

“含菁咀华”中医药文化
科普读本系列

菁菁本草

JINGJING
BENCAO

孙 强 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

“含菁咀华”中医药文化
科普读本系列

菁菁本草

JINGJING
BENCAO

孙 强 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

“含菁咀华”中医药文化
科普读本系列



菁菁本草



孙 强 编著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

序

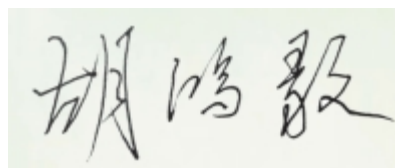
中国优秀传统文化是中华民族的血液和灵魂。中医药是中华优秀传统文化中的杰出代表，包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中华文明的一个瑰宝，对于传授医药健康知识、提升青少年传统文化素养具有重要意义。

中医药文化源远流长，生生不息，它是中华民族深邃的哲学思想、高尚的道德情操和卓越的文明智慧的集中体现，更是我国对世界现代文明和医疗科研的重要贡献。中医药的发展需要一代代人共同努力，中医药文化的传承离不开基础教育的支撑。日前，国家中医药管理局、中央宣传部、教育部、国家卫生健康委、国家广电总局联合印发《中医药文化传播行动实施方案（2021—2025年）》，部署推动“十四五”时期中医药文化传承弘扬工作。我们希望，通过加大中医药文化保护传承和传播推广力度，开展形式多样、覆盖基础教育全过程的中医药文化进校园活动，推动中医药文化融入生活方式，促进中医药文化创造性转化、创新性发展。让中小学生对从小就了解中医药、相信中医药、运用中医药，既是培养孩子们爱国情怀和文化自信的重要内容，也是振兴发展中医药事业的基础工程和长远之策。中医药文化的传承给孩子们的内心中种下了一颗种子，希望这颗饱含中华民族优秀文化精髓的种子能在孩子们人生观、价值观、道德观的形成过程中“生根发芽”，并使他们在日常生活的各个环节中能潜移默化地传承中医药文化的精华和智慧。

我们高兴地看到，在弘扬和发展中医药文化的教育实践中，上海中医药大学附属闵行晶城中学在孙强校长的带领下，正扎实进行着生动活泼地探索，这是令人振奋的事情。作为上海中医药大学第一所附属初中，学校秉承“天人合一，情理相融”的办学理念，努力践行“尚善求真”的校训，以弘扬与传承优秀中华文化为主要方向，营造具有开放包容的国际性视野、人文和科技特色相结合、理解文化、个性化、现代化、国际化氛围的校园环境。中医药文化相关的教育和传承是学校特色课程建设的一块重要组成部分。学校鼓励教师深挖课程价值、加强学科建设，打造“中医课程”和“课程中医”相结合的模式。除了在六

年级开设中医药文化课、七年级开设中医药探究课等“中医课程”外，还开拓性地尝试“课程中医”教学，即以“中医药文化元素+”的形式，构建与基础课程相融合的课堂教育体系。这些都是非常有益的尝试。

中医药文化的传承与发展任重而道远，衷心希望晶城中学编撰这套系列读本，不仅影响本校的师生，更希望本书的出版可以使更多的青少年获得中医药的知识和技能，掌握中医思维方法，提高自己对于健康和疾病的认识，从而珍惜生命，热爱生活。

A rectangular box containing a handwritten signature in black ink. The signature is written in a cursive style and reads '胡鸣毅' (Hu Mingyao).

上海市卫健委副主任

上海市中医药管理局副局长

中华中医药学会副会长

上海市中医药学会会长

前言

近年来，国家高度重视中医药文化的传承和发展。2016年2月，国务院印发的《中医药发展战略规划纲要（2016-2030年）》提出，“将中医药基础知识纳入中小学传统文化、生理卫生课程”。2019年10月，中共中央、国务院发布的《关于促进中医药传承创新发展的意见》明确要求，“实施中医药文化传播行动，把中医药文化贯穿国民教育始终，中小学进一步丰富中医药文化教育，使中医药成为群众促进健康的文化自觉”。2021年2月，教育部印发了《中华优秀传统文化进中小学课程教材指南》，对中华优秀传统文化进中小学课程教材的基本原则、总体目标、主要内容、载体形式、学段和学科要求等，做了统筹设计和科学安排。这几份重要文件旨在强调，要将我国优秀传统文化的典型代表——中医药文化融入中小学基础教育。中医药文化进校园，让更多的青少年走近和熟悉中医药，不仅能普及中医药知识，助力青少年的健康人生，而且能将中华优秀传统文化在青少年中发扬光大，增强文化自信。

上海中医药大学附属闵行晶城中学作为上海中医药大学第一所附属初中，中医药相关的教育和传承是学校特色课程建设的一块重要构成部分，课堂教学成为了中医药文化进校园的主渠道。学校自成立以来，一直鼓励教师深挖课程价值、加强学科建设，打造“中医课程”和“课程中医”相结合的模式。在课程安排中，六年级开设《菁菁本草》中医药特色文化课程，七年级开展中医药文化的跨学科项目化学习，并开拓性地尝试“课程中医”教学，即以“中医药文化元素+”的形式，构建与基础课程相融合的课堂教育体系。如《红楼梦（药膳）与文学赏析》《中国哲学与中医》《现代化学与中医》《中医药图谱绘画与现代艺术》等微课程融入语文、历史、道德与法治、化学和美术等学科。我们希望在青少年认知发展最为迅速的中学时期，通过打造中医药文化特色课程跨学科教学平台，将中医药这座凝聚着中华民族五千年智慧与世界经验的宝库，在潜移默化中影响学生，使其传承中医药文化。

随着学校中医药文化相关课程与活动的不断开展，笔者查阅了大量的文献资料，结合学校开展课程的讲义内容，并征求了多位中医药专家的意见，几易其稿，逐步完善了本书相关内容及形式。这本《菁菁本草》面向六年级及以上年龄段学生，依次介绍了本草入药的源起、本草药学的发展、药食同源的演变、今日本草的前景、道地药材图谱、中草药的种植、智能园圃环境、中草药的智慧等内容，以普及、传承和弘扬中医药文化知识。

本书共八章，每章下皆有三节，均由“本草大课堂”“本草展览厅”“本草拓展营”“本草挑战台”等板块组成。其中，“本草大课堂”从中医历史文化的角度，学习和认识中医药的科普知识，使广大学生了解本草、学习本草，从而构筑起初步的中医药文化知识体系；“本草展览厅”以“二十四节气”为时间线，配合不同的教学时间，第一学期从“立秋”开始到“大寒”结束，第二个学期从“立春”开始到“大暑”结束，介绍日常生活中的中医文化；“本草拓展营”依据章节主题，分别从博物馆、中医老字号医馆、一校一景等不同角度展开研学活动；“本草挑战台”即中医知识挑战，所有练习题内容分别与该节1~3板块中医知识、本草知识、研学知识对应。同时，每章章末设计一个中医功法学习板块，依次简要介绍导引术、五禽戏功效，并用示意图呈现五禽戏招式。

希望通过本书的出版，向广大青少年展现我国中医药悠久的历史、科学的理论、良好的疗效。本书力求将趣味性和知识性融于一体，培养青少年健康生活的理念，并通过青少年把中医药的文化精神与科学价值传递给每一户家庭。由于笔者的学识及编写水平有限，其中肯定不少错漏之处，敬请各位专家、同行及读者提出宝贵意见和建议，以便再版时修订提高。



上海中医药大学附属闵行晶城中学校长

目 录

序

前 言

上篇 走近本草

第一章 追溯本草入药的源起

第一节 医药源于动物本能说

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 医药源于巫术说

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 医药源于圣人说

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·导引术养生小科普

第二章 细寻本草药学的发展

第一节 最早的药物学专著：《神农本草经》

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 第一本国家药典：《新修本草》

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 古代本草学的巅峰之作：《本草纲目》

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·华佗五禽戏

第三章 追踪药食同源的演变

第一节 什么是药食同源

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 认识药食中的四气

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 认识药食中的五味

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·五禽戏手势

第四章 思索今日本草的前景

第一节 “走出去”的中医药学

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 “引进来”的西方医学

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 今日本草的传承创新

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·五禽戏之虎戏

下篇 探秘本草

第五章 因地制宜：绘制道地药材图谱

第一节 什么是道地药材

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 道地药材有哪些·上

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 道地药材有哪些·下

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·五禽戏之鹿戏

第六章 栽培有术：探究中草药的种植

第一节 阳光对本草生长的影响

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 土壤对本草生长的影响

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 水分对本草生长的影响

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·五禽戏之熊戏

第七章 AI校园：创造智能园圃环境

第一节 教学楼里的本草种植

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 校园里的鱼菜共生

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 假期里的本草养护

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·五禽戏之猿戏

第八章 继往开来：解密中草药的智慧

第一节 厚朴入药探究

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第二节 乌柏入药探究

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

第三节 远志入药探究

本草大课堂

本草展览厅

本草拓展营

本草挑战台

健身园·五禽戏之鸟戏

附录

上海中医药博物馆研学任务单

上海植物园研学任务单