

中医药文化进校园丛书

小学生中医药小本草

方朝义 主审

王方遒 主编

六年级 下册

自省 勇敢



梔
子

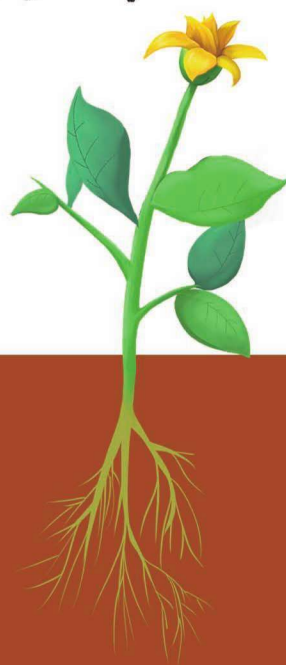
中医药文化进校园丛书

小学生中医药小本草

六年级 下册

方朝义 主审

王方遒 主编



 河北科学技术出版社

· 石家庄 ·

编者(按姓氏笔画排序)

王 军 王继红 王燕洁 冯世元
孙 丽 赵素芳 康素景

图书在版编目(CIP)数据

小学生中医药小本草. 六年级. 下册 / 王方遒主编
. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2021. 4
ISBN 978-7-5717-0711-8

I. ①小… II. ①王… III. ①中国医药学—文化—小学—课外读物 IV. ①G624.93

中国版本图书馆CIP数据核字(2021)第065582号

小学生中医药小本草 六年级 下册

XIAOXUESHENG ZHONGYIYAO XIAOBENCAO LIUNIANJI XIACE

王方遒 主编

出版 河北科学技术出版社

地址 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)

发行 新华书店

印刷 石家庄联创博美印刷有限公司

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 5.25

字数 50千字

版次 2021年4月第1版

印次 2021年4月第1次印刷

定价 15.00元

《小学生中医药小本草》 编委会

顾 问 李佃贵（河北中医学院，国医大师）

主 任 姜建明（河北中医学院）

副主任 方朝义（河北中医学院）

委 员（以姓氏笔画排序）

丁云霞（石家庄外国语小学）

王少贤（河北中医学院）

王晓丽（石家庄市南石家庄小学）

王雅萍（石家庄市桥西外国语小学）

王鑫国（河北中医学院）

支 政（河北中医学院）

刘建平（河北省中医院）

刘惠聪（石家庄市中医院）

孙庆臣（河北省中医药发展中心）

沈正先（河北中医学院）

张一昕（河北中医学院）

陈 洁（石家庄市新视界小学）

周爱民（河北中医学院）

赵喜军（石家庄市桥西外国语小学）

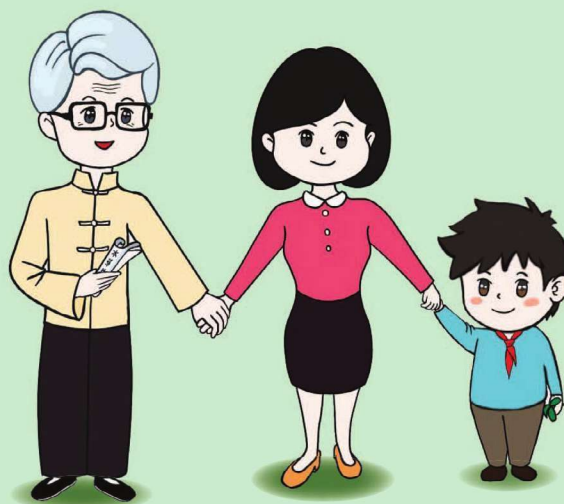
赵喜顺（石家庄市正定县开元小学）

聂进飞（石家庄市柏林庄小学）

高庆丰（河北省中医药管理局）

推荐单位 河北中医学院燕赵医学研究院

河北省中医药发展中心



序

河北中医学院指导编写的《小学生中医药小本草》即将面世，作为一名老中医人，我甚感欣慰！

中医药学源远流长，是优秀中华文化最厚重的基石和载体。千百年来，她伴随着中华文明的诞生一路走来，不但为中华民族的世代繁衍和昌盛做出了卓越贡献，而且在抗击“新冠肺炎”的战斗中再立新功。这无不彰显了中医药学的“真金”本色。中医药是应对重大卫生突发事件不可或缺的利器，也是“健康中国”建设的中坚力量。

习近平同志指出：“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。”中医药学博大精深，和传统小学自然常识相比，除广涉自然百科知识外，还涉及许多社会人文知识，例如“天人合一”的整体观、“阴阳平衡”的生命观、“治未病”的预防观以及“大

医精诚”的医德观等。这些观点一旦潜移默化地沁入孩子们的心田，无疑对他们思维方式的拓展和能力的提高，以及正确地认识自然、认识社会、认识自己，并在此基础上促进他们良好心态和生活、学习习惯的养成及文化素养的提升大有裨益且终生受益。

少年儿童是祖国的花朵，关乎国家的未来。有鉴于中医药文化进入校园有利于孩子们的身心健康和愉快成长，有利于中医药事业的发展，更有利于“健康中国”建设，是为序。

国医大师 百歲醫翁 路志正 

庚子坤月

前 言

同学们，你们知道吗？中医药是中华民族数千年与疾病斗争形成的原创医学体系，是中华优秀传统文化的代表，为中华民族的繁衍昌盛和人类健康做出了重大贡献。

中国人的生活离不开中医药。春暖花开时节，当我们迫不及待脱掉厚重的棉衣时，长辈们会说“春捂秋冻”；夏季暑热时节，绿豆汤、酸梅汤是我们清热解暑的良方；当我们受凉流鼻涕、打喷嚏时，妈妈会煮一碗姜糖水为我们驱寒发汗；秋冬季节常喝萝卜水，能预防感冒，止咳化痰……这些健康理念和养生方法，生生不息，代代相传。

中医药文化是中华民族的精神命脉，把这一命脉接续下去，首先要让它在我们小学生的心中扎根发芽——了解中医药知识，学习名医品质，继承与弘扬中医药文化。中医药文化历经几千年的发展，博大精深，我们如何认识它、了解它、使用它呢？

本草是古人对中药的称谓。中药来自大自然，田野、山林中的草根、树皮、叶子、花朵、果实、种子等，陆地、海洋的一些动物和矿物等，都是中药的来源。上古时期“神农尝百草”，发现百草各有属性，

能医治不同的病，从而有了我国第一部中药学著作《神农本草经》；明代李时珍编写的《本草纲目》，是一部划时代的中药学巨著，具有世界性影响，被国外学者誉为“中国之百科全书”。那么，就让我们以本草为切入点，跟随《小学生中医药小本草》，开启我们的中医药探寻之旅吧！

这套图书，与我们所学的统编语文教材衔接，对教材中涉及的植物、动物进行中医药解读，让我们了解生活中的中医药；根据我们成长及习惯养成关键期，以“认真、善良，诚实、分享，自信、团结，守信、勤劳，严谨、合作，热情、担当，聪慧、执着，尊重、谦虚，感恩、恒心，正直、创新，沉稳、自律，自省、勇敢”24词核心素养为引领，融合了家校共育、立德树人的内容，有助于培养我们“扣好人生第一粒扣子”，成为德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。通过“小小朗读者”“识图辨本草”“本草告诉你”“知识与拓展”“中医小常识”“小本草故事荟”“家校共育”“中医药小课堂”等板块的设置，帮助我们树立中医药文化思维，养成良好的生活方式和行为习惯，增强文化自信，铸就作中国人光荣与自豪的骨气和底气。

同学们，中医药是我们的国宝，让我们一起品味中医药文化的魅力，收获健康与成长吧！



目 录

第一单元

家校共育

二十四节气之立冬

核桃·果部..... 1

..... 11

知行合一..... 11

我和父母共进步 12

..... 14

第二单元

家校共育

二十四节气之小雪

栗子·果部 15

..... 25

知行合一..... 25

我和父母共进步 26

..... 28

第三单元

家校共育

二十四节气之大雪

梔子·木部 29

..... 25

知行合一..... 37

我和父母共进步 38

..... 40

第四单元	落花生·果部	41
家校共育		50
	知行合一	50
	我和父母共进步	51
二十四节气之冬至		53

第五单元	南瓜·菜部	55
家校共育		63
	知行合一	63
	我和父母共进步	64
二十四节气之小寒		66

小本草故事荟		67
灵芝		67
决明子		69
二十四节气之大寒		71

中医药小课堂		72
儿科鼻祖钱乙		72
成长关键词 自省 勇敢		73
漫画告诉你		74

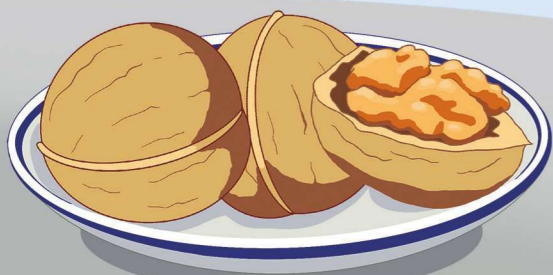


第一单元



核桃

【本草纲目·果部】

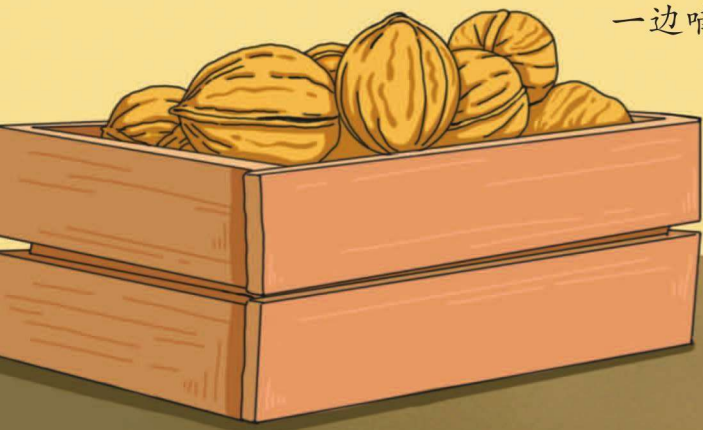


第一课

小小朗读者

核 桃

核桃树密密簇簇的叶子在阳光中
显得那么亲近
一颗颗肥实的青涩果子
扒开绿叶笑咪咪地往外瞧
它们有的两个一排
有的三个一束
还有的四五个抱成团
沉甸甸地把枝条越压越弯
炎热的夏天
老人们常常坐在树下
一边摇着扇子乘凉
一边喃喃低语



追忆过去的时光
当秋天悄悄来临
树杈上挂满了一盏盏碧绿的小灯笼
当它们咧开小嘴的时候
核桃就成熟了
核桃仁有补肾润肠的作用
核桃其中的分心木
还有止血的功效
入冬
在光阴顺理成章的流转中
枝匝斑驳的树影在缓缓减少
一阵凉风吹过
已是落叶满地
抬头望望
核桃树间朴素的枝枝匝匝
透漏着真诚





核桃又名胡桃、羌桃。落叶乔木，高 20 ~ 25 m。树皮灰白色，幼时平滑，老时浅纵裂。小枝被短腺毛，具明显的叶痕和皮孔；冬芽被芽鳞；髓部白色，薄片状。奇数羽状复叶，互生，椭圆状卵形至长椭圆形，先端钝圆或锐尖，基部偏斜，近于圆形，全缘，表面深绿色，有光泽，背面淡绿色。花单性，雌雄同株，与叶同时开放；花柱短，柱头 2 裂，呈羽毛状，鲜红色。果实近球形，核果状，直径 4 ~ 6 cm，外果皮绿色，由总苞片及花被发育而成，表面有斑点，中果皮肉质，不规则开裂，内果皮骨质，表面凹凸不平，有 2 条纵棱，先端具短尖头，内果皮壁内具空隙而有皱褶，隔膜较薄，内里无空隙。花期 5 ~ 6 月，果期 9 ~ 10 月。生于山地及丘陵地带。我国南北各地均有栽培。

胡桃仁 [hú táo rén]

【基 原】本品为胡桃科植物胡桃的干燥成熟种子。

【性味归经】味甘，性温。归肾、肺、大肠经。

【功能主治】补肾，温肺定喘，润肠。用于肾阳不足，腰膝酸软，虚寒喘嗽，肠燥便秘，石淋及疮疡瘰癧等。

【注 意】痰火积热，阴虚火旺，以及大便溏泄者禁服。不可与浓茶同服。

【采收要求】秋季果实成熟时采收，除去肉质果皮，晒干，再除去核壳和木质隔膜。



胡桃叶 [hú táo yè]

【基 原】本品为胡桃科植物胡桃的叶。

【性 味】味苦、涩，性平。

【功能主治】杀虫，消肿。用于疥癣，象皮腿。

【采收要求】5 ~ 10月均可采收，鲜用或晒干。



胡桃壳 [hú táo ké]

【基 原】本品为胡桃科植物胡桃成熟果实的内果皮。

【性 味】味苦、涩，性平。

【功能主治】止血，止痢，散结消痈，杀虫止痒。用于
痛经，久痢，疟母，乳痈，疥癣，鹅掌风。

【采收要求】采收核桃仁时，收集核壳（木质内果皮），
晒干。



胡桃油 [hú táo yóu]

【基 原】本品为胡桃科植物胡桃种仁的脂肪油。

【性 味】味辛、甘，性温。

【功能主治】温补肾阳，润肠，驱虫，止痒，敛疮。用
于肾虚腰酸，肠燥便秘，虫积腹痛，聤耳
出脓，疥癣，冻疮，狐臭。

【采收要求】将净核桃种仁压榨，收集榨出的脂肪油。