



总主编 | 何清湖

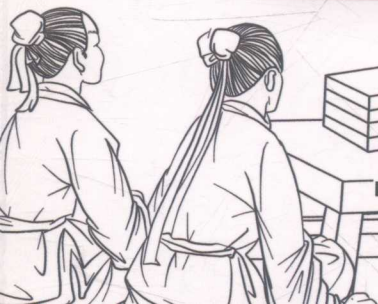
家有小郎中

张明

朱爱松

主编

中医药文化进校园科普读物



全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社





家有小郎中

主 编 张 明 朱爱松

编 委 (以姓氏笔画为序)

马恰恰 尹 艳 朱可奇 孙贵香 李燕平

何光宏 张文安 陈实成 项凤梅 贾军峰

郭海英 商洪涛 韩冠先 魏联杰

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

家有小郎中 / 张明, 朱爱松主编. —北京: 中国

中医药出版社, 2018.1

(读故事知中医·中学生读本)

ISBN 978-7-5132-4529-6

I. ①家… II. ①张…②朱… 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 250904 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 6.25 字数 90 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-5132-4529-6

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](https://weixin.qq.com/r/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 马恰恰 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 望闻问切小郎中

- 第一节 开始做个小郎中吧 2
- 第二节 你知道体质吗 5
- 第三节 看看自己或者家人属于哪种体质 9
- 第四节 鸡内金治消化不良有奇效 15
- 第五节 山药——平补脾胃的良药 19
- 第六节 一碗热汤祛胃寒 23
- 第七节 小小萝卜籽有大作用 28
- 第八节 牙痛不是病，痛起来要人命 32
- 第九节 孩子正是长身体的时候，可不能忘了“山药大枣粥” 36
- 第十节 治疗烧烫伤，“蛋黄油”超级棒 39

43 第二章 感冒发烧不求人

- 第一节 感冒就是感受“风邪” 44
- 第二节 感冒预警，这些症状要注意 48

- 第三节 感冒需辨证，风寒风热要分清 51
- 第四节 学会桂枝汤，风寒感冒无处藏 55
- 第五节 风热感冒不难治，轻则夏桑菊，重则银翘散 59
- 第六节 “吃吃喝喝”也能治感冒 63
- 第七节 给身体加个屏障，可以防感冒 68
- 第八节 嗓子干疼，教同学们正确选择中药含片 71
- 第九节 治疗肺热咳嗽，就用川贝母蒸梨 76
- 第十节 咳嗽嗓子疼，沏碗金银花鸡蛋茶 82
- 第十一节 自制“苍耳子油”，解决鼻炎困扰 85

89

第三章 小小穴位显神奇

- 第一节 这些穴位多揉揉，让你身体棒棒的 90
- 第二节 身体上的这些“开胃穴”，让我们大口吃饭 97
- 第三节 睡觉这样做，保你睡个安稳觉 100
- 第四节 脾气大，记得降肝火 103
- 第五节 动动手指就能缓解痛经 108
- 第六节 你绝对想不到的大蒜妙用 111
- 第七节 要学会呵护身体里的阳气 114
- 第八节 久坐看书学习，常按合谷、大横 118

121

第四章 祛痘排毒更美丽

- 第一节 青春不息，“战痘”不止 122
- 第二节 赶走黑眼圈，不要熊猫眼 126

- 第三节 中医美白有妙招 129
- 第四节 之所以会得少白头，是因为不知“何首乌” 132
- 第五节 巧用芦荟去痘印 136
- 第六节 自己做个小药枕，芳香化湿 139
- 第七节 这些中医治疗腹泻的常识，一定要记好 142
- 第八节 胖一点的同学请看这里 147
- 第九节 排便就是排毒 150

155

第五章 减压除烦考试好

- 第一节 常吃酸枣仁，失眠去无踪 156
- 第二节 疏肝解郁，轻松面对挫折 160
- 第三节 清心火，除心烦 164
- 第四节 晚上爱做梦，也是一种病 168
- 第五节 焦虑——考试的头号克星 172
- 第六节 学习压力大，易得偏头痛 177
- 第七节 清肝明目，让眼睛不再干涩疼痛 180
- 第八节 同学，别郁闷，开心点好吗 183



有准备好啊！其实不用，中医讲究辨证论治，但是，有很多非常常见，比如最常见的头痛用一些特定的方法就可以解决，或者感冒咳嗽用一些特定的方法就可以解决。

那么，中医到底是怎么看病呢？其实，中医看病的方法，就是望闻问切。望，就是看；闻，就是听；问，就是问；切，就是摸。这四种方法，就是中医诊断疾病的四大法宝。

那么，望闻问切小郎中，到底是怎么看病呢？其实，中医看病的方法，就是望闻问切。望，就是看；闻，就是听；问，就是问；切，就是摸。这四种方法，就是中医诊断疾病的四大法宝。

那么，望闻问切小郎中，到底是怎么看病呢？其实，中医看病的方法，就是望闻问切。望，就是看；闻，就是听；问，就是问；切，就是摸。这四种方法，就是中医诊断疾病的四大法宝。

那么，望闻问切小郎中，到底是怎么看病呢？其实，中医看病的方法，就是望闻问切。望，就是看；闻，就是听；问，就是问；切，就是摸。这四种方法，就是中医诊断疾病的四大法宝。

那么，望闻问切小郎中，到底是怎么看病呢？其实，中医看病的方法，就是望闻问切。望，就是看；闻，就是听；问，就是问；切，就是摸。这四种方法，就是中医诊断疾病的四大法宝。

那么，望闻问切小郎中，到底是怎么看病呢？其实，中医看病的方法，就是望闻问切。望，就是看；闻，就是听；问，就是问；切，就是摸。这四种方法，就是中医诊断疾病的四大法宝。

那么，望闻问切小郎中，到底是怎么看病呢？其实，中医看病的方法，就是望闻问切。望，就是看；闻，就是听；问，就是问；切，就是摸。这四种方法，就是中医诊断疾病的四大法宝。



第一章

望闻问切 小郎中

望闻问切小郎中
——中医诊断疾病的四大法宝



第一节

开始做个小郎中吧

看完了中医的基础知识，又读了医古文文章，对中华大地地道药材又有了一定的了解。同学们是不是有种摩拳擦掌、跃跃欲试，做个小郎中的感觉？请同学们跟着我们编委会成员一起，开启美妙的行医之旅吧！

有些同学会感觉到紧张，这就要开始了吗？好像还没



有准备好啊！其实不用。中医讲究辨证论治。但是，有很多非常常见、比较基础的疾病用一些特定的方法就可以解决。就好像同学们做习题熟了，直接就可以得出答案一样。

在咱们这本书里面，我们就生活中经常碰到的一些常见不适，提供了对应的调治方法。比如说常见的感冒中医有什么小妙招？比如脸上长痘痘怎么办？比如胃里有寒怎么祛？当然，对有些疾病我们还提供了一些穴位按摩的方法。穴位按摩是中医的一大特色，按的时候同学们会感觉酸麻胀痛，但是按完以后马上会感觉非常舒服。

其实，本书的编委里面，有一位编委虽然是一名很有名的中医大夫，但是她说，她的医学知识来源于自己的妈妈，一个地地道道的农民。为什么呢？原来，她小时候家里特别穷，不像现在，生活条件这么好。这位大夫的妈妈虽然是位农民，但是认识很多中草药，也知道一些小验方，家里人有个感冒发烧、肚胀腹泻等等，从来都没有找医生看过，都是自己找点食材或者药材，两三天就给调理好了。她记得小时候有一次，不知道什么原因拉肚子，妈妈到村头的树上摘了颗石榴，把石榴皮剥下来熬成水，给



她洗了两次脚，她的腹泻就止住了，这让她印象非常深刻。她学医以后才知道，石榴皮确实是有涩肠止泻的作用。后来，这位编委的妈妈年龄大了，有一次生大病住院了，村子里面的人都很惊奇，说：“印象里你家人从没生过病，你母亲生病住院真是让人吃惊。”这位编委也正是受妈妈的熏陶，才走上从医的道路的。

那也有同学会问，如果方子用错了会不会出问题？这个也不用担心。这本书里，我们提供的方子里大多都是药食两用的食材，像葱白、生姜、茴香等，都是经常作为食物使用的，非常安全。

有些同学喜欢看魔术揭秘，看完以后会大呼，“原来其中的原理这么简单”。我们当小郎中也是如此，不要觉得很神秘。其实当你下决心来捅破这层面纱以后，也会说：“原来入门并不难。”

第二节

你知道体质吗

让我们从简到难，先来了解一下我们的体质。身体是非常奇妙的！为什么在相同的环境下，每个人的状态表现各不相同？比如说，夏天的时候，都在一个教室里学习，有些同学会出汗烦躁，而有些人却毫无影响。冬天到了，有些同学会感冒，有些同学则不会。甚至，同

你知道体质么？





一种病邪侵犯到不同人的身体上，所表现出的症状也各不相同。比如同样是感受风邪，有些人患的是风热感冒，有些人患的却是风寒感冒。

这是因为每个人的体质差异所造成的。“体”，指身体，“质”为性质、本质。所谓体质，就是机体因为脏腑、经络、气血、阴阳等的盛衰偏颇而形成的素质特征。体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。

世间没有一模一样的人。每个人的脏腑、经络、气血、阴阳都各有特点，所以每个人身体的性质也各不相同。

体质就像是人们的性格。俗话说“性格决定命运”，生活中的诸多矛盾和冲突皆源于我们的性格，而体质也是这样。中医讲：“亿万苍生，九种体质，人各有质，体病相关；体质平和，健康之源，体质偏颇，百病之因。”不同的体质决定着疾病的易感性和倾向性。

比如寒性体质者，多形体肥胖，形盛气衰，容易疲

