

中醫藥健康文化教育系列

# 醫字



# 醫字



# 目錄

序一文字和醫學知識的傳承	4
序一開啟中醫智慧之門的鑰匙	5
一、從語言到文字，漢字是怎樣來的？	
最早的漢字	8
語言是交流的工具	8
傳說中的漢字起源	9
二、奇妙的造字方法	
由圖畫到圖畫文字	14
由象形到象形以外	16
三、文字的樣子為什麼會變？	
由甲骨文、金文到文字統一	24
隸書與楷書	27
四、文字裡的健康符號	
壹·談自然	
天地、人	30
日月	32



## 貳·談身體

「月」與「肉」	33
「心」與「腦」	34
腸胃	35
肝膽	36
肩膀	37
肥胖	38
叁·談醫藥	
「醫」與「藥」	40
「中」與「和」	42

## 肆·談健康

健康	44
消化	46

## 伍·談疾病

疾病	48
疲倦	50
瘦弱	52

## 陸·談情志

情志	54
驚恐	56
焦慮	57
悲傷	59

## 柒·談生活

衣：衣、衫、裙、被	60
食：食、飯、餐、館、養	62
住：住、居、屋、室、房、門、窗	66
行：行、街、術、衛、足、步、走	70

# 序

## 文字和醫學知識的傳承

喜見中華文化傳播基金出版《醫·字》一書，這是一有益有趣的圖書，作者能夠用深入淺出的文字，圖文並茂的形式去介紹中國文字的創造和演變，繼而介紹中國人對保持健康、醫治疾病的方法。我認為不但適合小學生閱讀，內容更是老少咸宜，閱後可加深對中國文化的理解及欣賞！

無論是男女老少都希望自己身體健康，精神奕奕和心情愉快；惟人要有健康的身體，就需要配合自然的規律。一般而言，一年分四季，而中國曆法更仔細分做廿四節氣，在不同的日子，人的生活習慣，如作息的時間、飲食的類別、運動的鍛煉都需要因時而變化，以積極保健，即中醫強調的「治未病」。但萬一病了，身體「違和」，就要及早醫治。相信看過這書，大家對自己的身體的結構、疾病的類別及醫治的方法都增進了基本觀念！

中醫是一門有系統的哲學，也是一種博大精深的智慧，透過文字及語言，影響千百年的普羅大眾。例如「久視傷血、久臥傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋」這二十字，便提醒了我們要適時適量去做事，不可偏頗！這些話語，簡單易記，值得傳播和推廣！

**陳家偉博士**

仁愛校長會創會會長  
《漢字的智慧》作者

# 序

## 開啟中醫智慧之門的鑰匙

親愛的小朋友們，你們知道嗎？祖國有一門人與自然相處的學問，名字叫做「中醫」。

《醫·字》書中圖文並茂，深入淺出解釋了中醫與日常裏有好多好多特別相關的名詞。

每個中文字，它們就像一把把小鑰匙，帶領我們瞭解「中醫」奧秘和打開傳統文化的大門。

可能大人們會覺得與中醫相關的名詞文字，是否會對小朋友來說有點難以理解呢。不用擔心，《醫·字》本書就像一個有趣的知識寶庫，將一眾文字拆解，變得簡單易明、生動有趣又好玩。

古時，中文字會初分為「會意字」，「象形字」以及「指事字」三種開始，以及後來簡單易用的「形聲字」應運而生。起首淺述漢字源起歷史，再展開本書分作七個部分：

壹：談自然  
貳：談身體  
參：談醫藥  
肆：談健康

伍：談疾病  
陸：談情志  
柒：談生活

舉個例子「醫、藥」，在書中會用形象化的方式告訴你，「醫」字可分拆成「醫、爿、酉」來解釋3個象形字，結合組成一次治療筋傷的「醫」療治病的過程。「藥」字結構是上「草」下「樂」，其中一個解釋是使用草藥解除病痛，令人重新獲得快樂。古時往往醫藥不分家，所以閱讀後，可以讓小朋友由文字來初步認識一下「醫藥」的背後意思。

閱畢此書，相信以後再聽到與中醫相關的名詞，都不會再覺得陌生，還能夠和小夥伴們開心地討論一下中醫知識呢！

能夠獲邀為本書寫序，十分榮幸。

祝願這本書可以成為小朋友們探索中醫世界的好幫手，帶著你們在中醫的奇妙天地裏快樂遨遊，日後發現更多有趣實用的知識！

**黎錦添 註冊中醫師**

2026年初春作序

# 從語言到文字， 漢字是怎樣來的？



## 最早的漢字

- 漢字是世界上現存使用時間最長的一種文字。
- 大約在 3,300 年前的商朝時期，當時人們為了占卜記事，簡單地在龜甲殼和野獸的骨頭上刻寫，所以我們稱為「甲骨文」。相信這已經是較為成熟的文字，在此之前，肯定已有不少接近文字的符號出現。



## 語言是交流的工具

- **口頭語言**就是講話，講話有講話的好，聲音可以有高低，又可以借助手勢和面部表情，但缺點卻更多。
- 口頭語言有距離限制，二十米、五十米以外還聽得清楚嗎？
- 口頭語言沒法記錄，說過了，聽到了，誰保證能記得長久、記得準確？你記得的，為什麼跟他記得的會有不同？誰是誰非？
- 當人們感到口頭語言不足，覺得這些語言需要保存下來成為**書面語言**的時候，文字的創造工作就開始了。



## 傳說中的漢字起源

- 在過渡到文字之前，有一段漫長時期，我們的祖先是利用實物來幫助記憶的，例如結繩記事、八卦記事、契刻記事，以及創造倉頡造字傳說。



### ■ 結繩記事 /

最初是用來記數，例如五匹馬，打五個結，七尺長，打七個結；後來延伸到用來記事，大事，打個大結，小事，打個小結。

但由始至終，結繩只能幫助回憶，不能完整記錄事情，更不具備讀音，因此，結繩法盡其量只是一種原始的記事方法，而沒有文字應有的性質。

### ■ 八卦記事 /

相傳我們的始祖伏羲氏，觀察天象，創造八卦，推演出與自然現象、人際關係的聯繫，通過符號的象徵和聯想，成為一套記憶工具。

這八種卦，是古時占卜用的，相信與當時的記數符號有著一定關係，但與文字的性質又是完全不同。



### ■ 契刻記事 /

契（粵音薛）刻，是在木、竹、石等硬物上刻畫記號，向人傳達事情或留作記憶。

這種簡單的刻劃，確實有幫助記憶的作用，不過當然不能算是文字，但卻很可能是最早的文字書寫形式之一。



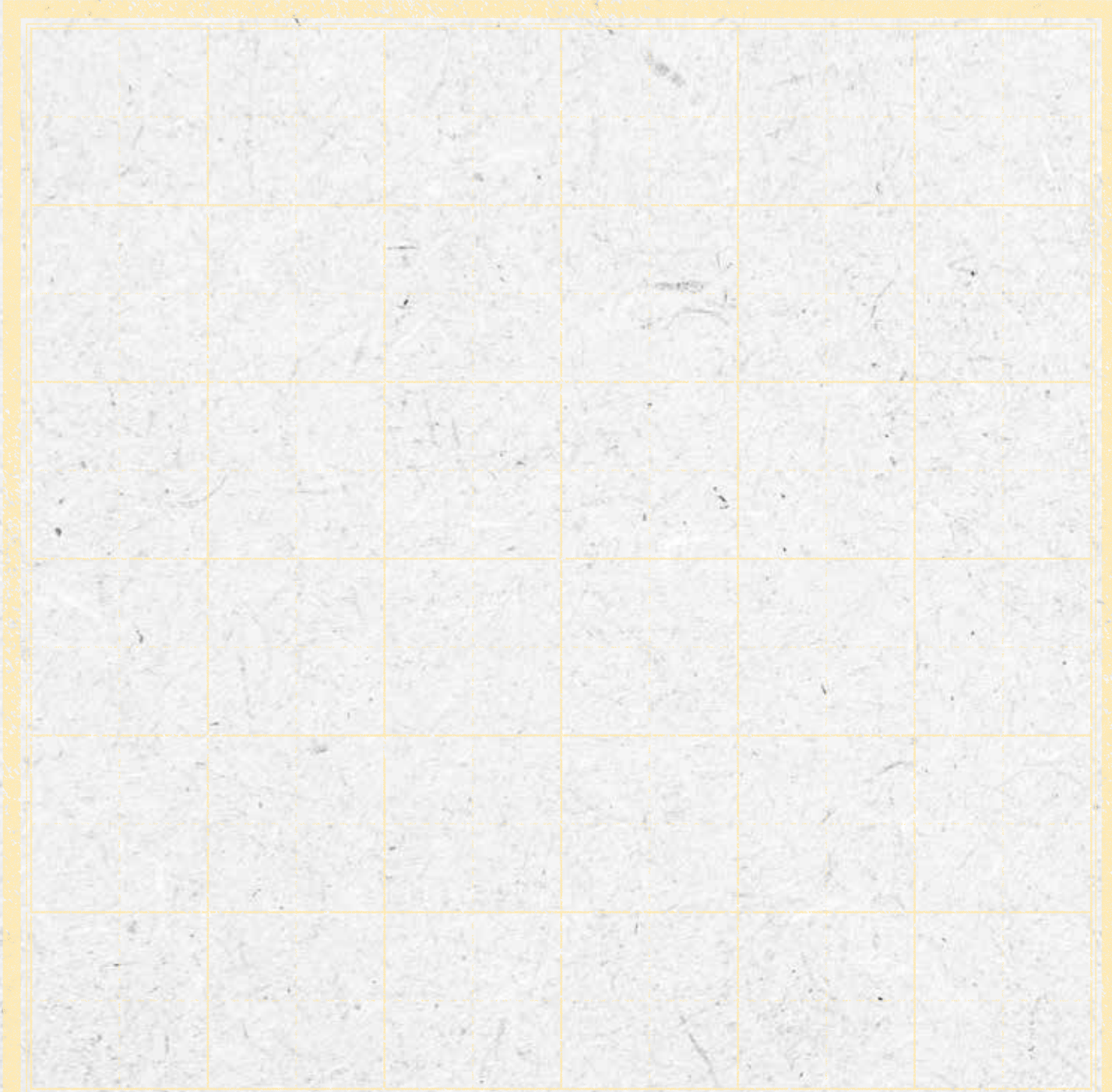
### ■ 倉頡造字 /

在西方，有說是「上帝造字」；而我們的漢字，就有「倉頡造字」的傳說。

據說倉頡是黃帝的史官，有四隻眼，看東西非常清楚。他看著月亮有自己月圓月缺的變化軌跡，鳥獸也有自己的腳印，奇怪人又怎可以沒有自己的記錄符號呢？於是他創造了中文字。

但漢字數以萬計，要說是由一個人獨力創造出來的，確實很難叫人信服。若果說中文字的產生是經過一段相當長的時間，集合了千千萬萬個創造者，最後由倉頡進行整理和統一，可能更接近事實。





二

# 奇妙的造字方法



## 由圖畫到圖畫文字

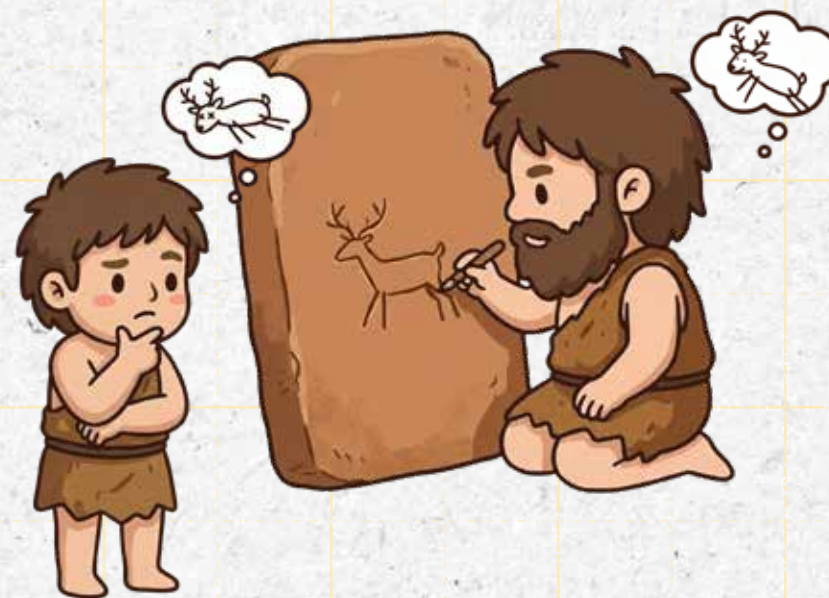
- 當用結繩、契刻等方法來幫助記憶都未能滿足需要時，畫圖就是最有效的方法。
- 把看見的畫下來，用圖畫記事，圖畫不單只可以幫助記憶，還可以附帶著部分思想和資訊，記的事有了形象，甚至可能有了內容。不過圖畫不是每個人都畫得出來，要畫得好，畫得真，又要畫得快，才能有效將要表達的意思畫下來、傳遞出去。



- 文字起源於圖畫，但圖畫卻遠遠不等於文字。直至當圖畫越畫越簡單，逐步走向線條化，有了固定的讀音，這個圖形才變成為最初的文字。

- 不用多作學術理論解釋，也不難想像圖畫記事與文字有什麼分別。

- ❶ 圖畫追求逼真，大家同畫一隻「馬」，各人畫法不同，彼此畫畫的天分也不一樣，單是猜度所畫的是什麼已花上不少工夫；但文字線條簡單，寫法相同，大家可以有共識。
- ❷ 圖畫沒有讀音，看不見圖，大家就失去溝通共識；但文字與語言是並行的，有固定的讀音，形狀與聲音緊密互相聯繫。
- ❸ 圖畫難有確定的意義，畫一隻「馬」代表什麼？意思是「見到有隻馬」、「想要一隻馬」還是「買了一隻馬」？



- 圖畫要記事更難。「他送我一本書」、「他搶了我一本書」和「他偷了我一本書」，要怎樣才畫得明白？

## 由象形到象形以外

• 最初畫圖是想盡辦法「逼真」，之後一步步簡化，要快，又要大家易畫易明，再結合一起認同的聲音和意思，才可以由圖畫變成圖畫文字。



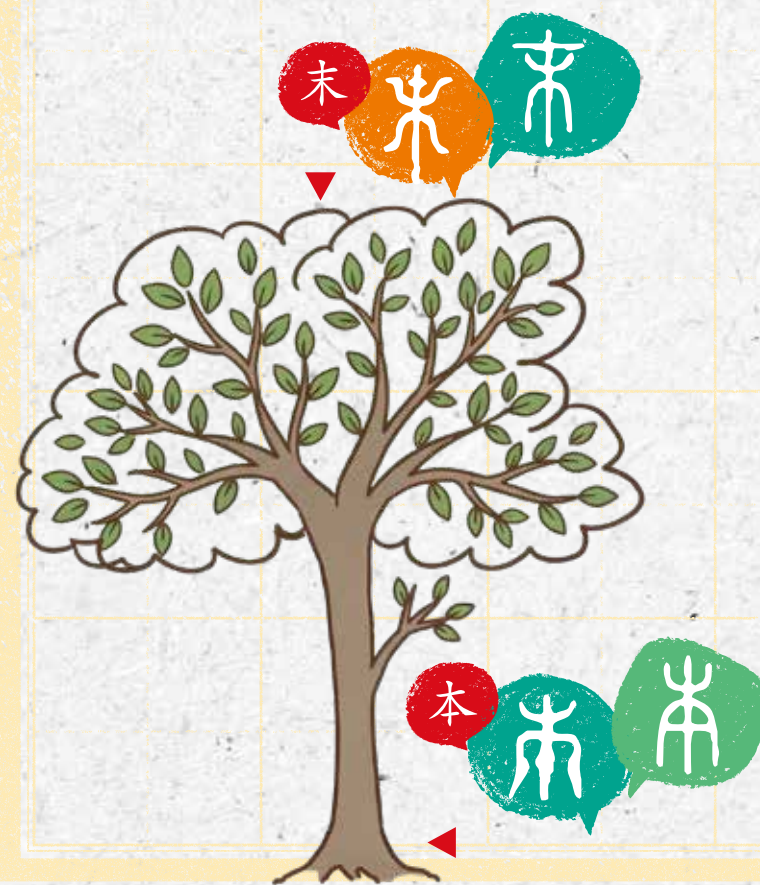
• 由「圖畫」演變成「文字」其實是沒有什麼規則的，人們因為溝通的需要而有了文字，然後再從一大堆沿用的文字中，找出前人造字時的想法，才總結出一套中文字的造字規律。

• 學習中文字，能明白每個字當初是怎樣出來、那時有什麼用意，對往後我們如何掌握眾多的中文字是相當重要的。

• 當時能望著、記著樣子畫圖而又發展成文字的，其實數量不多，不過卻是最早出現的，稱為「象形字」。例如「龜」有正面和側面畫，「人」是側面畫，都是實物的整體形象。「羊」、「牛」則只畫具有特徵的部分，就是頭和頭上的角。



• 但「樹」又如何？可以抽象一點畫，不過蘋果樹和荔枝樹如何區別呢？「狗」和「狼」的象形又應該怎樣畫出不同呢？可見只用畫圖來創造文字是非常有限，很難滿足需要，所以文字的發展，由表達圖畫形象慢慢走向表達事物意思，出現了「指事字」和「會意字」。



• 既然只用圖畫畫不出來，可以在「象形字」上加一些象徵性符號來表達，成為「指事字」。例如在「刀」上加一點成為「刃」表明是刀鋒；「木」是樹，在「木」的下半部位置加一橫成為「本」，表明是樹根；而在上半部加一橫成為「末」，表明是樹梢。「本末」自然不可倒置。又例如「寸」，是在手掌退後不遠處加一點（或一條短橫線），表明「寸口」位置，後來才引伸為很短的意思，如「寸步難行」、「手無寸鐵」。



• 「象形字」是一個實體形象，「指事字」是實體形象上加指事符號，要表示的都是沒有「象形字」那麼明顯、偏向抽象、需要猜想的。不過試想想，如果遇上真正抽象的，可能連圖畫象形也沒有，根本就「指事」不來，例如「心煩」的「煩」、「休息」的「休」、「憤怒」的「怒」、「忍耐」的「忍」，這些「事」怎樣「指」？所以「指事字」的數量比「象形字」還少，幫不上多少忙。

• 聰明的古人於是用豐富的聯想力想出了另一種方法，就是「會意字」。會意，是把兩個或以上的實體形象合起來，抽象地表達一個新意思。就如「日」加「月」，成為光亮的「明」；「鳥」有「口」才能「鳴」叫；「木」加「木」可以成「林」；「木」加「口」是木加在門框上，防止隨便出入，成為「困」；「人」加「口」就被「囚」了。



• 「會意字」補救了「象形字」和「指事字」的局限，組合可以千變萬化。三個疊羅漢例如三個「木」成「森」林、三個「日」就亮「晶」「晶」；兩個人一前一後行走，就是跟「從」；以手放在眼前遮光望遠，就是「看」；甚至有些字可以「會意」出當時的社會情況，例如「女」子拿著「帚」在做家務的是「婦」，在「田」中出「力」的是「男」，那個「男耕女織」年代不是表現得非常清楚嗎？



「會意字」突破了「象形字」和「指事字」的局限，但它本身的局限也大。其中一個主要原因是部分字要「會意」的意思非常含糊，例如「莫」，上下是草，日在草之中，表示黃昏的「日暮」，但草中有日，難道不可以理解為「日出」嗎？又例如「休」，意思是人倚在樹旁休息，不過難道不可以理解為有人在樹旁工作嗎？

動畫短片



莫

暮



休



另一個局限是當遇上一些代名詞如「我」、「你」、「他」；或是「很」，當中的「非常」和「十分」怎表現？如果再要說到「快」、「慢」、「停」等等形容詞，就真的完全投降了。

社會不斷發展，語言的內容越來越豐富，需要創造大量的新字才夠應用。既然「象形」、「指事」、「會意」三種造字方法都有相當局限，簡單易用的「形聲字」就應運而生，大行其道。直至現代，「形聲字」約佔中文字的 90%，好使好用，展望往後，生命力和繁殖力依然驚人。

「形聲」，就是「形」加「聲」，用歸類方法構造文字，形旁表示意義，聲旁表示這個字的讀音。



形 聲 形聲字

口 + 禾 = 和

木 + 才 = 材

形旁的主要來源是「象形」，例如「口」、「木」是形，配上聲音作聲旁。

形 聲 形聲字

女 + 馬 = 媽

心 + 刃 = 忍

艸 + 明 = 萌

聲旁的主要來源是「象形」、「指事」、「會意」，如「馬、刃、明」是聲，配上形旁可以成為「媽、忍、萌」。

- 這個造字法實在非常簡單，用一個聲可以配不同的形。

聲                      形聲字

方：房 訪 放 防 芳

- 用一個形又可以配不同的聲。

形                      形聲字

口：吃 喝 和 固

- 更有趣的是，形可以是聲，聲同時又可以是形，實在千變萬化。

形

土：場 地 垃 圾

聲

土：吐 肚 杜 灶

- 從偏旁歸類去認識文字意思其實並不絕對有效，甚至可能超出這規律的更多，不過在一定程度上仍然是有幫助的。例如「火、水、口、土」等偏旁結合的字，多是與所屬範圍有關，由此建立聯想推測作為學字初階也無不可。



三

## 文字的樣子 為什麼會變？



- 文字是要方便書寫、記錄和溝通的。中文字是世上最古老而又至今仍然使用的唯一一種文字。三千多年來，由創造到發展，由複雜到簡化，產生一些變化是理所當然的，但當中仍然是一脈相承，演變過程清晰可見。

## 由甲骨文、金文到文字統一

- 甲骨文被稱為「最早的漢字」，是三千三百年前商朝人用刀刻在龜甲和獸骨上用以占卜記事的，著重圖畫性。因為面積不大又不平，所以文字都是幼小而有稜角的。



■ 甲骨文的「馬」、「上」、「步」

馬 上 步

- 在商朝末年、周朝，以至春秋戰國，有一種叫做**金文**，主要是鑄刻在青銅器上，多屬祭祀之用，圖畫性減少，形態比較生動，線條較粗，筆劃較圓轉。

■ 金文的「馬」、「上」、「步」

馬 上 步



- 到了二千多年前（春秋戰國），各國分據一方，所用文字的字形各有分歧，字體比金文工整。直至歷史上第一個統一朝代（秦朝）誕生，秦始皇滅了六國，下令全國統一文字，命宰相李斯簡化秦國所用的大篆（籀文），創製出一套新的標準文字「小篆」，頒令全國劃一採用。



小篆的「小」是簡化的意思。字體筆劃勻稱，傾向圓轉流暢，線條粗細相近，呈長方形，奠定了中文字「方塊形」的基礎，大小劃一，文字的圖畫性大幅減少，面貌已近似現在的漢字。

#### ■ 小篆的「馬」、「上」、「步」

馬上步



甲骨文 小篆

馬 上 步

- 甲骨文中，「馬」是長臉、大眼、有鬃毛、長尾、有蹄；到了小篆，「馬」已經簡化為筆劃，但仍有頭、鬃毛、腳和尾。「上」字甲骨文就由地平線上一橫，演變到小篆向天空指的直劃。「步」字甲骨文是由左前右後兩隻腳印結合為一步，在小篆中兩隻腳掌已經連成一起了。

## 隸書與楷書

- 秦朝時還出現隸書。隸書可算是由古文字（偏向圖畫）邁向今文字（偏向書寫）的分水嶺，在字形上作出了較大省改和簡化，方便書寫，小篆中很多彎曲的長線條，到隸書時已變得平直和方折，在形體上與後來的楷書，甚至到現代的中文字已沒有太大的變化了。

傳說隸書是出自秦朝一個小官叫程邈，他犯了小法被關進監獄，於獄中間著無事，練習書法，深覺小篆線條不好寫，所以化圓為方，變曲為直，在簡化過程中創出了「隸書」。秦始皇看到後非常喜歡，於是頒布除官家莊重場合仍沿用小篆外，一般都以隸書作普及使用。

#### ■ 隸書的「馬」、「上」、「步」

馬上步

小篆 隸書

馬

馬 馬

「馬」的腳變成四點

上

上 上

「上」的屈曲減去

步

步 步

「步」的弧線都成了直



• 至於楷書相信大家都不會陌生。它興起於東漢末年（約一千八百年前），是魏晉至唐朝最流行的一種書體。其實楷書是從隸書演變而來，卻一改隸書的扁方，變成筆劃平直，結構方正，便於書寫，漢字的方塊字形和基本筆劃自此定型，流傳至今，成為當今中文字的通用字體。

■ 楷書的「馬」、「上」、「步」

馬上步

• 中文字在字形上走向統一整齊，在筆劃上走向化繁就簡，在書寫上走向方便快捷。這個方向的結果，是許多「象形字」不再「象形」了，而「形聲字」就大量出現，成為主流。由小篆的統一、隸書的劃時代質變，到楷書的成熟完整，文字的樣子已經變得端正秀麗、方便易認，因此能成為現代使用的主流。

四

## 文字裡的健康符號

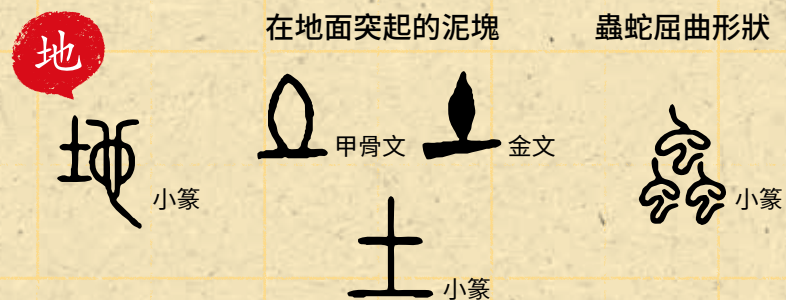


# 天地

「天」是一個站著的人，最高一畫是人的頭頂，強調頭頂是至高無上的，所以是「天」。



「地」字左邊是「土」，右邊是爬行的「蟲」，蟲在土中爬行，代表大地。



「人」是象形人站立的側面，字的上端表示人的頭部，中間表示身體，伸展的一筆代表手臂，身體以下表示腿部。



「天地」合成一個詞語，代表自然界和空間。人生活在「天地」之間，當中任何自然更迭，例如氣候冷暖、環境變遷，都影響著我們的健康。

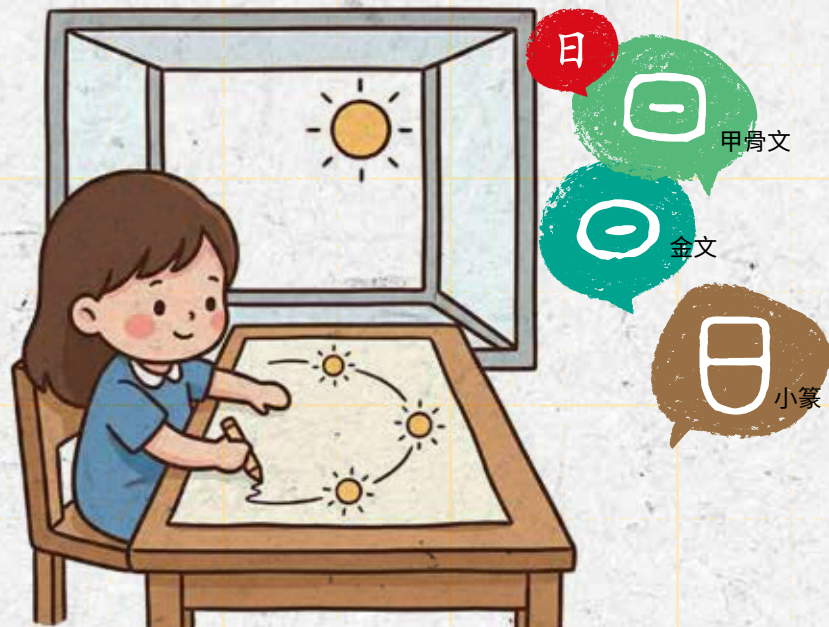
古人造「人」這個字的時候特別強調手和腳，因為人可以用手去製造工具，可以用腳去直行，所以選用側面站立的人作為「人」字的形狀。人是有智慧的、懂得思考的、有創造力的。

人要活得健康，內在要保持平衡，包括作息、飲食與運動；外在要有互相配合的環境，包括空氣、地理與氣候。



# 日月

「日」和「月」都屬於象形字，圓圓的「日」是太陽，中間一橫表示太陽的光。「月」畫的是半圓的彎月，畢竟月亮亮彎的時候比圓的時候多，中間那一劃同樣代表光。



# 「月」與「肉」

「月」字與「肉」字在甲骨文時期本來分得很清楚，但到了小篆時卻因為筆劃的演變而變得相似，容易產生誤會。

古文字的「肉」本來是肉塊，後來添加兩劃代表肉質紋理，由於與「月」字字形相近，為了避免相混，所以繁化成「肉」形。至於以「肉」為偏旁的字，大都是跟身體有關。

就依人體來說，從上到下的腦、臉、肩、膊、胸、背、臂、腰、腹、肚、臀、腿、腳等身體部位，從外到內的膚、肌、脂、肺、肝、脾、胃、腎、膽、腸、膀胱等身體器官，還有用來描述身體的胖和腫。

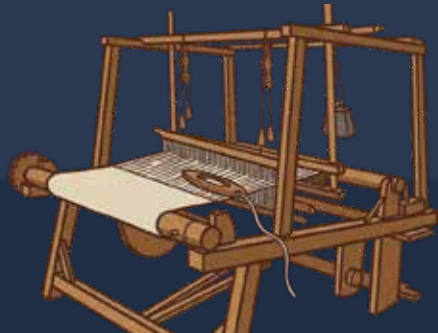
動畫短片



# 談身體

貳

「日月」合成一個詞語，代表時光，所以有「日月如梭」的說法，「梭」是「穿梭機」的「梭」，「穿梭」是織布時的來來回回動作，表示日出日落，循環不斷。這個大自然的時鐘與我們的生活息息相關，如果日夜顛倒，工作太忙，又或玩樂太多，長期混亂，積累傾斜，都會成為健康殺手。



# 「心」與「腦」

「心」是人體最重要的器官，古人認為思考，是用「心」。早期甲骨文的「心」字，簡單地勾勒出心臟的外形，內部線條象徵心瓣膜。發展到小篆，增加了向外的曲線，象徵著與心臟相連的血管，使整個字形更趨近心臟的生理結構。

「腦」是頭髮、頭和人的合成，是意識、思想、記憶的活動中心。「心」是意識、判斷，主宰「身體」；而「腦」字演變到後來減去了「人」，補回了「肉月」，歸入身體器官類，確定與「心」的正式分工。



# 腸胃

「腸」是「肉月旁」，易聲。上端連胃，下端通肛。主管消化和吸收養分。

「胃」是貯藏和消化食物的器官。從象形開始，描繪了胃囊的形狀，用內部小點表示食物。金文時期在下方加入「肉月」，強調為人體器官，到小篆時更明確地將上下結構分離。



中醫將腸胃系統納入「脾胃」範疇，認為「脾胃是後天之本」，是消化系統的總司令，負責將吃下的食物轉化為身體能夠利用的營養物質，輸送到全身，提供生命活動所需，維持身體的生長、發育與功能。

功能性消化不良是常見的疾病，包括腸胃蠕動功能欠佳，又或腸胃神經過度敏感。尤其是長期感覺壓力太大，三餐又不定時，腸胃自然開始作出「抗議」。

最佳改善方法是注意日常保健，注重平時生活習慣，保持規律作息、情緒穩定，避免過度勞累與緊張。吃飯時要細嚼慢嚥，一方面能減少胃腸消化食物的負擔，同時也可放慢腳步、放鬆心情；進食定時定量，不只是一定要吃飽，更應專注用餐，藉此緩和情緒對胃腸的壓力。



# 肝膽

「肝」採用「肉月旁」，幹聲。人體五臟之一，是相對乾燥的器官，有說因此而取其「會意兼形聲」。

肝 肝 膽 膽  
小篆 小篆

「膽」是連著肝的臟腑。採用「肉月旁」，「詹」聲，同屬「會意兼形聲」字，指連著肝臟，分泌膽汁的肉囊。古人之所以用「詹」字作聲符，是因為「詹」有多說話的意思，而「膽」是不斷地分泌膽汁，所以「詹」字作聲符同時作會意。

「膽」後來簡化成「胆」，這個「膽」字，左邊的「肉月旁」作形符。右邊的「旦」字作聲符，就只能變成單純的形聲字了。

「肝」就像一間物流公司，負責管理身體的三大類貨物，就是氣、血、水的流通；而情緒、睡眠、飲食，甚至藥物，都會影響「肝」的疏泄功能。

「肝」尤其容易受情緒影響，長時間處於焦慮、緊張、憂鬱之下，就會造成肝氣鬱結，令身體的氣、血、水三大類貨物運輸不暢，出現各種大大小小的毛病。中醫說的「肝火盛」是指人體中促進功能活動的能量過強、失去控制，影響健康。這通常與壓力、情緒、熬夜，又或情緒起伏大有關。

五臟和六腑常被同時提及，是因為兩者有著密切的對應與合作關係，包括「肝」對應「膽」，「脾」對應「胃」。

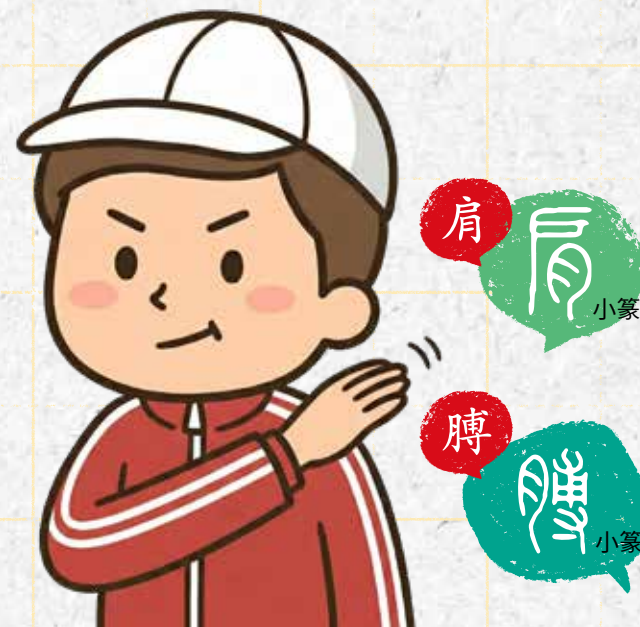
人體裡的五臟是實心的器官，負責各種維持生命所需的功能，而六腑是中空的通道，負責運送五臟的產出。臟和腑互相合作，缺一不可。如果人只有脾，沒有胃，那麼消化後的食物便無處安放。

至於「肝」與「膽」的合作主要是「工廠」與「倉庫」的關係。肝製造膽汁，幫助消化；膽汁儲存於膽內倉庫，在需要時發揮作用。一個勇往直前，提供能量，一個考慮周全，保持平穩，兩者必須合作無間。

# 肩膊

「肩」是採用「肉月旁」，以「戶」作為象形（就是描畫我們的膊頭），合成會意字。「戶」就像是我們的肩膊樣子，指的是「肩膀」，即頸旁邊胳膊部分。加上「肉月旁」以表示人體組織。

「膊」是「肉月旁」，以「專」為聲音。「專」，是「搏」的省略，表示搏擊。造字本義是搏擊時力量來源的重要部分，即肩臂。

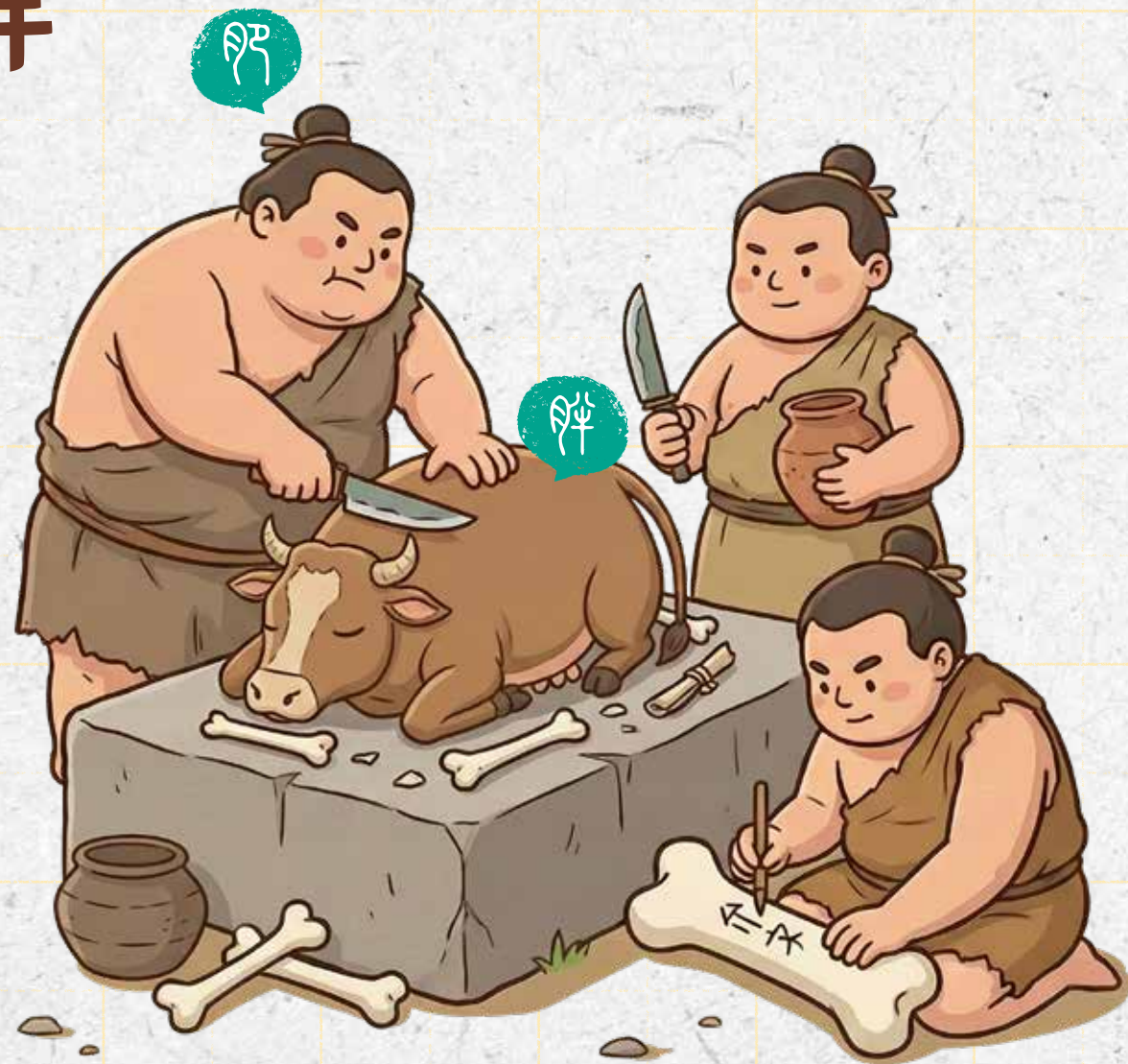


中醫向來稱膊頭痛為「肩痛」，再依膊頭關節影響的範圍細分。若肩痛由後面延伸至上背，稱為「肩背痛」，而延伸至手臂則稱為「肩臂痛」。中醫常說「通則不痛，痛則不通」，意思是血氣運行欠佳，導致經絡阻塞不通，令膊頭肌肉或筋骨腫脹疼痛。

過去社會很多工作以勞動性質為主，因搬抬重物過度容易引致「肩膊痛」，但現代社會不同，人們大多坐的時間過長，缺乏運動，令肌肉變弱，容易疲倦及抽筋；同時因為工作繁忙，經常以不良姿態使用電腦或玩手機，易令頸肩肌肉過勞，引起痛楚。

肩頸背痛屬於中醫學中「痺症」範疇，許多肩頸背痛的根源其實不在「肩膀」，不應集中治療不適部位，而是強調「整體觀」的平衡；既然「不通則痛」，所以中醫著重找出氣血不暢、經絡受阻的源頭，進行鬆解和調整才是針對性處理的理想方法。

# 肥胖



肥

小篆

是人的變形，表示「多肉的人」

「肥」是「多肉」，是「肉月旁」加上「卩」，這個卩是人的變形，左右結合一起表示「多肉的人」，是形容肌肉豐滿、體形大，而不是指脂肪多。

胖

小篆

「胖」字的本來意思是古代祭祀時奉獻的半隻牲口，是「肉月旁」加上剖開一半的牛，而「半」也同時是聲旁，形成「會意兼形聲字」，代表「特別大塊的肉」，所以只供奉一半也可以了。

中醫認為人體的吸收、利用、排泄是相對平衡的狀態，當人們飲食沒有節制，又或脾胃消化不足，甚或受情志所傷導致臟腑功能失調，都會容易引發肥胖。

肥胖的人可能是脂肪多或者肉多，也有可能是水腫和脹氣。這不單純是體態的美觀，更可能成為百病之源。若然主要因為多吃、貪睡、懶動，那就應該從治療上有效改善體質，同時配合飲食和運動，平衡吸收與消耗。



# 談醫藥

## 「醫」與「藥」



醫

醫

甲骨文

醫

小篆

動畫短片



「醫」字包含了三個部分的象形，合成一個治病的流程，成為一個「會意字」。「醫」左上部分的「医」是放了箭的籬筐，右上的「殳」是手拿著工具表示把箭拔出來，而下半部的「酉」是酒，在治理過程中為外傷消毒。串連起來，就是把治療箭傷過程重演了一次，組合成「醫」字。可見造字的本義就是用藥酒為戰鬥中的箭傷消毒、治療。



「藥」是上「草」下「樂」，有兩個相近但不同的解讀。其一，「樂」表示「快樂」，造字本義是快樂的神草，即解除病痛、使人舒服的草木材料就是「藥」，所以是「會意字」。另一解讀與音樂有關，下面的「樂」字是解除病痛，拿著植物開心地隨著音樂起舞，所以「樂」是聲旁，成為「形聲字」。

中醫認為人是一個整體，內在互相連繫，自有一個運行的規律，再配合外在自然規律，保持內外的平衡。「醫」是透過「望聞問切」得來的資訊進行診斷，然後辨證論治，對症下藥，使病人身體得以重歸平衡。而「藥」，歸「草」的植物類，主要因為中藥以植物為主，佔了九成以上，其餘的來自動物和礦物，全都是自然界中的資源。

藥

金文

藥

小篆

# 「中」與「和」

龠



中

甲骨文

中

金文

中

小篆

「中」字在甲骨文中屬象形字（也有說是指事字），在描畫豎立的一面旗幟，用來測定風向，後漸省略了旗幟之形，只保留旗杆的形狀，引伸為中央、中心、不偏不倚的意思。

「和」字以「口」作形，「禾」作聲。「和」與「龠」字音相同，意義相通。漢字簡化之前，「和」與「龠」經常通用。

「龠」字形像一排竹管合成的樂器，右邊的「禾」是聲音，表示吹奏聲音悅耳動聽，顯得很和諧。「和」字出現時間比「龠」字較遲，去掉了樂器部分，然後加上「口」，表示用「口」來演奏樂器或唱歌，右部的「禾」繼續為聲旁讀音，包含「和諧」的意思。

和

金文

和

小篆

中醫的「中」和「和」體現了「整體觀」和「協調觀」，是中醫學的精髓，強調人體是個有生命的整體，與自然環境和社會之間存在著相互影響的關係。

從「中」的觀點出發，關注人體內各部分的相互關聯、協調一致狀態；從「和」的觀點出發，關注人與自然、人與社會之間的和諧關係，然後將這兩者結合起來，進行整體性的診斷和治療。

## 談健康

## 健康



中醫認為的健康，是身體（形）和精神（神）都健全，內在氣血能夠順暢運行；也就是說，氣足有力是「健」，經絡通暢是「康」。這代表健康不僅是沒有明顯疾病，更是說及身體的活力、精神的安寧以及氣血平衡的和諧狀態。

健

「健」以「人」作邊旁，採用「建」為聲音，「建」同時作為象形，表示依山豎起的房架結構，所以「健」形成「會意兼形聲字」，代表腰身挺拔，強壯有力。



康

康

康

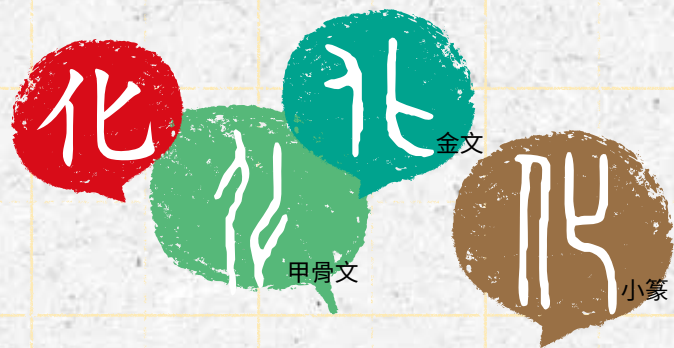


「康」字的本義爭議較多。其中一說是「人用水桶俯身打水」，左右為兩手，「米」是水點，強調身體得到滋潤。另一說是表示道路暢通，「康」和「莊」分別表示有五和六個路口的道路，所以人們常說的「康莊大道」就是可以通往多個不同方向的主要通道。由此可見，所謂身心「康泰」，就是人身體的經絡通暢，沒有淤塞。

# 消化



「消」從水，「肖」為聲，屬「形聲字」。有削減、除去的意思。「消」是量的減退，由「消減」直到「消失」、「消滅」。



「化」字由兩個人形組成，一個頭向上站立，一個頭朝下，兩人位置相反，本意是代表變化。

「消化」連成一詞，互相配合，消滅的「消」是量的變化，而轉化的「化」是質的變化。就如大塊的肉經過咀嚼和胃的研磨，就是「消解」；在腸裡被吸收、成為養分的過程就是「轉化」。兩者循序進行，能「消」能「化」才成為真正的「消化」。



# 談疾病



「疒」，甲骨文刻劃一個病人躺在床上；小篆簡化字形，在「床」上加一橫，代表躺在床上的人。人有疾病，出現倚靠著、挨著的樣子。所以後來與「疒」相關的字，代表不舒服、不健康，都採用「疒」作邊旁。

動畫短片



# 疾病

疾



甲骨文

疾

金文

疾

小篆



「疾」字早在甲骨文中就已經有了。這個字由兩部分組成，像一個站立的人，手臂下方有一支箭，會意這個人中箭受傷了。到金文的時候，箭位於字的中間，而中箭的人變成了床的樣子，大致是表示受傷的人應該躺在床上。所以到了小篆，左邊為床，寫作「疒」，右邊是「矢」。

「疾」本義當為傷病、外傷，由於「疾」字中含有「矢」，「矢」離弦後給人急速的感覺，所以「疾」引伸出快、速的意思，加上受箭傷或生病是一件痛苦的事，又引伸成「痛苦」。

病

病

小篆

「病」的初時寫法是「疒」，也是表示各種疾病的象形字符。小篆將「疒」和「病」分開，以「疒」作邊旁，採用「丙」為聲。造字本義是比喻健康欠佳，形象一個病人倚靠在床上的樣子。有說「病」指重病，輕的為「疾」；亦有說「疾」是外傷，「病」是內患。到後來「疾病」一般已連著使用，成為「病痛」的統稱。



中醫講求平衡，若失去平衡，人就會不舒服。在中醫角度，病是一個狀態，治病就是將人的不平衡狀態調整至平衡。

根據《黃帝內經》，疾病成因包括外因（如感冒、中暑、傳染病）、內因（如情緒過度、飲食不節、過於勞累等）和不內外因（如刀傷、蟲蟻咬傷、中毒等）。

外因出於「六氣」的「風、寒、暑、濕、燥、火」。這六個因素本屬自然界常見現象，一旦接觸並超出人體所能承受的程度，便會成為引致身體產生疾病的外邪。內因出於「七情」的「喜、怒、憂、思、悲、恐、驚」。七情本是人的精神意識對外在事物的情志反應，一旦過度劇烈，或持續日久，便成為產生情志疾病的內因。

在中醫看來，一個人有病，最理想的方法是改變病人身體狀態，讓他有足夠能力將病菌趕走。中醫的治病方法是不直接介入，而是留意整體身體變化，調節身體，恢復抵抗能力，幫助病人自己打勝仗。



# 疲倦



疲 瘵  
小篆

「疲」從「疒」，以「皮」為聲。皮，有表面的意思，造字本義是指外在顯示的病態或不舒服，即困乏，倦怠，需要休息。

卷 𠂔  
金文

「卷」字最早的字形結合了兩個部分，上半部象徵雙手輪轉地打穀成零散的穀物，下半部是一個跪坐的人形，表示彎曲，顯示不停打穀的人無力地曲膝跪下。

「倦」始見於篆文，由「人」、「卷」二字構成。「卷」為聲符，同時形聲兼會意，引伸為蜷曲、疲乏。

倦 𠂔  
小篆

中醫認為常見疲倦的原因可能是濕氣太重，包括內濕（進食生冷食物過多）、外濕（長時間處於濕度過高的環境）；氣血不足又或運行不通暢；情緒低落或精神緊張等心理因素。

要避免終日疲倦，精神不振，建議進行適度運動紓解壓力、調節身心；均衡飲食，避免進食高油、辛辣的刺激性食物；透過指揉方式按摩穴位（例如風池、百會、足三里等），有助暢通經絡；甚至可進一步以食療補益氣血，調理脾胃，達到改善疲倦的效果。

# 瘦弱

瘦

瘦  
小篆

「瘦」由「疒」和「叟」字組成。「疒」是病床的形象，表示生病會使人變瘦。「叟」指老人，老人大多消瘦。所以整個形聲兼會意字的意思是像枯瘦老人那樣的病態身體，肌肉因衰老而萎縮，由此產生了與胖相反的含義。

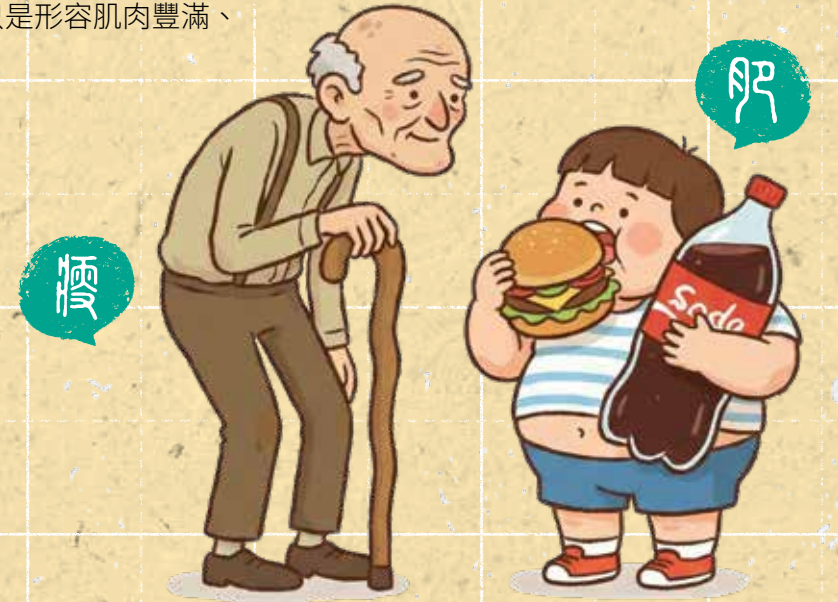


弱

弱  
小篆

「弱」是會意字，字形上部的「弓」像軟化扭曲的形狀，而「彡」像羽毛柔弱的樣子。在篆文中表示強弓已老舊，比喻強勁的弓在使用很久之後失去了彈力。造字本義是強弓壽命已盡，缺乏力量。

「瘦」是「疒」部，造字本義明顯是具有不健康、不舒服的含意；「肥」是「肉月旁」反而只是形容肌肉豐滿、體形較大。



「肥」與「瘦」，這些看似極端的體質現象，背後往往隱藏著身體機能的失衡。中醫認為，肥瘦並非健康的唯一指標，更重要的是體質的「虛」與「實」。現代人追求「瘦身」、「減肥」，但瘦不一定代表健康，肥也不一定是營養過剩。中醫強調「整體觀」，人體的局部與全身互相聯繫。形體的表現，實際上是臟腑的外在顯現；形態上的肥瘦，不僅是數字上的差異，更關乎強壯與虛弱。

脾是後天之本，涵蓋整個消化系統，食物的消化、吸收、利用皆依賴脾臟的運化功能。脾的虛弱常由飲食不節、勞倦過度、情志失調、年老體衰、病後虛弱等因素所引致。有消化旺盛的，可能經常感到飢餓，但若果脾無法運化營養，肌肉便無法滋養，最終還是會形體瘦削。肥或瘦，不是絕對的健康標準；盲目節食、過度運動、暴飲暴食，只會讓身體更加失衡；強壯與虛弱，才是身體真正的重要訊號。

## 談情志

## 情志



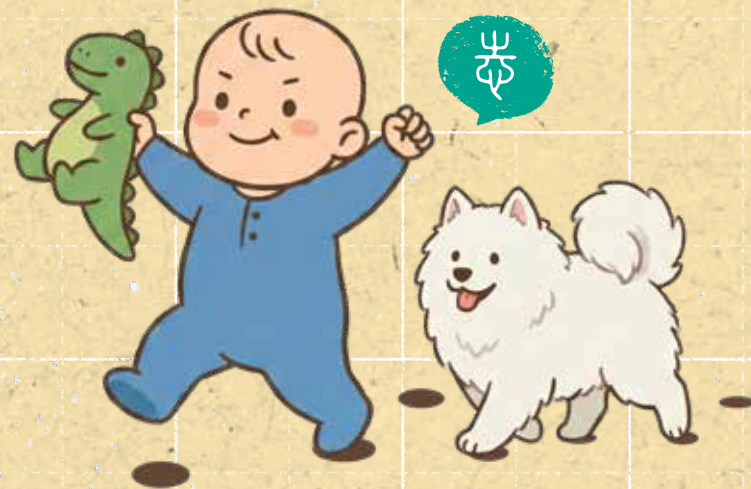
「青」，會意字，由上下兩部分組成，在金文中可見上面是一棵小草，下個是一口井，表示有水而生出美麗的植物。造字本義是美好、美麗。



以「心」作邊旁，「青」聲。形聲會意字，麗水為「清」、麗日為「晴」、美人為「倩」、美言為「請」、美意為「情」。「情」造字本義是美好、美麗而又發自內心的意念。



「志」字的下部是「心」，表示內心，上部是「之」的初文，是腳步，表示前往、到達，也作聲符，造字本義是心之所向，即內心追求的目標。



中醫認為情志（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚，俗稱「七情」）與五臟（心、肝、脾、肺、腎）密切相關，「七情」是人正常的生理反應，但情緒過度或長期失衡會損害臟腑功能，進而引發疾病，出現「過喜傷心」、「過怒傷肝」、「過憂傷肺」、「過思傷脾」、「過恐傷腎」等病理變化。因此，中醫看情志不僅關注心理因素，也會透過中藥、針灸、飲食和生活方式調整等方法，從「身心同調」的角度來治療情志問題。



# 驚馬恐

「驚」，「馬」作邊旁，「敬」為聲。敬，同時是「警」的省略。造字本義是馬因警覺危險，舉足不前，又或受刺激後突然躍起、失常嘶叫。後來用「驚」來指人的心神受到突然刺激，出現不安定、心神紊亂。



驚 敬 馬 小篆

恐 心 巩 小篆

「恐」，懼怕。以「心」作邊旁，「巩」作聲。造字本義是內心強烈懼怕，有如遭受重杵撞擊。



驚恐症是焦慮症的一種。驚恐發作是指患者在安全及沒有受到明顯的外來影響下，突然出現心跳加速、呼吸困難、心胸翳悶、手心冒汗、手震、肚痛腹瀉、手腳麻痺、頭暈頭痛、全身疼痛等症狀，而這些症狀通常在短時間內達到高峰。

中醫認為驚恐症是由於壓力、情志等因素導致的氣血失調、五臟功能紊亂，治療上強調「安神、養心」，並從中藥、針灸、心理調適及生活習慣等多方面著手。具體的調理方法包括使用疏肝健脾的中藥方劑；透過針灸如內關、神門等穴位來鎮靜神經、緩解心悸；以及調整生活作息、釋放壓力和重建內在的安全感。

# 焦慮

焦 隹 火 金文

「焦」的上半部「隹」是短尾的雀鳥，下半部是「火」，造字本義是用火烤熟鳥獸。之後含意不斷豐富延展，不過始終圍繞「火的作用」展開，如「焦炭」、「焦急」、「焦點」等。



慮 心 虍 小篆

「慮」在金文是上「呂」下「心」，從「呂」聲。「呂」是「侶」的本字，表示伴侶，意思是為伴侶擔心。至篆文則變化為上「虍」下「思」，「虍」是「虎豹猛獸」，顯示對猛獸侵襲的擔憂，造字本義也變為憂患安全，擔憂。

「焦」是火燒般的急躁，加上「慮」，就是一種急切、煩躁如火燒的期盼。嚴重的焦慮會持續或突發出現莫名其妙的緊張和不安，甚至產生瀕死感（感覺快將死去的壓迫和恐懼），擔心自己會失控、突然昏倒或發狂。



中醫治療可以解除其生理症狀，之後查清心理狀態，抽絲剝繭理清情緒。平常應盡量減少或抒發不良情緒的累積，深呼吸、運動、對生活增加信心都會有正面幫助。



# 憂

「憂」在金文是以手掩面，突出頭部形象，強調憂心，下面顯示步伐沉重。至篆文，包含了頁（頭部思慮）、心（擔心）、止（步伐），其中增加了「心」，強調內心的消極狀態。造字本義是擔憂重重，步履沉重，放心不下。

「憂」和「慮」必須要分得清楚，因為兩者的中醫治療是不同的。「憂」是擔心，恐懼將來要發生的事情，對未來生活缺乏信心和樂趣，整天只專注於自己的狀況，長期擔心會有問題出現。「憂」多出現虛寒，而「慮」是虛火。

至於焦慮的「慮」，表現出來的多為心跳和呼吸加速、全身無力、睡眠欠佳、消化功能紊亂、手震、情緒波動、敏感易怒。「慮」可透過針刺、艾灸、服藥、推拿等手段解除生理症狀，繼而心理問題往往也能迎刃而解。



# 悲傷

「悲」從「心」，以「非」作聲。「非」在金文是「兆」，像由背展開的雙翅，雙翅各有方向，代表違背、不合。所以後來的「非」就有了不是、不對、錯誤等意思。造字本義是違背意願的意外變故而產生痛楚、哀傷。



「傷」本來是「矢」字邊旁，以「易」作聲。後改以「人」作形，表示人的身體中箭受創。後來引伸到精神上的傷害，例如悲哀、痛苦。

「悲」是一種負面的情緒，中醫認為「悲則氣消」，因為「悲」干擾了正常心肺氣的上行，使人體的氣血不能正常運作。當一個人悲傷的時候會氣虛，哭泣的時候會氣促。「悲」最突出的是無力感，由於氣血不暢，讓人感到虛弱。所以，中醫說「悲傷肺」，就是指「悲」導致肺氣不通，會出現氣促，甚至全身的氣血運行不暢。

悲不單傷肺，亦會「傷心」。中醫認為「心藏神」，悲傷自然神傷，精神疲憊，所以俗語說「悲傷」為「傷心」其實是很有道理的。

除了流淚傷心的悲以外，其實「悲」亦包括「悲觀」的負面態度，只不過程度較輕而已。可是要明白，程度輕不代表不嚴重，慢性中毒，有時比急性中毒更難治！事實上因突發性事故而感到悲傷，往往過後就會釋懷，反而長期抱持負面思想，對身體造成的傷害，比傷心痛哭更為難解。



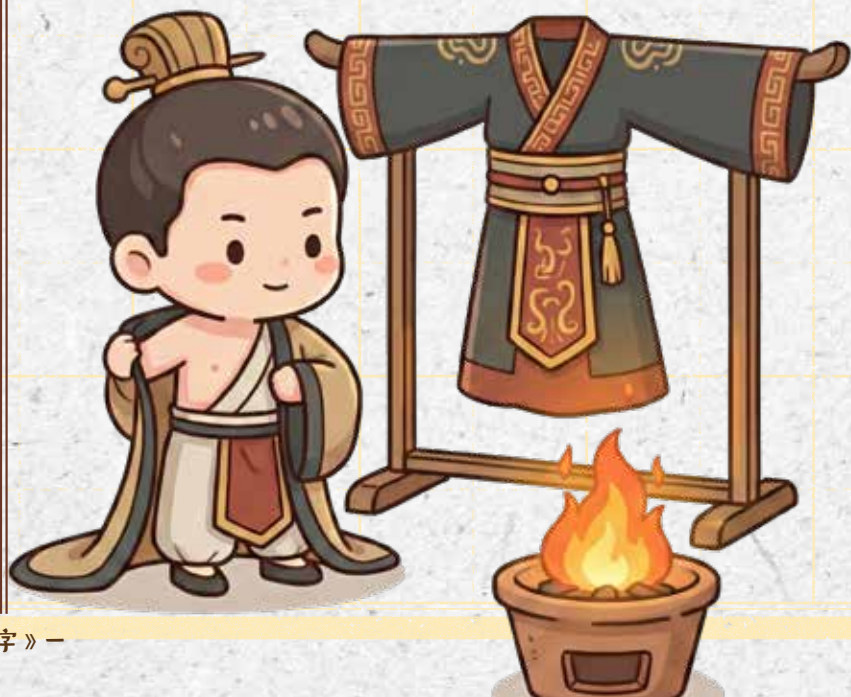
# 衣

懂得按時換季，外在氣候的乍暖還寒、個人體質的驚涼怕熱，都要加倍小心。



「衣」，象形，有衣領、衣襟、衣袖，造字本義是表現兩袖寬鬆、兩襟相掩的古代服裝。上身穿的叫「衣」，下身穿的叫「裳」。與衣相關的字，大都採用「衣」與「衤」作邊旁。

「衣」延伸成包裹的意思，例如糖衣、書衣、花生衣。衣服本來用以保護身體，避寒防曬，健康為上，及至後來才發展至蔽體遮羞，再而成為服飾、禮儀。



以「衣」作邊旁，採用「彡」為聲。「彡」本來是指裂開布條的無袖開衩上衣，屬無袖或短袖單衣。



以「衣」作邊旁，「皮」聲。「被」最初用獸皮製成，在睡覺時遮蓋保暖。



以「衣」作邊旁，「君」聲。「君」是古代對男子的尊稱。造字本義是古代男子穿的長衫，後來泛指圍在腰以下的衣服，男女都會穿著。

穿衣服不是只圖好看，中醫重視的是怎樣才能穿得更健康。人的身體要和大自然配合，所以，穿衣服的關鍵是讓皮膚能夠自由呼吸，透氣而不會受到束縛。

款式上要注意寬鬆和舒適，古代的衣服設計講究衣領，主要是為了擋住後脖子的風。當天冷或者有受風吹時，我們會本能地縮起脖子，其實是為了減少熱量的散失，令人覺得暖和，不容易感受風寒。寬鬆的衣服利於身體的血液循環和讓皮膚呼吸；此外也要留意衣服質地，可多選擇羊毛，無論在吸濕、排濕、透氣和保暖上都優於棉質。這樣的配搭既能保持身體健康，又能穿出美感。

# 食

學習獨有的「食養文化」，食得健康就是良藥；  
良好飲食習慣，三餐定時，忌過飽過饑、過快過慢，戒除偏食。

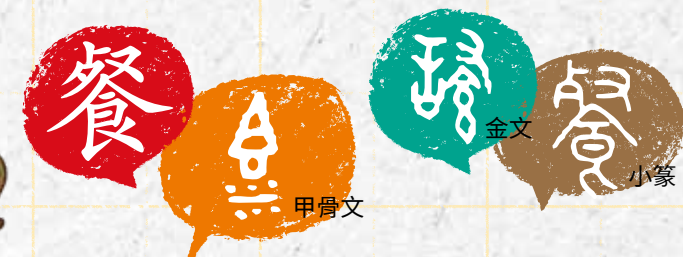


「食」，象形，上面是朝下張開的口，下面是盛載著食物的器皿。  
甲骨文中在器皿中間一橫表示裝在盛器裡可以吃的東西。造字本義  
是津津有味地進餐。與食相關的字，大都採用「食」與「飠」作邊旁。

當初的「食」，只為飽肚充  
饑，再而為了可口味美；中  
醫藥文化獨有發展至食療、  
藥療與康復養生的「食養藥  
膳」。



以「食」作邊旁，「反」聲。「反」，是「扳」的本字，  
表示攀、抓。造字本義是用手取食。古時用手直接抓吃  
粗食叫做「飯」，正式有吃有喝才叫「食」，至於高級  
享用豐盛菜餚的是「餐」，祭祀神靈的叫做「享」。



會意字，「食」部，在甲骨文中  
有水有湯，表示吃吃喝喝；  
金文、篆文強調以手抓豐富  
美食在品嘗。



以「食」作邊旁，「官」聲。  
造字本義是古代接待官吏或  
名流權貴食宿的地方，後來  
泛指接待賓客的旅舍。





以「食」作邊旁，「羊」為聲。在甲骨文和金文時示意以手拿著鞭驅趕羊群，造字本義是牧羊。篆文時以「羊」配上「食」，表示圈羊餵草。

有趣的延伸認識，原來早時，羊是「養」而不是「牧」的，稱放羊為「養」，所以「養」字上半部是用「羊」；反而牛是「牧」的，稱放牛為「牧」，所以「牧」字的邊旁是「牛」。



中醫強調飲食要「順時」，根據季節調整飲食；「因人」，根據個人體質選擇適合的食物；「均衡」，除了主食外，要均衡攝取「五穀、五果、五畜、五菜」。

面向食物，基本分為「四氣」（寒、熱、溫、涼）和「五味」（辛、酸、甘、苦、鹹）以搭配個人體質與季節調整。面向飲食習慣，應遵守三餐定時定量；進食時細嚼慢嚥；避免過度選取油膩、辛辣、生冷的食物。

# 住

注重環境，時、地、人配合得宜；  
地方整潔、空氣流通、氣候平和、睡得安枕，才換來身心健康。



「主」，像燈中的火炷。顯示一盞油燈的形狀，有燈盤和燈柱。燈中有火，引伸為最基本、最重要，不能分離。



動畫短片



「住」，以「人」為邊旁，從「主」聲，是形聲及會意字。右邊的「主」是駐的省略，表示軍隊離開大本營在外居留、防守。因此，「住」的造字本義是人在固定地方穩定地停留下來。

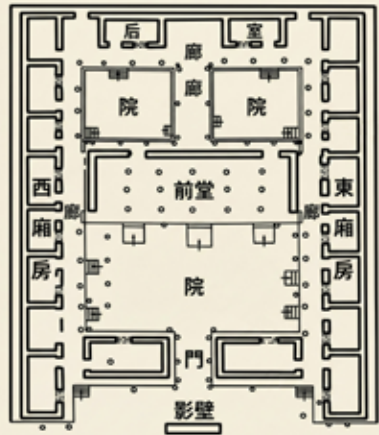
當初的「住」，只為停止遷徙、定居為生，進而畜牧耕作、傳宗接代；中醫藥健康文化重視地理、氣候、環境與個人的關係，發展出內與外的平衡，整體與自然的配合。



上半部的「尸」是人形的人，表示房屋的主人，亦有說是房屋的形狀；當中人有蹲著的意思。古人以在家休息或婦女生育為「居」。



「屋」，人們居住的地方。字形採用「尸」作邊旁。「尸」表示房屋的主人。另一種說法認為，「尸」與「宀」都是房屋的形狀，但「尸」比「宀」大，兩者下方都採用「至」，表示來到這裡停下來休息的人。



房 房

小篆

「房」以「戶」為邊旁，「方」為聲。  
大而正的是「室」，正室的兩側是「房」。

門 門 門

甲骨文

金文

小篆

象形字。造字本義就是在入口處裝了兩個可以活動開關的「戶」。大部分與「門」相關的字，都採用「門」作邊旁。

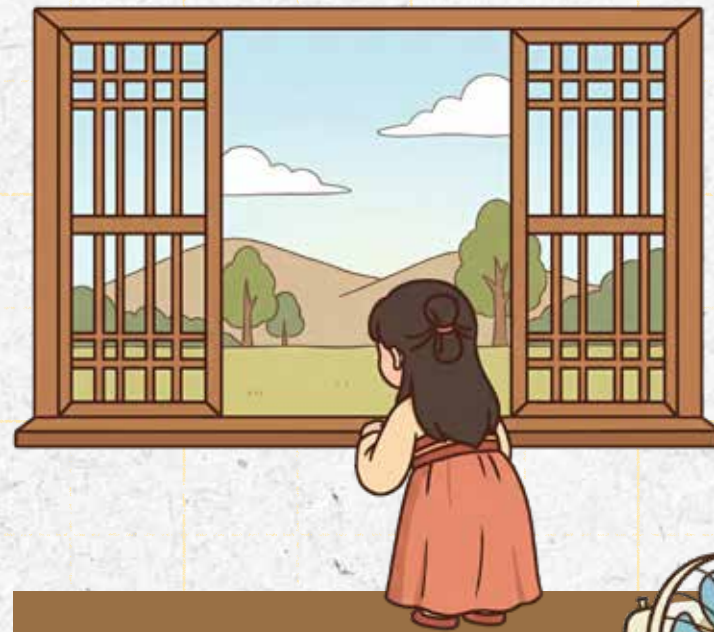


窗 窗 窗

甲骨文

金文

小篆



最初的「窗」基本是與煙囪的「囱」同源，後來才加上「穴」字頂。以前住洞穴，為了採光和通風，在穴頂開個小洞。「囱」中間的紋是「窗」的間格。

中醫認為家居和生活環境與健康息息相關。重視通風採光，保持空氣流通，避免濕氣滯留；關注溫濕度調節，保持環境溫和，避免過冷過濕；綠化環境有助心情舒暢、身心平衡。



# 行

保持運動，不在競賽，追求適度；  
緊記五勞之傷：久視傷血、久卧傷氣、久坐傷肉、久立傷骨、久行傷筋  
確保動靜均衡，持之以恆。



從甲骨文可見，「行」像四通八達的十字路口。不過後來逐漸變形，篆文將金文寫成正反兩個「雙人旁」，失去道路形象，才會出現現在的「彳」和「亍」。一般而言，「行」是代表人們在路上行走或小跑。大部分與行相關的字，都採用「彳」和「亍」作邊旁。

談及「行」，當然不是單指「走路」、「行街」，而是運動與機能運作。當初的「行」，是狩獵、生產，求生存，求溫飽；進展至遊山玩水、競賽，甚至戰鬥。中醫藥文化講求平和、均衡、適度的舒展，加強氣血，以養五臟六腑。



以「行」為邊旁，中間的「圭」為聲，形聲會意字。兩個「土」代表建築；造字本義是四通八達的大道，兩側有相關的建築物。



術 小篆

以「行」為邊旁，中間的「尗」是用手編織植物，造字本義是有築建起植物或籬笆的通道，可見這條大道是需要技巧完成的。明白這點，相信大家可較易推想出技術、藝術、武術、學術、戰術、權術等名詞的大意了。

衛 甲骨文 衛 金文 衛 小篆

以「行」為邊旁，「韋」是通宵值勤的守護。如果加上代表城邑的「口」成為「圍」，就代表圍繞城邑有警哨巡邏嚴守。當字形採用「行」，代表在不同路口都有「韋」在把守，意思是保衛。

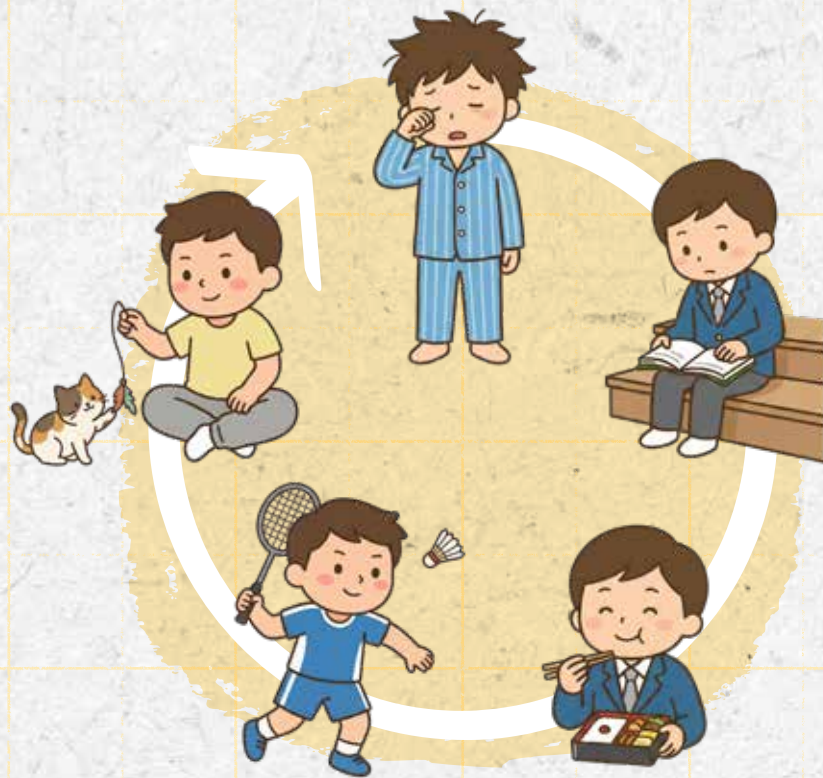


「足」的本義就是腳，象形字。由上下兩部分構成，上部的「口」是膝蓋，下部的「止」是脚掌的象形。古人所謂的「足」不完全與我們今天的意義相同；我們今天所謂的「足」多指腳掌部分，而古人所謂的「足」是對人體下肢的總稱，相近於我們今天所謂的腿和腳的合稱。古人對於「足」的各個部分都有專名，比如大腿稱為股，小腿稱為脛。

這個字很有圖畫感，從甲骨文的象形開始，就是兩隻腳一前一後地移動行走，至金文、篆書沿襲了這種結構，將兩隻腳的「止」字合成上和下一正一反的「步」。



會意字。造字本義是擺動雙臂，奮力狂跑。上半部是揮動雙臂的形態，下半部是「止」（即是「足」），從而引伸出一系列用「走」作邊旁的字。



人生活在天地之中，生活作息就應該順應自然運作的規律，追求平衡。運動不表示要劇烈，反而是平常要保持「行」的意識，坐久了，站起來舒展一下筋骨；乘多了電梯，找機會走走樓梯；飯後散散步，不要只是埋頭電腦手機。

要知道凡事均需適度適時，鍛煉身體不應當成任務，就如吃飯不能一次吃三天的分量，運動也不能一天補回一星期的鍛煉，造成身體勞損。晚上做運動同樣是違反自然規律，不僅不能收到預期效果，還對身體有害。白天太陽上升，人體內的陽氣也會上升，到中午到達頂點，之後便會隨太陽一同下降。這時候應該多休養生息、減少活動，或做一些較輕鬆的事情。如在晚上做劇烈運動，反而會導致人們睡不安穩，甚至失眠，令身體難以修復，日積月累會出現各種不同的健康問題。

不少漢字在造字過程中成為當時醫學經驗與智慧的總結和表達，他們通過造字手法的巧妙運用，把漢字漢詞化成一座蘊含豐富醫學知識的中醫藥寶庫，這是世上其他文字都不具備的功能，讓我們在識字的同時學會了預防保健，讓醫藥知識邁向全民普及，讓每個識字的都有機會成為自己最好的醫生。從這個意義來說，中文自然成為了中醫藥無可取代的代言人。



# 醫字

**編輯及文字審訂** · 劉敏如

**顧問** · 陳家偉博士、黎錦添醫師、蔡嘉慧醫師

**設計** · 譚德穎

**出版** · 中華文化傳播基金有限公司

香港九龍觀塘開源道64號源成中心607室

電話：(852) 2557 6608

電郵：info@cccfoundation.com.hk

網址：www.cccfoundation.com.hk

**印刷** · 視角文化資源有限公司

九龍觀塘巧明街99號巧明工廠大廈3樓D座21室

**版次** · 2026年3月

**書號** · ISBN 978-988-71689-3-5

**版權所有，翻印必究**

Copyright © 2026 Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

Published in Hong Kong by Chinese Cultural Communication

Foundation Limited

All rights reserved including the rights of reproduction in

whole or in part in any form.

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。



中華文化傳播基金  
CHINESE CULTURAL COMMUNICATION FOUNDATION

本項目由中醫藥發展基金資助



中醫藥發展基金  
Chinese Medicine Development Fund





中文是世界上唯一從古代一直演變過來沒有間斷過的文字體系  
中醫藥是傳承數千年並且還在不斷發展的醫學體系

中醫藥知識藉文字傳播與傳承  
同時也傳承了相關文字造字時的用心和用意



本項目由中醫藥發展基金資助



ISBN 978-988-71689-3-5

