



中医药  
文化知识



下册

分册主编◎陈新宇 罗云涛

湖南省教育学会 湖南中医药大学 编著



CIS



湖南科学技术出版社



下册

分册主编◎陈新宇 罗云涛

湖南省教育学会 湖南中医药大学 编著



湖南科学技术出版社

## 图书在版编目（C I P）数据

中医药文化知识. 下册 / 湖南省教育学会, 湖南中医药大学编著 ; 陈新宇, 罗云涛主编. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2021. 12  
ISBN 978-7-5710-1102-4

I. ①中… II. ①湖… ②湖… ③陈… ④罗… III. ①中国医药学—文化—中小学—课外读物 IV. ①G634.983

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2021)第 146528 号

ZHONGYIYAO WENHUA ZHISHI XIACE

### 中医药文化知识 下册

编 著：湖南省教育学会

湖南中医药大学

分册主编：陈新宇 罗云涛

责任编辑：王跃军 兰 晓

文字编辑：唐艳辉

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市芙蓉中路一段 416 号泊富国际金融中心

网 址：<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址：

<http://hnkjcs.tmall.com>

邮购联系：本社教材发行科 0731-82194012

印 刷：

（印装质量问题请直接与本厂联系）

厂 址：

邮 编：

版 次：2021 年 12 月第 1 版

印 次：2021 年 12 月第 1 次印刷

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：5.5

字 数：60 千字

书 号：ISBN 978-7-5710-1102-4

定 价：23 元

（版权所有·翻印必究）

# 编写委员会

顾问：秦裕辉

主任：陈新宇

委员：（按姓氏笔画排序）

邓旭    皮亚兰    朱智显    刘亚雄    刘佑晖

阳宇洁    李兰心    李雅琴    杨成昊    吴亚西

别明珂    张小琴    陈青扬    林泉成    欧阳过

罗云涛    贾伊昕    郭嵘薛    黄玲玲    黄晓莲


章琼    彭丽琪    彭艳斌    彭慧琴    鲁坚

蔡虎志

分册主编：陈新宇    罗云涛

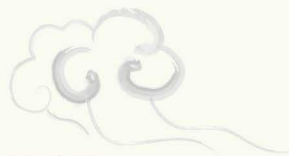


## 前 言



中医药是中华文明的重要组成部分，是中华民族具有强大生命力、创造力和凝聚力的文化基因之一。习近平总书记指出，中医药是“祖先留给我们的宝贵财富”，是“中华民族的瑰宝”，“凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验”。新冠肺炎疫情发生以来，中医药对于疫情防控起到了巨大的作用，习近平总书记特地强调了“中西医结合、中西药并用，是这次疫情防控的一大特点，也是中医药传承精华、守正创新的生动实践”。中医药作为我国独特的卫生资源，其在常见病、慢性病及疑难病症、重大传染病防治中的作用已得到广泛的认可。同时，中医药又是优秀的文化资源，是“打开中华文明宝库的钥匙”。推动中医药文化的传播，有助于建立民族文化自信，提升我国文化软实力。

中医药知识不应当局限在医疗机构，而是应该走入社区、走进家庭，融入日常生活中。《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》中，提出“推动中医药进校园、进社区、进乡村、进家庭……同时充分发挥社会组织作用，形成全社会‘信中医、爱中医、用中医’的浓厚氛围和共同发展中医药的良好格局”。少年强则国家强，学生是国家民族未来的希望，也是中医药文化传承的基石。开展中医药教育，对于传承中医



药文化、营造中医药氛围、建立中医药自信、培育中医药文化的种子都有着重要意义。

古代先贤们通过仰观天文、俯察地理来探索宇宙的奥秘，并从生活实践中总结和形成了中医药。而后，通过几千年的医疗实践，中医药体系得到丰富、验证和完善。本套书从中医药的源流和现代发展说起，再谈到中医对健康生活的认识，以帮助学生树立中医健康观。随后，便从中医看待“天—地—人”变化的思维出发，结合中国优秀的传统文化，探讨中医角度下自然、人体、疾病的变化，培养独特的中医药思维，传承优秀的传统文化精粹。此外，中医药既源于生活，自当又归于日常。本套书从日常生活出发，介绍了可以直接使用的中医药知识，并设立“我是小郎中”“生活里的中医”特色模块，使学生在阅读和学习过程中认识中医药、熟悉中医药、热爱中医药，唤起学生对中医药的兴趣，培养学生的中医健康意识，并通过学生们把中医药的实用价值与文化内涵传递给每一个家庭，从而提高家庭乃至整个社会的健康素养。



# 目 录

## 第一单元 中医防治疾病的智慧

1 治未病 .....	02
2 辨证论治 .....	07
3 三因制宜 .....	13
4 标本同治 .....	19
5 调和阴阳 .....	25

## 第二单元 中医防治疾病的方法

1 中华本草 .....	31
2 君臣佐使 .....	36
3 膏丹丸散 .....	41
4 导引功法 .....	46
5 情志疗法 .....	51

## 第三单元 中医防治疾病的技术

1 小银针，治百病 .....	57
2 刮痧板，显神通 .....	61
3 三伏贴，有妙用 .....	66
4 拔罐筒，祛病痛 .....	71
5 外贴膏，起奇效 .....	76

# 第一单元

## 中医防治疾病的智慧

中医文化，根植于中国传统文化。在防治疾病的过程中，中医药处处体现着古人治世治国的思想。中医药防治疾病，从预防疾病的发生，到治疗疾病并阻断其发展，再到疾病的康复，都需要遵守一定的原则。这些原则和中国传统文化息息相关，如注重预防为先的治未病思想，避免“头痛医头、脚痛医脚”的辨证论治，体现整体观与个性化的三因制宜，强调抓住主要矛盾的“急则治其标，缓则治其本”，以及贯穿中医防治疾病全过程的调和阴阳，等等。



# 1 治未病

## 开卷有益

扁鹊是历史上有名的中医，受到很多人的赞誉。当别人夸赞他的时候，扁鹊却常常说：“我的医术是我几个兄弟里最差的。”旁人听了说：“您在虢（guó）国救太子的事，我们都知道了。那时，太子都已经准备后事了，却被您救了回来。哪里有人比您还要厉害？”扁鹊说道：“我给人治病的时候，病人的病情都已经非常严重了，我用各种方法把他们治好，就认为我很厉害，因为可以直接看到效果，而我二哥看病是在病人病情还比较轻的时候，就已经用药物将其治好了。因为病情很轻，很多人都认为二哥只能治点小病。但是，他却阻止了病情的发展，让病人少受了很多痛苦。”旁人听了



说：“那确实很厉害！那你大哥呢？”扁鹊说：“我和二哥，都是在疾病已经出现的时候进行治疗，而我大哥，却是在还没有发病之时，就用药物将疾病扼杀在萌芽中，所以，我觉得我大哥才是最厉害的。”

### 各抒己见

同学们，你觉得扁鹊三兄弟谁的医术最高明呢？为什么呢？



### 杏林讲坛

名医扁鹊认为，最高明的医生，就是在疾病还没有发生之前就开始治病，中医称之为“治未病”。未，即未发生。未病就是还没有发生的疾病。好的

医生，会在疾病尚未发生，但有患病趋势的时候进行治疗，来预防疾病的发生和发展。

治未病的思想，其实并不仅仅是针对尚未得病的人群，它同样适用于已经生病或者疾病初愈的人。可以说，无论处于疾病的什么阶段，都要遵循治未病的原则。

在尚未得病之时，避免疾病的发生，中医称之为“未病先防”。还没得病的时候，我们可以通过保养正气，避免接触邪气来防止疾病的发生。具体措施有规律饮食、劳逸结合、适度锻炼、积极乐观、避免不良习惯、及时增减衣物，等等。

已经得病了，我们要防止疾病的加重，中医称之为“既病防变”。这时候，就需要我们配合好医生，积极治疗，不延误病情。同时，这也是对医生的考验。因为，医生不仅仅要治好你当前的疾病，同时，还要预防你可能出现的其他危重情况。这就需要医生对疾病有比较全面的认识，才能做到防治结合。

而对于疾病初愈者，我们要防止疾病的复发，中医称之为“瘥后防复”。大病初愈的时候，人体还比较虚弱，很容易受到邪气的再次损伤。这时，我们不仅要培补人体的正气来恢复健康，还要防止邪气趁虚而入。

### 学以致用

冬冬平常喜欢吃甜食，几乎每天嘴里都含着一颗糖。爷爷常常告诫他：“冬冬，少吃些糖，对牙齿不好！”冬冬听了，也没在意。直到有一天，他看到他同学浩浩牙痛得非常厉害，左边的脸都肿起来了。冬冬有些害怕，赶

忙来问爷爷：“爷爷，我看到同学牙痛时好恐怖。我这么爱吃糖，将来也会牙痛吧？我再也不敢吃糖了。”爷爷听了说：“糖是可以吃的，但不能吃太多。注意早晚都要刷牙，要不然就会长‘虫牙’哦！”冬冬乖巧地点了点头。爷爷又说道：“我教你个小诀窍，叫作叩齿。它可以帮助你预防牙齿生病。”冬冬听了，迷惑地看着爷爷。爷爷说：“叩齿呀，可以使我们的牙齿更坚硬呢！看，我的牙齿是不是还很好？”“我要学。”冬冬羡慕地说道。爷爷说：“只要每天用轻微的力量，上下牙齿叩击几十次就可以啦！”冬冬试了试，说：“好简单呀，我去告诉皓皓。”

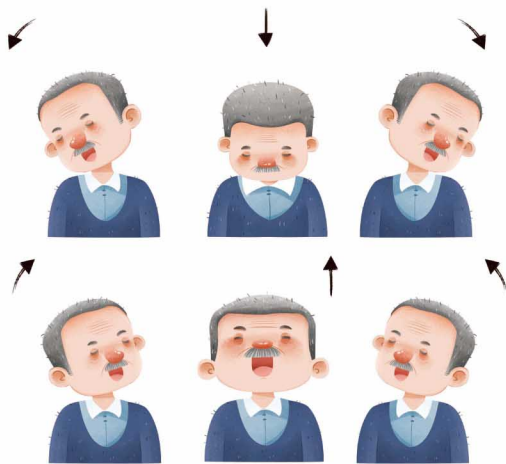


· 生活中的中医 ·



冬冬的爸爸下班回家了，但他总是捂着脖子。冬冬问道：“爸爸，你怎么了？”爸爸说：“上班坐久了，脖子总是酸酸的。”爷爷看到了，说：“你这样长期下去会得颈椎病的。”爸爸说：“但是也得上班呀！”爷爷说：“我有个好方法，你可以试试！冬冬，你也经常一上课就很久不动，也一起练练。”说着，爷爷坐在椅子上，腰杆子挺直了。只见爷爷先尽量地低下头，肩膀却向后微微张开，使整个身体都充分拉伸，保持了5秒，然后又坐直身体向前看。接着爷爷又将头往后仰起来，肩膀还是向后打开，过了5秒又坐直身体向前看。接着爷爷将头部缓慢偏向左侧，让左耳尽量向左肩贴近，同时右手向下用力。5秒之后，在右边也做一遍。做完上面这些动作，爷爷将头向左边转，眼睛尽量看向身体后方，但是身体没有转动，保持5秒。最后又转向右后侧，保持5秒。做完这些，爷爷说：“你们来做一遍，看是不是会感觉轻松很多？”冬冬和爸爸学着爷爷的动作认真做了一遍，果然脖子一下子轻松了。爷爷说：“这个动作叫颈椎‘米字操’，随时随地都可以做哦！不但可以缓解颈部的酸胀感，还可以缓解身体的疲劳。”

米字操



## 2 辨证论治

### 开卷有益

华佗是东汉末年著名的医学家，被后人尊称为神医。这一天，当地的两个官差——倪寻和李延——来找他看病。说来奇怪，他们俩的症状是一样的，都有头痛、发热的症状。华佗询问了他们俩的一些情况，把了脉，然后却开出了两张不一样的药方。倪寻和李延都很困惑，问道：“我们俩都是一样的症状，怎么用药不一样呢？”华佗回答道：“你们俩虽然症状一样，但是得



的其实不是同一种病，所以用的方法也不一样。倪寻的病属于内在的病变，应当用泻下的方法治疗；而李延是因为感受了外邪，所以要用发汗法来治疗。”两人听了，将信将疑地抓了药。回去后，两人分别服用了不同的药物。神奇的是，第二天，两人的病竟都好了。自此，两人对华佗佩服不已，赞叹他的医术高明。

### 各抒己见

华佗用不同的方法，治好了有相同症状的疾病。同学们，你们在做作业的时候，一道题，有没有用过不一样的解法呢？或者很多不同的题目，却用到了相同的公式或者定律呢？一起讨论一下吧！



## 杏林讲坛

中医师通过望、闻、问、切等方法，收集病人的所有症状来进行综合分析。这个综合分析的过程，中医称之为“辨证”。辨，即辨析。证，是对病人目前疾病状态的总体概括，可以反映出疾病当前阶段的本质。我们以前学过的风寒感冒，又称“风寒束表证”，“风寒束表”就是一个证。“风寒”就是疾病发生的原因，“表”则是疾病发生的部位。所以，证反映的是疾病目前的状态，也是中医开药的依据。“风寒束表”即是指风寒之邪停留聚集在肌表的意思。



依据辨证的结果，确定如何治疗疾病，称之为“论治”。例如，我们知道了这个证是“风寒束表”，风寒之邪都停聚在肌表。所以，我们治疗的目的，是把阴寒之邪从肌表中赶出去。故事中提到的华佗治疗的两个病人，经过辨证后，一个属于在外的疾病，一个属于在内的疾病。正因为证的不同，所以他们的治法也不一样。

中医认识和治疗疾病，首先要知道病人得了什么病，其次更重要的是，要辨出这种病的证。例如，我们通过打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、怕冷、发热等症状，知道了这是感冒。但这时，中医不能就此而开药，而是要进一步分析属于什么证。比如怕冷明显、流清鼻涕，就是风寒感冒；而发热较重、流黄黏鼻涕、喉咙痛，就是风热感冒。这时我们才能选择用药。同一种疾病，却采取不一样的治疗方法，中医称之为“同病异治”。

