



# 中医药 文化教育

四年级 **下**

福建省中医药科学院 编



# 中医药

## 文化 教育



四年级(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. 四年级. 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 978-7-5335-6491-9

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126218号

书 名 中医药文化教育 四年级 ( 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 978-7-5335-6491-9  
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——董奉 ..... 2

中国文化与中医药 ..... 5

## 药食同源·生活中的中医智慧 ..... 9

饮食烹饪与中医药 ..... 10

福建道地药材 ..... 13

## 防病治病·无处不在的中医应用 ..... 19

良药未必都“苦口” ..... 20

胃口好才能身体棒 ..... 24

## 自然疗法·实用有效的中医技术 ..... 29

按摩预防视疲劳 ..... 30

中医刮痧能祛暑 ..... 34



# 历史渊源 · 宝贵的中医财富



# 历史上的名医——董奉

## 【中医小故事】

三国时期，吴国侯官（今福建省福州市长乐区）名医董奉治病从不收取诊费，他让他治愈的患者在他园子里种植杏





树。日复一日，他治好了许多患者，园子里的杏树也已蔚然成林，郁郁葱葱。董奉告诉大家可以用粮食换杏子。当粮仓堆满了，他又拿粮食去救济贫民。为了感激董奉的高尚品德，有人书写“杏林春暖”的匾额，悬挂在他家门口。后来，人们就以“杏林”比喻中医界，而“杏林春暖”“誉满杏林”则被用来赞美医生医术高明、医德高尚。





董奉为什么要患者栽种杏树，而不是其他果树？这其中也是有学问的。原来，董奉身处的三国战乱时期，伤寒肆虐，治疗伤寒的名方，如麻黄汤、大青龙汤等大都要用到苦杏仁这味药。

杏仁，性微温，味苦，有小毒，是药食两用之品，分为苦杏仁和甜杏仁两种，二者都具有降气止咳平喘、润肠通便的功效。入药以苦杏仁为主，甜杏仁则主要作为食品使用。不过，虽然甜杏仁的口感良好、营养丰富，又有止咳平喘的功效，但毕竟带有一点毒性，所以一次不能食用太多。



### 【中医小能手】

取甜杏仁10克，糯米20克，甜杏仁去皮尖，二者洗净，放入热水中浸泡1小时。将浸泡后的材料放入豆浆机中磨浆。磨好后将杏仁糊放入锅中，锅内加糖、适量温水，煮沸即成。

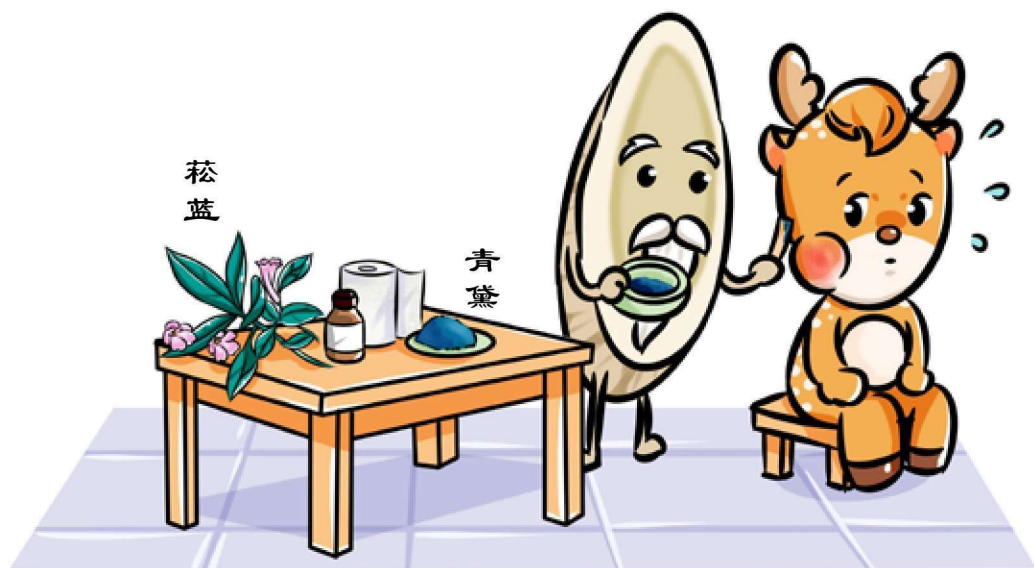
与爸爸妈妈一起动手试着制作一碗美味又健脾、养胃、补肺的甜杏仁糊吧！

# 中国文化与中医药

## 【中医小课堂】

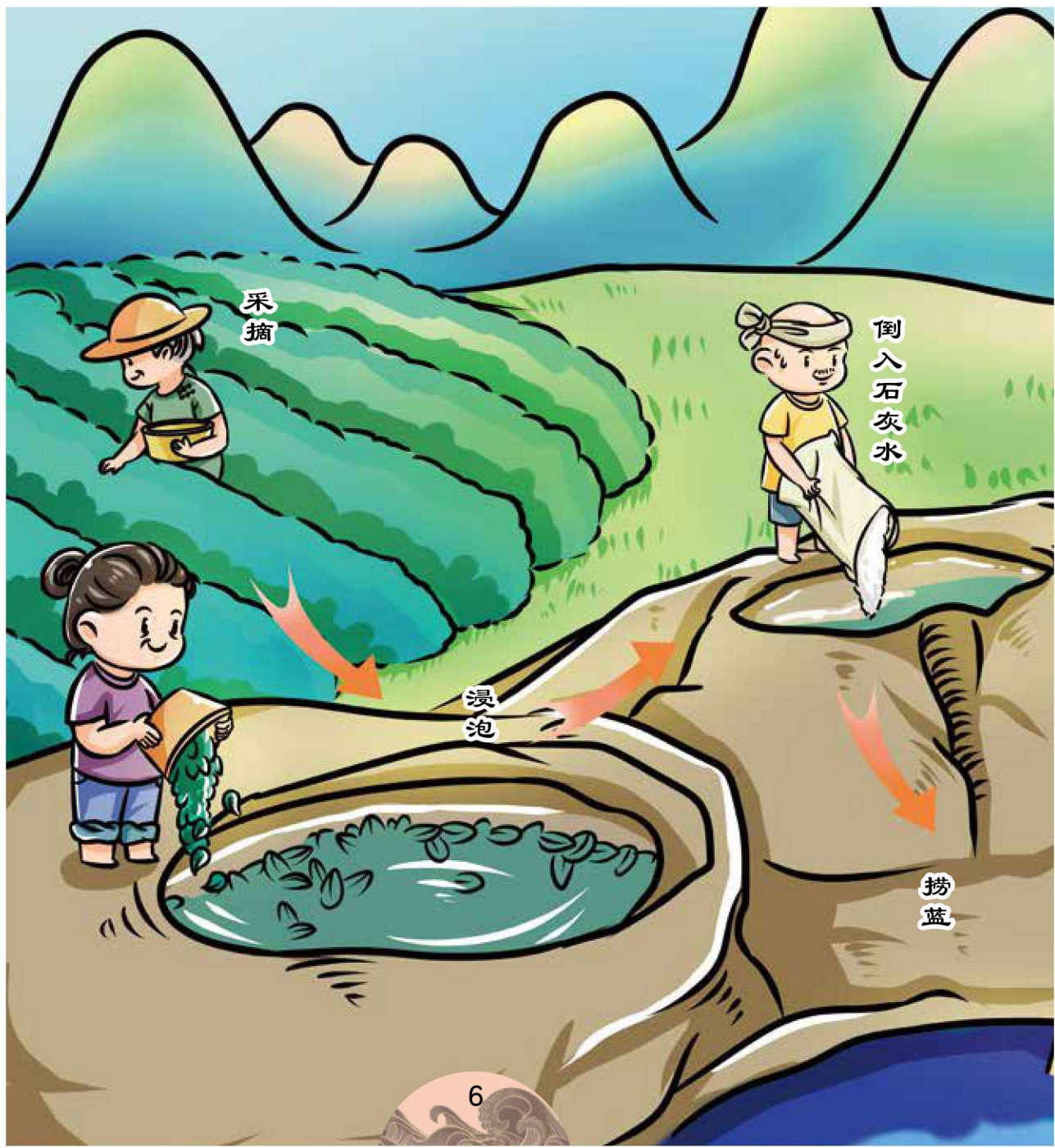
大家听说过“青出于蓝”这个成语吗？

菘(sōng)蓝的根就是我们常说的板蓝根，具有清热解毒、凉血、利咽的功效，能够治疗热毒引起的咽喉肿痛。人们将菘蓝茎叶泡入缸内，等到茎部与叶子分离，捞出枝条，然后加上石灰水搅拌，至浸液成紫红色时，捞取颜色青黑的漂浮物，过滤晒干就得到了另一种药材——青黛(dài)。它既是染料，又是一味治疗腮腺炎的常用中药。





成语“青出于蓝”的意思是青是从蓝草，如马蓝、菘蓝、蓼（liǎo）蓝中提取出来的，而颜色比蓝草更深。《荀子·劝学》：“青，取之于蓝，而青于蓝。”后用“青出于蓝”比喻学生胜过老师，或后人胜过前人。





### 【知识拓展】

一起玩玩有趣的文字游戏吧！说出一些名称带颜色的中药材，如红花、赤芍、黄连、绿豆、青黛、板蓝根、紫石英、黑芝麻、白头翁等。



