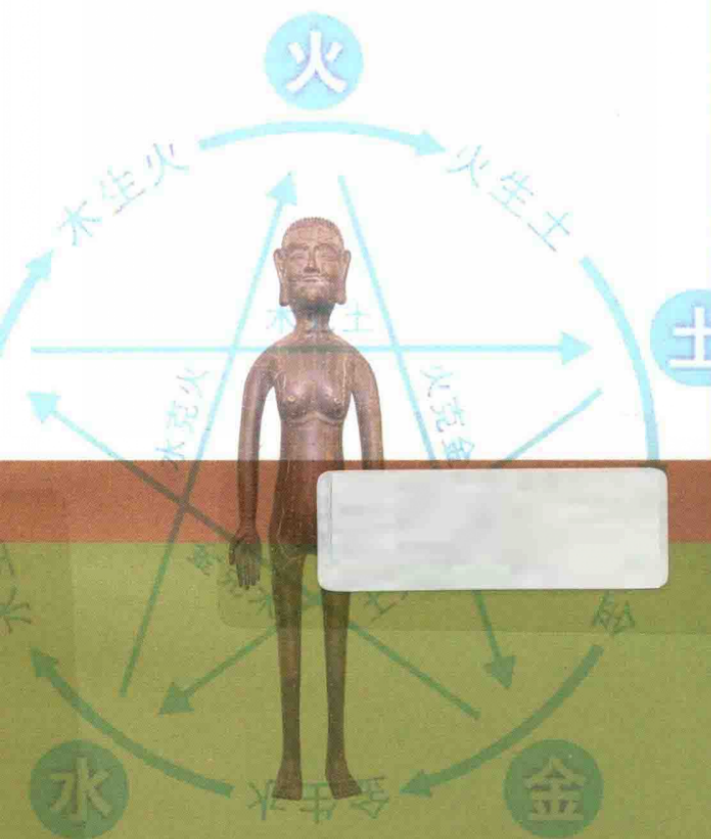


中小学生中医药科普读物

身边的《黄帝内经》

◎主编 周国琪



上海市中医药事业发展三年行动计划项目
中小学生学习中医药科普读物

身边的《黄帝内经》

主编 周国琪

副主编 邹纯朴

编委（按姓氏笔画排序）

李海峰 邹纯朴

周国琪 赵心华

谢佳馨 曹潇月

陈正
薛辉

绘图

图书在版编目(CIP)数据

身边的《黄帝内经》/周国琪主编. —上海: 复旦大学出版社, 2014. 8
(中小学生中医药科普读物)
ISBN 978-7-309-10232-1

I. 身… II. 周… III. ①《内经》-青年读物②《内经》-少年读物 IV. R221.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 301111 号

身边的《黄帝内经》

周国琪 主编

责任编辑/肖 芬

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 3.5 字数 80 千

2014 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-10232-1/R · 1358

定价: 18.50 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

文化是民族的血液和灵魂，是国家发展、民族振兴的重要支撑。中医药文化作为中国传统文化最具生命力和时代感的璀璨瑰宝，在中华民族五千年生生不息的传承、创新中扮演着积极、关键的角色，深受广大人民群众的喜悦。习近平同志指出“中华优秀传统文化是中华民族的突出优势，是我们最深厚的文化软实力，大家要做中华文化的笃信者、传播者、躬行者”。因此，弘扬和传承中医药文化对于新时代延续中华民族的优秀传统文化具有现实意义。

“十年树木，百年树人”，文化的传承要从青少年抓起。中医药文化的传承给孩子们的内心中种下了一颗种子，希望这颗饱含中华民族优秀文化精髓的种子在其人生观、价值观、道德观的形成过程中“生根发芽”，并在日常生活的各个环节中潜移默化地传递中医药文化的精华和智慧。

中医药的发展需要一代代人共同努力，中医药文化的传承离不开基础教育的支撑。在上海市卫生和计划生育委员会及上海市教



育委员会的指导下,在上海市中医药事业发展三年行动计划项目的支持下,上海中医药大学组织专家编写了一套《中小学生中医药科普读物》系列读本,力图将中医药知识的普及与基础教育拓展性课程有机衔接,以服务于基础教育改革,弘扬中医药文化。

本系列读本邀请了众多知名中医药专家参与编写,每一位编者既肩负着传承中医药文化的责任,又怀揣着对中小学生的关爱,涓涓热情流于其中。可以说这套读本是责任、爱心、智慧的结晶,蕴含了中医药专家对中医药文化传承、传播的一种寄托,一种历史责任。

中医药文化的传承与发展任重而道远,衷心希望本系列读本不仅可以使中小学生获得科学知识,学到中医思维方法,受到科学精神的熏陶,而且希望他们能掌握一定的中医药知识与技能,珍惜生命,热爱生活。同时希望广大读者,尤其是基础教育工作者和广大中小学生都对这套系列读本提出宝贵意见,一起来参与这项有意义的事业,共同传承和弘扬中华民族优秀传统文化。

上海中医药大学副校长
上海市中医药研究院副院长

胡鸿毅

2014年6月



时代的步伐已跨入21世纪，随着社会的快速发展，人们对身体保健的意识逐渐增强。“养生”、“治未病”、“正气存内，邪不可干”等中医理论正日益受到重视。这些理论皆源于中医理论的奠基之作——《黄帝内经》。然而，众所周知，这部距今2000余年的经典是一本“难念的经”，其文字古奥、义理隐晦，给学习者带来不少困难。

我们认为，要让《黄帝内经》中的理论精华被现代人所接受，特别是祖国的未来——中小学生们所能理解，需要我们设法从他们的视角去展示、阐述《黄帝内经》中的著名观点，用通俗易懂、贴近中小学生的语言让他们在轻松、趣味的阅读中领会祖国医学的独特魅力。通过本书，我们希望中小学生们能够做到：逐步树立养生的理念，摒弃不良的生活方式；懂得如何保持健康的体质；理解调整心理、情志对身体的重要性。这对他们今后拥有健康人生将是获益无穷的，也是我们编写本书的目的所在。



本书具有以下几方面特色。

1. **写作形式新颖** 以社会新闻、案例、故事的形式作为切入点，设计的人物对话、场景等犹如身边发生的事，从而自然地引出《黄帝内经》中的观点，并进行适度阐述。为了符合科普书籍的特点，力避生涩术语，本书中的书名、章节标题等均尽量避免使用生涩的中医学术语，力求浅显易懂。例如，“天人相应”、“阴阳”、“藏（脏）象”等《黄帝内经》中的重要理论在本书中是以“顺应四时养生”、“咬文嚼字说‘阴阳’”等标题出现。

2. **编写图文并茂** 要使中小學生能够更好地理解《黄帝内经》理论，引发他们的阅读兴趣，仅文字通俗、趣味性强还不够，而用漫画的形式表现一定会深受学生喜爱。为此我们特邀请中国美术学院上海设计学院的大学生为本书绘制了40余幅漫画来配合文字叙述。图文并茂，相得益彰，可以更好地彰显《黄帝内经》的要旨。

3. **精心选取内容** 《黄帝内经》中包含的学术内容丰富多彩，不仅是中医学的典籍，还有天文学、哲学、气象医学、医学心理学、时间医学等学科的雏形，因此吸引古今医家、学者对其进行学习和研究。但本书的读者是中小學生，故在内容的选择上不求全面，而是精选与养生、发病、病因、情志、饮食、起居及生活方式等有关的内容进行解读。

4. **鉴赏原文精华** 为使學生能够原汁原味地了解一些《黄帝内经》理论精华，在本书每个章节末设“原文赏析”版块，选取一二段相关的《黄帝内经》原文，辅以注释、析义，这样既解决了中小學生阅读上的困难，又助其品味了《黄帝内经》的原旨。

上海中医药大学 周国琪

2014年6月

《黄



帝



内



经

》





《黄帝内经》是一部怎样的书

《黄帝内经》是我国现存医学文献中最早的一部经典著作。它总结了西汉以前的医疗经验，汲取和融会了古代哲学及自然科学的成就，从宏观角度论述了天、地、人之间的相互联系，讨论和分析了医学科学最基本的课题——生命规律，并创建了相应的理论体系和防治疾病的原则和技术，奠定了中医学的发展基础。2000余年来，历代医家正是在《黄帝内经》所提供的理论原理、应用技术及其所采用的方法论基础上，通过不断探索、实践和创新，使中医学得到持续发展，为中华民族的生存、繁衍以及人民的身体健康作出了不可泯灭的贡献。这也是《黄帝内经》之所以被历代奉为“医家之宗”的重要缘由。及至今日，《黄帝内经》对中医学术的研究发展及临床实践仍然具有重要的指导价值。因此，越来越受到中外学术界的重视。





“黄帝”是不是《黄帝内经》的作者



黄



帝



内



经

据考证,《黄帝内经》冠以“黄帝”仅是托名而已,非为“黄帝”所著。其他如道家有《黄帝说》,历谱家有《黄帝五家历》,五行家有《黄帝阴阳》,天文家有《黄帝杂子气》等,不胜枚举。因为黄帝氏族是华族的始祖,其文化对华族的发展有着重要影响,所以历代人们都以自己是黄帝的子孙为荣,而且为了追本溯源,也常把一切文物制度都推源到黄帝,托名为黄帝的创造。在这种情况下,当时的学者为了体现学有根本,将著作冠以“黄帝”以取重,并成为一种时尚。因此,《黄帝内经》不是一个时代的作品,也非出于一人之手,而是在一个相当长的时期内,包括了春秋战国、秦汉在内的许多医家的论文汇编。



为什么叫《黄帝内经》

《黄帝内经》的“经”,是经典的意思。唐代陆德明《经典释文》解释“经”的含义为“常也,法也,径也”。“经”,就是常道、规范、门径的意思。《黄帝内经》所阐述的医学原理和法则,成为后世医学的常规、典范,也是认识人体生理、病理的必由门径,凡业医者必须学习和遵循。

《黄帝内经》的“内”是与“外”相对而言的。据古代文献所记载,医经有《黄帝内经》和《黄帝外经》。遗憾的是,《黄帝外经》已亡佚,无从查考。现存《黄帝内经》分为《素问》、《灵枢》两部分,每部各81篇,合计162篇。这两部分内容各有侧重,又紧密相关,浑然一体。

《黄帝内经》多数篇章的编写体例是以黄帝与6个臣子的问答形式,通过讨论引发对天体、自然、气候、地理



和人体生理、病理、疾病、诊法、治法、针刺及养生等内容的思考。这种形式使得原本深奥、枯燥的医学理论变得生动、趣味、有情感，将医生对患者的人文关怀、体恤表达得淋漓尽致。



为什么中小·小学生要学习《黄帝内经》

历史的滚滚车轮已驶入 21 世纪，现代医学技术突飞猛进，高科技的诸多新成果不断地被引入医学之中，为人们解除各种病痛作出了卓越的贡献。那么，为什么还要学习距离我们有 2000 年之久的古老的《黄帝内经》呢？

因为《黄帝内经》中对人体的各种生理、病理症状的解释与现代医学有所不同。它从宏观的天体运行、自然气候、地理环境变化对人产生的影响进行解释；或者从人的心理、情志变化对身体的刺激进行分析。它所描述的这些情况正是我们在日常生活中经常要面对的各种感受、困惑，尤其是其中有关养生的观点和理论在当今更是被广大民众所推崇、实践。中小·小学生在学习之后，会对自己的身体状况有所认识，从小树立健康生活的理念，学会在平时的生活中注意从饮食、起居、作息、运动、衣着等方面保养身体，为今后的灿烂人生打下坚实的基础。





顺应四时养生 1

- 一 放飞心情去春游 1
 - 二 这个暑假有点烦 3
 - 三 “春捂秋冻”别过头 5
 - 四 冬天为什么要吃膏方 7
- 原文赏析 10



起居有常，饮食有节 13

- 一 叶诗文为什么学游泳 13
 - 二 和“夜猫子”说Byebye! 15
 - 三 音乐使人更健康 17
 - 四 “想怎么吃就怎么吃”好不好 19
- 原文赏析 21





“阴阳”并不神秘 24

- 一 咬文嚼字说“阴阳” 24
 - 二 四季背后的故事 27
 - 三 食物美味分阴阳 30
 - 四 为什么医生说我是“阴阳失衡” 32
- 原文赏析 34

黄



帝



内



经



关注你的五脏 37

- 一 中医学的“五脏”与西医学的“五脏”一样吗 37
 - 二 少年为何生白发 39
 - 三 口中甜味要当心 42
 - 四 体内垃圾要及时排出 44
- 原文赏析 46



揭示体质奥秘 49

- 一 胖子与瘦子 49



- 二 林黛玉与张飞 51
- 三 四川人能吃麻辣的秘密 54
- 四 出汗也有阴阳之分 55
- 原文赏析 57



生病起因于过用 60

- 一 网络游戏引发的悲剧 60
- 二 喝啤酒大赛引来了救护车 62
- 三 食肉男生的烦恼 64
- 四 废寝忘食的考试周 67
- 原文赏析 69



邪之所凑，其气必虚 71

- 一 人为什么会生病 71
- 二 父母牵挂为哪般 73
- 三 梅雨季节谨防湿 75
- 四 请关注天气预报 77
- 原文赏析 79



黄



帝



内



经



情志不可过激 81

一 奥巴马来了，是喜还是悲 81

二 周瑜为什么会被活活气死 83

三 焦虑的美国出版商 84

四 被吓死的西班牙囚徒 86

原文赏析 88



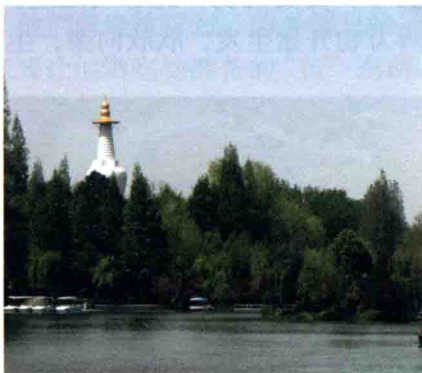
1

顺应四时养生

一 放飞心情去春游

“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知。蒌篙满地芦芽短，正是河豚欲上时。”刘老师正无限陶醉地朗读着北宋诗人苏轼的《惠崇春江晓景》这首诗。接着，她与同学们分享她的赏析体会：“苏轼仅用寥寥数笔，就精炼地勾勒出优美的画境。读他的诗，我们仿佛就在早春江边，能感受到桃花初绽、水暖鸭嬉、芦芽短嫩等浓郁的初春气息。那令人叫绝的‘春江水暖鸭先知’、‘正是河豚欲上时’等诗句，把画家没法画出的意境描绘得如此富有情趣，美妙传神！”

课堂里鸦雀无声，





同学们沉浸在名诗带给他们对春天美景的想象中。小佳的心却有些散逸了。她瞄了下窗外，操场边，杨柳树抽出了嫩芽，草地泛起嫩绿的色泽，边上有几朵不知名的小花悄悄地绽放了。她想到昨晚姨妈打来的电话，约她们一家周末一起去扬州踏青、春游。当时她可真激动、兴奋啊！可妈妈却以“小佳最近要准备考试”为由婉拒了。小佳顿时好郁闷，无精打采。偏偏今天又是学习《惠崇春江晓景》，春天的美景仿佛在向她招手，让她内心止不住地向往春游。

放学回家后，小佳悄悄地将自己的心思告诉了爸爸。小佳的爸爸虽然是个中学语文教师，但非常推崇中医，已经自学了很多中医学课程，特别爱读《黄帝内经》。晚饭后，小佳到书房里去做功课了，门虚掩着，只听到客厅里爸爸对妈妈说：“你啊，还是你女儿懂得养生之道。周末应该陪她和小明一起去扬州春游。”啊！爸爸明确地表态了，这令小佳好感动噢！接着，又听到爸爸深入浅出地跟妈妈解释说：“中医最早的经典著作《黄帝内经》里提倡‘天人相应’。天，就是指自然界。自然界的日月星辰运行，引发春夏秋冬一年四季的气候变化。生活在自然界中的一切生物，必然要顺应这种变化，人当然也不例外。《黄帝内经》中记载：‘春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。’春天自然界万物开始生发，欣欣向荣，生机勃勃，人体的阳气也像

春天一样，要向外向上生发。‘广步于庭，被发缓形’，是指通过散步、休闲让身体的筋骨、肌肉放松。‘以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚’，就是要让



心情也放松，这样，身形和精神都像春天的阳气，生发不息。你看，春天出去春游、踏青，直接感受春天的气息，看看桃红柳绿，听听鸟语，闻闻花香，可以使人身心愉悦。养眼、养心、运动四肢，这是人顺应春天的一种养生方法。对身体而言，这比吃补药还灵。再说，小佳的形象思维很好，春游回来，还能写一篇扬州游记呢。让她放飞心情去春游吧！”听了爸爸的解释，妈妈不再反对。见此，小佳心里美滋滋的，不由得轻轻地吟起：“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦。不知细叶谁裁出，二月春风似剪刀。”

（周国琪文 谢佳馨图）

二

这个暑假有点烦

今年的暑假才放了几天，小明和小佳就有些烦恼了，对外婆的管头管脚很有意见。你看，烈日炎炎似火烧，气温表的读数保持在38~40℃，外婆还不让开空调，小明和小佳身上的汗不停地滴下来，简直可以用汗流浹背形容了！

小佳要吃冰淇淋，外婆不让吃，却每天给她吃苦的东西，什么苦瓜、百合、绿豆汤啊，还不让放糖。这种苦，谁受得了啊！哪儿有冰淇淋可口！

小明喜欢喝可乐，可外婆偏偏要他喝金银花露、菊花露！

哎！兄妹俩好烦恼哦！他们曾经抗议过，但外婆只是一句“都是为了你们好”，执意要让他俩吃她准备的“苦”东西。

今天，他俩实在熬不住了，找爸爸诉苦了。爸爸看到小明和小佳一脸的苦恼样，并不急着与他们理论，反而不慌不忙地给他们切了西瓜，端上绿豆汤。等他们吃完了，喝好了，爸爸才对他们说：“外婆的做法让你们感到不舒服了，是吗？那么，我们一起看看，她这样做有没有道理。”接着，他开始与小明和小佳讨论起来。