

總結報告

聖公會奉基小學

2022 / June

網絡時空

百草園





為什麼會發現大自然中的藥物？

大自然中有很多寶藏，可以供給我們食物，當中許多都能成為有用的中醫藥。中藥包括植物藥、動物藥、礦物藥三部分，皆源於大自然。



誰是嚐百草的始祖？

傳說中，神農氏因為不忍百姓飢餓受苦，所以帶領村民上山找食物和藥物，一邊試吃，一邊記錄植物的藥性，所以神農氏發現大自然的藥物，他更寫了一本《神農本草經》這就是神農氏嚐百草的故事。



《神農本草經》





在現代生活中，你或身邊同學有沒有接觸過任何與中醫藥有關的事，例如中成藥、中醫診所、湯水等？

日常生活當中，我們有接觸過與中醫藥有關的事。例如我喉嚨痛時，媽媽會在超級市場買川貝枇杷膏給我潤喉。我又見過爸爸在腰骨痛時，會去中醫館做針灸推拿治療。



中醫診所



市面上各式各樣的中成藥





怎樣會生病？怎樣運用中草藥？

我們生病是因為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。

用藥是為了治療病性、調整身體的平衡。兒童常見的病有鼻敏感，一到春天就常常打噴嚏及咳嗽。





百草園令我們學懂百草

中藥的三大主要來源是植物、動物及礦物。

百草園中的植物皆可以作為中藥治療之用，

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

種植植物時，我會留意植物是否生活在一個對的環境（看看環境是否有足夠日照及通風效果），以及留意自己是否擁有一個對的心態去栽培植物，去了解植物與自身同樣有生活規律才健康成長。





百草園令我們學懂百草

中藥的四氣是寒、涼、溫、熱；
寒、涼主治各種熱證，相反溫、熱就主治寒證。
五味是指藥的五種味道甘、苦、酸、辛、鹹。





百草園全接觸—溫熱類



紫蘇

四氣：溫
五味：辛
藥用部分：葉



東風橘

四氣：溫
五味：辛
藥用部分：根、葉

九里香

四氣：溫
五味：辛、苦
藥用部分：
花朵或莖皮



溫熱





百草園全接觸——寒涼類



馬纓丹

四氣：寒
五味：苦
藥用部分：根、葉、花



桑樹

四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：葉、根皮、嫩枝、果穗



枇杷

四氣：涼
五味：酸、甘
藥用部分：葉、果實



寒涼





百草園全接觸—寒涼類



魚腥草

四氣：寒
五味：辛
藥用部分：帶根全草



梔子

四氣：寒
五味：苦
藥用部分：果實



天冬

四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：塊根





百草園全接觸—寒涼類



麥門冬

四氣：寒
五味：甘、苦
藥用部分：根



雞蛋花

四氣：涼
五味：甘
入藥部分：花、莖



金銀花

四氣：寒
五味：甘
藥用部分：花蕾、
果實，莖枝和花
蕾的蒸餾液入藥





百草園全接觸—平性類

狼尾草

四氣：平

五味：甘

藥用部分：全草、根、根莖



腎蕨

四氣：平

五味：辛、苦

藥用部分：根莖、葉、全草





「治未病」你有注意嗎？

「治未病」是中醫一直以來的醫學理念，是指人體未病的時候，就要醫治預防生病。

想擁有健康，任何時候都要善待自己，愛惜自己。跟從「飲息樂動」法則，身體就會強壯起來啦！記住以下法則：

- 「飲」食定時
- 學「樂」要兼顧
- 作「息」定時
- 運「動」要適量

每天飲食要定時定量，不要太飽或太餓每天要有充足睡眠，按時休息，有助身體回復學習與玩樂缺一不可，令身心得以平衡發展運動有助強健體魄，增強身心健康，疾病就會遠離我啦！





我與百草園

😊 smile

我的感想：

今年我們中醫藥文化
推廣大使參加了熱網絡時
空百草園的種中草活動。
經過這次活動我學到了
不同的中藥知識和骨豐

馬僉到農夫的辛勞，
真是獲益良多。



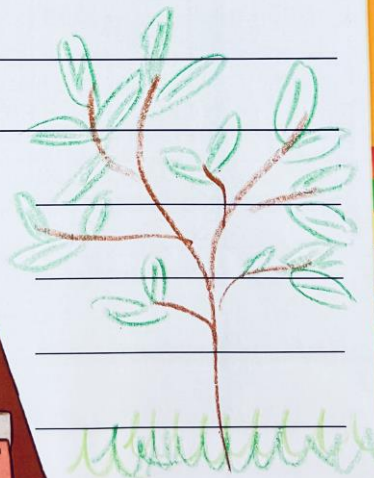


我與百草園

☺ smile



我的感想：從今天的活動，令我學會到更多有關中藥的文化和歷史。希望能參加到更多的活動。在幫助種植中草藥的過程中，能讓我學會種東西的過程。





我與百草園



☺ smile

