

“走进本草博物世界” 科普教育系列

本草歌

中医药文化进校园地方读本

走进本草 博物世界

写给孩子们的本草歌

🎵 本草博物 主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

目录

第一乐章 我把本草唱给你听

“五颜六色”的中药 5

- 黑芝麻 6
- 白扁豆 8
- 紫苏 10
- 黄连 12
- 青蒿 14

中药里的“大小”和“数字” 17

- 小茴香 18
- 大青叶 20
- 半夏 22
- 三七 24
- 八角茴香 26

藏着各种“动物”的中药 29

- 鸡冠花 30
- 龙眼肉 32
- 牛膝 34
- 狗脊 36
- 鱼腥草 38

中药里的不同“滋味” 41

- 苦杏仁 42
- 甘草 44
- 五味子 46

第二乐章 一起走进本草的世界

《本草纲目》与它的分类体系 50

《本草纲目》药物分类体系示例 51

中药的“性味”“功效”和“配伍” 54

中药的“性”与“味” 55

中药的“功效” 57

中药的“配伍” 58

中医讲究天人合一 61

“阴阳”与“五行” 62

一阴一阳之谓道 63

中药的“阴阳” 64

“五行”的秘密 65

第三乐章 古代杰出的本草学家

神农氏 68

李时珍 69

李时珍纪念馆 70

李时珍的故乡——蕲春 75

李时珍与“蕲春四宝” 76

第四乐章 探索本草的未来

屠呦呦与青蒿素 86

本草学与博物学的融和 87

想一想，做一做 88

发现更大的世界 89

本草歌

词：刘纪青

曲：张坚坚



扫一扫
学唱本草歌

1=F $\frac{4}{4}$

3 5 5 3 6 1 | 6 1 1 6 2 3 2 | 3 5 5 3 6 1 |
黑 芝 麻 白 扁 豆 紫 苏 黄 连 与 青 蒿 小 茴 香 大 青 叶

2 3 2 1 5 3 2 | 3 5 5 3 6 1 | 6 1 1 6 2 3 2 |
半 夏 三 七 加 八 角 鸡 冠 花 龙 眼 肉 牛 膝 狗 脊 鱼 腥 草

3 5 5 3 6 1 6 6 | 2 3 2 3 1 - | 1 1 1 3 2 5 5 |
苦 杏 仁 炙 甘 草 五 味 酸 辛 咸 不 少 金 石 果 虫 草 《本 草

6 5 5 2 3 - | 1 1 1 3 2 2 1 | 6 5 5 3 5 5 5 |
纲 目 》 已 明 了 性 味 与 功 效 药 材 配 伍 效 果 好 欲

1 1 1 3 2 5 5 | 6 5 5 2 3 5 5 | 1 1 1 3 2 2 1 |
知 寒 热 温 凉 回 归 自 然 最 重 要 学 好 阴 阳 与 五 行 领 略

6 5 5 - 5 6 | 2 1 1 - - | 5 i i 3 5 |
中 医 药 的 奥 妙 我 们 的 祖 先

1 1 1 6 5 5 1 | 6 6 6 7 i 5 5 1 | 3 2 2 2 3 2 - |
聪 明 又 勤 劳 他 们 走 过 天 涯 海 角 尝 遍 了 百 草 味 道

5 i i 3 5 3 2 | 1 1 1 6 6 5 5 | 6 6 6 i 5 5 1 |
古 人 的 智 慧 已 经 发 现 本 草 的 世 界 明 天 的 美 好 要

3 2 1 2 3 | 5 - - 2 3 | 1 - - - |
靠 小 伙 伴 们 去 寻 找



第一乐章

我把本草唱给你听

My herbal medicine song for you



黑芝麻，白扁豆，紫苏、黄连与青蒿
小茴香，大青叶，半夏、三七加八角
鸡冠花，龙眼肉，牛膝、狗脊、鱼腥草
苦杏仁，炙甘草，五味酸辛咸不少

这是《本草歌》的第一部分，
从颜色、数字、形态、味道等角度，
选取了一些较为常见而又有趣的药名，
希望通过对这些药物的解读，
能让你对中药有一个简单了解。
来来来，
让我们一边歌唱一边认识它们吧。



黑芝麻

heizhima

性味：甘，平

归经：肝、肾、大肠

功效：补肝益肾
润肠通便

筒状花，节节开

种子小，分黑白

多油脂，入药方

补肝肾，又润肠



黑芝麻富含油脂，性滑利，顿食不宜多，便溏者不宜食。

芝麻是家喻户晓的食物，为胡麻科植物芝麻的成熟种子。我们吃的芝麻糊、香油等，都是由芝麻加工制作而成。芝麻有黑、白两种，入药多用黑芝麻，它有补肝益肾、润肠通便的作用。

“芝麻”这个名字是由“脂麻”而来。芝麻的种子含有丰富的油脂，因此古人便称它为“脂麻”或“油麻”。后来有人将“脂麻”错写为“芝麻”，结果以讹（é）传讹，使这个本来错误的名字反倒占了上风。

“胡麻”从何而来

在《本草纲目》中，芝麻是以“胡麻”之名被记载的。“胡麻”算得上是芝麻最早的称呼了，那么，它为什么会被称为“胡麻”呢？这还得从一个人说起。

西汉有一位著名的使者，名叫张骞(qiān)，他奉汉武帝之命，出使探访西域。张骞历经千难万险，最终开拓出一条通往西域的道路，这条路便是为后人称颂的“丝绸之路”。芝麻便是由张骞从西域带回中国，为了区别中国本土的大麻，人们便将外来的芝麻称作“胡麻”。

品读本草

胡麻即今油麻，更无他说。古者中国止有大麻，其实为蕒(fén)。汉使张骞始自大宛(yuān)得油麻种来，故名胡麻，以别中国大麻也。

——《本草纲目·谷部·胡麻》



第二乐章

一起走进本草的世界

Entering the herbal medicine world



金石果虫草，《本草纲目》已明了
性味与功效，药材配伍效果好
欲知寒热温凉，回归自然最重要
学好阴阳与五行，领略中医药的奥妙

这是《本草歌》的第二部分，
引出了以《本草纲目》为代表的药物分类体系，
中药学的基本概念（性味、功效、配伍），
以及中医学的理论基础（阴阳、五行）。

本草是中医学的重要组成部分，
只有理解了中医学和本草的基础知识，
我们才能更好地认识中医、认识本草，
让我们一起走进本草的世界吧。

♪ 性味与功效，药材配伍效果好

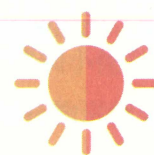
中药的“性味”“功效”和“配伍”

《本草歌》中的“性味”“功效”和“配伍”，是中药学的基本概念，每一味药材都具有性味（包括“性”与“味”）和功效，药物之间通过合理的配伍能够提高治病疗效，同时避免不良反应。

那么，什么是“性味”？“功效”有何特点？药物之间又是如何配伍的呢？读完这一节，你便会有一个基本的了解。

中药的“性”与“味”

“性”指的是药物的“四性”，又名“四气”，即寒、热、温、凉四种特性，除了这四种外，还有一种“平”性。虽然实际有五种，但习惯上一直都称之为“四性”或“四气”。



温
热

—— 平 ——

寒
凉



药性的寒、热、温、凉是通过药物作用于人体所产生的不同反应而总结出来的，有的药物能够消除热性病症，那么这些药物的药性就是寒凉的，比如前面介绍的黄连；有的药物能够治疗寒性病症，那么这些药物的药性便是温热的，比如前面介绍的小茴香。

寒与凉在本质上是相同的，它们的区别在于程度的轻重，即“寒”比“凉”要更偏寒；同理，“热”比“温”要更偏热。

“平”性指的是药物的药性既不偏寒也不偏热，不偏不倚，较为平和，比如黑芝麻、山药，就是平性。