

中醫藥文化學童教育推廣—教材套（小學適用）
教案及參考材料

主題

答客問 — 中醫藥文化與嶺南茶飲藥膳 旅學2024



嶺南中醫藥文化·旅學·2024

中醫顧問 / 郭玉妍 區成輝

文字監修 / 劉敏如 中華文化傳播基金

項目資助 / 中醫藥發展基金

使用指引 / 本教材套以小學教師及學生為主要對象，旨在提供與主題相關的內容及教學流程，
協助教師進行中醫藥文化學童教育推廣。

本項目由中醫藥發展基金資助



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、
醫務衛生局、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。

1. 什麼是中醫？
2. 什麼是中藥？
3. 食物與藥物區別在哪裡？
4. 藥食同用指的是什麼？
5. 什麼是嶺南文化？
6. 什麼是藥膳？
7. 老火湯是怎樣煉成的？
8. 什麼是茶飲？
9. 涼茶哪裡來？
10. 常說「簡、便、廉、驗」是中醫藥的特色，
那是什麼意思？

1. 什麼是中醫？

一種起源於中國至今已三千餘年的傳統醫學，以中醫藥理論與實踐經驗，研究人的健康與疾病的轉化規律，並作出預防、診斷、治療、康復和保健的綜合性科學。

中醫的醫療體系，是基於中國傳統發展而來的自然科學、哲學和醫學。中，有中庸的意思，保持不偏不倚，不可不足，同時不要過度；是讓人持續地處於平衡狀態的一種健康理念。

2. 什麼是中藥？

在中醫學理論指導下使用的藥物，具有一定的寒熱偏性，用於治療疾病、調節機體，有助身體處於平衡狀態。來源包括植物、動物和礦物，由於植物類比例最多，使用也最普遍，所以一般稱為本草。

不少中藥同時也是食物或佐料，如赤小豆、粳米、穀、麥、生薑、大棗、桂圓、花椒、荷葉、山楂、百合等。

3. 食物與藥物區別在哪裡？

食物，顧名思義就是指能吃的東西，當然也包括可充饑的、好吃的。中醫理論中，食物對人提供營養，同時亦可發揮食物的特性以預防疾病。食物和藥物的主要區別是食物提供人體的養分，補充營養需求，以平性為主；而藥物「是藥三分毒」，性味（四氣五味）相對猛烈，取用「食物」較強烈的偏性為藥，糾正身體的失衡，用於治病。

4. 藥食同用指的是什麼？

「藥食同源」是中國醫學界的一句名言。

有些藥物可以作為食物，不少食物也具有藥性。當藥物以食物的形式，取其平性作為食用時，藥物亦為食物；當食物有偏性作用，而用於治療疾病時，這些食物就具有藥物的性能。

中醫理論認為人患病是身體出了偏差，陰陽失衡，所以要以藥的偏性糾正身體的偏差，恢復陰陽平衡。後來隨著人們對藥物認識的增加，將偏性大的歸為藥，能治病，偏性小的則歸為食物，成為食療佳品。藥學與飲食自始至終結下不解之緣，藥食兩用，界限難以十分清楚。

5. 什麼是嶺南文化？

中國古代中原人士稱五嶺以南的地區為嶺南，又稱嶺外。五嶺山脈包括大庾嶺、騎田嶺、萌渚嶺、都龐嶺和越城嶺，形成南北的自然屏障，屬於亞熱帶季風氣候，四季分明，雨水充足，擁有珠江水系和長江水系豐富的水資源，適合農業發展。地形多變，動植物種類繁多。

嶺南地區開發較遲，受中原文化的影響較淺，地理概念在廣義上包括今天的廣東、廣西、海南、湖南南部、越南北部等地；狹義上是指現今廣東地區，包含廣府文化、潮州文化、客家文化。

嶺南文化以農業文化和海洋文化為源頭，在發展的過程中不斷吸收和融合中原文化及海外文化，加上百越（南越）的土著文化，逐漸具有濃厚的包容和開放特色，明顯反映在語言、飲食、藝術和建築等方面。

就如飲食文化以廣東菜為代表，食材新鮮，烹調精細，喜吃海鮮和時令蔬菜；藝術形式就有列入聯合國非遺文化的粵劇；建築尤其具特色，由於屬亞熱帶和沿海區域，陽光充沛、氣候炎熱、空氣潮濕、雨水和颱風頻繁，所以嶺南建築大多空間通透、色彩淡雅、重視綠化，特別關注通風、排水、防水、防潮。

在廣州、香港、澳門現在仍保留一些樓房前跨人行道的「騎樓」，成為可以避風雨、防日曬的步行長廊，甚至人行道內的店鋪也得以遮蔭，方便商品陳列、客人光顧。

6. 什麼是藥膳？

在中醫理論指導下，將中藥材與食材結合，通過烹調，製作出既有風味，同時亦有療效的食品，稱為藥膳。當中的核心理念就是「藥食同源」，具有保健、強身、預防疾病、促進康復和延緩衰老等功效。

若然進食藥膳是為了增強體質、改善健康，就應該根據平和、氣虛等個人體質進行調整；若是用作治療，就應該針對不同的病症，如寒熱虛實，選擇合適的來調養身體。至於不同季節、地區、氣候，也適宜作不同選擇，例如春季清肝、夏季解暑、秋季潤肺、冬季進補；嶺南祛濕、西北祛寒。

7. 老火湯特別在什麼地方？

廣東人最愛「老火湯」，所以老火湯又稱「廣府湯」，是生活在嶺南地區民眾的食補養生秘方，火候足、時間長，既可藥補，更入口甘甜。老火湯種類繁多，不同湯料和烹調方法，可以烹製出不同口味和不同功效的靚湯。

如此愛喝老火湯，主要是因為嶺南地區崇尚「藥食同源」，廣東人注重養生，藥膳湯飲是飲食養生中重要的一部分；加上嶺南的特有氣候，人們就地取材，製藥熬湯，藉此祛除濕熱之氣；傳承下來，廣東人喝湯成為了一種飲食文化和獨有情懷，無湯不開飯，不僅是滋補養生，更是情感傳遞。

老火湯其實很講究，不能隨意煲、胡亂喝，因為「靚湯」沿襲的並不是傳統的粵菜食譜，而是歷代中醫的食療藥方，所以必須由中醫體質辨識入手，結合本身的體質情況，適量飲用。

老火湯是一種重湯水、輕食材的烹調法，廣東人甚至將煲過老火湯的食材稱為「湯渣」，認為經文火煮後，食材的營養和味道都已完全融入湯中，食材本身再沒有什麼價值，這理念就是源於中藥材和中醫食療。

事實上，養生滋補的長期生活體驗，令廣東人把湯看作最佳的營養品，按不同的季節、年齡、性別、體質、健康狀況或特殊的生理需求，選擇不同的湯水，以收不同的效果，可以是為了健康長壽、強身健體、滋補養顏，又或是消暑清熱。養生不是舊時的古老

思想，只要起到調節人體內在平衡，對身體作出正向保養保健的行為，都是養生的一種。此外，老火湯還可起到輔助治療作用，在不同的疾病及發展階段，我們均可選取適合的藥材搭配食材，成為湯品飲用，對改善病情及疾病癒後等都起到輔助的作用。

8. 什麼是茶飲？

嶺南茶飲的種類多樣、功效獨特，種類和特徵可以根據加工過程和發酵程度來判別。

茶葉大致可分為綠茶、白茶、烏龍茶、紅茶、黑茶和花茶，這些茶葉不僅品味不同，還與健康有密切關係，在嶺南藥膳中常提供清熱解毒、消暑解渴的功效。

綠茶，如龍井、碧螺春；屬未經發酵，保持茶葉的天然顏色和香氣；

白茶，如壽眉；屬輕微發酵，保留茶葉的天然形狀，味道清淡，有花香；

烏龍茶，如鐵觀音、大紅袍、水仙；屬半發酵，介乎於綠茶和紅茶之間，花、果香味獨特，口感醇厚；

紅茶，如大吉嶺、錫蘭、祁門；屬全發酵，茶葉深黑，茶湯深紅，味道香甜醇厚；

黑茶，如普洱；屬後發酵，經長時間發酵和陳化，味道濃厚；

花茶，如茉莉花（香片）、桂花、洋甘菊、洛神花；以綠茶或烏龍茶為基調，配合花、葉、根、莖、皮等沖泡，味道香醇。

涼茶是嶺南地區最具代表性的茶飲，一般具有清熱解毒、生津止渴、祛火除濕的功效，可以緩解亞熱帶氣候常引致的「上火」症狀。涼茶通常由多種中草藥烹製而成，包括號稱為最苦但又最有功效的「癍痧」；用 24 種藥材組成的「廿四味」；合 5 種有治療功效的花炮製而成的「五花茶」；以夏枯草、桑葉、野菊三藥加工製成的「夏桑菊」；以及猶如甜品般搭配蜂蜜進食的「龜苓膏」。

還有用來清熱解毒、潤肺止咳，又或滋補養顏的竹蔗茅根水、雪梨茶、紅棗茶等，都在嶺南茶飲文化和日常生活中扮演著重要角色。

在嶺南地區，茶飲不僅是飲食習慣、健康養生，更是一種社交活動。當中，茶與食物的關係非常密切，早已形成了獨特的「飲茶文化」；作為健康養生，不少茶飲都具有清熱解毒、消暑解渴功效；加上人們常常透過「飲茶」來作業務、社交、聯誼等活動，「茶樓」更成為了人們聚會、交流的重要場所。

9. 涼茶哪裡來？

過往，香港的大街小巷，隨處可見一家家涼茶鋪，那古色古香的招牌，那擦得光亮的大銅壺，確實別有韻味。

南方多雨地濕，民間流行以藥性寒涼、解暑消毒的中草藥熬煮「涼茶」，這些藥草大多來自山多丘廣的福建。上世紀四五十年代，大量福建人來香港生活，發現兩地環境非常相似，同樣近海、潮濕溫暖，居民同樣飽受「濕熱」困擾，於是他們以家鄉清熱生津、祛濕解毒的特色藥草，煎煮成各色各樣的湯劑飲用。因此，涼茶開始在香港盛行起來。

早期的涼茶店，多沿襲福建家庭作坊模式，前鋪後廠，店後設有熬製涼茶的廚房，煮好後倒進店前的大銅壺中保溫備用，店前同時排列著一碗碗涼茶，數張桌子，往來客人可隨買隨飲，繼續趕路。

其實那金光閃閃的葫蘆大銅壺，正是涼茶鋪的霸氣「招牌」，足以吸引客人的目光。銅器可以辟邪，寓意百毒不侵；葫蘆長期以來都被視為吉祥物；而藥葫蘆更是消災除病、吉祥如意、福壽康泰的象徵。在清道光年間，王老吉曾用涼藥診治重臣林則徐，獲林氏送上「金葫蘆」答謝。王老吉成為首個以葫蘆大銅壺放在店鋪作招徠的，之後的大品牌老字號都不約而同地仿效，既是標誌式擺設，也可保存剛熬起的涼茶熱度。

其實香港涼茶種類繁多，苦寒的去火除濕，甘涼的清熱潤燥，多由福建的傳統配方改良而成，每家都有稍微不同，然後代代相傳。時至今日，更多引入如龜苓膏、燒仙草等「藥食同源」概念中草藥的製品，涼茶飲料亦已罐裝、紙包裝及瓶裝一應俱全，煥發出新的潮流文化。

10. 常說「簡、便、廉、驗」是中醫藥的特色，那是什麼意思？

嶺南氣候溫暖，雨水充沛，林木茂盛，中藥資源豐富，是全國地道藥材「南藥」和「廣藥」的主要產區。中醫藥在嶺南地區有深厚的群眾基礎，加上中藥品種眾多，有著「簡、便、廉、驗」的實用性，因此中醫藥在嶺南地區有著良好的傳承。

由於中醫藥注重整體觀念和辨證論治，通過多種辨證方法，針對個體的差異，採取個性化的治療方案。正因如此，更能彰顯出中醫藥簡、便、廉、驗的特色。不過對這四字的認識，應該結合中醫藥文化的價值觀，而不能只以「簡單、方便、便宜、靠經驗」來理解。

簡，不是簡單，而是簡約。能從不同病象中找出身心平衡的方法，遣方用藥貴於精準，猶如將軍用兵貴於如神，大道至「簡」。

便，不是方便，而是便利。是能圍繞人的身心康寧，從容運用中醫的理論、診治方法、方劑、藥物、技術，因地制宜，就地取材，如樹根、樹皮、花、草等。所以先民很重視選擇居處、氣候適宜、起居相合，就是配合「地」了。

廉，不是廉價，而是因人制宜，不浪費人力和物力。依據個人體質、承受能力和情況，採取適度治療。

驗，不是經驗，而是成效和實踐。不單憑一己經驗，累積行之有效的方劑和治療方法，做好四診，對症下藥，配合未病先防的治未病理念，才是中醫的特質和中醫藥真正的特色與優勢。

1

什麼是中醫？

一種起源於中國至今已有一千餘年的傳統醫學，以中醫藥理論與實踐經驗，建立人正常健康狀況的理念；研究疾病的產生；以及如何作出預防、診斷、治療和保健的綜合性科學。

中醫強調人是自然界的一部分，應該順應自然，重視四季、晝夜、氣候變化的規律，來調整飲食和生活習慣，以達到平衡和預防疾病的效果。

試根據中醫的健康理念，然後細閱圖畫，把你認為能從當中領會得到的，在□內加上✓號。



- ☒ 擁抱自然、順應自然、學習自然。
- ☒ 大自然有循環的規律。
- ☒ 運動得宜，可強身健體。
- ☒ 飲食有節，可均衡營養。
- ☒ 起居有常，可調養身體。

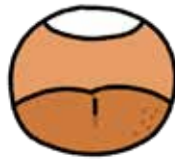
中醫診斷是用「望聞問切」，請根據資料，在 _____ 上填上所需感官的代表字母。



A



B



C



D



E



A



B, D



C



E

2 什麼是中藥？

在中醫學理論指導下使用的藥物，利用它的寒熱偏性，讓身體機能失去平衡的病患者得到治療，進行調節，有助身體逐漸回復平衡狀態。中藥的來源包括植物、動物和礦物，由於植物類比例最多，使用也最普遍，所以一般稱為「本草」。



在水晶球的魔法中，展示了中藥的神奇。

1. 試從（ ）內選擇適當的文字填上，完整表達出中藥之源的奇妙。

中藥與自然有著緊密的聯繫，在 高山低谷、森林原野、大河小溪，中藥的足跡遍佈每一個角落。無論是 植物 的根、莖、葉、花、果、種子，還是 動物、礦物，都是大自然的禮物，蘊含著生命的資訊和豐富的 藥用 價值。

藥用 礦物 高山低谷 森林原野 植物 大河小溪 動物



2. 試從（ ）內選擇適當的文字填上，完整表達出中藥理念和體現的智慧。

中醫理論認為，人是一個整體，與自然界息息相關，所以稱為「天人合一」。通過藥物四氣的 **溫熱寒涼** 和五味的 **酸苦甘辛鹹** 偏性，來調節人體的 **平衡**，達到治病防病的目的。這種重視季節氣候、地理環境、個人體質和特性的 **因時**、**因地**、**因人** 制宜用藥原則，體現了中醫治病的 **個性化** 和 **靈活化**，成為中醫藥智慧的重要體現。

靈活化 溫熱寒涼 因時 因人 個性化 酸苦甘辛鹹 平衡 因地

3

食物與藥物區別在哪裡？

食物，顧名思義就是指能吃的東西，當然也包括可充饑的、好吃的。中醫理論中，食物對人提供營養，同時亦可發揮食物的特性以預防疾病。食物和藥物的主要區別是食物提供人體的養分，補充營養需求，以平性為主；而藥物「是藥三分毒」，性味（四氣五味）相對猛烈，取用「食物」較強烈的偏性為藥，糾正身體的失衡，用於治病。

中醫理論，「陽虛體質」的人因為陽氣不足，特別怕冷，易患感冒，他應該為自己選擇什麼食物才適合呢？試把你認為對的○起來。

1 辣椒



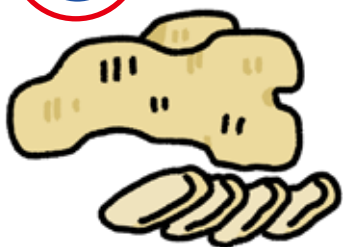
2 沙律



3 雪糕



4 薑



5 壽司



陽虛質的小明

6 牛扒



7 薯條



8 水果

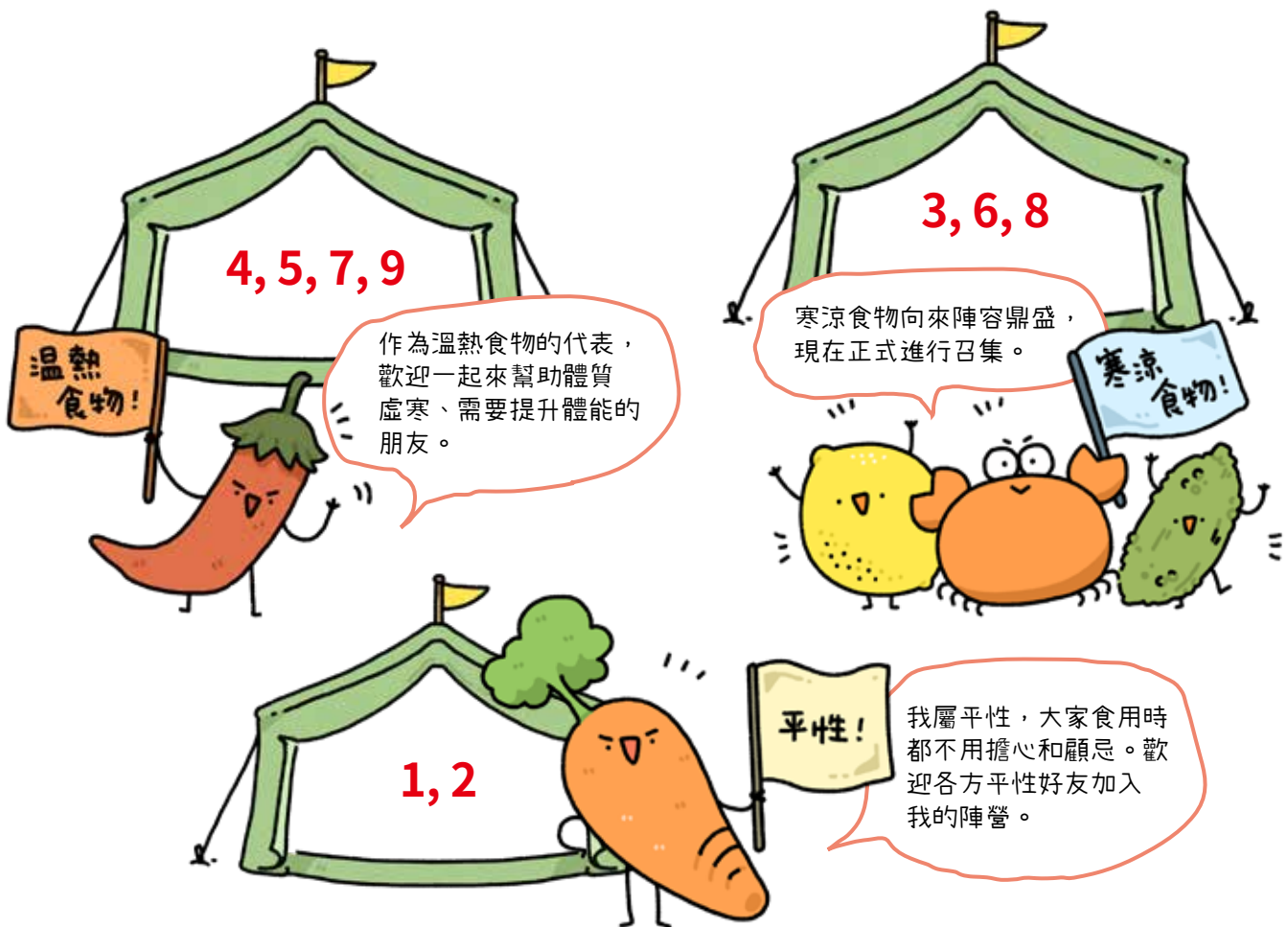


4 藥食同用指的是什麼？

「藥食同源」是中國醫學界的一句名言。有些藥物可以作為食物，不少食物也具有藥性。當藥物以食物的形式，取其平性作為食用時，藥物亦為食物；當食物有偏性作用，而用於治療疾病時，這些食物就具有藥物的性能。

中醫理論認為人患病是身體出了偏差，陰陽失衡，所以要以藥的偏性糾正身體的偏差，恢復陰陽平衡。後來隨著人們對藥物認識的增加，將偏性大的歸為藥，能治病，偏性小的則歸為食物，成為食療佳品。藥學與飲食自始至終結下不解之緣，藥食兩用，界限難以完全劃分清楚。

試把下面各成員的號碼填寫在所屬陣營之內，有助它們能同心合力提供「藥食同用」的功效。



5 什麼是嶺南文化？

中國古代中原人士稱嶺南，即大庾嶺、騎田嶺、萌渚嶺、都龐嶺和越城嶺五嶺以南的地區。

提出的理由是：

1. 五嶺山脈，形成了南北的天然屏障
2. 屬於亞熱帶氣候，四季分明，雨水充足
3. 擁有珠江系和長江系水源
4. 地形多樣化，動、植物種類和資源豐富
5. 非常適合農業發展

這絕對是一個好地方。

這裡的問題實在太多。

提出的理由是：

1. 遠離中原，人口稀少，非常落後
2. 氣溫高、潮濕多雨、颱風頻繁
3. 濕度高，經常感到疲倦
4. 腰腿、皮膚和呼吸，容易出現不同程度疾患



依嶺南的地理位置，再參考這面文化拼圖，配合你的認識和推想，你認為有哪幾項符合描述嶺南的文化特色？（可選多項）

- ☒ 以農業文化和海洋文化為源頭
- ☒ 吸收和融合了中原文化及海外文化
- ☒ 最通行的語言為粵語
- ☒ 愛看綜合文學、戲劇、唱曲、舞蹈、武打的粵劇
- ☒ 喜吃海鮮和時令蔬菜
- ☒ 建築物大多空間通透，重視綠化、通風
- ☒ 樓房有「騎樓」，可以避風雨、防日曬
- ☒ 愛喝時令湯水
- ☒ 具深厚的「喝茶」與「飲茶」文化

可以嘗試想一想、答一答，為什麼會有這些特色？（可自由作答）

例如氣候暖和，四季分明，雨水充足，適合農業；沿海區域多，喜吃海鮮；潮濕悶熱，重視通風建築；濕熱易招病，重視食療健康等。

6 什麼是藥膳？

在中醫理論指導下，將中藥材與食材結合，依「藥食同源」理念，通過烹調，製作出既有風味，同時亦有預防疾病、療效，甚或可促進康復的食品，都可稱為藥膳。

藥膳於不同季節有不同的選擇。試從下文春、夏、秋、冬的特點，找出配合得宜的食物，填寫於該季節之內。

春季清肝

春天是大地回暖，植物萌芽的季節；對人來說，也是擺脫疲倦、增長活力的好時機，所以特別需要保護肝，維持全身流動舒暢。



夏季解暑

夏季氣候炎熱，汗出過多，容易使人疲倦；胃口下降，腸胃消化能力減弱，所以重在清熱解暑。

冬瓜、西瓜

秋季潤肺

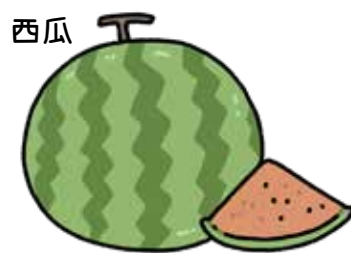
秋天變得乾燥，是呼吸道疾病的高風險季節，因此日常保養會從夏季的排濕降火轉為保濕和潤肺。

雪梨、蓮藕

冬季進補

由秋入冬，萬物都在休養生息，人正需要貯備足夠能量，維持良好的生理機能。及時進補，除了提高熱量、促進氣血循環外，更提升免疫能力，避免受寒生病。

紅棗、桂圓



7

老火湯特別在什麼地方？

伊尹是商朝初期的宰相，精通烹飪，為中華廚師的始祖，同時也是中醫湯劑的創始人。他兼通醫學，在替百姓治病時嘗遍百草，從經驗中發現烹製過的草藥比生吃更有效。於是他把烹飪的道理融入製藥之中，將各種生草藥加水煎煮成湯液，方法與烹調食物非常近似。傳說著有醫藥經典《湯液經》。



(圖片源自網上)

不同的伊尹畫像與雕像中，手上都拿著相近的物件，你認為是什麼？這反映了什麼？（可自由作答）

那是湯鼎或藥鼎。

伊尹除了是政治家，還是烹飪學、中醫學、中藥學的創始人。可見飲食與醫藥健康有密切關係。

廣東人愛喝「老火湯」，主要是因為嶺南地區崇尚「藥食同源」，廣東人注重養生，藥膳湯飲是飲食養生中重要的一部分。「老火湯」沿襲的不是食譜，而是歷代中醫的食療藥方，所以必須結合本身的體質情況，適量飲用。

以下對老火湯作了多方面的描述，試看看哪些是正確的。

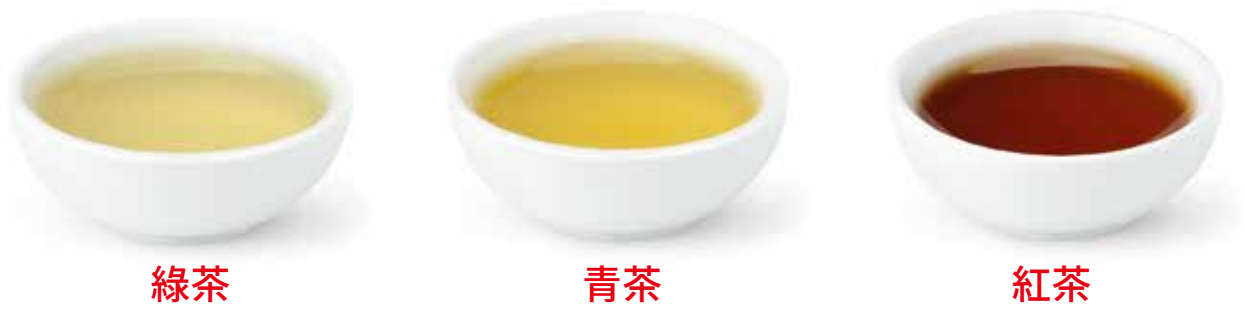
	是	否
嶺南地方氣候特殊，人們為了祛除濕熱之氣，就地取材，製藥熬湯。	☒	☐
喝「老火湯」可以是為了健康長壽、強身健體、滋補養顏，又或是消暑清熱。	☒	☐
湯飲是飲食養生，是調節人體內在平衡，對身體作出保養。	☒	☐
不同的季節、年齡、性別、體質、健康狀況或特殊的生理需求，適宜選擇不同的湯水。	☒	☐
老火湯選取適合的藥材搭配食材，可以輔助治療，改善病情，恢復健康。	☒	☐

8 什麼是茶飲？

嶺南茶飲的種類和特徵可以根據加工過程和發酵程度來判別，大致分為綠茶、白茶、烏龍茶（青茶）、紅茶、黑茶，還有另類的花茶。

- 綠茶，未經發酵，保持茶葉的天然顏色和香氣；
- 白茶，輕微發酵，味道清淡，有花香；
- 烏龍茶（青茶），半發酵，介乎於綠茶和紅茶之間，口感醇厚；
- 紅茶，全發酵，茶葉深黑，茶湯深紅；
- 黑茶，後發酵，經長時間發酵和陳化，味道濃厚；
- 花茶，配合花、葉、根、莖、皮等沖泡。

以下三杯茶分別是綠茶、青茶和紅茶，試把茶的種類填在正確位置。



涼茶是嶺南地區最具代表性的茶飲，通常由多種中草藥烹製而成，具清熱解毒功效，承載了獨特的民間智慧與傳統文化。

大家試為常見的涼茶配對出適當的描述。

- | | |
|-----|--------------------------|
| 五花茶 | 夏枯草、桑葉、野菊加工 |
| 廿四味 | 龜板、土茯苓、甘草等藥材配製 |
| 癍痧 | 配方為金銀花、菊花、槐花、木棉花和雞蛋花 |
| 夏桑菊 | 被喻為最苦的涼茶 |
| 龜苓膏 | 如今所用藥材由十多至廿八味不等，視乎不同情況增減 |

9

涼茶哪裡來？

涼茶是福建傳統的飲料。福建多山，山地佔全省面積約 9 成，森林覆蓋率達 66%，藥用植物滿山遍野，是個天然的藥庫。歷代住民為了除濕祛熱，適應環境，消除「熱氣」，於是各施各法，創造出多式多樣的「涼茶」。

後來當大量福建人移來香港生活，發現兩地環境非常相似，同樣近海、潮濕溫暖，同樣「濕熱」，於是以家鄉的藥草煎煮湯劑飲用，涼茶亦因此在香港盛行起來。

從以下的傳統涼茶鋪圖片中，都能發現同樣擺放著一個大型的銅壺，你能猜出是什麼原因嗎？



(圖片源自網上)

- ☑ 那是一個標誌象徵
- ☑ 銅壺是個葫蘆，葫蘆傳統被視為吉祥物
- ☑ 藥葫蘆有懸壺濟世、消災除病的象徵
- ☑ 銅壺是王老吉獲林則徐答謝和表揚的禮物
- ☑ 銅壺可讓煮好的涼茶保溫備用

10

常說「簡、便、廉、驗」是 中醫藥的特色，那是什麼意思？

中醫藥源於自然，以人為本，注重每個人的差異，採取針對性的治療方案，重視「簡、便、廉、驗」的實用性和優勢。不過，說到「簡、便、廉、驗」，很多時都會出現理解的偏差，容易令人對中醫藥文化有所誤解，誤以為中醫藥的特色就是「簡單、方便、便宜和倚賴經驗」。

事實上，要辨證論治、開方用藥又怎會簡單；要藥到病除，「君臣佐使」組方有法，又怎會但求方便；醫者著重仁心仁術，中藥講求道地，良藥須經繁複工藝炮製而成，又怎能為了追求廉價；要救急扶傷、對症下藥，又怎可以單憑一己經驗。



大家不妨嘗試為這個「簡、便、廉、驗」的中醫藥特色，配對出正確的答案，從而真正認識到中醫藥文化的特質與優勢。

簡

採用經過多番驗證、臨床療效顯著的治療方法

便

因時制宜，選擇操作實用的方式，如用藥、刮痧、拔罐、針灸等，貴於精準

廉

因地制宜，就地取材，選擇與居處、氣候、起居相近相合的，如樹根、樹皮、花、草等使用

驗

因人制宜，不浪費人力和物力，依據個人體質、承受能力和情況，採取適宜適度的治療方法

建議參考網站

- 神農氏（資訊站）－傳統中醫藥文化，參考和應用
www.shen-nong.com
- 中醫基礎理論 | 癌症病人照顧者全面手冊
www.cancercarers.org.hk/ 中醫基礎理論

建議參考用書

- 《嶺南中醫藥文化通俗讀物系列－嶺南藥食兩用中藥》
劉強、袁誠、蔡丙國（主編） / 2023 / 化學工業出版社
- 《嶺南中醫藥文化通俗讀物系列：廣東涼茶》
劉莉，方廣宏（主編） / 2023 / 化學工業出版社
- 《嶺南文化知識書系：嶺南文化概說》
陳澤泓 / 2013 / 廣東人民出版社