

# 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

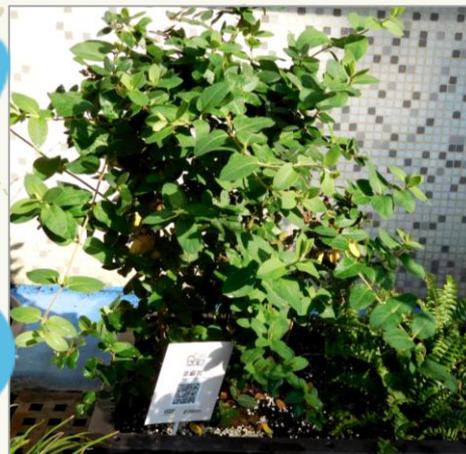


## 雞蛋花

四氣：涼  
五味：甘  
入藥部分：花、莖



## 寒涼



## 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

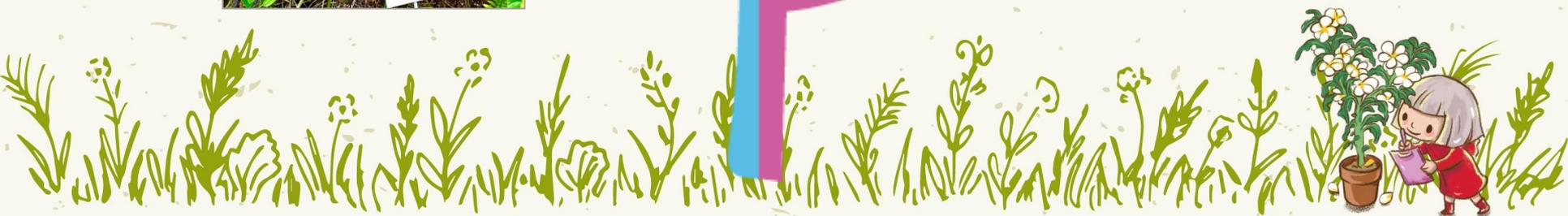


## 腎蕨

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！





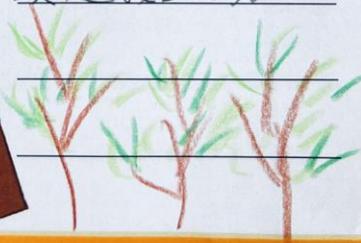
# 我與百草園

☺ 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。



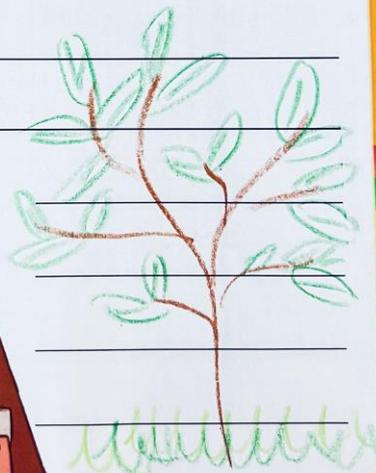


# 我與百草園

😊 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

