財團法人郁品堂中醫基金會出版

古老中醫學的生活方式

專欄簡介

壹. 財團法人郁品堂中醫基金會
貳. 專題講座
參. 蔬果園地
肆. 相遇書香醍醐
伍. 相聚時光
陸. 志工心天地
柒. 活動經驗談

中藥的前世今生

別讓中藥斷送在這一代
變成下一代的神話與傳說

文/許妙璟 執行長

“展覽緣起–基金會對社會問題的回應”

近幾年兩岸食安問題一波波，不管你是富是窮，我們都有共同的擔心--吃不到安心的食物！貪心或是黑心?是源頭管理?

我們認為失去『古早心』是主要的原因。

古早心就是財團法人郁品堂中醫基金會的核心:「古老中醫學的生活方式」也就是人與自然環境的對話能力--視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺與心的感知力;也就是人對作物的敬意與耐心–生命唯有經過時間的"炮製"方能圓熟所以藉著茶與中藥的炮製過程，讓大家體驗時間的魔力，也品味每一個製作過程中對先人的敬意。

也唯有透過這樣的敬意，人人能找回自己在大地的價值；以惜物愛物的心找到萬物的價值並在時間的流中細緻的展現法爾如是。

“中藥的前世今生–炮製的魔法”

聖經傳道書云：萬事均有定時凡事都有定期，天下萬物都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出所栽種的也有時；殺戮有時，醫治有時拆毀有時，建造有時…

古早的人怎知耕種的時間?又如何知道採收的季節?又哪來智慧利用水火料理食材讓食物美味?

“我們說「看天」吃飯，要怎麼看天？”

「藥食同源」談的是好的食物從生產到飯桌的過程；有效的中藥也是一樣的過程一口口回甘的好茶，在每個過程的用心，才能在口中回甘，也才能讓我們體悟「惜物愛物」的敬天感恩!
因天之序成熟大地的作物；炮製的工藝讓我們吃到安心的藥與食物；且讓我們在迪化古早風情中，認識二十四節氣的時間之流，也體會「天地之心」。

“水火精煉去蕪存菁-炮製的目的”

每一味中藥都要講究性、味。所以可以知道怎麼用其偏性來調整失衡的身體。透過炮製、可以改變作用的方向、位置、或者屬性與味道，保留我們所要的，將不要的副作用或毒性去除。

中藥展覽<中藥的前世今生>展覽現場

在不同的季節適宜採摘不同的茶樹品種，這些不同的茶樹所生產出來的茶，又根據製造過程與方式的不同，被製成不同的茶葉，其性味均不相同。若不知茶的製程與性味，喝久了身體也是會失衡的喔！

講究採摘季節、小心過程的處理水火溫濕度的調控淬鍊，練就一味藥，培製一口回甘茶，是中藥與好茶共同的歷程。

“中藥的永續發展”

◆科學方法的檢驗數據
◆道地藥材的身份圖譜鑑定
◆中藥驗方的藥效與功效鑑定

此次的中藥養生展是以炮製為主題，以茶為例介紹中醫的炮製希望喚起社會大眾對食物過程的注意。進而，開啟中醫中藥科學化的數據性研究，傳承中藥之命脈。

我們希望透過在中藥古今的迴廊中，喚起一些記憶與省思，中醫中藥的未來，傳承與創新之間我們如何運用老祖宗的智慧及最新科技的印證與再發現，對人類健康盡一份責任，是基金會的使命!

梧桐葉落--忍不住的秋

文/王怡然 老師

“秋天的本質在一個「涼」字。”

秋季，指的是農曆七月、八月、九月這一段時間。包括二十四節氣中的立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降六個節氣。

秋天氣候多變，本質在一個「涼」字，所以容易誘發喘、心絞痛、消化不良、膽絞痛、中風等病症。自然界的變化也常讓人精神有些波動，表現為乏力不愉快、失眠、頭暈，說「多事之秋」也不為過。

秋季可分為初秋、中秋、晚秋三個階段，每個階段各有特點。養生策略也應有所不同。

“初秋，濕氣重，防暑降溫是重點。”

初秋盛夏之熱未退，有「秋老虎」之稱。天氣濕熱並重，中醫將這時期稱為長夏所以這時其樣生要注意補充水分防止濕熱。

郁晶堂中醫基金會每個月會舉辦三至四場的養生講座活動

“中秋，養陰防燥是策略。”

特別是對肺與胃。白露過後，雨漸少，天漸乾，「燥邪」當令，皮膚乾燥、皺紋增加口乾咽燥、乾咳少痰、甚至有毛髮脫落和大便秘結等。應避免運動過激，流汗過多，耗散津液。

“晚秋，防燥又防寒。”

「一場秋雨一場寒」中秋過後，秋風蕭颯，天氣漸由涼轉寒，容易引發慢性氣管炎、關節疼痛、心腦血管也容易誘發與加重。

《黃帝內經●素問》中說：「秋三月此謂容平，天氣以急，地氣以明,早臥早起與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣使秋氣平；無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也。逆之則傷肺，冬為飧泄，奉藏者少。」

由「長」轉向「收」是陽氣收斂的循環過程。古人將秋三月的時令稱為「容平」，是說自然界的萬物經過一個夏季的生長已趨成熟，處於一種豐碩、從容、平靜待收的景象。這個季節天高風急，地氣清肅。在這個季節人們應當早睡早起，效法雞的活動，也就是相應於自然的陽氣,這樣纔能保持神志安寧；同時秋季主收，要收斂自己的神氣不要使神志外馳，藉以緩和秋天肅殺之氣對人體的不利影響。

秋季要順應「收」的養生之道，否則就會損傷肺氣，在冬天容易患腸道疾病。因為人體經絡中的肺經與大腸經緊密相關互為表裡被中醫視為相同的系統。

秋季的瓜果種類較多，但是脾胃的功能已經有所下降，如果還像夏天那樣隨意食用就會使脾陽受傷而不能運化水濕，出現胃腸道疾患，如下痢、便溏、頑谷不化等。

老年人脾胃功能較為衰退，尤其要忌食生冷瓜果以防「秋瓜壞肚」。金秋氣爽，濕氣減少，氣候變燥。樹木因此枯黃落葉，保持津液養護自身等待冬天的到來。人體也要將津精收斂，以養內臟。此時適宜吃些養陰潤燥、滋陰潤肺的食物。老年人津液不足，容易出現肺燥傷津、口鼻乾燥、皮膚乾燥等表現應在飲食方面進行調節，多食用滋潤的食物多喝粥，如百合粥、杏仁粥、貝母粥等。

肚臍是很重要的穴位，稱之為「神闕」神，神氣；闕，原意為門樓、牌樓。神闕意指神氣通行的門戶。

《薩正按摩要術》：「臍通五臟，真氣往來之門也，故曰神闕。」穴當臍窩之中，故又稱「臍中」、「命蒂」、「生門」。

晚上注意別受涼，愛美的少女也應收起露肚裝與迷你裙保護脾胃與生殖系統為了愛美賠上健康可划不來！
可以用艾調溫灸肚臍；也可以用鹽炒熱裝進布包溫熱；至少也要早晚空腹順著肚臍為中心揉腹各百次。若能堅持則冬日的腸胃病將遠離而去。

『秋』有『就』的意思，立秋即為『萬物就成之時』，告訴我們努力後，成就在適當時機就會到來，若遇上天時地利不允許，似乎也只能接受；
不也有歌詞:片片黃葉落在街頭，忍不住的秋，秋天無法催也不會慢，早一天葉子不黃，晚一天梧桐葉已然飄落。

秋天也容易勾引起憂悲的情緒讓人有許多不平的思緒浮上心頭，或許這也是內經中所言「容平」的另一層意義。容許人間不平吧!誰說人間有公平!當努力的時機已過，完全接受結果不要管是否公平。這也就是一種成就也是秋天要教我們的的功課吧！

秋日茶飲

文/吳仲弘

漫步走過台北橋，人來客往逛巷道；一步一窗憶文化，迪化全貌皆賞到。

現代人經常使用電腦，搭乘大眾運輸工具時也不忘低頭用3C，或是熬夜上網打電玩，時常用眼過度，都容易讓雙眼感到疲勞、提早老化。

習慣吹冷氣、吃油炸速食、喝冰冷飲料也缺乏運動，所以大都熱鬱體內，變成容易過敏、躁動不安。

“秋日茶飲--紅棗枸杞黃耆湯”

中醫理論上，「紅棗枸杞黃耆湯」是溫補湯，其中紅棗可以補氣健脾，黃耆可以補氣、補虛，枸杞可以補陽。

俗諺「每天三顆棗，百歲不顯老」常被當作中藥使用的紅棗，除了養顏防老，還有護肝、補氣養血防掉髮、強健筋骨等作用，其維生素C高居水果之冠，洗乾淨後直接生吃最有養顏美容的效果而曬乾後的紅棗，也可依男女性別差異製作不同的料理或茶飲，更符合營養和養生的需求。

★紅棗：甘溫，補脾胃，潤心肺。
【禁忌：中滿症忌之】。
★枸杞：甘平，潤肺清肝、
滋腎益氣，潤燥通便。
★黃耆：甘溫，補氣固表。

★飲用注意事項

「紅棗枸杞黃耆湯」，對於有痰飲水腫、感冒、胃容易脹氣，以及熱性體質(含虛熱與實熱)之人，或其他疾病時，皆不宜飲用。

★紅棗枸杞黃耆湯所需材料：

食材
主料：紅棗10個
枸杞10克
黃耆12克
輔料：冰糖適量

★紅棗枸杞黃耆湯製作方法：

1.紅棗 10個

2.枸杞 10克

3.黃耆 12克

4.先泡水洗乾淨

5.鍋內加1000 c.c.水，
再加入紅棗、枸杞、黃耆

6.煮滾後轉小火熬煮30分鐘即可

7.用濾網過濾食材，
加冰糖拌均勻即可飲用

圖片皆取自于網路

書香醍醐特色餐飲

文/周開來 總經理

書香醍醐文創咖啡廳
地　　址：台北市大同區民樂街六十二號
電　　話：02-2553-3612
營業時間：早上九點至晚上六點 全年無休

漢方飲品

『書香醍醐』漢飲最大的特色是所有的中藥材均來自於台灣在地農場的有機中藥，保證沒有任何農藥或是添加物，而且每一個漢飲配方都經過郁品堂(YUPINTANG)中醫師嚴格把關，讓所有影響到人體不好的副作用都將之去除，讓每一位來品嘗過我們漢飲的人，都能感受到真正的漢方飲品所帶來的好處。

杭白菊

杭白菊又稱甘菊，是我國傳統的栽培藥用植物，是浙江省八大名藥材「浙八味」之一，也是菊花茶中最好的一個品種。它由多年生草本植物的鮮白菊蒸煮晾乾而成，經書香醍醐的特殊炮製後，湯水呈淺黃色，清香四溢。具有止痢、消炎、明目降壓、降脂、強身的作用。對於感冒的人，會感到頭暈目眩，都有很好的減緩效果。

可惜近年來從大陸進口的杭白菊普遍都驗出有農藥殘留，為此郁品堂特地在台灣栽植在地的有機杭菊，並且只供應自己的場域，也就是書香醍醐目前供應的杭白菊漢飲，讓每一位來到書香醍醐的客人都可以感受到郁品堂對於健康的嚴格把關與堅持。

金銀花

金銀花又名忍冬花，由於忍冬花初開為白色，後轉為黃色，因此得名金銀花。採集在5~6月間，在晴天清晨露水剛蒸發時摘取花蕾，攤在席上晾曬或陰乾。宜保存於高燥通風處，防止生蟲、變色。

金銀花是常用名貴中藥材之一，具有清熱解毒、通經活絡、抗菌及抗病毒等功效，70%以上的感冒、消炎中成藥中都含有金銀花，具有“中藥抗生素”“綠色抗菌素之稱”。金銀花的作用除藥用外，其美容、減肥和保健養生的作用更為神奇，對身體所起到的巨大保護和修復作用是十分顯著的。也是書香醍醐主推的秋季養生飲品。

特色餐點

茶油冷麵

這是書香醍醐獨家供應由郁品堂研發單位所生產的苦茶油配上獨特細拉麵，以及當季的有機蔬菜，除了帶來茶香獨特的清爽口感，也帶進了我們獨家苦茶油的功能性，除了普遍所知道的苦茶油本身單位不飽和脂肪在體內可以降低有害健康的低密度脂蛋白膽固醇濃度，並增加有益健康的高密度脂蛋白膽固醇，降低心血管疾病的風險。

在郁品堂的所研發出來獨特茶種的茶果其實是具有非常好的成分可以預防阿斯海默症，也就是所謂的失智症，同時也對我們的腸胃有著很好的保護作用。

目前所有的苦茶油還在種苗培育階段除了店內的餐點外，幾乎是無法對外供應單獨的商品，只有先對沒能來品嘗我們茶油冷麵的朋友們說聲抱歉，也請有機會來這休憩的嘉賓們，一定不能錯過。

<中藥的前世今生>導覽心得

文、記錄/黃致閎

您好歡迎參觀"中藥養生展"需要為您介紹或導覽嗎?每天導覽時間一到總是聽到的一句話，讓我覺得其實不管是否專業，只要有一份熱誠的心與自信，都可以認識許多外地的朋友。

自從志工開始對中藥與茶的課程有興趣以來只要一有時間，大家都希望能為此次展覽盡一份心力，每當下午兩點時間一到，我們志工已經就定位等待著各地方的參觀民眾。

這段時間內參觀人數也達到貳仟人次以上，其中包含許多國外的參觀者，不管是歐美的遊客還是日本遊客或是華僑都對這次的中藥展有濃厚的興趣。

由於迪化街屬於國家文化管理地整條街上很多商家可供消費但缺乏的是一個休息的場地，為此我們在導覽的過程後會提供每位遊客一個休息的點沒錯那就是書香醍醐文創咖啡廳，在這裡可以品嘗養生漢飲和香醇咖啡也可以享受午後休閒時光，許多遊客進入到書香醍醐的花園，都會說:「這裡好漂亮，怎麼這邊有這麼漂亮的地方都沒有人告訴我?」

每次聽到這句話我就會想到一句話:
漫步走上風雨橋，人來客往主通道；
一步一窗觀佳景，四季全貌接賞到。
(漫步走上台北橋，人來客往逛巷道；
一步一窗憶文化，迪化全貌接賞到)，

迪化街擁有百年以上的文化背景現代人往往走馬看花，何不停下來慢慢欣賞，或許會發現到很多隱藏在文化中的桃花源。

這次擔任導覽員可以訓練自己的膽量也可以訓練自己對這次展覽的內容與表達的理解，從這次導覽前的課程讓我學習到許多以前都不知道的東西，雖然導覽內容很多都是從各方向蒐集一點資訊拼湊而成很怕表達的不清楚，但每導覽一次卻能增強對展覽的記憶與資訊，能從遊客的話語中聽到更正確或是相關的資訊，每當志工詢問我為什麼可以講得那麼好，其實不是我講得很好而是對自己的信心夠不夠，就算講得不好只要以誠心待人，其實導覽不是甚麼恐怖的事情!

對話開啟利人利己 投入志工珍惜人身

志工心天地

文/志工 美華 冠杰

“我們能給別人的是什麼？”

常常思考:人來一趟世間名利金銀皆是借來體驗並非我有。快樂若不是擁有這些，那麼到底是什麼？若布施是一種修行，我們能給別人的是錢財？時間？或是快樂？

若是能常常與人結善緣給人快樂與希望才不枉來此一遭吧?!曾讀過一句智慧語：
「不結良緣與善緣，苦貪名利日憂煎；
豈知住世金銀寶，借汝閒看幾十年」

讀書會的因緣啟動了加入志工的行列，綠色療癒力植物與人的心靈對話，是大自然給予我學習耕耘的機會種植出心中的一片福田。

回想小小藥師營在盛夏的午後雖然天空有即將飄雨的感覺，但是酷熱的暑氣逼人直流汗，志工看見前來參與的小朋友們汗如雨下，還貼心的遞上涼飲給大家消暑。

活動開始的搶答時間也在志工們親自的帶領以及詳細解說下，讓每個參與的小朋友對於草藥都能進一步的接觸並且了解其特性與療效。

完成這項具有教育意義且趣味無窮的活動，更令我讚歎的是每位志工在活動中的投入與發心，不分組別熱情參與成就活動的順利圓滿。

基金會籌辦每次的活動，各項主題的規劃不只參與者受益，對於志工教育訓練所開的課程也都是聘請專業老師授課，有計畫，有目標的培育。

參與志工對我而言是自省、是自我肯定，把握付出的機會，布施一些時間與體力，心靈的收穫卻是滿滿的。

<中藥的前世與今生>
源起之基礎理論課程心得報告

文/ 朱淳輝

首先要謝謝基金會給予這麼好的學習機會讓我們藉此活動成長。

第一堂課是『導覽的要素與注意事項』請到在故宮博物院有10多年導覽志工經驗的韋閑閑老師來教導我們導覽的精髓，從服裝開始、如何自我介紹及導覽的過程要注意動線的引導、時間的掌控，導覽的內容要聚焦，焦點要放在基金會理念的傳達及可運用說故事型態或用問題引導與訪客互動帶出重點激發思考的漣漪。

第二堂課是『中藥的有效性與科學性來談』由陳師父親自來教導隨著時代科技的進步，對地球生態產生了嚴重的改變，如空氣的污染重金屬對土壤及海洋的污染讓我們吃的不安心，又不法商家所帶出的化學添加物讓我們吃的更不安心

【民以食為天】但在如此紛擾的環境中我們要如何透過【食】可不生病、保養進而帶來身體的健康？

但凡地球上的食材「如茶、中藥材、食物」皆有不同的製作過程【炮製】，如何透過製作過程中由科學的方法將被污染的食材變『成無毒有益』，中醫中藥形象再生，但擔心中藥不易活動推廣，茶的【炮製】原理和中藥雷同。

此次活動藉由大家生活中最容易接觸的茶來引導，再導入中藥，讓大家了解，這是這次活動主要的精神。

第三堂課是『茶歷史』由台大園藝及暨景觀系教授陳開憲來教【茶】。

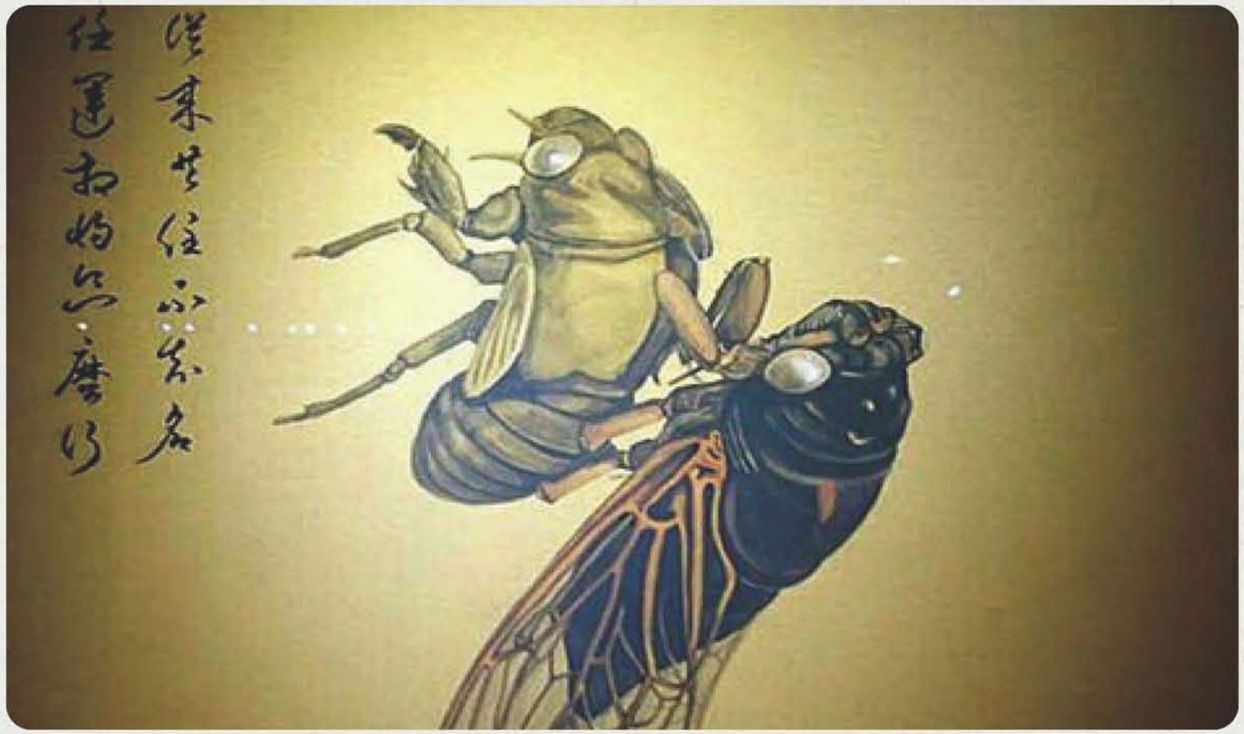
陳教授先從茶的歷史開始介紹，茶在台灣的緣起，如何由迪化街發源一直介紹到現在的發展，經由時代科技的進步，茶的發展是從茶的製作過程，從採茶開始「一心二葉一心一葉」介紹，到製作「茶菁—炒菁—揉捻—炒揉—乾燥—完成」介紹由一種【包種茶】一路演變出鐵觀音東方美人茶、烏龍茶、球型烏龍茶等。

不同的茶種類，再介紹泡茶不同茶會經由水的溫度到泡的時間而有所不同。

陳教授透過茶的製作讓我們了解其實中藥的製作原理和茶類似，接著陳教授簡單的介紹中藥製作的演變，由原本的17法進而到13法再到現在『郁品堂』用「炒、炙、蒸、育、化、薰、焙」的7法。

這堂課讓學員了解食材「如茶、中藥材、食物」皆可透過不同的製作過程發揮該食材的優點。

這一系列的課程讓我對茶、中藥材有更多的了解，有助於未來協助基金會做推廣工作也期許更多的志工共同參與，藉由活動、課程一同成長。



財團法人郁品堂中醫基金會電子報
來自水火炮製的大用
一〇四年秋季號

發 行 人 - 財團法人郁品堂中醫基金會
行政指導 - 許妙璟
總 編 輯 - 王怡然
執行編輯 - 林美菊
編輯小組 - 周開來 / 張玉蘭/ 鐘偉立 /
黃致閎 / 侯淑如

財團法人郁品堂中醫基金會感謝您的閱讀
有任何感想或建議請填寫我們的回饋問卷

點此進入回饋問卷