

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

五年级 下册

正直 创新



白头翁

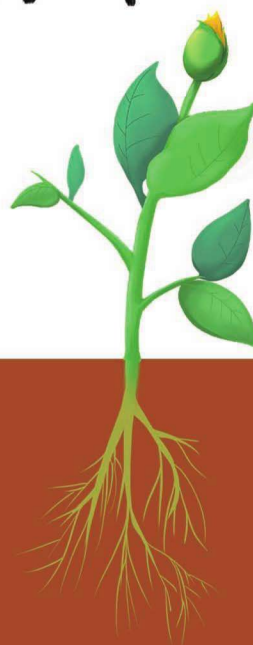
中医药文化进校园丛书

小学生中医药小本草

五年级 下册

方朝义 主审

王方遒 主编



编者（按姓氏笔画排序）

王学荣 王莉娟 王智霄

孙清 陶宁 雷胜利

图书在版编目（CIP）数据

小学生中医药小本草．五年级．下册 / 王方遒主编
．— 石家庄：河北科学技术出版社，2021.4
ISBN 978-7-5717-0710-1

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065583号

小学生中医药小本草 五年级 下册

XIAOXUESHENG ZHONGYIYAO XIAOBENCAO WUNIANJI 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）

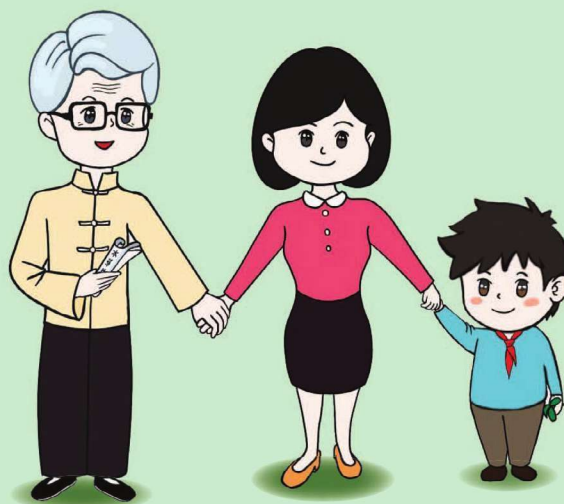
赵喜顺（石家庄市正定县开元小学）

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

二十四节气之立夏

榆树·木部..... 1

..... 11

知行合一..... 11

我和父母共进步 12

..... 14

第二单元

家校共育

二十四节气之小满

桑树·木部 15

..... 24

知行合一..... 24

我和父母共进步 25

..... 26

第三单元

家校共育

二十四节气之芒种

驴·兽部..... 27

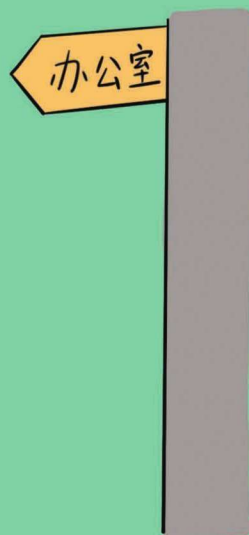
..... 35

知行合一..... 35

我和父母共进步 36

..... 38

第四单元	莲·草部	39
家校共育		48
	知行合一	48
	我和父母共进步	49
二十四节气之夏至		50
第五单元	橘·果部	51
家校共育		61
	知行合一	61
	我和父母共进步	62
二十四节气之小暑		64
小本草故事荟		65
鹿茸		65
白术		67
二十四节气之大暑		70
中医药小课堂		71
外科鼻祖华佗		71
成长关键词 正直 创新		72
漫画告诉你		73



第一单元

榆树

【本草纲目·木部】



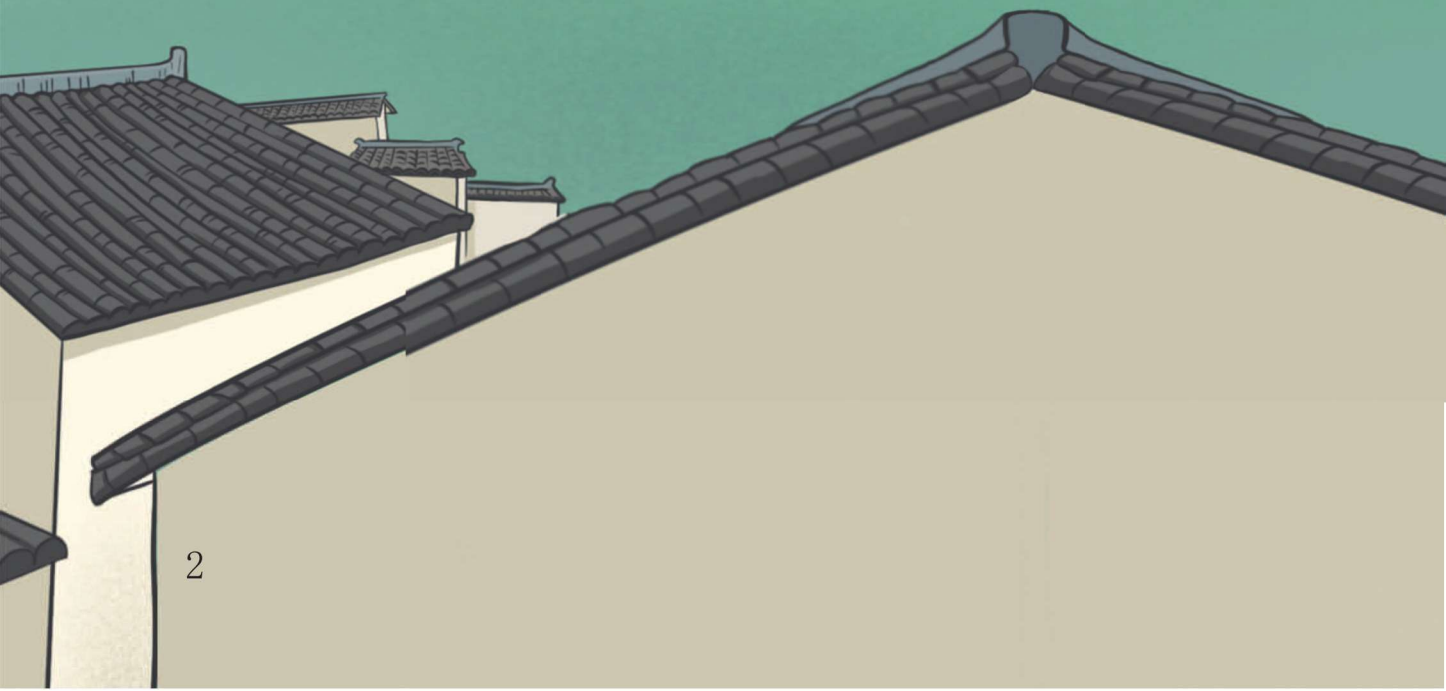


小小朗读者

榆 树



秋冬季节，寒风凛冽
老榆树虽然退却了绿色
但依然昂首挺立
耐住风寒，耐住寂寞
社会的变迁，岁月的更迭
似乎都与它无关
我常常坐在大门口遐想
将来我成人以后
要像老榆树那样
用爱滋养身边所有需要帮助的人
用睿智解读人生百态
也要像老榆树那样
经历风霜雪雨后



依旧可以坚韧不拔，宠辱不惊
榆树身体的很多部分都可以入药

叶能清热利尿

花可清热定惊

枝条还能利尿通淋

春天到了

老榆树披上一身新绿

悠然地开枝散叶

葱郁巍然，绿冠如云

遮蔽这骄阳烈日

任凭风雨将树枝弄得东倒西歪

你能听到的

都是那满树绿叶发出的倔强呐喊





榆树，又名白榆、榆钱树、家榆等。落叶乔木，树干端直，高达20m。树皮暗灰褐色，粗糙，有纵沟裂；小枝柔软，有毛，浅灰黄色。叶互生，纸质；有毛；托叶早落；叶片倒卵形、椭圆状卵形或椭圆状披针形，先端锐尖或渐尖，基部圆形或楔形，上面暗绿色，无毛，下面幼时有短毛。花先叶开放，簇生成聚伞花序，生于去年枝的叶腋；花被钟形，4~5裂；雄蕊与花被同数，花药紫色；子房扁平。翅果近圆形或倒卵形，长1~1.5cm，宽0.8~1.2cm，光滑，先端有缺口。种子位于翅果中央，与缺口相接。花期3~4月，果期4~6月。生于河堤、田埂和路边，山麓、沙地上亦有生长。分布于华北、东北、西南、西北各省区，长江以南多系栽培。

榆叶 [yú yè]

【基 原】本品为榆科植物榆树的叶。

【性 味】味甘，性平。

【功能主治】清热利尿，安神，祛痰止咳。用于水肿，小便不利，石淋，尿浊，失眠，暑热困闷，痰多咳嗽，酒皰鼻。

【采收要求】7~9月采叶，鲜用或晒干。

榆花 [yú huā]

【基 原】本品为榆科植物榆树的花。

【性 味】味甘，性平。

【功能主治】清热定惊，利尿，疗疮。用于小儿惊痫，癰闭，头疮。

【采收要求】3~4月采花，鲜用或晒干。



榆枝 [yú zhī]

【基 原】本品为榆科植物榆树的枝条。

【性 味】味甘，性平。

【功能主治】利尿通淋。用于气淋。

【采收要求】7~10月采收树枝，鲜用或晒干。

榆仁酱 [yú rén jiàng]

【基 原】本品为榆科植物榆树的果实或种子和面粉等制成的酱。

【性 味】味辛，性温。

【功能主治】温中行气，杀虫。用于心腹冷痛，虫积腹痛，疮癣。

【注 意】不宜多食。

【制 法】《本草纲目》：“取榆仁水浸一伏时，袋盛，揉洗去涎，以蓼汁拌晒，如此七次，同发过面曲，如造酱法，下盐晒之。每一升，曲四斤，盐一斤，水五斤。”

