

# 初中生学中医药 (下)


《初中生学中医药（下）》编写组 编写



江西科学技术出版社

# 初中生学中医药（下）

◎《初中生学中医药（下）》编写组 编写

 江西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

初中生学中医药. 下 / 《初中生学中医药 (下)》  
编写组编写. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2020. 7  
ISBN 978-7-5390-7386-6

I. ①初… II. ①初… III. ①中国医药学-青少年读  
物 IV. ①R2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2020) 第111559号

选题序号: KX2020042  
图书代码: B20175-101  
责任编辑: 王凯勋

## 初中生学中医药 (下)

CHUZHONGSHENG XUE ZHONGYIYAO (XIA) 《初中生学中医药 (下)》编写组 编写

---

出版 江西科学技术出版社  
发行 江西科学技术出版社  
社址 南昌市蓼洲街2号附1号  
邮编: 330009 电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)  
印刷 江西千叶彩印有限公司  
经销 各地新华书店  
开本 787mm×1092mm 1/16  
字数 38 千字  
印张 5  
版次 2020年7月第1版 2020年7月第1次印刷  
书号 ISBN 978-7-5390-7386-6  
定价 15.00元

---

赣版权登字-03-2020-191  
版权所有, 侵权必究  
(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

## 中医药文化进校园系列丛书编委会

主 任 刘红宁 陈明人

副主任 左铮云 陈 勃

成 员 (以姓氏笔画为序)

万红娇

邓云凤

李小明

吴一建

吴晓明

陈隆生

胡振宇

高德强

薛铁瑛

## 《初中生学中医药(下)》编写组

主 编 刘 勇 喻松仁

副主编 蔡少华 王宜槐 胡海生

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁兆辉

王宜槐

王 萍

刘 勇

李家荣

陈俊杰

张磊昌

胡海生

黄丽娟

喻松仁

程绍民

蔡少华

熊 俊

插画设计 王宪明



中医药文化进校园系列丛书

## 前言

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视中医药文化的传承发展，明确提出“着力推动中医药振兴发展”“切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好”。中共中央办公厅、国务院办公厅近年来也先后印发了《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》等文件，从战略层面系统部署中医药的振兴发展，要求积极营造良好的社会氛围，推动中医药进校园、进社区、进乡村、进家庭，将中医药基础知识纳入中小学传统文化、生理卫生课程，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。



传承中医药传统文化，是一项需要积极探索、努力实践的长期任务、系统工程。江西中医药大学是一所以医药为主体、多学科协调发展、产学研结合特色鲜明的高等中医药院校，始终将传承、传播中医药文化作为一项重要使命，而编写适合中小学的中医药教材是履行这一使命的重要抓手和关键环节。学校由校领导牵头，汇集多个学科、多个部门的专家、教授成立了中医药进校园教材编委会，深入开展课题研究，到人大附中中等学校考察学习，深入南昌市湾里区中小学实地调研，逐步明确了教材编写思路。在教材编写的过程中，编委会多次召开会议研讨论证，同时邀请湾里区教育局、湾里一中、湾里三小优秀教师及江西科学技术出版社给予指导，不断加以完善。

编委会根据各阶段儿童、青少年特点，分别编写《小学生学中医药》（上中下册）、《初中生学中医药》（上下册）等中医药文化进校园系列教材，并以此为基础开办中医药教育中小学实验班，组织教师到中小学现场授课，开发一批中小学中医药文化教育慕课课程、开展中小学中医药文化师资培训项目等。

一套好的教材都是经过教学实践的反复检验、不断修订完善才形成的。本套教材作为中医药文化进校园的崭新尝试，



要满足广大青少年学习中医药文化的实际需求，为广大师生所认同的精品，需要在编写理念、题材内容、呈现方式等方面不断丰富完善。由于时间紧、任务重，教材在编写过程中难免有错误和不妥之处，恳请广大教师和同学提出宝贵意见，批评指正，以便今后加以改进。

习近平总书记指出，中医药学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，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙。我们希望通过这套教材的编写，让广大青少年接受中医药文化熏陶，传递中医药文化核心内涵，积极引导他们认识中医药、热爱传统文化，增强文化自信、民族自信，帮助青少年提升健康素养，养成健康的行为方式和生活习惯，提升学生综合素质和能力。我们相信，通过我们的共同努力，一定能把中医药文化传承好、发扬好，使之薪火相传，历久弥新，生生不息。

江西中医药大学中医药文化进校园系列教材编委会

2020年3月



# 目 录

第十三课	名医辈出	继承创新	1
第十四课	冬病夏治	防治结合	7
第十五课	四诊合参	探求本源	14
第十六课	传统艾灸	调达经络	20
第十七课	拔罐刮痧	祛病除湿	26
第十八课	膏方药茶	四季养生	31
第十九课	饮食有宜	五脏平和	37
第二十课	情志调和	宁静致远	42
第二十一课	千古良方	护佑健康	47
第二十二课	药材道地	中医之本	52
第二十三课	炮制得法	药效倍增	57
第二十四课	食野之蒿	良药治疴	62



## 第十三课 名医辈出 继承创新

### 小故事

人类与瘟疫的斗争伴随着整个人类文明发展史。正是在不断地斗争和实践的过程中，新的治疗方法相继出现，成就了善于治疗瘟疫的医学名家。至明朝末年，我国瘟疫的性质逐渐发生了变化，医生沿用原有的经验已经难以有效地解决问题，以至于民间瘟疫大面积流行起来。作为当时名医的吴有性在面对瘟疫时，最初也是束手无策。他为自己的无能为力深感痛惜，下定决心钻研有效治疗瘟疫的方法。于是，他广泛吸取张仲景、金元四大家等不同医家的长处，并结合自己的临床实践经验，首次提出瘟疫是由“戾气”通过口鼻进入人体而发病的。同时，他认为瘟疫是温热性质的疾病的，与伤寒病（感受寒邪所得疾病）有明显不





同，不能拘泥于治疗伤寒病的辛温发汗方法，而是建立了运用苦寒药物为主的“下法（畅通大便）”，创建了“达原饮”等治疗瘟疫的有效方剂，从而显著提高了当时治疗瘟疫的效果，并在1642年写出了《瘟疫论》一书。

吴氏创立了“瘟疫学说”，对随后温病学派其他医学家理论的形成有一定的启示。温病学派将温病从伤寒中独立出来，补充了前人在理论上的空白，使温病的治疗在临床上取得了十分显著的效果。温病学派理论在相当长的时期内，居世界科技领先的地位，完成了中医学发展史上的“第三次飞跃”。



## 中医发展史上三次大的飞跃

在中医药发展的历史过程中，涌现出了众多医术精湛的中医大家，同时，一大批影响后世的中医药典籍也相继问世，为中医防治疾病奠定了基础。其中有三个阶段被公认是中医药发展史上三次大的飞跃，即东汉张仲景与《伤寒杂病论》、金元四大家以及明清温病学派。



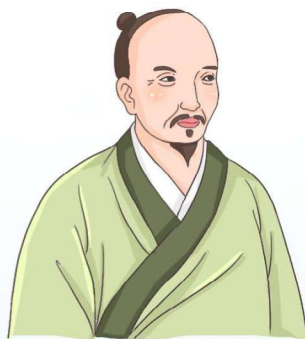
## （一）东汉张仲景与《伤寒杂病论》

张仲景以《黄帝内经》等为基础，以临床实践为依据，对东汉以前的中医学实践作了全面总结，写成《伤寒杂病论》。本书创造性地确立了对伤寒病的诊断和治疗理论，本书的问世对中医理论和临床医学的发展起到了极大的推动作用。



## （二）金元四大家

自从《黄帝内经》和《伤寒杂病论》问世后，中医药的发展更加夯实，并在已有的理论基础不断创新发展。金元时期涌现出“寒凉派”大医刘完素、“攻下派”大医张从正、“补土派”大医李东垣、“滋阴派”大医朱丹溪，史称“金元四大家”。他们各自在继承以往医学经验的基础上，针对不同人群和疾病对象提出了自身的独特理论，这些理论对后世中医发展影响深远。



### （三）明清温病学派

明清时期瘟疫频发，当时的医生大多墨守治疗伤寒的方法，非但无效，病反而愈危。当时吴有性辨其为温病而非伤寒，按温病治疗，效果显著，建立了“瘟疫学说”，著《瘟疫论》。由此，温病学得到迅速发展。随后清代叶天士创立温病卫气营血辨证方法，著《温热论》；吴鞠通创立三焦辨证方法，著《温病条辨》；薛雪则详细论治湿热性疾病，著《湿热条辨》；王士雄则继承了张仲景和其他温病学家的经验，著《温热经纬》。至此，温病学形成了独立的理论体系。



## 中医药与新型冠状病毒肺炎（COVID-19）

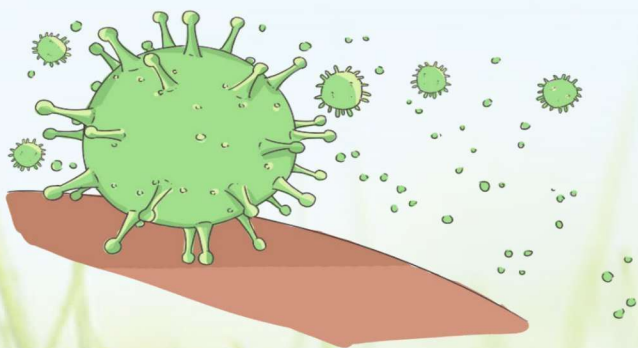
冠状病毒是自然界广泛存在的一种病毒，某些类型可以通过动物宿主变异后传播给人类。2019年12月以来，湖北省武汉市部分医院陆续发现了多例有华南海鲜市场接触史的不明原因肺炎病例，现已证实为2019新型冠状病毒感染引起的急性呼吸道传染病。此后，全球不同地区陆续发现病毒来源各异的类似



疾病，形成了新型冠状病毒肺炎的一次全球性传染病疫潮。

我国是最早从新型冠状病毒肺炎疫情中走出来的国家。在战胜COVID-19的过程中，除了严格的隔离和溯源等防疫措施，西医、中医发挥了各自优势，通力合作。西医让我们看到了COVID-19病毒的真面目以及提供了快速的诊断方法，但在疫苗研制成功之前，西医的有效治疗措施有限。且疫苗的研制也无法一劳永逸地解决问题，因为病毒往往会不断地变异，新的未知病毒也会不期而至。

而中医认为人体抵抗力下降是病毒入侵的前提条件。中医通过调整人体的自我康复能力，可以起到治疗作用。COVID-19在中医理论中属于瘟疫，而中医抗击瘟疫有几千年的历史，尤其是明清时期温病学派的出现，形成了完整的理论体系，积累了极丰富的经验。本次COVID-19防治过程表明，中医可以有效参与传染性疾病的发生发展全过程。中医在预防、减轻症状、减少重症率、直至治愈等各个环节发挥着重要作用。中医与西医的通力协作，为维护我国人民甚至全球公众健康提供了坚实的保障。





## 第十四课 冬病夏治 防治结合

### 小故事

《扁鹊心书》中有一则故事，南宋年间，绍兴有个叫王超的人，年轻时因误入歧途，成为了一名危害乡邻的大盗，当地百姓唯恐避之不及，盼望官府早日通缉抓捕，以还百姓安宁生活。但王超身强体壮，身手不凡，几十年过去了，官府都拿他没办法。因为每遇官府抓捕，他都能躲进深山老林，几个月不出来，无论是夏日炎炎，还是数九寒冬，数日不吃东西也能熬过去。凡是见过他的人都说，王超虽年过九十但仍精神饱满、肌肤腴润。终于有一天，他还是被官府抓着，并被判了死刑。临刑前，监斩官见他身体强壮，异于常人，就问他：“你这么的年龄，还有这么好的身体，有什么养生秘诀吗？”王





超说：“秘诀倒没有，只是年轻时师父教我于每年的夏秋之交，在小腹部的关元穴，用艾条施灸千炷。久而久之，冬天不怕冷，夏天不怕热，几日不吃饭也不觉得饿，脐下总是像一团火那样温暖。你难道没有听说过吗？土成砖，木成炭，千年不朽，皆火之力啊！”

王超被处决后，刑官让人将他的腹暖之处剖开，看见一块非肉非骨物，凝然如石，这就是长期施灸用艾火灸出来的。这种在夏秋之交进行艾灸以使冬天不犯病或少犯病的养生保健方法，充分体现了“冬病夏治”的治未病思想。



## 一、冬病夏治的由来

冬病夏治是我国传统中医药疗法中的特色疗法，是根据《黄帝内经》中“春夏养阳”“长夏胜冬”的克制关系发展而来的中医养生治病指导思想，它的产生是源于人们对疾病规律的认识。

那什么是“冬病夏治”？“冬病”是指某些多发于冬季或在冬季加重的虚寒性疾病，如慢性咳嗽、哮喘、慢性泄泻、关节冷痛、怕冷、体虚感冒等。“夏治”是趁夏季病情缓解的