



六年级 **下**

中医药 文化教育

福建省中医药科学院 编



中医药

文
化
教
育



六年级 **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 | FUBANSCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目（CIP）数据

中医药文化教育. 六年级. 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 978-7-5335-6495-7

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126222号

书 名 中医药文化教育 六年级（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 3.25
图 文 52码
版 次 2021年9月第1版
印 次 2021年9月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5335-6495-7
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，中医药的知识就在我们身边。中医药文化博大精深，源远流长，是中华民族五千年智慧的结晶，它承载着中华民族同疾病斗争的经验，是中华文化宝库中宝贵的财富之一，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。

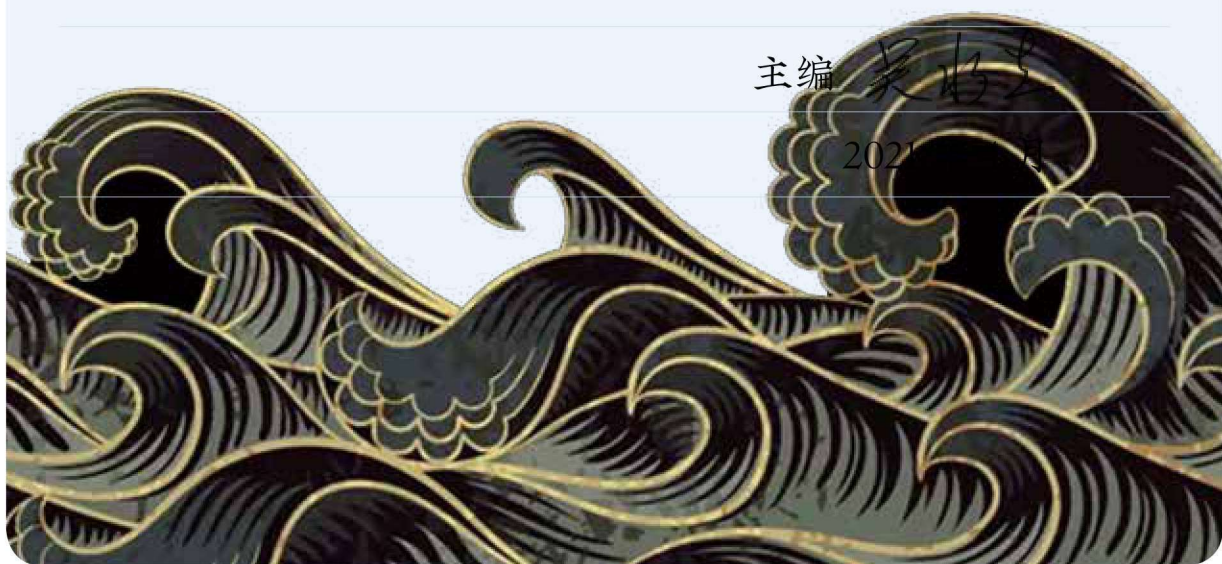
现在，让我们翻开这本书，走进中医，一起去开启老祖宗留给我们的智慧宝库吧！

主编

吴水芝

2021

11



目 录

M
U
L
U

● 历史渊源·宝贵的中医财富 1

当代著名医药学家——屠呦呦 2

发现中药之美 7

● 药食同源·生活中的中医智慧 13

食用色素与中药 14

卤料中的中药 18

● 防病治病·无处不在的中医应用 23

中医茶疗与健康 24

驱瘟辟秽的中药香囊 27

● 自然疗法·实用有效的中医技术 31

世界非物质文化遗产——针灸 32

中医急救有妙招 35



历史渊源 · 宝贵的中医财富



当代著名医药学家——屠呦呦



【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？



【中医小课堂】

同学们，你知道中国首位获得诺贝尔科学奖的科学家是谁吗？他为什么获奖？

屠呦呦，中国当代科学家，她是中国首位获得诺贝尔科学奖的科学家。她从中医药古典文献中获得灵感，先驱性地发现了青蒿素，开创了治疗疟（nüè）疾的新方法，获得了诺贝尔生理学或医学奖。

到底什么是青蒿素？屠呦呦为什么会一直锲而不舍地研究呢？

我们知道，蚊子不仅会咬人，而且会传播传染性疾病。其中就包括致命的疟疾。

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

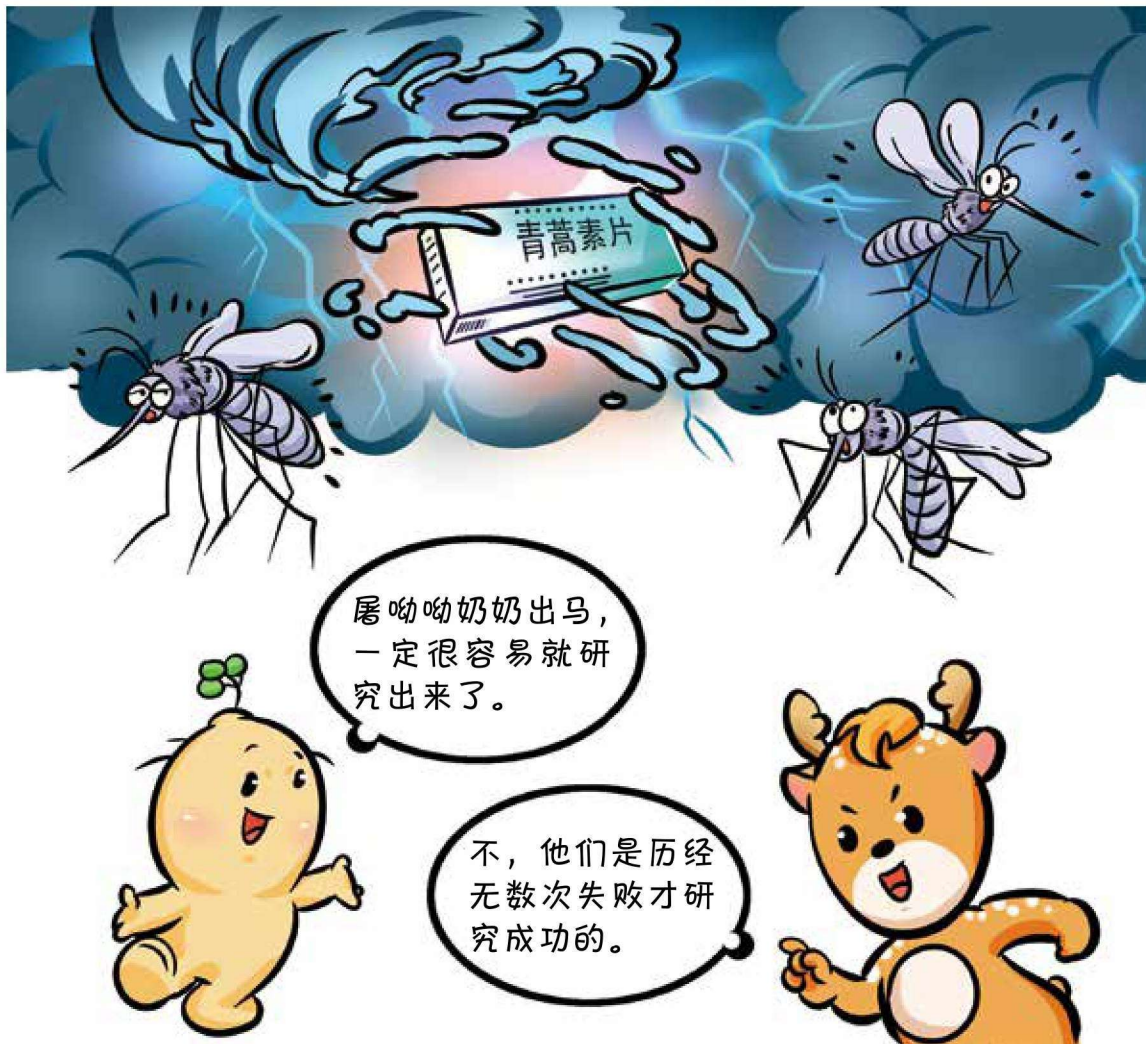
李时珍《本草纲目》
王肯堂《证治准绳》
张介宾《景岳全书》《类经》
吴有性《温疫论》

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》



疟疾是一种由疟原虫感染所致的传染病，主要经蚊虫叮咬而传播。这些寄生虫侵入人体红细胞，引起寒战、发热，严重的能导致脑损伤和死亡。在热带和亚热带地区疟疾流行，全世界面临疟疾感染风险的人口约 32 亿，据最新数据显示，每年因疟疾死亡的人数仍超过 40 万，其中大部分是儿童。特别是在非洲一些经济不发达的国家和地区，疟疾仍被视为生命健康的头号杀手。



20世纪60年代末，屠呦呦等老一辈科学家们响应国家号召，开启了研发抗疟疾药物的漫长征程。

他们一共筛选了200多种中草药，又反复研读了大量古代中医典籍，最后从《肘后备急方》记载的“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之”中获得了线索与灵感，改进了提取方法，经过数百次实验，终于在70年代初发现了青蒿素，攻克了世界一大顽疾——疟疾。





这一伟大创举挽救了无数人的生命，也令屠呦呦获得了世界科学的最高奖——2015年诺贝尔生理学或医学奖！诺贝尔科学奖委员会的颁奖词里这样说道：“屠呦呦是第一个发现青蒿素对杀死疟疾寄生虫有显著疗效的科学家……对人类福祉的改善是无可估量的。”



【交流平台】

2015年12月，屠呦呦在瑞典卡罗林斯卡医学院用中文发表了题为《青蒿素的发现：传统中医献给世界的礼物》的演讲。她在演讲中特别提到：“中国传统中医药是一个丰富的宝藏，值得我们多加思考，发掘提高。”

同学们，你们想更多地了解《肘后备急方》和屠呦呦吗？请你查找相关资料，在班级里举办一个沙龙研讨会吧！