



中医药文化传播系列

读故事 识本草

—— 中药入门读本

A BILINGUAL INTRODUCTION TO
CHINESE HERBAL MEDICINE

毛国强 谭秀敏 李兰兰◎主编



 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS



中医药文化传播系列

读故事 识本草

—— 中药入门读本

A BILINGUAL INTRODUCTION TO
CHINESE HERBAL MEDICINE

毛国强 谭秀敏 李兰兰◎主编

 吉林大学出版社
JILIN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

读故事 识本草：中药入门读本 / 毛国强，
谭秀敏，李兰兰主编. —长春：吉林大学出版
社，2019.6

ISBN 978-7-5692-4959-0

I. ①读… II. ①毛… ②谭… ③李… III. ①中草药
—基本知识—汉、英 IV. ①R282

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第119082号

书 名 读故事 识本草——中药入门读本
DU GUSHI SHI BENCAO——ZHONGYAO RUMEN DUBEN

作 者 毛国强 谭秀敏 李兰兰 主编

策划编辑 刘明明

责任编辑 曲 楠

责任校对 赵雪君

装帧设计 中尚图

出版发行 吉林大学出版社

社 址 长春市人民大街4059号

邮政编码 130021

发行电话 0431-89580028/29/21

网 址 <http://www.jlup.com.cn>

电子邮箱 jdcbs@jlu.edu.cn

印 刷 河北盛世彩捷印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 9.25

字 数 150千字

版 次 2019年6月 第1版

印 次 2019年6月 第1次

书 号 ISBN 978-7-5692-4959-0

定 价 59.80元

版权所有 翻印必究

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

本书编写组成员

主 编：毛国强 谭秀敏 李兰兰

副主编：张 坚 赵习群 马 琳

编 委：刘 佳 李先宽 李 鹏

李 静 张 庆 陈志娟

总序

中医药学源远流长，它凝聚了中华民族宇宙观、生命观、人生观的精华，同时也吸收了其他学科的知识成果。几千年来，硕果累累，名医辈出，一直守护着中华儿女的身心健康。中医药的价值不仅体现在精深的医学知识，还体现在丰厚的文化内涵。中医药文化具有强大的生命力和持续的创造力，是理解和传承中华优秀传统文化的重要抓手。

《中华人民共和国中医药法》的颁布、国务院发表《中国的中医药》白皮书，标志着中医药发展上升为国家战略，中医药事业进入新的历史发展时期。习近平总书记多次对中医药给予高度评价，他在给中国中医科学院 60 周年院庆的贺信中指出“中医药学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。深入研究和科学总结中医药学对丰富世界医学事业、推进生命科学研究具有积极意义”，同时希望广大中医药工作者“切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好，在建设健康中国、实现中国梦的伟大征程中谱写新的篇章”。2017 年 1 月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》。中医药文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，我们要通过多种形式向广大青少年传授基本的中医药文化知识，使他们了解中医药在日常生活、传统习俗、文学艺术等方方面面的文化蕴含，在他们心中播撒下热爱中医药文化的种子。

可喜的是，在天津市卫生健康委、天津市中医药管理局的高度重视下和大力支持下，2017 和 2018 两年多时间里，天津中医药大学获得多个中医药文化研究方面的立项。其中，“中医药文化进校园”项目组负

责人毛国强教授带领项目组成员，在开展中医药文化传播研究的同时，还开拓思路深入全市近 20 多所中小学试点校，开展了多项中医文化推广活动，包括中医药文化知识宣讲、中医保健讲座、中药囊制作，并组织大中小学生参观百年老字号中药厂，参加中医药文化主题夏令营、中医药主题诗词音乐朗诵会等，将中医药的知识传授与文化遗产与传播活动很好地融合在一起。项目开展的两年时间里，全市数千名中小学生参与其中，许多学生表现出对中医药文化浓厚的兴趣，各种活动也在社会上引起较好的反响。为了满足青少年进一步了解中医药知识的需求，项目组组织邀请相关专家多次研讨，以天津中医药大学相关专业教师为主，在广泛吸纳了中小学教育专家、师生意见建议基础上，编写了《中医药文化精选读本》（小学版和中学版）。其中小学版读本立足小学生阅读特点，通过一个个小故事，辅以卡通漫画形象，讲述故事里蕴含的中医药文化知识以及浅显易懂的中医文化哲理，图文并茂，形象传神。在不增加孩子们负担的情况下，激发他们对中医药知识的好奇心和求知欲。中学版读本遵循中学生的认知规律，以通俗的科普小故事为载体，通过“识人体，解中医”“读课本，学中药”“观生活，明中医”“体民俗，感中医”“读名篇，叙中医”等五个章节传递中医药文化知识，化繁为简，深入浅出，培养中学生对于中医药文化的感知与热爱。作为此书的总主编，我曾多次参加这套读本的编写会议，编写组先后 6 次邀请全国及天津市各方面专家召开研讨论证、评审会，对读本构架、内容设计广泛征询意见，历时两年对文字内容、配图形式、板式设计等进行 10 多次修改、完善，精心组织、精细打磨、精益求精，力求既科学严谨通俗、又可读好看。相信，这套面向青少年的中医药文化读本会对他们了解中医药文化起到帮助作用，也会培养更多对中医药文化感兴趣的未来“中医药人”。

除了这两册面向青少年的读本以外，首批“中医药文化传播系列”中，面向中老年读者的《中医名家谈节气养生与文化》是在《中老年时报》颐寿专栏刊稿的基础上扩展而成，倾注了许多中医大家名家的心血。

书中有对三位中国工程院院士、九位国医大师、十多位名中医的访谈，他们用通俗易懂的话语、生动形象的表述，为读者悉心讲授节气养生的要诀。如此多的大家、名家为老百姓普及中医养生、健康常识，在全国中医科普类书籍中是开先河的。除养生宝典外，编著者十分用心，还汇集了与节气有关的民俗、谚语、古诗词等深厚的节气文化内涵，相信读者定会开卷有益，受益匪浅。

中医药文化不仅是我国的优秀传统文化，还是全人类的精神财富。新形势下，我们应该讲好中医的“中国故事”，做好中医药文化国际传播这篇大文章。本套书中有两本以外国留学生和来华工作、旅行者为主要受众对象的书也同样值得关注。《中医药文化概览》为全英文读本，以中医零基础的外国人士为目标读者，面向来华工作、学习、生活、旅游并对中医药文化感兴趣的外国朋友。《读故事，识本草——中药入门读本》则是双语读本，目标读者是对中药感兴趣的外国人，及来华读书的留学生。该书介绍了五十种常见常用的中药，以及这些中药背后的有趣故事，还介绍了药材在食品、养生、化妆品、园林绿化等方面的利用价值。

作为在全国有影响力的中医药类高校，天津中医药大学在传承和发展中医药文化上责无旁贷。特别是在贯彻全国教育大会精神、建设国家“双一流”高校的契机下，文化传承与创新板块成为建设的一个重要内容。而文化的传承与活力需要动态的传播来体现，平台和载体的建设尤为重要。2017年，我校成立了中医药文化研究与传播中心，成立仅一年就成果颇丰，2018年即升级为天津市级机构，由天津市卫健委与我校共建。该中心落户在文化与健康传播学院，它们发挥人文学院优势，联合中医学院、中药学院及社会力量，不仅开展了10多项中医文化研究，还组织了形式多样的中医药文化主题大众传播活动。这一套书即是其中的成果之一。

我由衷希望这套书在传承和弘扬中医药文化方面发挥积极作用，成

为国人乃至全世界了解和学习中医药文化的好帮手。

这套书的编写和出版，得到了众多中医药人、社会各界的帮助和支持。参与编写工作的专家、老师、同学们十分投入和认真，圆满地完成了预定任务。

尤其令我感动的是，德高望重，才艺双馨，在海内外享有盛誉，已经 94 岁高龄的古典诗词大家叶嘉莹先生，欣然为《中医名家谈节气养生与文化》一书撰写推介感言。在此，一并表示深深的敬意和衷心感谢。

中医药文化要从中国走向世界，要以传统面向未来。任重而道远，让我们一起努力！

中国工程院院士
天津中医药大学校长



2019 年 5 月于天津团泊湖畔

张伯礼 中国工程院院士，全国名中医，中医内科学专家，天津中医药大学校长，国务院政府特殊津贴专家，国家有突出贡献中青年专家；国家“重大新药创制”重大专项技术副总师，国务院医政咨询专家委员会委员，教育部医学教育专家委员会副主任；参加国家中医药现代化顶层设计；参加起草了《中医现代化科技发展战略》《中药现代化发展纲要》等文件；作为全国人大代表提出《发展中医药健康服务业规划》等数十项议案和建议；提出并推动了《中医药法》颁布实施。

前 言

我国的中医药文化源远流长，凝聚了几千年来劳动人民的经验与智慧，是中华民族的重要瑰宝，是向全世界展示中华优秀传统文化的一扇窗口，也是沟通中西方文化的一座桥梁。我国“一带一路”倡议的提出和实施，为中医药国际化带来了重大机遇。同时，青少年是传承与传播优秀中华优秀传统文化的生力军，肩负着在未来继承和弘扬中医药文化的重任。在此背景下，向大众尤其是青少年普及中医药文化势在必行。

为了普及中医药知识，弘扬中医药文化，增强文化自信，并且深入贯彻中共中央办公厅、国务院办公厅《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》以及国务院《中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）》精神，我们特此编写了《读故事，识本草——中药入门读本》一书。本书为双语读本，目标读者为广大热爱传统文化的青少年，以及来华工作、学习、生活和旅游，对中医药文化感兴趣的外国人。本书首先介绍了中药的一些常识，然后着重介绍了五十种生活中常见和常用的中药，包括这些中药的相关知识和趣味故事。为了突出中药资源的综合利用，还涉及了一些药材在其他方面的利用价值，如在食品、养生、化妆品和园林绿化等方面做了简单阐述，希望能抛砖引玉，提高大家对中药文化的兴趣。

本书按照中药的生物属性和药用部位进行编排，目的是希望大家对中药本身有一个真实客观的认识，然后在此基础上再了解其功效主治。同时，本书力求图文并茂，增强读本的直观性和可读性，使广大读者对

我国的中药文化有一个初步的了解，能认识一些常见常用的中草药，在生活中能利用所学的中药知识解决一些简单问题。

此书作为天津市中医药文化研究与传播中心、天津中医药大学文化与健康传播学院策划编写的“中医药文化系列丛书”其中之一，得到了中国工程院院士、天津中医药大学校长张伯礼教授的大力支持。天津市卫生健康委、市中医药管理局相关领导也对此书给予了支持和帮助，一并表示感谢。

在本书的编写过程中，因为水平有限，难免会出现一些疏漏和不足之处，恳请各位专家、学者、同行和读者朋友们给予批评指正，并提出宝贵的意见和建议。

编者

Preface

With a long history, the Traditional Chinese Medicine (TCM) is the result of the experience and wisdom of Chinese people in the past thousands of years. It is a treasure of the Chinese nation, a window through which the excellent Chinese culture is shown to the world, and also a bridge between Chinese and Western cultures. At present, the proposal and implementation of the Belt and Road Initiative brings great opportunities for the internationalization of TCM. Meanwhile, the teenagers are the new force to inherit and promote the excellent traditional Chinese culture, and they will also shoulder the important task of inheriting and promoting the culture of TCM in the future. Under this background, it is imperative to spread culture of TCM to the public, especially the teenagers.

Therefore, in order to spread the knowledge and culture of TCM, enhance our cultural self-confidence, and thoroughly implement the spirit of “Suggestions on Implementation of Projects to Promote and Develop Excellent Traditional Chinese Culture” issued by the General Office of the CPC Central Committee and the General Office of the State Council, as well as the spirit of “National Outline of the Strategic Plan for the Development of Traditional Chinese Medicine (2016–2030)” issued by the State Council, we hereby compile this book entitled *A Bilingual Introduction to Chinese Herbal Medicine*. The targeting readers of this bilingual book include the adolescents, who are fond of traditional culture, as well as foreigners, who work, study, live and travel in China or who are interested in the culture of Chinese herbal medicine. The book firstly introduces some basic knowledge of Chinese herbal medicine, and then introduces 50 kinds of Chinese herbal

medicines commonly seen and commonly used in daily life, including the related knowledge and interesting stories of these herbs. In order to highlight the comprehensive utilization of Chinese medicine resources, this book also includes the application of these medicines in some other areas, such as food, health care, cosmetics, gardening and so on, hoping to inspire the reader's interest in Chinese herbal medicine culture.

This book is arranged according to the biological attributes and medicinal parts of these medicines. We hope that readers will have an objective understanding of these Chinese herbal medicines, and then on this basis, readers can further understand their efficacy and indications. At the same time, the book also includes many pictures to make it more visual and readable. After reading the book, the readers can have a preliminary understanding of the culture of Chinese herbal medicine, and thus can learn some Chinese herbal medicines. Besides, the readers can also use the medical knowledge that they have learned to solve some simple problems in life.

As one of the series of books about TCM culture planned and organized by TCM Culture Research and Communication Center of Tianjin and College of Culture and Health Communication of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine, this book has received strong support from Professor Zhang Boli, academician of the Chinese Academy of Engineering and president of Tianjin University of Traditional Chinese Medicine. Relevant leaders of Tianjin Municipal Health Commission and Tianjin Administration of Traditional Chinese Medicine also gave much support and help to this book. We are deeply grateful to all of them.

However, the book might be imperfect due to the limited ability of the writers. We would like to invite experts, peers, teachers, students and readers to give your valuable comments and suggestions.

Writers

目录

Contents

第一章 中药常识

Basic knowledge of Chinese herbal medicine

- 一、什么是中药? / What is Chinese herbal medicine?..... 002
- 二、中药的分类 / Categorization of Chinese herbal medicine ... 004
- 三、中药的“四气五味” / Four natures and five flavors of Chinese herbal medicine 006
- 四、中药的炮制 / Processing of Chinese herbal medicine 010
- 五、中药的配伍 / Concerted application of Chinese herbal medicine 014
- 六、中药的煎制 / Decoction of Chinese herbal medicine 016
- 七、中药的服用和禁忌 / Usage and contraindications of Chinese herbal medicine 020

第二章 五十种常见中药介绍

An introduction to fifty common Chinese herbal medicines

一、植物类 / Botanical medicine	026
(一) 根和根茎类 / Root and rhizome	028
人参 / Renshen / Ginseng / Radix Ginseng	028
大黄 / Dahuang / Rhubarb Root and Rhizome / Radix et Rhizoma Rhei	033
山药 / Shanyao / Common Yam Rhizome / Rhizoma Dioscoreae ...	038
川乌 / Chuanwu / Common Monkshood Mother Root / Radix Aconiti	043
丹参 / Danshen / Dan-shen Root / Radix Salviae Miltiorrhizae	047
甘草 / Gancao / Liquorice Root / Radix Glycyrrhizae	051
白芍 / Baishao / Debark Peony Root / Radix Paeoniae Alba	055
半夏 / Banxia / Pinellia Tuber / Rhizoma Pinelliae	060
百合 / Baihe / Lily Bulb / Bulbus Lili	065
当归 / Danggui / Chinese Angelica / Radix Angelicae Sinensis	070
防风 / Fangfeng / Divaricate Saposhnikovia Root / Radix Saposhnikoviae	075
何首乌 / Heshouwu / Tuber Fleecflower Root / Radix Polygoni Multiflori	079
贯众 / Guanzhong / Rhizoma Dryopteris Crassirhizomae	084
桔梗 / Jiegeng / Platycodon Root / Radix Platycodonis.....	088
柴胡 / Chaihu / Chinese Thorowax Root / Radix Bupleuri	092

党参 / Dangshen / Tangshen / Radix Codonopsis	097
黄芩 / Huangqin / Baical Skullcap Root / Radix Scutellariae	102
黄芪 / Huangqi / Milkvetch Root / Radix Astragali seu Hedysari	106
黄连 / Huanglian / Rhizome of Chinese Goldthread / Rhizoma Coptidis	111
葛根 / Gegen / Lobed Kudzuvine Root / Radix Puerariae	116
紫草 / Zicao / Gromwell Root / Radix Arnebiae	121
(二) 全草类 / Whole herb	125
广藿香 / Guanghuoxiang / Cablin Patchouli Herb / Herba Pogostemonis	125
益母草 / Yimucao / Motherwort Herb / Herba Leonuri	130
麻黄 / Mahuang / Ephedra Herb / Herba Ephedrae	134
蒲公英 / Pugongying / Mongolian Dandelion Herb / Herba Taraxaci	138
薄荷 / Bohe / Peppermint / Herba Menthae	142
(三) 花类 / Flower	145
红花 / Honghua / Safflower / Flos Carthami	145
金银花 / Jinyinhua / Honeysuckle Bud and Flower / Flos Lonicerae	149
菊花 / Juhua / Chrysanthemum Flower / Flos Chrysanthemi	153
(四) 果实种子类 / Fruit and Seed	158
大枣 / Dazao / Chinese Dates / Fructus Jujubae	158
山楂 / Shanzha / Hawthorn Fruit / Fructus Crataegi	161
五味子 / Wuweizi / Chinese Magnoliavine Fruit / Fructus Schisandrae Chinensis	165
连翘 / Lianqiao / Weeping Forsythia Capsule / Fructus Forsythiae ...	169
陈皮 / Chenpi / Dried Tangerine Peel / Pericarpium Citri Reticulatae	173
枸杞子 / Gouqizi / Wolfberry Fruit / Fructus Lycii	178

砂仁 / Sharen / Villous Amomum Fruit / Fructus Amomi Villosi	182
(五) 皮类 / Bark	186
杜仲 / Duzhong / Eucommia Bark / Cortex Eucommiae	186
(六) 茎木类 / Stem and Wood	190
沉香 / Chenxiang / Chinese Eaglewood / Lignum Aquilariae Resinatum	190
鸡血藤 / Jixueteng / Suberect Spatholobus Stem / Caulis Spatholobi...	195
(七) 其他类 / Other	199
芦荟 / Luhui / Aloe	199

二、真菌类 / Fungus medicine 203

冬虫夏草 / Dongchongxiacao / Chinese Caterpillar Fungus / Cordyceps Sinensis	204
灵芝 / Lingzhi / Glossy Ganoderma / Ganoderma	208
茯苓 / Fuling / Indian Buead / Poria	213

三、动物类 / Animal medicine 217

全蝎 / Quanxie / Scorpion / Scorpio	218
海马 / Haima / Seahorse / Hippocampus	223
鹿茸 / Lurong / Velvet Antler / Cornu Cervi Pantotrichum	228
蜂蜜 / Fengmi / Honey / Mel	234
蕲蛇 / Qishe / Long-nosed Pit Viper / Agkistrodon	239
麝香 / Shexiang / Musk / Moschus	244

四、矿物类 / Mineral medicine 248

朱砂 / Zhusha / Cinnabar / Cinnabaris	248
---	-----

第三章 中药文化

Culture of Chinese Herbal Medicine

一、古代药学家 / Experts of Chinese Herbal Medicine in Ancient China	254
神农 / Shennong	255
李时珍 / Li Shizhen	257
孙思邈 / Sun Simiao	260
二、中国四大药都 / Four “Medicine Capitals” of China	263
亳州 / Bozhou	263
安国 / Anguo	265
樟树 / Zhangshu	267
禹州 / Yuzhou	268
三、诺贝尔奖与中药现代化 / Nobel Prize and Modernization of Chinese Herbal Medicine	270