

從神農嘗百草到原始醫療實踐

中醫藥的起源可追溯至遠古時代，當時人類尚未掌握系統性的醫療知識，主要依賴直覺與經驗來應對疾病與傷痛。相傳神農氏為了尋找可治病的草藥，親自嘗遍百草，一日之內甚至中毒七十次，這段傳說不僅展現了先民探索自然的勇氣，也反映出早期藥物知識的建立是經由艱辛的試錯過程累積而來。



最初所使用的藥物多來自植物，人們透過口嘗身受、反覆試驗，逐漸辨識出哪些植物具有療效、哪些則可能有毒。隨着認知的擴展，這些原始的醫療實踐為後來本草學的發展奠定了基礎，也成為中醫藥文化的重要起點。



四氣五味與藥性歸經

在中醫理論中，藥物的性質與作用並非僅依賴其成分，更與其「四氣五味」及「藥性歸經」密切相關。

所謂「四氣」，指的是藥物對人體產生的溫度效應，包括：寒、熱、溫、涼四種屬性。



例如：薄荷屬涼性，具有清熱解毒的功效；而乾薑則屬熱性，能夠溫中散寒，適合用於寒性體質或病症。



「五味」則是藥物的味道與其功能之間的關聯，包括：甘、苦、辛、酸、鹹五種。「甘」味藥物多具補益作用，「苦」味可瀉火清熱，「辛」味有發散作用，「酸」味能收斂固澀，「鹹」味則有軟堅散結的效果。這些味道不僅影響藥物的使用方式，也反映其對人體的調節方向。



| 味道 | 對應五臟 | 養生功效 | 代表食材 |
|------|------|---------|--------|
| 甘（甜） | 脾 | 補益、緩急 | 甘草、紅棗 |
| 苦（苦） | 心 | 清熱、瀉火 | 苦瓜、茶葉 |
| 辛（辣） | 肺 | 行氣、發汗 | 薑、蒜、辣椒 |
| 酸（酸） | 肝 | 收斂、生津 | 檸檬、烏梅 |
| 鹹（鹹） | 腎 | 軟堅、調節水液 | 海藻、紫菜 |

此外，中醫強調藥物的「歸經」特性，即藥物能作用於特定的臟腑或經絡系統，達到針對性的治療效果。例如：川芎則歸肝經，具有活血行氣的功效，適用於血瘀或肝氣鬱結的症狀。透過歸經理論，中醫師能更精準地選擇藥物，使其「走入」身體特定部位發揮療效，達到整體調理的目的。這些基本概念構成了中醫藥理的核心，也是理解中藥運作機制的關鍵。