



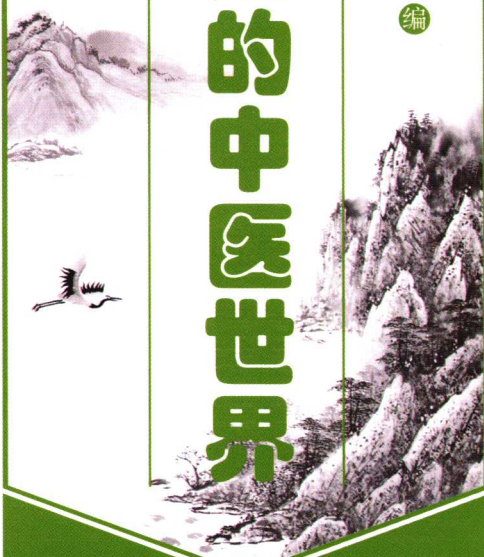
总主编 | 何清湖

中医药文化进校园科普读物

奇妙的中医世界

张明
陈运中

主编



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社



奇妙有趣的中医世界

主 编 张 明 陈运中

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 健 邓旭光 刘振权 李 莉 肖 伟

余尚贞 张树峰 范 恒 胡 真 倪京丽

黄 彬 彭 进 魏一苇

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

奇妙有趣的中医世界 / 张明, 陈运中主编. —北京:

中国中医药出版社, 2018.1

(读故事知中医·中学生读本)

ISBN 978-7-5132-4526-5

I. ①奇… II. ①张…②陈… III. ①中医学-青少年读物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 250920 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

河北仁润印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880×1230 1/32 印张 6 字数 110 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4526-5

定价 26.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

《读故事知中医·中学生读本》

丛书编委会

主 审 孙光荣 王国辰

总主编 何清湖

编 委 (以姓氏笔画为序)

于国泳	马 波	马恰怡	王 凡	王 洪
王 健	王文举	王伟明	王国玮	王绍洁
王路林	王锡民	尹 艳	巴元明	邓玉萍
邓旭光	艾 静	付中原	冯国湘	朱 吉
朱 林	朱 嵘	朱可奇	朱冬胜	朱爱松
刘文华	刘百祥	刘振权	刘喜德	刘富林
江顺奎	江国荣	汤 军	许雄伟	孙相如
孙贵香	杜东玲	李 昊	李 莉	李伟伟
李劲松	李晓屏	李铁浪	李新华	李燕平
杨法根	杨俊丽	肖 伟	肖丽春	吴 节

吴天敏	吴若飞	吴素玲	邱建文	何光宏
何渝煦	余 茜	余尚贞	谷井文	汪栋材
沈红权	迟莉丽	张 红	张 明	张 晋
张文安	张立祥	张若平	张松兴	张树峰
张晓天	张晓阳	张冀东	陆 敏	陈 洪
陈 燕	陈运中	陈其华	陈实成	陈筱云
武 忠	范 恒	范慧敏	林晓洁	林熾钊
欧江琴	周大勇	郑 心	练建红	项凤梅
赵 红	赵红兵	胡 真	柳 静	闻新丽
姜丽娟	姜劲挺	袁 斌	贾 杨	贾军峰
贾跃进	顾军花	倪京丽	徐 红	凌江红
高昌杰	郭 红	郭 健	郭文海	郭艳幸
郭海英	郭蓉娟	黄 谷	黄 彬	黄飞华
黄金元	曹 森	龚少愚	崔 瑛	麻春杰
商洪涛	梁永林	梁兴伦	彭 进	彭 锐
彭玉清	董 波	董健强	蒋茂剑	韩 平
韩春勇	韩冠先	谢 胜	谢沛霖	熊振芳
樊东升	德格吉日呼	潘跃红	霍莉莉	
戴淑青	魏一苇	魏孟玲	魏联杰	

前 言

中医药是我国宝贵的文化遗产，是打开中华文明宝库的金钥匙。它既是致力于防病治病的医学科学，又是充分体现中国传统人文哲学思想的文化瑰宝。中医药的两大特色是整体观念和辨证论治，强调天人合一，形神合一，藏象合一，其所提出的“治未病”等防病治病的理念更是越来越受到国内外的重视。进一步传承、保护、弘扬和发展中医药，使更多当代学生了解、认可和传播中医药，使中医药随着时代发展永葆生机。这不仅对于中华文化的传承、繁荣以及中华民族的伟大复兴具有极为重要的意义，更是我们每一位中医人的责任。

身心健康和体魄强健是青少年成长学习，实现梦想，以及为祖国和人民服务的基本前提。青少年拥有健康的体



魄，民族就有兴旺的源泉，国家发展就有强盛的根基。但是，目前学校、社会对于学生的健康教育和思想教育的重视程度还有待进一步提高。中医药作为中国传统文化的重要载体，对于传授医药健康知识、提升青少年传统文化素养等具有重要的意义。然而，值得指出的是，由于社会环境观念的转变，当代青少年接触中国传统医药学较少，对中医药文化知识缺乏了解，甚至由于目前市场上出现的一些良莠不齐的中医药宣传读物而导致他们对中国传统医学产生误解。正是在这样的背景下，我们编纂《读故事知中医·中学生读本》系列丛书，希望能使更多的青少年了解中医药，喜爱中医药，传承中医药，传播中医药，同时通过学习这些中医药小知识提高自己对于健康和疾病的认识，进一步强壮青少年一代的身体素质。

本系列丛书立足于向青少年传播中医药知识和文化，通过生动讲述一篇篇精挑细选的中医古文经典，追随古代医家的行医历程，能够让青少年感受华佗、张仲景等名家大医救死扶伤、拯济天下苍生的医德精神；通过细致讲述一则则关于中草药的美丽传说，介绍各地盛产的道地中

药，能够让青少年领略祖国山河的富饶辽阔和中药的多姿多彩；通过深入浅出地介绍一个个常见疾病，分析如何运用中医药治疗感冒、发烧、青春痘、肥胖症等，能够让青少年对中医有系统的了解，掌握一些防治疾病的中医药基础知识。

愿本丛书能帮助诸位同学丰富阅历，开阔眼界，健康身心，茁壮成长！能帮助中医学走进校园，走近青少年，走入千家万户！

何清湖

2017年9月1日



目录

contents

1 第一章 进入奇妙有趣的中医世界

- 第一节 没有好心肠，学不好中医 2
- 第二节 想学中医，这四本“秘籍”一定要掌握 6
- 第三节 认识阴阳学说，是“读懂”中医的第一步 9
- 第四节 辨证论治是中医独特的优势 13
- 第五节 学会用整体观念看问题 16
- 第六节 什么是木、火、土、金、水 20
- 第七节 五行之间的关系 23
- 第八节 以“五行”看“五脏” 26

29 第二章 认识我们的身体

- 第一节 藏象理论是打开身体宝库的钥匙 30
- 第二节 中医藏象之“五脏” 34
- 第三节 中医藏象之“六腑” 53
- 第四节 中医藏象之“奇恒之腑” 63
- 第五节 五脏与六腑的关系 67

71 第三章 人体的气、血、津液、神

- 第一节 为什么说“人活一口气” 72
- 第二节 气的种类 75
- 第三节 血液是红色的能量物质 77
- 第四节 人体金津玉液的秘密 80
- 第五节 人有三宝——“精气神” 83

87 第四章 人为什么会生病

- 第一节 疾病就是一场“正”与“邪”的战争 88
- 第二节 出门在外，要小心“六淫”入侵 90
- 第三节 健康的一半是心理健康 95
- 第四节 七情内伤对人体气机的影响 99
- 第五节 “病从口入”，注意的不仅仅是食物 102
- 第六节 劳逸失度等于自毁长城 106
- 第七节 人的体质决定我们易患什么样的疾病 108

113 第五章 中医是怎样看病的

- 第一节 “望、闻、问、切”是中医看病的看家本领 114
- 第二节 看病是一门“只可意会”的艺术 118
- 第三节 八纲辨证帮助我们认识疾病的性质 121
- 第四节 舌头是健康的窗户 125
- 第五节 嘘寒问暖话中医 127
- 第六节 闻“声”识健康 132

- 第七节 疾病可以“嗅”出来 135
- 第八节 中医脉诊的奥妙 139
- 第九节 不吃药就能治病的大智慧——中医外治法 147

153

第六章 用药如用兵，开方子就是排兵布阵

- 第一节 中药来源于上天的馈赠 154
- 第二节 中药的四气五味 157
- 第三节 中药在体内是如何运行的 162
- 第四节 中药如何排兵布阵 165
- 第五节 中医用药应注意哪些禁忌 169
- 第六节 方剂的君臣佐使 172
- 第七节 中药应该如何吃 176



什么人都能考得进去的。除了要读医书、学技能，还要具备必不可少的内在品格。简单地说就是要有一颗仁受慈悲之心。



第一章

进入奇妙有趣的 中医世界





第一节

没有好心肠，学不好中医

古人讲“未曾学艺先学礼”，要想当个好的中医大夫，得先有颗仁爱之心。提起中医大夫，同学们会想到很多与之相关的成语，比如说华佗再世、妙手回春、杏林春暖、仁心仁术等等。

无论何种赞美，大家肯定都是怀着无比的崇敬之情。崇敬是因为医生这份职业高尚而神圣，是因为医生所从事的工作内容是在为他人解除痛苦，是在挽救生命。

所以自古以来，凡是医术高、医德好的大夫，老百姓都非常爱戴，甚至冠予了极高的称谓。譬如，东汉时期的张仲景被称为“医圣”，明代名医李时珍被后人称为“药圣”。

当然，医生这一职业的门槛很高，并不是随随便便

什么人都能跨得进去的。除了要读医书、学技能，还要具备必不可少的内在品格，简单来说就是要有一颗仁爱慈悲之心。

晋代有一位名为杨泉的名医，他在自己的著作中写有这样一句话，可谓为后世对医者论述的典范。

“夫医者，非仁爱之士不可托也；非聪明理达不可任也；非廉洁淳良不可信也。”

这句话是什么意思呢？大意就是说：从事医生这一行业，就必须要有仁爱聪明，要淳朴忠良。

医者，德为先。长久以来，这个道理被历朝历代的医家奉为从业信条，不敢违背。

在古代社会，没有集中看病的大医院，大夫们必须要走乡串户，跋山涉水，亲自前往患者家中赴诊。试想下，如果大夫没有一颗医德仁心，怎么会不顾寒暑险峨一心赴诊呢。

元代的名医朱丹溪年纪很大了的时候，有人请他出诊他还是会有求必应。他的徒弟担心他的身体劝他注意休息，朱丹溪就讲道：“患者生病时，每时每刻都在经受痛苦的



折磨，我怎么能安心在这里享受呢。”

因此，古代学医的徒弟学成出师时，师父就会送徒弟两件礼物：一具灯笼和一把雨伞。意思是告诫徒弟们，当患者请求出诊时，不管刮风下雨还是天黑路滑，都要立即前往，不容迟疑，承担起救死扶伤的责任。

所以，要想成为一名优秀的中医大夫，首先必须要具备高尚的医德。如果没有医德仁心，即便你的医术再怎么高明，不去挽救患者又有什么用呢。

健康所系，性命相托。医生责任重大，从医者唯有恪

守医德，孜孜不倦，竭尽全力除人类之病痛，方能对得起他人寄予的那份信任和崇敬。

现在常说，中医是中国的瑰宝，我们要传承和弘扬它的精髓。什么是它的精髓，我觉得仁心仁术就是它的精髓，正是千千万万的医者先人们身体力行铺就出来的治病救人的道德轨迹，最终才成为中华民族最为宝贵的财富。



第二节

想学中医，这四本“秘籍”一定要掌握

同学们看武侠小说，知道很多武功秘籍，诸如《九阴真经》《易筋经》等等，只要学会了这些上乘功法就能令自己的功力大增，然后称霸江湖。

中医也有属于自己的秘籍，虽然这份秘籍不会让你拥有阴阳互易、颠倒乾坤的能力，但却是从事这一行业必不可少的敲门砖。如果你不能掌握，那就会像是没有拿过枪的士兵，上了战场只能被敌人追着打。

那中医的秘籍是什么呢？会不会也像武侠小说描写的那样，深藏

