

# 大林

十一月九日

## 中藥本草文化節 從古今養生談中醫

為推廣中藥文化與傳統醫學之美，二〇二五中藥本草文化節嘉義場於十一月八日至九日在嘉義故宮南院盛大登場，活動結合展覽、講座、體驗與表演，吸引民眾熱烈參與。本次活動由衛生福利部及中華民國中藥商業同業公會全國聯合會主辦、嘉義縣中藥商業同業公會承辦，今年首度以兩天規模呈現中藥文化的深厚底蘊。

嘉義縣長翁章梁表示，中藥文化節不只是商展活動，更是文化與教育的融合。「中醫是我們文化的根，希望透過這樣的活動，讓更多人重新感受漢方之美，從生活中實踐健康。」

嘉義縣中藥商業同業公會理事長許開興表示，二〇二五中藥本草文化節嘉義場以「御藥・本草・漢方人生」為主軸，透過展攤、體驗與講座，讓民眾能以輕鬆方式親近中醫與中藥文化。

大林慈濟醫院中醫部代表衛福部跟嘉義縣中藥商業同業公會合作，在故宮南院設置兩個特色攤位：「中醫門診輔助系統體質檢測區」及「穴位養生體驗區」。展現傳統醫學的智慧，也結合現代科技的應用，讓中醫照護更貼近民眾日常生活。



大林慈濟醫院中醫部在中藥本草文化節中以「中醫門診輔助系統體質檢測區」及「穴位養生體驗區」，傳遞中醫保健知識。

中醫部主任葉明憲醫師指出，院方與中正大學資訊工程系合作開發的「中醫門診輔助系統」，運用 AI 分析病人填寫的健康資料，能快速進行體質分類並提供初步建議。這個系統幫助醫師更快掌握患者的證型，讓問診更有效率，也讓民眾更了解自己該如何從生活面著手調養。

民眾張小姐表示，過去等待醫師看診時間較長，現在透過簡單的線上問答，就能獲得體質分析報告與養生建議，了解自己體質，對可能發生的疾病也能有個初步概念，系統既有趣又實用。

穴位體驗區以「日常穴位保健」為主題，由中醫部住院醫師及代訓蔡旻錡中醫師，教導民眾簡易的頭痛、眼睛疲

勞與腸胃不適等常見穴位按摩法。現場互動熱烈。

葉明憲主任受邀於故宮南院「兒童創意教室」演講「故宮典藏——古代養生功法類型分析」，從故宮典藏的一萬五千本中醫古籍談起，引領聽眾穿越時空，探索古代醫家「養生」的智慧。

葉主任指出明朝以來中醫養生著作豐富，如《赤鳳髓》、《遵生八牋》等，他表示：「古人講養生，重在天人合一，講究精、氣、神的調養，強調順應四時、調飲食、節起居；而現代人注重運動與營養，但往往忽略了身心平衡與精神修養。」

葉主任引用《黃帝內經》與《難經》等經典名句，解釋古人如何透過「導引術」、「氣功」與「經絡鍛鍊」達到內

外兼修的健康狀態。

葉主任現場示範古代導引動作，說明練氣與練體的不同。古人的養生哲學不僅在追求身體健康，更在於心靈澄明與利他精神的萌發。「當我們能讓外在的欲念漸漸放下，內在的善念就會自然浮現。真正的養生，是讓心靈歸於安定，重新找到與天地合一的節奏。」葉主任也強調，中醫的智慧並非停留在古代，而是能與現代科技、運動醫學、臨床實證結合，發展出更符合當代生活節奏的健康之道。

透過文化節活動，大林慈院以實際行動展現醫療結合人文的精神，將古老的醫學智慧透過現代科技與生活化教育傳遞給社會大眾，讓中醫文化在嘉義綻放新的生命力。（文、攝影／張菊芬）



中醫部葉明憲主任專題演講「故宮典藏——古代養生功法類型分析」，引領民眾探索古代中醫養生的智慧。攝影／朱英眉