



《正本清源》系列丛书

正本清源

2

——走进中医世界，领略中药魅力

ZHENG BEN QINGYUAN

CCTV 发现之旅频道《正本清源》栏目组 编写

数千年来，中医以其神奇的疗效，在世界医学舞台上独树一帜。
本书带您走进中医的世界，感受古老中医的独特魅力，解密养生之道。

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社



《正本清源》系列丛书



正本清源²

——走近中医世界，领略中药魅力

ZHENG BEN QINGYUAN

CCTV 发现之旅频道《正本清源》栏目组 编写

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

走进中医世界, 领略中药魅力 / CCTV 发现之旅频道《正本清源》栏目组编写.

—北京: 中国中医药出版社, 2014.6

(正本清源; 2)

ISBN 978-7-5132-1817-7

I . ①走… II . ①C… 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 030451 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

北京亚通印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 14.5 字数 257 千字

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-1817-7

*

定价 58.00 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

书店网址 csln.net/qksd/

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

历史 文化 工艺 传承

探索中医药发展脉络，展示中药制作精髓；

尊重科学，追踪溯源；

我们为您解开中药的制造秘密；

传播弘扬我国中医药文化，继承发扬中医药文化瑰宝；

大型电视专题栏目——《正本清源》，一部医疗养生的电视辞典。

CCTV发现之旅频道《正本清源》栏目主创人员

程崇良	田卫国	侯宇洋
谭雅茹	李长海	张 卉
白崇文	王晓峰	王伟光
管小毅	吴明泽	李文文
翟 玥	许鹿洋	袁 帅
向晓周	付 兴	

文稿统筹

谭雅茹

北京太格英杰文化传媒有限公司承制

<http://www.bjtiger.net>



前言

当今医学已经发展到了很高的水平，从这一角度来看，意味着我们的寿命会普遍延长。但是，疾病困扰着中老年人的正常生活，大大降低了人们的生活质量。如果人们想在古稀之年依然能够保持活力与独立的生活方式，那么就要从中年甚至更年轻的时候开始做出一些改变，将身体调整到更好的状态。中医调理、药膳食疗、运动锻炼等等，都是很好的调养方式，当然，还有一种方式就是对于疾病的预防和合理治疗。

《正本清源》系列丛书第一辑主要从名贵中药、养生经方、中成药、保健品四个角度来讲述中医药的历史与中药的制作背景，告诉人们平时服用药品的来龙去脉。本书则延续了《正本清源》系列丛书第一辑通俗易懂的语言风格和行文方式，并加入中医的基础知识和更多的养生知识，希望能够帮助到更多的人。

《正本清源》系列丛书第二辑从五行脏腑调理、药食同源、道地药材、中成药、保健品这五个方面来让读者了解更多日常生活中的保健细节。本书内容多来自 CCTV 发现之旅频道播出的中医药专题节目《正本清源》及中医药名家访谈摘录。它既是一本简单易懂的家庭医学读物，又是一部科普性很强的养生知识宝典，教您成为养生达人。

追溯探究历史、记录探寻当下，将电视节目转变成书册，旨在为关注中医药养生的人们答疑解惑。这一本书，记录了《正本清源》栏目组走过的第二段路，我们走访了全国各地更多的知名老中医和药企，去到了更多的地方。对于中医药，我们继续探索的脚步不会停止，并会通过



电视节目和图书的形式同大家分享。

本书所有内容均经过权威中医药专家的校正，如有不当之处，欢迎读者朋友向栏目组反馈，以便再版时修订提高。

CCTV 发现之旅频道《正本清源》栏目组

2014 年 3 月



张序

溯古寻今，追问中医药

中医、中药，对每个中国人来说都不陌生，恐怕谁都不敢说从来没有接触过中医药，因此，我们无法想象假如没有中医药人们的生活会是什么样子。然而，这并不意味着大家都知道中华传统医学和医药的来龙去脉，也并不排除有些挂羊头卖狗肉的滥竽充数者混杂其中，以致有关中医是否可信、中药是否有效的争论从来就没消停过。尽管有扁鹊、华佗和李时珍，有《黄帝内经》和《本草纲目》，但也有鲁迅、胡适这样社会公认的大师都曾对中医表示怀疑，因此，虽说有中国人的地方就有中医药，却还是有必要把它们的历史演变、理论依据、功效，以及与西方医学的同与不同展示出来，分析清楚，达到去粗取精、去伪存真的目的。从根本上说，就是要对中华医药进行“正本清源”的工作。

《正本清源》正是这样一档在“发现之旅”频道中播出的电视栏目，涉及中医中药的方方面面，包括养生保健等内容，不可谓不全面，但它更重要的使命还是“正本清源”，还中华传统医学的本来面目。追根溯源，人们往往把中医的源头上溯到史前的炎黄时代，所以有《黄帝内经》的存在，尽管这是后人的推断，但仍能体现中医学的悠久历史。此外，到底什么是中医和中药？有人说它最大的优势是几千年来中医学经验的结晶，是通过不断实践一脉相承下来的财富，所以有很强的实用性，但也正因为如此，一些人认为中医缺少理论基础、缺少科学验证，而中药又缺少量化标准、缺少提炼萃取，最多只能叫中草药。许多打着中医旗



号行骗的人钻的也是这个空子。且不说上述说法是否有理，至少可以证明一点，就是为中华医药“正本清源”的工作已经迫在眉睫、时不我待。

当然，这项责任之大，并非一个电视栏目可以全部承担的，但如果人人都不做，不仅中医会越来越模糊不清，而且会到处挂满吊瓶，动辄就把抗生素当糖吃，最终会直接损害人们的身体健康。如果从医生到患者，从政府到媒体，人人关心、人人思考、人人宣传有关中医中药的知识，它们才不会衰落，反而可以发扬光大。

在《正本清源》的电视节目中，中医到底是怎样治病的，它的原理和方法是什么？中药是由什么构成的，它的药性是什么，又如何发挥作用？中华保健养生用品虽然不是药，却又如何达到保健、养生的作用？既深刻又通俗，既严肃又轻松，但还不够，除电视之外，纸媒在今天仍然起着很大的作用，所以要把《正本清源》的内容进行精心整理，增加更丰富的内容，再汇集成书，也就是我们看到的这本书。这样，从传统纸媒到影视媒体，再到新媒体，对中医学的宣传与推广就是立体的、多层次的。

我们有充分的理由相信，有关中医、中药的故事不会停止，还会继续下去。

中央电视台《发现之旅》频道总监



2012年6月



殷序

沟通带来的文化传承

传奇总有着曲折的经历和神妙的结局，在中药里不乏这样的传奇。

在中国，中药的历史久远，有些中药的配方甚至我们无从考证出它们的年代，它们中的历史、文化已跨越了千百年。从遥远的过去开始，它就在治疗我们的身体，创造了神奇，流传至今，它们仍然历久弥新。“君、臣、佐、使”，“丸、散、膏、丹”，这些字眼和中药历史的脉络丝丝入扣。从神农氏尝百草到神医华佗发明麻沸散，从《黄帝内经》到《本草纲目》，时间已经跨越千百年。历史长河流淌而过，将中医精髓沉淀得更深，其中历代医者的艰辛探索已无法言说，但留下的中药方剂、典籍，成为了后世永恒的珍宝。

我们今天看到的这本书——由中央电视台发现之旅频道《正本清源》栏目出品的专著，就是把中药的历史、文化、工艺、传承作了部分解析。

中医的专业知识不可能人人皆懂，但中药的来源、工艺、用途却是人们希望知道的。“治病必先识病，识病然后议药，药者所以胜病者也。”中医的治疗理念和用药的方法，基本原则之一就是根据不同的病症辨证施治，这种方法更适合人们不同的需求和病情各个阶段的需要，是十分科学的。如今，在自动化、数字化的现代化制药厂里，早已不再使用手工生产的工具，制药方法与古时候有很大的不同。在同仁堂亦庄生产基地还保存了手工生产安宫牛黄丸的车间，在同仁堂博物馆也保存了供展览用的传统制药工具，它们呈现的模样充满了神奇，这也是保存传统医



药文化的一种方式，可以给人们对中医药文化的历史以更完整、更全面的认知。我们在《正本清源》里能够寻找到它的描述，把传统传承下去，这是一件有意义的事情。

一个好的电视节目，能够引领正确的导向，可以广泛、迅速地达到帮助人们增长知识的目的。中央电视台发现之旅频道《正本清源》节目讲述了中国传统医药的制作工艺和历史文化，告诉人们中医的名药名方究竟从何而来，有什么渊源、故事，又对人们的健康有什么帮助，让人们了解中医药文化精髓及其具象的意义。

中医药的历史、理念、发展、制药工艺，这都是中医药文化的具象表达。中医治病需望、闻、问、切，普通人对其只是一知半解，甚至还有怀疑或误解，而对由古至今我们用的中药究竟如何配方、如何制得，更是一无所知，所以，就需要这样一个权威的机构或平台来为老百姓答疑解惑，成为一个历史与当下、中医药与老百姓、药厂和观众之间沟通的桥梁，让传统文化与当代社会相适应，并不断发展。

中央电视台发现之旅频道《正本清源》节目取精华段落出版成册，文字虽然与直观的视频讲解不同，但信息量更大，对药品的历史、制药工艺和药理作用等方面也有更加详细的说明。没有晦涩难懂的语言，没有避而不谈的配方，追求真实、完整、易懂。《正本清源》系列丛书既是对中医药文化很好的记载与保存，也可以成为人们生活中选择药品的“参考书”。

中国北京同仁堂（集团）有限责任公司董事长



2012年6月

心

火 苦

相生

相生

肝

木 酸

土 甘

脾

相生

相生

水 咸

肾

金 辛

肺

相生

目 录

CONTENTS

五行脏腑调理

两千年的智慧结晶——中医五行	2
补足肺气养毛发——毛孔调理	5
揉筋松骨护肝脏——经筋调理	9
疏通肾经健骨骼——肾骨调理	13
气色红润血脉通——血脉调理	17
打通经脉排废物——代谢调理	21

药食同源

清肠排毒的好帮手——山楂	26
养生坚果——杏仁	29
养血“红玉”——红枣	33
贴心的滋补之品——黑芝麻	37
滋补佳蔬——山药	40
健康的调味食材——大蒜	44
具有传奇色彩的美食——辣椒	47
天然解毒剂——姜	51
益脾胃的良药——陈皮	55



清热解毒的利器——鱼腥草	58
中华“八珍”之首——燕窝	62
海味八珍之首——海参	66
来自高原的美食——5369牦牛肉	69

道地药材

百草之王——人参	74
“清凉”参——西洋参	77
斑龙顶上珠——鹿茸	80
乌发“小人参”——何首乌	84
补肾凉血三千年——地黄	87
珍贵的天然药物——麝香	91
树脂化石也是药——琥珀	95
原始森林深处的宝藏——野生灵芝	99



家庭必备之品——中成药

补气养血古闻名——同仁乌鸡白凤丸	104
“慢郎中”也有急救药——紫雪散	109
清热解毒的良药——板蓝根颗粒	113
保护肠胃的好帮手——胃苏颗粒	116
口腔清洁工——双花百合片	120
育龄女性的福音——香芍颗粒	124
润肠道，常健康——麻仁润肠丸	128
天然血糖调节剂——同仁康片	131
夏日补药——生脉饮	135
小蚂蚁大药方——蚁灵口服液	139



腰腿痛的克星——腰痛宁胶囊	143
远离胃炎的烦恼——金砂和胃散	147
准妈妈的“安心药”——孕康口服液	154
中药抗癌“第一药”——西黄丸	158

奇特的养生之物——保健品



海洋深处的“美丽”——珍珠末	162
生命的基础——蛋白质粉	165
来自大自然的精华——时臻胶囊	168
“绿色黄金”——巴西绿蜂胶软胶囊	171
萃取植物黄金——番茄红素软胶囊	175
睡眠安神的好帮手——静怡口服液	179
提升免疫，拒疾病于千里之外——增健口服液	182
阴虚症状的调理——女仕口服液	185
电磁的力量——频谱水	188
营养从食用油开始——牡丹籽油	193
海洋瑰宝——海狗油软胶囊	197
抗癌斗士——莪术油	200
“液体蛋糕”——黄酒	203
琼液佳侣——警醒片	207
新配方、新技术——元泰片	211
后记	215



五行脏腑调理



- ◎ 中医五行
- ◎ 毛孔调理
- ◎ 经筋调理
- ◎ 肾骨调理
- ◎ 血脉调理
- ◎ 代谢调理

两千年的智慧结晶——中医五行



木、火、土、金、水，这五个看似虚无的概念在我国文化中已经存在了上千年。不断有人提到它们，却很少有人能确切地表述出它们的真实面貌。阴阳五行、相生相克，它们究竟代表什么？为何与中医紧密相连？以五行学说为基础的脏腑调理就是这些问题最好的答案。

在中医眼中，没有亚健康

随着现代生活的飞速发展，“亚健康”这个词早已频繁地出现在我们的生活当中。亚健康是指一种健康临界状态，处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，却会出现精神活力和适应能力的下降。“没有明确疾病”，实际上是一种西医的界定方式，因为各项检查结果均在合格的范围内。然而这样的情况，在中医看来却并不是“健康”的。

与西医理论的“对抗式治疗”相比，中医理论更讲究一种整体上的平衡，其治病原理是调整人体的能量动态，使之归于平衡的常态。这种能量状态的消长变化体现在构成中医基础理论的阴阳、五行、脏腑、经络等学说上。接下来，我们就从中医五行学说入手，来讲讲如何调理我们的身体，远离亚健康。

抽象却精妙的五行学说

早在战国晚期，中国古代的哲学理论中就形成了一种万事万物相生相克、相辅相成的平衡观念。如此抽象的理论要如何表达和阐释呢？这就需要借助现实世界中客观存在的事物来加以指代，而五行中的木、火、土、金、水就成为中国古朴哲学理念的载体。

简单来说，五行学说以木、火、土、金、水这五种物质的功能属性来归纳事物