

中华养生文化大百科



ZHONGHUA YANGSHENG WENHUA DABAIKE

# 中华养生文化大百科

主编 童知秋

中医文化与养生 上

远方出版社

和

学

PDG

## 图书在版目 (CIP) 数据

中医文化与养生. 上/童知秋主编. —呼和浩特: 远方出版社, 2010. 4

(中华养生文化大百科)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

I. ①中… II. ①童… III. ①养生 (中医) - 基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 056549 号

## 中华养生文化大百科

---

主 编: 童知秋

出版发行: 远方出版社

通讯地址: 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

印 刷: 北京振兴源印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 4000 千字

印 张: 476

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80723 - 500 - 2

定 价: 4695.00 元 (全 16 卷)

---

版权所有, 侵权必究

# 目 录

第一章 独树一帜的中医文化 .....	(1)
一、中医药的起源 .....	(3)
○可以追溯到 4000 年前 .....	(3)
○“圣人”与医药起源 .....	(4)
○医药起源与巫的关系 .....	(5)
○医药起源与仿生学 .....	(6)
二、《黄帝内经》与《神农本草经》 .....	(6)
○中医经典——《黄帝内经》 .....	(7)
○第一部药物学专著——《神农本草经》 .....	(8)
三、古代名医荟萃 .....	(9)
○东汉之前的中医名家 .....	(10)
○两晋至五代的中医名家 .....	(12)
○宋元时期的中医名家 .....	(15)
○明清时期的中医名家 .....	(17)
四、医苑百科 .....	(20)
○“儒医”的由来 .....	(20)
○阴阳鱼——中国古代中医药的志徽 .....	(20)
○不为良相,愿为良医 .....	(21)
○“悬线诊脉”的传说 .....	(21)
○简释“医”字 .....	(21)
○我国古代十大医学之祖 .....	(21)
○我国古代的女医学家 .....	(23)
○我国第一位提倡晚婚的医学家 .....	(25)
○我国古代医生的称谓 .....	(25)
○大夫·医生 .....	(26)
○医生为何称郎中 .....	(26)

- 形形色色的医生“外号”..... (27)
- 我国古代名医别称..... (28)
- 有趣的中医别名..... (28)
- 古代医家美称..... (29)
- 葫芦——中医行医的招牌..... (30)
- 简释“悬壶”..... (31)
- 太医起于汉代..... (31)
- 我国御医点滴..... (32)
- 我国历史上的走方医..... (32)
- “铃医”与“卖嘴郎中”..... (33)
- 中医切脉趣闻..... (33)
- 我国古代名医纪念地..... (34)
- 中医与“三”..... (35)
- 中医中的十个数字..... (35)
- 我国的医药之最..... (36)
- 我国妇科之最..... (37)
- 中医古籍的“世界第一”..... (38)
- 我国古代医院..... (38)
- 我国古代医院的分类..... (39)
- 清代的御医与御药房..... (39)
- “倒药渣”的由来..... (40)
- 端午熏药渣的由来..... (40)
- “偷药锅”和“借药锅”的风俗..... (41)
- 称“药锅”为“急销”的由来..... (41)
- 中药称为“本草”的由来..... (41)
- 我国最早的病历..... (41)
- 中药的起源..... (42)
- 中药一词的由来..... (43)
- 我国最早的药匠..... (43)
- 中药龙骨与甲骨文..... (44)
- 我国官办药店的由来..... (45)
- 中药店称“堂”的由来..... (46)

○中药店门前挂葫芦的由来 .....	(46)
○鹿血药用史话 .....	(46)
○中草药的命名 .....	(47)
○中药取名趣味多 .....	(48)
○似是而非的中药名 .....	(49)
○与十二生肖有关的中药 .....	(50)
○中成药命名拾趣 .....	(51)
○几种中药方名的来历 .....	(51)
○被迫“改名换姓”的中药 .....	(52)
○中药材之乡 .....	(53)
○中药之最 .....	(54)
○中药的“仁” .....	(55)
○我国名花及其药用 .....	(56)
○话“马”药 .....	(57)
○话“猴药” .....	(57)
○话“鸡”药 .....	(58)
○话“狗”药 .....	(59)
○话“猪”药 .....	(60)
○新中国邮票中的中药材 .....	(61)
○中药缘何称“本草” .....	(61)
○《本草》小史 .....	(62)
○《本草纲目》的由来 .....	(63)
○民间秘方的由来 .....	(63)
○阿是穴的由来 .....	(64)
○汤药诞生记 .....	(64)
○虎撑的传说 .....	(65)
○古代毒药指的是啥 .....	(66)
○佯作与古代的法医 .....	(66)
五、中草药的传说 .....	(68)
○补气之王——人参 .....	(68)
○活血止血妙药——三七 .....	(69)
○药食两用的山药 .....	(70)

- 养五脏之气的五味子 ..... (72)
- 有国老之称的甘草 ..... (73)
- 擅长补血益智的龙眼 ..... (74)
- 奇妙的冬虫夏草 ..... (75)
- 产自北美的西洋参 ..... (75)
- 妇科圣药——当归 ..... (76)
- 延年益寿——何首乌 ..... (77)
- 止疼良药——延胡索 ..... (79)
- 清热明目的佳品——千里光 ..... (80)
- 神草仙药话灵芝 ..... (80)
- 补血良药——阿胶 ..... (81)
- 益寿良药——枸杞 ..... (82)
- 妇科良药——益母草 ..... (84)
- 擅补中气的黄芪 ..... (84)
- 安神宁心——丹参 ..... (85)
- 治疗头痛的良药——川芎 ..... (87)
- 补肾祛风除湿的良药——五加皮 ..... (88)
- 道家仙药——黄精 ..... (88)
- 补益肝肾的良药——杜仲 ..... (89)
- 治腰良药——菟丝子 ..... (90)
- 安神补心的柏子仁 ..... (91)
- 中药第一香——麝香 ..... (92)
- 吃了马齿苋,到老无病患 ..... (93)
- 呕家圣药——生姜 ..... (95)
- 六、名人与中医药 ..... (97)
  - 扁鹊的神奇医术 ..... (97)
  - 扁鹊巧答魏文王 ..... (97)
  - 张仲景埋名拜师 ..... (98)
  - 张仲景预诊决生死 ..... (99)
  - 张仲景食疗治冻耳 ..... (100)
  - 张仲景察脉破疑案 ..... (101)
  - 神医华佗 ..... (101)

○华佗拜师 .....	(102)
○华佗刮骨疗毒救关羽 .....	(103)
○华佗发明“五禽戏” .....	(104)
○华佗与茵陈 .....	(105)
○四大毫药的传说 .....	(106)
○华佗妙法解疑症 .....	(107)
○华佗听音辨疾 .....	(107)
○华佗妙方“医”贪官 .....	(108)
○蜀汉姜维寄药明志 .....	(109)
○药王孙思邈 .....	(109)
○孙思邈养生有术 .....	(110)
○孙思邈以嚏治病 .....	(111)
○卢照邻问医 .....	(112)
○白头翁的传说 .....	(112)
○何首乌与长寿县 .....	(113)
○天际大师的妙方 .....	(113)
○白居易与中医药 .....	(114)
○白居易与荔枝核 .....	(114)
○刘禹锡汇编《传信方》 .....	(115)
○刘禹锡写《鉴药》 .....	(116)
○苏辙茯苓祛百病 .....	(117)
○苏东坡与中药材 .....	(117)
○苏东坡杏林留美名 .....	(120)
○苏东坡养生有道 .....	(121)
○苏东坡与庞安常的文医缘 .....	(121)
○观画亦可起沉疴 .....	(122)
○一味黄土救太子 .....	(123)
○寒凉派创始人刘完素的故事 .....	(123)
○魏徵与梨膏糖 .....	(124)
○蒲虔贯与药枕 .....	(124)
○陆游吟诗治病 .....	(125)
○陆游钟爱菊花枕 .....	(125)



- 朱丹溪妙法疗心疾 ..... (126)
- 施耐庵巧对医心病 ..... (127)
- 唐伯虎题诗治尿闭 ..... (128)
- 李时珍晒“书” ..... (128)
- 李时珍心法疗心病 ..... (129)
- 李时珍治泄泻有奇方 ..... (129)
- 李时珍猜谜识中药 ..... (130)
- 李时珍巧取“仙果”解谜团 ..... (130)
- 李时珍细辨白花蛇 ..... (131)
- 李时珍以药祝寿 ..... (132)
- 李时珍巧施“白虎汤” ..... (133)
- 李中梓巧用反治法 ..... (133)
- 杨继洲针灸解腿痛 ..... (134)
- 李在躬巧开药方 ..... (135)
- 戴思恭辨字绝讹传 ..... (135)
- 蒲松龄也曾著医书 ..... (136)
- 蒲松龄医诗戏儒生 ..... (136)
- 蒲松龄养生有道 ..... (137)
- 叶天士虚怀若谷 ..... (138)
- 叶天士妙方治贫病 ..... (139)
- 叶天士佛珠脱鱼钩 ..... (139)
- 叶天士不耻下问 ..... (139)
- 曹雪芹巧治眼疾 ..... (140)
- 毛泽东请中医治病 ..... (141)
- 七、文学艺术中的中医药知识 ..... (143)
  - 《诗经》中的医药知识 ..... (143)
  - 《红楼梦》中的“医药” ..... (144)
  - 《西游记》里药飘香 ..... (145)
  - 诗苑奇葩——药名诗 ..... (146)
  - 明代老中医的“药名四季诗” ..... (149)
  - 名医巧赋谐趣诗 ..... (150)
  - 药名诗成就《牡丹亭》 ..... (150)

○奇趣药剧——《草木传》 .....	(151)
○李时珍妙对药名联 .....	(151)
○药联展才华 .....	(152)
○一副药联选中俩人 .....	(153)
○文官武将巧对药联 .....	(153)
○王维巧对获佳偶 .....	(153)
○徐长卿妙对结良缘 .....	(154)
○药名入联妙趣生 .....	(155)
○古今药铺对联 .....	(156)
○称颂医德的名联 .....	(157)
○药联讽权贵 .....	(159)
○刘中医药联戏昏官 .....	(159)
○纪晓岚妙联讽庸医 .....	(160)
○汇集药名写情书 .....	(161)
○妙趣横生的药名家书 .....	(161)
○中药谚语 .....	(162)
○中药名联集锦 .....	(163)
<b>第二章 中医养生概论</b> .....	(165)
<b>一、什么是中医养生学</b> .....	(167)
○中医养生学的特点 .....	(167)
○中医养生学的前景展望 .....	(168)
<b>二、中医养生学的起源与发展</b> .....	(168)
○远古时期养生思想的原始萌芽 .....	(168)
○先秦时期养生思想的初步发展 .....	(168)
○汉唐时期中医养生学的进一步发展 .....	(169)
○宋元时期中医养生学的新进展 .....	(169)
○明清时期中医养生学的广泛发展 .....	(170)
○近代中医养生学的缓慢发展 .....	(170)
○现代中医养生学的蓬勃发展 .....	(170)
<b>三、中医养生学说</b> .....	(170)
○有关生命的认识 .....	(171)
○人的自然寿命 .....	(172)

○有关衰老的认识 .....	(173)
○养生与自然的关系 .....	(174)
○形与神的关系 .....	(175)
○养护正气即是养生 .....	(176)
○动静协调是养生的关键 .....	(177)
四、中医养生要点指南 .....	(178)
○养生要有正确的观念 .....	(179)
○养生的生理基础 .....	(180)
○养生就是养精气神 .....	(181)
○养生贵在坚持 .....	(182)
第三章 中西医养生理念的区别 .....	(183)
一、中西医对人体健康认识的区别 .....	(185)
○健康人的六大生理现象 .....	(185)
○人体健康的三个阶段 .....	(186)
二、中医与西医的养生思想区别 .....	(187)
○西医养护健康的主要思想 .....	(187)
○中医养护健康的主要思想 .....	(188)
三、中医与西医的养生调控手段的区别 .....	(190)
○对健康诊断的区别 .....	(190)
○对疾病预防的区别 .....	(190)
○对疾病的调控和康复的原理的区别 .....	(191)
○对疾病的调控和康复的方法的区别 .....	(191)
第四章 中医养生的指导思想 .....	(195)
一、阴阳变化与人体健康 .....	(197)
○阴阳的收藏 .....	(198)
○阴阳的生长 .....	(199)
二、五脏关系论证 .....	(200)
○在生理、病理上相互联系、相互制约 .....	(206)
○在养生保健上、治疗上从整体出发,辨证论治 .....	(207)
○五脏与五行的相生相克关系 .....	(208)
○脏腑的五行相应图解析 .....	(208)
○饮食方面的五行归属与养生解析 .....	(208)

三、关于经络 .....	(211)
四、河图与洛书的“数”与中医的养生原则和治疗方法 .....	(215)
五、病因学说 .....	(219)
<b>第五章 中医诊疗方法 .....</b>	<b>(227)</b>
一、中医诊法概述 .....	(229)
○什么是望诊及内容 .....	(229)
○什么是闻诊及内容 .....	(230)
○什么是问诊及内容 .....	(232)
○什么是切诊及内容 .....	(233)
○什么是八纲辨证及内容 .....	(235)
○还有哪些辨证方法 .....	(237)
二、中医治疗原则概述 .....	(239)
○什么是未病先防 .....	(239)
○什么是整体观念 .....	(240)
○什么是扶正祛邪 .....	(240)
○什么是标本缓急 .....	(241)
○什么是正治与反治 .....	(242)
三、中医治法概述 .....	(243)
○什么是治法 .....	(243)
○八法具体内容有哪些 .....	(244)
<b>第六章 常用养生中药及实用便方 .....</b>	<b>(247)</b>
一、滋补抗衰药 .....	(249)
○山药 .....	(249)
○大枣 .....	(250)
○蛤蚧 .....	(252)
○鹿 .....	(253)
○沙参 .....	(256)
○鳖 .....	(257)
○核桃 .....	(258)
○灵芝 .....	(260)
○黄芪 .....	(262)
○人参 .....	(263)

○太子参 .....	(267)
○西洋参 .....	(269)
○党参 .....	(270)
○枸杞 .....	(272)
○龟 .....	(273)
○冬虫夏草 .....	(274)
○黄精 .....	(276)
○莲藕 .....	(277)
○续断 .....	(279)
○芡实 .....	(281)
○石菖蒲 .....	(282)
○女贞子 .....	(283)
二、理气止痛药 .....	(284)
○佛手 .....	(284)
○香附 .....	(285)
○薤白 .....	(287)
○枳实(枳壳) .....	(288)
○沉香 .....	(289)
三、补血药 .....	(290)
○阿胶 .....	(290)
○地黄 .....	(292)
○龙眼(荔枝奴) .....	(294)
○当归 .....	(296)
○桑树 .....	(298)
○何首乌 .....	(300)
四、温里助阳药 .....	(301)
○丁香 .....	(301)
○吴茱萸 .....	(302)
○胡椒 .....	(303)
○硫黄 .....	(305)
○荜茇 .....	(306)
○花椒 .....	(306)

五、镇静安神药 .....	(308)
○合欢花 .....	(308)
○琥珀 .....	(309)
○远志 .....	(310)
○龙骨 .....	(311)
○朱砂 .....	(312)
○酸枣仁 .....	(313)
六、活血化瘀药 .....	(314)
○刘寄奴 .....	(314)
○益母草 .....	(315)
○凌霄花 .....	(317)
○红花 .....	(318)
○水蛭 .....	(320)
○王不留行 .....	(321)
○川芎 .....	(322)
○穿山甲 .....	(323)
○麝香 .....	(325)
○苏合香 .....	(326)
七、祛痰止咳药 .....	(327)
○百合 .....	(327)
○款冬花 .....	(329)
○银杏 .....	(331)
○杏仁 .....	(332)
○白附子 .....	(334)
○半夏 .....	(335)
○瓜蒌 .....	(337)
○藜芦 .....	(338)
○天冬、麦冬 .....	(339)
八、清热消炎药 .....	(341)
○蒲公英 .....	(341)
○金钱草 .....	(342)
○黄芩 .....	(343)

○大黄 .....	(344)
○马齿苋 .....	(346)
○芦荟 .....	(347)
○栀子 .....	(349)
○金银花 .....	(350)
○牛黄 .....	(352)
○夏枯草 .....	(353)
○青蒿 .....	(354)
○珍珠 .....	(355)
○鱼腥草 .....	(356)
九、健胃消食药 .....	(358)
○梅 .....	(358)
○莱菔子 .....	(359)
○山楂 .....	(360)
第七章 常见疾病的中医疗法 .....	(363)
一、内 科 .....	(365)
○一般头痛 .....	(365)
○顽固性头痛 .....	(365)
○慢性头痛 .....	(365)
○血虚头痛 .....	(365)
○血瘀头痛 .....	(365)
○风湿头痛 .....	(365)
○血管性头痛 .....	(366)
○其他头痛 .....	(366)
○偏头痛 .....	(366)
○三叉神经痛 .....	(366)
○预防感冒 .....	(367)
○风寒感冒 .....	(367)
○风热感冒 .....	(367)
○风湿感冒 .....	(367)
○体虚感冒 .....	(368)
○流感 .....	(368)

○高热 .....	(368)
○长期低热 .....	(368)
○一般咳嗽 .....	(368)
○顽固性咳嗽 .....	(369)
○外感咳嗽 .....	(369)
○秋燥咳嗽 .....	(369)
○其他咳嗽 .....	(369)
○咯血 .....	(370)
○慢性气管炎 .....	(370)
○支气管炎 .....	(370)
○急性支气管炎 .....	(370)
○慢性支气管炎 .....	(370)
○肺炎 .....	(371)
○肺气肿 .....	(371)
○肺结核 .....	(371)
○肺结核咯血 .....	(371)
○肺心病 .....	(372)
○哮喘 .....	(372)
○胸膜炎 .....	(372)
○其他肺病 .....	(372)
○胃痛 .....	(372)
○胃寒痛 .....	(373)
○胃炎 .....	(373)
○慢性胃炎 .....	(374)
○萎缩性胃炎 .....	(374)
○胃及十二指肠溃疡 .....	(374)
○胃下垂 .....	(375)
○胃出血 .....	(375)
○胃石症 .....	(375)
○其他胃病 .....	(375)
○伤食 .....	(376)
○厌食 .....	(376)



○上消化道出血 .....	(377)
○食管炎 .....	(377)
○呃逆 .....	(377)
○打嗝 .....	(377)
○呕吐 .....	(377)
○急性肠炎 .....	(378)
○慢性肠炎 .....	(378)
○过敏性肠炎 .....	(378)
○溃疡性肠炎 .....	(378)
○腹泻 .....	(378)
○慢性腹泻 .....	(379)
○五更泻 .....	(379)
○糖尿病性腹泻 .....	(379)
○痢疾 .....	(379)
○细菌性痢疾 .....	(379)
○赤痢 .....	(380)
○白痢 .....	(380)
○久痢不止 .....	(380)
○便秘 .....	(380)
○习惯性便秘 .....	(380)
○老人便秘 .....	(381)
○便血 .....	(381)
○其他肠道疾病 .....	(381)
○高血压 .....	(381)
○低血压 .....	(382)
○高脂血 .....	(382)
○贫血 .....	(382)
○缺铁性贫血 .....	(383)
○再生障碍性贫血 .....	(383)
○其他贫血 .....	(383)
○败血症 .....	(383)
○血小板减少 .....	(384)