

中 / 国 / 传 / 统 / 文 / 化 / 知 / 识 / 小 / 丛 / 书

ZHONGGUO
CHUANTONG
WENHUA
ZHISHIXIAO
CONGSHU

11

中药、武术

吉林人民出版社



《中国传统文化知识小丛书》

中

药

张秀萍

编著

武

术

晓战

编著

吉林人民出版社

《中国传统文化知识小丛书》

编 委 会

主 编	胡维革	
副 主 编	陈立忠	胡晓岩 郝国昆
编 委	(按姓氏笔画排列)	
	于晶娜	田毅鹏
	厉永平	李书源
	陈立忠	陈虹巍
	周玉和	郝国昆
	胡晓岩	胡维革
	赵永春	程舒伟
	雷 庆	颜震华
	魏克威	
责任编辑	刘慧杰	

前 言

中国传统文化源远流长，博大精深，凝结着炎黄子孙改造世界的辉煌业绩，包含着华夏先哲的无穷智慧，是先民留给今人的一份极其丰赡、弥足珍贵的宝藏，是人类文化宝库中一朵璀璨的奇葩。今天，如何使这一东方文化瑰宝为当今世界所用，使其为振兴中华、实现四化大业服务，是当代国人学子肩负的神圣责任。对于青少年学生来说，如何继承这份珍贵的历史遗产，接受中华民族优秀传统文化的熏陶，弘扬爱国主义精神，把自己培养成为社会主义“四有”新人，以肩负起两个文明建设的历史重任，更是时代赋予的宏伟重托。为此，我们编写了这套《中国传统文化知识小丛书》。

这套丛书以中国传统文化中的具体文化事象立题，共选择100种文化事象，每两种文化事象为一本，共50本。在具体操作上，我们力求内容科学准确，文字潇洒飘逸，风格新颖别致；既注重传统文化的历史价值，又着眼于现实借鉴和运用；既写清每一种文化事象的来龙去脉、历史沿革、目前状况、文化蕴含，又将与此事有关的传说、故事、诗文、人物等囊括其中；夹叙夹议，文史交融，妙趣横生。总之，我们期望这套丛书能够起到弘扬中华民族精神、传播传统文化知识、宣传典雅、崇高、真善美的作用，对广大读者具有一定的实用价值。

面对浩瀚的中国传统文化，我们这套小丛书只能说是在海

边采撷了几个小小的贝壳，远谈不上包罗净尽、解说确当，更不待说尽其精要、毕发奥旨了。为此，我们真诚地希望广大读者批评指教，以期日后有以改正提高。

编 者

1998年1月1日

目 录

中药	(1)
一 “药食同源”话本草	(1)
二 寻药踪迹遍九州	(6)
三 干燥贮存细加工	(14)
四 “四气、五味”谈药性	(18)
五 “七情”决计用法通	(23)
六 丰富多彩巧命名	(30)
七 历史长河文献多	(38)
武术	(45)
一 中华武术源远流长	(46)
二 武术攻防套路“拳”	(53)
三 天下功夫出少林	(56)
四 内外拳家分天下	(61)
五 长拳短打论高低	(67)
六 南拳北腿梅花桩	(69)
七 武术竞赛与功夫训练	(77)
八 武艺文采武德为先	(80)

九 武术之乡多豪杰·····	(82)
十 爱国武术家排行榜·····	(86)

中 药

中药是指中医用以防病治病的物质，包括天然药及其加工品。它是祖国医药学的重要组成部分，是我国的“国宝”。它充分反映了我国历史、文化、自然资源等方面的特点，对中华民族的生存、繁衍和兴旺发达作出了巨大贡献，在国际上享有崇高威望。

一 “药食同源”话本草

中药的发现和应用已有几千年的历史，包括植物药、动物药、矿物药等不同种类，其中以植物药最多，所以把中药称为本草。近百年来，由于西洋医药学的传入，为了区分两种医药学，才有中药之称。

在原始社会的初期，人类的生活环境十分恶劣，过着“巢栖穴窜，茹毛饮血”的生活，由于他们不知道农作物的种植技术，所以食物没有保障，必须寻找食物。由于饥不择食，人们往往会误食一些有毒的东西而发生呕吐、腹泻等中毒现象，甚

至引起昏迷或死亡。如古代有“神农尝百草，一日而遇七十毒”的传说，生动地反映了我国劳动人民辨尝草木，以开拓食物来源而发现药物的过程，充满着艰难和危险，乃至为此而付出过十分沉重的代价。人们通过长期的观察与实践，经过无数次的口尝身受，发现一些植物对人体有害的同时，也由于偶然吃了某些食物，而使原有的呕吐、腹泻等中毒现象得到减轻或消除，逐步认识了一些植物对人体有益、有治疗作用，并进而有目的地加以利用，从而形成了早期的药物疗法。原始社会后期，由于弓箭的发明和应用，人们在进行狩猎和捕鱼时，也逐渐发现了一些动物也有治疗作用。如《山海经》所载：“珠鳖鱼，食之无癆；三足龟，食之无大疾，可以消肿；何罗，食之消痈。”说明我们祖先在长期的生活实践中，不但发现了植物药，也发现了相当丰富的动物药源。春秋时期冶金技术相当发达，冶金必需要采矿，当时，管仲向齐桓公提出“官山海”政策，“海”是煮盐，“山”指采矿，即对煮盐和采矿进行垄断。随着采矿业的发展，人们对矿物药有了初步的认识，如“无名异”治疗跌打损伤。“禹余粮”治妇人带下，治肠气痛，治妇人小腹痛。

人类在与大自然作斗争中，出现了“火”和“酒”两个对医药学发展起巨大作用的物质，从其应用方面对人类健康起了“药”的作用。

“火”是被人类征服的第一个自然力，人类最初因对雷电引起的大火及火山爆发产生惧怕心理，到接近火的余烬而产生的温暖感觉，到品尝烧熟的兽肉滋味的甜美，渐渐地认识了火。“摩擦取火”是人类最早的取火方法，是人类征服自然界的一个伟大胜利，具有划时代的意义。从治病角度看，火起了防病治病的作用，也就是起了“药”的作用。具体表现在以下几个方

面：(1) 变生食为熟食，不仅品尝到食物的美味，而且缩短了消化过程，减少了生食鱼虾引起的寄生虫病，另外火烤食物起了消毒杀菌的作用，从而减少了细菌性、病毒性疾病的发生，增强了人类的体质。(2) 用火防寒，使人类减少了寒冷刺激引起的感冒、冻伤，以及在黑暗潮湿地方居住引起的腰腿痛。(3) 人类用火防御猛兽，减少了与猛兽搏斗而致的外伤，增强了他们的自卫能力。因此，可以说“火”的应用对人类的健康发展起了“药”的作用。

酒在我国起源很早，最早的文献见于《素问》，记载黄帝与歧伯伦造酒；其次是禹的女儿命令仪狄造酒；还有杜康造酒等等。自从人类能酿酒后，酒对人类生活起了重大作用。它是最早的兴奋剂与滋补剂，少量饮酒可以促进人体的血液循环，且可调节情志，随着人们用药经验的不断丰富，由单纯用酒治病发展到制造药酒。由于药酒的应用，明显地提高了药物疗效，对以后的医药学发展起了举足轻重的作用。如汉代名医张仲景用红花与酒同煎，制成“红蓝花酒”，用于治疗妇女产后受风，血瘀不畅导致的小腹疼痛。早在1700多年以前，汉代的名医华佗用酒与麻沸散同服，增强了麻醉效果，施行腹部手术获得成功，开创外科手术的先例。唐代药王孙思邈研制了治疗脑中风引起的口眼歪斜、半身不遂的“小黄芪酒”及治疗风湿的“虎骨酒”。明代的“医中之圣”李时珍在《本草纲目》中论述了酒的起源、作用及应用，特别是药酒的制作和应用。介绍了许多酿酒名方，如治疗疟疾的“愈疟酒”，治疗月经不调的“当归酒”，治疗甲状腺肿的“黄药酒”、“海藻酒”，治疗风湿的“五加皮酒”，等等。不少名贵的药酒代代相传，久盛不衰。酒不仅做药及制作药酒，同时也是中药加工炮制的重要辅料。此外用白酒

加热外用摩擦皮肤，可以通血脉，散寒，防治冻疮，治疗风湿及跌打损伤引起局部瘀血肿胀。且酒精外用可消毒皮肤，用酒精擦浴给高热病人进行物理降温。所以《汉书》记载“酒为百药之长”是很有道理的。

中药在我国源远流长，历史悠久，是经历了长期反复实践与不断总结经验而发展的。由早期的口耳相传到后期出现了有文字记载的专著，我国人民在长期与疾病斗争中，不断实践，不断创新。历代医药学家用毕生的精力归纳总结，去粗取精，去伪存真，为祖国药学的发展披荆斩棘、前赴后继，把宝贵的经验留下来，才使中药在历史之林中闪闪放光。

汉代《神农本草经》的问世，为中药的发展奠定了初步的基础，提出了四气五味、有毒无毒、配伍禁忌、服药方法等。在记载药物的疗效方面，至今仍有其实用价值，如麻黄平喘，当归调经、黄连治痢、常山截疟等。有些药物是世界上最早记载的，如用水银治疗皮肤病。在汉代不仅有药学专著，而且因张骞出使西域引进了葡萄、胡桃、按石榴等可作药用的植物，增加了药物的品种，而华佗创制麻沸散，使外科手术成为可能，被永载史册。

唐代的经济文化，由于生产力的发展日渐繁荣，随着外交往来的日渐频繁，外域药物不断输入，从而使药学在当时得到很大的发展，如胡椒、龙脑香、安息香、血竭、阿魏等都是当时传入的。在唐代，动物脏器也开始用于临床，如羊肝治“热病后失明”、“目赤暗无所见”，用胞衣作为强壮剂。动物脏器的应用扩大了药物的研究范围和应用形式，丰富了中药的内容。

宋代活字印刷术的出现，对药学的发展起了很大的促进作用

用，当时的中药著作对药物的气味、归经、升降浮沉、补泻等均有论述，且出现了饮食疗法的专门著作，记录了不少回族、蒙族的食疗方法，并首次记载了用蒸馏法的工艺制酒，更进一步丰富了中药学的内容。

明清时期我国中药又取得了新的成就，伟大的医药学家李时珍经历了 27 个春秋的辛勤劳动，广搜博采，足迹遍及大江南北，通过仔细观察和亲自实验，置危险于度外，才有了划时代的巨著《本草纲目》的诞生，而且被传到国外，促进了世界药学的发展。随后清代赵学敏进一步对民间中药进行搜集和整理，编成《本草纲目拾遗》，补充了《本草纲目》的遗漏，是李时珍之后再一次对药学做了总结。这些，都大大丰富了我国的药学宝库。

我国药学自汉代到清代，历代相承，日渐繁荣，记录了我国人民在药学方面创造的辉煌成就。然而近百年，由于遭受帝国主义者侵略，中药的发展受到阻滞。新中国成立后，中药学获得了新的生命。40 多年来，在继承、整理和发扬药学遗产的同时，培养了大批中药人才。由于中药生产技术的发展，开展了南药北种、北药南移以及野生变家种的研究工作，使药材生产基地不断扩大，产量不断增加，牛黄、冰片、天竺黄等人工合成药的研究成功，中药炮制技术不断提高，使中药材饮片加工及中成药生产朝着科学化、标准化、规范化的目标前进。

我国幅源辽阔，地域纵横万里，跨寒、温、热三带，有着异常丰富和种类繁多的植物药、动物药和矿物药，是世界上著名盛产药材的国家。我国各地使用中药材已达 5 000 多种，奇材珍品举不胜举，使用形式丰富多彩，且其独特的治疗方法越来越引人注目。目前世界医药界为了寻找治疗人类最严重的疾病

(如传染病、心脑血管病、癌症)的有效药物,为了寻找毒性低、治疗效果明显的新药代替毒副作用大的化学合成药,以及为了寻找抗衰老、延缓青春的新药,对中药产生了浓厚的兴趣。在日本有人提出“中医中药国际化”的主张。在美国也越来越重视中医中药的作用。为此许多专家学者及科研部门广泛深入开展中药的科学研究工作,而且初见成效,如青蒿素治疗疟疾的成功,彻底推翻了外国专家的断言:抗疟药物的结构必须要有一个含氮的杂环,青蒿素的结构是没有氮原子的。目前越来越多的国家和地区掀起了中医中药热。相信在中外医药学家的共同努力下,随着“中药”这片沃土的广泛开发和深入挖掘,它在不久的将来必将以更全新的面貌令世人刮目相待。

二 寻药踪迹遍九州

自古以来,我国历代医药学家都十分重视中药的采集工作,他们的足迹遍及祖国的山山水水。他们严谨治学、勇于实践、不畏艰险、不耻下问的精神同他们的伟大成就一样,留给后人许多可歌可泣的感人故事和美丽的传说。

相传桐君是最早开始采药的,古时候有一老翁奉黄帝之命采药行医,在风景秀丽的桐庐东山桐树下搭草房栖身,有人问他姓名时,指桐为姓,人们尊称他为桐君。桐君采药辨草木金石性味的性味,定上、中、下三品药物,著有《桐君采药录》(现已亡佚)。桐君开创了采药的先例,自此之后,许多医药学家开始重视采药工作。

提起中药的采集,宏篇巨著《本草纲目》的作者李时珍,尊

重客观，实事求是，渔猎群书，博采众长，展示了“医中之圣”的持之以恒、不畏艰苦的可贵精神。

一天，李时珍走进一个山谷，看到满山遍野开着一一种黄色的野花。听路边的人说这种花叫“蔓陀罗花”，俗称“洋金花”，它的种子用酒冲服，使人在相当长的时间里狂笑不止，且精神恍惚，好像喝醉了酒一样，自己笑了也不知道，还觉得挺舒服的。李时珍听了之后立即采了一捆，带回寓所，经反复试验，发现这种花的确具有麻醉作用，至此，失传千年的华佗“麻沸散”的秘密终于被揭示出来。

李时珍通过实地考察写成了《白花蛇传》。白花蛇又称五步蛇，是蕲州的一种特产。传说这里的白花蛇“其走如飞，牙利而毒”。人们被咬后必须立即截肢，否则其毒遍布周身，就会即刻丧命。因为它是贵重药品，官府逼着百姓捉来向皇帝进贡。不少捕蛇人被咬而毙命。为了弄清这种蛇是什么样子，李时珍置危险于度外，多次爬上龙峰山。在捕蛇人的帮助下，不仅看到白花蛇有24块斜方形的花纹，还看到了剖腹和烘干的过程。他认为这样“一一采视，颇得其真”。并进一步研究实践，明确了这种蛇可治风湿瘫痪、关节疼痛、麻疯、破伤风、小儿惊风搐搦等症。

李时珍观察的细致入微也是值得称道的。穿山甲是常用的中药。陶弘景说他能水陆两栖，白天爬上岸来，张开鳞甲装死，引诱蚂蚁入甲内，然后闭甲潜水，再张开甲让蚂蚁浮出而吞食，李时珍为了证实陶弘景的说法是否正确，就亲自捉了一只穿山甲进行解剖，发现胃里确实有蚂蚁，但他观察到穿山甲吃蚂蚁并非“张甲诱食”，而是用尖嘴拱开蚁穴，用长舌舔食。这样，他肯定了陶弘景说法正确的一面，同时也纠正了他的错误之处。

上面说的只是李时珍采药的几个例子，其实在中华民族悠久的历史上，有数不清的医药学家，在祖国的大江南北奔波不息。他们披星戴月，风餐露宿，如饥似渴地采集标本，并细心研究。如唐代“药王”孙思邈，不慕高官厚禄，一生隐居在太白山上，收集整理民间单、秘、验方和种药采药技术，著成了《千金翼方》、《千金要方》两部重要著作。清代药学家赵学敏对生物界的物种演变做过细致观察，咨访民间医药知识，并且通过临床观察进一步证实药物的疗效，进而写成《本草纲目拾遗》。正是由于这些医药学家的不懈努力，才有了现在丰富的采药经验。中药的采集时间、季节、方法、地点不同，药物疗效亦有很大差异。

中药的采收季节、时间、方法对中药品质的好坏有着密切的关系，是保证药物质量的重要环节。如《千金翼方》上说：“夫药采取，不知时节，不以阴干暴干，虽有药名，终无药实，故不依时采取，与朽木不殊，虚费人工，卒无裨益”；《千金要方》上讲：“早则药势未成，晚则盛势已歇。”沈括在《苏沈良方》中指出：“药材由于地温、气候不同，虽同一地区，但高低地势不同，人的灌溉、施肥等方面不同，药材的成熟期也就不同。”他还举例说明采药时节不当造成失效的事例，“金罍子止遗泻，取其温且涩也。世之用罍者，待其红熟时取其汁熬膏用之，大误也，红则味甘，熬膏则全断涩味，都失本性”。都指出了不按季节采药，必然影响药材质量，使药效减低或失效。在盛产药材的地方，流传着有关采药的民谚，如“当季是药，过季是草”，“三月茵陈四月蒿，传与后人须记牢。三月茵陈治黄痹，四月青蒿当柴烧”。传说这后一个民谚是华佗编的。这中间还有一段有趣的故事呢。

一天，汉代名医华佗一手拎着药囊，一手捏住摇铃，匆匆赶路。突然听到有人叫自己，华佗停住脚，抬头一看，眼前站着一位满面红光、精神抖擞的壮汉，他猛的一惊，心想：“这不是患了肝炎，春天向自己求医的人吗？患了这种病的人，九死一生，怎么……”，华佗问道：“这半年里你吃了什么灵丹妙药？”那人回答：“先生看过我的病，说让我静养，我本该照办，可连肚子都填不饱，哪来的钱‘静养’呢！我哪一天都是上山坡、下河滩、钻田野，多亏挖野菜充饥，否则我早被饿死了。”说完神色有些黯然。华佗听后，心里猛的一动，他十分重视中草药的治疗作用。忙问道：“你能带我见识见识你挖食的野菜吗？”那人答应着高兴地提起篮子，和华佗向山坡走去。两人来到一处山坡，那人指着坡上一种蒿草说：“我就是吃了这种草充饥的。”华佗看了一会，挖了一篮子草，两人一起下山去了。随后，他把蒿草洗净晒干，分送给肝炎病人服用，竟没有一人见效的。华佗很是奇怪，又向那人请教，那人说：“就是吃的这种草，不过是春天吃的。”华佗恍然大悟，采摘药材的季节不同，疗效也会有很大差异的，第二年春天，华佗用新采的蒿草给病人治病，这回个个灵验，且经过多次验证，证明了二三月的青蒿的幼嫩茎叶疗效最佳，这种幼嫩的茎叶，上覆白色茸毛，绵软如绒茵，他就形象地给蒿草起了个中药名——“茵陈蒿”并编了上面叙述的民谚，告诫后人，注意采药的季节和时间，这样才能充分发挥治疗作用。

因此每种药材，在一定季节和时间里有计划、有目的地采集，才能得到较好的药物疗效，得到较高的产量，虽然不同的药材采集的时间不同，但大体上还是有规律可循的。

全草、茎枝及叶类药材：大多在夏秋季节植株充分成长、茎

叶茂盛或花未开前采集，如益母草、紫苏、大青叶、车前草、薄荷等。有的需要在嫩苗时采收，如茵陈。但有些植物的叶是在秋冬时采收的，如桑叶。采集方法有割取地上部分的，如藿香、佩兰等。一些茎细柔弱、植物矮小的可连根拔起，如鹅不食草、柴花地丁、垂盆草、瓦松等。

根和根茎类药材：一般在秋季植物地上部分枯萎或早春植物抽苗前，即二八月采收为佳，这时植物的养分多贮存在根或根茎部，所采的药物质量好、产量高，如果采收过早则养分不足，采收过晚则养分消耗，影响药物质量。如天麻、丹参、苍术、大黄等。但也有例外，如孩儿参、延胡索、半夏要在夏天地苗将枯萎时采收。多数根及根茎类药材需生长1年或2年以上才可采收，而人参要等6年至9年才能采收。三七要达3年至7年才能有效，相传因为三七生长未达3年至7年采集，给病人治病还曾惹出一场人命案来。

传说古时候有个小伙子叫张小二，他患了一种叫“出血症”的病，口、鼻都流血，大便也带血，这种病在当时治疗很困难，眼看危在旦夕。一天一位姓田的郎中从这里路过，张小二一家人抱着一线希望把田郎中请来，田郎中询问病情后，拿出一种草药的根研成末，给病人吞服，病人的血当时就止住了，一家人个个喜上眉梢，田郎中见张小二病愈，便起身告辞，奔往他乡，临行前送一些种子给张小二，后来他把种子种下，并精心看管。

过了一年，知府大人的女儿也患了这种病，经多方医治，不见好转，情急之下张榜招贤，说谁能治好女儿的病，年长者赏白银千两，年轻者招为东床。张小二看后揭下榜文，拿出药研末，给知府的女儿服下，谁知不到一个时辰小姐竟命归黄泉，知