为孩子开启中医大门

第一册

儿童识本草

周逢 古淑娟 主编



SPM
南方出版传媒
广东人民出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

为孩子开启中医大门

第一册

儿童识本草

周瑾 古淑娟 主编

SPM
南方出版传媒
广东人民出版社
·广州·

图书在版编目（CIP）数据

为孩子开启中医大门：儿童识本草/周瑾 吉淑娟 主编.--广州：广东人民出版社，2021.11
ISBN 978-7-218-15396-4

Ⅰ.①为… Ⅱ.①周… ②吉… Ⅲ.①中国医药学-文化-儿童读物 Ⅳ.①R2-05

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第235734号

WEI HAIZI KAIQI ZHONGYI DAMEN: ERTONG SHI BENCAO
为孩子开启中医大门：儿童识本草
周 瑾 吉淑娟 主编
版权所有 翻印必究

出 版 人：肖风华

责任编辑：余正平 沈海龙
装帧设计：广东卫华促健文化传播有限公司

出版发行：广东人民出版社
地 址：广州市海珠区新港西路204号2号楼（邮政编码：510300）
电 话：（020）85716809（总编室）
传 真：（020）85716872
网 址：http://www.gdpph.com
印 刷：广州一龙印刷有限公司
开 本：710mm×1000mm 1/12
印 张：24
字 数：150千字
版 次：2021年11月第1版
印 次：2021年11月第1次印刷
定 价：188.00元（全六册）

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与出版社（020-83795749）联系调换。
售书热线：（020）83790604 83791487 邮 购：（020）83781421

南方医科大学中西结合医院



南方医科大学中西结合医院

为孩子开启中医大门——儿童识本草

主审单位：广东省中医药局　南方医科大学中西医结合医院

主　审：李爱民

主　编：周　瑾　吉淑娟

副主编：党桂宁　丁玲英　黄　波　盛小燕　吴秀梅　曾灿辉

编　委：（按字母排序）

蔡剑虹　蔡小慧　陈　琪　邓榆姝　房　洁　郭怡雪　胡　欢　黄　梅

黄丽君　靖林林　冷丹丹　李嘉慧　李晓红　梁才贝　廖荣荣　林　琳

刘　娟　刘芬玉　吴绍玉　吴雯雯　吴秀琼　徐宁君　宣亚男　张春霞

张兰英　钟伟丽　朱宏辉　邹莎丽

需要全本请访问 www.ertongbook.com

01 专家简介

南方医科大学中西结合医院

李爱民



医疗特长：主要从事肿瘤化疗、免疫治疗、分子靶向治疗、血管介入、微创消融治疗和综合治疗，尤其在肝胆胰肿瘤的介入和微创治疗方面有着丰富的经验。

南方医科大学中西医结合医院院长、肿瘤中心主任，主任医师、教授、医学博士、博士生 / 博士后导师，首届广东省医师奖获得者、岭南名医、羊城好医生，中国抗癌协会理事，全国欧美同学会医师协会肝胆医师分会副主任委员，广东省医学会肿瘤学分会副主任委员，广东省中西医结合学会副会长，广州抗癌协会副理事长，广东省保健协会首席专家，美国密西根州立大学高级访问学者，《肿瘤生物治疗学》主编。获得中华医学科学奖三等奖 1 项，广东省科学技术奖二等奖 1 项，军队科技进步奖二等奖 1 项，广东省科学技术奖三等奖 1 项，军队医疗成果三等奖 2 项。在《CANCER CELL》等知名国际期刊发表论文 20 余篇，参与申请并获得国家及省级课题 10 余项，参与编写各项专著 4 部。

彭康



医疗特长：擅长各种头痛及神经痛、眩晕、失眠、神经衰弱、抑郁症、脑血管病、中风后遗症、癫痫、脑萎缩、老年性痴呆、脑损伤及脑手术后康复等脑病专科，治未病方面有丰富的经验。

南方医科大学中西医结合医院副院长兼治未病中心学术带头人，教授（中药学）、主任医师（中西医结合临床）、医学博士、博士生导师、第六批全国名老中医传承导师、岭南名医、羊城好医生。世界中医药学会联合会中药调剂专业委员会副理事长、中国中医药信息学会慢性病管理分会副会长、中国中医药信息学会中药调配与监测分会副会长、广东省中医药学会常务理事、广东省中西医结合学会综合医院中医专业委员会副主任委员、广东省中医药学会老年病专业委员会副主任委员、广东省中医药学会血栓病专业委员会副主任委员、广东省保健协会中医治未病分会副主任委员。《中药药理与临床》常务编委、全国高等医学院校中医药类系列教材专家指导委员、广东省本科高校中西医临床医学专业教学指导委员。全国医学高等院校本科教材《中药学》第一版、第二版主编，全国高等学校中药临床药学专业创新教材《中药药性学》主编；发表学术论文 90 余篇，主编或参编学术专著 17 部；获国家、部、省基金课题 7 项，获军队科技进步二等奖 1 项（第一完成人）、三等奖 2 项、中华中医药学会科学技术三等奖 1 项、广东省科学技术三等奖 1 项。2017 年获得“荣耀医者”“中华医药突出贡献奖”。师承首届国医大师颜正华教授和中央军委保健专家臧堃堂教授，曾任全军中药专业委员会主任委员，香港浸会大学访问学者。

南方医科大学中西结合医院

02 主编简介

周瑾



护理特长：中西医结合肿瘤护理、护理教育、护理管理等。

南方医科大学中西医结合医院护理部主任、主任护师、硕士研究生，南方医科大学护理学研究生临床实践指导老师。兼任中国抗癌协会肿瘤热疗专业委员会护理委员会副主任委员、广东省分会主任委员及广东省护理学会康养结合护理专业委员会主任委员、广州抗癌协会肿瘤护理专业委员会主任委员、广东省护士协会肿瘤护理专业委员会副会长、广东省中西医结合学会护理专业委员会副主任委员、中国抗癌协会肿瘤护理专业委员会常务委员、中华护理学会第二十七届理事会中医、中西医结合护理专业委员会专家库成员等学术职务。从事护理工作 25 年，擅长肿瘤疑难及危重患者护理、PICC 塞丁格技术等。主持及参与省市级课题 12 项，在核心期刊发表论文 30 余篇，其中 SCI 2 篇。主编及参编专著 7 部，其中主编 2 部，副主编 3 部，参编 2 部。

吉淑娟



民进会员，广州市海珠区赤岗东小学校长，广东教育学会国学教育专业委员会副理事长。主持及参与省、市、区级十多项课题研究，发表教育教学论文 30 余篇，著有专著 1 本，参与全国中小学校长培训用书及《国学》教材编写。

rén wù jiè shào
人 物 介 绍



qí qi
岐 岐

zhōng xī yī qí huáng tè sè rén wù yǔ
中 西 医 岐 黄 特 色 人 物 ， 与
huān huan shì shuāng bāo tāi huó pō gàn liàn
欢 欢 是 双 胞 胎 ， 活 泼 、 干 练 。



huān huan
欢 欢

gēn qí qi shì shuāng bāo tāi kě ài
跟 岐 岐 是 双 胞 胎 ， 可 爱
tiáo pí duì yí qiè shì wù chōng mǎn hào qí
调 皮 ， 对 一 切 事 物 充 满 好 奇 。



niū niu
妞 妞

zhōng xī yī zhī shi dá rén xǐ huān tàn
中 西 医 知 识 达 人 ， 喜 欢 探
suǒ jiàn kāng xiǎo mì mì zhuī qiú zhuó yuè
索 健 康 小 秘 密 ， 追 求 卓 越 。



cài cai
菜 菜

jiàn kāng xiǎo dá rén xǐ huān tàn suǒ jiàn kāng
健 康 小 达 人 ， 喜 欢 探 索 健 康
xiǎo mì mì yǔ qí qi huān huan niū niu shì hǎo
小 秘 密 ， 与 岐 岐 、 欢 欢 、 妞 妞 是 好
péng yǒu
朋 友 。

序

中医药有数千年的历史，源远流长，是中国人民在长期生产生活实践中与疾病作斗争的宝贵经验的积累和总结，是中华民族优秀文化的重要组成部分。中医学强调“天人合一”的整体观和“辨证论治”的个性化思维，注重“治未病”、讲求“药食同源”和“医养结合”。中医学具有独特的理论体系和思维方式，蕴含哲学、历史、人文、动植物学等方面知识，不仅仅能为造就培养悬壶济世的医学人才提供沃土，还有助于培养人的综合素质。南方医科大学中西医结合医院以中西医结合为发展方向，以继承和发扬中医药为己任，传播和普及中医药文化，开展中医药文化进校园活动，与广州市海珠区赤岗东小学合作，编辑出版《儿童识本草》，面向小学生，介绍二十四节气气候特点、适时的动植物变化、中医节气养生的基本要素和常用药食的选用。本书通俗易懂，动漫结合，以童话般的叙述，深入浅出地讲述中医药的知识。通过阅读能受到中医药文化的熏陶，同时也能增加一些日常生活中的保健常识，适合小学生课外阅读。

在《儿童识本草》即将付梓之际，感谢作者群体对我的信任，谨致数语，爰为之序。

南方医科大学中西医结合医院副院长、教授、主任医师、医学博士

彭康

2021年8月12日

dì yī fēn cè mù lù

第一分册目录

yī lì chūn

一、立春 ---------- 02

èr yǔ shuǐ

二、雨水 ---------- 12

sān jīng zhé

三、惊蛰 ---------- 22

sì chūn fēn

四、春分 ---------- 32





【立春】

lì chūn

chūn tiān de tián yě zhēn měi lì a xiǎo cǎo men dōu
春天的田野真美丽啊！小草们都
cóng dì lǐ tàn chū le tóu xiǎo tián shǔ hé xiǎo huī shǔ zài
从地里探出了头，小田鼠和小灰鼠在
tián yě lǐ pǎo guò lái pǎo guò qù zhè gè zhōu mò qí qi
田野里跑过来跑过去。这个周末，岐岐
hé huānhuan hái yǒu tā men de hǎo péng yǒu niū niu yì qǐ qù
和欢欢还有他们的好朋友妞妞一起去
chūn yóu
春游。

huān huan bèng beng tiào tiao de zǒu zài tián yě shàng kàn
欢欢蹦蹦跳跳地走在田野上，看
dào yì cóng dài yǒu é huáng sè huā bàn de xiǎo huā tā xìng
到一丛带有鹅黄色花瓣的小花，她兴
fèn de shuō zhè duǒ huā hǎo piào liang a shuō wán huānhuan
奋地说：“这朵花好漂亮啊！”说完，欢欢
xìng zhì bó bó de zuò le yí gè huā huán dài zài tóu shàng
兴致勃勃地做了一个花环戴在头上。
kě shì zhè me piào liang de huā er jiào shén me míng zi
“可是，这么漂亮的花儿叫什么名字
ne tā hào qí de kàn zhe tā de hǎo péng yǒu niū niu
呢？”她好奇地看着她的好朋友妞妞。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

niū niu kě shì gè cōngmíng de jīng líng yí kàn jiù zhī dào shì shén me huā er tā shuō
妞妞可是个聪明的精灵，一看就知道是什么花儿。她说：

“zhè shì yíngchūn huā tā shì wèi yíng jiē chūn tiān ér kāi fàng de shì bǎi huā zhī zhōng zuì zǎo kāi huā
“这是迎春花，它是为迎接春天而开放的，是百花之中最早开花

de ”huānhuan wāi zhe nǎo dai wèn “yíng jiē chūn tiān xiàn zài chūn tiān dào le ma ”
的。”欢欢歪着脑袋问：“迎接春天？现在春天到了吗？”

niū niu huí dá dào “shì a chūn tiān lái le jīn tiān
妞妞回答道：“是啊，春天来了，今天

jiù shì wǒ guó nóng lì èr shí sì jié qì zhōng de lì chūn ne
就是我国农历二十四节气中的立春呢！

yě jiù shì shuō cóng jīn tiān kāi shǐ jiù jìn rù chūn jì le nǐ
也就是说，从今天开始就进入春季了。你

kàn xiǎo cǎo cóng dì xià zuān chū lái le dà shù yě zhǎng chū le
看，小草从地下钻出来了，大树也长出了

lǜ yá fēng er yě biànnuǎn le ”
绿芽，风儿也变暖了。”

zhè shì
这是
yíngchūn huā ò
迎春花哦。

qí qi yě zǒu guò lái le tā wèn “shén me shì jié qì ne ”
岐岐也走过来了，他问：“什么是节气呢？”

niū niu shuō “jié qì ya shì wǒ men cōngmíng de zǔ xiān gēn jù yuè liang hé xīng
妞妞说：“节气呀，是我们聪明的祖先根据月亮和星

xīng zài tiān shàng de wèi zhì biàn huà tiān qì de biàn huà dòng zhí wù de shēngzhǎngděng zì
星在天上的位置变化、天气的变化、动植物的生长等自

rán xiànxiàng zhì dìng chū lái de yí gè shí jiān biǎo dì yī gè jié qì jiù shì ‘lì chūn’,
然现象制定出来的一个时间表。第一个节气就是‘立春’，

yòu jiào ‘dǎ chūn’, shì yì nián de kāi shǐ yì bān zài yuè de zhì rì zhī
又叫‘打春’，是一年的开始，一般在2月的3至5日之

jiān zhěng gè chūn tiān yǒu lì chūn yǔ shuǐ jīng zhé chūn fēn qīngmíng gǔ yǔ zhè liù
间。整个春天有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨这六

gè jié qì 。”
个节气。”



qí qi xiào xī xī de shuō “zhè yàng ya nà wǒ men xiǎo péng
岐岐笑嘻嘻地说：“这样呀，那我们小朋
yǒu huì bú huì yě hé zhí wù yí yàng zài chūn tiān shēng zhǎng de tè bié hǎo
友会不会也和植物一样在春天生长得特别好
ne mā ma zǒng shì huì ràng wǒ duō chī yǒu yíngyǎng de shí wù ”
呢？妈妈总是会让我多吃有营养的食物。”

niū niu mō mo tā kě ài de xiǎo nǎo dài shuō “qí qi nǐ
妞妞摸摸他可爱的小脑袋说：“岐岐，你
zhēn bàng shì de xiǎo péng yǒu yě shì yí yàng de yīn wèi zài chūn tiān
真棒！是的，小朋友也是一样的，因为在春天
lǐ suǒ yǒu de shēngmìng dōu zài xiàng shàng shēng zhǎng yào kuài sù chéng zhǎng
里，所有的生命都在向上生长。要快速成长，
néngliàng jiù yào mǎn mǎn de wǒ men tōng cháng bǎ zhè gè jī jí xiàng shàng
能量就要满满的。我们通常把这个积极向上、
yǒu néngliàng de xiàng zhe tài yáng de zhuàng tài jiào zuò ‘yáng’, zài chūn tiān
有能量的、向着太阳的状态，叫做“阳”，在春天
duō chī bǔ ‘yáng’ de shí wù xiàng dà zǎo huā shēng qín cài jiǔ cài
多吃补“阳”的食物，像大枣、花生、芹菜、韭菜、
chūn cài děng jiù kě yǐ ràng wǒ men néng liàng shí zú kuài kuài zhǎng dà
春菜等，就可以让我们能量十足，快快长大
ò
哦！”



qín cài
芹菜



jiǔ cài
韭菜





dà zǎo
大枣



huā shēng
花生



chūn cài
春菜



lào chūn bǐng
烙春饼





jiǎn chūn huā
剪春花

qí qi hé huān huan tīng de jīn jīn yǒu wèi niū niu jiē zhe shuō “tiān qì biàn nuǎn xiǎo dòng
岐岐和欢欢听得津津有味。妞妞接着说：“天气变暖，小动

wù yě sū xǐng le bú guò yǒu xiē dì fāng de chūn tiān hái shì hěn lěng de li yào zhù yì bǎo
物也苏醒了。不过，有些地方的春天还是很冷的哩，要注意保

nuǎn fáng zhǐ gǎn mào bú yào luàn fā pí qì ò ” qí qi diǎn dian tóu shuō “duì ya mā ma
暖，防止感冒，不要乱发脾气哦！”岐岐点点头说：“对呀，妈妈

gěi wǒ men zuò de jiǔ cài xiā rén zhōu zhū gǔ tāng jiù shì ràng wǒ men kě yǐ zài chūn tiān lǐ chōng
给我们做的韭菜虾仁粥、猪骨汤，就是让我们可以在春天里充

mǎn néng liàng bù róng yì shēng bìng ” niū niu xiào le “shì de yì nián zhī jì zài yú chūn zài
满能量，不容易生病。”妞妞笑了：“是的，一年之计在于春。在

mín jiān a rén men bǎ lì chūn zhè tiān zuò wéi jié rì lái guò huì yǒu dǎ chūn niú lào chūn
民间啊，人们把立春这天作为节日来过，会有打春牛、烙春

bǐng jiǎn chūn huā de xí sú wèi qìng zhù chūn tiān de dào lái yě wèi yì nián de fēng shōu qí
饼、剪春花的习俗，为庆祝春天的到来，也为一年的丰收祈

fú ”
福。”





dǎ chūn niú
打春牛

a qí qi zài shū shì de cǎo dì shàng dǎ le yí gè dà dà de hā qiàn kàn
“啊……”岐岐在舒适的草地上打了一个大大的哈欠。“看
wǒ jīn tiān dài le shén me hǎo chī de huānhuancóng bēi bāo lǐ ná chū yí gè hé fàn lǐ miàn
我今天带了什么好吃的！”欢欢从背包里拿出一个盒饭，里面
zhuāng le chūnjuǎn cù pào bái luó bo hé luó bo gāo
装了春卷、醋泡白萝卜和萝卜糕。

niū niu shuō huānhuanzhēncōngmíng zài běi jīng hé hé běi
妞妞说：“欢欢真聪明，在北京和河北
děng dì měi nián lì chūn zhī rì huì yǒu yǎo chūn de xí sú yǎo
等地，每年立春之日会有咬春的习俗，咬
shí shēng luó bo chī chūn bǐng qǔ yíng chūn zhī yì mín jiān rèn
食生萝卜、吃春饼，取迎春之意，民间认
wéi zài lì chūn zhī rì chī shēng luó bo kě yǐ jiě chú chūn tiān de
为在立春之日，吃生萝卜可以解除春天的
shuì yì ne qí qi chī le yì kǒu chūn juǎn mǎn zú kāi xīn
睡意呢。”岐岐吃了一口春卷，满足开心
de shuō chūn tiān lái lo chūn tiān lái lo
地说：“春天来咯，春天来咯！”

chūn tiān lái lo
春天来咯！

chūnjuǎn
春卷

luó bo gāo
萝卜糕

【起源】

萝卜是古老的栽培作物之一。远在4500年前，萝卜已成为埃及的重要食品，中国2000年前解释词义的专著《尔雅》称萝卜为“莱菔”。唐代苏恭著《本草》中谈到“莱菔”有“消谷，祛痰癖，肥健人”的药用价值。



需要全本请访问 www.ertongbook.com