

中医药院校特色通识教育读本

药缘文化

——
中药与文化的交融

YAOTUAN WENHUA

杨柏灿◎主编



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

中医药院校特色通识教育读本



文化
——
中药与文化的交融

杨柏灿 主编

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

药缘文化: 中药与文化的交融 / 杨柏灿主编. —北京: 中国中医药出版社, 2014.10

(中医药院校特色通识教育读本)

ISBN 978-7-5132-2052-1

I . ①药… II . ①杨… III . ①中药学 IV . ①R28

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 219901 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

北京市泰锐印刷有限责任公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 710×1000 1/16 印张 16.75 字数 219 千字

2014 年 10 月第 1 版 2014 年 10 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-2052-1

*

定价 39.00 元

网址 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/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

《中医药院校特色通识教育读本》

编审委员会

主 任 严世芸（上海中医药大学）
王 键（安徽中医药大学）
常务副主任 胡鸿毅（上海中医药大学）
委 员（按姓氏笔画排序）
马铁明（辽宁中医药大学）
王 飞（成都中医药大学）
王国辰（中国中医药出版社）
文 庠（南京中医药大学）
田岳凤（山西中医学院）
刘平安（湖南中医药大学）
杨天仁（黑龙江中医药大学）
李 勇（成都中医药大学）
来平凡（浙江中医药大学）
应小雄（上海科学技术出版社）
陈建南（广州中医药大学）
周桂桐（天津中医药大学）
郝东明（长春中医药大学）
唐梅文（广西中医药大学）
唐德才（南京中医药大学）
梁沛华（广州中医药大学）
蒋希成（黑龙江中医药大学）
翟双庆（北京中医药大学）
滕佳林（山东中医药大学）
秘 书 何文忠（上海中医药大学）
储全根（安徽中医药大学）

药缘文化

——中药与文化的交融

编委会

主 编

杨柏灿

副主编

祝建龙 李颖慧

编 委

(以姓氏笔画为序)

王清亮 刘尽美 杨熠文

张冬钰 姚天文 蒋小贝

总前言

《中医药院校特色通识教育读本》是由上海中医药大学联合安徽中医药大学作为发起单位，依托全国中医药高等教育学会教学管理研究会及教育科学研究会这一平台，吸纳相关中医药院校的专家共同完成。本系列读本首套出版7种，以后将逐步推出后续读本。

通识教育（博雅教育）的目的在于造就博学多识、通权达变、通情达理、眼光长远且兼备多种才能与优美情感的人才，属于高层次的文明教育和完备的人性教育。其核心在培养健全的“人”，其实质就是对自由与人文传统的继承。医乃仁术，更是人学。培养必要的文化基础、良好的科学素养是培养卓越中医药人才的关键，也是目前院校教育亟待加强的薄弱环节。诸如“夫医者须上知天文，下知地理，中通人事”“博极医源，精勤不倦”“发皇古义，融会新知”“将赡才力，务在博见”等古训所言之意正是如此。因此，有必要从中医药人才职业发展特点出发，从优秀民族文化的独特视角，挖掘中医药文化的内核，帮助学生在成长过程中学会不断反思，唤醒其积极美好的“慧根”，真正静心思考生命的价值，从而最终达到个人发展、人格完善与职业终极目标的有机统一。

本系列读本围绕通识教育特点，以体现中医药院校学科特色为宗旨，立足中医药学科内涵规律及其独特的“审美”维度，在主题选取上既重视传统治学中有价值的瑰宝，又广泛涉及文学、历史、哲学和社会科学、

自然科学基础等各个领域，努力做到传统与现代、东方与西方、人文社会学与医学科学等诸多因素的协调融合，从经史子集、古今中医名家的诗词书画著作赏析、人与社会的关系、现代科技发展动态等几个维度出发，满足读者获取知识、提高素养的要求。读本在语言风格上力求雅俗共赏、饱含情趣、详于叙事、略于说明，体现“学习尽在其中、情怀尽在其中，故事尽在其中”的写作特色。

令人感动的是，严世芸教授、王键教授等中医教育大家怀着对中医药事业的强烈使命感亲自坐镇策划，同时，各位作者在繁忙的教学和科研工作之余，仍以一腔热情，组成跨校、跨学科的共同体，潜心投入读本编写之中。首套读本的编写历时两年余，期间召集各类研讨活动多达二十余次，其编写过程本身就创造了一次次沉淀学术、积极思辨、凝练共识的机会。在此，对各位前辈和同道致以崇高的敬意。

期待通过读本写作这一纽带，引发大家对中医药教育和医学事业的深度思考，尤其希望获得各位读者的学习心得和智慧贡献，以致教学相长、共同进步。

上海中医药大学副校长

胡鸿毅

全国中医药高等教育学会常务理事、教学管理研究会理事长

2014年9月

高 序

医海钩沉辟蹊径 中药文化两相融

我与杨柏灿教授初识于2007年的中华中医药学会中药基础理论分会的成立大会上，以后每年因学会年会、写书编委会等都有几次见面机会。虽然与杨教授的交往不深，但他的热情为人、对中医药事业的挚爱与钻研、严谨认真的治学态度都给我留下了深刻的印象。在今年年初的“2015年版《中华人民共和国药典临床用药须知》编委会”上，杨教授告诉我他正在编写一本关于中药与文化交融的通识读本，我当时既感此书的编写非常有意义，又觉编写难度颇高，因涉及的领域已经远超中医药本身，我对杨教授会从什么角度出发、具体如何撰写心头存疑。

时过仅仅半年，杨教授带领一帮青年才俊已经完成书稿！当我收到此书的电子版，便被书名《药缘文化——中药与文化的交融》所吸引，脑海中仿若浮现出一幅长卷：既有青苔斑驳的厚重历史，又有色彩斑斓的和谐包容。这正是中国背景下“药”与“文化”的共同特质：纵览，历史悠久；横观，丰富异常！

当我读到书的目录、书的内容，我越发感到兴奋和欣慰。读罢此书，感到读者们不仅可以从书中学习到百余种常见中药的药性功用，而且能通过这些中药背后的故事了解它们的文化属性，从而更深地理解与认同

我们中国人自己的文化，记住并爱上我们的中药，心悦诚服地接纳我们的中药与中医！

全书巧妙地将“文化”这一宏大的概念拆分为五部分，分别从食（饮食）、俗（民俗）、字（汉字）、文（文学）、道（哲学）五个方面诠释描摹、层层推进，力求系统地概括文化的含义、展示文化的内容，让文化这一概念具体、通俗而贴近百姓生活，并自然融入上百种中药专业知识的讲解，可谓是一创举！

中国自古有“潜移默化”之说。其实，广义的文化，不正是一种思想上、行为上深入人心的雅俗共赏与潜移默化吗？文化的“化”，正是易风俗、化人心！这种易与化，不是疾风骤雨，而是和风细雨，如空气，如水，不着痕迹，却又无处不在，影响着每个中国人的生活和心灵！而这种潜移默化，也是中药的一大特色，是中药与文化缘分的渊藪。

药食同源，这个药不是指我们现在经常吃的药片或胶囊，而是生长于自然，取用于自然的中药！你可以走进家里的厨房看看，葱、姜、蒜、各色香料……有哪一样不是中药呢？水煎，火炙……又有哪一样不是中药的使用方法呢？药可为食，食可为药，关键是看使用的人对药与食的理解！

约定俗成，是另一种对于“文化”含义的解释，这当中的关键在于一个“俗”字！俗，是习俗，是风俗，是民俗，是一种平易近人的中庸质朴。当这种“俗”历经时间的考验，逐渐形成自己国家的特色，并被作为一种生活中优秀的习惯和传统延续下来时，我们会惊喜地发现，节日节气里的仪式和用品，与女性密切相关的胎产哺乳及美容美甲，乃至近些年回归与流行起来的香道文化，都须臾莫能离开中药！

语言文字，文学作品，哲学思想……这些看似阳春白雪、乏知音而和寡的创造，其实何尝不是高于生活却又来源于生活？文化的“文”，本

义也恰恰是要“修文以化人心”。不过读者可能万万不会想到，自古修文的儒者雅客，兼修医药者比比皆是、不胜枚举！这难道只是一种巧合吗？我想不是。医学和文学，曾经都被称作“人学”，我想根本的原因正在于此，只是医学更偏重人的身体，文学更偏重人的精神罢了。但作为人，精神和身体又怎能分离？这样看来，中药不仅与文化“有缘”，中药本身就饱含着深切的人文关怀与人文情感，是构成广义文化的一部分。从某种意义上讲，中药，也是文化！

杨柏灿教授是1977年恢复高考后进入中医院校的首批大学生，与中医中药结下了不解之缘。一路走来，在长达三十余年的中医药生涯中，杨教授始终从事中医药的医疗、教学、科研与科普工作，教书育人、著书立说、探索求知、造福患者，既是中医药的卫道士又是中医药的布道者。杨教授勤学善思，随着对中医药认识的深入，他越来越意识到有着悠久的历史、根植于中华大地的中医药蕴含着深厚的中国传统文化的底蕴，要真正了解、理解、应用中医药，就必须站在文化的高度，从文化的多元性聚焦、解读中医药。因此，在其潜心从事中医药工作以外，近些年来也醉心于涉猎文化领域。此书编写与出版后，不仅是一本交叉于中药学与文化研究的通俗读本，也是引导他的学生们、中医药爱好者们学好中药、用好中药的一本读物。可以说此书凝聚着杨教授宝贵的心血和对中药的热爱与感悟。

值此书付梓之际，谨以此序表示衷心的祝贺！

愿《药缘文化——中药与文化的交融》拥有更多的读者！

北京中医药大学 

2014年9月16日

前言

中医药在我国有着悠久的历史，为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献，更是当代社会广泛关注的热点。《药缘文化——中药与文化的交融》作为一本传播中医药知识的通识读物，期望为大家呈现出一幅文化与中药相互交融的画卷，充分展现中医药所蕴藏着的中国传统文化的魅力。

对于“中医药文化”的定义，仁者见仁，智者见智。我们通过阐述中药与中华饮食、民俗、汉字、文学、哲学五个方面的关联，来通俗易懂地诠释中药中所蕴含的文化内涵。

宋朝时，广州府通判杨立之好食一种名叫鸬鹚的鸟。一次，他突患咽痛并生疮红肿，溃破化脓，乃至影响寝食。他先后看了多个医生，都认为是咽喉热毒引起的喉痹而用大剂量的苦寒清热解毒药，但都无疗效。于是杨立之请来当时的名医杨吉老诊治。杨吉老仔细询问诊察病情后说：“这病很特殊，但治疗并不困难，要先吃生姜一斤，再看是否还需要服药，若非如此，恐治不好。”杨吉老走后，杨立之的儿子不解道：“咽喉溃破流脓，疼痛难忍，怎么还能吃生姜？”但杨立之为病痛所折磨，别无选择，且对杨吉老的医术深信不疑，抱着将信将疑的态度，先吃了两片生姜，结果非但不觉得生姜辛辣，反而感到姜味甘甜，再吃则更觉香甜。几天后，杨立之吃了近半斤生姜，咽痛渐渐减轻，等到吃完一斤生姜，他才刚刚感觉到姜味的辛辣，而此时其咽喉肿痛已消除，食用米粥也畅

通无碍了。大喜之下，杨立之到杨吉老府上，既表酬谢又询问其中原委以解困惑。杨吉老解释说：“你在南方做官，平时喜食鸕鹚，鸕鹚好吃半夏，时间长了必定中毒，侵入咽喉，故发此病。生姜专解半夏之毒，故用生姜治疗才对症。如今你所中的毒已被清除，不用再吃别的药了。”杨立之听后恍然大悟，自此以后就十分注意控制饮食，不再随便偏食。

我们仔细品味这个故事，会发现中药与文化的交融充分体现在故事的每一个细节之中。

1. 文学与中药 这个故事出自《夷坚志》，作者洪迈（1123—1202）曾是南宋时期的官家子弟，自己也曾为官，更是一位文学家。他学识渊博、著作繁多，《夷坚志》就是他所编撰的一部志怪笔记小说。此书以小说的形式记录了南宋时期的百姓生活、民俗风情、伦理道德、宗教文化等内容，是南宋社会的一面镜子，为后世提供了丰富的史料。

2. 饮食与中药 广东人以喜食、善食、敢食、精食著称，飞禽走兽皆可成为盘中餐，鸕鹚就是广东人很喜欢吃的一种小鸟。鸕鹚又称越雉、怀南，是一种杂食动物，喜欢吃蚱蜢、蚂蚁等昆虫，亦吃野生果实、杂草种子和植物的嫩芽等，半夏也是它的食物之一。鸕鹚本身即是一味中药，有营养、滋补、保健等功效，《本草纲目》中曾有“鸕鹚补五脏、益心力”的说法。另一方面，生姜是一味药食两用品，既可作为食品佐剂，也可作为中药用于疾病的治疗。杨吉老就是通过生姜解药毒的作用，来治疗杨立之因为过食鸕鹚而中半夏之毒引起的喉痹。由此可见，药物与食物同源于自然界，受到自然界各种因素的影响，都具有相应的性能和功用。用之得当，对人体有益，不当则反为其害。

3. 哲学与中药 中药理论包含很多古代哲学思想的成分，包括天人相应观、辩证法和中庸之道等，其核心就是人与自然的和谐统一。自然界的任何变化都会直接或间接地作用于人体，影响到人体。中医诊治疾病的思辨过程讲究因时、因地、因人制宜，要能够透过现象看本质。从上述故事中可以看出，一般治疗喉痹都以清热解毒之药为主，但本案的

治疗则完全不同。在这个医案中，患者的咽疾并非是热毒壅积所致，而是患者杨立之身处南方，喜食鸬鹚，而鸬鹚常食有毒的生半夏，体内必附生半夏的毒性，久食鸬鹚则中半夏之毒引起咽痛溃烂。杨吉老知常达变，透过现象看本质，抓住病因，大胆投以辛热解毒的生姜而一举奏效。其高明之处就在于把握住了“三因”的治疗原则，顺天应时，因人而异，自然药到病除。

不仅如此，其所用药物也体现了药物与药物之间相互制约平衡的规律。所谓“天生一物降一物”，有春生夏长，则必有秋收冬藏。以生物界有名的“金三角”为例：蜈蚣的天敌是青蛙，青蛙畏惧蛇的存在，而蛇对蜈蚣的毒性却又畏惧三分。倘若将这三种生物聚在一起，它们往往相安无事。半夏和生姜也同样存在着这种制约平衡的关系：半夏是一味临床常用中药，但具有一定的毒性，对黏膜有刺激，可引起口舌咽喉痒痛麻木、声音嘶哑、言语不清、流涎、恶心呕吐等，而生姜能解除生半夏的毒性。这种现象属于中药配伍中的“相畏”关系，即“半夏畏生姜”（又称“相杀”配伍，即生姜能解除生半夏的毒性，称为“生姜杀半夏”）。这样一种顺应自然、天人合一的古代哲学思想活泼、朴素而实用，它源于我们祖先的生活智慧，既高度概括和凝练，又能为人们所用，指导人们的日常生活，渗透于包括中医药在内的传统文化的方方面面。

此外，这个小故事也反映出一些民俗、社会风情等方面的内容。

一则普通的小故事，却包含着如此丰富的中医药与传统文化关联的内容，这似乎在提示我们，其实生活中很多看似平常的事情，往往蕴涵着无穷的智慧，只是我们已经习以为常，未加关注罢了。

细细想来，其实每个中国人应该都与我们的中药有着一种缘分。如果你爱喝茶，它或许就藏在你爱饮的茶水中；如果你对方块字情有独钟，那它就隐含在中药名的智慧中；如果你喜好吟诗作对，那古人通过中药名所寄托的情感，你是否感受到了呢？其实，中药的应用不仅仅在我们罹患疾病时，还体现在我们的传统佳节甚至一日三餐中。所以，中药离我们并不遥

远。期望本书可以为您导航，释疑解惑，向大家开辟出一条“药缘”之路。

“药缘之旅”共设五站：饮食、民俗、汉字、文学和哲学。从最贴近百姓生活的饮食开始，步步深入，最后到达形而上的哲学与人类思想。在这趟旅途中，我们力求用通俗易懂的语言向读者介绍中药，努力让大家领略到每一站最美的风光！

始发站是食缘中药。在“民以食为天”的国度里，美食在人们的心目中有着不可替代的位置。从主食到菜肴，从汤羹到茶酒，从果品到零食，无一不与中药密切相联，食缘篇能让你充分感受到药食同源的中华药食文化。

第二站是药缘民俗。从古至今，人们渐渐积累形成了一些约定俗成的习惯，如春节贴桃符、端午挂艾叶、冬至进补膏方，等等。但在习惯成自然后，人们往往忽略其深刻的含义。民俗篇从春写到冬，通过季节的更迭变化，体现中药在不同时节的妙用；从孕写到育，在女性十月怀胎的历程里寻觅中药难以忽视的功绩；还从女性最爱的梳妆打扮里，探索中药让她们越变越美丽的奥秘。这一站的最后是带领大家走进浓郁的香道文化，一边接受香的洗礼，一边享受中药所带来的养身保健功效。通过这一站的游历，大家对民俗与中药的联系不仅会知其然，更会知其所以然。

第三站是字缘中药。如同父母给孩子命名一样，每一味中药的名字都有其来历和含义，有的记录着一段美丽的传说，有的提示着药物的性用和功效，有的则被寄予了人们的精神期待，甚至有中药曾参与了文字的记载和传承。文字组成了多彩的药名，药名又丰富了文字的内涵，两者可谓相辅相成。也许我们无法将方块字中的智慧一一道尽，但愿意竭力为您打开一扇汉字与中药相通的大门。

第四站是药缘文学。“任医如任将，用药如用兵”，从兵家的角度看，中医师手中的中药就如同将手中的兵，中医师开处方，就如“排兵布阵”一般。在文人墨客笔下，中药又是情感流露的见证。杜甫、苏东坡等大

文豪都与中药有着不解之缘,《诗经》《红楼梦》等流传千古的作品中也有关于中药的描述。在滚滚向前的历史车轮下,中药在为人们疗疾治伤的同时,也被赋予了种种情感,或许它就在你不经意翻开的一张书页上,就在你偶然读到的一句诗句中,就让我们一起来感受文学里的中药魅力!

最后,我们回归到中药的本真,也是本次旅程的终点站——道缘中药。作为中国哲学的核心,“道”就是对自然规律的一种高度总结和概括。老子说“道法自然”,但这个看似形而上的概念却源于我们最平凡的生活。“一阴一阳之谓道”,平衡观是其中非常重要的一部分。我们将围绕“平衡”的概念,首先从中药适应地理环境、顺应四时更迭的角度探讨中药与大自然的相互呼应;其次,从有特色的中药结构中,了解其维持自身平衡的道理;最后,从中药之间灵活的配伍应用,体现出古人的“中庸”之道。如果说哲学离我们远,一定程度上是源于我们不曾去细心探究,事实上它就存在于我们身边,通过种种自然存在的事物向我们诉说着自然的情怀。

至此,“药缘之旅”已经有了大致的路线和蓝图。在旅途中,您可以接触到许多中药知识。对于一些大家感兴趣和关注的、贴近日常生活的、有必要补充的知识,我们以小贴士的形式附于正文后。您可以根据个人喜好,决定自己的旅行线路,也可随意安排旅行日程。希望您能怀着愉悦的心情,来享受这满溢着浓浓药香的文化之旅。

希望本书能够成为您认知中医药文化的一位称心向导,通过书中文字的引领,使您在轻松的旅行中收获中医中药知识,领悟中华文化的博大内涵!

本书编委会

2014年9月

目 录

食缘篇 中药与饮食的交融

主食·····	3
粳米果腹又入药 ·····	3
飘香四溢竹筒饭 ·····	6
平和不凡山药粥 ·····	9
菜肴·····	13
天麻杜仲曹操鸡 ·····	13
闻香识药小龙虾 ·····	15
刺身亦传中药情 ·····	19
饮品·····	22
煲汤煎药本同源 ·····	22
药食两用话酒缘 ·····	25
西北香茗八宝茶 ·····	28
果品·····	32
清暑解渴西瓜王 ·····	32
一身皆药品柑橘 ·····	35
初夏佳果啖枇杷 ·····	38
零食·····	41
驻颜补虚阿胶枣 ·····	41
酸甜消食糖葫芦 ·····	44
清新爽口嚼槟榔 ·····	47
篇后记·····	50

俗缘篇 中药与民俗的交融

节日节气.....	55
桃符屠苏贺新春	55
芳香避秽迎端午	57
解暑化湿度三伏	61
菊花茱萸诵重阳	63
膏方进补在冬至	66
胎产哺乳.....	71
十三太保保平安	71
产后宜服生化汤	74
平凡珍贵鸡子黄	76
通乳妙药王不留	79
美容美甲.....	82
内外兼养红花美	82
指尖彩韵凤仙花	85
香道文化.....	88
质重味芳燃沉香	88
祸福相依道麝香	91
篇后记.....	94

字缘篇 中药与汉字的交融

字源.....	99
甲骨文媒系龙骨	99
龟甲鳖甲续字缘	102
命名.....	105
人药同名刘寄奴	105
字形.....	109
牛黄错把礞石替	109