



● 大众中医药

四川人民广播电台科教部编 ● 中国广播电视出版社

样 本 库

大众中医药

DAZHONG ZHONGYIYAO

四川人民广播电台科教部 编

主编 何道文 马有度



中国广播电视出版社

1162252

2/0007/15

大 众 中 医 药

四川人民广播电台科教部编

*

中国广播电视出版社出版

国防科工委部队印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

787×1092 毫米 32 开 13.375 印张 298(千)字

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数：1—22,000册

统一书号：14236·009 定价：2.55元

目 录

前言	(1)
把中医药送还大众	(3)

养 生 篇

长寿与短命	(9)
从人参果谈起	(15)
健康的源泉	(21)
怡情放怀 青春常在	(27)
节饮食 慎辛辣	(33)
惜睡如金话养生	(38)
何首乌与延寿丹	(42)
三分治疗 七分调养	(45)
三年早知道	(48)
新春佳节话传统	(53)

药 物 篇

花与药	(65)
花美药良	(67)
睡莲与荷花	(70)
赏菊·颂菊·用菊	(72)
金银花	(75)
辛夷花	(78)

漫话桃杏·····	(80)
银杏·····	(84)
草中宝·····	(86)
蒲公英·····	(90)
苦口良药·····	(93)
补药之王·····	(96)
党参趣谈·····	(104)
天麻并不奇妙·····	(106)
却老子·····	(109)
附子一家·····	(111)
趣话当归·····	(115)
尖尖竹笋不可菲薄·····	(117)
冬瓜夸宝·····	(120)
端午习俗与用药·····	(123)
从应声虫谈起·····	(125)
季德胜与蛇药·····	(129)
飞禽走兽与治伤妙药·····	(131)
药用动物·····	(134)
蝉与药·····	(138)
话说“九香虫”·····	(141)
地龙·····	(144)
龙骨与龙齿·····	(147)
虎骨与狗骨·····	(150)
肉是海味骨是药·····	(152)
能治病的动物涎·····	(154)
贝壳药·····	(157)

珍珠母子·····	(160)
清暑成药·····	(162)
解暑食品·····	(164)
鸭子不仅味美鲜·····	(166)
药用食物 医食兼优·····	(168)

针 灸 篇

扁鹊神针起太子 华佗妙手治曹操·····	(175)
程教授笑谈论经膻·····	(181)
一针定痛·····	(187)
医圣的“香火”·····	(201)
一个关于风瘫的故事·····	(207)
王医生巧施耳针术·····	(214)
有苦难言说遗尿·····	(220)
五指显奇功·····	
下针何时妙·····	

病 症 篇

小宝宝过麻疹关·····	
红眼病·····	(241)
春花癍·····	(244)
李嫂求医记·····	(246)
娟娟生鹅口疮·····	(249)
当心白喉肆虐·····	(251)
缠绵日久百日咳·····	(254)
小儿疳症为哪般·····	(258)



从华佗巧治虫症谈起·····	(265)
消食虫·····	(268)
扶正祛邪抗感冒·····	(272)
警惕病态的舞蹈·····	(274)
小儿患脱肛 中医有良方·····	(276)
遗尿·····	(280)
从“魔鬼丈吉”之病说起·····	(283)
眩晕症的来龙去脉·····	(288)
一位失眠者的自述·····	(292)
内科医生为何怕治喘·····	(296)
肺心病的三部曲·····	(299)
心痛·····	(303)
乳痈·····	(307)
不受欢迎的“气象站”——痹症·····	(310)
“网球肘”·····	(315)
插秧时节话“秧风”·····	(317)
怯六月·····	(319)
夏秋季节话腹泻·····	(322)
浅谈人类的尾巴·····	(325)
漫话急性肾盂肾炎·····	(328)
羞在人前说痛经——一个实习医生札记·····	(332)
说痔·····	(335)
未吃梅子何来梅核梗喉·····	(340)

医 理 篇

并非阴阳先生·····	(345)
-------------	---------

我在它们中间·····	(351)
不是魔术·····	(357)
脏腑为何都是“官”·····	(363)
星罗棋布·····	(376)
病魔为何缠你身·····	(382)
望而知之·····	(389)
三指禅·····	(395)
八把尺子·····	(401)
五面镜子·····	(408)
实践实践·····	(416)

前 言

中医中药源远流长，它象长青的千年古树，植根于广袤的中华大地，服务于亿万人民的健康和民族繁衍的伟大事业；它是东方文化的瑰宝，正以其奇香异秀，使西方医务界神往，成为许多学者正在采掘的“金矿”。

当前，传染病减少，慢性病增多，尤其是中老年人慢性病多。中医中药不仅对许多慢性疾病和多种急症、重症有特殊疗效，而且还可以避免单用西药的某些副作用和局限性。因此，世界上已有一些国家掀起了“中医热”。

中医中药简便易行，历来为我国人民所喜爱，一直是广大城乡人民防病治病不可缺少的重要手段，有着发展普及、更放异彩的肥沃土壤。

为了振兴中医事业，普及中医中药的基本知识与方法，四川人民广播电台《知识厅》节目，在一九八四年里举办了“大众中医药”专题广播。采用广播知识小品、广播对话、广播剧、广播通信、广播评书、广播问答、广播说唱、广播小故事等群众喜闻乐见的形式，把中医中药的科学性、思想性、通俗性、实用性和趣味性结合起来，使大家在轻松愉快的节目中，增长中医中药常识，并获得一些实用的方法。

“大众中医药”专题广播，受到了广大听众的热忱欢迎。索要稿件、问医问药者甚多。为此，我们将广播稿充实整理，编辑成《大众中医药》一书。不求全，不求系统，只图对人

民大众日常所见、学而可用的一些基本知识和方法，作一概要的介绍；只愿它化作振兴中医的一朵小花、一片微波、一丝春风，为人民健康和四化建设贡献绵薄的力量。

由于水平有限，时间紧迫，本书在内容与文字上定有不少错误与不妥之处，敬请读者惠予指正。

编 者

把中医药送还大众

我们的祖国，有五千年文明史。在漫长的历史长河中，创造了光辉灿烂的文化，积累了极为丰富的遗产，中国医药学就是其中的一个宝库。

中国医药学究竟是怎么产生的？按照古代的传说，是从远古时期的神农氏开始的。神农氏亲自尝过各种野草野果的滋味，有甜的，有苦的，甚至一天碰到七十二种有毒的。他不但发现了许多可以吃的食物，而且发现了许多可以治病的药物，据说这就是中华民族的医药之源。我国第一部介绍药物的经典著作，即取名为《神农本草经》。其实众多的药物，单靠“神农氏”一个人来发现，实际上是不可能的。至于汉代成书的《本草经》，与远古时期的神农氏更是风马牛不相及，只因古人相信这个大人物神通广大，所以特地托名于他。一些学者，也以为各种知识，一定出自圣贤，草药的发明应用，同样和民众无缘，只能由古圣一手包办，所以自然就是神农首创了，《本草经》这样的药物专著，当然是出自神农之手。实际情形是，成千上万的古人，为了求得生存，在品尝野草野果的过程中，逐渐发现了各种药物。正如鲁迅在《南腔北调集·经验》中所说的：“古人一有病，最初只好这样尝一点，那样尝一点。吃了毒药就死，吃了不相干的就无效，有的竟吃到了对症的就好起来，于是知道这是对某一种病痛的药。”如果要说是谁发明了药物，那就是千

千万万的无名氏，正如耕种、渔猎、烹饪、建筑的发明那样。还是鲁迅说得好：“一切文物，都是历来的无名氏所逐渐的造成。建筑，烹饪，渔猎，耕种，无不如此；医药也如此。”当然，中药专著的编成，还要靠对医药学有专长的人来编撰，但其基础仍然是经验的积累。所以鲁迅又说：“这样积累下去，乃有草创的记录，后来渐成为庞大的书。”

《神农本草经》记载的药物只有三百六十五种。梁代陶弘景搜集和整理历代使用药物的经验，写成《神农本草经集注》，所载药已是《神农本草经》的两倍，其中许多药物就是从民间搜集的。例如，发现藕皮能起散血作用的是厨师，发现牵牛能逐水泻下的是老农，所以他在书中写道：“藕皮散血起自庖人，牵牛逐水近出野老。”明代李时珍不仅整理了历代本草所录的全部药物一千五百十八种，增添了三百七十四种新药，而且纠正了历代中药书籍中的许多错误。如果他不进行实地调查，不虚心向农民、猎人、樵夫、药农请教，要取得这些成就是不可能的。他从群众智慧的海洋里，获得了许多真知灼见，例如，五倍子这味中药，历代中药书中，有的以为是草的种子，有的以为是树木的果实。李时珍为了彻底弄清这个问题，就向采集五倍子出售的山里人请教，并跟随他们去实地观察，事情终于豁然明白了。原来五倍子既不是草的种子，也不是树木的果实，而是寄生在盐肤木上的一种小虫所作的“虫球”，所以他在《本草纲目》中指出，五倍子“乃虫所造也”。李时珍对笔记杂谈之类书中记载的民间用药经验也很重视。例如，在研究白芨的功能时，他就从《夷坚志》中收录了民间用白芨敛肺止血的宝贵经验。该书记载，有个囚犯经六次严刑拷问，以致肺部受到严重损伤而吐血，

但如此重病居然痊愈。原来这个囚犯得到一个秘方，就是用米汤冲服白芨粉末，长期服用，其效如神。

利用食物和汤液治病，也是民间创造的。相传在公元前十六世纪的商朝，商汤的妻子在陪嫁时带来一个奴隶，名叫伊尹，非常聪明，很善于烹调，又熟悉药物性能。他经常将一些可供食用的药物与其他食物巧妙地加以配合，制成美味可口的菜肴，以供商汤食用和强身治病。伊尹还是中药汤剂的发明者。有一次，伊尹的伙伴患病，发冷发热，头身疼痛，时时出汗，数天病症不愈。伊尹便在厨房抓了些姜、枣、桂等调料，加水煎煮成汤，让病人趁热喝下，并盖上被子，使他微微出汗，病就好了。所以后人就将伊尹发明汤液传为佳话。

我们的先辈，许多人都了解一些望、闻、问、切的诊病知识，都懂得一些寒、热、虚、实的医学道理，而且会使用一些简单的治疗方法，直到现代，民间还蕴藏着不少防治疾病的经验，有的还掌握一些绝招和秘方。

事实说明，中国医药学植根于群众之中，可以说是根深叶茂。来自人民群众的中医药，不应仅仅掌握在中医药工作者手里，还应把它送回到群众手中，使群众懂得它，并在可能范围内使用它，使中医药真正成为人民大众的中医药，在十亿人的卫生保健事业中发挥更大的效益，这便是我们开辟“大众中医药”专题广播的目的。

为了切合实用，除了介绍一般基础知识之外，我们着重介绍常用药物、常见疾病以及养生防病知识。为了便于大众接受，我们尽量介绍得通俗些，并采用群众喜闻乐见的各种形式，以便大家获得中医药的知识。

(马有度)

1. The first part of the document discusses the importance of maintaining accurate records of all transactions and activities. It emphasizes that this is essential for ensuring transparency and accountability in the organization's operations.

2. The second part of the document outlines the various methods and tools used to collect and analyze data. It highlights the need for a systematic approach to data collection and the importance of using reliable and valid measurement instruments.

3. The third part of the document focuses on the ethical considerations that must be taken into account when conducting research. It discusses the importance of obtaining informed consent from participants and ensuring that their privacy and confidentiality are protected.

4. The fourth part of the document discusses the importance of data management and storage. It emphasizes the need for a secure and organized system for storing and retrieving data, and the importance of regularly backing up data to prevent loss.

5. The fifth part of the document discusses the importance of data analysis and interpretation. It highlights the need for a clear and concise presentation of results, and the importance of using appropriate statistical methods to analyze the data.

6. The sixth part of the document discusses the importance of data sharing and collaboration. It emphasizes the need for a culture of openness and transparency, and the importance of sharing data and findings with other researchers in the field.

7. The seventh part of the document discusses the importance of data security and protection. It highlights the need for a robust security system to protect data from unauthorized access and theft, and the importance of regularly updating security protocols.

8. The eighth part of the document discusses the importance of data quality and accuracy. It emphasizes the need for a thorough review and validation of data, and the importance of using reliable and valid measurement instruments.

9. The ninth part of the document discusses the importance of data visualization and communication. It highlights the need for clear and concise visual representations of data, and the importance of using appropriate communication channels to share findings with stakeholders.

养 生 篇

1000

长寿与短命

帝王有享不尽的荣华富贵，妄想长生不死，于是求神拜佛，遍寻仙草。贡献金丹的方士也蜂涌而来。他们说什么黄金入火，百炼不消，而丹砂烧之愈久，变化愈妙。服此二物，可使“发白更生黑，齿落出旧所，老翁复丁壮，耆姬成姘女”，令人返老还童，长生不死。此说原本荒谬绝伦，但不少帝王却对金丹垂涎三尺，争相服食。结果，不但没有获得“永生”，反而加速了死亡的到来。战国荆王、秦始皇、汉武帝，都因“享此口福”而一命归天；唐代的太宗、宪宗、穆宗、敬宗、武宗和宣宗，无一不是吞食金丹而沉入九泉。我国明代伟大的医药学家李时珍说得好：本意想长生，结果反丧生，也实在太愚昧了。

人有生长老死，就象自然界有春夏秋冬和生长收藏一样，是新陈代谢的必然规律。正如古代学者所说：“生之有长，长之有老，老之有死，若四时之代谢矣。”哪能不老？岂能不死？就连曹操也懂得这个道理。他认为，有始必有终，有盛必有衰，有兴必有亡，有生必有死。即使是“千年神龟”、“万载臙蛇”，最终也要死亡，化为灰烬。所以他在《龟虽寿》中有这样的诗句：“神龟虽寿，犹有竟时；臙蛇乘雾，终为土灰。”

古代一些大臣，也不相信人能“永生”。相传战国时期