

2024



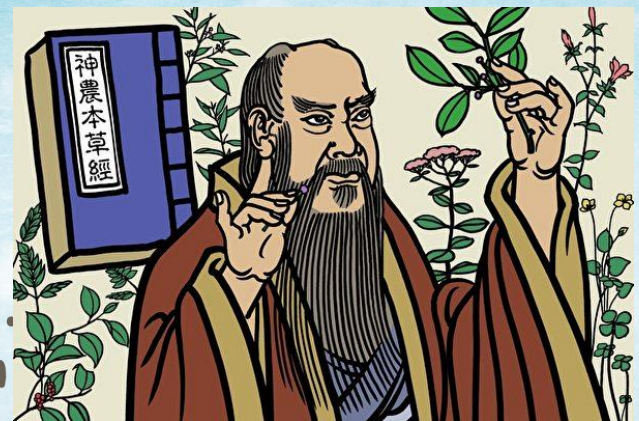
總結報告 九龍塘學校(小學部)





第一部分：中醫藥的發現

古時候，人們靠打獵、採野草、喝生水和食用野果及蟲子為生，並因而生病、中毒或受傷。**神農氏**為了幫助百姓解決困難，親自到山中尋找可食植物，把有用的種子帶回去種植，把共365種藥物都記錄下來，成為最早的中藥學分類著作，稱為**《神農本草經》**。





第二部分：生活中的中醫藥

中成藥

針灸

日常生活當中，我們有接觸過與中醫藥有關的事。

跌打

涼茶





中成藥

當我感到喉嚨痛或有咳時，媽媽都會給我吃川貝枇杷膏。



有次我在旅行吃完海鮮後不斷痾嘔時，媽媽給我吃了保濟丸止痛。





針灸、跌打

有次爸爸踢足球後不小心跌倒，左手脫臼和拉傷了腳，他到了中醫館做針灸和醫師用推拿粹藥酒方式進行治療。





涼茶

有次吃火鍋時，媽媽叫了竹蔗茅根水給我們喝說可以清熱氣。



每次去燒烤時，家人總會買五花茶給我們喝說可以清熱氣。



第三部分:中醫治療和中藥運用的理念

為何我們會生病？

中醫的疾病觀認為：

一是**“正氣存內，邪不可干。”**

意思是如果人體健康，正氣充足，邪氣就不能侵犯人體，也就不會生病了。正氣是指我們的身體正常新陳代謝，吐故納新的能力和能量，包括對疾病的抵抗力和免疫力。

二是**“生病起於過用，此為常也。”**

人們任何人為的“過用”失度，都是致病因素，違背自然，百病之由。

例如：在過濕的氣候環境中，偏頭疼患者會疼痛加劇，潰瘍病患者往往在這時發生消化道出血；過冷的氣候環境中，往往肌肉痙攣性疾病加重。可見自然界的變化對人體健康及疾病產生有重要影響。



為什麼需要用藥？

用藥是為了治療病性、調整身體的平衡。

小朋友常見的都市病

手足口病



濕疹

腸胃炎



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。

植物



一般大眾對中藥的刻板形象都屬於植物藥。中藥無論經過加工與否，只要源頭取自植物任何部分，都已經可以歸類為植物藥。較常聽見的例子包括：當歸、黨參、杞子、菊花、靈芝等

礦物



礦物藥在常用中藥的佔比較小。而礦物藥的來源為不具生命的天然資源，例如硃砂、滑石和石膏（中藥的石膏與固定骨折的工業石膏並不一樣）等。低質素的礦物藥有機會未能去除有害重金屬，因此不應向來歷不明的商家購買。

動物



動物藥是常用中藥的其中一個分類，而它們的來源屬於動物的整個身體，或是動物身體某些具有醫療價值的部位。較常聽見的例子包括：龜板（烏龜外殼）、石決明（鮑魚外殼）和鹿茸（雄鹿未骨化而帶茸毛的幼角）等



中藥的四氣五味。

藥的四氣，又稱四性，指**寒**、**熱**、**溫**、**涼**四種藥性，溫熱屬陽，涼寒屬陰，當中相同性質的亦有不同的程度，寒涼藥物的作用有涼血、瀉火、滋陰及清熱等，常見寒涼藥材包括板藍根、慈姑、膨大海、石膏及魚腥草等；溫熱藥物則有驅寒及補火的作用，常見藥材包括川烏、胡椒、礞石、附子及肉桂等。



中藥的四氣五味。

五味，指酸、甘、鹹、苦及辛。

	功效	藥材
酸	止汗、止咳、止瀉、固精	白芍(苦酸)、赤小豆(甘酸)、馬齒莧、山楂、橄欖(酸甘澀)等
甘	滋補、止痛、補虛、調和藥性	阿膠、巴戟天(甘辛)、甘草、枸杞子、海馬(甘鹹)等
鹹	軟化堅硬、消散結塊、瀉下通便	壁虎、海帶、玄參、鹿筋、土附子等
苦	清熱、瀉火、通便、祛濕	白朮(苦甘)、板藍根、扁豆衣(苦甘)、黃蓮、莪術(苦辛)等
辛	行氣、活血、發散解表	巴豆、白豆蔻、牛蒡(苦辛)、牛至、細辛等

百草園中的植物皆可以 作為中藥治療之用。

1/ 積雪草

2/ 涼粉草

3/ 雞蛋花

4/ 蛇莓

5/ 馬齒莧

6/ 雞骨草

7/ 馬纓丹

8/ 板藍根

9/ 桑樹

10/ 紅背耳葉馬藍

11/ 兩面針

12/ 菖蒲



百草園在KTS:寒涼類



1. 積雪草

四氣：寒
五味：苦、辛
藥用部分：
全草



3. 雞蛋花

四氣：涼
五味：甘、苦
藥用部分：
花、莖

2. 涼粉草

四氣：寒
五味：甘
藥用部分：
葉(地上部份)



寒涼





百草園在KTS—寒涼類

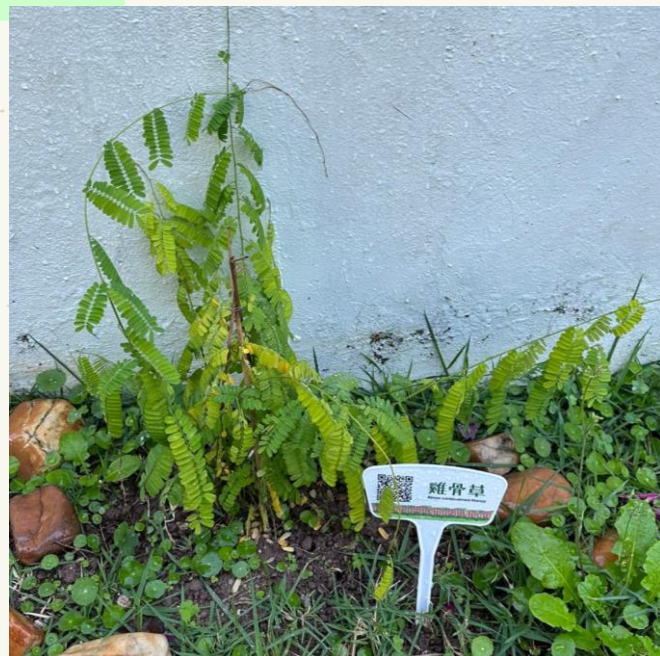


4. 蛇莓

四氣：寒

五味：甘、苦

藥用部分：全草



5. 馬齒莧

四氣：寒

五味：全草-酸、

種子-甘

藥用部分：全草、

種子



寒涼

6. 雞骨草

四氣：涼

五味：苦、

甘

藥用部分：

全草

百草園在KTS—寒涼類



7. 五色梅(馬纓丹)

四氣：寒

五味：苦

入藥部分：根、葉、花



9. 桑樹

四氣：寒

五味：苦、甘

藥用部分：全樹均可入藥



8. 板藍根

四氣：寒

五味：苦

藥用部分：根、莖、葉



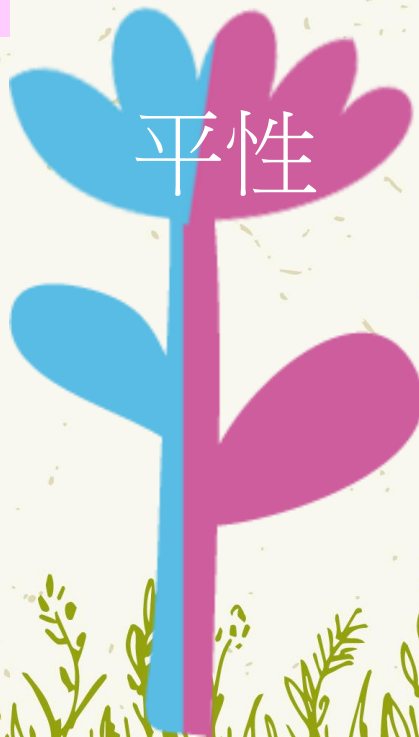
百草園在KTS—平性類

10. 紅背耳葉馬藍

四氣：平

五味：辛、苦

藥用部分：葉



11. 兩面針

四氣：平

五味：辛、苦

藥用部分：根或果
實皮



百草園在KTS—溫熱類



12. 昌蒲

四氣：溫

五味：辛

藥用部分：根、莖



第四部分: 介紹「治未病」精神

「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。治病時須照顧整體，治未受影響的臟腑，以防疾病傳變。以肝病為例，應認識到肝病較易傳染脾臟，所以在治肝的同時，應先補脾。這就是治其未病。
- 三，是防止疾病的復發及治癒後遺症。

「治未病」與「治已病」截然不同，「治未病」是於病發前治療；「治已病」則是就病治病。總括而言，就是防患於未然。



齊做五禽戲 強身又健體



第一招 大鵬展翅

第二招 鳶伸鷹飛



第三招 鳳凰歸巢



第四招 仙鶴舞天





第五招 鴻雁飛空

第六招 雄鷹俯衝



第七招 喜鵲抖翎



第八招 引氣歸元

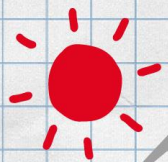


第三招 鳳凰歸巢



第四招 仙鶴舞天

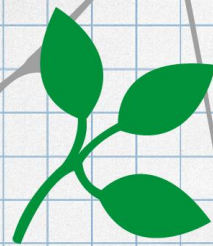


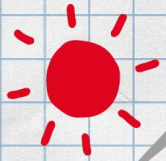


第五部分：百草園在KTS

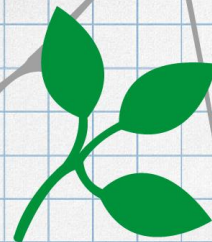
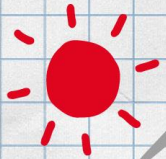


note





note



note

WOW

我學會了許多中藥的用法和如何種中藥。上了三堂後，導師教導了我很多我之前還不清楚的中藥知識和理論，擴闊了我的眼界。

鄧樂琳同學

我每天小息最期待的是到中藥園看看我所種植的五色梅，每天看看它有沒有長出新的花。

譚俊孝同學



我最難忘的是原來雜草會影響中草藥的生長，有一段時間因為放聖誕假而令到中藥園生長了很多雜草，我和同學花了近一星期的時間才把雜草都拔除。

黃溢謙同學

在照顧中藥的過程中我非常開心，因為這是我第一次可以親手種植中藥植物，感覺非常不錯！

伍嘉傲同學



😊 smile



多謝大家

