



二十八星宿起源于中国

《中国古代二十八宿》是写给大众的关于中国古代二十八宿的入门读物,深入浅出地对二十八宿的含义来源以及意义作了全面的解读。该书作者陈久金是原中国科学院自然科学史研究所副所长,在中国古代历法、天文学、天文起源和中国少数民族天文学史等方面有精深的研究,出版著作30余部,发表论文百余篇,校点出版古籍100余万字。陈久金先生还参与了“夏商周断代工程”和“中国科学技术典籍通汇”编撰等国家重大科研课题,并在天文学与天文学史的科学普及方面做了大量工作,为弘扬祖国优秀传统文化做出了积极贡献,是20世纪中国科技史界

这份书单告诉你中医到底是什么?

■中国出版传媒商报记者 郑 杨

2022年8月,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《“十四五”文化发展规划》,挖掘、传承和弘扬中医药文化纳入其中。早在今年3月29日,国务院办公厅就印发了《“十四五”中医药发展规划》,明确指出“十四五”期间中医药发展的指导思想、基本原则、发展目标、主要任务和重点措施。作为中医药行业中长期发展的纲领性文件,《规划》统筹考虑医疗、教育、科研、产业、文化、国际合作等中医药发展的重点领域,提出10个方面的重点任务,为实现新时期中医药高质量发展明确了举措,提供了保障。

中医药是中国古代科学的瑰宝,是中华文明宝库的重要组成部分。中医药智慧、中医药理念、中医药方法是中华民族智慧的结晶。作为国宝,中医传承数千年的,不只是医术也是文化。正因如此,多年来中医科普类图书和中医养生类读物一直深受读者欢迎。

曾几何时,中医养生类图书由于出现一些伪专家作者,提出似是而非的错误理念误导大众,导致政府主管部门大力治理该类图书市场,规范行业秩序,制定出严格的出版标准,要求写作、出版该类图书的作者与出版社必须具备专业水平,作者必须是医药专业人士,非医学编辑(或未经培训的编辑)不得编辑养生保健类图书。由于中医养生保健类图书出版门槛的提高,中医养生类图书的出版质量稳步提升,近年来,涌现出很多叫好又叫座的优秀出版物。

2020年初,在抗击新冠肺炎疫情时,中央指导组专家、首都医科大学附属北京中医医院院长刘清泉曾说:“几千年抗击瘟疫的历史,为中医治疗疫病积累了丰富的经验。在抗击疫情的战斗上,中医药从未缺席。”新冠肺炎疫情突发引起大众对医学普及类图书的新一轮关注,中医养生类读物,由于有助于大众增强自身免疫力,防患于未然,更是受到读者追捧。中国出版传媒商报记者梳理了在“全国优秀科普作品评选”“国家图书馆文津图书奖”“向全国老年人推荐的优秀出版物”和“中国好书”等权威图书评选活动中,获奖的中医图书,为读者的阅读提供更多更好的选择。

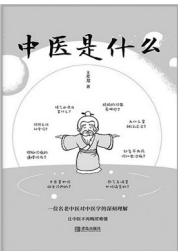
学中医让我们更加了解传统文化

中医是中国的传统医学,它植根于中国古代文化土壤中,是中华民族在生活与生产实践中,逐渐积累不断发展而形成的具有独特理论风格和丰富诊疗经验的传统医学体系。中医以阴阳学说为轴心,以整体观念和辨证论治为重要手段,以脏腑经络为生理、病理基础,通过“望闻问切”,探求病因、病位、病性,使用中药、针灸等方法治疗疾病。中医的特点如下:中医是实践医学;中医经过几千年的传承,其理论源于丰富的实践经验总结,并不断丰富发展;中医认为人体是一个有机的整体,同时重视人与自然界的统一性,人与社会环境的统一性。

《当中医遇上西医》是生活·读书·新知三联书店2005年出版的图书,刚一上市就引发广泛的关注,2007年,该书获得第二届文津图书奖,2018年该书推出新版。该书作者区结成是一名西医、生物学博士,受过良好的现代医学教育,有着扎实的专业学识。可以说,他用西医的眼光来观察中医的发展,是比较客观的。该书内容有四个章节,历史篇、论争篇、医学篇、现代篇。历史篇平行介绍了中医和西医的发展历史,直到中医遇到了西医的年代。论争篇介绍了当中医遇到西医之后,历次论争双方的观点和看法,从明清开始,直到当代,囊括了近现代医学界双方的主要分歧。医学篇介绍了中医主要的理论框架,并将这种理论框架与现代医学的认知进行了比较。作者认为,历史的发展让中医的价值不辩自明,人们更深度的思考应该在于如何使中医传统概念与现代医学相融合,从而中医走向更光明的未来。

《漫画中医(体质篇)》2011年由人民军医出版社出版,可以说是市面上第一本用漫画解读中医的科普读物,该书2014年入选科技部组织评选的全国优秀科普作品。作者罗大伦原名罗大中,是北京中医药大学诊断学博士,行医30年,尤其在针灸理疗领域造诣颇深。他还曾是北京电视台《养生堂》节目主编,中央电视台《百家讲坛·大国医》的主讲嘉宾。作者在书中介绍了人体质的分类、体质与健康的关系、体质的测定、影响体质的因素等内容,同时讲述了平和体质、气虚体质、阳虚体质、阴虚体质、痰湿体质、瘀血体质、气郁体质、湿热体质、特禀体质九种常见体质的特点、成因、表现和调养原则。罗大伦认为,人们之所以觉得中医晦涩难懂,是因为专家讲得不够透彻,不够通俗。所以他又编写了中药、经络、方剂、养生等方面的图书,“漫画中医”形成一套系列书,让读者对中医有一个全面的认知。

王祚邦是深圳市中医院主任中医师,广州中医药大学第四临床医学院教授、原深圳市中医院针灸·康复中心主任。他写作的《中医是什么》2020年8月由青岛出版社出版,2020年12月入选中国好书月度榜单。《中医是什么》是一本适合零基础中医爱好者阅读的图书,该书从中医基础、中医诊病、中医经络、中药、中医养生五个方



面,选取能够代表中医特色、体现中医思维、反映中医诊疗特点的中医理论,如:阴阳五行、望闻问切、辨证论治、五脏六腑、精气血液津、虚证和实证等,用深入浅出的文笔和生动形象的比喻来解释晦涩难懂的中医理论和术语,将中医的基本概念、病因病理及诊疗方法融入到图文和故事案例中,让读者在轻松有趣的阅读中,明白中医是什么,真正懂得中医治病、养生的真谛。

本草文献是中医药学研究的重要组成部分。入选中国好书的《本草文献十八讲》(中华书局出版)一书的作者王家葵在该领域深耕多年,以深入的研究及丰富的教学经验为基础,汇成这本《本草文献十八讲》。该书从东汉《神农本草经》谈起,一直到清代的《植物名实图考》,共以十八部具有代表性的本草著作为线索,全面系统介绍本草文献。对读者而言,既是一本很好的本草文化的入门书,也可以借此深入理解中医文化。

《我爱本草》(花城出版社出版)也曾入选中国好书月度榜单,这是一本关于中草药的杂文随笔集。该书对医学名著《本草纲目》进行趣味解读。为致敬《本草纲目》,作者借鉴其分类法,将文章分为草部、谷部、菜部、果部、木部。每篇均由有趣的小故事打先锋,引出文章主角。比如写防风,从孟尝君待客的屏风起笔,又写晋朝人满害怕风的故事,进而才正式介绍中医传统药材防风。难能可贵的是,作者不迷信于前贤论断,比如对防风可起死回生的说法就提出质疑。

学会养生,过有尊严的健康人生

用中医的思维去生活,每个人都可以是自己的家庭医生。《医本正经》(科学技术文献出版社出版)是一本原创的中医漫画书,曾入选2017年度的中国好书。该书集合了来自万千读者的真实医案以及作者懒兔子自学中医的感悟,用通俗易懂的语言向我们展示了中医的神奇疗效。

老年人身体机能退化,衰老速度加快,患病机会比年轻人增多。为使老年朋友有针对性地了解和掌握保健知识,提高自我保健能力,养成健康的生活方式,提高生活质量,预防疾病的发生,共享幸福的晚年,《中医治未病指导丛书》(7册)(河南科学技术出版社出版)针对老年人普遍存在和关心的养生保健问题,运用中医养生学理论和现代医学的研究成果,全面系统、深入浅出地介绍了老年的生理病理特点,老年养生保健的基本知识和具体方法,老年常见疾病的防治措施等内容。该书成功入选2020年全国优秀科普作品名单。

中国传统文化有“五福”的概念,其中一福是之长寿百岁,无疾而终。《大道至简有尊严地活过一百岁》(中国中医药出版社出版)告诉我们,只要有健康的生活理念,改进衣食住行娱,顺应大自然的规律去生活,完全可以做到无疾而终。具体的作法,在该书的“超俗长命百岁六原则”和“林氏晨操”中可以找到答案。入选2014年科技部评选的全国优秀科普作品。这本书还有一个亮点是“六大疼痛应急自救点穴”,选取的是生活中常发生的六种疼痛,用安全、有效、痛苦小的腹部点穴来治疗。该书还入选由原国家新闻出版广电总局、全国老龄工作委员会办公室联合发布的“首届向全国老年人优秀出版物”。

董正妮医学博士是CCTV1《生活圈》在线大名医特邀嘉宾,天津中医药大学第一附属医院针灸科专家。她撰写的《中医董博士给中国人的养生指南》(科学技术文献出版社出版)一书入选全国老龄工作委员会办公室、中国老龄办以及中国出版协会共同向全国老年人推荐的优秀出版物名单。书中科普了很多在日常生活常见却不被正确认知,甚至被反其道而行之的养生常识;指出了很多疾病初期身体发出的“求救信号”,学会自我体检,万病早防治;同时,还有关于抗衰、妇科、养心、五官保健,以及常见疾病的调养小妙招——这些小技巧是作者行医近20年的经验积累,以及古代名医、当代前辈的经方、验方集萃。不仅有茶方、药方、泡脚方,还有食疗方、外治法等,用量用法一目了然,且有高清彩插对照,教你不花钱、花小钱,祛小病、防大病,不过度医疗,把健康的主动权牢牢掌握在自己手里。

代表人物之一。

作者在书中用翔实的史料说明二十八宿起源于中国,论证了二十八宿自殷周时代开始,便一步一步地由初始状态逐步向成熟过渡的完整过程,无论是印度还是其他文明古国,都找不到这个过程。西周文献中就有二十八星的概念和粗略的划分方法,也开始见有二十八宿的个别星名。这些星名,都是与二十八宿有关的,没有二十八宿,就不可能产生这些星名。公元前330年,曾侯乙墓箱盖出现了完整的二十八宿星名,由此证实二十八宿必定形成于公元前4世纪之前。中国的二十八宿成熟于春秋战国之交,这种二十八宿系统的发展脉络,只有在中国古代文献中才能找到。(文萱)《中国古代二十八宿》陈久金著/青海人民出版社2022年1月版/30.00元

专访

熊益亮学习中医药和中国传统文化至今已经15年了。他坦诚地告诉记者,在刚刚接触中医时,也有很多困惑、不解。因为中医药文化与现代科学体系截然不同,加上少数不靠谱“神医”的不良表现,中医在很长一个时期内被冠以“伪科学”之名,这让初学中医的他难免有些抵触。但是随着对中医药文化的深入了解,熊益亮了解到中医是在中国传统文化基础上建立起来的医学体系,只有对中国传统思想,如“阴阳”“五行”“天人合一”“气”“道”以及中国古代经典学说如儒家、道家、禅宗等学说充分了解,才能客观看待中医。

熊益亮认为单纯用现代科学去评价中医是不合适的,中医是把“人”看作一个整体,每个人的体质存在差异,病情也在不断变化。中医治病强调“因人制宜”“辨证施治”,若不是中医实实在在地有疗效,很难流传几千年还依然为人们所用。如果不了解中国传统文化,就很难相信中医,争辩也无济于事。“我从一个会为了中医是否科学而与人争得面红耳赤的少年成长为一位面对争论微微一笑的老师”,熊益亮说他很感谢自己的导师、中医医史文献学科带头人林楠教授,“导师是我走入中医医史文献和中医药文化研究领域的引路人”。两人共同完成的《听历史讲中医》一书对中国历史著作中关于中医药文化的文献进行整理,力图展现古代中医药的面貌和中医学的历史传承与发展。



熊益亮 北京中医药大学副教授、中国哲学史学会中医哲学专业委员会秘书长。主要从事中医药文献、文化教学与科研。主持国家社科基金冷门“绝学”和国别史等研究专项。

□目前图书市场上关于中医科普、中医调理、药方、药材的书很多,但是介绍中医历史的书不是很多,为什么会想到编写《听历史讲中医》这样一部介绍中医演化发展、中医理念以及重要人物的中医历史书?这本书与同类书相比不同之处在哪里?编写这本书您觉得困难在哪里?成就感又在哪里?

■“以史为鉴,可以知兴替”。我们国家历来非常重视历史,历代都有编撰史书的传统。医学关乎生命,关乎民生,是社会最基本问题之一。上至帝王,下至百姓,都离不开医药。因此,我们发现历代史著中保存了大量的医学史料。我和林楠老师都是从事中医医史文献研究工作,所以比较容易关注到这一点,于是就有了试图以史著中的医学史料为线,串联历代中医药发展历程的想法,其中最主要的内容就包括了医事制度、中医教育、大医传记以及医书目录。

以往关于中医历史的书大多以通史、专科史、地方史、疾病史等视角来撰写,学术性较强,因而读者主要以医学生、医学从业者为主。《听历史讲中医》这本书则从以历代史官的视角,将他们眼中的中医呈现出来、讲述出来,适合所有想要了解中医的读者。史著中的医学史料较为零散,因此在编写这本书的过程中,还需阅读大量其他材料,才能更好地朝代轮将中医发展呈现出来。同时,史料取舍也是编写过程中较为困难的地方,其实史著中除了我们在书中重点呈现的四大部分外,还有很多其他的医药文献没有呈现,如临床疾病、药物功效、民族医学等。至于成就感,我觉得最重要的还是读者的认可。除了业内同行专家的认可,还有一个让我很感动的事情,就是一次无意间在哔哩哔哩网看到一个up主,用这本书当作礼物送给粉丝。所以我觉得得到认可,能够让更多的人提高对中医的认识,是我最期盼的。

□前些年因为一些医学科普读物写作水平鱼龙混杂,导致很多读者认为中医“不科学”,有些“神乎其神”,您多年研究中华传统文化和中医典籍,您是怎样看待这个问题的?

■关于中医科学性的问题,学术界已经有很多的研究和论述,我仅从科普和文化的角度来谈谈我的看法。从科普来说,医学是一门专业性很强的学科,尤其是中医医学理论具有非常浓厚的中国传统文化特色,如何解释好、诠释好中医,本身的难度很大,而科普往往又要求能够通俗易懂,所以存在一些问题被过度简化,从而导致“神乎其神”的错觉。从文化来说,中医药理论的形成与构建,是基于中国传统思维基础,必然与传统文化存在密切关联。我们都知传统中华文化有精华也有糟粕,这是我们不能否认的,那如何“去伪存真”“取其精华,去其糟粕”这也是难题,从而导致有的人钻了空子,将中医玄学化、神秘化,这对于中医的发展是极其不利的。归根结底,还是由于中医的专业性与民众的中医认知存在差距导致的,也说明了提高大众中医药文化修养的重要性。

中医药文化是中华优秀传统文化的重要组成部分和杰出代表,是少数在现代社会仍然被广泛运用并发挥重要作用的传统学科。从理论到实践,中医药学无不体现中华传统文化智慧。所以学习中医药,需要对中华传统文化包括易、儒、释、道、史学、天文、历法等都有一定的了解,才能学得更好、更扎实,提高领悟能力。我在北京中医药大学负责给大

为什么很多人难以相信中医?

■受访人:熊益亮(北京中医药大学副教授)

□采访人:郑 杨(中国出版传媒商报记者)

一新生讲授《中国传统文化导论》,目的也就是帮助学生提升传统文化修养、培养传统文化思维,以便更好地学习中医学。中国历史典籍是了解我们古代文化发展的载体,收录了大量的医学史料,所以将这些史料整理、归纳,可以清晰地看到古代中医药的发展。是大医传记,为我们记录了古代名医的成医之路及其思想、贡献,是凝练中医药文化核心思想的重要材料,对中医药的继承和发展具有重要意义,这也是《听历史讲中医》不仅对医家进行介绍,还专门附录了他们传记原文的原因。

□这本书的书名是“听历史,讲中医”,很生动,为什么用这个“听”字?为什么不是“读”或者“看”?

■关于书名,我做了一个很久的挣扎,可以说是数易名字。最早我们定的书名是《史学与中医学》,后来又有《史著中的中医药》《基于史著的中医文献整理》等,我们都不太满意。一次偶然,看到央视的节目《跟着唐诗去旅行》,突然就有了灵感,我们创作这本书不也正是希望读者能够追寻历史去了解中医吗?于是静下心来,仿佛听到历代史学家们在和我们讲述着一代代一代的中医药故事,才有了《听历史讲中医》这个书名。“听”较于“读”和“看”来说,我觉得更加惬意、放松,希望大家在阅读这本书的时候,也是很轻松的状态,就像是一首儿歌“听妈妈讲那过去的故事”一样。

□书中介绍了21位医学大家,除了扁鹊、华佗、孙思邈、李时珍这些大众耳熟能详的名医,还收录郭玉、皇甫谧、葛洪、傅山等不为大众所知的人物。在写作上力求严谨的同时,也注意记录一些生动有趣的故事。了解这些人物,对普及中医药文化起到什么作用?您在书中多次提到“大医精诚”这个概念,究竟什么是“大医”,在您的心目中“大医”的标准是什么?

■这21位医学大家,其实都是我们中医界响当当的人物,正史都有列传记载,只是他们的事迹没有像扁鹊、华佗、孙思邈、李时珍那样被广泛传播。在我看来,中医药文化就是在一代一代中医人的所思、所为中不断沉淀形成的,所以医家对于生命的思考,对于世界的认识,对于生活的态度,就是中医药文化的精神核心,所以我认为“大医”就是中医药文化的代言人。通过对他们的介绍让更多人了解中国医药这个行业,了解中国历来名医辈出,了解中医人的精神价值。“大医精诚”出自孙思邈的《备急千金要方》,是中医人必背的篇章,被称为“东方的希波克拉底誓言”。简单来说,“精”就是医术精湛,“诚”就是品德高尚,二者缺一不可,所以在中医世家、师带徒的传承中“医德”也是传承的重要内容或者是考核基础。如果一个人的品德不行,就不能把医术传给他。在我看来,今天的“大医”依然离不开这两个标准,“精”和“诚”是对生命的尊重与敬畏。

□看到书中用很大篇幅辑录历代医书的目录,但是很多古代医书已佚失了,辑录这些书目的用意是什么?

■医书是中医药传承与创新的重要资源,大家所熟知的青蒿素的发现,就是受到了葛洪《肘后备急方》的启发。我们在编撰《听历史讲中医》时,发现正史、政书类史著中有专门的《艺文志》或者《经籍志》,其中收录了大量的医学书目。虽然很多医书已经佚失,但是这些书目依然能直接反映古代灿烂的医学成果,展现中医在古代的繁荣景象,因此为了全面呈现古代的医书成就,才用了很大篇幅来辑录历代医书的目录。且部分书目中带有“提要”,也是学术研究和了解医书内容的重要资料。将书目从这些大部头的史著中辑录出来,也可以为学者在做书目研究、医家研究、医籍辑佚研究时省去翻检的不便,具有工具书的价值。