

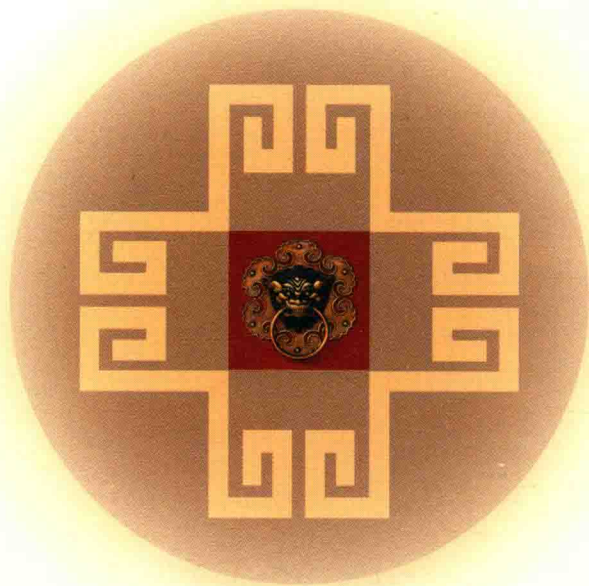
「中医文化青少年读本」

中医之术

本草方药 · 针灸推拿

■ 孙 蓉 · 李晓宇 · 张亚囡 / 著

 山东城市出版传媒集团 · 济南出版社



中医之术

本草方药 · 针灸推拿

■ 孙 蓉 · 李晓宇 · 张亚囡 / 著

 山东城市出版传媒集团 · 济南出版社

图书在版编目(CIP)数据

中医之术:本草方药·针灸推拿/孙蓉,李晓宇,
张亚因著. — 济南:济南出版社,2017.4

(中医文化青少年读本)

ISBN 978-7-5488-2514-2

I. ①中… II. ①孙… ②李… ③张… III. ①中医学
— 青少年读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第091845号

中医文化青少年读本:中医之术——本草方药·针灸推拿

孙 蓉 李晓宇 张亚因 / 著

出 版 人 / 崔 刚

策 划 / 张 彤 张元立 匡建民

产品监制 / 陈高潮 于风华

产品运营 / 王忠青

责任编辑 / 戴梅海 朱 琦 范玉峰

责任校对 / 刘雅稚

装帧设计 / 戴梅海

音频编写 / 刘晓天

音频播音 / 蒋 伟

出版发行 济南出版社

地 址 济南市二环南路1号²⁵⁰⁰⁰²

网 址 www.jnpub.com

电 话 0531-86131726

传 真 0531-86131709

经 销 各地新华书店

印 刷 济南鲁艺彩印有限公司

成品尺寸 170×240毫米

印 张 9.25

字 数 145千字

版 次 2017年4月第1版

印 次 2017年7月第1次印刷

印 数 1-3000册

定 价 36.00元

发行电话 0531-86131730 / 86131731 / 86116641

传 真 0531-86922073

《中医文化青少年读本》专家委员会

(按姓名笔画排序)

特约顾问 王新陆

顾 问 王振国 田景振 高树中

主 任 匡建民 刘更生 孙 蓉
张雪亮

委 员 王振国 王新陆 田思胜
田景振 匡建民 刘更生
孙 蓉 张雪亮 国 华
郑 心 段桂华 高树中

前 言

中医药根植于中华文化的沃土，是中华文明的结晶。习近平主席强调，中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。青少年是祖国的未来、民族的希望，是实现民族复兴梦的中坚力量。因此，让青少年掌握中医药文化的这把钥匙，进而传承和弘扬中华文化，是当代青少年教育的重要任务。

为贯彻《中医药发展战略规划纲要（2016—2030）》、《中国的中医药》（国务院2016年白皮书）的精神，由山东省中医药界、教育界、出版界的专家、学者专门组成专家委员会和编委会，历经数次探讨论证，几易其稿，共同策划出版了《中医文化青少年读本》（全三册）。分别为：《中医之史——大医精诚·名家辈出》由世界中医药学会联合会医养结合专业委员会副会长、山东名中医药专家、山东大学附属山东省肿瘤医院匡建民主任医师担纲，以习近平主席总结的中华民族传统文化核心价值为指导思想，用深入浅出的语言讲述中医历史文化故事。通过历代名医的成长历程，彰显大医精诚、医者仁心的优秀传统，使青少年从中得到人生的启迪，从而引发对中医的热爱。《中医之本——阴阳五行·望闻问切》由中华中医药学会首席健康科普专家、山东中医药大学刘更生教

授担纲，以中医对生命的认知为主线，用中医的整体观念、阴阳五行、病因、四诊、体质等根本理念，阐释了生命过程、身体结构、脏腑功能、生理活动内容，并联系生活实际，讲明中医独特的整体观、诊病方法以及对健康的认识。构思匠心独运，内容生动有趣。《中医之术——本草方药·针灸推拿》由泰山学者、山东省中医药研究院孙蓉研究员担纲，依据食药同源理论，贴近生活，体现了中医药“未病先防，既病防变，瘥后防复”的理念。《中医文化青少年读本》（全三册）如同一棵大树，根入大地、主干清晰、树冠繁茂，完美地呈现出与中华优秀传统文化密不可分的联系。

本丛书作为山东省首套青少年中医药普及读本，得到了山东省中医药管理部门的大力支持。出版之时，恰逢《中华人民共和国中医药法》公布施行。习近平主席告诫我们，“靡不有初，鲜克有终”。我们将在丛书的基础上，采用多种展现方式，以大力弘扬中医药传统文化、尊古传承为己任，让更多的青少年在阅读中领略传统文化的魅力，在实践中体悟传统文化的精髓，在成长中不断汲取传统文化的营养，做“有根”的中国娃，做健康的中国人！

目 录

本草藏香 / 1

第一章 / 问世间“中药”为何物 / 3

第一节 “中药”名称的由来 / 5

第二节 中药的起源和发展 / 14

第二章 / 药食同源 / 23

第一节 “药食同源”解读 / 25

第二节 中医食疗 / 34

第三章 / 闻香识药 / 41

第一节 为何中药能治病 / 43

第二节 中药的功效 / 50

第四章 / “百草”变良药 / 55

第一节 中药为何需要炮制 / 57

第二节 中药需要配伍使用 / 66

妙手回春 / 74

第五章 奇针妙灸 / 75

第一节 针灸的起源和发展 / 77

第二节 欲善其事，先利其器——认识中医针灸器具 / 84

第三节 针灸是如何治病的——经络穴位解读 / 92

第六章 / 自然疗法，中医推拿 / 99

第一节 推拿的“魅力” / 101

第二节 以手代针的“神奇医术”——小儿推拿 / 107

第七章 / 古之“角法”，今之“拔罐” / 113

第一节 神奇拔罐知多少 / 115

第二节 看罐印，知病情 / 119

第八章 / 节饮食，动有形 / 123

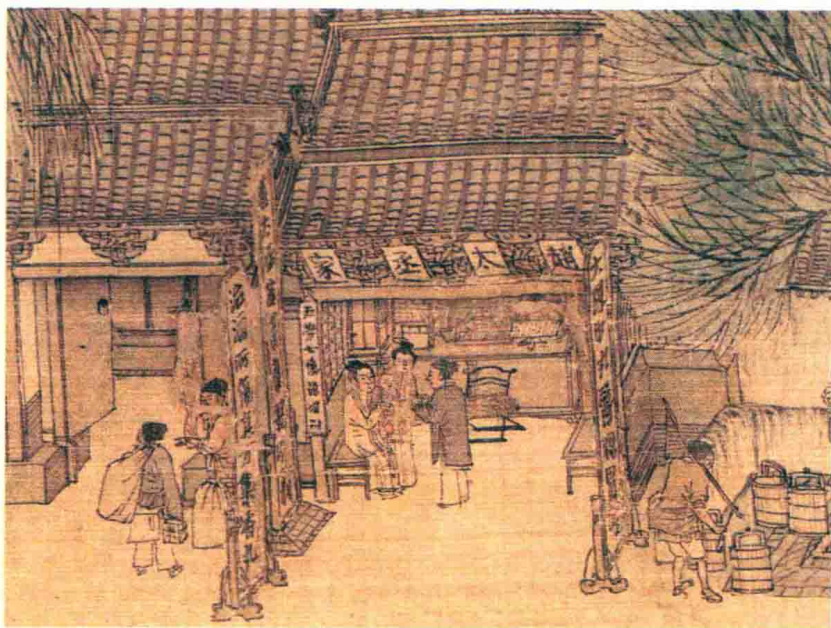
第一节 食之“五”味 / 125

第二节 动之有“形” / 134

本草藏香

中药包括植物药、动物药和矿物药，是中医之术的重要组成部分。中药以中医理论为基础，具有独特的应用形式。

中药作为祖国医学的重要组成部分，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。中药是中国人养生保健、防病治病的重要手段。中医药文化植根于中国人的日常生活，与哲学、饮食、文学、民俗等紧密相连。



《清明上河图》中的“赵太丞家”药铺

第一章 / 问世间“中药”为何物

中药在我国有着悠久的历史，它产生于我国古代劳动人民的生产生活实践，经过历代医家的探索研究，吸收了各民族传统医药学的精髓。

中医典籍和文献记录了我国人民在中医药学方面的智慧创造和卓越贡献，很多中草药的疗效不但经受住了长期医疗实践的检验，而且也被现代科学研究所证实。



第一节 “中药”名称的由来

导 入

素素：“你看看下面这张图中有什么？”

小灵：“有一本书，有各种草根、叶片、果子、花瓣，还有石头罐子和小碗等。”

素素：“哈哈，这些中药，你看看，有认识的吗？”

小灵：“我认识罗汉果！尝起来甜甜的，嗓子疼可以拿它泡水喝，我一看见它，就会想起少林十八罗汉……”

素素：“罗汉果与少林寺里的罗汉没有关系，它有清肺止咳的功效，能治嗓子疼、咳嗽。”

小灵：“看来好好学习些中药知识，生活中总会派上用场。”

素素：“那我们一起行动起来吧。”





中医学堂

1. 什么是中药

中药在我国古代被称为“本草”，“本草”一词，沿用至今已有两千多年之久。人们习惯把凡是以中国传统医药理论指导采集、炮制、制剂，以及临床应用的药物，统称为中药，包括植物药、动物药、矿物药。我们常见的薄荷、艾叶、野菊花、山楂、莲子、人参、桂皮等，它们主要对应为植物的全草、枝叶、花、果实、种子、根茎、树皮等，这些都是临床应用较广、较为常见的一类中药。

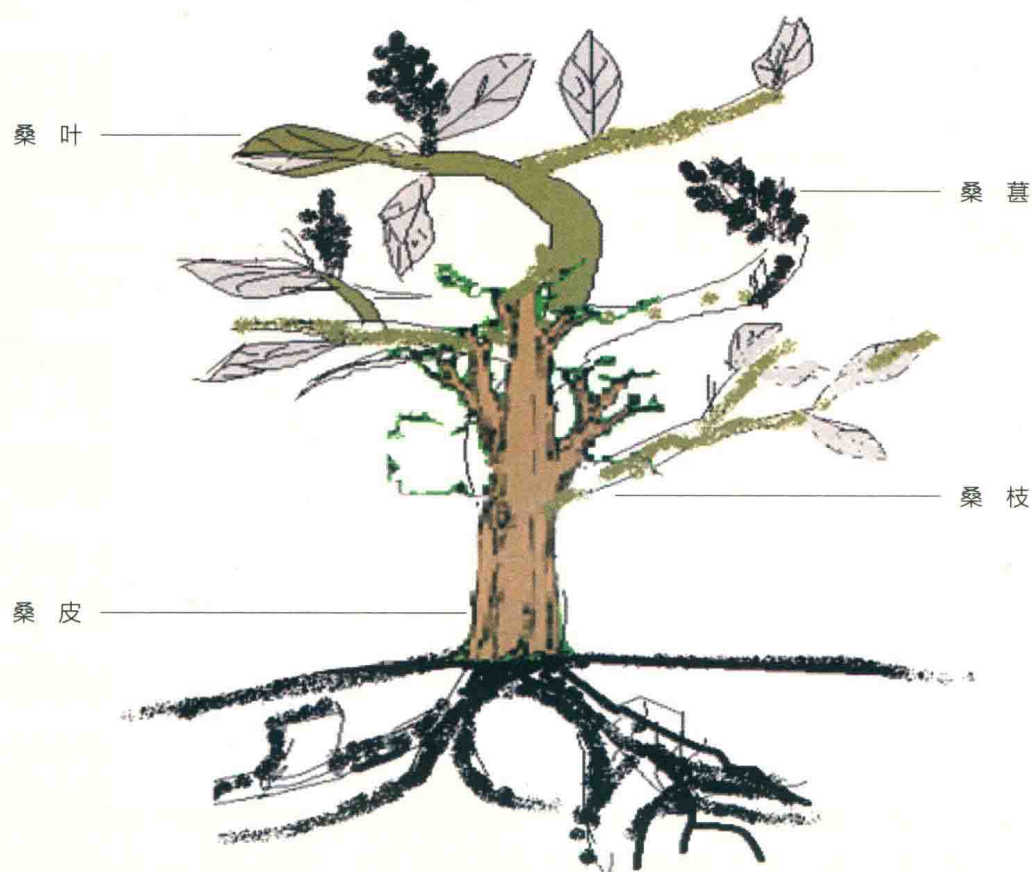
动物药占中药比例不大，但作用突出，多属于药性较为强烈之品，如产生于动物体内的牛黄（牛的胆囊结石）、马宝（马的胃肠道结石）等，昆虫类药物蜈蚣、全蝎等。

矿物类中药一般取自天然矿石，部分为加工产物，如石膏、朱砂等。我国是最早制造并应用化学制品类药物的国家。我们所说的“炼丹术”，其中就有将药物加温升华的制药方法，其历史可以追溯至战国时代。9~10世纪，我国炼丹术传入印度、阿拉伯，12世纪传入欧洲。现在，我们仍在应用的轻粉、铅丹就属于此类化学制品类中药。

2. 中药为何称为“本草”

古代以“草”或“草本”作为植物的代称，自秦汉时期的《神农本草经》问世以来，“本草”一词就有了特殊的含义。《说文解字》云：“药，治病草，从草。”这也反映了中药最初以植物药为主的状况。虽然以后又发现了动物药、矿物药，但“草为药之本”的概念一直被保留下来。这就是后世把药物

桑树上的药材

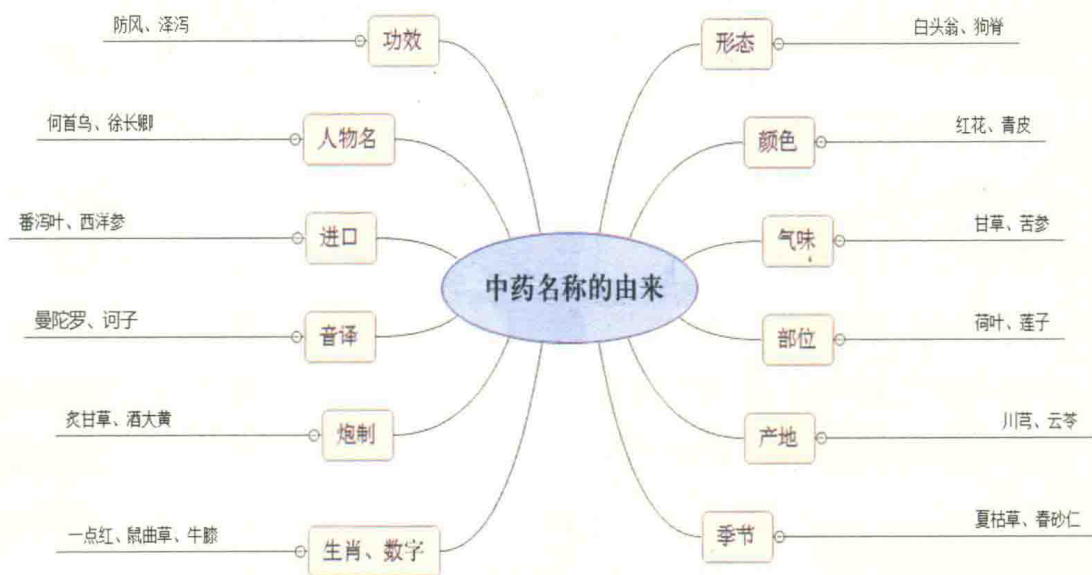




称为“本草”的由来。五代时的韩保昇说：“药有玉石草木虫兽，而直言本草者，草药类为最多也。”也就是说中药有植物药、动物药、矿物药，但是其中的植物药占绝大多数。因此，自古相沿把中药称为“本草”。

3. 中药的名字是怎么来的

中药命名有的是根据它的突出特点，有的是根据入药部位、采收季节，有的是因产区品质好而以产地冠名，有的是根据药物生长特性或是原语种音译过来。从中药的名称中，可帮助我们了解一些药物的药性。





因“近根处有白茸，状似白头老翁”而得名的白头翁



因茎节粗而膨出，状似牛的膝关节而得名的牛滕