



中医药 文化教育

四年级 **上**

福建省中医药科学院 编



中医 医药

文

化

教

育



四年级 (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. 四年级. 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 978-7-5335-6492-6

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126219号

书 名 中医药文化教育 四年级（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 3.25
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 978-7-5335-6492-6
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

目 录

M

U

L

U

历史渊源·宝贵的中医财富 1

历史上的名医——李时珍 2

揭开中医药的神秘面纱 6

药食同源·生活中的中医智慧 11

厨房里的中医 12

生活中的凉茶 15

防病治病·无处不在的中医应用 19

人参的远古想象 20

中医的护眼妙招 25

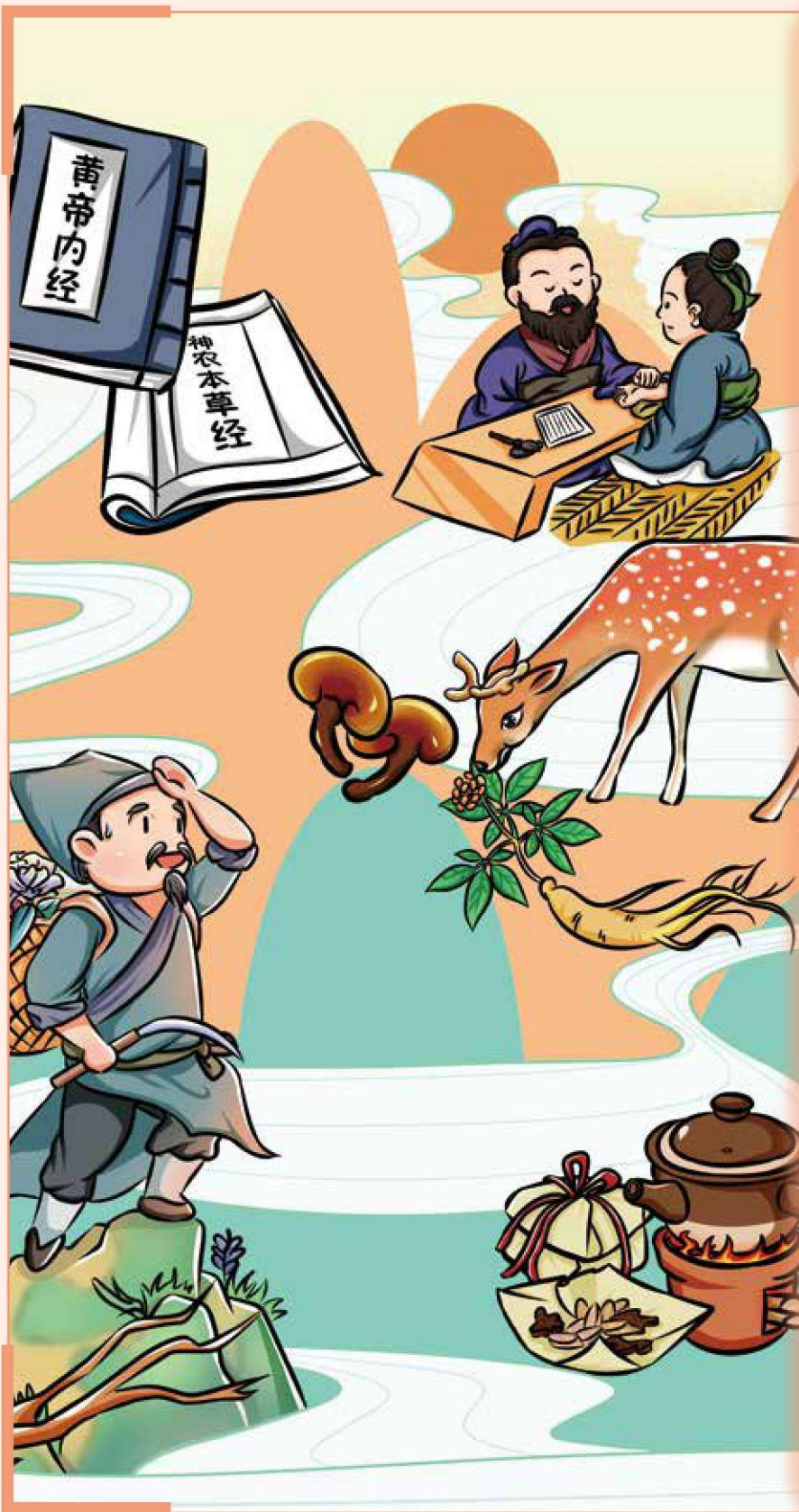
自然疗法·实用有效的中医技术 29

姜汤泡脚祛寒暖身 30

中医导引强身健体 33



历史渊源 · 宝贵的中医财富



历史上的名医——李时珍



【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？你听过他们的故事吗？



【中医小故事】

李时珍，明代伟大医学家、药物学家、博物学家，也是著名的脉学家。他历经近30年的辛勤付出，完成了一部闻名世界的药学巨著——《本草纲目》。这部巨作先后被翻译成十余种文字，传遍世界，被誉为“中国古代的百科全书”。

李时珍出身于医学世家，热爱草木鱼虫，但他自幼体弱多病，多次考试落榜，所以决心弃儒学医，用心钻研医术。在数十年行医及阅读古典医籍的过程中，他发现古代本草书中存在着很多错误，容易误导后人。于是，他下定决心重新编写一部本草著作。

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

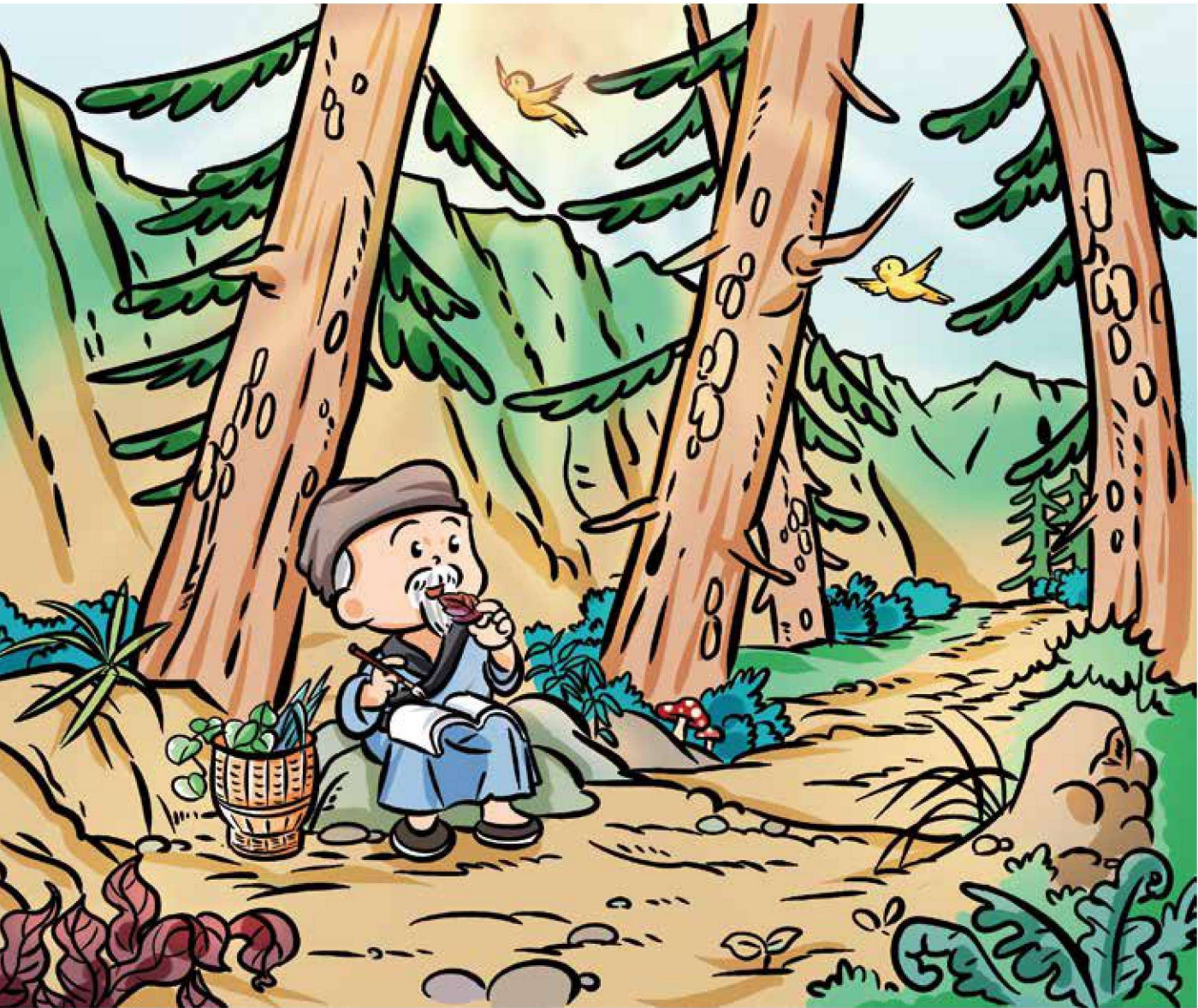
李时珍《本草纲目》
王肯堂《证治准绳》
张介宾《景岳全书》《类经》
吴有性《温疫论》

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》



为了搜寻到真实可靠的资料，李时珍亲自实践，常年离家，实地采药，翻越崇山峻岭，出入深山老林，行遍万里路，足迹遍布全国各地，询问了无数人，亲尝了各类草药，终于编成《本草纲目》。书中收载药物 1892 种，并将本草进行了



科学分类，是中国古代药理学的大总结，不仅丰富了本草的知识，还纠正了过往的许多错误。

同时，李时珍还是一名医术高超、医德高尚的医生。他善于学习与总结，在他父亲编写的《四诊发明》基础上，结合自己的经验与感悟，完成了《濒湖脉学》《奇经八脉考》《脉诀考证》等脉学著作，在脉学发展史上留下了浓墨重彩的一笔。



揭开中医药的神秘面纱

【中医小课堂】

你知道什么是中医药吗？其实，中医药就在我们的身边，让我们一起来认识一下吧！厨房里的生姜、大葱，消食健脾



把脉



中药



刮痧



拔火罐



的神曲、山楂，还有治病的针灸、刮痧、按摩等都属于中医药范畴，都可以用来治病。

中医药是中华民族在长期生产、生活和医疗实践中逐渐积累总结而形成的具有独特理论体系和丰富诊疗手段的医学，具有浓郁的中国传统文化特色。千百年来，中医药为中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献。时至今日，中医药仍拥有深厚的群众基础和广泛的需求，在我国卫生保健体系中发挥着不可替代的重要作用。



针刺



艾灸



按摩



中医药强调疾病的预防（“治未病”），通过望、闻、问、切四种方法收集患者的信息，再经分析，给出诊断，确定治疗方案，采用中药、针灸、按摩、刮痧、拔罐等多种技术手段来解除患者的痛苦。中医治疗疾病，具有简、便、验、廉的特点。

我国正在大力发展中医药事业，希望同学们长大后也能接过中医传承、发展与创新的接力棒，造福人类。加油！