

學習單 3 傳統醫學

班級:_____座號:_____姓名:_____上課序號:_____

一、醫學理論體系:

1. 擬人論醫學體系 (_____學)。例如:巫醫、求神治病、吃香灰。
2. 自然論醫學體系 (_____醫學): _____醫學。
3. 科學論醫學體系 (_____醫學): 現代_____學。

二、傳統醫學的定義: 在現代醫學之前, 在不同的文明社會發展出的多種醫療知識體系。例如:中醫、藏醫、印度阿育吠陀(Ayurveda)醫學、韓醫。

三、中國傳統醫學認為疾病發生的原因: _____、_____變化、_____變化、_____方式、_____不正常等造成。

四、中國傳統醫學的治療方法:

1. 理論基礎: 陰陽五行——木生_____→_____生_____→_____生_____→_____生_____。
木剋_____→_____剋_____→_____剋_____→_____剋_____。

2. 四診: _____、_____、_____、_____。

3. 依_____原則以「汗、吐、下、和、溫、清、補、消」等方法治療疾病。

五、中國傳統醫學的治療方法: 中藥、_____、_____、_____、_____
藥膳食補、_____按摩、_____。

六、接受傳統醫學治療應注意:

停: 停止不當看病購藥及用藥行為。例如使用未經證實的偏方。

看: 看病找_____中醫師診治。

聽: 聽專業醫師、藥師說明。

選: 向有_____的_____中藥販賣業者選購安全有效中醫藥品。

用: 用中藥, 遵醫囑正確使用。

七、傳統醫學的養生內涵:

養生是一種_____現象, 養生=_____, 根據_____, 養護_____, 保持或增進健康, 以_____的一種措施。

1. 神養: _____調養、興趣喜好等。
2. 行為養: _____行為調養。
3. 氣養: _____的「內養功」。

4. 形養：_____鍛鍊，健身活動。

5. 食養：_____與節制。

6. 藥養：如「藥膳」。

7. 術養：利用按摩、針灸等方法養生。

八、藥膳食補

1. 中醫有「_____同源」之說，利用食物的不同_____，針對疾病性質，調整人體_____，祛_____扶_____，恢復健康。

2. 西方醫學認為：「_____是最好的醫藥」、「讓您的_____成為您的藥，您的藥就是您每天吃的_____」、「人間最好的醫生乃是_____、_____和_____」。

九、常見藥膳食補：

1. 四神湯：

藥材：_____、芡實、蓮子、茯苓(可以_____取代)。

效用：健_____、助消化。

禁忌：_____大劑量可導致流產，孕婦不宜。

2. 四物湯：

藥材：_____、_____、_____、_____。

效用：改善_____、促進_____，調節_____、_____效果。

禁忌：_____、_____、_____、急性扁桃腺炎、感冒及大量失血等不宜使用。

3. 四君子湯：

藥材：人參、茯苓、白朮、甘草。

效用：改善_____功能，減輕_____症狀，抗_____。

4. 十全大補湯：

藥材：_____湯和_____湯，再加黃芪、肉桂。

效用：補_____。適用於_____所致的面色萎黃、精神衰弱及女性_____等。

禁忌：_____、高血壓等。

5. 藥膳食補正確觀念：視個人_____依_____調整進補方式

6. 煎煮中藥材前應簡單洗滌，去除灰塵。煮前應以_____或_____加_____浸泡 20~30 分鐘，其目的是讓中藥有效成分溶出，不可使用熱水浸泡或用熱水直接燉煮中藥材，因為熱水會使藥材中之_____凝結，阻礙有效成分析出。