



中医药 文化教育

五年级 上

福建省中医药科学院 编



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

福建科学技术出版社

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

中医药

文化 教育



五年级 **上**

福建省中医药科学院 编



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

中医药文化教育. 五年级. 上 / 福建省中医药科学院编. —福州: 福建科学技术出版社, 2021.9
ISBN 978-7-5335-6493-3

I. ①中… II. ①福… 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126220号

书 名 中医药文化教育 五年级（上）
编 者 福建省中医药科学院
出版发行 福建科学技术出版社
社 址 福州市东水路76号（邮编350001）
网 址 www.fjstp.com
经 销 福建新华发行（集团）有限责任公司
印 刷 福建东南彩色印刷有限公司
开 本 787毫米×1092毫米 1/16
印 张 3
图 文 48码
版 次 2021年9月第1版
印 次 2021年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-6493-3
定 价 15.00元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

专家指导委员会

- 顾问：**阮诗玮 中国人民政治协商会议福建省委员会
黄如欣 福建省卫生健康委员会
李灿东 福建中医药大学
- 主任：**陈 辉 福建省卫生健康委员会
- 副主任：**钱新春 福建省卫生健康委员会
周美兰 福建省中医药科学院
- 委员：**刘雪松 福建省卫生健康委员会
林颖欣 福建省卫生健康委员会
张锦丰 福建省卫生健康委员会
陈明俊 福建省卫生健康委员会
吴水生 福建中医药大学
王 宫 福建省中医药科学院
陈炬烽 福建省中医药科学院
- 统筹：**福建省卫生健康委员会中医药管理处（福建省中医药管理局）

编委会

主 编： 吴水生 福建中医药大学
王 宫 福建省中医药科学院

副主编：（按姓氏笔画排序）

李德森 福建中医药大学
陈炬烽 福建省中医药科学院
郑少丹 福州市钱塘小学

编 委：（按姓氏笔画排序）

叶彩虹 厦门市教育科学研究院
冯文娟 福建中医药大学
许 文 福建中医药大学
张孙彪 福建中医药大学
林春明 福建中医药大学
林燕华 福建省中医药科学院
郭双燕 福建省中医药科学院
谢 醒 福州市钱塘小学

绘 图： 黄焕明 谢燕芬

主 审： 钱新春 福建省卫生健康委员会

副主审： 刘雪松 福建省卫生健康委员会

周美兰 福建省中医药科学院

杨序

Y
A
N
G

X
U

中医药是中国自己的医药学，是祖先留给我们的宝贵遗产，是我国人民与疾病作斗争的经验总结，是中华文化哺育下有系统理论的传统医药学，囊括预防、保健、医疗、康复等丰富内容，蕴含先进医药学思想，是医药学科学发展的方向。

毛泽东主席说过：“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘、加以提高。”并指出：“我们中国如果说有东西贡献全世界，我看中医是一项。”中国中医科学院屠呦呦研究员领衔的中药青蒿素研究，给人类抗疟药物研发开拓了新的方向，挽救了全球数百万人的生命。屠呦呦也为我国医药卫生界争得首枚“诺贝尔生理学或医学奖”，并获得“国家最高科学技术奖”，被授予“共和国勋章”。抗击新型冠状病毒肺炎疫情期间，中医药发挥了重要的作用，并惠及全球。

在全国抗击新冠肺炎疫情表彰大会上，中医药界的张伯礼院士被授予“人民英雄”国家荣誉称号。青少年要了解中医药、热爱中医药，将来立志为人类健康服务。因此，国家中医药管理局大力推动中医药进校园、进社区、进乡村、进家庭，部分地区已将中医药文化知识纳入中小学课程。

我出生于中医世家，9岁开始学习中医。在我年幼时，祖父因治愈当时莆田县官吏母亲的顽疾而获赠“医同良相”大横匾，祖母将牌匾内容解释为“相理国，医治病，道不同，理相通”。她这一番话语深植在我的心中，影响了我学中医、干中医、研中医的一生。中医的学习从娃娃抓起，意义深远。此套丛书面对高年级小学生，不从它的理论去宣教，而从趣味性和实用性入手，从历史渊源、药食同源、中医应用和实用技术几个方面切入，既有医史掌故、名医轶事、医德佳话等，又有生活妙招、药膳凉茶制作、推拿按摩等贴近生活且简单易学的中医技术，让同学们能在快乐中学习中医药知识，逐渐激发同学们对中医药的兴趣。此套丛书不仅能普及中医药学知识，助力青少年健康成长，而且能让中华优秀传统文化在青少年中发扬光大，

增强文化自信。

一个国家，一个民族，如果没有现代科学，没有先进技术，一打就垮；而如果没有优秀的文化传统，没有自己的人文精神，不打自垮。习近平总书记说过，“中医学包含着中华民族几千年的健康养生理念及实践经验，是中华文明的一个瑰宝，凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧”，并教导我们“要把老祖宗留给我们的中医药宝库保护好、传承好、发展好”。我作为过来人，希冀广大中医人共同遵循中医药发展规律，传承精华，守正创新，培养好下一代接班人，充分发挥中医药防病治病的独特优势和作用，为建设健康中国，实现中华民族伟大复兴的中国梦，让中医药走向世界，为人类健康服务贡献力量。少年强则国强，少年智则国智。少年传承好祖国的优秀传统文化，则民族就有希望；传承好中医，中医就有希望。

国医大师 杨志波
2021年4月

给同学们的一封信

亲爱的同学们：

你们好！

当你打开这本书时，你就进入了丰富有趣的中医药文化乐园！

你喜欢白白胖胖的人参娃娃吗？你见过颜色黄白相间的金银花吗？你尝过甜甜的中药吗？你了解香甜的蜂蜜水对我们有什么好处吗？你听过药食同源的说法吗？你知道用眼过度造成眼睛干涩该怎么办吗？你知道冬天手脚冰凉有什么改善的妙招吗……这些问题的答案就在书里！

我们的身体健康离不开中医药的知识。中医药知识就在我们身边的中华文化博大精深，源远流长，是中华民族五千年智慧结晶，有着几千名民族同疾病斗争的经验，是中华文化中最宝贵的财富之一，也是中华民族儿女的

骄傲。

在这里，我们会遇见许多中医药发展史上著名的医家，了解到这些医家的生平故事；我们可以从生活中领悟中医的智慧；我们可以利用中医知识防病治病，感受中医“治未病”的魅力；我们还可以运用中医知识，将实用的中医技术运用在生活中……学习中医药知识，真是一件有意义的事！衷心地希望，你们通过学习中医药知识，感受到中医药的魅力，并且把学到的中医药知识，告诉身边的每一位家人、朋友，让更多人科学地认识中医，了解中医，运用中医。

现在，让我们翻开这本书，走进中医，一起去开启老祖宗留给我们的智慧宝库吧！

主编

吴水芝

2021

11

目 录

M
U
L
T
I

● 历史渊源·宝贵的中医财富 1

历史上的名医——孙思邈 2

中医治未病 6

● 药食同源·生活中的中医智慧 11

健康的基础——清淡饮食 12

蜂蜜的妙用 15

● 防病治病·无处不在的中医应用 17

闲话桑麻 18

强身健体腊八粥 22

● 自然疗法·实用有效的中医技术 27

中医捏脊促健康 28

腕腹按摩健脾胃 30



历史渊源 · 宝贵的中医财富



历史上的名医——孙思邈



【著名医家人物表】

几千年来，中医药人才辈出，认真看看右边这张中国历代名医列表，有你熟悉的医家吗？你听说过他们的故事吗？



【中医小故事】

孙思邈，唐代著名医药学家，被后人尊称为药王。他非常重视医德修养，倡导“大医精诚”，认为医生看病应“贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智，皆一视同仁”，意思是说医生看病不论患者地位高低、财富多少、年纪老少、长相美丑、关系亲疏、乡下城里、聪明愚笨，都要一视同仁。他认为“人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此”，意思是说每个人的生命都很珍贵，有如千万两黄金，如能以方药救人性命，这便是最高尚的德行了。为此， he 把自己的著作冠以“千金”二字，如《备急千金要方》和《千金翼方》。

秦以前

《黄帝内经》
《神农本草经》
秦越人（扁鹊）《难经》

汉

张仲景《伤寒杂病论》
董奉（福建长乐人，“建安三神医”之一，“杏林春暖”故事的主人公）

魏晋南北朝

葛洪《肘后备急方》
陶弘景《本草经集注》《养性延命录》

隋唐

巢元方《诸病源候论》
孙思邈（miǎo）《备急千金要方》

宋

王惟一《铜人腧（shù）穴针灸图经》
宋慈（福建建阳人）《洗冤集录》

金元

刘完素《素问玄机原病式》
李杲（gǎo）《脾胃论》
忽思慧《饮膳正要》（宫廷配膳）

明

李时珍《本草纲目》
王肯堂《证治准绳》
张介宾《景岳全书》《类经》
吴有性《温疫论》

清

叶天士《温热论》
吴谦《医宗金鉴》
陈修园（福建长乐人）《伤寒论浅注》《医学三字经》等16种

民国

张锡（xī）纯《医学衷中参西录》



有这样一个传说：南山里有位老猎人，有腿痛的毛病，四处求医无效，听说孙思邈医术高明，便前来求医。孙思邈一开始按常规给他服药、扎针，却不见好转，这使他深深地陷入了思考，为什么不另寻新的、可以治愈这种病痛的穴位？于是他用手指在猎人感觉疼痛的腿上一分一寸地移动着掐试



各个部位，当他掐到一个位置时，老猎人突然大喊：“啊，是！”孙思邈便在这个痛点上扎入银针，奇迹般地发现老猎人的腿痛减轻了。此后，孙思邈思忖着给这些新穴位命名，忽然想起老猎人当时的喊声，于是就将这些没有固定位置与名称，而以病痛局部或压痛点为腧穴的穴位称为“阿是穴”，这个名称自《备急千金要方》开始一直沿用至今。



【你知道吗】

我国历史上，在某一领域有杰出贡献的人，往往会被后人尊称为“圣人”。如至圣孔子、亚圣孟子、诗圣杜甫、武圣关羽、画圣吴道子、书圣王羲之、茶圣陆羽、酒圣杜康、医圣张仲景等。除此之外，你还知道哪些“圣人”呢？