



用客語
調配一

帖

時代的藥方

系列報導

專訪：御聖堂中醫診所
范姜証龔

理論深度與歷史厚度——中藥文化

採訪報導 / 鍾雨容
攝影 / 黎歐創意

談起底蘊深厚的中藥文化，它有著人們從小到大不可磨滅的特殊記憶，而這些歷史悠久的文化，來自老祖宗流傳下來的祕方，對我們的生活有極大的影響及幫助。隨著技術的發展，中藥有現代化的改良和品質控管，讓古人的智慧結晶得以傳承。但相反地，由於西醫的盛行，讓中醫文化受到很大的衝擊。

一帖客家藥方，一帖童年記憶

「以前常常在深夜的冬天裡，已經睡著了還被父母親叫起床，他們就會遞給我一碗湯，裡頭加入紅糟、糯米、豬肉以及米酒熬煮而成的藥湯，當我喝完後，全身暖呼呼的，再躺下去呼呼大睡，那時候印象非常地深刻。」范姜証龔微微地笑道。那時的冬天，一切是那麼地寒冷；記憶卻同時又是那樣地溫暖。

對當時年紀還小的范姜証龔來說，中醫就像是奇蹟一樣，有些病痛是西醫無從考察，但對中醫而言卻是神奇似地醫治好了。他提起：「早期隔壁鄰居，一到下午就會開始偏頭痛，怎麼看醫生都不會好，最後我爸爸認為是絞腦蛇，就拿木鑿子研磨加上一點麻油，把它滴入耳朵裡面，滴兩到三次就好了。」范姜証龔對父親在中藥的知識上，總是新奇又欣喜，他緩緩地提起：「父親常常

都會在家裡準備一些樹頭、藥材曬乾後擺放在家中，有一次因為自己得了結膜炎眼睛整個漲紅，爸爸就拿千里光切得碎碎的，用熱水熬煮以後就把雞肝放入鍋中，等雞肝熟透之後就先吃雞肝，再把熬煮過千里光的熱水，用毛巾來蒸眼睛，我們這樣做一天一夜，這樣就完全好了，這是很特殊的良藥。」隨著父親去世，很多想再詢問的老祖宗配方也就此失傳。

童年如一味中藥 苦口卻同時是人生的良藥

追溯著童年過往，還在懵懂無知的年紀，有些孩童是在無憂無慮的環境下成長；但相較而言范姜証龔卻是在工作環境下養成。他緩緩地提到：「還記得那時家裡比較窮，所以連續 5 個月都沒吃肉了，每天三餐都要吃高麗菜，只有過年的時候才能吃肉。」范姜証龔不好意思地笑說，也因此小時候還會跟妹妹計較誰的番茄、芭樂切得比較大片。

當時的記憶，對他而言是歷歷在目，他提到：「以前沒有錢買鞋子，為了上學，在寒冷的冬天裡，只能赤腳走進田埂路，露水又冰又凍，我就這樣連續走了一公里的路程來上課。」年紀輕輕的他為了生計，在國小六年級即將邁入國中時，錯過了新生入學測驗。那天清晨，他伴隨著哥哥開著大貨車，凌晨 3 點就開始出發，沿路從新竹、竹北到楊梅一直到天微亮才開始收貨；又往回到新竹，回到家已經傍晚 3、4 點了。在國中一年級時，范姜証龔便開始分擔家計，一邊讀書一邊送報紙補貼家用，他微微地笑道：「因為窮，也不敢跟別人交往。」因此造成他從小個性就非常封閉，可以說小學到國中都沒什麼朋友。而范姜証龔的童年，就這樣在打拚生活中度過。

回首往事，范姜証龔笑著提起，每當母親罵孫子不努力讀書時，我就開玩笑地說：「阿姆妳無愛笑咧，就係像到妳啦！1、2、3 喊妳學，恁簡單妳都毋學，這就係『遺傳』。」



為了考取中醫執照，范姜証龔把重要的內容抄寫在筆記裡，字裡行間，全部寫滿密密麻麻的重點與提醒。



范姜証龔：「我沒有很聰明，那我就多努力一點、多用力一些。人家考一次就過關的，那我就考十次吧！」

說起對中醫的接觸，范姜証龔只回答：「那時候就傻傻的，也不知道要幹麼？我朋友開國術館，非常有名氣；然後他就丟了一本《醫宗金鑑》給我，也是我讀的第一本中醫書。」也因此才悄悄地，拉開他接觸中醫的序幕。

回想讀書時期，范姜証龔羞澀地說：「我不是很聰明，讀書效率也不是很高，國文底子又差，我在準備中醫師特考時，就日以繼夜這樣讀，甚至把書做成很多精簡版，花時間濃縮、剪貼，來提升自己讀書的效率。」隨後他長時間居住在圖書館裡，甚至帶著睡袋，讀累了就直接臥躺在會議桌上，洗澡也用冷水打濕來應付。凌晨鬧鐘響起，又繼續開始勤奮苦讀。

談起讀書的奮鬥史，范姜証龔比誰都還要有毅力，他侃侃而談地說：「當時上廁所看、洗澡也看，就拿透明塑膠套，套著講義並拿水沾貼在牆壁上，一邊洗一邊看。」在不斷摸索、學習的過程中，范姜証龔仍維持著半工半讀生活，他提到：「有時精神很差，就會很想睡覺，沒辦法只好自己泡藥酒，喝一杯，倒頭就睡。因為很補，所以清晨就會自然而然地起床，又開始看書。」經過一番努力，范姜証龔在 88 年考取了中醫執照。

後期到臺北市立中醫醫院實習，他提到自己非常幸運，在醫學院裡面，老師、主任都非常疼愛他。說到醫院實習，范姜証龔驕傲地說：「老師在看 X 光片時，我若不在旁邊，他都會讓同學叫我看；或者是門診有患者，他不會讓別人針灸，他只會讓我來下針。」也因此老師親自教導之下，范姜証龔學習到良好的中醫技術，實習完後便開始到外面找工作，年滿兩年後就自行創業。

范姜証龔好學的過程，也正如同國父所言：「夫人不能生而知，必待學而後知；人不能皆好學，必待教而後學。」



《醫宗金鑑》是范姜証龔讀的第一本中醫書籍。他提到：「自己把大綱、提綱，畫起來，剛開始畫細線，看不夠就畫得越來越粗。」



致力推廣傳統中藥文化 盼吸引優秀人才

中藥房抓帖養生藥方，是臺灣再平常不過的生活日常，但隨著西醫逐漸發達，1993年又訂定中藥商落日條款，傳統藥房就面臨傳承危機，范姜証龔惋惜地說：「臺灣這麼多優秀人才，幾乎都去讀西醫，中醫都沒有人要讀。即便考取中國醫藥學院的人，拿到中醫證照後，他寧願再考取西醫執照，去當個西醫醫師。」對於中醫遭逢的不公，范姜証龔有點氣憤，卻同時也感到無可奈何，在這種瓶頸之下，他還是不辭辛勞地推廣中醫文化，他緩緩地提到：「或許我在中藥界不是最厲害的，但是卻比一般民衆還要清楚。」因此上節目時，他都會專注地回

答觀眾問題，把內容加以生活化，把觀念帶給觀眾，詳細地解說並倡導中醫文化。

范姜証龔緩緩地說道：「中醫講求的就是身體的平衡，就好比一個圓盤穿洞之後垂下來變成風鈴，每一條垂下來的重量要一致，若沒有保持平衡，它就會歪斜，就像《中庸》所說『致中和』。」身體的每一個器官、每一個關節，如果遭受到破壞，就會因此失衡，就像風鈴撞擊的聲音，也會有所不同，這也是中醫長期所追求「抑強扶弱」的治療原則。或許中醫、西醫宗旨皆為治病救人，但中醫帶給我們的不僅有先人遺留的文化傳承，更是在生活中調理身體環節的一門學問，唯有發揚光大，才得以保存。



范姜証龔

新竹客家人，廣州中醫大學醫學碩士、前臺北市立中醫院醫師。出生於桃園觀音，4歲時全家搬至新竹，後來到臺北讀書與工作。小時候生病沒錢看醫生，家人只能摘取青草治療。而這也成了他成為中醫師的動力，花了13年考到證照，現於臺北市御聖堂中醫診所擔任醫師。

【特別企畫——抗疫專欄】

關於肺部及呼吸道的保養，范姜証龔整理出在家也能輕鬆調製的5帖茶飲配方。

