



中医药 文化教育

五年级 下

福建省中医药科学院 编



中医药

文化 教育



五年级 **下**

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. 下 / 福建省中医药科学院编. —福州：福建科学技术出版社，2021.9
ISBN 978-7-5335-6494-0

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126221号

书 名 中医药文化教育 五年级（下）
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 978-7-5335-6494-0
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，承载着中华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
U

● 历史渊源·宝贵的中医财富 1

历史上的名医——张仲景 2

传染病防治与中医药 5

● 药食同源·生活中的中医智慧 9

藏在水果中的中医药 10

藏在蔬菜中的中医药 13

● 防病治病·无处不在的中医应用 17

中药的“团队协作” 18

从“杯弓蛇影”话心理调适 21

● 自然疗法·实用有效的中医技术 25

奥运冠军身上的罐印 26

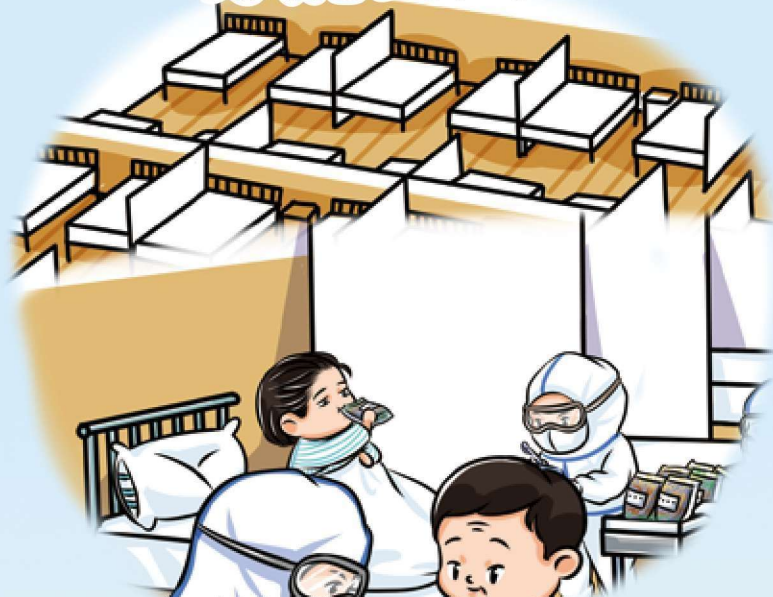
冬病夏治三伏灸 30



历史渊源 · 宝贵的中医财富



方舱医院



新冠肺炎处方

清肺排毒汤

麻黄



炙甘草



历史上的名医——张仲景



【中医小故事】

张仲景，名机，字仲景。他生活在动荡的东汉末年，百姓为躲避战乱而相继逃亡，流离失所。据史书记载，东汉桓帝、灵帝、献帝统治年间一共出现了多次传染病大流行，成千上万的人死于传染病。张仲景的家族原本人口众多，自建安初年以来，不到十年时间，有三分之二的亲人因患传染病而死亡。在古代，传染病称“伤寒”或“瘟疫”。伤寒指的是因感受外邪而导致的一类疾病，常伴发热，或有一定的传染性。面对传染病的肆虐，张仲景内心十分悲愤，立志研究伤寒病，决心要制服伤寒这个“瘟神”。

他“勤求古训，博采众方”，经过几十年含辛茹苦的努力，总结了汉代以前的医学成果，并结合自己的临床经验，著成了流芳百世的《伤寒杂病论》。该书系统地阐述了伤寒及杂病的辨治，成为后人学习中医必读的典籍，张仲景也因此被



后世尊称为“医圣”。《伤寒杂病论》与《黄帝内经》《难经》《神农本草经》并称为“中医四大经典”。

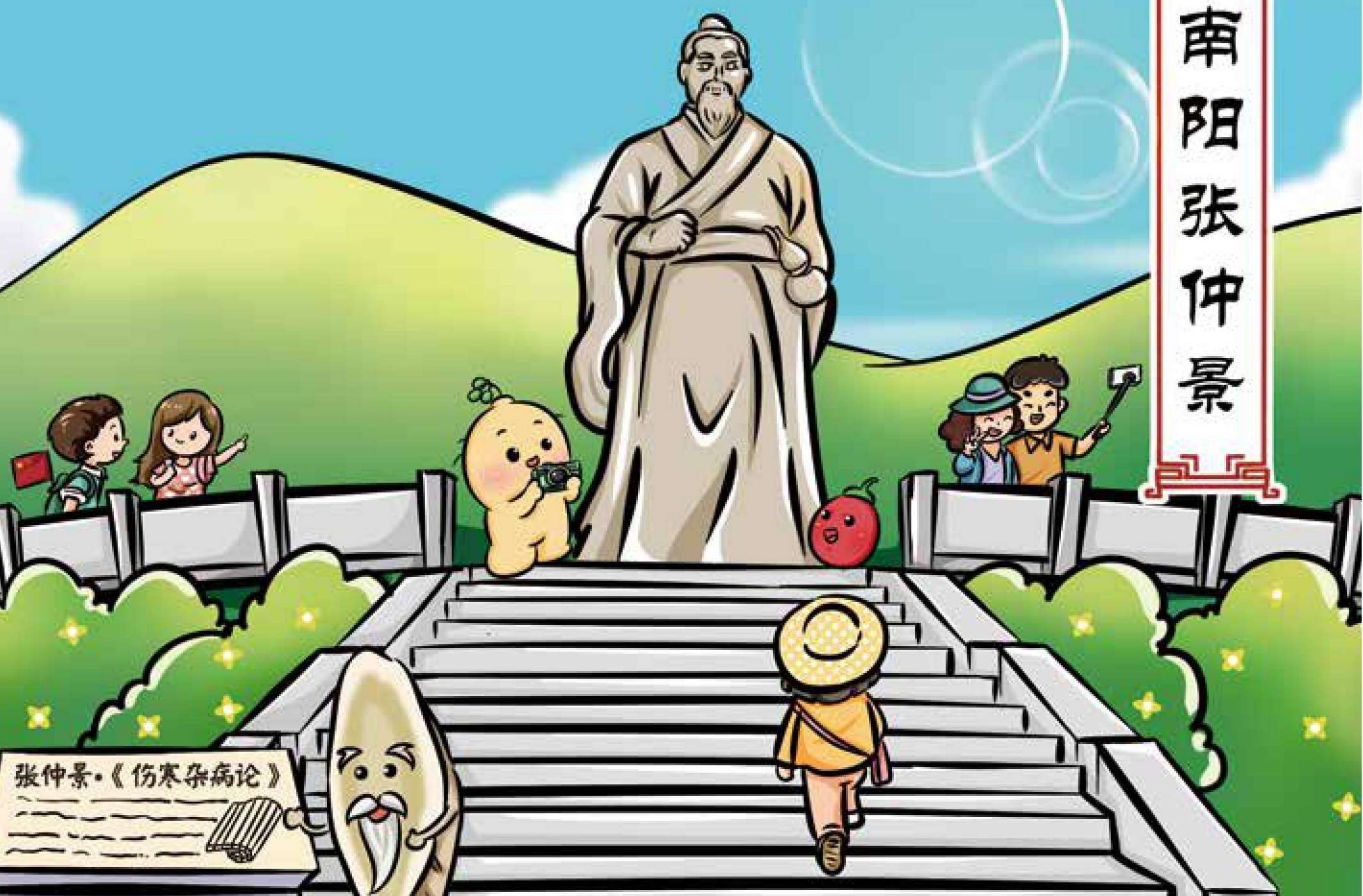


【知识拓展】

张仲景为东汉末年的著名医药学家，被后人尊称为医圣，其传世巨著《伤寒杂病论》是后世学者研习中医必学的经典著作，其声名远播，超越了国界，在日本、朝鲜，以及东南亚一带有很大的影响。



河南南阳张仲景



传染病防治与中医药

【中医小课堂】

2020年鼠年是个特殊的年份，新型冠状病毒肺炎（COVID-19）的来袭使全民迅速投入了抗疫中。

