



香港中文大學
The Chinese University of Hong Kong



香港中文大學圖書館
The Chinese University of Hong Kong Library
聯合書院胡忠多媒體圖書館
United College Wu Chung Multimedia Library

專題展覽：二零一七年十一月至十二月
Bimonthly Featured Display:
November to December 2017

中醫與養生
Chinese Medicine and Health Care

中醫

- 中醫學以陰陽五行作為理論基礎，將人體看成是氣、形、神的統一體，通過望、聞、問、切，四診合參的方法，探求病因、病性、病位、分析病機及人體內五臟六腑、經絡關節、氣血津液的變化、判斷邪正消長，使用中藥、針灸、跌打、推拿、按摩、拔罐、氣功、食療等多種治療手段，使人體達到陰陽調和而康復。

相片來源：[各地中醫師推薦名單](#)

資料來源：[維基百科：中醫](#)



法律監管



相片來源：[中藥三七治療常見病的藥方](#)，收藏備用
資料來源：[維基百科：法律監管](#)

- 香港政府根據《中醫藥條例》，在1999年成立香港中醫藥管理委員會，用作規管中藥買賣和中醫師的專業水平，以保障公眾健康和消費者權益。
- 根據《中醫藥條例》，所有在香港執業的中醫師，必須向中醫藥管理委員會註冊。

中藥

- 中藥涵義廣泛，主要分為中藥材(包含中草藥和中藥飲片)和中藥製劑（包含傳統臨床製劑(丸、散、膏、丹、湯等)、中成藥、供配伍用中藥顆粒等）。



相片來源：[下午喝中藥的最佳時間](#)、[杏林漫談：中醫藥方與詩詞](#)
資料來源：[維基百科：中藥](#)

針灸



- 針灸是針法和灸法的合稱。中醫學中採用針刺或火灸人體穴位來治療疾病。
- 根據中醫學理論，通過刺激穴位可以改善經絡中的氣的流向。

相片來源：針灸 舒緩慢性阻塞性肺病、[李灼珊中醫美容艾灸令人「顏如童子」](#)

資料來源：維基百科：[針灸](#)

拔罐

- 拔罐是以罐為工具，利用燃火、抽氣等方法產生負壓，使之吸附於體表，造成局部瘀血，以達到通經活絡、行氣活血、消腫止痛、祛風散寒等作用的療法。



相片來源：[中医拔罐有什么要注意的？中医拔罐有什么禁忌？](#)、[一分鐘搞懂「拔罐」真相！拔完罐後的「皮膚」如果出現這種顏色，表示你離過勞死不遠了！](#)

資料來源：[維基百科：拔罐](#)

推拿按摩



- 推拿古稱按摩、一般常用的有推、拿、按、摩、掐、滾、搖、揉、搓、抖等幾個手法。
- 在患者皮膚肌肉的點、線、面上推拿，創造積極的外因條件，以疏通患者經絡，促使氣血運行，增強人體抗病能力，從而達到治癒病痛的目的。

相片來源：[腳底按摩 並非愈痛愈有效](#)、[米奇中醫堂推拿常用基本手法](#)

資料來源：[維基百科：推拿](#)

刮痧

- 刮痧是用邊緣光滑的湯匙、銅錢、硬幣或較專業的牛角骨等製成的刮痧板，在病人身體的施治部位上順序重複刮動的治療方法。



相片來源：提醒 刮痧前先要懂得經絡知識再刮痧、 刮痧板怎麼使用 介紹刮痧板的正確使用方法
資料來源：維基百科：刮痧

食療



- 食療是以日常飲食作滋補強身甚至醫療，研究食物對維持健康及防治疾病的作用，即所謂「醫食同源」。
- 《黃帝內經》中提出五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補益精氣



相片來源：查霖中醫診所、[6大方面告訴你如何更好地管理中醫診所](#)
資料來源：維基百科：食療

養生

- 養生原指道家通過各種方法頤養生命、增強體質、預防疾病，從而達到延年益壽的一種醫事活動。
- 養，即調養、保養、補養之意。
生，即生命、生存、生長之意。



相片來源：[食補最健康！飲食養生三字經，教你「怎麼吃，怎麼補」！一應俱全阿！](#)、[春季養生有妙方 中醫藥膳保健康](#)
資料來源：百度百科：[養生](#)

圖解中醫診斷入門
WB141 .L566 2007

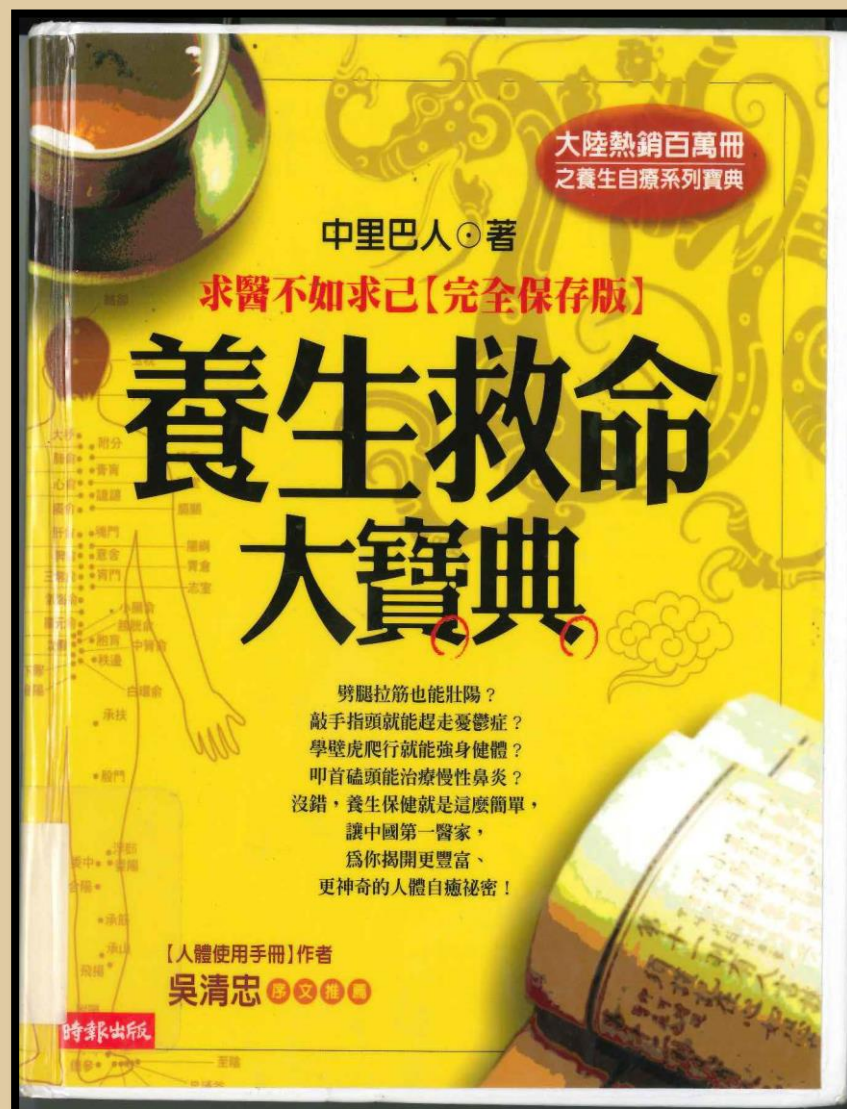


黃帝內經. 2, 從頭到腳說健康
QT180 .Q84 2009



養生救命大寶典：
求醫不如求己
QT180 .Z5844 2008

跟著天氣養生
QT180 .L55686 2014



打造不生病的好個性：
你最想知道的五行人格算病書
B127.Y56 Z436 2013

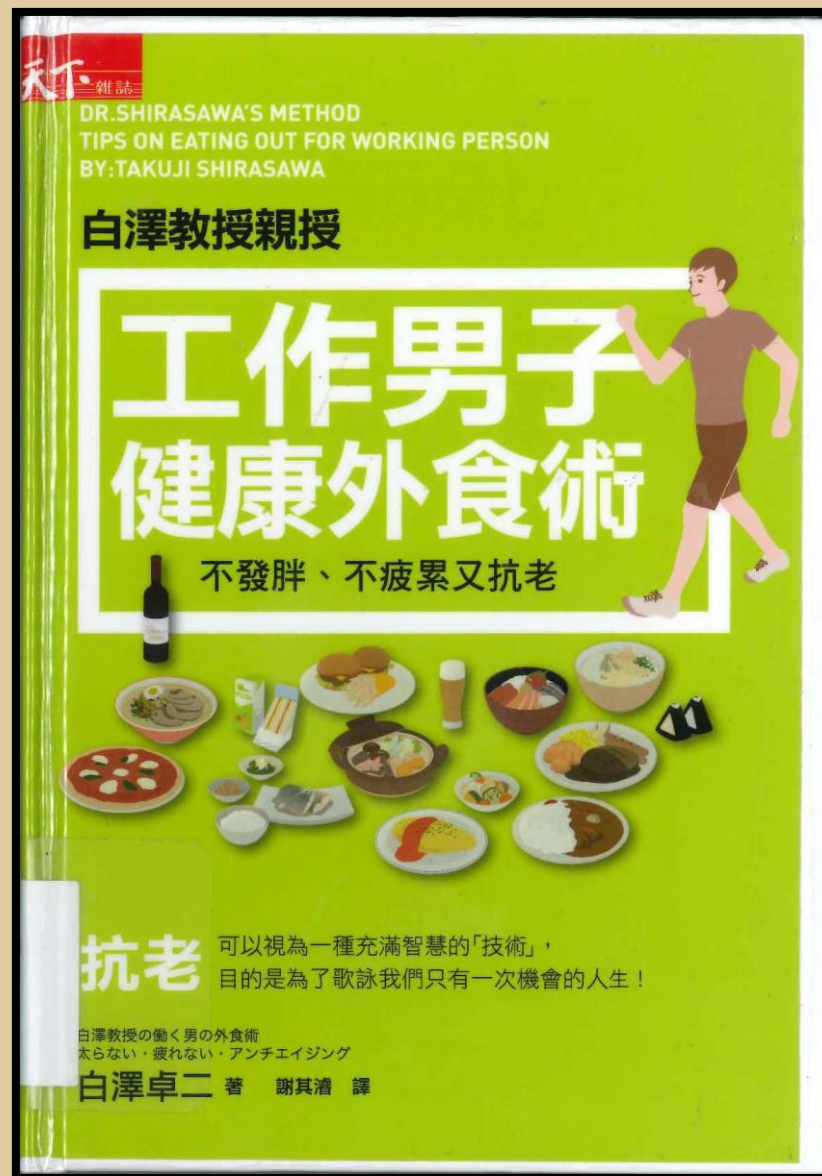


不生病的智慧：
易經養生說明書
QT180 .L84 2009

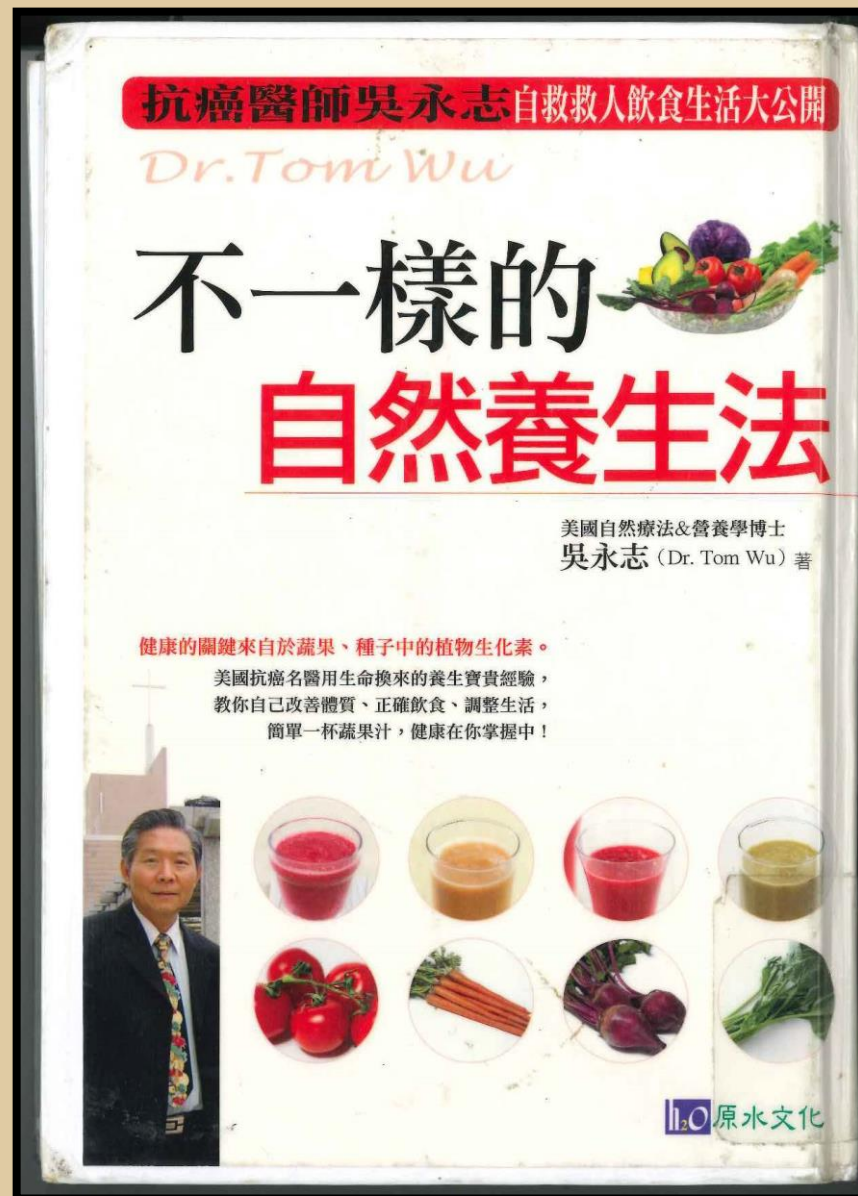


白澤教授親授工作男子健康外
食術：不發胖，不疲累又抗老的
飲食法
WA306 .S4512 2016

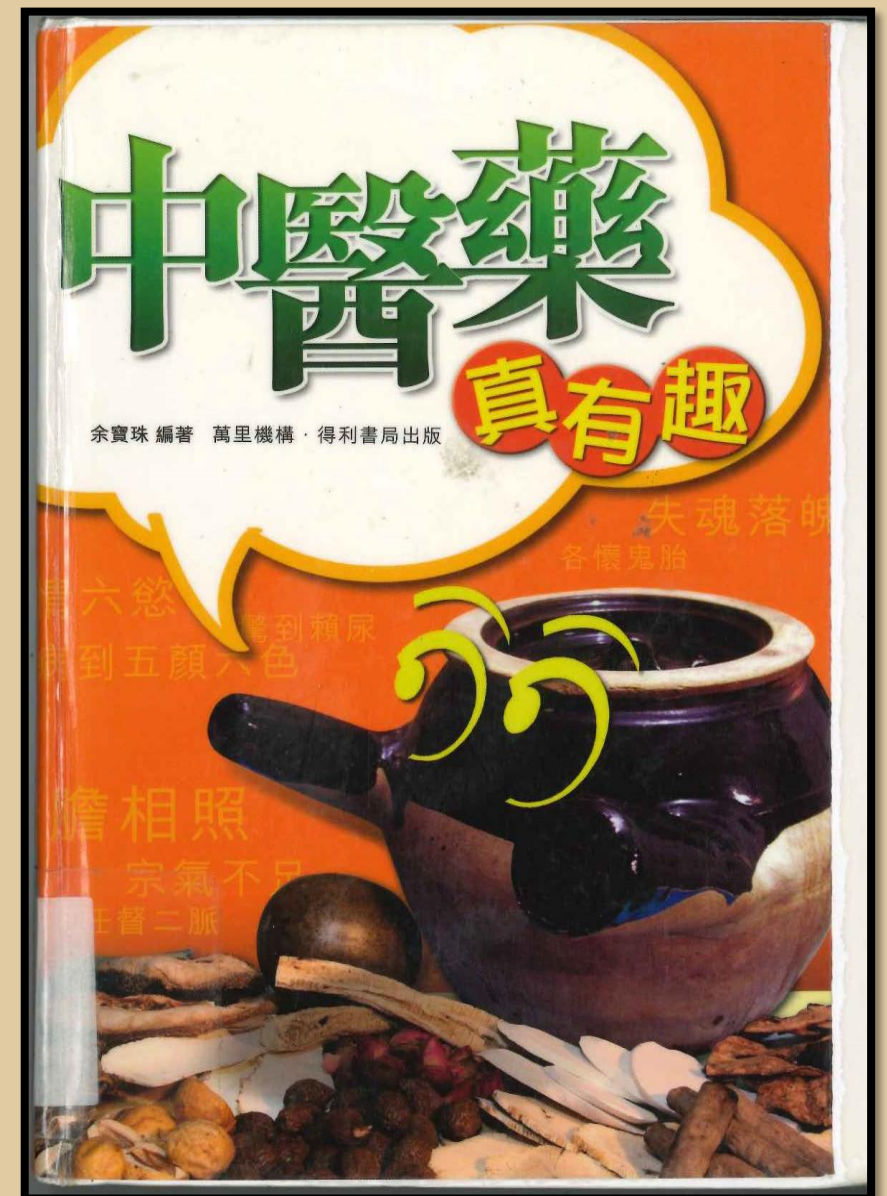
要美也要長壽：長壽美人如何做
到不失智、不病倒、不發胖
WA309.1 .S4512 2015



不一樣的自然養生法
QT180 .W795 2008



中醫藥真有趣
WB50.JC6 Y795 2007





香港中文大學圖書館
The Chinese University of Hong Kong
Library

United College Wu Chung Multimedia Library
聯合書院胡忠多媒體圖書館

專題展覽

Bimonthly Featured Display

二零一七年十一月至十二月 November – December
2017

中醫與養生

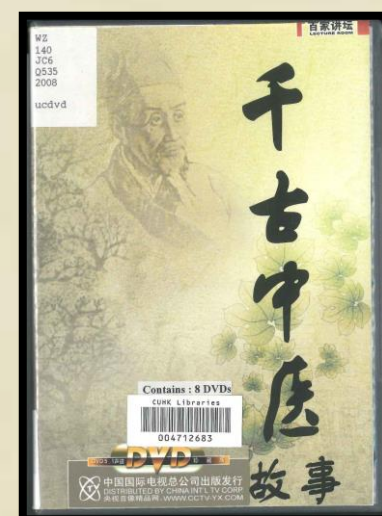
Chinese Medicine and Health Care

地下視聽區，下午二時正

Audio-visual area, G/F, 2:00 p.m.



世紀大講堂：中醫文化與養生之道 (一 Mon)



千古中醫故事 (日 Sun)



針刺療法 (二 Tue)



推拿按摩療法 (三 Wed)



刮痧療法 (四 Thu)



拔罐療法 (五 Fri)



中醫五行與四季保健 (六 Sat)