

培训中医科普人才  
繁荣中医科普创作  
推进中医科普事业

马有度 马烈光 宁蔚夏 海霞 编

走好中医  
科普题

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

培训中医科普人才  
繁荣中医科普创作  
推进中医科普事业

马有度 马烈光 宁蔚夏 海霞 编

# 走好中医 科普主题

中国中医药出版社

·北京·

## 图书在版编目(CIP)数据

走好中医科普路 / 马有度等编. —北京: 中国中医药出版社, 2014.7  
(2014.11 重印)

ISBN 978-7-5132-1953-2

I. ①走… II. ①马… III. ①中医学—普及读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 141580 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市三友印务装订有限公司印刷

各地新华书店经销

\*

开本 710×1000 1/16 印张 28.25 字数 327 千字

2014 年 7 月第 1 版 2014 年 11 月第 2 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1953-2

\*

定价 49.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 [csln.net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

# 做好中医人 走好中医科普路

(代序)

中医药是我国各族人民在几千年生产生活实践和与疾病做斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学科学。在其发展过程中，不断吸收和融合各个时期先进的科学技术与人文思想，不断创新，不断发展，理论体系日趋完善，诊疗技术、方法日益丰富，为中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献。时至今日，中医药已成为我国医学的特色和重要的医药卫生资源，与西医药相互补充、相互促进，共同维护和增进人民健康，已成为我国医药卫生事业的重要特征和显著优势。

中医学作为我国独有的医学科学，具有丰富的原创思维，以整体观念为核心，注重科学与人文的融合，强调天人合一、身心合一，从整体联系的角度、功能的角度、运动变化的角度来把握人的健康与疾病的规律，体现了中华民族文化的底蕴和思维。数千年来，我国历代医家通过不断深入观察与反复临床实践，采用与其他医学不同的视角和思维方式，全面总结对人体健康与疾病的认识，形成了系统的理论与技术方法，建立了独特的医学体系。

近年来，随着经济社会发展，广大群众对中医药科普知识的需求日渐增长。但当前许多中医药工作者科普宣传意识仍然淡薄，

思想认识有待提高，缺乏一批有真才实学、善于把中医药理论通俗化、热爱科普、甘于奉献的科普专家队伍。为了亿万民众的健康，为了中华民族的兴旺，为了伟大祖国的富强，中医药科普工作亟待加强！

为培养造就一支中医药科普宣传队伍，提高中医药从业人员的中医药科普能力和水平，自2010年开始，国家中医药管理局通过培训考核，选拔组建了国家中医药管理局中医药文化科普巡讲团，现有专家190人。四年来，巡讲团面向乡村、社区、家庭，面向机关、部队、学校，针对不同人群的需求，精心组织讲座内容，向广大人民群众传播科学、准确、权威的中医药文化科普知识，提高群众健康水平和防病治病能力，为促进中医药事业全面发展和构建社会主义和谐社会做出了重要贡献。

推进中医科普事业，繁荣中医科普创作，关键在于做好中医人，走好中医科普路。路，是人走出来的；中医科普之路，是中医人走出来的。当代中医人应该怎样走好中医科普路，由马有度教授等人编写的这本《走好中医科普路》很好地回答了这一问题：28位长期活跃在中医文化科普第一线的专家群体，围绕怎样做好中医文化科普创作、怎样讲好中医文化科普讲座、怎样搞好中医文化科普活动，交流经验，传授方法，展现真才实学，畅谈真知灼见，抒发真情实感；39篇中医科普范文，生动地显现在您的面前；11篇中医科普活动集锦，风采再现。作为中医科普专家团队集体智慧的结晶，全书内容深刻，形式活泼，丰富多彩，切合实用，是全国各地培训中医文化科普人才的生动教材，是全国中医医教研单位推进中医文化建设的宝贵资料，是中医人走好中医科普路的指路牌。

人民大众呼唤中医科普。我们相信，中医人为了传承与发展中医瑰宝，一定会更加自信、自尊、自觉、自强。我们期待每一位中医人都成为中医科普人，人多才势众，人强才有力。只有不断培训中医文化科普人才、壮大中医文化科普队伍、增强中医文化科普实力，中医药才能更好地走进乡镇、走进社区、走进家庭，深入民众，贴近民心，让广大民众深切地感受到中医是智慧之学、灵验之术、文化之花，使广大民众都能切实地享受到中医养生保健、防病治病的实惠。

## 第一板块 | 感悟篇

### 中医科普名家感悟

国家卫生和计划生育委员会副主任

国家中医药管理局局长

王国强

2014年6月

- 人民大众呼唤中医科普……马有度 / 2
- 入海采珠 献珠于民……沈自尹 / 10
- 始终跟着民众走……王辉武 / 47
- 服务百姓生活是无怨无悔的追求……温长路 / 56
- 让人们乐走中医长寿路……刘正才 / 69
- 热爱中医 献身科普……涂湧浩 / 77
- 不畏艰难困苦 情系中医科普……王启才 / 87
- 开出中医养生一片天……马烈光 / 96
- 架好中医药通向大众的桥梁……宁蔚夏 / 108
- 中医科普——心与心的沟通交流……金世明 / 118
- 乘上新兴媒体之风 拓展中医科普之路  
——我从纸媒到自媒体的中医科普创作之路  
……戚广崇 / 130
- 有幸成为不幸的中医……曹东义 / 140

# 目录



## 第一板块

### 感悟篇

#### 中医科普名家感悟

人民大众呼唤中医科普……马有度 / 2

入海采珠 献珠于民……沈自尹 / 35

始终跟着民众走……王辉武 / 47

服务百姓生活是无怨无悔的追求……温长路 / 56

让人们乐走中医长寿路……刘正才 / 69

热爱中医 献身科普……涂湧浩 / 77

不畏艰难困苦 情系中医科普……王启才 / 87

开出中医养生一片天……马烈光 / 96

架好中医药通向大众的桥梁……宁蔚夏 / 108

中医科普——心与心的沟通交流……金世明 / 118

乘上新兴媒体之风 拓展中医科普之路

——我从纸媒到自媒体的中医科普创作之路

……戚广崇 / 130

有幸成为不幸的中医……曹东义 / 140

寓专业知识于中医药科普之中……梁永宣 / 148

在中医科普创作中快乐一生……王国玮 / 156

科普在专业深造中升华 专业在科普创作中提升  
……陈四清 / 163

博采众长 中西融合……李斌 / 174

我的中医科普之路……于铁成 / 182

我的中医科普感悟

——“触电”·巡讲·双泉周末……刘更生 / 191

传播中医好声音是中医人的责任……洪蕾 / 196

让中医药之光闪耀香江……陈建萍 / 205

中医孕育文化科普是我无悔的事业

……李学君 / 213

植根大众 服务大众……王平 / 219

有此一丁 长作平谈……丁兆平 / 225

我为中医药科普呐喊助威

——情结·机缘·呐喊·感悟……海霞 / 236

文以载医 普以化民

——行走在中医科普路上……张瑞贤 / 249

寻找科学和实用的平衡点 让中医走上大舞台

……许蕾 / 258

让民众得到更科学的养生指导……朱桂祯 / 266

做好中医药科普活动的组织者与传播者

……李家宝 / 273

# 中医科普范文展示

东方特色的中华保健四大基石：养生四有

……马有度 / 280

养生保健 妙在适度 不刻意 不强求 不死板

……马有度 / 284

养生的境界……刘更生 / 288

国医大师李振华：五和养生 贵在力行

……海霞 / 292

周天寒：衣烂从小补 病从浅中医

……刘世峰 / 294

管住嘴 迈开腿 知足乐 精神爽

孟如：运动节食陶性保安康

……詹青 林丽 曹惠芬 / 298

养生从中青年开始……王国玮 / 303

治有病莫如“治未病”……马烈光 / 306

好生态造就好心态……马烈光 / 307

养生之道 顺时为妙

适度秋冻 滋润秋燥 化解秋愁……马有度 / 309

春食养生三部曲……宁蔚夏 / 313

盛夏勿忘护阳气……陈四清 / 314

漫谈春节的衣食住行养生……戚广崇 / 316

中医健康养生谣

……梁永宣 侯中伟 杨瑶琨 / 319

- 逆境中长寿的文坛巨星——夏衍……涂湧浩 / 323
- 笑，一种不花钱的良药……王辉武 田生望 / 325
- 陵阳子明旋溪钓长寿……刘正才 / 328
- 休闲养生：颐神健体戏半仙……温长路 / 329
- 中医说女人——秋冬膏滋养红颜……洪蕾 / 333
- 坐月子是陋习吗？……海霞 / 335
- 强身保健第一穴——足三里……王启才 / 337
- 莫道闹市无寿星 请看锦城百岁人  
……刘正才 / 343
- 廉颇老矣，尚能性否？……戚广崇 / 345
- 祖国医学的五脏究竟是什么……沈自尹 / 349
- 诊脉三指禅……于铁成 / 356
- 中医有颗伟大的“心”……王辉武 陶红 / 358
- 声声咳嗽何时休……马有度 丁燕萍 / 361
- 是什么唤醒了“植物人”  
——生命信息与养生保健……金世明 / 366
- 怪病治痰记……涂湧浩 / 370
- 难以洗去的老年瘙痒……李斌 / 374
- 天气干燥怎样才能防“上火”……王国玮 / 376
- “土法”救治肝硬化晚期患者的故事  
……陈四清 / 378
- 警惕中药的负效应……宁蔚夏 / 381
- 从不能发表的“真验方”说起……许蕾 / 383

中医食疗还有多远的路要走……马烈光 / 384

披金戴银清热药……张瑞贤 / 385

中药匮乏——人类自己酿就的苦果  
……宁蔚夏 / 388

两千年前心移植 换了思想不见疤  
……曹东义 / 390

胃喜为补与异域旁证……丁兆平 / 393

### 第三板块 | 风采篇 | 中医科普活动风采

黄石会议吹响了中医科普工作的集结号  
……江淑安 / 398

全国中医科普团队在重庆诞生……马有度 / 403

中医科普之舟在蓉城扬帆起航……宁蔚夏 / 405

中医科普南京风采……李家宝 / 409

中医科普长春华章……朱桂祯 / 413

“中医中药中国行” 大型科普宣传活动风采  
……王国强 / 416

中医科普蜀中行 上医养生治未病  
……张崇红 覃珊 张伟 / 422

巴渝文化是奇葩 中医科普进万家  
……周天寒 / 428

中医科普新平台 中医药惠民走基层

……朱桂祯 / 432

中医药科普志愿者在行动

——江苏省中医药学会参加省科普宣传周活动内容  
精彩纷呈……李家宝 / 434

“四诊”随想

——中国针灸学会临床分会2007年陕西咸阳  
大型“中医·针灸科普宣传、义诊活动”纪实

……王启才 / 436

## 第一板块

# 中医科普名家感悟

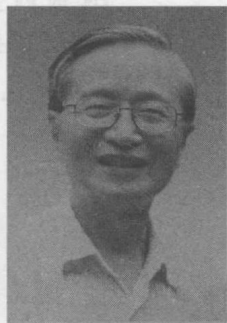
## 人民大众呼唤中医科普

——江苏省中医药学会参加省科普宣传周活动内容

朱铁铮 / 434

### 作者简介

马有度，男，回族，1937年出生于北京祖籍湖南邵阳。1962年成都中医学院（今成都中医药大学）首届毕业生，重庆医科大学中医学教授、主任中医师。中华中医药学会顾问、科普分会首届主任委员，重庆市中医药学会名誉会长，国务院特殊津贴专家。全国科普先进工作者，全国首席中医健康科普专家，四川省中医科教先进个人，重庆市优秀科技工作者，重庆市促进中医发展先进个人，重庆市首届“十佳写书人”。《世界中医药杂志》《中医杂志》编委，《实用中医药杂志》《大众医学》专家顾问团顾问。长期从事中医临床、教学、科研、科普和中医药学会工作，一贯奉行“一手抓科研，一手抓科普”。发明安眠新药“复方枣仁胶囊”、止咳新药“麻芩止咳糖浆”。独撰、主编《感悟中医》《医方新解》《方药妙用》《中国心理卫生学》《自学中医阶梯》《重庆名医证治心悟》《中医精华浅说》《医中百误歌浅说》《家庭中医顾问》《健康人生 快乐百年》《奇妙中医药》《趣谈养生保健》等著作20余部。两部著作在台湾用繁体字出版，一部著作被译成日文，向海外传播。获教育部科技进步奖、四川省中医药科技进步奖、重庆市科技进步奖、全国优秀学术著作奖、全国优秀科普创作奖、全国中医药科普金话筒奖、高士其科普基金奖。其事迹载入《世界传统医学杰出人物》《中国当代中医名人志》《名老中医之路续编》《中医成功之路》。





一个长期从事中医临床治病的医生，怎么与舞文弄墨的中医科普结缘，而且又是如此的难解难分呢？

回顾自己走过的科普之路，脑海中一幕幕情景，就像放电影一样，重新展现在眼前，三十几年的酸甜苦辣，也一齐涌上心头。

我从事中医科普，是人到中年，半路出家。记得是1981年，一位中年女记者突然来访，约我为重庆广播电台写稿，通过《讲卫生》节目向老百姓传播中医药知识。对我来说，这是新鲜事，挺有兴趣，但又怕写不好，因为从来没有写过广播稿，抱着试试看的心态，我就答应下来了。

可是真正动起笔来，我就犯难了。一是选题难。如此广博的中医药知识，究竟从何入手呢？二是表达难。中医学术，体系独特，在人们的心目中，又有“神秘”色彩，而且文字古奥，更难理解，究竟怎样表达，才能使大众听得懂、用得上呢？三是工作安排难。个人担负的医疗、教学、科研这些硬任务，需要大量的时间，再去搞科普，时间更紧，而且安排稍有不慎，还会被人误解为“不务正业”。

难，是考验，也是锻炼，我下定决心，抓住机会，迎难而上。究竟从何入手才好呢？思考再三，当然应从人民大众急需的预防保健入手。《黄帝内经》早就大声疾呼“不治已病治未病”。唐代名医孙思邈强调“常需安不忘危，预防诸病”。宋朝邵雍说得好，“爽口物多终作疾，快心事多反为殃。与其病后才加药，孰若事先能自防”。

选题定了，怎样表达才好呢？最起码的是要通俗易懂。我想，

通过广播这个平台，正是练习科普写作的好机会。因为广播见不到文字，全靠耳朵听，必须写得特别通俗，尽量口语化，听众才能听得明白；而要听众感兴趣，还须借用文艺的形式。那时候，广播剧很流行，我便顺应潮流写了一篇《卫生传统》的广播剧，播出之后，很受欢迎，后又重播。初战小胜，我很受鼓舞，便乘胜挺进，采用对话的手法，创作了《谈谈人参》和《中风预防》，在中央人民广播电台播出后，再次受到听众的欢迎。随后重庆广播电台又来约稿，我又以《预防要诀与长寿之道》为题，一口气写了八篇系列稿，播出之后，听众很感兴趣，还希望汇集成册，以便随时翻阅，对照应用。这使我意识到自己肩上的责任：广大群众这么渴望中医科普读物，我一定要努力满足他们的需求！说来也巧，恰在此时，人民卫生出版社科普编辑室赵伯仁主任从北京飞来重庆，约我以家庭读者为对象，写一本中医药科普读物。30万字的任务，只有利用下班后的业余时间，那时常常停电，只好挑灯夜战。星期天和寒暑假更是宝贵的写作时间。特别是暑天，重庆是个火炉子，在太阳西晒的三楼写稿，汗流浹背，苦是苦些，却很快乐。好在宿舍附近有个防空洞，虽然潮湿，但很凉快，可以静下心来爬格子。就这样，两易寒暑，我的中医科普处女作《家庭中医顾问》在1983年终于问世。该书首次印刷103700册，很受读者欢迎。

《家庭中医顾问》也得到专家好评。著名中医学家任应秋教授在《湖北中医杂志》上发表书评，强调中医普及工作的重要意义。他说：“家庭是构成社会的基本单位，将中医药普及到每一个家庭，将大大增强中医药学这个科学的力量，这对于建设四个现代化的社会主义强国，努力发掘中医药学这个伟大的宝库，都是十分有

利的。因此，我认为马有度同志编写《家庭中医顾问》是一件很有意义的工作，可以称得起是中医药普及工作的热心家。”

读者的鼓励和专家的好评是对我的鞭策，督促我继续探索。考虑到现代生活节奏日益加快，情绪紧张引起的身心疾病日益增多，普及有关调和情志以防病治病的知识甚为迫切。恰恰这时四川人民广播电台的专栏节目《大众心理卫生》约我撰稿。我欣然应命，以《七情与健康》为题，从七情致病、防病、治病三个方面作了系统介绍，并在写法上试用了谈天论地、说古道今的漫谈笔法，引起了广大听众的浓厚兴趣。我进一步认识到，大众不仅需要通俗易懂、切合实用的科普文章，尤其喜欢生动有趣、引人入胜的科普作品。我因而又想到采用各种文艺的形式表达，于是与何道文同志共同主编了《大众中医药》一书。在我执笔的作品中，除了小品之外，还采用了对话、通信、评书、小小说、广播剧等多种形式。

中医药知识来自人民大众，人民大众迫切需要中医药知识，所以中医科普读物很受欢迎。《家庭中医顾问》多次重印，仍然供不应求，于是修订再版；台湾牛顿出版公司又以繁体字出版向海外发行；继而日本医学博士龙川岩先生远渡重洋来到重庆与我面谈，以古稀之年奋力将《家庭中医顾问》译成日文，并从1989年起在日本《汉方研究》杂志上连载。可见中医药科普不仅对维护港、澳、台同胞的健康大有裨益，而且对促进中华文化的海外交流，推进中医中药向世界各国人民传播，也具有重要意义。

《家庭中医顾问》三次获奖：高士其科普基金奖、重庆市优秀科普创作一等奖、全国优秀科普创作二等奖。

民众的需要，催促我继续笔耕，又先后出版《健康奥秘》《大