。
- 總括而言，「治未病」就是防患於未然。



傳揚「治未病」的精神

華佗說：

人體欲得勞動，但不當使極耳，動搖則穀氣得消，血脈流通，病不能生，譬猶戶樞，終不朽也，是以古之仙人為導引之事，熊經鴟顧，引挽腰體，動諸關節，以求難老。吾有一術，為五禽之戲，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鳥，亦以除疾，兼利蹄足，以當導引，體有不快，起作一禽之戲，怡然汗出，因以著粉，身體輕便而欲食。

《後漢書·方術列傳》

華佗教導我們要讓身體運動，出汗以增強身體的抵抗力，
達到「治未病」的精神！



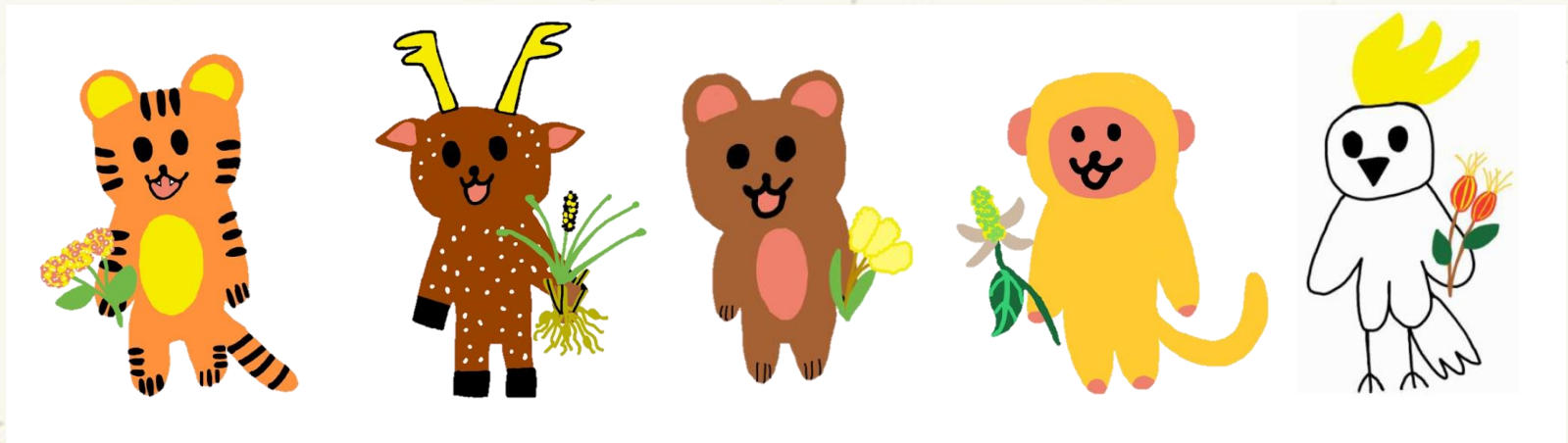
傳揚「治未病」的精神

華佗提示我們要讓身體運動，出汗以增強身體的抵抗力，達到「治未病」的精神！

因此，我們以製作了一段「慈千五禽戲」，讓大家一起運動以增強身體的抵抗力吧！

我們設計了「慈千五禽戲」的五種吉祥物，牠們都拿著中草藥，宣傳

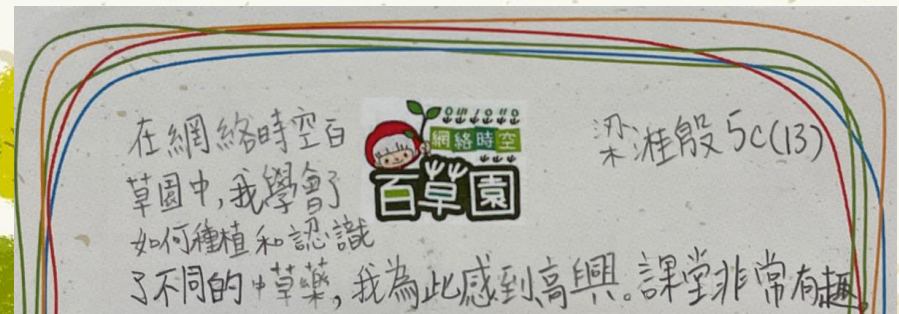
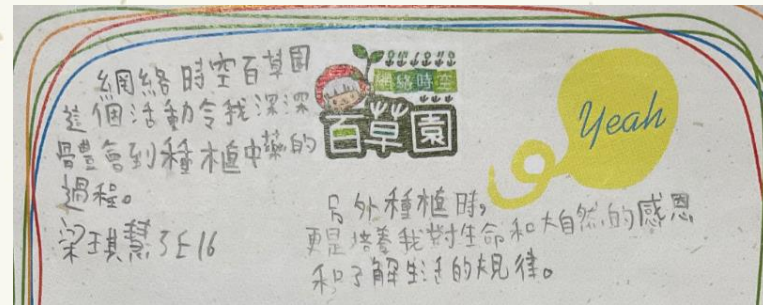
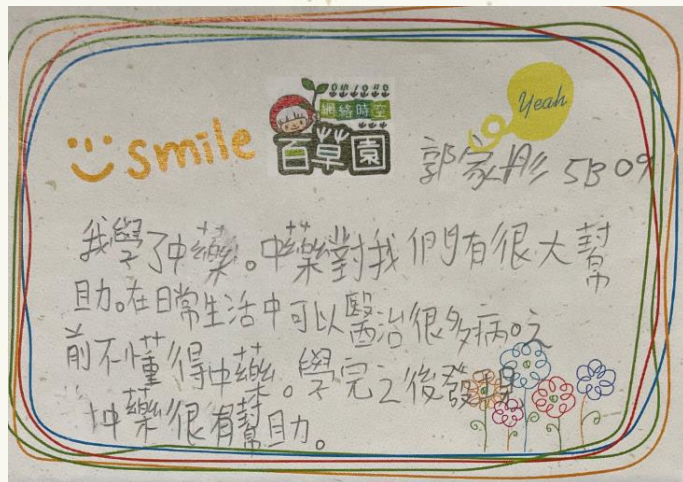
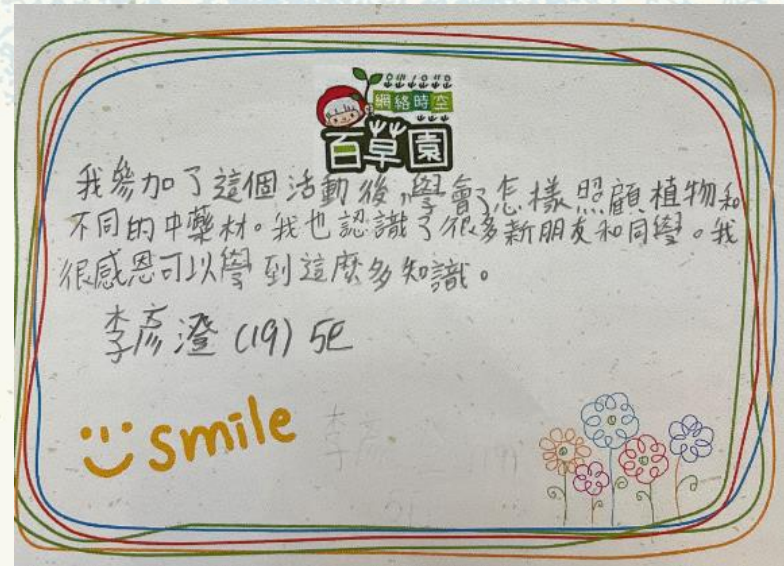
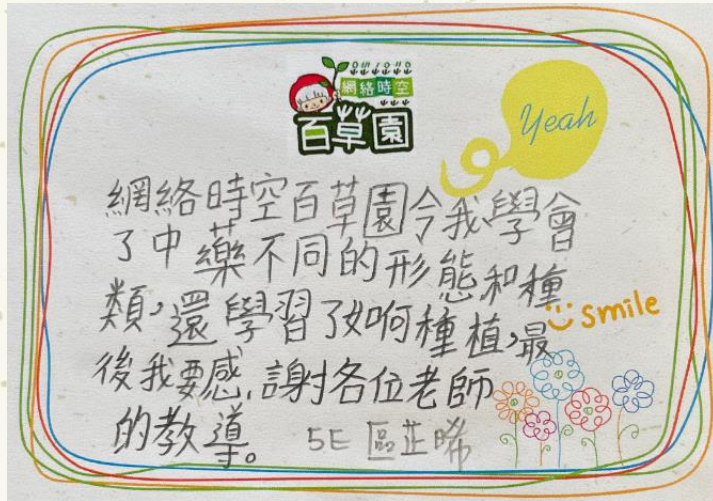
「預防勝於治療」的重要！



「慈千五禽戲」宣傳影片連結：<https://youtu.be/a0YY34lhFg0>



我們的所學所感



我們的所學所感

我很開心可以加入網絡時空
百草園，因為我可以認識中藥
的藥理作用，主要作用，生境分
佈，植物形態和科屬歸類等等。

WOW

周芷翹 5B (5)

自從看了這影片，我就更
加認識了中藥的工效和特性。希望
來可以認識更多中藥。

Great!

子系淑靖 (19) 5B

後我更加了解中藥，認識我
多不同種類中藥的工效和特
自從我參加了百草園這個活動之後我更加了解中草
藥，認識很多不同種類的藥草及工效和特性。希
望將來可以認識更多中藥。

Great!

梁雪兒 (19) 5B

我在百草園學會了什麼是中藥。
中藥是由什麼來做的。中藥裏有什麼成
份。我身邊的人有接觸過中藥有關的事，例如：中藥
粉、針灸、刮痧和推拿。

WOW

文韻澄 5D 19

參加百草園活動後，
我了解到怎樣種植花草，
到澆水的時候，看到自己種的種物又高了，
感到無比高興，也有滿滿的成就感。

Grow


馮心怡 5D (1)

我們的所學所感

我學會了中草的運用,中藥草的藥種類和用途。還認識了中藥的五味,和用什麼來製造。

Good

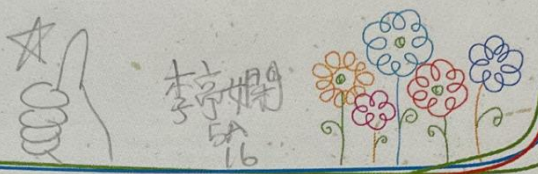
葉梓鍵 5D (09)



😊 smile 百草園 Yeah


這個活動使我學到不同關於中醫藥草植物的知識也讓我體驗到種植方式,不但十分有意義,還增長了我的知識!

★ 李亭嫻 5A 16



在百草園活動中,我知道了怎麼種植植物,澆水,認識花草及植物的名稱和用途。在百草園的時分,我很高興。

李梓欣 5A 28



胡昊龍 (26) 5A

我在這次網絡時空百草園比賽活動學到了如何運用中藥藥料藥草,中藥的分類,氣五味之分。

Good



參與級別:全體五年級

代表學生姓名	班別
李亭嫻	5A
胡昊羲	5A
李梓欣	5A
周芷翹	5B
郭家彤	5B
梁雪兒	5B
孫淑靖	5B
梁淮殷	5C
馮心怡	5D
葉梓鍵	5D
文藹澄	5D
區芷晞	5E
梁琪慧	5E
李彥澄	5E

參與教師

孫少瑜

林藝雯

潘佩慧

張美賢

利翠瑤



資料來源:

(1) 中華文化傳播基金，瀏覽日期: 10-3-2022，www.cccfoundation.com.hk

(2) 網絡時空百草園，瀏覽日期: 2-4-2022，www.iherbaldgarden.com

(3) 新華社(2022): 中國的中醫藥，瀏覽日期: 1-5-2022，<http://big5.www.gov.cn/>

(4) 每日頭條(2018): 香港人每日煲湯90萬次 <https://kknews.cc/food/abvmb06.html>

(5) 每日頭條(2017): 《神農嘗百草》，瀏覽日期: 4-5-2022，<https://kknews.cc/news/85mokqn.html>

(6) 香港01(2022): 消滯湯水食譜，瀏覽日期: 5-5-2022，<https://www.hk01.com/sns/article/769946>

(7) 中央政府援港抗疫中醫專家組擬備的「中醫藥抗疫臨床應用方案」 Great!

