

「薪火相傳」平台系列：
廣州中醫藥探索之旅

2025年2月17-19日



聖公會李福慶中學



組員



1S 鄭斯尹

1S 張馨雯

1S 郭啟俊

1S 李源森

1S 吳俊樂

1S 譚俊亨

3H

3H

3H

3H

莊雨嘉

鄧雅文

郭嘉儀

吳羽琦



PART 1

行程、研究目的及 研究方法



行程

	行程
第一天	於香港西九龍高鐵站集合，乘高鐵前往廣州
	廣東省涼茶博物館
第二天	廣州中醫藥大學
	廣東中醫藥博物館
	全體分享會
第三天	中醫藥體驗活動
	中醫藥企業
	由廣州乘高鐵返回香港



研究目的

- 認識中國中醫藥傳統文化
- 認識中草藥於日常的應用例子
- 認識中醫藥產業傳承的創新發展

研究方法

- 實地考察
- 參訪點人員交流
- 親身實踐體驗



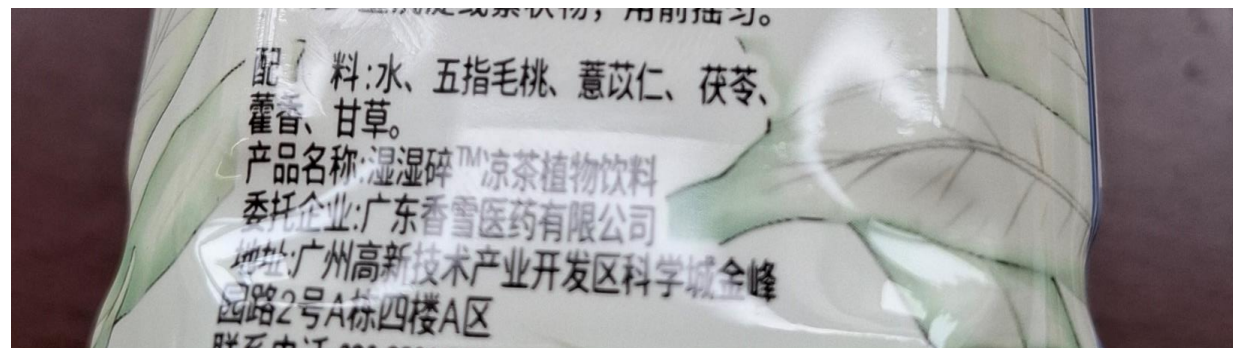
PART 2

廣東省涼茶博物館



廣東省涼茶博物館

- 參觀博物館前，我們先品嚐廣東涼茶



- 五指毛桃：健脾補肺、行氣利濕
- 薏苡仁：利水消腫、健脾去濕
- 茯苓：健脾利濕
- 藿香：化濕解暑、和胃止嘔
- 甘草：補脾益氣、清熱解毒

祛濕茶

廣東省涼茶博物館

涼茶的故事

- 古時光孝寺內有一水井，井水清涼甘醇，對咽喉及燥熱諸癥甚有效，求飲者眾，後經寺內主持發現，乃井旁訶子林果實“訶子”掉落井中之故。

- 訶子泉 ➔ 上清飲涼茶
改良



廣東省涼茶博物館



廣東省涼茶博物館



廣東省涼茶博物館

驅蚊香囊配方

- 丁香
- 薄荷
- 艾草
- 紫蘇
- 廣藿香





PART 3

廣州中醫藥大學



廣州中醫藥大學



廣州中醫藥大學



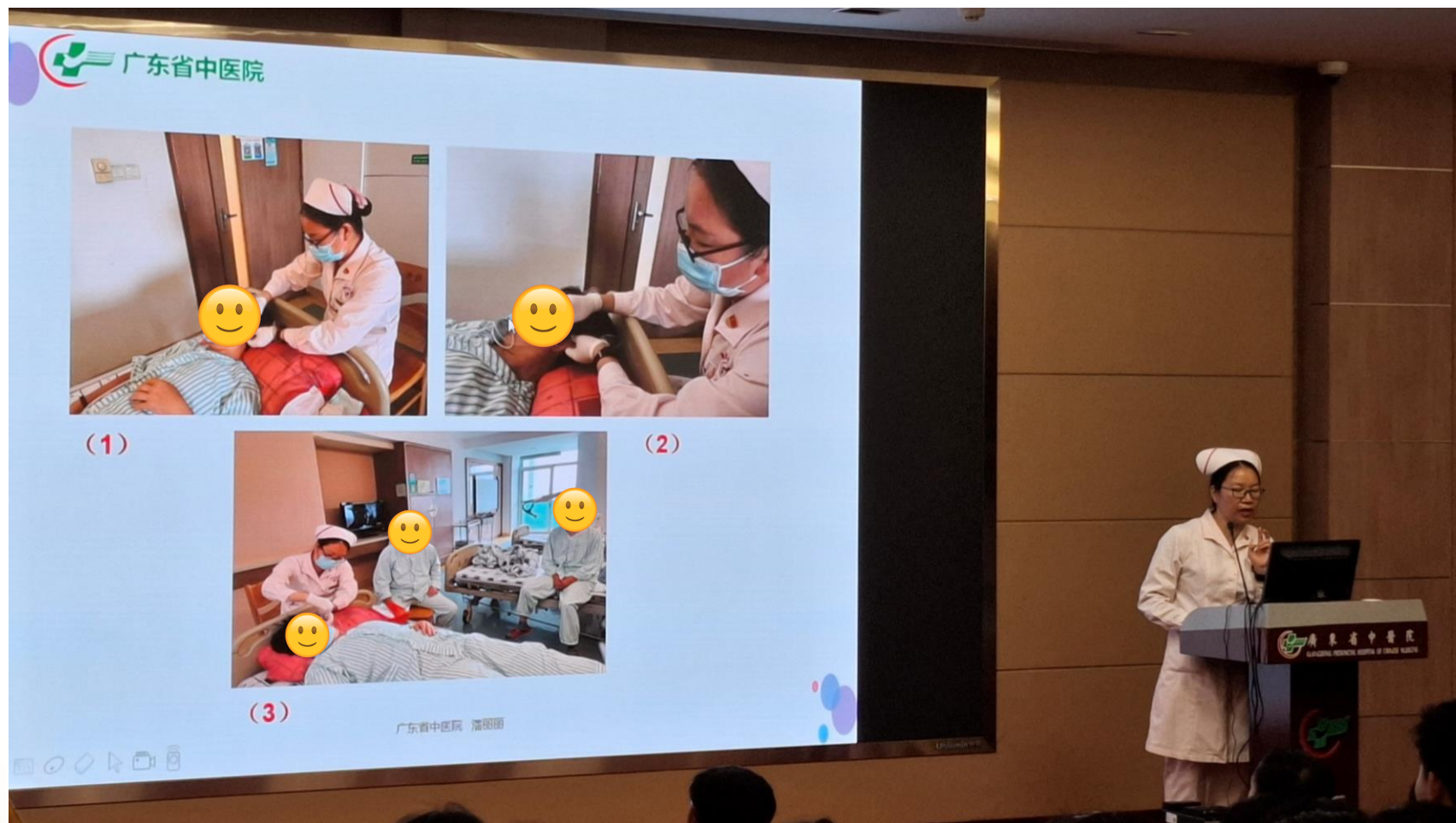
廣州中醫藥大學



廣州中醫藥大學



廣州中醫藥大學



廣州中醫藥大學

广东省中医院

特别感谢医生护士们救了她的命!!! 让她重获新生!!!

感谢徐值德, 陈向红医生的超高医术, 感谢温丽珊护士长的精湛中医护理方案及操作技术, 3个月不能排便的痛苦, 常人不能承受的!!! 来了这以后, 通过我们风湿科专业团队的治疗, 终于可以自主排气, 感觉重新活了一次!!! 她特别激动的要求我在这里感谢你们!!!

昨天出院的26床黄芳, 特意交代我, 要感谢主管医生, 温丽珊护士长的超高医术! 让她起死回生!!! 她本来都是抱着放弃的态度, 入院的时候极度悲观, 昨天康复出院, 无比激动, 特别感谢医生护士们救了她的命!!! 让她重获新生!!!

延续性护理, 出院后一周随访患者, 无腹胀症状, 纳眠可, 二便调, 患者满意度极高。

广东省中医院 潘丽珊

广东省中医院
GUANGDONG PROVINCIAL HOSPITAL OF CHINESE MEDICINE

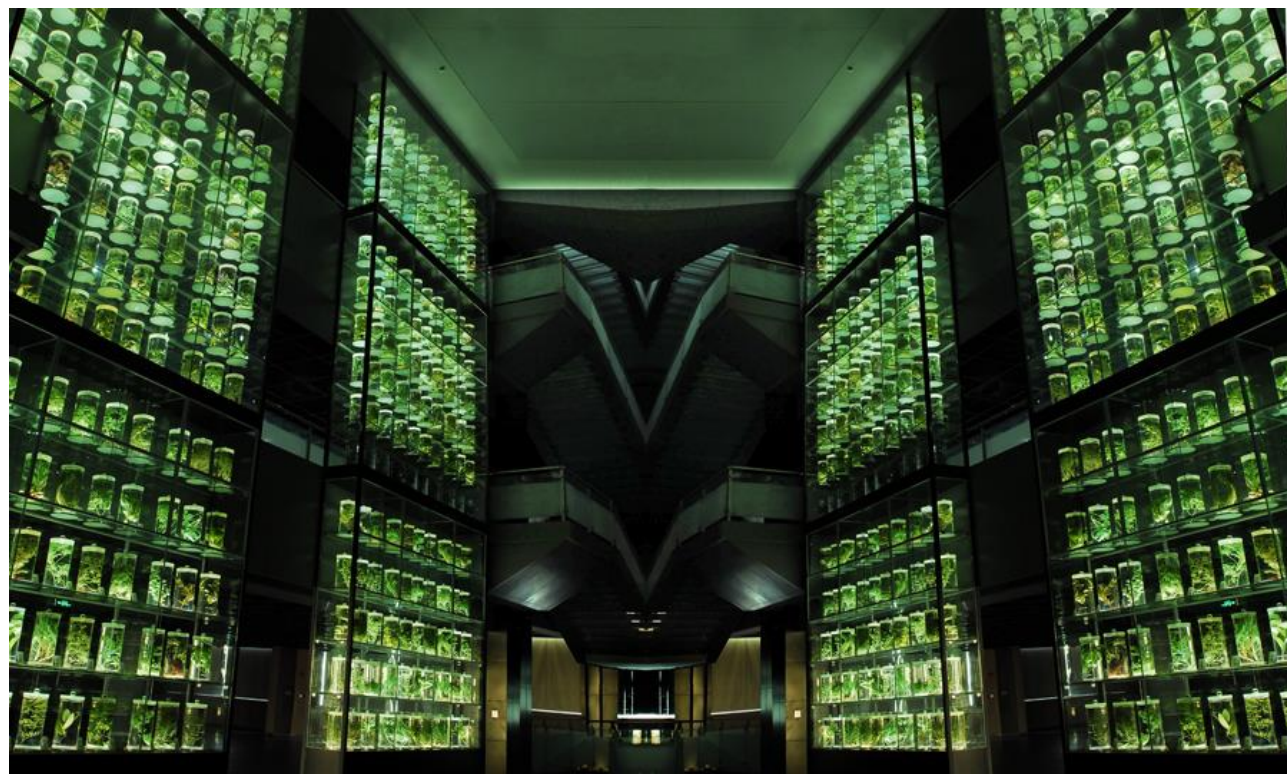


PART 4

廣東中醫藥博物館



廣東中醫藥博物館



廣東中醫藥博物館

「粵八味」是指廣東地區具有代表性的八種道地中藥材：

1. 化橘紅：化痰止咳，理氣寬中。
2. 廣陳皮（新會陳皮）：理氣健脾，燥濕化痰。
3. 陽春砂（春砂仁）：化濕開胃，溫脾止瀉。
4. 廣藿香：解暑化濕，和中止嘔。
5. 巴戟天：補腎陽，強筋骨，祛風濕。
6. 沉香：行氣止痛，溫中止嘔，納氣平喘。
7. 廣佛手：疏肝理氣，和胃止痛，化痰止咳。
8. 何首烏：補肝腎，益精血，烏鬚髮。

廣東中醫藥博物館



化橘紅



廣陳皮



陽春砂



廣藿香



巴戟天



沉香

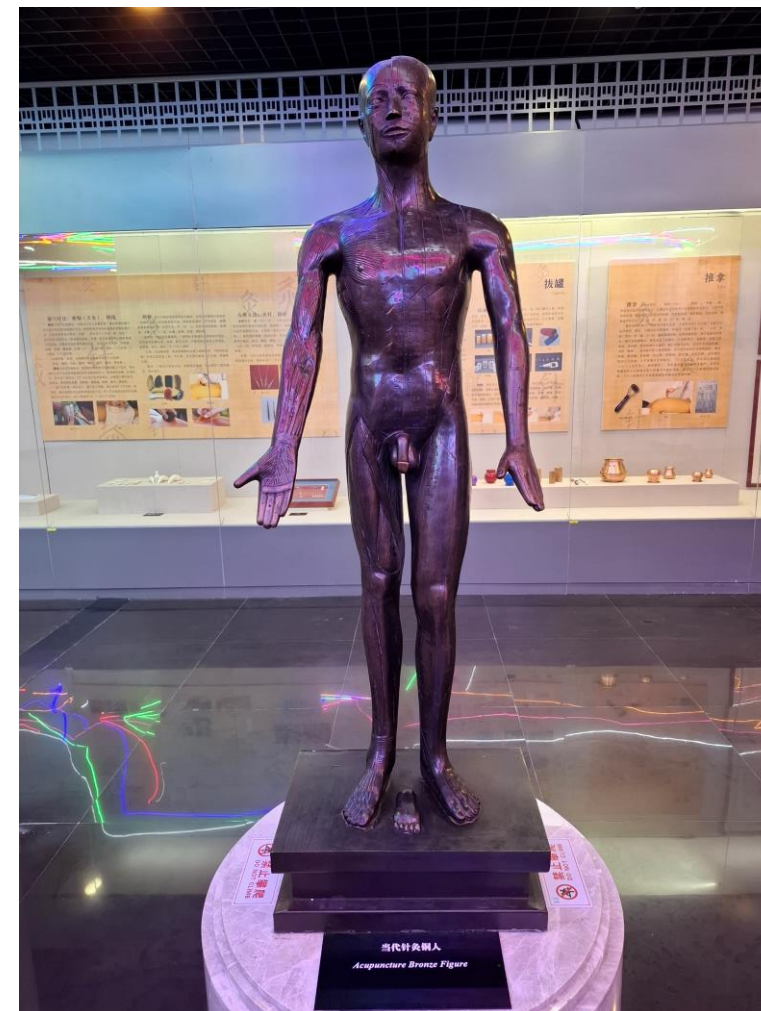


廣佛手



何首烏

廣東中醫藥博物館



廣東中醫藥博物館

由于存在个体差异、地域差异以及时间差异，不同的个体、不同的地域、不同的时间，其或、所处时间来选择养生方法。

Regimens differ due to individual, regional and time differences. Therefore, it is necessary to select a reg

中医9种体质类型特征表

平和质	强健壮实的体质状态，表现为体态适中，面色红润，精力充沛。这是最好的体质类型。
气虚质	由于元气不足，以气息低弱、机体脏腑功能低下为主要特征的体质状态。表现为肌肉松软，平素语音低怯，气短懒言，肢体容易疲乏，精神不振，易出汗，面色偏黄或白，目光少神，口淡，唇色少华，毛发不华，头晕，健忘等。
阳虚质	由于阳气不足，以虚寒现象为主要特征的体质状态。表现为：多形体白胖，肌肉松软，平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩边有齿痕，面色㿔白，目胞晦暗，口唇色淡，毛发易落，易出汗，大便溏薄，小便清长。
阴虚质	由于体内津液、血等阴液亏少，以阴虚内热为主要特征的体质状态。表现为：形体瘦长，手足心热，平素易口燥舌干，鼻微干，口渴喜冷饮，大便干燥，面色潮红、有烘热感，目干涩，视物花，唇红微干，皮肤偏干，易生皱纹，眩晕耳鸣，睡眠差，小便短涩。
痰湿质	由于水液内停而痰湿凝聚，以粘滞重浊为主要特征的体质状态。表现为：体形肥胖，腹部肥满松软，面部皮肤油脂较多，多汗且粘，胸闷，痰多，面色淡黄而暗，眼胞微浮，容易困倦，平素舌体胖大，舌苔白腻。
湿热质	以湿热内蕴为主要特征的体质状态。表现为：形体偏胖或偏瘦，平素面垢油光，易生痤疮粉刺，舌苔黄腻，容易口干口苦，身重困倦，心烦懈怠。
瘀血质	体内有血液运行不畅的潜在倾向或瘀血内阻的病理基础。表现为：瘦人居多，平素面色晦暗，皮肤偏暗或色素沉着，容易出现瘀斑，易患疼痛，口唇暗淡或紫，眼眶暗黑，鼻部暗滞，发易脱落，肌肤干，舌下静脉曲张。女性多见痛经、闭经、或经色紫黑有块。
气郁质	由于长期情志不畅、气机郁滞而形成的以性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑为主要表现的体质状态，表现为：平素忧郁面貌，神情多烦闷不乐，胸胁胀满，或走窜疼痛，暖气呃逆，或咽间有异物感，或乳房胀痛，睡眠较差，食欲减退，惊悸怔忡，健忘等。 表现为一种特异性体质，多指由于先天性和遗传因素造成的一种体质缺陷。包括过敏反应、先天性、遗传性的生理缺陷，先天性、遗传性疾病、原发性免疫缺陷等。

体质类型	养生原则	调摄方法
平和体质	重在维护	饮食有节，劳逸结合，坚持锻炼
气虚体质	益气培元	食宜益气健脾，起居勿过劳，运动宜柔缓
阳虚体质	温阳益气	食宜温阳，起居要保暖，运动避风寒，日光浴
阴虚体质	滋阴降火	食宜滋阴，起居忌熬夜，运动勿太过
血瘀体质	活血化瘀	食宜行气活血，起居勿过逸，运动促血行
痰湿体质	化痰祛湿	食宜清淡，起居忌潮湿，运动宜渐进
湿热体质	清热利湿	食忌辛温滋腻，起居避暑湿，运动宜增强
气郁体质	行气解郁	食宜宽胸理气，起居宜动不宜静，宜参加群体运动
特禀体质	特别调护	食宜益气固表，起居避免过敏原，加强体育锻炼



PART 5

中醫藥體驗活動 及參訪當地中醫藥企業



采芝林中藥非遺文化體驗館



體驗把肉桂切片



采芝林中藥非遺文化體驗館

中藥配劑員體驗

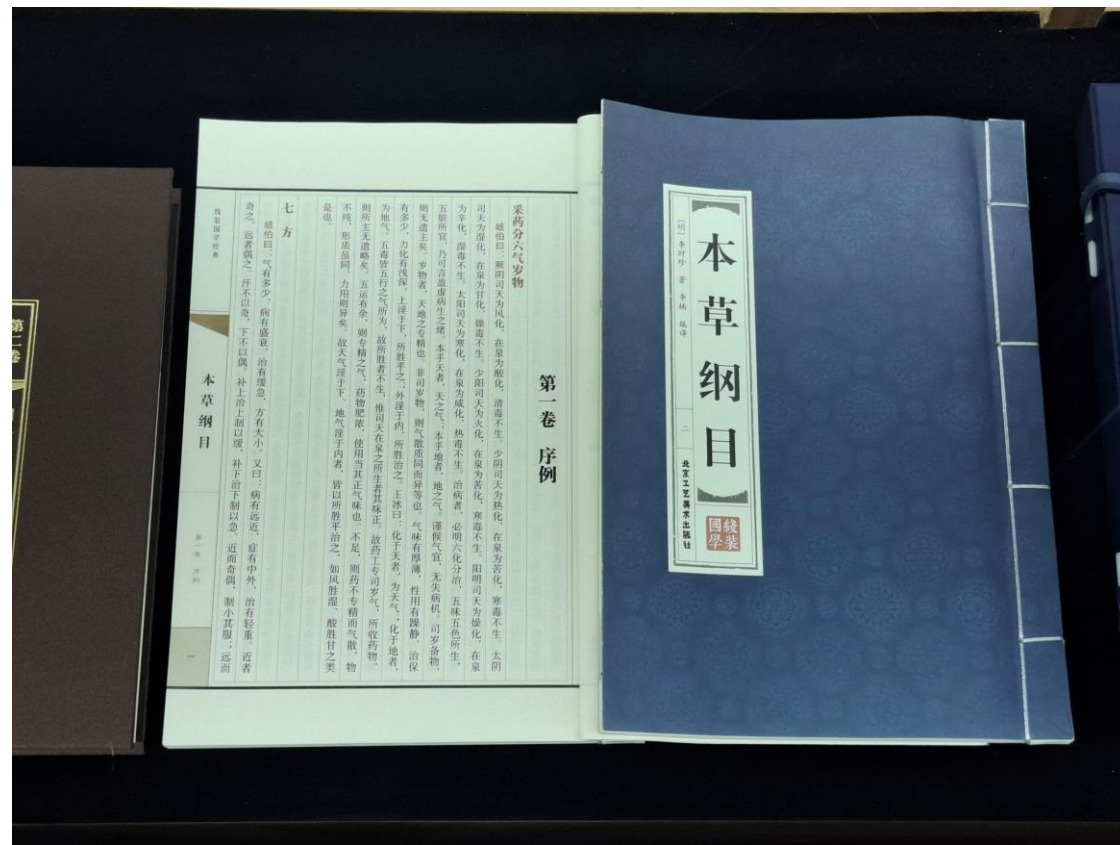
使用藥秤「執藥」



廣州至信藥業股份有限公司



廣州至信藥業股份有限公司



廣州至信藥業股份有限公司



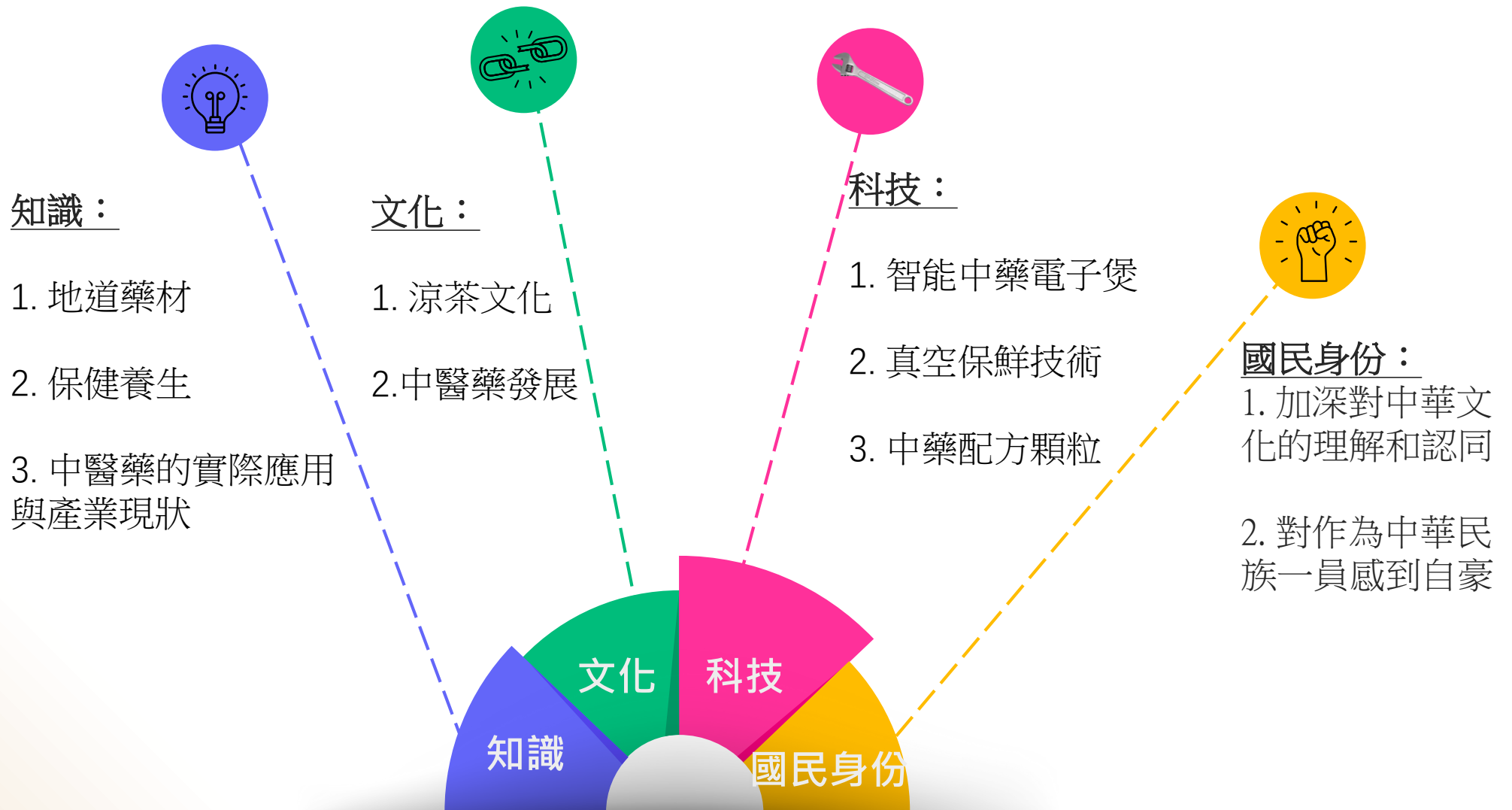


PART 6

反思與總結



反思與總結



YOUR



謝謝大家！



聖公會李福慶中學

