

中醫藥

真有趣

余寶珠 編著 萬里機構·得利書局出版



作者簡介



余寶珠

現任

浸大中醫藥研究所有限公司總經理
香港浸會大學

學歷

澳洲新南威爾斯大學工商管理碩士
香港大學文學士
香港大學專業進修學院-針灸學文憑

其他學歷

WONMP自然療法治療師
NLP身心語言程式/催眠執行師
日本小源流花道教授
香港太極總會楊式太極教練

中醫藥

真有趣

余寶珠 編著 萬里機構·得利書局出版



鳴謝：余仁生(香港)有限公司贊助本書所需藥材

中醫藥真有趣

編 著

余寶珠

責任編輯

張玉忠

編 輯

余紅霞

插 圖

陳焯熹

出版者

萬里機構・得利書局

香港銅鑼灣英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3052

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇七年九月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3622-1

Published in Hong Kong

序1

興趣就是力量

認

識余寶珠已有三年多，她是我任教的香港大學專業進修學院針灸文憑班的學生，由於她是班長，而我們又是鄰居，我們的友誼便開展起來了。她本來是位資深的市場推廣人員，但對中醫藥卻有著相當濃厚的興趣。她十分努力好學，不但學習中醫藥，還學習自然療法、太極、氣功、心理療法等。她對中醫藥深信不疑，更是踴躍而不捨地向身邊的朋友推介中醫藥的優越之處。

這本書是她努力研究的成果，更是她久病成醫的見證。病癒後的她更希望與眾分享她的保養心得，使普羅大眾受惠。

本書內容豐富，而她的寫作手法又非常風趣、淺明易懂，更具時代感，與現代人生活接軌，令一眾以為中醫藥深奧難明的人也可以從中瞭解中醫提倡的養生防病的道理。

更難得的是書內的食療部分寫得十分仔細，讓不懂得烹飪的讀者都能按步就班地保健養生。細閱之下，才發現余寶珠與她的丈夫都是烹飪高手。在香港這個充滿「無飯夫婦」的城市，實在是鳳毛麟角。

毛元迪醫師

香港大學專業進修學院協理教授
香港浸會大學持續及專業教育部兼職講師

序2

其誠可嘉

香港百年，97回歸。中醫在社會各界有識之士及中醫藥界人士的共同努力下，立法註冊，改變了以往西醫一統天下的局面，使香港百姓能分享中醫恩澤，脫離病海。我有幸應邀來港參與香港中醫的振興與普及。

首次在香港大學（HKU）SPACE任教中醫針灸文憑課程中結識余寶珠，並對她熱愛中醫，勤奮好學的精神留下了深刻印象。

事隔一年，收到余寶珠的書稿，並邀請寫序，我乃中醫界無名之輩寫序實不敢當。但拜讀書稿後，被余寶珠的受恩中醫擺脫病魔，由不信中醫到熱愛中醫的經歷，尤其是以身試教，分享福澤，立志普及中醫的虔誠之心所感動，我亦理應為普及中醫出力。願將此書推薦給大家，共同分享。

這本書以港人口頭常用的俚語為題，用中醫理論剖析，並提供相關的強身健體湯水及穴位按摩，亦娛亦學，圖文並茂，生動有趣，實乃中醫科普之佳作。

劉農虞醫師

香港大學專業進修學院副教授

序3

深慶得人

余

寶珠是我香港大學的師妹，也曾經在我管理屬下的公司從事中醫藥市場推廣及公司管理的工作。

也許是無心插柳，也許是先天體弱引發的需要和好奇，余寶珠竟然如魚得水，找到了自己的終身事業和興趣，全情投入中醫藥，除了工作上努力不懈，還認真地在下班後到香港大學專業進修學院上課，更遍訪名中醫師指導，鑽研中醫藥固本培元之道，調理平衡之理，現更加入浸會大學中醫藥學院，邊做邊學，其志可嘉！

我和余寶珠一樣，自幼體質差又多病，藥物和苦茶伴着我成長，個人支持「西醫醫病，中醫醫病人」的說法，基本上我信中醫多過西醫，對中醫藥長久以來在西方國家和現代社會的地位沒有太大突破，總覺得遺憾，心底一直希望自己可以在中醫藥現代化、標準化和國際化盡點綿力，弘揚國粹，改變形象，可惜俗務太多，未能聚焦，以致心有餘而力不足！

很高興見到余寶珠身體力行，將自己所學的心得編寫成書，更以趣味性，深入淺出，雅俗共賞的文字，帶領我們進入中醫藥的深奧世界，啟發大眾關注健康。

謹此希望余寶珠為中醫藥提供更多有關保健醫療和醫食同源的好書，配合各界在中醫藥現代化、標準化和國際化的努力，將中醫藥普及化！

紀文鳳 太平紳士

新世界中國實業項目有限公司董事總經理

序4

「貪玩」也可成大事

中醫理論博大精深，要瞭解其中真義，非要向古書尋求不可；然而，若非有良好的中文根底，難以明白箇中真諦。余寶珠現在卻以如此簡單易明、風趣幽默的導入點向市民大眾講解中醫藥範疇內一些已經深入人心的用語，可謂有神來之筆。

認識余寶珠短短的一年，不難發現她是一個幹勁衝天，做事有條不紊，寓工作於娛樂，具商業智慧的管理人。她同時對中醫藥興趣濃厚，對推廣中醫藥不遺餘力。

這本書是希望瞭解中醫藥的朋友一條趣味盎然的捷徑，亦如余寶珠所說是她的「貪玩」之作。相信大家讀後都會發現中醫藥也可以是趣味無窮，樂趣盎然的。

方宏勳教授

中醫藥學院研究及開發部主任/
浸大中醫藥研究所行政總裁
香港浸會大學

自序

久病真會成良醫

從事中醫藥事業多年，現在執筆寫有關中醫藥的東西，原因首先是中醫藥確切提升了我的體質，二是有感於許多人浮沉病海，但仍不相信中醫藥，並以為中醫藥與他們無關。我是一個對語言較為敏感的人，很希望借這本書告訴大家，其實中醫藥從幾千年前開始，就默默地滲入了我們的生活。我們每天所用的俚語、俗話、成語都與中醫藥息息相關。

我自幼體弱多病，媽媽曾經帶我去看中醫，不幸那個庸醫開的藥使我全身敏感，差點死去。媽媽從此便不信中醫而篤信西醫，我也一樣。

10年前，我被感冒不斷地折磨，公司裏的茶水嬢嬢叫我去看中醫，我姑且一試竟然好了，而且身體沒有那種虛散的感覺。後來，由於我的丈夫及奶奶均相信中醫，我便轉用中西合璧的方法治病。

後來，因為工作壓力太大，我右邊身體不知為何由頸到腳痠痛異常，持續數年做物理治療也不見效，機緣巧合在同事介紹下用氣功治病，效果竟然不錯。

.....

再後來，我找到了合適的中醫師，不但以中藥調理內臟，再用推拿方法治好了痛症，整個人像脫胎換骨。所以我現在以中醫為主打，西醫為副，再練氣功及太極養生。

在這10年之間，我深深體會到人的健康要從四方面着手，悉心經體：

- 第一：心境要保持開朗，思想要樂觀正面，有好的意念，什麼都會好轉。
- 第二：要多做運動，增加肌肉的彈性及血液循環。良好的生活習慣是健康身體之源。
- 第三：飲食要注意營養，定時飲食，少肉多菜，少炸少油，食療比藥療更天然，更健康。
- 第四：要保持脊柱正常，因為脊柱關節錯位會影響內臟及肌肉。

.....

我觀察到許多慢性病的成因是病人不好好對待自己的身體，日久而積累成疾。要把壞習慣一一改換，身體才會慢慢恢復，治標不治本的方法只會使疾病暫時被蒙蓋，它便有機會轉移到其他部位，而中醫藥正是協助我們治本又治標的一個醫學體系。

非常幸運，6年前紀文鳳小姐給予我機會從事中藥的市場推廣，使我開始深入接觸和發掘中醫藥。由於身體漸入佳境，同時又受到一位醫師的感染，開始學習中醫藥、自然療法、心理療法、太極以及氣功。半年前，承蒙浸會大學中醫藥學院的劉良教授及方宏勳教授提拔加入浸大中醫藥研究所工作，使我有機會更加瞭解中醫藥。

寫這書是希望讀者明白中醫藥博大精深，而且已是我們生活的一部分，作為中國人，不去利用它的好處治病是我們的莫大損失。以西醫治療急病、外傷性疾病，而以中醫固本培元，才是最完美的配搭。

此外，坊間一直以為中醫是十分古板的行業，但我卻發現有許多中醫的思想十分與時並進。所以我才決定以一種比較有趣的方法來解讀和推廣中醫藥。



**在這裏，我誠意應以下各位引領我走這條推裏
中還還的還路：**

感謝上帝，他帶領我走上中醫藥的道路，在疾病中我看到天使。在學習中醫藥的路途上，我愈發明白「我的受造奇妙可畏」。

感謝爸爸媽媽，他們使我明白堅忍和毅力使世上再沒有不可能的事。

感謝我的丈夫，他對我的支持、鼓勵和包容。

感謝我的家人、朋友，他們對我的信任和支持。

感謝紀文鳳小姐，她給予我機會去開始認識中醫藥。打從我的大學時代開始，她便是我市場推廣學上的偶像。

.....

感謝林立群醫師，他給予我在做人，做事，學習中醫藥各方面的啟發。感謝他協助我靈性和身體兩方面的健康漸入佳境。

感謝毛元迪醫師，她使我瞭解治病先治心的道理。她是眾多同學心目中最佳的老師。

感謝劉震虞醫師，他使我明白一個具有仁心仁術的醫者，在學生和病人心目中永遠閃耀。

感謝劉良院長及方宏勳教授，他們給予我更加瞭解中醫藥的機會。

余寶珠

www.elsevier.com/locate/jmb

心血	49
心思思	52
心虛	56
止咳	59
失魂落魄	63
做到甩肺	67
太動肝火	70
肝膽相照	73
疏肝	76
眼火爆	79
發雞盲	83
開竅	86
精明	89
擺膽	92
起痰	95

脾氣差	98
嘔血	101
濕滯	105
骨痺	109
腎虧	112
精髓	116
驚到瀨尿	120
好燥	123
壯陽	126
陰陽不調	130
滋陰	134
虛火	138
好正氣	142
宗氣不足	146
女人唔補好易老	149

瘀血	154
各懷鬼胎	157
胎死腹中	161
癰結	164
吮癰舐痔	168
發瘟	172
大劑	176
打通任督二脈	178
好寸	181
再世華佗	185
過火	187

附錄：全身穴位	191
---------------	-----

前言

如何「巧學妙用」這本書

本書的目的除了是要告訴讀者中醫學已經深入各位的生活之外，更希望讀者能防病於未然，於日常生活中調養身體。本書的內容介紹了不同的保健方法，可供大家參考，有病當然要找醫生！

1. 養生食療

編者會推介一些水果、果仁或可當零食的食物給大家，作為日常養生之用。份量方面各位可以每日食小量以觀察體質的變化。

有一些問題可以通過泡茶調理身體，泡茶時可用80℃溫水先清洗一下材料，然後再用80℃溫水沖泡。泡湯不少於15分鐘，即可飲用。份量是1杯250毫克的水，可用3克材料，味道濃淡可自行調校。

為方便讀者日常保健，湯水最好用瘦肉。雞湯較易產生燥火，感冒時喝雞湯亦會使病難於清除。若喜歡魚湯可用山斑魚或白鯽魚。讀者可自行決定。

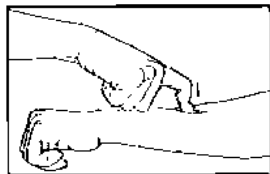
2. 常用中藥古方

這部分純粹是為了提升讀者對古方的認識，讀者切勿自行服藥，因為用藥更要講辨證，要對證下藥，否則後果嚴重。

3. 穴位按摩

人體全身有361個穴位，某些疾病，或身體的狀況可用多個不同穴位調理，但由於編者的目的是希望為大家提供一些容易辦到的方法，好等大家多做多調理，所以會着重介紹一些易於掌握，便於自我推按的穴位。

按穴時用手指最好是用大姆指，因力度較強，按着穴位1分鐘至3分鐘，按穴時手指尖要與穴位形成一直角，以防勞損手指(見圖A)。



■A

4. 全方位保健方法

編者相信天助自助者，所以鼓勵讀者可從以下四方面照顧自己的身體。

(1) 多做運動

一星期不少於3次，每天做不少於30分鐘的帶氧運動，如游泳，快步走，踏單車，太極，氣功等。

(2) 節制飲食

定時進食，不要食得過飽，不要暴飲暴食，不要偏食，要少肉多菜，少炸少油。

(3) 心境開朗

保持心境開朗，多想一些開心的事情，遇有困難，多與朋友溝通。樂觀的人，身體都會好一點，抵抗力亦會強一些。要知道心理不健康，會導致各式各樣的疾病。

(4) 姿勢正做

無論上班，運動都要保持良好姿勢，否則會影響健康，繼而影響內臟。