



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

草木有灵

心灵有光

——中草药与生命教育

主讲人：谭茗月



目录

- 中药文化介绍
- 中草药香囊制作
- 中药里的班级管理智慧
- 中药里的生命教育

中药文化介绍



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

中药是一部人与自然的对话的史诗：
从巫医不分到医臣佐使，从石磨到草精，从驼铃古道到实验室里的分子解析。脉，始终贯穿着东方生命智慧。





中药文化介绍

- 《山海经》载录130余种动植物药用功效
- 《黄帝内经》确立阴阳五行、脏腑经络理论
- 《神农本草经》世界最早体系化药学专著
- 《本草纲目》药物按矿物化学性质分金玉土类

安神助眠

薰衣草

+

茉莉

+

白芍

+

桂枝

芳香美颜

桃花

+

玫瑰

+

百合花

+

艾叶

锦囊妙计九诺堂

清神醒脑

迷迭香

+

苦丁茶

+

薄荷叶

+

陈皮

防感流涕

丁香

+

高良姜

+

桂枝

+

佩兰

锦囊妙计九诺堂

锦囊妙计九诺堂

锦囊妙计九诺堂

锦囊妙计九诺堂

中药文化介绍

「薰衣草」
xun yi cao

中
草
药

作用：

安神解郁

祛风止痛

抗菌消炎

调和脾胃

禁忌：

孕妇禁用

低血压禁用

周嘉胃《香乘·薰衣方》（明）
三两甘松蕙草薰，丁香零陆半氤氲yun1。
素纱浸透灵香液，衣桁hang2轻笼避蠹du4尘。

艾米莉·狄金森《一封来信》（美国）

「它散发着南法的阳光——
和薰衣草田的薄雾，
当紫瓣坠入纸页，
思念便永不干枯。」

It smells of Southern suns— And
Lavender's faint haze, When purple
falls on paper, The longing never frays.



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

中药文化介绍

入药部位：花、

作用：

理气和中

疏肝解郁

清热解毒

禁忌：

孕妇禁大量食用

阴虚火旺慎用

《茉莉》·宋·赵福元

"刻玉雕琼作小葩，清姿元不受铅华。"

《茉莉》·宋·江奎

"虽无艳态惊群目，幸有浓香压九秋。"

《茉莉花》清 王士禄

"香从清梦回时觉，花向美人头上开。"

叶：味辛

功效：润燥



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

中药文化介绍

作用：

养血调经

甘酸补血，缓解血虚月经不调、崩漏（常配当归、熟地）。

柔肝止痛

酸收敛肝，苦泄郁热，治胁痛、腹痛（如《伤寒论》芍药甘草汤）。

平抑肝阳

微寒清热，降肝火上亢所致头痛、眩晕（配牛膝、钩藤）。

敛阴止汗

酸涩固表，改善阴虚盗汗、自汗（配牡蛎、五味子）。

禁忌：

阳衰虚寒者慎用

反藜芦

中药文化介绍

作用：

发汗解肌

辛温发散风寒，治风寒表证（如《伤寒论》桂枝汤）。

温通经脉

行血散寒，缓解寒凝血瘀之痛经、关节冷痛（配当归、川芎Xiong1）。

助阳化气

甘温补益，治阳虚水肿、痰饮（配茯苓、白术）。

平冲降逆

降上逆之气，改善奔豚气、心悸（常配甘草）

禁忌：

阴虚火旺者禁用

孕妇慎用（辛温动血）

量过大可致汗多伤津





中药文化介绍

作用：

泻下通便

苦味导滞，促进肠道蠕动（含山奈酚苷，轻泻作用强于桃仁），治习惯性便秘。

活血祛斑

散瘀行血，内服外用改善面部黯沉（《圣惠方》载桃花润肤方）。

利水消肿

通调水道，消退水肿（配茯苓、泽泻）。

解郁安神

芳香疏肝，缓解焦虑抑郁

禁忌：

孕妇禁用

脾胃虚寒腹泻者忌用

不可过量



中药文化介绍

作用：

行气解郁

芳香疏肝，缓解肝气郁结之胁痛、抑郁（配佛手、香附）。

和血调经

甘温和血，改善气滞血瘀型痛经、月经不调（配当归、川芎）。

美容养颜

调和气血，内服外用淡化黄褐斑（含槲皮苷抗氧化）。

和中消食

醒脾和胃，治食少脘满（配陈皮、山楂）。
自汗（配牡蛎、五味子）。

禁忌：

阴虚火旺者慎用

月经量多不长期单用

孕妇需医师指导



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

中药文化介绍

作用：
甘寒润燥，
善治肺阴虚干咳
(配麦冬)
心阴虚失眠(配酸枣仁)
禁忌：
脾胃虚寒慎用



中药文化介绍

别称：

冰台、遏草、香艾、
蕪艾、艾蒿、艾蒿、
蓬蒿

气味：

性温、味苦

作用：

温经止血要药，

妇科崩漏首选（炒炭用），

外用灸治寒痹

禁忌：

阴虚火旺者忌用



中药文化介绍

曹丕《迷迭香赋》（三国·魏）
播西都之丽草兮，应青春而凝晖。
流翠叶于纤柯兮，结微根于丹墀。Chi2

梅尧臣《香炉》（宋）
铁小镂冰寒，焚香近迷迭。
孤烟曳空林，秋山响清磬qing4。

屈大均《迷迭香》（明末清初）
茎疏叶细雪微香，叶上蛛丝夜有光。
持赠使君多宝串，为君辟恶近衣裳。

莎士比亚《哈姆雷特》（英国·文艺复兴）
迷迭香，是为了帮助回忆；亲爱的，请你牢记。
"There's rosemary, that's for remembrance. Pray you, love, remember."

作用：
醒脑强记忆
禁忌：
孕妇慎用

迷迭香从魏晋南北朝到宋明最终成为记忆的一株香草，半部文明交流史。



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

中药文化介绍



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

苦丁茶

《饮苦丁茶》·明·陈确

“初啜如吞黄檗汁，徐回始觉露华滋。
人间至味原无味，识得清寒是道基。”

《病中谢友馈苦丁茶》·清·袁枚

“一盏浇除千日郁，三咽涤尽九回肠。
此身合是医国手，先疗诗魂再疗疮。”

李时珍记：“皋卢，苦丁也，叶似茗而大，味苦涩”，揭示其古称“皋卢茶”的植物学特征。

宋代《太平寰宇记》载“容州土贡苦丁茶”，佐证其作为贡茶的身份。

作用：
清热散风
解毒降脂
禁忌：
孕妇慎用
不可过量



中药文化介绍

作用：
疏散风热，
清利头目

禁忌：
脾胃虚寒慎用



中药文化介绍



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI



作用：
理气健脾，
燥湿化痰

時間的韻味



中药文化介绍

愁绪的物化载体
《芭蕉破鸟巷》·展丁沙云外信·独自
《青雨撑着在寥望丁香怨的姑娘》
《撑徨寂希一个结

隐同代丁望
商结·五·戴自
李·香·现代·悠长
向·香舒
春李空
风璟结雨
各自愁
愁

不可过量（毒性风险）

阴虚火旺者忌用

禁忌：

补肾助阳

温中降逆，

作用：



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

中药文化介绍

作用：

散寒力猛，

治胃寒剧痛（配香附）

禁忌：

阴虚火旺者忌用



中药文化介绍



作用：
芳香化湿
行气解郁
宣肺透邪
禁忌：
阴虚津亏者忌用
孕妇慎用

屈原《离骚》

"扈江离与辟芷兮，纫秋兰以为佩"

张九龄《感遇》

"兰叶春葳蕤，桂华秋皎洁"

方回《秋晚杂书》

"佩兰扈芷湘岸歌，采菊纫兰终南阿" 傅山《医药吟》

"佩兰煎汤祛湿浊，菖蒲悬门避瘟神"

▶ 记录明清疫病防治中佩兰与菖蒲配伍的民俗疗法。



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI

中草药香囊制作

中草药是自然的礼物，
像梅花在寒冬绽放，
草药在天地间生长。
古人用草药治病，
更用草药传递关怀
——香囊就是带着祝福的‘健康护身符’



哈尔滨工业大学(威海)
HARBIN INSTITUTE OF TECHNOLOGY, WEIHAI



中草药香囊制作

历史文化：

香囊的历史可以追溯到先秦时期，最初用于驱邪避疫，后来逐渐发展出装饰、传情等功能。

实用功能：

香囊内的草药具有驱虫、防病、提神等功效。

情感象征：

香囊常作为定情信物或亲人之间的赠品，承载情感寄托。

艺术价值：

香囊的制作工艺（如刺绣、编织）体现传统手工艺的精湛。

现代应用：

如今香囊仍用于端午节习俗、日常保健、汽车挂饰等场景。



中草药香囊制作

香囊说明书：

1. 你为你制作的香囊取的名字
2. 香囊的颜色
3. 采用了哪几样中药、这几样药的药效分别是什么
4. 这个香囊的寓意是什么、也可以写一句祝福的话
5. 在纸张周围绘制花朵、写下词语，编织出说明书的边框

安神助眠

薰衣草

+

茉莉

+

白芍

+

桂枝

芳香美颜

桃花

+

玫瑰

+

百合花

+

艾叶

锦囊妙计九诺堂

清神醒脑

迷迭香

+

苦丁茶

+

薄荷叶

+

陈皮

防感流涕

丁香

+

高良姜

+

桂枝

+

佩兰

锦囊妙计九诺堂

锦囊妙计九诺堂

锦囊妙计九诺堂

锦囊妙计九诺堂



中草药香囊制作

时间到

我们挑选一位同学介绍自己的作品吧

使用了什么材料？

打算送给自己、送给喜欢的人、送给朋友、送给家人？

还是挂在书包上、房间里、车上？

班级管理智慧



中药配伍原理的核心是“君臣佐使”，这是中医组方的基本原则：

● 君药：针对主病或主证起主要治疗作用的药物。

● 臣药：辅助君药加强治疗作用，或治疗兼病兼证的药物。

● 佐药：配合君臣药治疗次要症状，或消除其毒性，或起反佐作用的药

● 使药：引经药或调和药性的药物。

班级管理智慧



张仲景《桂枝汤》中——

- 君：桂枝（温通经脉）→ 班长统筹全局
- 臣：芍药（助桂枝调和）→ 学委强化学习氛围
- 佐：生姜（防桂枝过热）→ 生活委员调节情绪
- 使：甘草（引药入脾）→ 宣传委员连接师生

班级管理智慧



《医方集解》云：“独药不成方，独木不成林”

- 每个独特的同学找到自己的“归经”：
- 善辩者做外交“使药”
- 严谨者当质检“佐药”
- 创意者成破局“臣药”