

(小学版)

青少年中医药文化知识

普及读本

北京市中医管理局 编著
北京市教育委员会



北京出版社

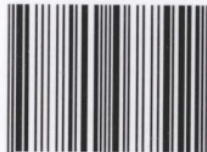
(小学版)

青少年中医药文化知识

普及读本



ISBN 978-7-200-07755-1



9 787200 077551 >

定价：30.00元

(小学版)

青少年中医药文化知识

普及读本

北京市中医管理局
北京市教育委员会 编著

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年中医药文化知识普及读本：小学版 / 北京市中医管理局，
北京市教育委员会编著. —北京：北京出版社，2009.5

ISBN 978-7-200-07755-1

I. 青… II. ①北… ②北… III. 中国医药学—少年读物 IV. R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第066639号

策 划 李清霞
项目负责 张 浩
责任编辑 张 浩 姬道绪 马师雷
插画设计 花火动漫画工作室
封面设计 黄墨言
责任印制 李文宗 毛宇楠

青少年中医药文化知识普及读本 (小学版)

QINGSHAONIAN ZHONGYIYAO WENHUA ZHISHI PUJI DUBEN (XIAOXUE BAN)

北京市中医管理局 北京市教育委员会 编著

出 版 北京出版社
地 址 北京·北三环中路6号
邮 编 100120
网 址 www.bph.com.cn
发 行 北京出版社出版集团
印 刷 北京顺诚彩色印刷有限公司
版 次 2009年5月第1版第1次印刷
开 本 787×1092 1/16
印 张 7.75
书 号 ISBN 978-7-200-07755-1 / R·370
定 价 30.00元
质量监督电话 010-58572393

编委会名单

顾 问 郭金龙 蔡赴朝 王彦峰

主 编 丁向阳

副 主 编 鲁 勇 方来英 赵 静

执行主编 屠志涛 张青阳 李晓峰

专家顾问 王永炎 陈彤云 李佩文 李经纬 金世元

晁恩祥 谢阳谷 鲁兆麟 路志正 樊正伦

编 委 张其成 廖育群 温长路 张瑞贤 毛嘉陵

芦咏莉 王振瑞

撰 稿 人 梁永宣 赵 歆 罗海鹰 甄雪燕 李 哲

编写单位

中国医药卫生事业发展基金会

北京市卫生局

北京市中医管理局

北京市教育委员会

中国中医科学院

北京中医药大学

北京中医协会

序言

中医药文化是中华文化的重要组成部分，它根植于我国人民长期的劳动实践和与疾病斗争的经验积累，为中华民族的繁荣昌盛作出了贡献。促进中华文化和中医药文化的稳定发展和广泛传播，对提高人民健康水平、促进社会和谐发展、家庭和睦安康，均具有不可替代的作用。越是民族的，就越是世界的。中华民族要想屹立于世界之巅，要想繁荣昌盛，离不开中华文化的传承和发扬光大。中医药文化就是伴随着中华民族的成长壮大而被炎黄子孙一代代继承和发扬光大。从某种意义上来讲，继承和发扬中医药文化的重任就落在同学们的身上。

中医药文化既博大精深，又深入浅出，对于同学们来讲，其实一点也不陌生，它时刻伴随在大家的学习和成长过程之中。《三国演义》中华佗为关羽刮骨疗毒、《西游记》中孙悟空为国王悬丝诊脉等文学故事广为流传；“病人膏肓”、“悬壶济世”等成语故事耳熟能详；“笑一笑，少一少”、“春捂秋冻，到老不病”等保健常识家喻户晓；而以中医经络理论为依据的眼保健操更是同学们每天课间的必修课。中医药文化所传承的，既有“大医精诚”的高尚医德，也有科学的探索精神，

还有为大众健康保驾护航的养生保健知识和方法。学习中医药文化知识，既能拓宽自身的知识结构，又能掌握一定的保健常识，还能为今后继承和发扬中华文化奠定扎实的基础。

《青少年中医药文化知识普及读本》（小学版），从“博大精深中医”、“历史悠久的中医”、“贴近生活的中医”三方面，向广大小学生宣传普及中医药文化知识。希望通过阅读本书，能够使同学们了解中医药文化知识，增强自我保健意识，为传承中医药文化和建设人文北京奠定坚实的基础。

丁向陽

2009.5.6



目录



博大精深的中医

构成人体和维持生命活动的物质——气	2
奥妙精深的阴阳鱼——中医的阴阳理论	4
飞上太空的五色土——五行的生克制化	6
老当益壮与未老先衰——中医精的概念	8
看病不是“盲人摸象”——中医的整体观	10
人体的“君主之官”——心	12
人体的“相傅之官”——肺	14
人体的“将军之官”——肝	16
人体的“仓廪之官”——脾	18
人体的“先天之本”——肾	20
两个孩子两服药——辨证论治	22
令世人瞩目的针灸铜人——中医的经络	24
扁鹊望齐桓公——洞察入微的中医望诊	26
悟空悬丝诊怪脉——奇妙的中医脉诊	28
六淫七情各不同——疾病的三因分类	30
正气与邪气的较量——中医的发病观	32
笑死牛皋，气死兀术——中医对情志致病的认识	34
扁鹊三兄弟——中医学的治未病理论	36
伍子胥献计强吴——中医的三因制宜	38

捏“脊”还是捏“积”——中医的内病外治	40
鲍姑济苍生——中医的艾灸法	42
大黄“将军”——中药的性与味	44
用药如用兵——医生手中的治病团队	46
兔唇修补整形术——历史悠久的中医外科	48
一味“黄土”救太子——钱乙与中医儿科	50
道人仙方疗骨伤——动静结合的中医骨科	52



历史悠久的中医

药物的起源——神农尝百草	56
岐黄之术——《黄帝内经》	58
粥、汤及伊尹发明的汤药	60
“坐堂医”与中药店	62
世界上最早的麻醉药——麻沸散	64
杏林春暖与悬壶济世	66
人命至重，有贵千金——孙思邈与《千金要方》	68
中药的不同剂型——丸散膏丹	70
政府首次全面整理医籍——校正医书局	72
金元四大家与温病四大家	74
明代药物学专著——《本草纲目》	76
卧虎藏龙民间方——简便廉验的《串雅》	78

最早的人工免疫术——人痘接种	80
京城四大名医——萧、孔、汪、施	82
名扬海外的中华老字号——同仁堂	84
中国航天员的“私房药”	86

贴近生活的中医



笑口常开，百病不来	90
春捂秋冻，到老不病	92
胃不和则卧不安	94
淡茶一杯，健康相随	96
五谷杂粮壮身体，青菜萝卜保平安	98
花园里的中草药	100
厨房也是小药铺	102
十分药力五分煎，不会煎煮白花钱	104
枪不擦不亮，身不练不壮	106
揉亮你心灵的窗户	108
自己动手试试看——中药小制作	110



博大精深的中医





构成人体和 维持生命活动的物质——气



读一读

西汉的时候有位大学者班固，写了一本非常了不起的书，叫做《汉书》。《汉书》里记载了一个十分有趣的实验：取相同重量的一块炭和一块铁，把它们放好，一年后再对它们进行称量，结果发现炭的重量比铁要轻一些。为什么会发生这种现象呢？班固解释了其中的原因。在夏季，由于气候潮湿，铁会因为吸收了潮湿的水汽而生锈，从而质量变重。到了冬季，由于气候干燥，炭会挥发掉一部分，所以出现了炭比铁轻的现象。然而，在整个过程中我们既看不到炭的挥发，也看不到铁所吸收的潮湿水汽，但它们却实实在在发生了变化，这种变化就是“气”的变化。

古人认为“气”是客观存在的物质，是构成大自然最基本的元素。“气”的运动变化是永恒的、无形的。

人需要不停地呼吸，吸入新鲜的气，同时把废旧的气呼出去。当我们用力吹气的时候，会把桌上的纸和尘土吹起，这就可以证明气的存在。古人曾经说过“人活一口气”，所以在判断一个人是否死亡时，古人常把棉絮放在人的鼻孔旁边，看棉絮是否动，如果棉絮不动，说明人的“气”没有了，呼吸停止了，所以有这口气，是活人，没这口气，人就死了！可见气对人的重要性。

气是构成人体和维持生命活动的物质基础，我们一时一刻都不能离开它！



学一学

人体内的气就是一支无形的军队，其中：

元气是元帅。元气在人体内的作用是统帅全身其他的“气”。如果失去了元帅，则群龙无首，人体内就会出现气机紊乱。



宗气是士兵。宗气来源于人的呼吸，吸气入肺以后，其中的精锐部分归入兵营，变为士兵——宗气。元气依靠宗气而强大，正所谓无兵则帅孤。

卫气是边防战士。卫气由宗气中强悍的战士组成，坚守在人的体表，防止外来病邪入侵。

营气，又叫营阴，是军队里的女兵，由于性格柔润，能够温暖、滋养全身皮毛。营气位于脉中，卫气位于脉外，二者位置不同。



想一想

既然我们无法看到“气”的存在，又如何感受“气”的作用呢？

当我们要提起重物时，会有人在旁边喊：“用力！”“用力”就是“用力气”，运动员举重时用的是“力气”，跳高的时候用的是“力气”，赛跑的时候用的也是“力气”。因此，我们要想跑得快、跳得高，必须勤锻炼、好好吃饭，使我们有充足的“力气”。这就是气的推动作用。

经常锻炼身体，不仅可以使我们体内的“气力”充足，还可以增强人体的“火力”，维持体温，让我们不怕冷，即使在寒冷的冬季也可以穿得很少，不容易生病。这是气的温煦作用。

人体要完成各种各样的活动必须有能量的补充。我们吃了食物，喝了水，怎样把它们变成能量呢？这就需要“脾胃气化”功能，把食物和水转变成能被人体吸收的精微物质，从而维持人体的一切活动。这就是气的气化功能。

如果人体的卫气不能很好地起到保护作用，人体抵抗疾病的能力下降，就容易出汗、感冒，严重时还会出现夜尿多等现象。这是气的防御和固摄作用。



奥妙精深的阴阳鱼

——中医的阴阳理论



读一读

在古代，药铺门口经常有这样的标志：店门两边各挂一串膏药，膏药下面是一条鱼。这是以“鱼”谐音“愈”，表示治愈的意思。而且鱼是不闭眼睛的，这又寓意着医生和药店要像鱼一样，昼夜不合眼，随时行医投药以服务于病人。那为什么还要左右各挂一串呢？原因在于左右两侧的鱼合起来便形成了“阴阳鱼”，中医学是以阴阳五行学说为理论基础的，阴阳鱼是中医学的标志。药铺的标志把阴阳鱼和医德观念联系起来，就更富有象征性了。

古代东西方医药界有不同的标志。欧洲一些国家用“盘曲灵蛇”的神杖为标志，因为它是古罗马神话中医神手中的权杖。而在中国，阴阳鱼是中医学的金字招牌。阴阳鱼指的是被称为“中华第一图”——太极图中的黑白图案。图中有一黑一白两条相互颠倒的小鱼，看上去纠缠在一起，因此被称为阴阳鱼。这幅图案是华夏早期文明创造的精神图腾，几千年来一直被广泛使用。从孔庙大成殿梁柱，到三茅宫、白云观的标志；从中医“阴阳学说”的代表，到武术及诸多中国传统文化的标志……太极图无不跃居其上。图中黑白鱼各占一半，但又不是两个对立的半圆，而是以S形曲线为分隔。这表示任何矛盾的双方都是相互依存、相互对立、相互生化的，谁也离不开谁，而且形成复杂的形势，绝不是直线一分为二那么简单。当一方推进时另一方必然后退，二者纠结在一起。其中的一条小鱼由细到粗逐渐生长，当它长到最粗时恰好另一条小鱼开始生长。而且当它长到最粗时“眼睛”出现了，这个眼睛又正好是另一条鱼的颜色。这表示着“你中有我、我中有你”的含义。



学一学

阴阳是什么？它是中国古人从大自然中获得灵感，总结出来的一组概念。在古老的中国神话中，自从盘古开天辟地，就有了天阳、地阴之分。中国的很多地名都有阴阳二字，如信阳、岳阳、平阴、山阴等，连中国的农历都叫做“阴历”，可见我们的祖先已经把阴阳的概念运用到了生活的方方面面。那么，什么是阴？什么又是阳呢？

“阳”指的是朝向太阳所具有的种种现象，而“阴”则是背向太阳。可见，阴阳一词来源于古人对于自然现象或事物的直接观察，本身并没有什么玄妙的地方。后来，随着人类观察范围的不断扩展，阴阳的含义也逐渐延伸。例如：从昼夜来说，白天为阳，夜晚为阴；从气温来说，炎热、温暖为阳，寒冷为阴；从水火来说，火为阳，水为阴；从动静来说，运动为阳，静止为阴。从我们人体本身来看也一样，头在上为阳，脚在下为阴；体表在外为阳，内脏在里为阴；气为阳，血为阴……阴阳的最佳状态是平衡，表现在人体就是：气血充足，精力充沛，五脏安康。



想一想

大自然有春夏秋冬、寒热温凉，四季和昼夜温度变化有助于维持环境和人体的阴阳平衡。人的睡眠与觉醒，也与自然和机体自身的阴阳平衡密切相关。《黄帝内经》中说：“阳气尽，阴气盛，则目瞑；阴气尽，而阳气盛，则寤矣。”查一查字典，动脑筋想一想这是什么意思吧。

飞上太空的五色土 ——五行的生克制化



读一读

我国第一颗专门为青少年研制的小卫星“希望号”预计将于2009年择机发射。“希望号”卫星升空时要搭载青少年自己设计的科学实验方案。经过一轮轮的评选，最终唯一入选的实验项目是北京景山学校7岁的小学生刘重华的“天圆地方”五色土科技实验方案。她提出把粉末状的五色土按社稷坛上的布局，装到有机玻璃盒子内，然后放到卫星上，看看这些粉末在太空旅行中是如何运动的。卫星进入轨道后，将实时向地面传送五色土在太空中运动的照片，以及最后形成的图案。



专家对此项目的评价是“方案暗合前沿科学”、“研究粉末状物质在太空条件下的运动，正好与时下物理前沿学科——颗粒介质物理学所研究的内容吻合”。这个在众多方案中脱颖而出的设计是一个7岁的小学生从简单的生活中获得的。刘重华说，灵感来自她经常游玩的中山公园。中山公园的社稷坛是一座三层的方坛，用汉白玉砌成，自下向上逐层收缩。坛的四周砌墙，东西南北各有一座门，坛面上铺有五种颜色的土壤。就是这个被称为五色土的地方引起了她的好奇。所谓五色土是指青、红、白、黑、黄五种颜色的土。五色土象征着我们幅员辽阔、地大物博的中华：东边是青色，代表东方的水稻和大海；西边是白色，代表西部干旱的沙土和盐碱地；南边是红色，代表南方的紫色土和红壤；北边是黑色，代表北方肥沃的黑土



地；中间是黄色，代表黄土高原。妈妈告诉她，五色土代表了古代中国人对宇宙的想象，以中国特有的五行学说中的五色对应五方，象征着一个泱泱大中华。专家们说：“五色土同时也是中华文化的一个代表，这个方案具有特别的意义。”



学一学

五行，是我国古人在生活中形成的概念，指金、木、水、火、土五种性质。木，代表一切植物如花草树木、蔬菜、庄稼等的性质；火，代表一切属热的性质；土，指各种土壤、土地的性质；金，代表一切金属矿物如金、银、铜、铁、锡等的性质；水，代指水的各种形式和特点。

古人进一步推想，以五种物质的功能属性来归纳事物或现象的属性，从而得出这样的规律：具有生长、升发、条达舒畅等作用或性质的事物，均归属于木；具有温热、升腾作用或性质的事物，均归属于火；具有承载、生化、受纳作用的事物，均归属于土；具有清洁、肃降、收敛等作用的事物，均归属于金；具有寒凉、滋润、向下作用的事物，均归属于水。

五行可以按木、土、水、火、金的顺序相克。例如，我们都知道“水来土掩”，就是因为“土克水”。五行也可按照木、火、土、金、水的顺序依次滋生，这种关系称为“母子关系”。例如，草木必要得到水的滋养才能生长，这就是“水生木”。



想一想

中国传统文化讲究“天人相应”，那么在人体中我们怎样应用五行这一理论呢？中医学把人体脏腑组织器官也按照这五种属性分别归属于五行系统，从而说明人体和自然界同类事物之间存在着相互对应、相互影响的关系。这种对应关系见五行对应表。★

五行对应表

五行	木	火	土	金	水
五脏	肝	心	脾	肺	肾
五腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱
五色	青	赤	黄	白	黑
五方	东	南	中	西	北
五季	春	夏	长夏	秋	冬
五声	呼	笑	歌	哭	呻
五音	角	徵	宫	商	羽
五志	怒	喜	思	悲	恐
五官	目	舌	口	鼻	耳
五液	泣	汗	涎	涕	唾
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五荣	爪	面	唇	毛	发