

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

四年级 下册

尊重 谦虚



菊
花

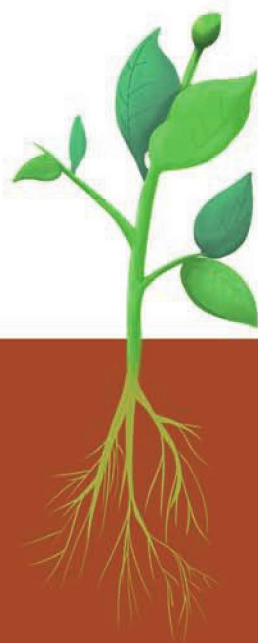
中医药文化进校园丛书

小学生中医药小本草

四年级 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）

丁江翠 叶红生 李智星

罗娜 曹宽 樊建海

图书在版编目（CIP）数据

小学生中医药小本草．四年级．下册 / 王方遒主编
．— 石家庄：河北科学技术出版社，2021.4
ISBN 978-7-5717-0709-5

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065584号

小学生中医药小本草 四年级 下册

XIAOXUESHENG ZHONGYIYAO XIAOBENCAO SINIANJI 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）

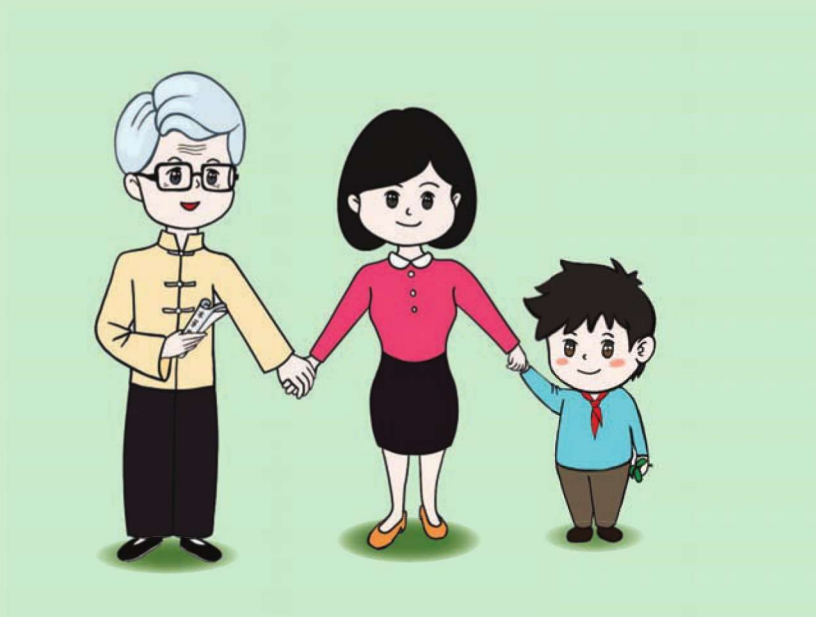
赵喜顺（石家庄市正定县开元小学）

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

第一课

第二课

小本草故事荟

家校共育

菜部 1

丝瓜 2

冬瓜 7

山药 11

..... 13

知行合一 13

我和父母共进步 14

第二单元

第三课

第四课

小本草故事荟

家校共育

果部 15

山楂 16

柿子 20

柚子 25

..... 27

知行合一 27

我和父母共进步 28

第三单元

第五课

第六课

小本草故事荟

家校共育

草部 29

芍药 30

鸡冠花 35

白头翁 39

..... 41

知行合一 41

我和父母共进步 42

第四单元

第七课

第八课

小本草故事荟

家校共育

木部 43

琥珀 44

白桦 48

苏木 53

..... 55

知行合一 55

我和父母共进步 56

第五单元

第九课

第十课

小本草故事荟

家校共育

禽部 57

鹅 58

鸭 63

鹤鹑 67

..... 69

知行合一 69

我和父母共进步 70

中医药小课堂

谦逊好学的叶桂

成长关键词 尊重·谦虚

漫画告诉你

..... 71

..... 71

..... 72

..... 73



第一单元

菜部

【本草纲目】

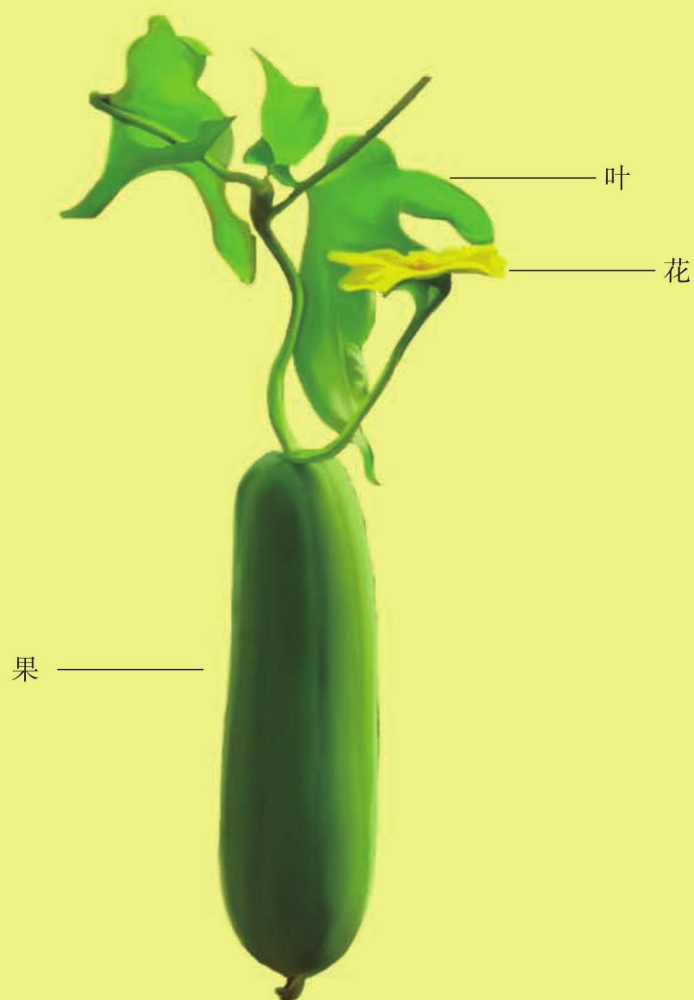


第一课

小小朗读者

丝 瓜

承载着春的希望
酝酿着秋的果实
热情率性的夏天
总令人感触到生命的茂盛
丝瓜在这个时候
悄悄地快速地生长着
此时的丝瓜就像怀揣梦想的少年
翘首探寻着未来
义无反顾地向四处伸延攀爬
没多久就爬满了架子
丝瓜青碧的叶子挤挤挨挨
私语一般重重叠叠，缠缠绕绕
织成了一张绿意的凉棚
洒下一片如水般的清凉
丝瓜还有着清热化痰、凉血解毒的作用
这是一幅只用黄绿勾勒出的水墨画
丝瓜的花
一路黄过去，满院清香
叶与藤
一路绿过去，翠意盎然



丝瓜，一年生攀缘草本。茎枝细长，柔弱，有角棱，叶互生，叶柄多角形，具柔毛。叶片轮廓三角形或近圆形，掌状3~7裂，裂片三角形，基部心形，边缘具细齿。花单生，雌雄同株，花冠黄色、淡黄色或白色，深裂，裂片阔倒卵形，边缘波状。瓠果长圆柱状，常下垂，长20~60cm，幼时肉质，绿而带粉白色，有纵向浅沟或条纹，成熟后黄绿色，内有坚韧的网状丝络。种子长卵形，扁压，黑色，边缘有狭翅。花期5~7月，果期6~9月。原产于印度，我国各地均有栽培。

丝瓜络 [sī guā luò]

【基 原】本品为葫芦科植物丝瓜的干燥成熟果实的维管束。

【性味归经】味甘，性平。归肺、胃、肝经。

【功能主治】祛风，通络，活血，下乳。用于风湿痹证，胸胁胀痛，乳汁不通，乳痈肿痛。

【采收要求】夏、秋二季果实成熟、果皮变黄、内部干枯时采摘，除去外皮和果肉洗净，除去种子，晒干。



古诗欣赏

丝 瓜

（明）张以宁

黄花翠蔓子累累，写出西风雨一篱。
愁绝客怀浑怕见，老来万缕足秋思。



常见病症与穴位 1——呕吐 (内关穴、公孙穴、足三里穴)

典型症状：反复恶心，厌食，闻食即吐，食入即吐，不能进食和饮水。

方法：

- ①用拇指按揉内关穴3~5分钟。
- ②用拇指按揉公孙穴3~5分钟。
- ③用拇指按揉足三里穴5~10分钟。

