

望聞問切～搭看趣 單元測驗卷

單元 02 望聞問切（二）（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. 老師引用哪一部經典說明五行的基本屬性？中醫又是藉由五行來做什麼？
 - A. 出自《神農本草經》，五行只用來分類藥材
 - B. 出自《尚書·洪範》，中醫藉由五行屬性歸類天地萬物，是整套理論的基礎
 - C. 出自《黃帝內經》，五行是近代才發明的分類法
 - D. 出自《傷寒論》，五行專指五種具體物質
2. 關於「水曰潤下」與「火曰炎上」，下列敘述何者正確？
 - A. 潤下指水能滋潤、向下流動，所經之處不會更乾燥；炎上指火炎熱、向上焚燒
 - B. 潤下指水會向上蒸發，使環境變乾；炎上指火往下降
 - C. 炎上指火是冷的、能降溫；潤下指水很輕會向上飄
 - D. 潤下與炎上都是形容水的特性，與火無關
3. 關於「金曰從革」，老師的解釋下列何者正確？
 - A. 「革」是變革，金須經冶煉鍛造才能成器，帶有冰冷、肅殺之性，能冷靜處理生殺之事
 - B. 「革」是皮革，代表金柔軟可隨意彎曲
 - C. 金代表生長、往外舒展，性質與木完全相同
 - D. 金主溫煦炎上，是陽熱的代表
4. 老師說五行相生相剋不必死背圖形，其規律為何？
 - A. 相生為木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；相剋則隔一位相制
 - B. 相生為金生木、木生水、水生火、火生土、土生金
 - C. 相剋就是把相生的順序倒過來，兩者完全相同
 - D. 相生相剋沒有固定順序，可以任意排列
5. 關於「木」對應人體肝的特性，下列敘述何者正確？
 - A. 木主收斂、下降，肝氣必須往內縮才健康
 - B. 木具有生長、柔和、能屈能伸的特性，肝主升發、往外舒展，須保持條達
 - C. 木對應的臟腑是心，主要功能是溫煦全身
 - D. 肝氣宜鬱不宜舒，被悶住反而比較健康
6. 老師用樹木比喻說明「肝氣鬱結」的成因，下列何者正確？
 - A. 肝氣鬱結是肝氣過度外放、太舒暢所造成的
 - B. 肝本應往外舒展，長期受壓抑、被悶住就會鬱結，是肝失疏泄的核心病機
 - C. 肝氣鬱結與情緒無關，只和飲食油膩有關
 - D. 樹枝都往內生長，象徵肝氣本應向內收斂
7. 關於火對應人體的心與「心陽」，下列敘述何者正確？
 - A. 心屬陰寒之臟，不需要保存陽氣
 - B. 火炎上、溫煦，心帶陽熱之性是陽的代表，負責溫煦全身，心陽必須好好保存
 - C. 心陽不足的人會身體發熱、特別怕熱
 - D. 心陽過剩才會使人發涼、一直想穿外套
8. 中醫的五臟與六腑，各指哪些器官？
 - A. 五臟為肝、心、脾、肺、腎；六腑為膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦
 - B. 五臟為膽、胃、小腸、大腸、膀胱；六腑為肝、心、脾、肺、腎、三焦

- C. 五臟為肝、心、脾、肺、腎；六腑為腦、髓、骨、脈、女子胞、三焦
D. 五臟六腑只是同一組器官的不同說法，內容完全相同
9. 關於五臟「藏而不瀉」與六腑「瀉而不藏」，下列敘述何者正確？
A. 五臟負責貯藏精氣、有需要才送出；六腑像轉運站，東西進來時間到就要送走
B. 五臟隨進隨出，六腑則專門貯藏而不送出
C. 五臟與六腑都只進不出，不負責傳送
D. 五臟六腑都只出不進，不負責貯藏
10. 關於「心為君主之官」與「心包」，下列敘述何者正確？
A. 心包就是心臟本身，只是名稱不同而已
B. 心是全身主宰，心包負責代心受邪，如同城牆先抵擋外邪
C. 心包可以完全獨立成方，臨床上從不與心一起考慮
D. 心一旦受損，只影響心臟本身，其他系統不受牽連
11. 關於三焦的區域劃分，下列哪些正確？（複選）
A. 肺、心屬上焦
B. 脾、胃屬中焦
C. 腎、膀胱、子宮屬下焦
D. 三焦是一個實體臟器，構造與胃相似
12. 老師說「脾最怕」的是什麼？
A. 冰與甜
B. 苦與辣
C. 酸與鹹
D. 乾與燥
13. 關於「甜食困脾」，老師的解釋下列何者正確？
A. 糖分很清爽，能幫助脾的運化功能
B. 糖分黏稠，吃多會把脾困住使運化失常，水濕與營養堆積而形成濕氣
C. 甜食能補脾陽，所以越甜越好、多吃無害
D. 甜食只影響血糖數值，與濕氣完全無關
14. 關於「六氣」與「六淫」，下列敘述何者正確？
A. 風、暑、濕、燥、寒、火本是自然界正常的六氣，氣候過與不及即成致病的六淫
B. 六氣本身就是六種致病的邪氣，正常人也會因此生病
C. 六淫只在天氣太冷時才會出現，與其他氣候無關
D. 六氣與人體無關，只是純粹的氣象名稱
15. 關於「金（從革）」對應人體肺、大腸的特性，下列敘述何者正確？
A. 金主溫煦外放，性質與火相同
B. 金屬須經冶煉鍛造才能成器，代表變革、收斂與肅殺，對應肺、大腸偏內收下降
C. 金主滋潤下行，對應的臟腑是腎、膀胱
D. 金沒有固定特性，會視情況任意改變
16. 老師說秋天遇到乾燥的狀況，保養的首要原則是什麼？
A. 先在外層塗抹保養油，把皮膚整個封住
B. 以補為先，先補足身體與肌膚的水分
C. 多吃辛辣食物，把汗逼出來就好
D. 減少喝水以免身體水腫
17. 關於腎精與「先天之本」，下列敘述何者正確？
A. 腎精會隨年齡不斷增加，越老越多

- B. 腎精總量大致固定，從零歲到十四歲逐漸充盈達高峰，之後只減不增，補腎在於延緩消耗
- C. 腎精可以靠後天大量補充到比出生時更多
- D. 腎精只與生殖有關，和身體老化無關

18. 關於懷孕與後天調養，老師的說法下列哪些正確？（複選）

- A. 最好在懷孕前一年就開始調養，讓精子與卵子的狀態更健康
- B. 懷孕期間要把子宮環境與營養吸收照顧好，如同替寶寶打好原廠設定
- C. 後天用心調養能讓孩子的體質明顯較好
- D. 先天體質完全無法改變，後天調養沒有任何意義

19. 以五臟而言，老師說相生與相剋的順序分別為何？

- A. 相生為肝生心、心生脾、脾生肺、肺生腎、腎生肝；相剋為肝剋脾、脾剋腎、腎剋心、心剋肺、肺剋肝
- B. 相生為肝生脾、脾生心、心生肺、肺生腎、腎生肝
- C. 相剋為肝剋心、心剋脾、脾剋肺、肺剋腎、腎剋肝
- D. 相生相剋的順序與臟腑無關，只適用於分類藥材

20. 關於「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」，下列敘述何者正確？

- A. 肝病時病氣會往下傳脾，因此治肝也應先鞏固脾，把脾實起來擋住病邪
- B. 治肝病只要全力瀉肝即可，不必理會脾
- C. 「實脾」的意思是先把脾切除掉
- D. 肝病不會影響其他臟腑，所以無須預防

21. 老師說中醫「治未病」的精神是什麼？

- A. 等到疾病發作之後再處理就好
- B. 依五行傳變提前處理尚未發病的臟腑，如春天就為夏天預作準備，超前保養
- C. 只治療已經很嚴重、無法挽回的病
- D. 治未病就是不開藥，只要多休息就好

22. 老師示範抓取養生茶藥材時，提醒的用量原則是什麼？

- A. 越多越好，一次抓一大把才有效
- B. 用量要少而精，例如一份只需十朵左右，切勿抓太多，還可用小湯匙量取
- C. 只要喝得下，份量完全不需控制
- D. 一定要用磅秤，精確到毫克才行

23. 關於老師介紹的「麥冬玉竹茶」，下列哪些正確？（複選）

- A. 一種配方搭配黃耆、玫瑰、桑葉、紅棗，可疏肝解鬱、滋陰養血
- B. 另一種搭配荷葉、決明子、菊花，有助益智、祛濕
- C. 適合陰虛火旺、換季時皮膚乾癢的人飲用
- D. 麥冬玉竹茶屬大熱之品，手腳冰冷者才適合大量飲用

24. 當胃的溫度過高形成「胃火」時，老師說會出現什麼現象？

- A. 食物很快被燒掉、營養來不及轉化，容易一直餓、食量很大卻不長肉，中醫稱消穀善飢
- B. 吃不下、腹脹，大便中可見未消化的食物殘渣
- C. 特別怕冷、四肢冰冷、想一直多穿衣服
- D. 口水分泌變多、肚子一直脹氣

25. 關於「胃寒」與「完穀不化」，下列敘述何者正確？

- A. 胃寒會使食慾大增、體重明顯上升
- B. 胃的溫度不足，食物無法完全腐熟消化，排便中出現未消化殘渣，稱完穀不化
- C. 「完穀不化」是指大便乾硬、一粒一粒
- D. 胃寒的人通常怕熱、容易流汗口渴

26. 老師以高中同學為例說明「胃強脾弱」，下列敘述哪些正確？（複選）

- A. 該同學食量驚人卻始終瘦削，睡覺還會磨牙
- B. 因脾的運化不足，營養無法充分吸收，才會多吃卻不長肉
- C. 磨牙與脾胃功能失衡有關，是老師長期觀察出的現象
- D. 這類人代表胃與脾的功能都很強，屬於健康表現

27. 老師描述「肝氣鬱結」的人，常見哪些表現？

- A. 胸悶、想捶胸，情緒低落不悅，甚至反覆出現某些動作
- B. 食慾大增、體重快速上升
- C. 身體發熱、口渴、一直想喝冰水
- D. 大便乾硬、小便黃赤

28. 老師說習慣性「唉聲嘆氣」的人，幾乎百分之百有什麼狀況？

- A. 肺氣不足
- B. 肝氣鬱結，只是程度輕重不同
- C. 胃火旺盛
- D. 腎精不足

29. 老師談情緒調節的方法，下列哪些正確？（複選）

- A. 選擇開闊的環境，如看大山大水，而非熱鬧擁擠的地方
- B. 找適合自己的出口，如吃美食、踏青、唱歌，把積壓的情緒發出去
- C. 長期憋悶在封閉的小空間，最容易讓情緒累積成抑鬱
- D. 只要把情緒一直壓抑不說出來，就一定不會生病

30. 老師強調對憂鬱症應抱持什麼觀念？

- A. 憂鬱症就是太矯情、想太多，是不知惜福
- B. 憂鬱症就像感冒一樣是一種疾病，只是表現在心理層面，應以理解與陪伴取代責備
- C. 只要意志力夠堅強，憂鬱症自然就會好
- D. 憂鬱症患者只是想引起別人注意而已

31. 關於憂鬱症的就醫與中西醫配合，老師的建議下列何者正確？

- A. 不必就醫，靠休息與意志力就會痊癒
- B. 中醫可用疏肝理氣、寧心安神的方藥調理，並建議與西醫配合，服中藥前要告知正在服用的西藥
- C. 吃中藥時不必告訴中醫師自己正在服用西藥
- D. 情緒問題通常一兩天就能治好，不需要耐心

32. 關於家屬面對憂鬱症患者的態度，老師的說法哪些正確？（複選）

- A. 不要因覺得丟臉而隱瞞病情，甚至把患者關在家中
- B. 應讓患者覺得「我只是生病了」，並願意陪他與外界相處
- C. 陪伴與接納才是關鍵，許多心理問題往往是家人先設限
- D. 大聲說教、責備患者，可以刺激他趕快好起來

33. 老師談到手腳冰冷、容易發冷與心陽不足有關時，提到什麼溫陽方法與提醒？

- A. 可用肉桂加蜂蜜等溫陽方法，但體質偏熱或正在服藥者要謹慎，肉桂粉偶爾吃即可
- B. 大量長期服用肉桂粉，越吃越補、越吃越好
- C. 手腳冰冷一定是腎精不足，與心陽完全無關
- D. 溫陽的方法就是多吃冰品，把身體降溫

34. 關於脾運化水穀與「水穀精微」，下列敘述何者正確？

- A. 水穀精微指食物中無法利用的殘渣廢物
- B. 脾把水穀化生為最精華、可供人體利用的水穀精微，再運送全身營養臟腑
- C. 脾只負責貯藏精氣，不負責運化水穀
- D. 脾的功能好壞與營養吸收完全無關

35. 關於古代的「平安脈」，老師的說明下列何者正確？

- A. 「平安脈」指病人的脈象特別平安，代表完全沒病
- B. 醫師定期為達官貴人診脈，即使沒病也開養生茶、藥膳，是無病養身的概念
- C. 「平安脈」是急症發作時的救命脈象
- D. 「平安脈」就是不管有病沒病都不必把脈

36. 關於舌色的變化，老師說下列哪一項正確？

- A. 舌色分鮮紅、粉紅、淡紅與絳紅，絳紅比一般的紅更深，代表熱已過頭
- B. 舌色只有紅與白兩種，沒有其他變化
- C. 絳紅代表氣血不足，淡紅才代表熱象
- D. 舌色的深淺與體內寒熱虛實完全無關

37. 關於舌形與舌苔，老師的說法下列哪些正確？（複選）

- A. 舌體水嫩偏胖、邊有齒痕者，多有脾虛
- B. 舌面出現裂紋，可能與陰液不足有關
- C. 舌苔由胃氣上蒸於舌所形成，白苔、膩苔、厚苔、黃苔等多和脾胃功能相關
- D. 舌苔的顏色與脾胃功能完全無關

38. 中醫的病因分類，老師把它分為哪三大類？

- A. 內因、外因與不內外因
- B. 先天、後天與遺傳三大類
- C. 急症、慢性病與外傷三大類
- D. 陰、陽與氣三大類

39. 關於「不內外因」與「毒物」，老師的說法下列哪些正確？（複選）

- A. 不內外因指既非氣候、也非情志所致的病因，例如外傷、割傷、被蛇咬
- B. 誤服藥物、飲食中毒或被驚嚇等，也屬於不內外因
- C. 身體不需要、代謝不掉而留在體內的物質，都可稱作毒物
- D. 不內外因不會影響到內因，兩者完全無關

40. 老師以 COVID-19 說明「正氣存內，邪不可干」，她的做法是什麼？

- A. 事先加強肺部防禦力，並依「肺主皮毛」的概念強化體表防護，降低外邪入侵
- B. 完全不需防護，只要心情好就不會染疫
- C. 病毒主要侵犯肝臟，所以先強化肝的防禦力
- D. 正氣越弱的人，越容易被外邪侵襲

答案與詳解

1. B・出自《尚書·洪範》，中醫藉由五行屬性歸類天地萬物，是整套理論的基礎

老師引用《尚書·洪範》「水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革、土爰稼穡」，說明每一行都有固定性質；中醫藉由五行屬性歸類天地萬物，並推演自然現象與人體臟腑的關聯，是整套中醫理論的基礎。其餘選項的經典名稱皆錯誤，也非近代發明。〔● 整集時間 0:00:00〕

老師原音：「尚書裡面講說，水曰潤下、火曰炎上、木曰曲直、金曰從革。」

2. A・潤下指水能滋潤、向下流動，所經之處不會更乾燥；炎上指火炎熱、向上焚燒

「潤下」指水滋潤、往下的本性，水必定往下流動並滋潤所經之處，不會讓地方變得更乾；「炎上」指火炎熱、向上焚燒，凡屬火者皆熱燙、趨勢朝上，煙與火苗都向上升。故選A，其餘選項都與原意相反，或把水火特性混淆。〔● 整集時間 0:00:30〕

老師原音：「所有的水都是往下進去的，而且它一定會有滋潤的功效，絕對不會說水流過了，這個地方變得更乾。」

3. A・「革」是變革，金須經冶煉鍛造才能成器，帶有冰冷、肅殺之性，能冷靜處理生殺之事

老師說「從革」的革是變革，所有屬金的東西都必須經過冶煉、鍛造等加工才能成器，性質冰冷、帶有肅殺之氣，代表能不帶情緒、冷靜地處理生殺之事。生長外放屬木、溫煦炎上屬火，故此三項敘述都與金無關。〔● 整集時間 0:01:53〕

老師原音：「肅殺代表什麼意思？代表是沒有情緒的、冷靜地去處理一些生殺的事情。」

4. A・相生為木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；相剋則隔一位相制

老師說相生依木→火→土→金→水→木的順序推進，相剋則是隔一位相制。只要記住這個基本規律，就能用單手在掌上推算，隨時推出誰生誰、誰剋誰，不必死背圓圈圖。其餘選項的順序與相剋的說法都寫錯了。〔● 整集時間 0:04:10〕

老師原音：「今天教你在生剋的邏輯上面，用你的左手或右手，就可以把它推出來。」

5. B・木具有生長、柔和、能屈能伸的特性，肝主升發、往外舒展，須保持條達

老師說木具有生長、柔和、能屈能伸的特性，木頭加熱後可以彎曲就是「曲直」之意；對應人體為肝、膽，肝氣平時就應向上升發、往外舒展、保持條達，一旦被壓抑悶住，功能就會失常。故選B，其餘臟腑對應與特性皆錯誤。〔● 整集時間 0:05:58〕

老師原音：「肝跟膽平常就應該是一個往上升、往外舒展的；如果沒有舒展的話，就會出現肝氣鬱結。」

6. B・肝本應往外舒展，長期受壓抑、被悶住就會鬱結，是肝失疏泄的核心病機

老師以樹木為喻，說所有樹枝都朝外生長、沒有往內縮的；當一個人的肝氣被悶住、無法舒展時，情緒與氣機都會受到影響，這正是肝失疏泄的核心病機「肝氣鬱結」。故選B，其餘選項與老師的說法相反或不相關。〔● 整集時間 0:06:54〕

老師原音：「當你的肝被悶住的時候，它就被憋住；所有的樹枝一定都是往外長，沒有一個往內的。」

7. B・火炎上、溫煦，心帶陽熱之性是陽的代表，負責溫煦全身，心陽必須好好保存

老師說火有炎上、溫煦的特性，對應人體的心；心本身帶有陽熱的性質，是陽性的代表，負責溫煦全身，所以「心陽」必須好好保存。心陽不足才會出現發涼、寒冷、想穿外套；身體發熱怕熱則屬熱象，故其餘選項錯誤。〔● 整集時間 0:12:45〕

老師原音：「心本身它就帶有陽熱的性質，所以它是陽性的代表，所以我們會叫做心陽。」

8. A・五臟為肝、心、脾、肺、腎；六腑為膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦

老師說五臟指肝、心、脾、肺、腎，六腑指膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦；臟偏於貯藏精氣，腑偏於傳化運送，兩者分工合作。故選A，其餘選項把臟腑內容對調，或把奇恆之腑的腦、髓、骨誤列為六腑，皆錯誤。〔● 整集時間 0:17:22〕

老師原音：「五臟叫做肝、心、脾、肺、腎；剩下的小腸、大腸、還有三焦、胃、膽、膀胱，這些叫做六腑。」

9. A・五臟負責貯藏精氣、有需要才送出；六腑像轉運站，東西進來時間到就要送走

老師說五臟「藏而不瀉」，負責貯藏精氣、有需要時才送出；六腑「瀉而不藏」，如同轉運站，東西進來後時間到了就要送走。兩者性質相反卻互相配合，故選A，其餘選項把五臟、六腑的特性顛倒或說錯。 [● 整集時間 0:18:40]

老師原音：「六腑時間到就要送走，像個轉運站；五臟是藏而不瀉，需要的時候才送出去。」

10. B·心是全身主宰，心包負責代心受邪，如同城牆先抵擋外邪

老師說心為「君主之官」，是全身的主宰，一旦受損，身體各系統都會受到牽連；為了保護心，經絡另設「心包」代心受邪，如同城牆先抵擋外邪，因此心包的症狀與心相似，臨床上處理心的問題常一併考慮。故選B，其餘皆誤。 [● 整集時間 0:26:16]

老師原音：「為了保護心，它就像皇宮外面多一層護衛，多一個東西叫做心包，功用叫做代心受邪。」

11. A·肺、心屬上焦、B·脾、胃屬中焦、C·腎、膀胱、子宮屬下焦

老師說三焦分上、中、下焦，屬區域性的劃分而非實體臟器：肺、心屬上焦，脾、胃屬中焦，腎、膀胱、子宮屬下焦，臨床上常與相關臟腑一起使用。三焦並不是實體器官，故「實體臟器」的敘述錯誤，正確答案為A、B、C。 [● 整集時間 0:29:33]

老師原音：「三焦就是指我們身體的區，肺、心在上焦，脾、胃在中焦，腎、膀胱、子宮在下焦。」

12. A·冰與甜

老師提醒脾最怕冰與甜。脾需要一定溫度才能運化食物，長期吃冰會削弱脾陽，使消化與代謝受影響；糖分黏稠，吃多又會困脾。台灣手搖飲、冰品與甜食十分普遍，民眾很難不吃冰，因此更要注意節制。其餘味道與燥氣非脾最怕的重點。 [● 整集時間 0:33:49]

老師原音：「脾這個東西很害怕什麼？很害怕冰跟甜。台灣喔，你讓他不要吃冰真的很難。」

13. B·糖分黏稠，吃多會把脾困住使運化失常，水濕與營養堆積而形成濕氣

老師說糖分具有黏稠的特性，吃多了會把脾「困住」，如同把東西丟進麥芽糖中動彈不得；脾的運化一旦失常，水濕與營養便無法順利代謝而堆積在體內，久而久之形成濕氣，這也是脾虛的人容易水腫、疲倦的原因。故選B。 [● 整集時間 0:37:58]

老師原音：「甜這個東西它會有點黏稠，你的脾如果在這堆甜的裡面，它就不太會動了，所以運化就會失常。」

14. A·風、暑、濕、燥、寒、火本是自然界正常的六氣，氣候過與不及即成致病的六淫

老師說風、暑、濕、燥、寒、火本是自然界正常的六氣，與人體相應；當氣候過與不及、超乎人體所能適應時，六氣就成為致病的六淫，例如連日豪雨造成過濕、氣溫驟降，都可能使人生病，這正是「太過或不及」的致病觀。故選A。 [● 整集時間 0:40:00]

老師原音：「正常的六氣是風、暑、濕、燥、寒、火；當它太過或是不及的時候，就叫做六淫。」

15. B·金屬須經冶煉鍛造才能成器，代表變革、收斂與肅殺，對應肺、大腸偏內收下降

老師說「從革」的革是變革，所有屬金的東西都須經過冶煉、鍛造等反覆加工才能使用，代表變革、收斂與肅殺之氣；對應人體則與肺、大腸有關，性質偏內收、下降。滋潤下行屬水、溫煦炎上屬火，故其餘選項都錯。 [● 整集時間 0:46:06]

老師原音：「所有屬金的東西，一定要經過冶煉、鍛造，才可以成為可以使用的樣式，代表收斂跟肅殺。」

16. B·以補為先，先補足身體與肌膚的水分

老師強調秋天氣候燥，人容易覺得皮膚、喉嚨乾燥，遇到乾燥的狀況一定要「以補為先」，也就是先補足水分；保養皮膚也是同樣道理，要先讓身體與肌膚的水分充足，才能對抗燥氣，而非一味在外層塗抹。故選B，其餘做法都無法真正解燥。 [● 整集時間 0:48:30]

老師原音：「所有在乾燥的狀況之下，一定要以補為先，而不是補在外面，要讓身體裡面的水分夠。」

17. B·腎精總量大致固定，從零歲到十四歲逐漸充盈達高峰，之後只減不增，補腎在於延緩消耗

老師說腎精的總量大致固定，從零歲到十四歲逐漸充盈、達到高峰，之後就開始慢慢消耗，如同沙漏只能減少、難以補滿。因此補腎的目的是延緩消耗、保護這份先天之本；若只顧耗損卻不補，老化就會加速。故選B，其餘選項皆錯誤。 [● 整集時間 0:52:56]

老師原音：「慢慢長到七歲到十四歲，這是你腎精的巔峰，接下來就開始消耗，從你出生開始就沒有辦法補滿。」

18. A・最好在懷孕前一年就開始調養，讓精子與卵子的狀態更健康、B・懷孕期間要把子宮環境與營養吸收照顧好，如同替寶寶打好原廠設定、C・後天用心調養能讓孩子的體質明顯較好

老師強調備孕的重要，最好在懷孕前一年就開始調養，讓精子與卵子更健康；懷孕期間要顧好子宮環境與營養吸收，替寶寶打下良好的「原廠設定」，並以學妹的例子說明後天用心調養能讓孩子體質明顯較好。故A、B、C正確，D錯誤。

〔● 整集時間 1:03:54〕

老師原音：「在懷孕的前一年就要開始備孕，目的是讓你的精子跟卵子的狀況非常健康，提供你的原廠設定。」

19. A・相生為肝生心、心生脾、脾生肺、肺生腎、腎生肝；相剋為肝剋脾、脾剋腎、腎剋心、心剋肺、肺剋肝

老師請同學用手推出「誰生誰、誰剋誰」：相生為肝生心、心生脾、脾生肺、肺生腎、腎生肝；相剋為肝剋脾、脾剋腎、腎剋心、心剋肺、肺剋肝。故選A，其餘選項把相生的順序或相剋的對象寫錯，也不只是用於分類藥材。〔● 整集時間 1:08:21〕

老師原音：「五臟相生是肝生心、心生脾、脾生肺、肺生腎、腎再回到肝，這個是相生，手上一比就出來了。」

20. A・肝病時病氣會往下傳脾，因此治肝也應先鞏固脾，把脾實起來擋住病邪

老師解釋「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」：肝病時病氣會依序往下傳給脾，因此即使要治肝，也應先鞏固脾的功能，先把脾「實」起來，讓病邪傳到脾時已被擋住，這就是所謂的「實脾」。故選A，其餘選項皆曲解原意。〔● 整集時間 1:13:21〕

老師原音：「我已經見到肝病了，它下面的臟很有可能就會傳到脾，所以我就算要瀉肝，也要先卡脾，這叫做實脾。」

21. B・依五行傳變提前處理尚未發病的臟腑，如春天就為夏天預作準備，超前保養

老師說中醫治療重視「治未病」，會依五行傳變，提前處理尚未發病的臟腑，例如春天就為夏天預作準備。她強調身體的變化是一段時間累積而成，必須超前保養，趁身體還來得及調整時先顧好，才不會等到發病才處理。故選B。〔● 整集時間 1:15:03〕

老師原音：「中醫有時候我會在春天補夏天，因為我一定要超前顧，為什麼？因為身體的問題是慢慢來的。」

22. B・用量要少而精，例如一份只需十朵左右，切勿抓太多，還可用小湯匙量取

老師示範將藥材分裝成小包，提醒抓取時用量要少而精，例如一份只需十朵左右，切勿抓太多，甚至用小湯匙量取即可；並提醒若喝第一次就腹瀉，就要調整用量。手抓藥材以少量為原則，以免過量傷身。故選B，其餘說法皆錯誤。

〔● 整集時間 1:17:00〕

老師原音：「一份大概是十朵就夠了，不要太多喔；你手這樣抓一點點，甚至兩根指頭都可以，都不要太多。」

23. A・一種配方搭配黃耆、玫瑰、桑葉、紅棗，可疏肝解鬱、滋陰養血、B・另一種搭配荷葉、決明子、菊花，有助益智、祛濕、C・適合陰虛火旺、換季時皮膚乾癢的人飲用

老師說麥冬玉竹茶都是以麥冬、玉竹為主，有兩種配方：一為搭配黃耆、玫瑰、桑葉、紅棗，可疏肝解鬱、滋陰養血；另一種搭配荷葉、決明子、菊花，有助益智、祛濕。此茶適合陰虛火旺、換季皮膚乾癢的人，並非大熱之品，故D錯誤。〔● 整集時間 1:22:23〕

老師原音：「全部都是以麥冬玉竹為主，再加上黃耆、玫瑰、桑葉、紅棗，目的是疏肝解鬱、滋陰養血。」

24. A・食物很快被燒掉、營養來不及轉化，容易一直餓、食量很大卻不長肉，中醫稱消穀善飢

老師說胃火就像烤箱火力太強，食物很快被燒掉，營養來不及轉化，這類人容易一直餓、食量很大卻不長肉，中醫稱「消穀善飢」；治療要先清胃火，把溫度降回正常。故選A，其餘選項敘述的進食不佳、怕冷、脹氣都屬胃寒或虛寒的表現。〔● 整集時間 1:25:55〕

老師原音：「溫度這麼高是不是像烤箱燒掉食物就沒了，所以就會一直餓、一直吃，這叫做消穀善飢。」

25. B・胃的溫度不足，食物無法完全腐熟消化，排便中出現未消化殘渣，稱完穀不化

老師說若胃的溫度不足（胃寒），食物無法完全腐熟消化，排便中就會出現未消化的食物殘渣，中醫稱「完穀不化」。這類人常大便軟爛或次數偏多，也較怕冷，是脾胃虛寒的表現。故選B；食慾大增屬胃火，大便乾硬多屬燥或陰虛。

〔● 整集時間 1:27:11〕

老師原音：「胃寒是吃進去以後沒有溫度，都腐熟不爛，大便出來就是食物的原始樣子，這叫完穀不化。」

26. A・該同學食量驚人卻始終瘦削，睡覺還會磨牙、B・因脾的運化不足，營養無法充分吸收，才會多吃卻不長肉、C・磨牙與脾胃功能失衡有關，是老師長期觀察出的現象

老師以高中同學為例，該同學食量驚人卻始終瘦削、睡覺會磨牙；這是「胃強脾弱」，因脾的運化不足，營養無法充分吸收，才會多吃卻不長肉，是脾胃功能失衡的典型。故A、B、C正確，它並非脾胃俱強的健康表現，D錯誤。 [● 整集時間 1:28:20]

老師原音：「他一天吃好幾餐還是很瘦，睡覺又會磨牙，這就是胃強脾弱，脾運化不好、營養吸收不了。」

27. A・胸悶、想捶胸，情緒低落不悅，甚至反覆出現某些動作

老師說肝屬木，本性應向上升發、往外舒展，一旦被鬱住就形成「肝氣鬱結」，這類人常覺得胸悶、想捶胸，情緒低落、不悅，甚至反覆出現某些動作。肝氣鬱結是現代人情緒病與自律神經失調常見的體質基礎。故選A，其餘屬熱象或胃火。 [● 整集時間 1:32:03]

老師原音：「通常有肝氣鬱結的人一定有這種症狀，他會胸悶、想捶胸，心情也就不悅。」

28. B・肝氣鬱結，只是程度輕重不同

老師指出習慣性唉聲嘆氣的人幾乎百分之百有肝氣鬱結，只是程度輕重不同；嘆氣是身體試圖把鬱住的氣吐出來的一種表現，嚴重時甚至會有莫名的煩躁與不適，需從疏肝解鬱著手調理。故選B，其餘選項皆非嘆氣的對應病機。 [● 整集時間 1:33:57]

老師原音：「出現這種唉聲嘆氣的人，他百分之一百，沒有例外，一定肝氣鬱結，只是嚴重不嚴重而已。」

29. A・選擇開闊的環境，如看大山大水，而非熱鬧擁擠的地方、B・找適合自己的出口，如吃美食、踏青、唱歌，把積壓的情緒發出去、C・長期憋悶在封閉的小空間，最容易讓情緒累積成抑鬱

老師說情緒需要適度抒發，方式很多，有人吃美食、有人踏青，她習慣唱歌；重點是找到適合自己的出口，並選擇開闊環境讓心境開闊，避免待在憋悶、封閉的空間，否則會越憋越鬱悶。故A、B、C正確，壓抑不說反而容易生病，D錯誤。 [● 整集時間 1:41:54]

老師原音：「情緒需要抒發，有的人去吃美食、有的人去踏青、有的人像我去唱歌；重點是找到自己的出口。」

30. B・憂鬱症就像感冒一樣是一種疾病，只是表現在心理層面，應以理解與陪伴取代責備

老師說憂鬱症不是「太矯情」或「想太多」，更不是不知惜福；它就像感冒一樣是一種疾病，只是表現在心理層面，有些人天生對情緒的轉化能力較差，並非意志力不足。身邊的人應以理解與陪伴取代責備。故選B，其餘都是常見的誤解。 [● 整集時間 1:47:07]

老師原音：「憂鬱症它跟感冒一樣，它只是一種疾病，有些人是天生對情緒的轉化能力就比較差。」

31. B・中醫可用疏肝理氣、寧心安神的方藥調理，並建議與西醫配合，服中藥前要告知正在服用的西藥

老師認為憂鬱症應積極就醫，中醫可用疏肝理氣、寧心安神的方藥調理，並建議與西醫配合；服藥前應主動告知中醫師正在服用的西藥，以免中西藥衝突。療程通常需要一段時間、無法速效，家人要給病人足夠的耐心。故選B，其餘皆誤。 [● 整集時間 1:48:52]

老師原音：「你如果去吃中藥，建議跟中醫師講說西醫有開這些藥，一定要講，不要讓它衝突。」

32. A・不要因覺得丟臉而隱瞞病情，甚至把患者關在家中、B・應讓患者覺得「我只是生病了」，並願意陪他與外界相處、C・陪伴與接納才是關鍵，許多心理問題往往是家人先設限

老師提醒家屬不要因覺得丟臉而隱瞞病情，甚至把患者關在家中，那反而會加重病情；應讓患者覺得「我只是生病了」，並願意陪他與外界相處。許多心理問題往往是家人先設限，陪伴與接納才是關鍵，故D的說教與責備是錯誤做法。 [● 整集時間 1:50:43]

老師原音：「不要把小孩子關起來，你要讓他覺得我只是生病了，我願意陪你跟他們去相處。」

33. A・可用肉桂加蜂蜜等溫陽方法，但體質偏熱或正在服藥者要謹慎，肉桂粉偶爾吃即可

老師說容易發冷、手脚冰冷可能與心陽不足有關，可從補心陽著手，提到肉桂加蜂蜜等溫陽方法；並提醒體質偏熱或正在服藥者要謹慎，肉桂粉屬溫熱之品，偶爾食用可以，天天吃可能助火，須視體質調整。故選A，其餘說法皆錯誤。 [● 整集時間 1:55:35]

老師原音：「肉桂粉本身是一個非常溫熱的藥物，偶爾吃可以；你天天吃，你想熱既然會往上往外。」

34. B・脾把水穀化生為最精華、可供人體利用的水穀精微，再運送全身營養臟腑

老師說脾主運化，負責把水穀化生為「水穀精微」，也就是食物中最精華、能被人體利用的部分，再運送到全身營養臟腑；脾的功能越好，食物分解得越細緻、吸收越完全，身體就越健康，脾虛則容易形成惡性循環。故選B，其餘皆誤。

【● 整集時間 1:58:02】

老師原音：「脾運化水穀、化生精微；水穀精微就是食物裡面最精華、可以被人體利用的部分。」

35. B・醫師定期為達官貴人診脈，即使沒病也開養生茶、藥膳，是無病養身的概念

老師介紹古代的「平安脈」：醫師定期為達官貴人診脈，即使沒病也開些養生茶、藥膳，屬於「無病養身」的概念；透過長期把脈，醫師熟悉這一家人的體質與作息，能在細微變化中及早發現問題，是很理想的健康管理方式。故選B。

【● 整集時間 2:00:18】

老師原音：「古代的平安脈，就是醫生定期幫達官貴人把脈，沒病也開一些養生茶、藥膳。」

36. A・舌色分鮮紅、粉紅、淡紅與絳紅，絳紅比一般的紅更深，代表熱已過頭

老師說舌色分鮮紅、粉紅、淡紅與絳紅；絳紅比一般的紅更深，代表熱已過頭；鮮紅多為實熱；淡紅則偏氣血不足。透過舌色的深淺變化，可以判斷體內的寒熱與虛實，也是追蹤病情進展的重要依據。故選A，其餘選項皆錯誤。 【●

整集時間 2:03:47】

老師原音：「舌色有分鮮紅、粉紅、淡紅跟絳紅；絳紅就是那種紅已經深了，代表這個已經是熱過頭了。」

37. A・舌體水嫩偏胖、邊有齒痕者，多有脾虛、B・舌面出現裂紋，可能與陰液不足有關、C・舌苔由胃氣上蒸於舌所形成，白苔、膩苔、厚苔、黃苔等多和脾胃功能相關

老師說舌形可見胖大、齒痕、裂紋；舌體水嫩偏胖、邊有齒痕者多有脾虛；舌面有裂紋則可能與陰液不足有關。舌苔由胃氣上蒸於舌所形成，白苔、膩苔、厚苔、黃苔、剝落苔等，多半和脾胃功能相關，可作為辨證參考。故D錯誤。

【● 整集時間 2:09:33】

老師原音：「舌頭水水的、嫩嫩的、旁邊有齒痕的，大概都是脾虛；舌苔是胃氣上蒸於舌形成的。」

38. A・內因、外因與不內外因

老師整理中醫的病因，分為內因、外因（六氣六淫）與不內外因（外傷、中毒等）。她也談到肝鬱氣滯會影響食慾：肝氣鬱結在胸膈、脾胃之氣下不去，人才會吃不下，這種情況應先疏解肝鬱、找出真正的病因，而非勉強進食。故選A。

【● 整集時間 2:12:46】

老師原音：「中醫的病因分成內因、外因，還有不內外因，這三大類。」

39. A・不內外因指既非氣候、也非情志所致的病因，例如外傷、割傷、被蛇咬、B・誤服藥物、飲食中毒或被驚嚇等，也屬於不內外因、C・身體不需要、代謝不掉而留在體內的物質，都可稱作毒物

老師說不內外因指既非氣候、也非情志所致的病因，例如外傷、割傷、被蛇咬，以及誤服藥物、飲食中毒或被驚嚇等；而身體不需要、代謝不掉而留在體內的物質，都可稱作「毒物」。這類因素也可能進一步影響內因，故D錯誤。 【●

整集時間 2:16:16】

老師原音：「不內外因，例如割傷、被蛇咬，或是吃到毒、被嚇到；身體不需要又代謝不掉的，就叫毒物。」

40. A・事先加強肺部防禦力，並依「肺主皮毛」的概念強化體表防護，降低外邪入侵

老師說新冠病毒多侵犯肺，依「肺主皮毛」的概念，她一開始就直接加強肺部防禦力、強化體表防護，降低外邪入侵的機會。身體狀況越好、正氣越足，就越不容易受到外邪侵襲，這正是「正氣存內，邪不可干」的體現。故選A，其餘皆誤。 【● 整集時間 2:19:14】

老師原音：「這個病它會侵犯肺部，所以一開始我就直接加強肺部的防禦力，等於增強了一層盔甲。」

※ 線上練習（可即時看解析、聽老師原音）：請回網站線上學習。