

# 教案 6-《中国传统医药、养生》

## 一:教学目标:

1.  了解中国传统医药学和诊断学的发展历程
2.  中医药学和中医诊断学的内容、著作
3.  了解传统中医养生学派、养生要诀、中医养生的文化特点

## 二: 教学重点

1.  熟悉历代著名本草著作
2.  对疾病的诊断方法和对疾病的辨证论治

## 三: 教学难点

1.  熟悉中医药药性理论知识
2.  对疾病的辨证论治

## 四: 教学时数: 90 分钟

## 五: 教学用具: 多媒体播放器, 课件、相关辅助教学材料

## 六: 教学过程及内容

### 1. 教学思路:

(1) 通过近年女药学家屠呦呦的“青蒿素”引起读者对医药的兴趣, 再全文展开讲解中国传统医药学和诊断学;

(2) 首先对中医的发展历史进行介绍, 让读者对传统医学有个大致的了解;

(3) 然后分两个板块讲解常用的中医药学和中医诊断学;

(4) 最后对目前大家关心的中医养生展开介绍;

(5) 安排课后思考。

### 2. 教学手段:

(1) 由全面的发展历程到具体的医药学和诊断学;

(2) 将目前热门话题“养生”加入到讲解中, 激发学生的兴趣。

### 3. 教学资料及要求:

查阅相关书籍, 组织学生理解并实践中医诊断学, 收集养生中药资料与养生技巧。

### 4. 主要内容

#### 第一节 中医的发展历史

---

一、夏商周时期

二、春秋至汉代

三、魏晋至隋唐

四、宋元时期

五、明清时期

第二节 中医学和中医诊断学

一、中医学

二、中医诊断学

第三节 中医养生

一、传统中医养生学派

二、中医养生四要诀

三、中医养生的文化特点

中医学是中国古代科学的组成部分，可以说独具特色，至今与西医并驾齐驱，颇有携手结合之妙，中医学至今仍是中国的三大国粹之一。

一、夏商周时期

夏商周时期，巫医成为了最早的医生，针和砭是最早的医疗工具，各类草药则是主要的药物。《山海经》中就有巫师们常采药于灵山及“操不死之药”的记载。

从殷墟出土的甲骨卜辞中，已有对不同疾病的分类记载，包括今天的内科、外科、儿科、五官科等疾病。周代则已使用望、闻、问、切等诊病方法，并开始使用药酒及汤液治疗疾病。西周的《诗经》则是现存最早的记载有药物的书籍

二、春秋至汉代

春秋战国时期，出现了大量医学著作。《足臂十一脉灸经》和《阴阳十一脉灸经》，是迄今发现的论述经络的最早文献。

《黄帝内经》《皇帝八十一难经》《神农本草经》《伤寒杂病论》

三、魏晋至隋唐

早在战国时期，扁鹊就已将切脉诊病熟练地运用于临床。晋代名医王叔和通过搜集前代医家有关诊脉方法的阐述，并结合个人经验，著成《脉经》10卷。

西晋名医皇甫谧对针灸学的普及和发展做出了贡献，其所著《黄帝三部针灸甲乙经》（简称《甲乙经》），是现存最早的针灸学专著。

---

隋朝医家极为重视对病因、证候学的研究。巢元方等人所著的《诸病源候论》一书，就论述了 1 700 余种病候，成为后世病名研究的模式。

#### 四、宋元时期

宋代朝廷设置校正医书局，专门从事校订和刻印医药书籍。如最早妇科专著《妇人大全良方》、儿科专著《小儿药证直诀》、眼科专著《银海精微》、外科专著《刘涓子鬼遗方》等均出现于宋代。

宋代针灸学非常盛行，王惟一编著了《铜人腧穴针灸图经》一书，并设计制造针灸铜人两具，用于学生实习操作。这是世界上最早的医用人體模型。

金元时代，社会动乱，百病丛生，医学理论屡有创新。这一时期最杰出的名医则是被称为“金元四大家”的刘完素、张从正、李杲、朱震亨。

#### 五、明清时期

明代医学深受金元医学的影响，但多无门户之见，故学术空气活跃，名医辈出。如薛己、李中梓、孙一奎、张介宾等都是学验俱丰的大医家，他们极为重视人体正气、阳气的养护，并创立了温补学派。

明代本草学成就斐然，医药学家李时珍历时 29 年，完成了举世瞩目的中药学巨著《本草纲目》。全书共计 190 多万字，收录药物 1 892 种，分为 60 类，绘图 1 100 多幅，并附有药方 11 000 多个。《本草纲目》是几千年来中国药物学的总结，其严密而科学分类，数目众多的药物，都远远超过古代的本草著作。

##### （一）中医学

中医学五大核心理论是阴阳五行学说、脏象学说、经络学说、形神学说和天人学说。

我国医学知识起源甚早。传说有神农氏勇尝百草，为民治病的传说。春秋战国时期，出现了医和、扁鹊等名医和《导引图》等医学著作，诊断手段，治疗方法在当时水平较高。在此基础上，产生了我国现存最早，内容丰富的传统医学著作《黄帝内经》，为我国传统医学理论体系奠定了基础。中医学五大理论体系一阴阳五行学说、脏象学说、经络学说、形神学说、天人学说，均起始于《黄帝内经》。

##### 1. 阴阳五行学说：

---

(1) 阴阳学说确定人体脏腑组织部位的上下、前后、内外、表里，说明人体功能活动与物质基础之间对立制约、互根互用、消长平衡和相互转化的关系。

(2) 五行学说提示人体内部各重要脏器、组织之间以及人体内环境与外环境各重要因素之间递相滋生、递相克制的功能结构。

2. 脏像学说：脏象学说阐述人体脏腑活动规律。

3. 经络学说：经络学说研究经脉和络脉的循行部位、生理功能、病理变化及其与脏腑之间的联系。包含着对当代科学体系挑战的成分。

4. 形神学说：形神学说研究心理与生理、病理的关系。（《红楼梦》中《张太医论病细穷源》一段）

5. 天人学说：天人学说探究天地四时对人体机能的影响，以及星系星象的变化对人体气血趋向、阴阳消长、脉象沉浮的规律。

6. 中医学四大经典：

(1) 《黄帝内经》：春秋战国时成书，奠定了中医学的理论基础。

(2) 《伤寒论》：东汉张仲景著，奠定了中医临床学基础。

(3) 《金匮要略》：

(4) 《神农本草经》

(二) 中药学

1. 《神农本草经》：汉代成书，是中国第一部药物学专著。

2. 东汉张仲景撰著的《伤寒杂病论》，提出了“四诊”、“六经辨证”、“八纲辨证”等辨证施治的原则和方法。后人根据《伤寒杂病论》整理的《伤寒论》、《金匮要略》二书，与《黄帝内经》、《神农本草经》并称为“中医学”四大经典。

3. 晋代名医王叔和著成我国最早的脉学专著《脉经》。

4. 皇甫谧著成我国最早的针灸学专著《针灸甲乙经》。

5. 隋唐时期出现了世界上由国家颁行的最早一部药典苏敬的《新修本草》。

6. 明代李时珍对《新修本草》作了修订，《本草纲目》仍是迄今世界上最完备的中医药典。

(三) 临床治疗技术

---

1. 人工呼吸的最早应用：东汉张仲景在《伤寒杂病论》中记载了人工呼吸法的应用。书中说遇到自杀时间不长或自杀后心脏还有热气者时，就马上对其进行人工呼吸。而国外的人工呼吸术的应用，比我国至少晚一千六百年。

2. 全身麻醉外科手术：东汉末年的神医华佗，在医学史上最早应用了全身麻醉法实施外科手术。

3. 免疫法的先驱：晋代道士葛洪著有《肘后备急方》一书，书中记载了“疗狂犬咬人方”，就是人被狗咬后，迅速将咬人的狗杀掉，取其脑髓，敷于被咬之处，以防狂犬病，因为狂犬的脑中有大量狂犬病毒，这已被现代科学所证实。这是世界史上最早的免疫法。

4. 人痘接种法的发明：早在 16 世纪，我国就发明了预防天花的人痘接种法。1688 年，俄国医生来北京学习此法，此法后从俄国传统至法国和欧洲各地。

5. 独具一格的针灸疗法：针灸疗法是祖国医学中的一枝奇葩。早在两千多年前的春秋战国时期，针灸疗法就已相当普及。西晋时《针灸甲乙经》问世，促进了后世针灸学的发展唐代，针灸疗法被列入医学里程。秦汉以后，针灸疗法传到朝鲜、日本、东南亚和中亚各国。宋元以后，又传到欧洲，至今欧、亚许多国家仍采用针灸疗法。

## 一、传统中医养生学派

### （一）炼丹服饵养生学派

秦始皇统一中国以后，为求长生不老，遍访民间“方士”，与此同时，这一时期还出现了大量以炼长生“仙丹”为职业的“方士”。

东晋元帝时的葛洪所著《抱朴子》内外篇，总结了魏晋以来神仙家的理论，其内容多劝人学习炼丹术和服食“金丹”。

南朝炼丹家陶弘景也曾长期从事炼丹实验，梁武帝还曾送给他黄金、朱砂、雄黄等原料，供其炼丹之用。

唐代，服食“金丹”之风愈演愈烈。再加上唐代统治者大力提倡道教，所以炼食“仙丹”的风气盛行一时。但由于丹药往往是用重金属铅、汞等器具炼制而成的，多具有毒性，常常令服用者中毒身亡，故而炼丹服丹的风气逐渐衰落。

### （二）吐纳导引养生学派

张仲景阐述导引术的意义

---

神医华佗创立“五禽戏”推动了导引术在理论和方法上的进步。

南朝陶弘景所著《养性延命录》总结了前人的养生理论和方法。

导引术发展的高峰时期。

隋代巢元方《养生方导引法》

唐代孙思邈《备急千金要方》与《摄养枕中方》。

宋元时期也出了不少关于吐纳导引术的书籍和方法，如六字诀和八段锦等。

正统吐纳导引术有所发展，

同时出现泛滥现象，一些不正确的练功方式导致修炼者多出现病态。

### （三）药物食物中医养生学派

#### 1. 药物养生

西周至春秋时期的《诗经》中就已记载了药物养生的知识。《神农本草经》已有“上药养命，中药养性，下药治病”的说法，这也是对秦汉以前药物养生的总结。魏晋至隋唐时期，服食“金丹”的风气盛行，药物养生则未受重视，直到宋代药物养生才再次受到推崇，出现了许多养生方剂。

明代，李时珍所著的《本草纲目》尖锐地批评了人们企图通过服食丹药达到长生不老的谬误，并极力推崇动植物药养生。他还指出了明中叶前药物养生中的不良倾向，提倡养生应使用无毒易食的补益类动植物药，并结合辨证论治的方法，有针对性地进行养生，从而使中医药物养生走上了正轨。清代药物养生则无多大创新，与宋、元、明时期相比发展明显迟缓。

#### 2. 食物养生

食物养生最早的论述出现在《黄帝内经》中，但直到唐代孙思邈所著的《备急千金要方》中才有了对食物养生的专门论述。该书第26卷《食治方》中专门论述了各类食物的药用养生价值，是现存最早的食养专篇，其中的许多食养方法和原则，为食物养生奠定了基础。

唐代还出现了另一本食疗专著《食疗本草》，这是我国第一本，也是世界上现存最早的食疗专著。

#### （一）顺四时

“四时”即指春、夏、秋、冬四季，所谓春生、夏长、秋收、冬藏，四季的更替导致了自然界一切事物的生长变化。人作为自然界中的一员，就需要遵循四季的

---

变化规律，调整自己的日常生活，以适应其变化，从而达到强身健体的目的。中医常说，“春天养肝，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾，四季养脾胃”。因此，在不同的季节，人们养生的重点也会有所不同。

## （二）节饮食

1. 以素食为主。《黄帝内经》记载：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”

2. 早上中午吃好，晚上吃少。这是因为人和自然界是一个统一的整体，天地间阳气上升时，人体的代谢功能也处于旺盛状态，这个时候可以吃得好一点。到了晚上自然界阳气下降，人体的代谢也会变得缓慢，这个时候的饮食就应少量而清淡。

## （三）调情志

中医认为，人一方面是大自然的产物，另一方面更具有社会性，有喜、怒、忧、思、悲、恐等各种情感。因此，中医养生提倡对个人的情志活动加以调养。

个人情志活动的调养需要注意“勤动脑、体，不动心”。《黄帝内经》中说“头为诸阳之汇，四肢为诸阳之末”，而阳气必须得到活动，否则就会老化，因此要注意勤思考，多动手。而人体五脏“藏精气而不泄”，即五脏所藏精气是全身营养及活动的物质基础，故心不能动。因为“心为五脏六腑之主”，心要一动则五脏俱焚。

另一方面，个人情志活动的调养还应注意做到“恬淡虚无，真气从之”。因为只有这样，才能使自己的心态处于一种稳定的状态，做到“阴平阳秘，精神乃至”。

## （四）慎医药

中医常说“是药三分毒”，药可以治病，但同时也具有毒性。这里的毒性是指药的偏性，即药性，包括药的寒热温凉、升降浮沉等等。因此，中医治病是用药物的偏性来纠正人体的偏性。比如砒霜有剧毒，但它却是一味中药，关键看使用者如何使用。

## 三、中医养生的文化特点

中医学和养生学在其长期的发展过程中，逐渐形成了自己独具特色的医疗养生原则。这些原则充分体现出中国传统文化的特点，主要包括以下几点。

### （一）救死扶伤的精神

---

(二)“治未病”的思想

(三)阴阳平衡的观念

5. 问题讨论

- 1、谈谈你所知道的中医药学经典著作？
- 2、谈谈你所知道的养生窍门有哪些？

6. 小结

1. 了解中国传统医药学和诊断学的发展历程，体会其蕴含的唯物辩证法思想。
2. 通过了解学习中国传统医学的发展历程，学会以辩证的思想分析日常生活中常见的疾病病因，了解一些传统的诊治方法。

7: 思考及作业

1. 从《神农本草经》开始，中国就有了大量的本草学专著，其中记载了大量中草药，结合日常生活谈谈你所认识的中草药。
2. 华佗、扁鹊、张仲景、孙思邈等都是古代名医，谈谈你对这些名医的认识。
3. 中医养生历史悠久，结合所学知识谈谈你认为中医养生具有哪些现代意义。

中国传统文化与现代社会(高中)