

# 中医药文化

四年级（第一册）



上海科学技术出版社

# 中医药文化

四年级（第一册）

中医药文化系列教材编写组 编著



上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中医药文化·四年级·第一册 / 中医药文化系列教材编写组

编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2017.8

ISBN 978-7-5478-3681-1

I. ①中… II. ①中… III. ①中国医药学—文化—小学—  
教材 IV. ①G624.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 190849 号



北京承易启慧文化传播有限公司

中医药文化

四年级 (第一册)

中医药文化系列教材编写组 编著

上海世纪出版股份有限公司 出版  
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/16 印张 5

字数 40 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3681-1/R · 1426

定价: 19.00 元

---

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,  
请向承印厂联系调换

# 目录



## 辨证论治·解决问题的方法

百变中药 ..... 3

## 治未病·预防的力量

五禽戏 ..... 10

## 阴阳五行·平和的重要性

阴阳 ..... 28

## 天人合一·人与自然的关系

冬病夏治 ..... 36

本草探源 ..... 42

五脏 ..... 49

## 君臣佐使·协作的力量

药房里的宝贝 ..... 55

## 药食同源·舌尖上的健康

餐桌上的健康 ..... 61





圣人不治已病治未病，不治已  
乱治未乱。

（摘自《黄帝内经》）

· 辩证论治 ·



解决问题的方法

BAI BIAN ZHONG YAO

# 百 变 中 药





## 伊(yī)尹(yǐn)的故事

相传，在商朝，有一位御(yù)厨，名叫伊尹。他遇事喜欢动脑筋，又勤(qín)于动手实践，烧制的菜肴(yáo)味美可口。





除此之外，伊尹还懂得不少医药知识，他常常思考能否把烹(pēng)饪(rèn)与医药结合起来。当时医生给病人开药，一般每次只开一种药物，但是一种药物的作用范围和力量很有限，效果往往不好。



伊尹试着把不同药物放在一起煎(jiān)煮，实践证明，煮出的汤液药效比以前显著提高了。汤剂由此产生，这大大促进了中华医药的发展。

中药古称“本草”，是大自然护佑(yòu)人类健康的使者，也是中医药的重要组成部分。从神农尝百草到汤药的出现，再到种类多样、各有所长的剂型，都凝(níng)结着祖先的智慧。这些剂型既包括传统的丸、散、膏、丹(dān)、汤、酒剂等，又包括口服液、冲剂等新类型。



## 剂 型



汤剂：是将药物加水煎煮，去掉药渣(zhā)，留取药汁而制成的药物剂型。具有吸收快、疗效迅速、用途广泛等特点。

丸剂：是将药物研成细粉，用蜂蜜、水或面糊制成的药丸。具有体积小、携(xié)带方便、药效持久等特点。



散剂：是将药物粉碎，混合均匀而制成的粉末状制剂。具有制作简便、吸收较快、节省药材等特点。

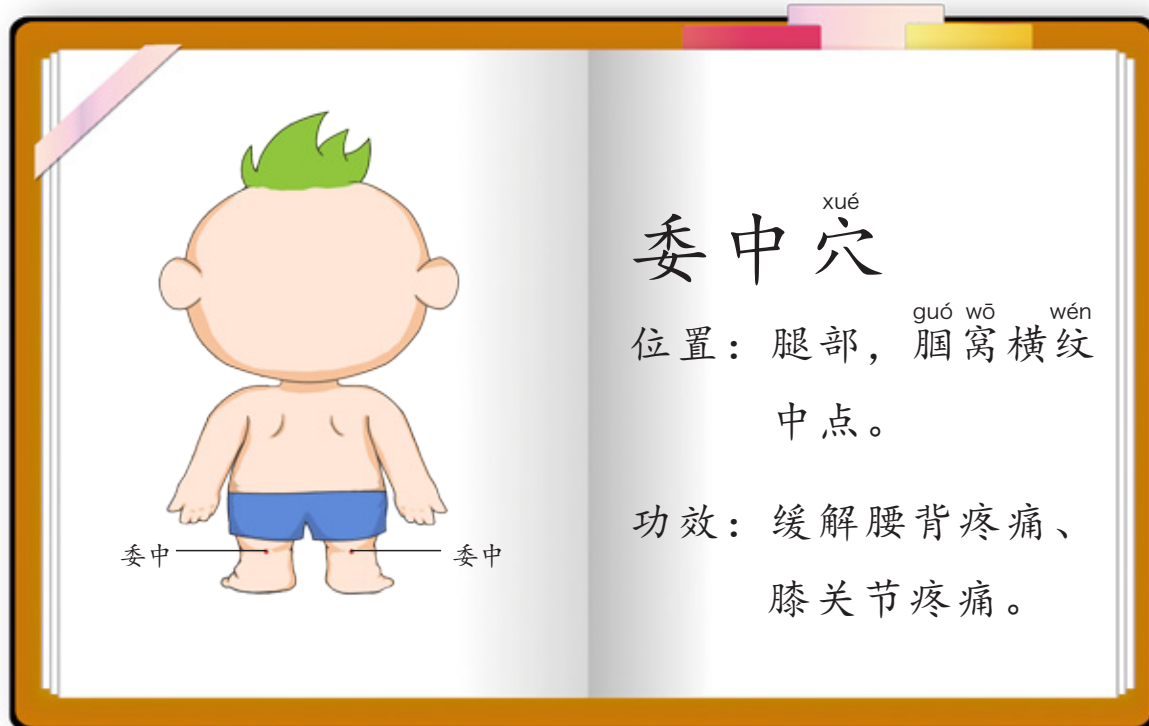
膏剂：分内服膏剂和外用药膏两种。内服膏剂如煎膏；外用药膏分软膏和硬膏两种。



丹剂：最初的丹剂是伴(bàn)随着炼丹术出现的一种剂型。后来人们为强调某些成药的突出功效，或因方中含有某些贵重药材而称之为丹。

酒剂：是以酒浸(jìn)泡药材制成的透明液体制剂。





## 动动手 · 动动脑



面粉是由什么变形而来的，它又能变成什么？

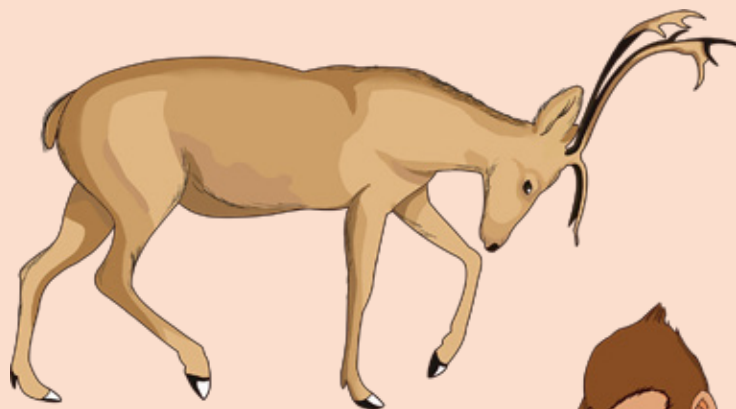
· 治 未 病 ·



预 防 的 力 量

# 五禽戏

WU QIN XI





五禽(qín)戏是通过模仿虎、鹿(lù)、熊、猿、鹤(hè)五种动物的动作，用来锻炼身体方法。五禽戏是古代名医华佗(tuó)在前人的基础上创造的。五禽戏可以养生健体。

练习五禽戏时要呼吸均匀，做到外形像五禽，模仿动物的各种形态。



## 五禽(qín)戏的故事



古时候，名医华佗有个徒弟叫吴普。