

中医药文化

趣味读本



了解中医药文化
喜欢中医药文化
学习中医药文化
宣传中医药文化

主编 史卫东



中医药文化

ZHONGYIYAO WENHUA QUWEI DUBEN

趣味读本

主编 史卫东



 甘肃科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中医药文化趣味读本 / 史卫东主编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2018. 8

ISBN 978-7-5424-2623-9

I. ①中… II. ①史… III. ①中国医药学—文化—普及读物 IV. ①R2-05

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第185736号

责任编辑 陈学祥 (0931-8773274)

封面设计 雷们起

出版发行 甘肃科学技术出版社 (兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印 刷 甘肃新华印刷厂

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 13.25

字 数 243 千

版 次 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1~55 100

书 号 ISBN 978-7-5424-2623-9

定 价 16.00 元

《中医药文化趣味读本》

编 委 会

主 任：陈彦吉

副主任：李艳萍 张芳芳 雍文洲 李双梅

委 员：马君瑞 王恩茂 王锦涛 王仲良

杨海宾 杨长兵 尹正荣 吉 煜

主 编：史卫东

副主编：邵胜林

编 委：马建军 成永红 何 斌 袁 泉

前言

作为在西方思维和西方文化熏陶和浸染中完成学业、走上工作岗位的一代人，当我们反身而诚、对本土文明的博大精深有所感悟时，已经纷纷步入中年了。

为了使民族的心魂有所附丽，教育的精神家园不再荒芜，2016年2月以来，陇西县教育局开展了以经典诵读为主要特色的国学教育试点。两年来，弦诵之声洋洋盈耳，师生的言行举止和待人接物有了明显的改观。然而总体来看，旁观者多，践行者少，盖因有形上而无形下，重其道不重其艺，不能含裹十方、融会贯通所致。

2018年2月，陇西县教育局又推出了以健康养生为主要内容的中医药文化进校园活动。果然登高一呼，应者云集。从此以道御艺、以艺臻道，一元复始、万象更新。为立德树人的根本任务耕云锄雨，为核心价值的抽枝绽叶培基固本，园丁之乐，乐何如哉！至若巩昌雄镇英才蔚起、南安福地人文和谐，尤所属望于同侪和当来者。

蒙养之力，化育之功，于兹为盛！

史卫东

二〇一八年三月二十七日

目 录

第一章 了解中医药文化

第一节 中医药文化探源	3
第二节 中医传统经典著作	9
第三节 中医四诊法	17
第四节 中医经络学说	21
第五节 中医理论中的气	23
第六节 中医药的剂型	25
第七节 中国古代十大名医及其成就	28

第二章 喜欢中医药文化

第一节 中医经典成语故事	45
第二节 有趣的中药小故事	56
第三节 中国文学中的中医药名	89

第三章 学习中医药文化

第一节 医学三字经	101
第二节 五脏六腑	106
第三节 中医“治未病”思想	117

第四节 中医运动健身术	119
第五节 中医常见理疗术	130
第六节 中医汤头歌诀	144
第七节 十八反、十九畏歌诀	160
第八节 针灸歌诀	161
 第四章 宣传中医药文化	
第一节 十大陇药	167
第二节 家庭常用中医适宜技术	183
第三节 地方药材防治常见病的膳食及食疗方	187
第四节 中药小制作	197
 后 记	
	200

LIAOJIE ZHONGYIYAO WENHUA



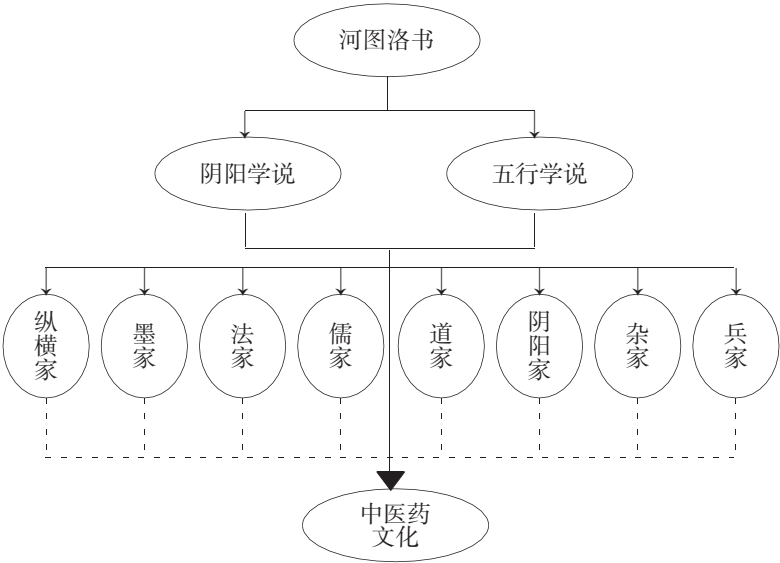
第一章

了解中医药文化

第一节 中医药文化探源

中医药学是我国劳动人民长期以来同各种疾病斗争的经验总结和智慧结晶。中医药在历经几千年的发展过程中，逐渐形成了独特的中医药理论和文化。中医药文化博大精深，源远流长，与我国传统文化一脉相承，具有深厚的人文底蕴和历史积淀。

据考证，中医药理论形成于秦汉时期，其标志是《黄帝内经》。《黄帝内经》成功地将我国古代的阴阳五行学说引入医学，使之成为中医药理论体系的核心。阴阳



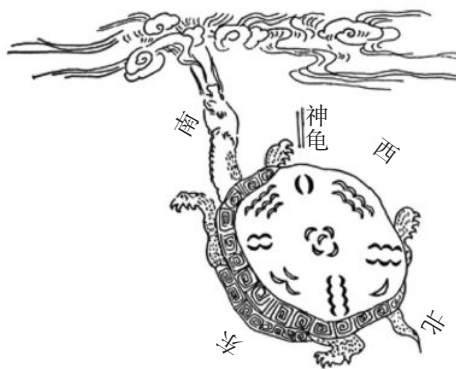
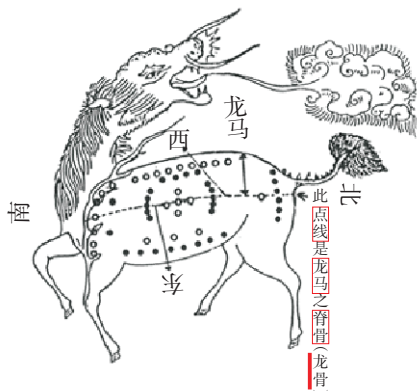
中医药文化源流简图

五行学说源于河图洛书，是我国古代的世界观和方法论，先秦时期已经广泛应用于天文、历法、气象、医学、丹术、建筑以及政治、军事、伦理、历史、文艺、哲学等众多领域。

一、河图洛书

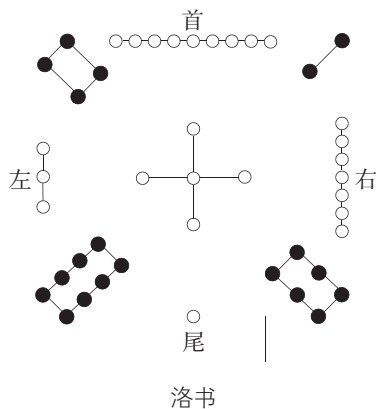
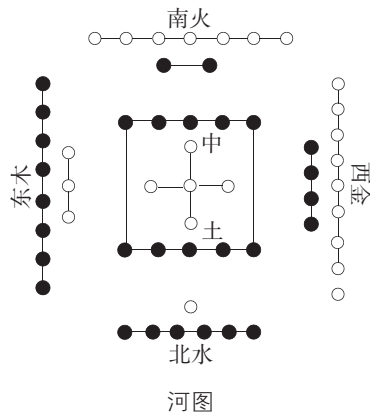
相传，距今七八千年的伏羲时代，一龙马从孟河跃出，其背有点，二七在前，一六在后，三八在左，四九在右，五十在中。此即河图。

又传，大禹治水时，一神龟从洛河爬出，背上数字排列为：“戴九履一，左三右七，二四为肩，六八为足，五居中央。”此为洛书。



河图图式中白圈为奇数，表示天和阳；黑点为偶数，表示地和阴。一六居北，北方为水；二七居南，南方为火；三八居东，东方为木；四九居西，西方为金；五十居中央，中央为土。可见，河图十数配置包含阴阳、五行精义。

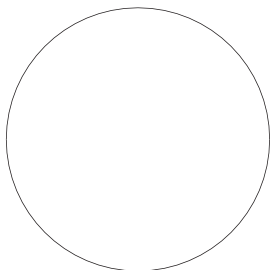
洛书图式与河图如出一辙，奇数为阳，偶数为阴，圈为阳，点为阴。一三七九居于正位，二四六八居于隅位，五居中央。同样暗含阴阳、五行精义。



二、阴阳学说

“无极生太极，太极生两仪”。太极、两仪准确而形象地表达了气同阴阳的关系。气指元气，被古人认为是构成天地万物的物质要素。

阴阳学说的基本观点包括三个方面：一是阴阳平衡，二是阴阳转换守恒，三是阴阳化生论。



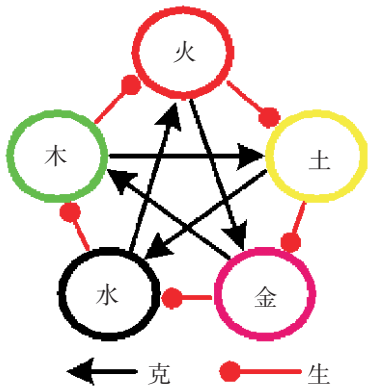
无极



太极

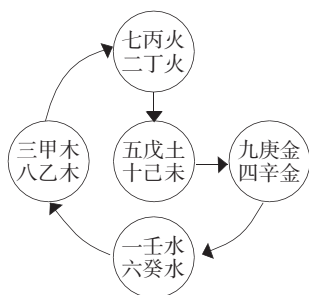
三、五行学说

五行即金、木、水、火、土。始见于《尚书·洪范》：“五行：一曰水、二曰火、三曰木、四曰金、五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穡。”可见《尚书·洪范》对于五行的性质及其数理做了归纳。

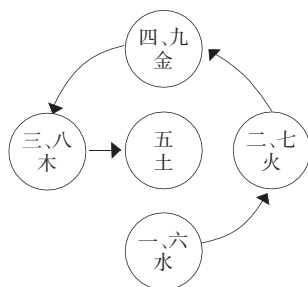


五行生克图

《难易寻源》对五行与河图的关系进行了阐释，曰：天一生水，地六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。据此同样可以发现五行与河图洛书的关系。简言之，河图昭示五行顺行相生，而洛书昭示五行逆行相克。



五行与河图关系图



五行与洛书关系图

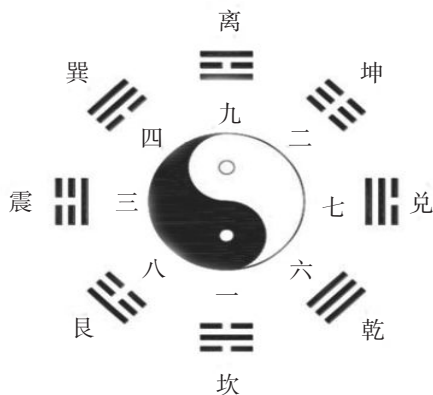
五行学说认为宇宙是由金、木、水、火、土五种基本物质元素构成的，宇宙中各种事物和现象（包括人在内）的发展、变化都是这五种不同属性的物质元素不断运动和相互作用的结果。五行之间存在着相生相克的规律。相生，含有互相滋生、促进和助长的意思。相克，含有互相制约、克制和抑制的意思。五行相生：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。五行相克：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

四、儒家与中医药文化

《系辞传》曰：“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”八卦有先天和后天之分，先天八卦相传为伏羲所画，后天八卦则是由易圣周文王据先天八卦进一步推演而得。先天八卦的序数为乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八。后天八卦的序数为：坎一、坤二、震三、巽四、五为中宫、乾六、兑七、艮八、离九。



先天八卦



后天八卦

《易》曰：“河出图，洛出书，圣人则之。”指的就是伏羲依据河图洛书而制八卦。由此可见，八卦的理、数源自河图洛书。

儒家经典之作《周易》，是周文王被囚于羑里时，据伏羲先天八卦演绎而成后天八卦，进一步推演为六十四卦，并做卦辞和爻辞而来。到了春秋时期，圣人孔子著《易传》，并被编入《易经》。故今天所见的周易包括经和传两部分。《易经》被看作儒家学派的经典著作之首。

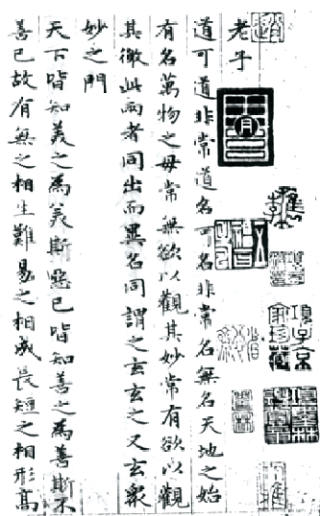


易经源于八卦，医理源于阴阳五行学说，八卦和阴阳五行学说皆源于河图洛书，因此自古医易同源。易经的理论博大精深，涵盖万物。其理论体系是建立在阴阳变易基础上的，亦即医易同理。故孙思邈说：“不知易，便不足以言知医。”

五、道家与中医药文化

《老子·第四十二章》：道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和。

《老子·第一章》：道可道，非常道。名可名，非常名。无名天地之始；有名万物之母。



《老子·第六章》：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。

《老子·第二十五章》：人法地，地法天，天法道，道法自然。

《老子·第三十九章》：昔之得一者：天得一以清；地得一以宁；神得一以灵；谷得一以盈；万物得一以生。

由此可见，道家义理与阴阳五行学说关系密切，甚至有“岐黄源于道”的说法。道家注重长生之术，其道气学说对医理影响极深。

六、阴阳家与中医药文化

阴阳家主要代表人物是战国时期齐国的邹衍。他把之前的阴阳、五行学说进一步系统化，将阴阳与五行相配，形成了阴阳五行学说。而中医药理论正是建立在这一完整的阴阳五行理论基础之上的。

七、法家与中医药文化

法家的早期代表人物是管仲。在其经典著作《管子》中，进一步发挥和阐释了精、气、神和天人相应学说。如“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人”。再如“人与天调，然后天地之美生”。这些论述对中医理论均有深刻影响。



管仲与《管子》

第二节 中医传统经典著作

在漫长的历史进程中，中华民族在与自然作斗争的同时，从来没有停止过与危害生命健康的疾病相抗争。从神农尝百草开始，我们的祖先就踏上了认知生命、遍寻良药、治病疗伤的漫漫长路……经历无数次的失败，经过无数次的验证和思考，经过若干代人的接力传承，终于形成了独具东方魅力的中医药文化。中医学是我们的国粹，是华夏先民研究自然、研究人和自然的关系、研究生命起源和生命发展规律、研究人体生理、病机和疾病防治方法的科学，是建立在中国传统文化基础上的科学。许多疾病，用一碗药汤、一根银针，就能起到立竿见影的效果，因而，中医一直被认为是世界上最神秘的医学之一。为了让大家对中医文化有个大致了解，下面将简单介绍一些中医传统经典著作。

一、最早的药学专著——《神农本草经》

远古的神农氏，是华夏民族的远祖之一。他教会人们播种五谷、识别各种植物，是农业的始祖。我国自古以来就有“神农尝百草，始有医药”的说法。

当时的人们生活条件很差，喝生水、食野果、吃虫子。神农教会了大家种地，有了足够的粮食，从此不再为吃不饱饭发愁，可不少人还是常常生病。神农想了很多办法，如火烤、水浇、日晒、冷饿等等，虽然能使某些症状得到缓解，但效果仍然不理想。

神农到野外品尝草木，发现草木有酸、甜、苦、辣、咸等各种味道。他将带有苦味的草给咳嗽不止的人吃，症状立刻减轻；把带有酸味的草给肚子有病的人吃，

肚子的疼痛也得到缓解。于是神农决心尝遍所有的植物，找出其中可以食用和治病的种类。尝百草是一件十分辛苦的事，不仅要跋山涉水，还有生命危险。据西汉初年的《淮南子》记载：“神农尝百草……一日而遇七十毒。”就这样，神农含辛茹苦，为后世留下了丰富的药物学知识。

神农所在的年代还没有文字，现代学者一般认为《神农本草经》（简称《本经》）为东汉末年（约公元 200 年）的作品，是集体创作，并非出自一人之手。

《本经》是我国现存最早的药学专著。载药 365 种，其中有植物药材 252 种、动物药材 67 种、矿物药材 46 种。其根据药物的性能和使用效果，分为上、中、下三品。其中上品 120 种，无毒，大多属于滋补强壮之品，如人参、甘草、地黄、大枣等，可以久服。中品 120 种，无毒或有毒。其中有的能补虚扶弱，如百合、当归、龙眼、鹿茸等；有的能祛邪抗病，如黄连、麻黄、白芷、黄芩等。下品 125 种，有毒者多，能祛邪破积，如大黄、乌头、甘遂、巴豆等，不可久服。《本经》所述的药物功效大部分是正确的，如水银治疥疮、麻黄平喘、常山治疟、黄连治痢、海藻治瘰癧等。有些还属世界上最早的单方，如用水银治皮肤病，要比阿拉伯和印度的相关记载早 500~800 年。



神农尝百草



神农本草经

二、最早的医学典籍——《黄帝内经》

中医启蒙读物《医学三字经》最开始两句是“医之始，本岐黄，灵枢作，素问