



中医药文化

一年级（第一册）



上海科学技术出版社

中医药文化

一年级（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·一年级·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 978-7-5478-3678-1

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 190851 号



北京承易启慧文化传播有限公司

中医药文化

一年级 (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 6

字数 50 千字

2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3678-1/R · 1424

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

身边的中医 3

李时珍 16

治未病·预防的力量

五禽戏 24

阴阳五行·平和的重要性

中秋节 36

天人合一·人与自然的的关系

“会跑”的仙草 53

君臣佐使·协作的力量

健康的一天 63

药食同源·舌尖上的健康

小米和栗子 72

健康的零食 84



xī zài huáng dì , shēng ér shén líng , ruò ér
昔 在 黄 帝 , 生 而 神 灵 , 弱 而
néng yán , yòu ér xùn qí , zhǎng ér dūn mǐn , chéng
能 言 , 幼 而 徇 齐 , 长 而 敦 敏 , 成
ér dēng tiān 。
而 登 天 。

(zhāi zì huáng dì nèi jīng)
(摘 自 《 黄 帝 内 经 》)



· 辩证论治 ·



解决问题的方法

中医

身边的

SHEN BIAN DE ZHONG YI





zhōng yī zhěn bìng

中医诊病

zǔ xiān men zǒng jié chū le yī tào
tè bié yǒu xiào de zhěn bìng fāng fǎ
特别有效的诊病方法。



wàng

望

guān chá bìng rén de
gè zhǒng biǎo xiàn
观察病人的
各种表现。

wèn

问

wèn bìng qíng
问病情。



wén
闻



wén qì wèi ,
tīng shēng yīn 。
闻 气 味 ,
听 声 音 。

qiè
切



qiè mài 。
切 脉 。



zhōng yī yào gōng jù
中 医 药 工 具

zǔ xiān wèi wǒ
祖 先 为 我
men liú xià wú shù de
们 留 下 无 数 的
zhōng yī yào bǎo bèi 。
中 医 药 宝 贝 。



yuán lái zhè
原 来 这
xiē dōu shì zhōng yī
些 都 是 中 医
yòng de gōng jù !
用 的 工 具 ！



bō lí guǎn
玻 璃 罐



chǔ jiù
杵 臼



děng zi
戥子



guā shā bǎn
刮痧板



zhōng yào guì
中药柜



zhēn cì zhēn
针刺针



yào niǎn zi
药碾子



ài tiáo
艾条



zhōng yī de zhì liáo

中医的治疗

cōng míng de zǔ
聪明 的 祖
xiān men yùn yòng gè zhǒng
先 们 运 用 各 种
fāng fǎ bǎo zhèng rén men
方 法 保 证 人 们
de jiàn kāng 。
的 健 康 。



ài jiǎo
艾 灸



tuī ná
推 拿



fú tiē
敷 贴



zhēn cì
针 刺





chá yè de gù shì
茶叶的故事

tú yī tú
涂 一 涂

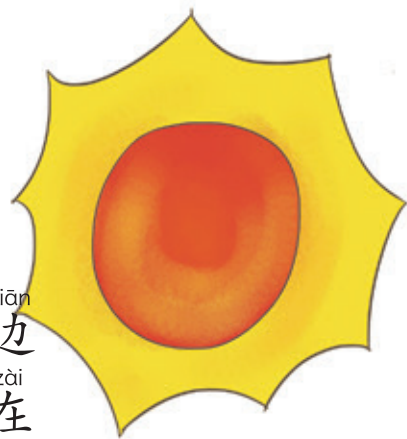


1. shén nóng shì zhōng huá mín zú de zǔ xiān zhī yī 。
神 农 是 中 华 民 族 的 祖 先 之 一 。



2. 神 农 为 了 寻 找 食 物 ,
 biàn cháng bǎi cǎo , le bú xiǎo xīn chī dào le
 yī kē yào xìng jù liè de cǎo , le zǐ
 tòng de nán yǐ rěn shòu 。
 遍 尝 百 草 , 不 小 心 吃 到 了
 一 棵 药 性 剧 烈 的 草 , 肚 子
 痛 得 难 以 忍 受 。

shén nóng zhōng
 神 农 中
 dú le , gāi zěn
 me bàn ne ?
 么 办 呢 ?



3. shén nóng shùn shǒu zhāi xià shēn biān
一 棵 小 树 的 叶 子 , 放 在
嘴 里 , 顿 时 感 觉 清 新 了
许 多 。

zhè piàn yè zi
这 片 叶 子
qīng xiāng pū bí ya
清 香 扑 鼻 呀 !