

北京中医药大学“走进中医”普及读本

黄薰莹 著 | 于梦芸 绘

# “生长”“收藏”

看漫画跟兔兔学四季养生



华夏出版社  
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生长化收藏：看漫画跟兔兔学四季养生 / 黄薰莹著；于梦芸绘。—北京：华夏出版社有限公司，2020.5

ISBN 978-7-5080-9898-2

I. ①生… II. ①黄… ②于… III. ①养生(中医)—通俗读物IV. ①R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第297584号



### 生长化收藏：看漫画跟兔兔学四季养生

---

著 者 黄薰莹  
绘 者 于梦芸  
责任编辑 张冬爽

出版发行 华夏出版社有限公司  
经 销 新华书店  
印 刷 三河市万龙印装有限公司  
装 订 三河市万龙印装有限公司  
版 次 2020年5月北京第1版 2020年5月北京第1次印刷  
开 本 880×1230 1/32开  
印 张 5.25  
字 数 20千字  
定 价 48.00元

---

华夏出版社有限公司 网址：[www.hxph.com.cn](http://www.hxph.com.cn) 电话：(010) 64663331 (转)  
地址：北京市东直门外香河园北里4号 邮编：100028

若发现本版图书有印装质量问题，请与我社营销中心联系调换。

## 推荐序

养生是近年来一个备受瞩目的话题，大家都希望能够通过一定的方法预防疾病，益寿延年。流传数千年的《黄帝内经》（简称《内经》）是中医学理论之渊藪，融汇了中国古代哲学与自然科学多方面的知识，揭示了人体的生命活动规律及人与自然的联系，蕴含着丰富的养生智慧。但《内经》行文深奥难懂，如何将这宝库中的知识呈现于当代，一直是我们工作的重要内容。

习近平总书记提出，发展中医药需“传承精华，守正创新”。董莹与梦芸同学创作的《生长化收藏：看漫画跟兔兔学四季养生》正是这样一本传承了《内经》养生精华，正本清源而形式大胆创新的中医科普读物。

《内经》一直强调“天人相应，顺应自然”的整体养生观，在《素问·四气调神大论》篇中提出四时阴阳为养生的根本。本书即依



据《四气调神大论》中关于四季养生的论述，以生动、幽默的故事编排，指出日常的养主要点，对四季“生长化收藏”理论进行了深入浅出的诠释。

《内经》认为，自然四季与人体五脏相应，每个季节的养生实际上都有其对应脏腑的重点，能顺时、顺势、辨证来调养，便是此书蕴含的智慧之一，而我也期待着以《内经》理论为依据的“看漫画跟兔兔学中医”系列图书的出版。

因此，欣喜于门生出版此书的同时，也希望她们能将《内经》的科普工作坚持下去，让中医智慧惠及更多人。故作序，诚盼此书能给大家带来助益！

北京中医药大学 翟双庆



听说90后已经是现在的养生主流人群，我先惊后喜，早点关爱生命总是好的。恰逢此时学生梦芸带来新作，要以漫画的形式表达中医，



更是惊喜。提及中医，首先让人想到古老，似乎长袍马褂是标配，也让年轻人敬而远之，这也说明我们对这一国粹文化普及程度不到位。中小学课程中有中国戏曲、国画、书法科目，在体育选修课中也会设立武术一项，但我们忽略了中国的传统医学。中医理论可广阔到中医哲学思想体系，如耳熟能详的“天人相应”“阴阳五行”；也可细微到日常的繁杂琐碎之事。新生代中医人，如梦芸，用年轻人喜爱的漫画方式，借助可爱的小兔子形象传递着中医的理念，从我们身边饮食作息入手，顺应自然，顺时而为，依据四季各自的特点、变化，去调整我们的衣食住行。就如天冷要多加衣一样，在不同的季节我们也会有可为和不可为的事。这本书中活泼可爱的小兔子形象和轻松有趣的故事内容，也可以让小朋友们在阅读时恍然大悟，“为什么母亲大人逼着我吃这个？”从而明白原来生活中的方方面面都渗透着中医思维，只不过我们惯性地忽略了它。对今天的年轻人也是未来的老年人来说，如果能了解更多的中医理念，更早地、主动



地休养生息，就会有更大的裨益。

我细细翻阅，爱不释手。祝愿这本书能感染到每一个读者，让大家感受到中医这一国粹的魅力！

北京中医药大学 胡慧



欣闻弟子薰莹和梦芸齐心协力创作《生长化收藏：看漫画跟兔兔学四季养生》一书，本人甚感喜悦，乐见其成。中医医书浩瀚博广，若以专书方式推出一部医理之书，那么许多人一定会望之却步；因为专书的呈现，难以掌握知识与趣味的平衡，一味地灌输专业知识，反而容易让人感到，中医是一门艰涩难懂的“深奥学问”。

诚然，世间未有读不懂的书，只有让人索然无味的书。因此以图文并茂方式呈现的漫画中医养生，利用漫画说生活故事、学习养生知识，除了大众接受度更高外，文字与图画的并重，在适龄孩童的阅读行为中，

也能成为他们认识世界的重要方式。那么中医漫画的呈现，就不止于消费享乐的用途了。它可以借由轻松愉快的文字叙述、生动有趣的图像再现，为初学中医之人或想认识、探究中医的普罗大众，开启一道方便之门。

薰莹和梦芸虽求学北京中医药大学仅数年时光，但除了心怀济世之愿奋发向学，也为传承推广中医“天人合一”及“治未病”的理念而孜孜矻矻地耕耘着。如今此一著书的呈现，即是两位学子数年来在中医领域的研习所得，在此诚挚与大众分享。

自古有言：“有四法成就，名曰大医王者。一者善知病。二者善知病源。三者善知病对治。四者善知治病已，当来更不动发。佛以此四事，故称大医王。”今两位弟子宏愿著书解众生病苦，以治未病为最高期许，故以此勉励之，期能在今后更加精进不懈，成为真正的大医。



北京中医药大学 赵百孝



## 作者自序

每一本书的开头，都要说说“生产”动机，这就得从我十年前那场大病初愈后说起……

那时的我，二十出头的年纪，凭借着年轻就是本钱，天天冷饮不离手、穿衣要三露、半步不离空调房，还经常闹闹自认为艺术家该有的小情绪，结果就这么把自己整得闭经了！那时我还无视这个症状的严重性，就在无止境加班的某个夜里，我终于被疾病彻底地击倒，甚至在鬼门关前走了一遭。自此我大梦初醒、幡然悔悟，彻底明白“健康”才是人生最大的本钱，于是便走上了学习中医的道路。（每个大师都是这样来的！）

2009年我来到北京中医药大学求学，从阴阳五行、四季调神学起，到四诊合参、辨证论治，却逐渐发现——真正的中医精髓就存在于我们每日的生活里，在大自然春生、夏长、秋收、冬藏的不息运作中，若我们能深入体会四季更迭、万物轮替，就能契入中医的“神”！于是在接下来的七年里，我将所有学习到的中医理论融进自己平日的行住坐卧、饮食起居中，在如此的悉心调养之后，我终于成了现在朋友们口中的“天山童姥”，还把传说中的“冻龄”化成了现实。（原来姐不是个传说！）

如今我再回想起从前那个不懂得爱护身心的自己：面黄暗沉、皮肤干枯、下巴经常



烂痘一片，整天拖着肥胖沉重的下半身、迷糊地想睡……真是要多惨就有多惨。（实在不堪回首啊！）

最近常听人说起一句话“明白的道理很多，却依然过不好这一生”。但我却从中医的“道”里重生，让自己的身心再次散发健康的光彩、体验生命的美好！因此我认为一定是大众把对中医的理解放错了位置，所以才会觉得中医难！其实中医真正的宝藏都在咱们每天的吃喝拉撒睡里头了！（真正的伟大存在于平凡中！）

于是我和于二从2015年底开始跟着四季的变化，创作了一系列的“看兔兔学中医”漫画，希望透过兔师徒二人的四季生活，引领大众从平凡的一呼一吸、一起一卧、一饮一食中去体会祖先们传承下来的伟大的中华瑰宝，同时带着大家共同实现“顺应自然体大道，天真静好颐天年”的终极理想！（以后大家都是百岁老人！）

所以谁说明白的道理很多，却依然过不好这一生！那是因为他们没有遇到《生长化收藏——看漫画跟兔兔学四季养生》！你们都是有福之人呀，开读之前先为自己的“福大”窃喜3秒钟吧！

黄薰莹

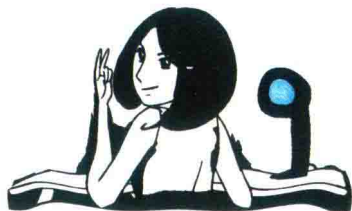
## 绘者自序

我是一个标准的90后，出生至今，中国经历着物质上的极速发展和思想上的巨大变革。以宏观审度微观，我发现中医的学科发展也经历了变化。

为承袭父业，我从大学到博士期间一直在中医学领域进行理论研究与临床实践，基于日常对传统中医药文化的领悟和严谨的医学科学研究，我发现中医学需要被重新定义与认知，传统医疗手段需要与现代医疗主张进行沟通。

日常的我也是一名“吃瓜”网友，在社交网络刷着各种段子、八卦的同时，也关注到了一些对中医不友好的声音。因为一些“莆田”医生的出现，以及中医理论体系尚不能被现代科学方法验证的原因，中医黑越来越多。但归根结底，还是因为中医学科的全部内涵并没有真正融入普通大众的生活之中，我们中的很多人，尤其是受西方文化影响成长起来的年轻人，几乎没有途径了解真正的中医科学观。

不能否认，当下年轻人都具备一定的独立思想，在从事各行各业工作的同时，也拥有了独属于自己的价值判



断。但其实，我们的大部分认知都只局限于自己眼前的生活圈。所以我们对中医质疑声是源于“我不懂你”。渐渐地，我们或许就把宝贵的中医文化精髓忘记了。所以当传统戏剧、书法、武术进驻到了青少年的课堂，我希望这些有意思的中医小知识也能以青少年喜爱的漫画的方式被大家看到、接受。

同是90后，可能平庸的我做不成“李子柒”那样成功的中国文化输出者，但我希望成为传播中医药文化队伍中的一员。希望看到这本书的每一位朋友都能有自己的收获和体会，将中医运用于日常生活，安养身心，并且逐渐体会到中医之美。

于梦芸

# 命坐星梁天



兔包儿

喜欢做老大，有侠义精神



热心、好张罗、爱照顾人

心地善良、耳根子软



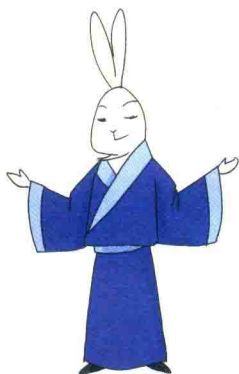
感情用事、好面子



经常因祸得福是他最大的优点

【注解】天梁星是中国传统紫微斗数中的一颗星，天生有“福荫”的特质，总能趋吉避凶，化难呈祥。

# 天机星坐命



兔  
灵  
仙

观察入微，心思细腻

理想高远，胸襟开阔

善体人意，服务奉献



感情被动，不爱与人争

对小徒弟谆谆教诲、大度包容



【注解】天机星是中国传统紫微斗数中的一颗星，天生有智慧、仁善的特质，思虑周详，善于分析研究，理想高远、精神丰富。

# 春



- 春天过敏不是事儿? 3
- 春天为何总是困? 11
- 熬夜熬的是啥? 19
- 春天为何要多吃菜? 27

# 夏



- 原来妇科病都是露出来的? 39
- 祛湿为何那么难? 47
- 姜枣茶是夏日神饮? 55
- 伏天能治什么病? 63



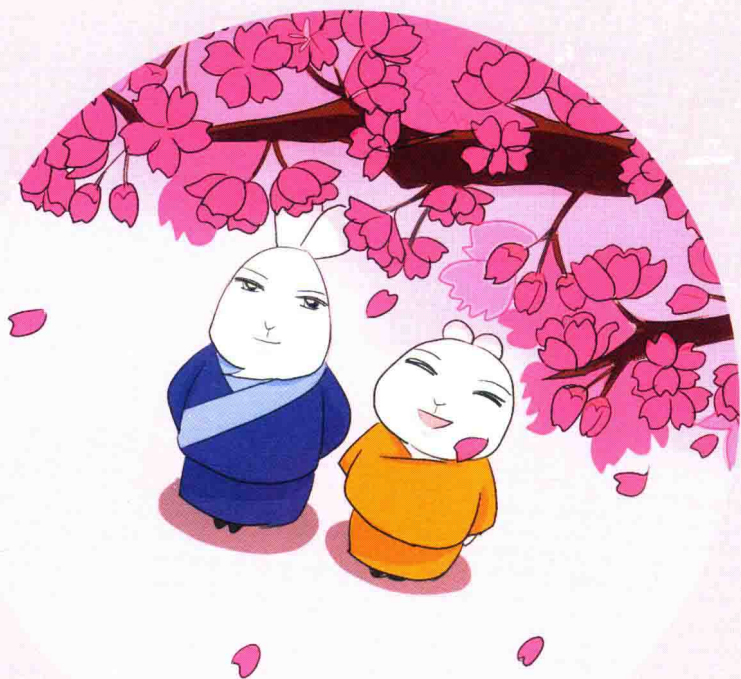
# 秋

- 秋天拉稀不是事儿? 75
- 秋天喝点儿酸梅汤? 83
- 秋天吃姜伤眼睛? 91
- 秋天吃辣会老得快? 99

# 冬



- 为何要“冬吃萝卜”? 111
- 冬令就要进补吗? 119
- 冬天为何易发心脑血管病? 127
- 冬天不冷会怎样? 135



春