

# 中國醫的 秘密

生病. 治病. 復原

不是一場場必須分勝負的戰爭

而是一次次重歸平衡的和諧



### 工千芊 繪畫

插畫師。設計及藝術系畢業，經營設計公司。曾任香港中文大學CUSCS插畫與漫畫講師，積極參與香港及外地藝術展覽。

首部繪本《Another Rainy Day》，曾於香港、法蘭克福、波隆那、台灣等地展出。2018年榮獲「香港兒童文學圖書創作」佳作獎及The 5<sup>th</sup> Sharjah Exhibition for Children Book of Selected Illustrations。

### 歐卓榮 顧問

香港註冊中醫師。2009年創辦無國界中醫慈善服務組織「全仁中醫」，致力以簡、便、效、廉的中醫藥，幫助和教導貧困地區人民防治疾病。

自2008年至今，投身多項公益服務，屢獲獎項，包括2015-2016年度香港浸會大學傑出校友獎，2017年香港青年協會「青年服務大獎」等。

### 中華文化傳播基金

2016年成立，2017年正式註冊為香港非牟利機構。

踏上悠長的中華文化步道，一直走來，交織著連串的傳承與創新。基金確信，只有走過生活、走進家庭、走向世界，不偏離生活化、大眾化和多樣化，讓文化緊緊連繫著現實生活，才能夠叫人具體領受到當中的真情實感和生命力。

基金宗旨為中國傳統文化注入時代元素與手法，以求演繹當中的現代價值。透過策劃創新項目，為新生代創造文化教育資源，拓闊接觸面，加強傳播力，達致普及推廣，再而面向國際。

擦亮傳統與現代火花  
照亮明天中華文化

中醫藥健康文化教育繪本系列 三

# 中醫的秘密



# 源起



中醫藥文化長流源遠至今，我們一直念茲在茲的，是如何做好一個普及推廣，讓新生代從接觸到接受、由認識到認同的文化澤披工程。

誠如打造一個藝術城市，不單在技術的培訓和意念的創新，還要配合一城群眾欣賞力的提升。然而，立在中醫藥文化的傳承與孕育路口，其難尤甚的，是要走上潛移默化的台階，替早已融於大眾生活中的智慧與態度作出升華。為此，我們盡心細意，決然嘗試在健康、教育和藝術之間畫上連線，試圖組出一個伴著兒童成長學習的文化傳播三角力量。

中醫藥文化精神視「人」為一個整體，內在相互連繫，外在與環境結成一體。這是一種視生命「在天地、與天地」共長共生的思維；這是一種實踐健康與生活相連、生活與自然緊扣的態度。

要真切認識和體會這獨特文化，莫過於由教育與生活體驗開始，踐行學習三步曲——問題、探索、經驗。要了解 and 掌握當今新生代「多發問、重溝通、愛追夢、求創新」的成長特質，進而以引導取代灌輸，從趣味中滲出養分，讓小朋友一步步交流、吸收滿滿的健康生活智慧。

選擇藝術，建構這個三角，為了開放思想框框，可以有效迎來小朋友無拘束的創造、自我表現和現實模仿。圖畫是學習的鎖匙，最直接的訊息傳遞，匯集了觀察力和想像力。繪本，年來一直進佔最受歡迎童書類別的前列，文字簡潔，結合圖畫說著那「沒說出口的話」，正好方便誘發小朋友認識、思考和表達對健康的關顧，鼓勵從生活中體味中醫藥文化。

中醫藥健康文化教育繪本系列不僅是健康生活教育的良好媒介，而且在書末附上精簡易明的導讀，可連結親子伴讀優勢，有效締造家庭愉快的互動關係。

這無疑是一個嶄新的嘗試，我們深切期望在日益追求健康生活的當下，讓「以人為本」的中醫藥文化，能以濃濃的關愛，在兒童成長學習中潤物無聲。

中華文化傳播基金

# 目錄

望. 聞. 問. 切	7
病, 沒有中與西, 為何醫要分中西?	17
神醫妙手	43
導讀	66



# 前言

本書書名叫《中醫的秘密》，其實只是一個引人的點子，點著了大家心底裡的疑惑。事實上，中醫一點也不神秘，也沒什麼秘密。

有說，不用什麼醫療器械，就能斷定人身體哪一部分出現了問題，所以神秘。中醫善用「望聞問切」，四診合參，配合知識與經驗作判斷；我們則以五感（視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺）踴躍街市購買蔬果魚鮮、閒逛商鋪選擇衣服鞋襪，又或揀一束花一個皮包一道美食。當中原理可又相容相通？

又有說，治病不用藥，內病可以外治，所以神秘。其實外治和內治只不過是給藥的途徑不同，內服藥需先入胃，經消化道分別輸入全身；外治法使藥物穿透皮膚直達經脈，融化於津液之中，就像人的「第二張嘴」。這張嘴吸收快速而副作用少，方便、簡單、有療效，所以無論是針刺、艾灸、刮痧、推拿、拔罐、貼敷等療法，一直都能廣泛流傳。

再有說，直截了當的神秘，是中醫本身。有天從網上一個博客\*的文章，看到一則簡單的比喻故事，展示由面對問題的著眼點不同，導致處理方法和結果的天差地別，從而衍生出本書的「滅蚊故事」。這段簡單的生活體驗，或許有助吹散縈繞中醫神秘的霧。

若然真個要說神秘，我相信不是一副藥或一帖方子；能妙手回春的，是醫師個人那種對疾病的辨識力和對藥物的理解力。

劉敏如

\* 象天法地\_的博客

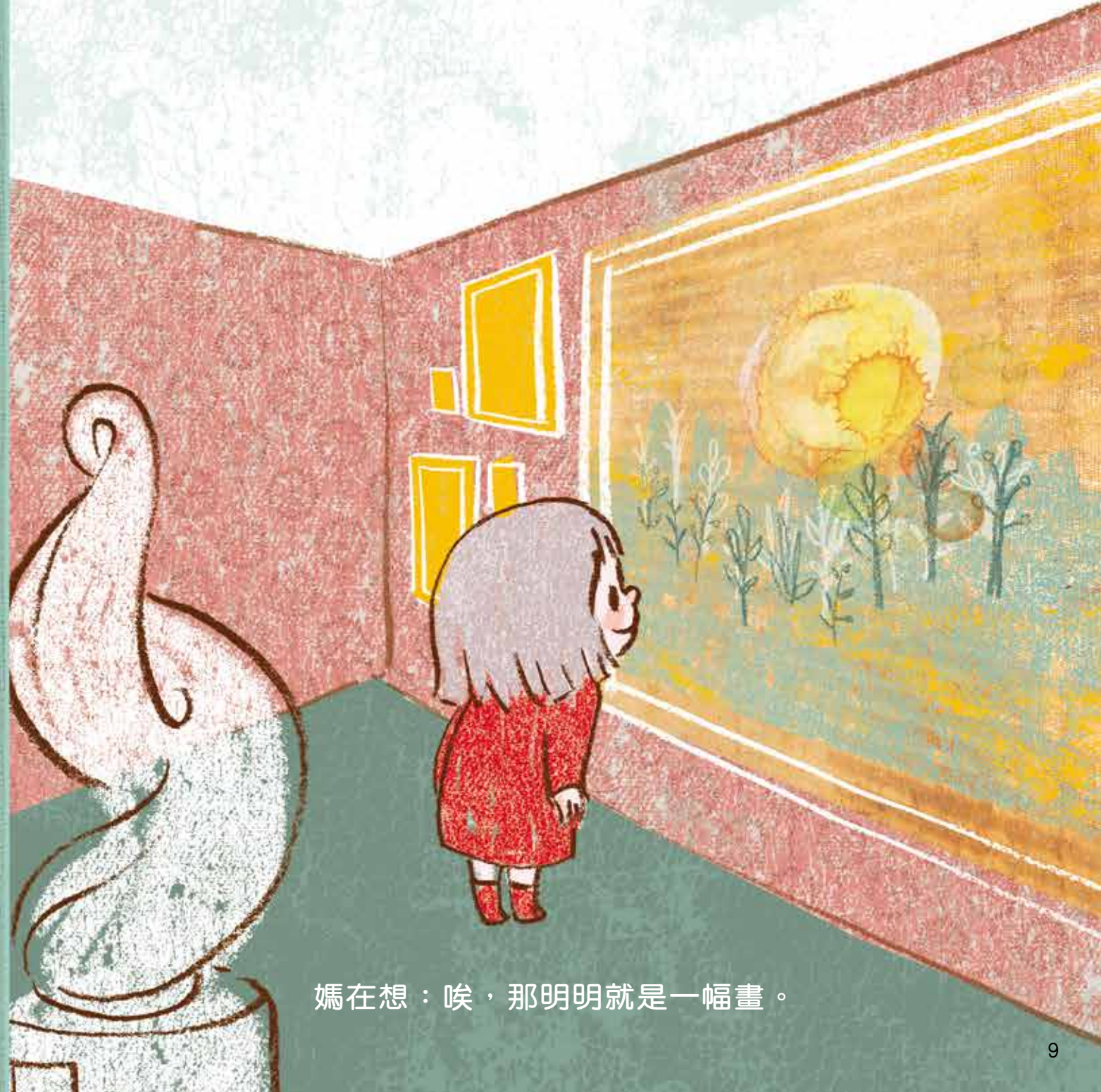
PS 與千芊同樣喜歡著小紅雨，喜歡著這些故事，喜歡著中醫藥文化，所以我們一起完成的，不是「工作」，而是各自領域的「創作」，和領域相匯、心念相連的「合作」。

# 望·聞· 問·切

眼、耳、口、鼻，與生俱來的  
視覺、聽覺、嗅覺、觸覺  
和人與人的細意交流  
了解病，了解人

# 望

能在這裡看到日落就好了。



媽在想：唉，那明明就是一幅畫。

# 聞



窗外活潑的小黃鳥，  
每小時都會傳來悅耳的聲音。



爸在想：唉，那明明是鳥鳴鐘的聲音。

# 問



最喜歡跟他說話，  
說什麼他都不反對。



媽在想：唉，那明明是公園的人型雕像。



# 切



撫摸再撫摸，最喜歡的  
仍然是這個大枕頭。



爸在想：唉，那明明是我的大肚臍。

爸媽說，幸好你不是一個醫師。

望.聞.  
問.切

## 醫師，我病了嗎？

要知道你患了什麼病，中醫師必然會經過四個步驟：望、聞、問、切

望，留意你的身體狀況、面色、舌苔

聞，聽聽你的聲音、呼吸，又或嗅一下有沒有什麼不正常氣味，例如口氣

問，了解你的病歷和身體感受


切，接觸，替你把把脈，按按身體，判斷病情

病，  
沒有中與西，  
為何醫要分中西？

相同的病就用相同的藥，對嗎？

治療人得的病和治療得病的人，有分別嗎？

你如何思考問題，決定你得出的答案

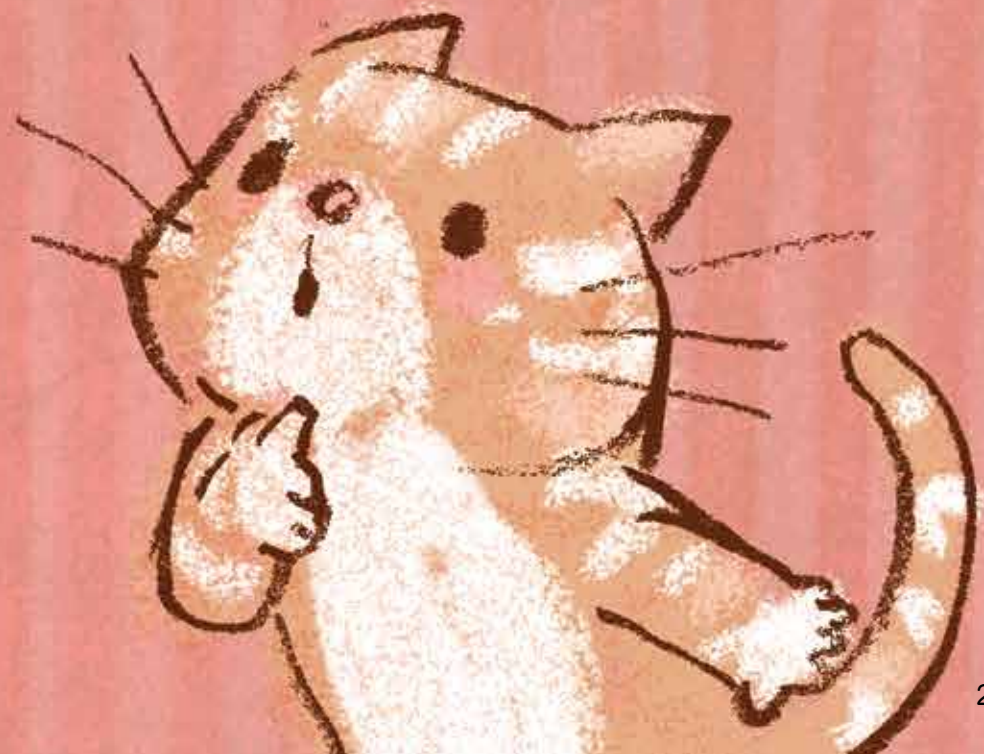


在又濕又熱的南方，夏天下了一場又一場雨。

屋前屋後積了大大小小的水窪。



不知什麼時候，蚊子出現了。  
一隻，兩隻，……





「咪咪」看了很多書，做了很多實驗，  
成功發明了「殺蟲劑」。





哈哈，蚊子滅了，蚊子滅了。



沒多久，南方的夏天下了一場又一場雨，

屋前屋後積了大大小小的水窪。

新的蚊子又出現了。  
一隻，兩隻，……

「咪咪」找來了「炒飯」，  
看更多的書，做更多的實驗，  
發明更强的「殺蟲劑」。







這年夏天，雨來了很多遍，蚊也滅了很多遍。

屋子已變得讓「咪咪」無法忍受，  
再不能住了。



在又濕又熱的南方，夏天下了一場又一場雨。



屋前屋後積了大大小小的水窪。



不知什麼時候，蚊子出現了。  
一隻，兩隻，……



在天氣稍晴的日子，  
爸把窗子打開，清除了窪內積水，  
用泥把土地填平。





雨，還是不時的下，  
但蚊子不見了。

病，  
沒有中與西，  
為何醫要分中西？

## 蚊子滅了之後

可能你先要問自己是如何思考問題的。

如果你眼裡只見到蚊子，感受著滋擾，所以一心想著怎去滅蚊，自然就會在疼痛時吃止痛藥、腹瀉時用止瀉丸一般，集中注重症狀的解除。

如果你眼裡看到的是整間屋子，就會尋找滋生蚊蟲的地方，填平水窪，讓蚊子遠離，回復一室安寧。

著眼蚊子，還是著眼屋子；著眼人的病，還是著眼病的人，想法不同，當然會產生差異。

# 神醫 妙手

身體裡有最美麗動人的山水畫，流動著每個人的健康  
氾濫了、乾涸了、停住了，四通八達的河流病了  
內在病了，可以「以外治內」，全賴一雙妙手

記得小時候，最喜歡跑到後山的溪邊玩耍，  
爸說，這是大自然的身體，要好好保護。



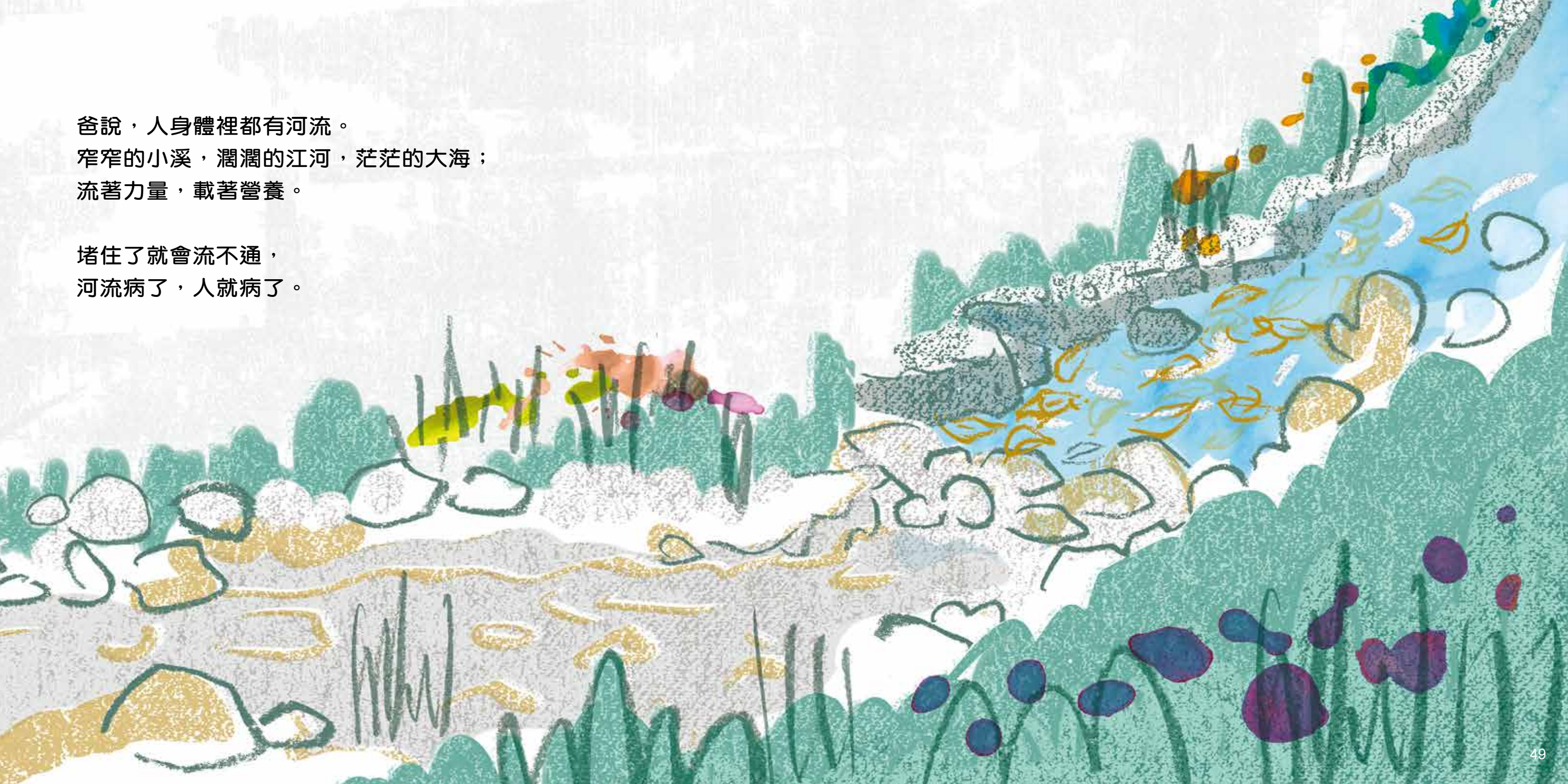




溪水，繞過石頭，繞過我的雙足，  
帶著生命力，穿過碎石，穿過草叢，  
流到很遠很遠。

爸說，人身體裡都有河流。  
窄窄的小溪，潤潤的江河，茫茫的大海；  
流著力量，載著營養。

堵住了就會流不通，  
河流病了，人就病了。



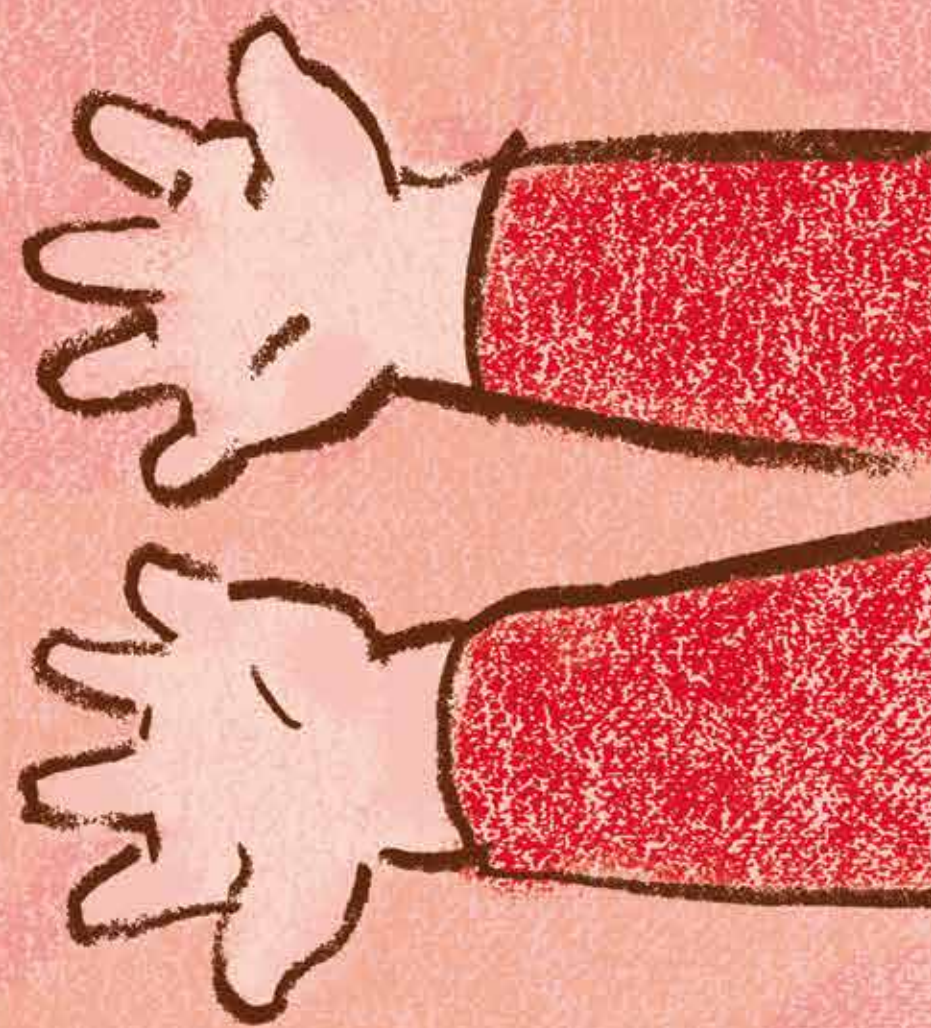
把堵住的通回來，病就好了。


就這麼簡單？我問。





當然還要看  
醫師的一雙妙手。





那雙手懂得  
用看似平平無奇的針，  
用圓鼓鼓透明的罐，  
用邊沿光滑的小板，  
用手和指的力量。

細心地，準確地，  
清除堵在身體河流上的垃圾。

河，再流動了，  
痛，悄悄地，消失了。

長短針刺下點點蚊叮，是針刺；  
圓圓玻璃杯暖暖吸啜，是拔罐；  
大大小小的三角，有時是彎月，  
劃出皮膚上的深紫淺紅，是刮痧。



我最怕「一針見血」，  
又怕「不能自拔」。

## 疑難解說

- 針刺不一定會有血，若然有時因為刺破微血管而有小量出血，也屬常見，不會對健康造成影響。
- 拔罐看似簡單，但位置和時間要把握準確，還是不要「自拔」較佳。

## 成語學習

- 「一針見血」，是形容意見表達得簡單、直接、準確。針刺後就有血出，不偏不倚，直指關鍵。
- 「不能自拔」，是形容陷入得很深，不能靠自己能力擺脫出來。拔，是拉出。

不要亂用成語。



最愉快的，  
是我在媽媽肩上用心用力的雙手，  
能推出她臉上的微笑，是推拿。

爸說，懂得「推己及人」，  
真叫人「刮目相看」。



## 疑難解說

- 刮痧不應太在意是深紫還是淺紅，以為色深才有效果，因而用力太過，容易自招損傷。其實痧的顏色是因應個人體質而定，而刮痧力道的輕重，更要視乎身體狀況。
- 推拿同樣不是越大力越有用，反而緩慢柔和的按壓，有助紓緩精神和身體，令氣血暢通，增強抵抗力。

## 成語學習

- 「刮目相看」，是形容別人有了很大的進步，需要用新的看法去了解 and 認識。刮，是擦拭；刮目就是擦亮眼睛。
- 「推己及人」，表示用自己的心意和感受去推想別人的心意和感受，設身處地替別人著想。推，是用力向前；及，是到達。

大家都不要  
亂用成語。





記得小時候，曾經有段時間，以為  
拔罐拔得背脊變了形的駱駝，  
與全身刺滿針的仙人掌，  
肯定是最注重健康的動、植物。

至於犀牛，  
那隻角適合用來刮痧嗎？



## 神醫 妙手

### 醫師，治病可以不用藥嗎？

非藥物的自然療法和物理療法，佔中醫診治一個相當重要的位置，在防治常見疾病上很有功效，其中較常見的有以下幾種：

- 「推拿」——一般按摩主要目的在於放鬆肌肉，紓緩緊張和痛楚。不同於一般按摩，中醫推拿是根據中醫經絡理論，在特定的經絡和穴位上，運用推、拿、按、揉等多樣手法，令身體受阻的經絡恢復正常運行，不但能用於軀體上的痛症，也能治療各種內科的病症。
- 「針灸」——是針法和灸法的合稱。針法是運用不同刺針手法，把針在特定的穴位刺入，使經絡的運行回復暢通，令身體機能重返平衡狀態。
- 「拔罐」——以熱力或抽真空的方法把玻璃罐中空氣排走，並倒置在皮膚上，以產生吸力和刺激，從而把淤塞或積聚在身體的毒素去除，改善血液循環和新陳代謝。
- 「刮痧」——利用邊沿鈍而圓滑的工具，依經絡循行走向，在皮膚上刮動，使氣血流暢，增強身體正氣。



# 導讀

## 望.聞.問.切



中醫四診——「望聞問切」，次序有其用意。這次序不表示當中的重要性，而是看病時用診的先後。

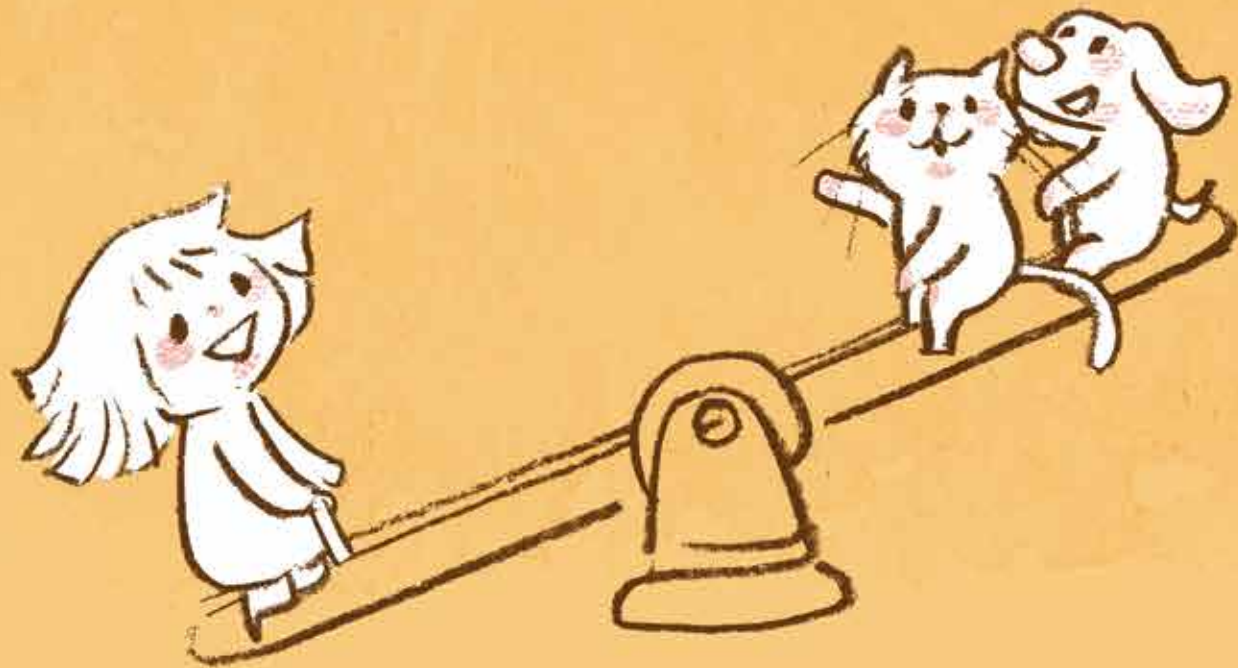
「望聞問切」都是醫師利用自身的感官有目的地蒐集病情的方法，單靠望、聞、問或切脈觸診來看病往往不夠周全，最好是通過全面的四診合參，綜合地進行分析，才能作出最精準的診斷。

最初接觸病人，以視覺掌握病情，由面色、舌苔到一舉一動，是「望」診。病人走進來，聽其呼吸粗細；

坐下來開口說話，聽其聲音、語調；假若咳嗽，中醫可循聲分類，判斷病源，或乾咳，或有痰聲，或響亮，或低沉，皆有寒熱虛實之分，這是「聞」診的本意。至於「問」診，是通過詢問病人發病的始末、自我感覺、起居生活等，以了解病情如食慾、睡眠、精神狀況、大小便和寒熱感覺等。之後是「切」診，主要是把脈，以手指感受動脈的跳動，根據其形態與節奏，分析出不同脈象，了解人體氣血的情況。綜合「望聞問切」所得到的資訊，便可以全面地判斷臟腑經絡的病變。

# 導讀

## 病，沒有中與西， 為何醫要分中西？



面對疾病，西醫較針對病發的器官或組織進行治療，中醫多考慮人體的整體功能和環境的關係；西醫較重視疾病的共通點，依病用藥，而中醫講究個體的差異，依人和環境用藥。

西醫診斷是要找出導致疾病的終極原因。科技的發展幫助西醫從微觀層面發現致病的原因，如病原體、細胞分子層面的異常或導致遺傳基因變異的因素等；而治療上，西醫著重對這些病因的處理，另外也會針對症狀的紓緩或對異常指標的調控進行治療。西醫診斷要求實證與具體的指標，容易達到標準化，比較適合群體治療。

中醫觀念中，人的身體是一個系統，身體每個部分都互通互賴。治病方面，注重整體的平衡，重點不在抑制、消滅，反之，恢復身體系統的平衡才是治療的關鍵。例如病人感冒，出現惡寒、打噴嚏、流鼻涕，更兼有腹瀉頭痛，中醫診斷為風寒所致的感冒，可以運用與病症性質相反的辛溫藥物治療，以解除風寒，達致平衡。中醫所重視的並不是感冒這個病，而是風寒所導致身體功能的失衡。同樣是感冒，不同人有不同的病因或不同的體質，症狀也有所不同，治療方法也因人而異，難以有嚴格的劃一標準，所以中醫的特點是個體化的治療。

中西醫各有特色，若然明白兩者之間的分別或能融合兩者的優點，達成互補，可能會取得更好的治療效果。

# 導讀

## 內病外治



中醫透過「望聞問切」的看診斷症，進入治療階段，當中可概分為內治和外治兩大類。藥物口服治療是內治法，至於從體外進行康復治療的都統稱為外治法。外在治療法不僅能夠治理身體表面的疾病，而且還能廣泛應用於內在病症，以及預防疾病，保健強身。

外治以經絡理論為主導。經絡說來好像有點神秘，它運行著的是氣（能量）與血（營養），但又不是血管；血由氣帶動運行，在解剖上找不著，只存在於活著的人體內，人能感知它，也能看得見它的作用，猶如電流，人能觸電，也能看見通電的電燈所發的光。人出生後一哭，吸下第一口氣，便按下開關，開的時候氣血流動，經絡出現，關了之後氣血停止，經絡便消失，人也就死了。這個經絡系統貫通人體上下內外，可謂生命之河，形神兼備。

就像河流一樣，經絡會有固定的循環路線，氣血滯聚和轉折處稱為穴位。當河流淤塞，經絡阻滯，運行不通暢，氣血便容易存積在這些部位，而外治法，如針灸、拔罐、刮痧、推拿等，能透過刺激穴位，疏通經絡，令氣血暢順，恢復身體各部位應有功能，調整不足或過度的地方，重歸平衡。

治理水患當然要在源頭開始，所以外治時不能只針對病變所在部位穴位，頭痛醫頭，腳痛醫腳，以針刺為例，治牙痛可能會取手背上的「合谷」，治胃病可能取小腿上的「足三里」，穴位連著經絡，不同的經絡連著身體不同的部位，貫穿全身；認識經絡的走向，便能運用其上的穴位，治療該經絡所經之處的各種疾病。不論是小小一根針灸的針、拔罐用的玻璃杯子、五花八門的刮痧小板，還是平凡不過的一雙手，都是遵循著這個治病法則，展示著中醫藥文化的魅力。

文字 · 劉敏如  
圖畫 · 工千芊  
顧問 · 歐卓榮  
協作 · 全仁中醫  
設計 · 譚德穎  
編輯 · 關慧珊  
統籌 · 葉美欣  
製作 · 鍾志豪

出版 · 中華文化傳播基金有限公司  
香港九龍觀塘巧明街95號世達中心17樓F室  
電話：(852) 2557 6608  
電郵：info@cccfoundation.com.hk  
網址：www.cccfoundation.com.hk

印刷 · 快雅圖專業印刷  
九龍官塘道472-484號官塘工業中心1期7樓P室  
電話：(852) 2389 3145

版次 · 2022年6月  
書號 · ISBN 978-988-75067-2-0

**版權所有，翻印必究**

Copyright © 2022 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、食物及衛  
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。



中華文化傳播基金  
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

中醫藥健康文化教育繪本系列 三

# 中醫的秘

中醫藥發展基金「中醫藥推廣資助計劃」資助項目

本書書名叫《中醫的秘密》，其實只是一個引人的點子，點著大家心底裡的疑惑。事實上，中醫一點也不神秘，也沒什麼秘密。

有說，不用什麼醫療器械，就能斷定人身體哪一部分出現了問題，所以神秘。

又有說，治病不用藥，內病可以外治，所以神秘。

再有說，直截了當的神秘，是中醫本身。

若然真個要說神秘，相信不是一副藥或一帖方子；能妙手回春的，是醫師那種對疾病的辨識力和對藥物的理解力。

本項目由中醫藥發展基金全數資助



中華文化傳播基金  
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

ISBN 978-988-75067-2-0

