

望聞問切～搭看趣 單元測驗卷

單元 01 望聞問切（一）（共 40 題，含複選 8 題）

姓名：_____ 日期：_____ 得分：_____

作答說明：單選題每題只有一個正確答案；標示（複選）的題目請選出所有正確答案，全對才計分。
詳解中的「整集時間」對應線上課程的授課音檔，可回網站邊聽邊複習。

-
1. 果實類藥材（如枸杞）久放出現「跑糖」現象時，老師的建議是什麼？
 - A. 洗掉表面糖分後可以照常服用
 - B. 曬乾後藥效就會回復
 - C. 因為藥效幾乎歸零，建議直接丟棄
 - D. 與冰糖一起煮就能補回流失的藥效
 2. 關於中藥材的保存與藥效變化，下列敘述何者正確？
 - A. 藥材只要放進冷凍庫就永遠不會壞，藥效也完全不變
 - B. 根莖葉類藥材冷藏、冷凍大多不會壞，但會越來越脆、藥效遞減，建議一到一年半內用完
 - C. 藥材一旦長蟲就完全不能用，必須整包丟棄
 - D. 冰箱放了八年的黃耆，藥效反而比新買的更濃
 3. 老師用哪個例子說明中藥不能像西藥一樣隨意混搭、亂補？
 - A. 把枸杞、菊花、紅棗、桂圓、黃耆全混成一堆煮，藥性全亂掉
 - B. 頭痛時同時吃止痛藥與降血壓藥
 - C. 把四物湯與白虎湯一起喝
 - D. 把中藥與科學中藥一起吃
 4. 秋天在五行中屬「燥」，關於「燥」的敘述下列何者正確？
 - A. 燥就是身體缺水，只要多喝水就能改善
 - B. 燥對應的是夏天的氣候
 - C. 潤燥應該使用「補」的藥材
 - D. 燥會耗損身體的津液（陰液），喝進去的水只有約一成能轉化為津液
 5. 秋天潤燥要選白色且當令的食物，下列哪一種「不適合」在此時潤燥？
 - A. 水梨
 - B. 白木耳
 - C. 白蘿蔔
 - D. 百合
 6. 老師煮水梨湯潤肺時，特別強調下列哪一點？
 - A. 一定要削皮才不會有農藥殘留
 - B. 不要削皮，真正止咳潤肺的成分就在梨皮上
 - C. 要用鐵鍋熬煮才夠味
 - D. 煮好後要放常溫保存一週
 7. 老師說煮潤肺的梨湯時，冰糖扮演什麼角色？
 - A. 冰糖是「藥引」，量可以少但不能沒有，能激發藥效並調味
 - B. 冰糖只是調味，加不加都無所謂
 - C. 冰糖屬寒涼，秋天不宜使用
 - D. 冰糖必須大量添加才有藥效
 8. 關於貴重藥材，老師特別提醒下列哪一項？
 - A. 石斛很便宜，可以放心大量購買
 - B. 靈芝仍是最貴重的藥材，最容易作假

- C. 「鐵皮石斛」只是名字好聽，價格其實一樣
D. 石斛、人參、蟲草、藏紅花等貴重藥材極易作假，不瞭解就不要買
9. 老師點名「容易作假、不建議同學自行購買」的貴重藥材，包括下列哪些？（複選）
- A. 石斛
 - B. 枸杞
 - C. 蟲草
 - D. 藏紅花
10. 關於「道地藥材」，下列敘述何者正確？
- A. 只要是台灣產的藥材，藥效一定最好
 - B. 特定產地、特定環境生長的藥材品質最好，如寧夏枸杞、長白山人參；青蒿只有每年三月採才有效
 - C. 青蒿一年四季都可採收，藥效都一樣
 - D. 藥材產地不影響藥效，差別只在價格
11. 這個時節（秋天）適合潤燥的食材，下列哪些正確？（複選）
- A. 百合
 - B. 白蘿蔔
 - C. 蓮子
 - D. 白木耳
12. 老師說熬藥的器具中，下列哪些「可以」使用？（複選）
- A. 鐵鍋
 - B. 砂鍋
 - C. 陶鍋
 - D. 不鏽鋼鍋
13. 老師比較「湯劑」與「科學中藥」的藥效，下列敘述何者正確？
- A. 科學中藥藥效是湯劑的三到六倍
 - B. 兩者藥效完全相同
 - C. 科學中藥藥效大約只有湯劑的三分之一到六分之一，喝七天湯藥約等於吃一個半月的科學中藥
 - D. 科學中藥因為濃縮，一天就能看到效果
14. 熬藥時「先煎」與「後下」的意思是什麼？
- A. 先煎是藥材先泡水，後下是藥材最後洗
 - B. 先煎要煎一到兩小時甚至四小時，後下是在藥湯出鍋前五分鐘才放入
 - C. 先煎和後下是同一件事，只是說法不同
 - D. 先煎是把礮石類丟掉，後下是加冰糖
15. 關於「望聞問切」四診，老師的說明下列何者正確？
- A. 望、聞、問、切各佔四分之一，切脈擺在最後，地位最低，可有可無
 - B. 切脈最重要，只要會把脈就能診斷所有疾病
 - C. 望、聞、問、切各佔四分之一，切脈像「double check」，用來驗證前面三診的判斷
 - D. 四診彼此獨立，不需要互相驗證
16. 關於二十八脈，下列敘述何者正確？
- A. 二十八種脈象出自李時珍的《瀕湖脈學》，滑脈不等於懷孕，男生也可能出現
 - B. 滑脈出現一定是懷孕，沒有例外
 - C. 二十八脈出自《黃帝內經》，與李時珍無關
 - D. 只要摸到單一脈象就能確定診斷
17. 老師強調五行要用中醫邏輯來背，其順序為何？五行代表的是什麼？
- A. 順序是金木水火土，代表五種具體物質

- B. 順序是木火土金水，代表的是「屬性」而不是物質
- C. 順序是水火木金土，代表五個器官
- D. 順序不拘，只要五個字都在就好

18. 老師談中醫的起源，下列敘述何者正確？

- A. 中醫一開始就是嚴謹的科學，與巫術無關
- B. 中醫起源於西方四元素學說
- C. 中醫直接從《黃帝內經》發展而來，沒有更早的來源
- D. 中醫源於「巫」，後來隨著酒（消毒、麻醉）、砭、針、刮痧與藥物的出現，才從巫轉為醫

19. 關於中醫的理論源頭《黃帝內經》，老師怎麼說？

- A. 要懂中醫要從《黃帝內經》開始，須懂中文、天文、地理、氣候、醫學與哲學，難到可以拿來助眠
- B. 《黃帝內經》內容簡單，小學生就能看懂
- C. 《黃帝內經》是西醫的經典
- D. 《黃帝內經》只講藥方，不談哲學

20. 老師用「等號邏輯」推導陰陽，下列敘述何者正確？

- A. 陽＝氣＝男＝熱，陰＝血＝女＝寒，所以治療陰可以從治血、治寒或治水入手
- B. 陽＝血＝女＝寒，陰＝氣＝男＝熱
- C. 陰陽之間沒有對應關係，不能互相推導
- D. 只要診斷錯誤，後面的判斷仍可成立

21. 老師用「三個失眠患者」說明同病異治，下列敘述何者正確？

- A. 三個失眠都開同一張安眠的方子
- B. 三個失眠都是肝鬱氣結，都用逍遙散
- C. 三個失眠病因不同（陰虛火旺、腎脾陽虛、肝鬱氣結），因此開三張不同的方子
- D. 失眠只有一種證型，不必辨證

22. 老師說「女生多治血、男生多治氣」，但更重要的原則是什麼？

- A. 需要什麼就給什麼：只要血虛，男生也可以喝四物湯
- B. 男生絕對不能喝四物湯，女生絕對不能補氣
- C. 男女用藥完全不同，不可互通
- D. 補氣補血與性別無關，男女一律同方

23. 五行對應表中，下列哪些對應是正確的？（複選）

- A. 木→肝→青
- B. 火→心→赤
- C. 金→肺→白
- D. 水→脾→黃

24. 關於「經痛」，老師如何說明辨證的重要性？

- A. 經痛都是同一個證型，很好治
- B. 經痛一定是瘀證，用補藥最好
- C. 經痛只要熱敷就會好，不必辨證
- D. 經痛分虛、寒、氣虛下墜、瘀等不同證型，證型不同不能開同一張方

25. 老師警告：若誤判經痛證型、開錯藥方，最可能發生什麼事？

- A. 藥效只是變慢，沒有大礙
- B. 完全沒有影響
- C. 瘀證卻給補虛藥，會讓排不出去、堵得更痛，成為誤診
- D. 虛證給補藥反而會更痛

26. 關於中醫的「腎」與西醫的「腎」，下列敘述何者正確？

- A. 中醫的腎就是西醫的腎臟，專門負責排尿
- B. 中醫的腎主生殖、生長、發育，與西醫排尿排毒的概念完全不同
- C. 中醫的腎只負責血糖代謝
- D. 中西醫的腎功能完全相同，只是名稱不一樣

27. 老師分享大三到偏鄉坐診時，親眼見到哪一幕？

- A. 婦女因子宮脫垂，當場用手把子宮塞回去
- B. 有人脖子比肩膀還大
- C. 一位只剩不到半年壽命的年輕女子
- D. 村民大排長龍等著針灸

28. 老師自述二十歲赴大陸前有嚴重多囊性卵巢、經期紊亂，後來如何轉好？

- A. 靠長期吃止痛藥控制
- B. 動手術切除卵巢
- C. 靠喝科學中藥半年就痊癒
- D. 跟診北京婦科名師、被老師調養一年多而穩定，之後檢查多囊性卵巢已痊癒

29. 老師畫圖說明「上火」與「陰虛」，兩者有何不同？

- A. 兩者完全相同，都直接降火就好
- B. 上火是陽多於陰（真熱）；陰虛是陰不足使陽相對偏多。陰虛若一味降火會越降越虛
- C. 陰虛是陰太多、陽不足
- D. 上火是陰虛造成的，補陽就會好

30. 陰虛火旺的舌象，下列敘述何者正確？

- A. 舌頭胖大、有嚴重白苔
- B. 舌頭完全沒有變化
- C. 舌尖尖、中間有裂紋，兩顴發紅
- D. 舌色淡白、舌體瘦薄且無苔

31. 北京同學傳授的「補陰三法」及相關要領，下列哪些正確？（複選）

- A. 早睡（老師說她自己做不到）
- B. 晨起喝薑水
- C. 陰陽水要用保溫壺裝才有效
- D. 睡前把煮滾的水倒進有蓋的杯子放床頭，隔天早上先喝杯中的水

32. 老師提到用玉竹與麥冬來補陰，下列敘述何者正確？

- A. 玉竹與麥冬一起煮水喝，比例約一比一，麥冬約八到十顆，屬藥飲茶飲、比例不必太講究
- B. 玉竹與麥冬必須嚴格按黃金比例，否則無效
- C. 玉竹麥冬是藥引，取代冰糖的角色
- D. 玉竹麥冬只能外用，不能飲用

33. 老師用「長輩出遠門要帶半罐家鄉水」來說明什麼？

- A. 人體臟腑平衡不只對內，也要能適應外在環境，體質差的人才容易水土不服
- B. 家鄉水比較營養，可以治百病
- C. 只要是老人就一定水土不服
- D. 帶水只是迷信，完全沒有道理

34. 老師談「專注當下、遠離手機」，下列哪些是她的建議？（複選）

- A. 手機一直閃屏、訊息很快，可以幫助我們更專注
- B. 每天要留一段時間遠離手機、平板、電腦
- C. 長時間看藍光很傷眼，改看不會閃的電子書較好
- D. 泡茶、寫書法、畫畫能讓心靜下來、專注在當下

35. 關於老師自製的「當歸酒」，下列敘述何者正確？

- A. 是把當歸泡在米酒裡，三個月就會壞掉
- B. 只能喝，不能拿來入菜
- C. 把當歸塞進整箱紹興酒，約泡三個月就能用，可喝、可做醉蝦、藥燉排骨
- D. 一定要泡滿三年才能使用

36. 關於晚間飲茶與「除黴」，老師的建議下列何者正確？

- A. 晚上少喝熟普洱、白茶等會讓人睡不著的茶，可改喝菊花、枸杞；去黴最好的方法是人出去曬太陽
- B. 睡前喝濃熟普洱比較好睡
- C. 去黴要整天待在室內吹冷氣
- D. 晚上一定要喝冰水才睡得著

37. 老師說明「自汗」與「盜汗」，下列何者正確？

- A. 自汗是睡著時流汗、屬陰虛，要補陰
- B. 自汗是白天醒著時流汗、屬陽氣虛，要補陽；盜汗是睡著時偷偷流汗、屬陰虛不足，要補陰
- C. 盜汗是白天流汗，要補陽
- D. 兩者都是陽虛，都適合喝肉桂蜂蜜水

38. 關於「肉桂」，老師的說明下列哪些正確？（複選）

- A. 肉桂蜂蜜水適合所有舌苔偏陰虛的人天天喝
- B. 肉桂又熱又燥、行氣走竄，陰虛的人再補陽如同火上澆油，不建議喝肉桂蜂蜜水
- C. 已經買的人可以拿肉桂泡咖啡、做肉桂捲或滷肉，不必丟掉
- D. 冬天可用肉桂泡腳暖身，熱水裡加一瓶蓋米酒頭效果更好

39. 關於泡腳，老師的說明下列哪些正確？（複選）

- A. 矮盆至少都要泡過三陰交
- B. 高盆盡量超過足三里
- C. 泡的時候用浴巾或毯子蓋住
- D. 高盆的效果比矮盆差

40. 老師與徐老師、劉老師一起設計的「自我量測表」，用途是什麼？

- A. 用來開藥方給同學服用
- B. 只用來檢查有沒有生病
- C. 上完課就要繳回，老師不會發還
- D. 課程開始與十八週後各填一次，讓同學對照、了解自己的屬性與變化

答案與詳解

1. C · 因為藥效幾乎歸零，建議直接丟棄

果實類藥材內部糖分滲出、黏成一團叫做「跑糖」，嚴格來說不算壞（類似葡萄乾），但藥效幾乎為零，吃了只是撐肚子，因此老師建議直接丟棄。 [● 整集時間 0:00:14]

老師原音：「果實類會出現一種行為叫做跑糖…但我建議你丟掉，因為那完全零藥效，吃了就是撐肚子而已。」

2. B · 根莖葉類藥材冷藏、冷凍大多不會壞，但會越來越脆、藥效遞減，建議一到一年半內用完

老師強調藥材「不會壞」不等於「藥效還在」：根莖類（黃耆、當歸、人參等）放冷藏冷凍大多不壞，只是會越來越脆、藥效越來越差，最好一到一年半內用完；就算長蟲，高溫煮兩個小時仍能殺菌，不算壞掉。 [● 整集時間 0:00:57]

老師原音：「放久了只是藥性越來越差，它也會老啊…只會越來越脆，然後效果也會越來越差。所以，建議還是在一年到一年半之內把它用完。」

3. A · 把枸杞、菊花、紅棗、桂圓、黃耆全混成一堆煮，藥性全亂掉

老師說中藥講究「配方」，須在醫師指導下使用；她爸爸把枸杞、菊花、紅棗、桂圓、黃耆全混成一鍋，看似樣樣都很補，其實藥性全亂、根本不知道在補什麼，就像西藥不會把止痛藥、降血壓藥一起吞。 [● 整集時間 0:02:11]

老師原音：「枸杞很好，菊花很好，紅棗很好，桂圓很好，黃耆很好，攪總給我做一堆，藥性全部都亂掉了。」

4. D · 燥會耗損身體的津液（陰液），喝進去的水只有約一成能轉化為津液

老師強調「燥」（火字旁）會耗傷身體的津液，津液包括口水、眼淚、尿液、血液、汗液等潤滑液體，不是單純的水分；喝進一百的水，最後能變成津液的只有約百分之十，所以要用「潤」而不是「補」。 [● 整集時間 0:03:12]

老師原音：「秋天在五行當中屬燥…它會把身體裡面的津液…包括你身體裡面的水、口水、眼淚、尿液、血液、汗液。」

5. C · 白蘿蔔

老師說潤燥要選白色而且當令的食物；水梨是秋天最當令的白色食物，但白蘿蔔真正的季節在冬天，不適合秋天潤燥（薏仁也不當令）。原則是「時令食物最重要」。 [● 整集時間 0:05:19]

老師原音：「白蘿蔔真正的季節不在秋天，應該是冬天。所以記好，時令食物是最重要的。」

6. B · 不要削皮，真正止咳潤肺的成分就在梨皮上

老師說買有瑕疵的B級梨，不要削皮、切碎煮成濃稠的梨湯再兌水喝，因為真正止咳潤肺的成分在梨皮上；煮好的梨湯容易酸敗，保存期約只有兩天，不建議一次煮一大鍋。 [● 整集時間 0:05:38]

老師原音：「回家記好不削皮，全部切切的剝剝的，然後煮的濃濃的，放冰箱，然後再拿出來兌水喝。」

7. A · 冰糖是「藥引」，量可以少但不能沒有，能激發藥效並調味

冰糖像炸彈上的引線，是中藥的「藥引」，能激發藥材作用，量少但不可省；自己煮的水梨湯偏酸，加一點冰糖能把甜味吊出來、更好喝。凡是要潤肺的東西，一定要加冰糖。 [● 整集時間 0:06:14]

老師原音：「冰糖是藥引，就像炸彈上面的那一顆引線…所以冰糖我可以量少，但我不能沒有。」

8. D · 石斛、人參、蟲草、藏紅花等貴重藥材極易作假，不瞭解就不要買

老師說石斛、人參、蟲草、藏紅花都容易作假（例如用普通石斛冒充鐵皮石斛，價格可差好幾倍；人參灌水增重、把六年參充作四十年參；蟲草用麵粉壓模），不建議自行購買；靈芝已能養殖、價格便宜，不算貴重藥材。 [● 整集時間 0:07:15]

老師原音：「人參的水分特別大…把六年參變成四十年參…價格就從一斤六百塊變成一隻六萬塊，所以人參不要買。」

9. A · 石斛、C · 蟲草、D · 藏紅花

老師說石斛（用普通石斛冒充鐵皮石斛，價格差好幾倍）、人參、蟲草（麵粉壓模造假）、藏紅花都容易作假，不瞭解就別買；枸杞屬平價藥材，不算貴重藥材。 [● 整集時間 0:07:15]

老師原音：「石斛很容易被騙…再來人參，人參不要買…那個叫什麼蟲草…還有藏紅花也算貴重藥材。」

10. B・特定產地、特定環境生長的藥材品質最好，如寧夏枸杞、長白山人參；青蒿只有每年三月採才有效

老師說道地藥材指在特定產地、特定環境下生長的藥材，因「地氣」不同，味道與藥效都不同（寧夏枸杞、寧夏紅棗、長白山人參最好）；青蒿只有每年三月採收才有藥效、可治瘧疾，過了三月就變成茅草。〔● 整集時間 0:10:00〕

老師原音：「青蒿這個藥材它能用的時間點就只有每年的三月，過了三月就叫草…三月採摘的青蒿可以治療瘧疾。」

11. A・百合、C・蓮子、D・白木耳

老師說秋天時令適合潤燥的還有百合（鮮、乾皆可）、蘆筍、紅蘿蔔、淮山、雪梨片、白木耳、蓮子等，可煮水或用保溫壺燉泡一小時以上；白蘿蔔與薏仁不當令，不適合此時潤燥。〔● 整集時間 0:14:40〕

老師原音：「還有什麼啊？常見的百合，新鮮的、乾燥的都沒關係…這些都還有白木耳，還有蓮子。」

12. B・砂鍋、C・陶鍋、D・不鏽鋼鍋

老師說熬藥器具中砂鍋、陶鍋、不鏽鋼鍋都可以，「鐵鍋絕對不行」；熬藥還要考慮火源、水質、浸泡，以及先煎、後下等步驟。〔● 整集時間 0:16:12〕

老師原音：「熬藥的器具：砂鍋、陶鍋、不鏽鋼鍋，鐵鍋絕對不行啊。」

13. C・科學中藥藥效大約只有湯劑的三分之一到六分之一，喝七天湯藥約等於吃一個半月的科學中藥

老師說科學中藥的藥效大約是湯劑的三到六分之一（是比它弱，不是比它強），喝七天湯藥的效果相當於吃一個半月的科學中藥，所以吃科學中藥常要半年到一年才見效。〔● 整集時間 0:17:17〕

老師原音：「科學中藥的藥效大概是湯劑的三到六倍，不是比它強，是比它弱。湯藥喝七天，科學中藥大概就要吃一個半月。」

14. D・先煎是把礦石類丟掉，後下是加冰糖

老師說有些藥材要先煎（煎一到兩個小時，甚至四個小時），有些要後下（在藥湯出鍋前五分鐘才放入），這樣才熬得出有效成分；熬藥還要注意火源、器具、水質與浸泡。〔● 整集時間 0:17:20〕

老師原音：「有些藥材要先煎，有些藥材要後下；後下是你要出藥湯之前的前五分鐘，你才下的藥材。」

15. C・望、聞、問、切各佔四分之一，切脈像「double check」，用來驗證前面三診的判斷

老師說望、聞、問、切各佔百分之二十五，切脈擺在最後，作用是複核驗證（double check）：先用望聞問初步診斷，再用切脈印證；若不吻合就重新思考、重新診斷。所以純教把脈沒有意義。〔● 整集時間 0:19:59〕

老師原音：「望聞問切四個字代表望佔百分之二十五，問佔百分之二十五，切脈佔百分之二十五，切還擺在最後一個，叫做double check。」

16. A・二十八種脈象出自李時珍的《瀕湖脈學》，滑脈不等於懷孕，男生也可能出現

老師說二十八種脈象是李時珍在《瀕湖脈學》中定出來的（大家只記得他寫《本草綱目》）；滑脈不等於懷孕，男生身體偏溼時也可能出現滑脈，不能只憑單一脈象下診斷。〔● 整集時間 0:23:59〕

老師原音：「二十八種脈象是李時珍定出來的…他寫的一本書叫瀕湖脈學。當你身體比較溼潤、偏有一點點溼的時候，就可能出現滑脈。」

17. B・順序是木火土金水，代表的是「屬性」而不是物質

老師說要用中醫邏輯背成「木火土金水」，之後所有關係都跟著這個順序跑；五行代表的是五種屬性、不是物質，例如火性熱、活潑、炎上，木性生發、條達。〔● 整集時間 0:27:20〕

老師原音：「我們的順序一定要照這個順序背，叫做木火土金水。只要它帶有熱性、活潑炎上，我全部都歸類為火。」

18. D・中醫源於「巫」，後來隨著酒（消毒、麻醉）、砭、針、刮痧與藥物的出現，才從巫轉為醫

老師說最早的中醫是「跳大神」，中國的醫一開始都是「巫」，大巫燒東西、溝通天地替人治病；慢慢隨著酒可以消毒、麻醉，加上砭、針、刮痧、藥物與思維邏輯出現，才從「巫」轉成「醫」。〔● 整集時間 0:29:59〕

老師原音：「最早的中醫是跳大神…中國的醫最開始都是巫、巫術的巫，慢慢的隨著酒的出現才從巫轉成醫。」

19. A・要懂中醫要從《黃帝內經》開始，須懂中文、天文、地理、氣候、醫學與哲學，難到可以拿來助眠

老師說要真正懂中醫，要從《黃帝內經》開始；讀懂它要懂中文、天文、地理、自然、氣候、醫學和哲學。同一字在不同篇章可能意思不同，所以她開玩笑說失眠的人可以在床頭放一本，看三頁就想睡。〔● 整集時間 0:31:33〕

老師原音：「你如果真的要懂中醫，是從黃帝內經這本書開始…你要懂天文、地理、自然、氣候，還要懂哲學。」

20. B · 陽＝血＝女＝寒，陰＝氣＝男＝熱

老師用數學等號推導：陽＝氣＝男＝熱、陰＝血＝女＝寒，因此可以認定血＝寒、氣＝熱，治陰可由治血、治寒或治水著手；而且只要診斷正確，後續的病因病機與治療就能自圓其說。 [● 整集時間 0:34:18]

老師原音：「陽等於氣，陰等於血…陽是熱，陰是寒。所以我可以認定陰等於血等於女等於寒。」

21. C · 三個失眠病因不同（陰虛火旺、腎脾陽虛、肝鬱氣結），因此開三張不同的方子

老師說三位失眠者病因各異：阿姨可能是陰虛火旺（逍遙散）、大哥可能是腎陽虛或脾陽虛（補腎補脾藥）、年輕女生是肝鬱氣結（疏肝解鬱湯）——同病異治；反之，不同的病若同為熱證，都可用白虎湯，就是異病同治。 [● 整集時間 0:38:16]

老師原音：「三個失眠的原因都不一樣，開的方子都不一樣…這就是同病異治；白虎湯治不同的熱證，就是異病同治。」

22. A · 需要什麼就給什麼：只要血虛，男生也可以喝四物湯

老師強調「你需要什麼給你什麼，不是你是什麼給你什麼」：女生屬陰易受血影響、男生屬陽易受氣影響，所以女生多治血、男生多治氣；但男生若血虛，一樣可以喝四物湯。 [● 整集時間 0:39:59]

老師原音：「女性是陰，所以她容易被血所影響；男性屬陽，所以他容易被氣所影響。你需要什麼就給你什麼。」

23. A · 木→肝→青、B · 火→心→赤、C · 金→肺→白

課本第八頁的五行對應表要背成反射：木→肝→筋→青、火→心→脈→赤、土→脾→肉→黃、金→肺→皮→白、水→腎→骨→黑。選項「水→脾→黃」是錯的，脾屬土、水應對腎與黑。 [● 整集時間 0:52:54]

老師原音：「木火土金水、肝心脾肺腎、筋脈肉皮骨、青赤黃白黑，你要變成一個反射性的答案。」

24. D · 經痛分虛、寒、氣虛下墜、瘀等不同證型，證型不同不能開同一張方

老師說經痛至少分四型：按壓舒服（喜按）屬虛、喝熱水熱敷可緩解屬寒、小腹下墜屬氣虛、拒按劇痛屬瘀；致病原因不同，就不能給同一張方子，難不在開方而在辨證。 [● 整集時間 0:53:43]

老師原音：「一個瘀，一個寒，一個虛，一個墜脹。我可以給你一個方子嗎？不行，是不是致病原因都不同？」

25. C · 瘀證卻給補虛藥，會讓排不出去、堵得更痛，成為誤診

老師說若病人是瘀證（堵住排不出），卻給補虛藥，會讓他更痛，這就叫誤診；若病人是寒證，給補虛藥也完全沒用。所以難的不是開方，而是辨證論治。 [● 整集時間 0:55:16]

老師原音：「如果他是瘀所造成的，你還給他補虛，他就已經排不出去了，他是不是會更痛？這個就變成誤診。」

26. B · 中醫的腎主生殖、生長、發育，與西醫排尿排毒的概念完全不同

老師說中醫的腎主生殖、生長、發育（能不能生、能不能育、能不能長高），與西醫腎的排尿、排毒完全不同，所以「轉大人」的方子九成都在補腎；上課時要把「西醫腦」拿掉。 [● 整集時間 1:05:32]

老師原音：「中醫的腎很奇特，它代表的是生殖、生長、發育…跟西醫腎的排尿、排毒完全不一樣。」

27. A · 婦女因子宮脫垂，當場用手把子宮塞回去

老師大三到偏鄉坐診，親見一位婦女因子宮脫垂、當場用手塞回去；因為離最近的中型診所車程要八小時、缺醫少藥，針具還得反覆使用。（脖子比肩膀大、只剩半年的病人，是她在醫院看到的其他病例。） [● 整集時間 1:07:45]

老師原音：「突然看到，好像有東西掉下來…阿姨就說，沒什麼啦，子宮掉下來而已。」

28. D · 跟診北京婦科名師、被老師調養一年多而穩定，之後檢查多囊性卵巢已痊癒

老師說她赴大陸前多囊性卵巢嚴重，台灣兩家大醫院還說她以後可能不能生；到北京跟診一位婦科名師、被照顧調養一年多後經期穩定，兩年後回台照超音波已痊癒，因此她二十二歲就開始養生，強調老得慢不是逆齡。 [● 整集時間 1:15:38]

老師原音：「他幫我看，我就這樣子讓他照顧了一年…我的經期不但很穩定了，兩年後再照超音波，多囊性卵巢都好了。」

29. B · 上火是陽多於陰（真熱）；陰虛是陰不足使陽相對偏多。陰虛若一味降火會越降越虛

老師說兩者都會出現熱象，但本質不同：上火是陽多於陰；陰虛是陰不足使陽相對偏多，表現為陽證。若把陰虛誤判為上火而一味降火，陰會更低，就會越降火、人越虛。 [● 整集時間 1:25:49]

老師原音：「陰虛是陰不足，所以陽多過於陰…你只知道熱就一直降火，結果就越降火、人越虛。」

30. C · 舌尖尖、中間有裂紋，兩顴發紅

老師說陰虛火旺的舌頭會尖尖的、中間有裂紋（甚至裂出去），臉上則是兩顴發紅；真上火則是全身紅、舌鮮紅、情緒暴躁。課堂上也讓同學照鏡子看舌，發現多人有陰虛、血瘀、脾虛。 [● 整集時間 1:33:01]

老師原音：「陰虛火旺的舌頭伸出來會這樣尖尖的，中間有裂紋，或者是會有裂紋跑出去，兩顴發紅。」

31. A · 早睡（老師說她自己做不到）、B · 晨起喝薑水、D · 睡前把煮滾的水倒進有蓋的杯子放床頭，隔天早上先喝杯中的水

老師說補陰三法是早睡（她做不到）、晨起薑水、陰陽水；陰陽水是睡前把煮滾的水倒進有蓋子的杯裡放床頭，隔天早上先喝掉（蓋上凝結的水蒸氣會流回杯中）。她特別強調陰陽水不可用保溫壺，薑水與陰陽水要分開。 [● 整集時間 1:36:36]

老師原音：「他就說三個方法，第一個早睡…第二個早上起來一杯薑水…第三，有陰陽水。」

32. D · 玉竹麥冬只能外用，不能飲用

老師說補陰可進一步用玉竹配麥冬煮水喝（比例約一比一，三百三的水壺麥冬約八到十顆），比例不必太講究，屬藥飲茶飲、與「藥引」不同；每天喝一些即可。 [● 整集時間 1:43:19]

老師原音：「回去買玉竹跟麥冬，這兩個東西去煮水喝，補陰的效果挺好的；比例一比一，麥冬大概八到十顆。」

33. A · 人體臟腑平衡不只對內，也要能適應外在環境，體質差的人才容易水土不服

老師說臟腑平衡不只平衡內在，還要能適應外在環境；老一輩帶半罐家鄉水是為了適應當地水質。戰後嬰兒潮世代因物資匱乏，脾胃（後天之本）沒養好，因此較易水土不服。體質好壞要看適應環境的速度。 [● 整集時間 1:52:11]

老師原音：「我一定要出去的時候，要先帶半罐水出去，我就不會水土不服；你的身體要能適應外在的環境。」

34. B · 每天要留一段時間遠離手機、平板、電腦、C · 長時間看藍光很傷眼，改看不會閃的電子書較好、D · 泡茶、寫書法、畫畫能讓心靜下來、專注在當下

老師說要每天留一段時間遠離手機、平板、電腦，專注在當下；手機一直閃屏、訊息太快是被迫接收卻來不及消化，反而容易分心；長時間藍光傷眼，改看不會閃的電子書；泡茶、寫書法、畫畫都能讓心靜下來。 [● 整集時間 2:01:24]

老師原音：「每天要留一段時間遠離手機、平板、電腦；手機一直閃屏、訊息太快，反而容易分心。」

35. C · 把當歸塞進整箱紹興酒，約泡三個月就能用，可喝、可做醉蝦、藥燉排骨

老師習慣買一整盒當歸塞進一箱紹興酒做成當歸酒，約三個月就能用，可喝、可做燒酒蝦、醉蝦、藥燉排骨；女性經期不順可喝一點點來調養，酌量即可（約半個shot杯的量）。 [● 整集時間 2:10:41]

老師原音：「去買一整盒的當歸，再買一箱紹興，把當歸塞到裡面變成當歸酒，大概三個月就可以用了。」

36. A · 晚上少喝熟普洱、白茶等會讓人睡不著的茶，可改喝菊花、枸杞；去黴最好的方法是人出去曬太陽

老師說晚上儘量不要喝熟普洱、白茶這類會讓人睡不著的茶，可改喝菊花、枸杞等藥茶；她強調「去黴最好的方法就是人出去曬太陽」，每天十點前、下午三點後曬十五分鐘，對陽虛的人也不錯。 [● 整集時間 2:18:57]

老師原音：「我儘量不要喝晚上睡不著的茶，像熟普洱、白茶…去黴最好的方法就是人出去曬太陽。」

37. B · 自汗是白天醒著時流汗、屬陽氣虛，要補陽；盜汗是睡著時偷偷流汗、屬陰虛不足，要補陰

老師說自汗是白天醒著時流汗，屬陽氣虛，要補陽（最簡單就是出去曬太陽）；盜汗是睡著時偷偷流汗，屬陰虛不足，要補陰。不要把兩者搞混。 [● 整集時間 2:19:59]

老師原音：「自汗是白天醒著的時候流汗，盜汗是晚上睡覺偷偷流汗。自汗陽虛不足，盜汗陰虛不足。」

38. B · 肉桂又熱又燥、行氣走竄，陰虛的人再補陽如同火上澆油，不建議喝肉桂桂蜜水、C · 已經買的人可以拿肉桂泡咖啡、做肉桂捲或滷肉，不必丟掉、D · 冬天可用肉桂泡腳暖身，熱水裡加一瓶蓋米酒頭效果更好

老師說肉桂又熱又燥、行氣走竄，在座的同學舌苔多屬陰虛，再補陽如同火上澆油，所以不建議肉桂蜂蜜水；已經買的人可拿來泡咖啡、做肉桂捲或滷肉；冬天用肉桂泡腳（加一瓶蓋米酒頭）可暖身，一週一次。 [● 整集時間 2:20:43]

老師原音：「肉桂是非常熱、非常燥、行氣走竄的東西，你們現在都陰虛不足了，還補陽，那叫不叫火上澆油？」

39. A · 矮盆至少都要泡過三陰交、B · 高盆盡量超過足三里、C · 泡的時候用浴巾或毯子蓋住

老師說泡腳分矮盆、高盆：矮盆至少要泡過三陰交，高盆盡量超過足三里；泡時用浴巾或毯子蓋住，熱氣不外散、寒氣不入侵；起身前先擦乾腳免得滑倒。高盆效果比矮盆好，但有泡就比沒泡好。 [● 整集時間 2:26:46]

老師原音：「矮盆都要泡超過三陰交，高盆儘量超過足三里；泡的時候拿一條浴巾或毯子整個蓋起來。」

40. D · 課程開始與十八週後各填一次，讓同學對照、了解自己的屬性與變化

老師說這張表是要讓同學了解自己的屬性；課程開始與十八週後用同一張表各勾一次，對照自己的變化，這張表代表診斷的開始與結束。多數人上完課還不太會自我診斷，先建立邏輯，等日後體質課程再深入辨證。 [● 整集時間 2:28:39]

老師原音：「同樣的一張表格，在十八週上完了以後，你去看看上課剛開始跟十八週之後，我有沒有什麼變化。」

※ 線上練習（可即時看解析、聽老師原音）：請回網站線上學習。