



問診 藏匿京城的名醫館

北京同仁堂

提起中醫，許多人都會走進已有345年歷史的同仁堂藥店，或尋一味丸藥，或配幾服中藥，或諮詢中醫養生方法，可謂「有華人的地方就有同仁堂」。同仁堂已經成為了中醫的代表符號。儘管同仁堂已在世界19個國家或地區開設了110家零售藥店，但是要探尋中醫的精髓，那就一定不能錯過北京的同仁堂中醫館。

來這裡不僅能夠看中國最有名的中醫，更能在院子裡看到北京罕有的兩層樓四合院。這個四合院就是同仁堂創辦者的樂家老宅。同仁堂一直堅持「炮製雖繁必不敢省人工，品味雖貴必不敢減物力」的古訓，樂家祖上為宮廷供奉藥品，因而掌有宮廷御醫秘方，這是其他藥店不具備的條件，而且製作藥品的工具也十分考究，大家熟悉的安宮牛黃丸、紫雪散等含有黃金的藥品最早正是用金鍋銀鏟炒制而成，在這裡您也能一睹其真容。

地址：北京市東城區西打磨廠街46號
電話：86-10-67038686

鶴年堂

北京鶴年堂由元末明初著名詩人、醫學養生大家丁鶴年於1405年創建，它比故宮、天壇要早15年，比地壇要早125年。原址座落在驛馬市大街西口，與丞相胡同相對，與回民聚居的牛街相鄰。後來搬至西城區廣內大街，並更名為北京鶴年堂大藥房有限公司。

在民間素有「丸散膏丹同仁堂，湯劑飲片鶴年堂」的美譽，而明朝名臣楊椒山盛讚鶴年堂的楹聯「欲求養生延年物，須向兼收並蓄家」亦流傳至今，寓意在鶴年堂名醫會聚、名藥雲集，名方薈萃。目前鶴年堂已經挖掘整理了108種藥膳、138種藥粥、36種藥酒、82種藥湯等，其中絕大部分來自宮廷秘方和民間驗方，組成益壽藥膳、滋補肺陰藥膳等不同系列產品，像明嘉慶年間的「長生不老鶴年春酒」、萬曆年間的「秘制鶴年四寶酒」等都是鶴年堂的獨有產品。

地址：北京市西城區廣內大街6號1—2號
電話：86-10-63527866

京城名醫館

京城名醫館大隱隱於胡同，緊鄰楊昌濟故居，結合中國傳統文化元素，一派古色古香。古樸典雅的養生館、藥膳館、針灸館、湯藥館，彌漫着濃厚的中醫文化氛圍。醫館承擔着傳承燕京醫學文化的使命，在該館出診的國家級和北京市名老中醫已有30多位，聚集京城御醫傳人和四大名醫在20世紀30年代創辦「北平國醫學院」、「華北國醫學院」所傳弟子，以及南方調入北京的中醫名家。

京城名醫館一層大廳陳列有「大醫論道」燕京名醫雕塑群，以燕京地區「太醫院」為背景，甄選了燕京醫學發展史中的部分中醫大家，牆上還掛有燕京名醫傳承譜，視覺展區則運用多媒體和影視手段展現中醫文化。二樓主要呈現中醫養生和藥膳文化，採用了拉洋片、萬花筒等互動性較強的展示模式。館內有足浴、藥浴、推拿、針灸等診療項目，並可定期預約京城名醫，將文化展示和醫療服務結合得較好。

平心堂金陽中醫門診部

北京平心堂中醫門診部是北京前衛生部部長崔月犁傳統醫學研究中心的臨床醫療基地。門診部中醫藥文化氛圍濃厚，提供氣功按摩、海外患者偏愛的針灸和以臟腑經絡學說為中心強調整體的砭石療法等特色治療服務。平心堂設有外賓診區，在這裡部分中醫專家具備英語接診能力，同時支持使用國外醫療保險和國外商業保險進行診療，具備為外籍遊客提供中醫藥服務的基礎條件。

地址：北京市朝陽區甜水西園21號樓三層
電話：86-10-65879199



玩轉北京七條養生線路

- 推薦線路一：北京中醫養生文化五日遊**
 - 第1天：前門-同仁堂-全聚德烤鴨店-前門梨園京劇
 - 第2天：北京平心堂中醫門診部-聽鶴館(品藥膳)-頤和園-北京藥用植物園
 - 第3天：長城-明十三陵-樂生堂中醫藥博物館-太申祥和山莊(金湯藥浴)
 - 第4天：太申祥和山莊-天安門廣場-故宮-景山-鼓樓胡同遊-京城名醫館
 - 第5天：機動
- 推薦線路二：北京中醫養生文化五日遊**
 - 第1天：天壇-前門大街-全聚德烤鴨店-前門梨園京劇
 - 第2天：頤和園-北京藥用植物園-中街御苑福膳(品藥膳)
 - 第3天：長城-樂生堂中醫藥博物館-太申祥和山莊(金湯藥浴)
 - 第4天：故宮-鼓樓胡同遊-京城名醫館
 - 第5天：機動
- 推薦線路三：北京中醫養生文化五日遊**
 - 第1天：機動
 - 第2天：天安門廣場-故宮-恭王府-什剎海
 - 第3天：長城-樂生堂中醫藥博物館-奧林匹克公園-鳥巢-水立方
 - 第4天：頤和園-中街御苑福膳(品藥膳)-圓明園
 - 第5天：天壇-樂膳飯莊
- 推薦線路四：北京中醫養生文化四日遊**
 - 第1天：天安門廣場-故宮-景山公園-東直門醫院國際部-什剎海-仿膳飯莊
 - 第2天：天壇公園-頤和園-北京藥用植物園-中街御苑福膳(品藥膳)-欣賞京劇表演
 - 第3天：慕田峪長城-地壇中醫藥養生文化園-品嚐養生菜-欣賞功夫表演
 - 第4天：雍和宮-園子監-東直門醫院國際部-品嚐北京小吃-王府井大街
- 推薦線路五：北京中醫養生文化三日遊**
 - 第1天：紫禁城-北京平心堂中醫門診部
 - 第2天：居庸關長城-長城腳下公社-地壇中醫藥養生文化園-京城名醫館
 - 第3天：頤和園-中街御苑福膳(品藥膳)-北京藥用植物園
- 推薦線路六：北京中醫養生文化二日遊**
 - 第1天：東直門醫院國際部-太申祥和山莊(金湯藥浴)
 - 第2天：北京藥用植物園-中街御苑福膳(品藥膳)
- 推薦線路七：北京中醫養生文化一日遊**
 - 第1天上午：地壇中醫藥養生文化園-北京藥用植物園-中街御苑福膳(品藥膳)
 - 第1天下午：樂生堂中醫藥博物館或頤和園或自由活動

養生藥膳

到北京舒享中醫養生之旅

《黃帝內經》云：「春生，夏長，秋收，冬藏，是氣之常也，人亦應之。」在這個冬藏的季節，正是身體休養生息的良機，此時來北京養生遊正逢其時。在這裡既可以參觀中醫藥博物館長見識，還可以去地壇養生文化園和藥物植物園休閒遊。旅遊是個體力活，飽覽風景後泡個藥浴按摩可以讓身心放鬆；要想看中醫調理身體，同仁堂、京城名醫館老中醫的藥方絕對讓你

五大博物館掌握中醫千年事

「中醫」二字最早見於《漢書·藝文志·經方》，其云：「以熱益熱，以寒增寒，不見於外，是所獨失也。」故諺云：「有病不治，常得中醫。」中醫對中國人而言不僅是一種治病手段，更是傳統文化的體現。望聞問切、滋補調理，中國古老而神奇的中醫治病術養生術無不透露着中國人的處世哲學。想要了解中醫文化的精髓，一定要參觀以下博物館。

中國中醫科學院中國醫史博物館

中國醫史博物館建成開放於1982年，該館目前擁有三千多件珍貴藏品，被譽為世界上最豐富、時間跨度最大的醫史博物館，佔有相當數量的古代寫實名醫畫像、名醫書稿墨蹟更是具有學術研究價值的藏品。

該館系統、全面地展現了中國醫藥學起源、形成、發展的歷程與輝煌的成就。收藏了歷史上各個時期的中醫文物，是中醫學發生發展的歷史見證，也是中醫學偉大寶庫的重要組成部分。其中既有石針、石斧和石鏟等上古時代的醫療器具，又有製劑醫書稿本、拓片以及善本醫學圖書、陶瓷、青銅和玉制的中醫外科用品。

地址：北京市東城區東直門內南小街16號
電話：86-10-64014411

北京中醫藥大學中醫藥博物館

這是一個藏在大學百草園，走進博物館，那些熟悉卻從未謀面牛黃、猴棗、紫河車等中藥實物均在這裡能夠看到。博物館馬館長是個中醫通，每介紹一種中藥標本都會告訴記者它的用法、藥效和禁忌，讓記者大開眼界。

博物館「中藥部」收藏各類中藥標本2,800多種，約5,000餘份。其中《中藥綜合展廳》陳列常用中藥近600種，1,500多份中藥標本，除了植物標本，動物標本也異常豐富，各色動物標本讓你彷彿進入了動物園。「醫史部」收藏歷代醫藥文物1,000餘件，善本醫籍200種，設有《中國醫學史展廳》，通過各個時期的醫藥文物，再現了包括少數民族醫學在內的中醫學的主要成就。

地址：北京市北三環東路11號
電話：86-10-64286835 / 86-10-64286845

樂生堂中醫藥博物館

樂生堂中醫藥博物館是北京首家民辦中醫藥博物館，「樂生堂」實為創立於明朝萬曆年間的老字號藥舖，因為口碑極佳，第七代傳人白凌雲被舉薦為宮廷御醫。白凌雲告老還鄉後，乾隆皇帝御賜「樂生堂」匾額，意為「樂為普濟，生乃永盛」。這塊匾額現在

北京藥用植物園

北京藥用植物園及中國醫學科學院藥用植物研究所，是世界上五大藥用植物專業研究機構之一。植物園佔地20公頃，分為民族藥園、功效分類園、中藥知識園、國外引種園等專類園區，另有3,000平方米展覽溫室，已遷地保護保存藥用植物1,500餘種。這裡是中國北方最大的藥用植物專類園，栽培藥用植物2,130多種，是李時珍《本草綱目》所記載的兩倍，被人們譽為立體的「本草綱目」。植物園還將進一步建設中藥材採摘基地，前來旅遊參觀的遊客在辨識中藥材，了解其藥效、藥用之餘還能享受採摘的樂趣。

參觀時間：8:00-16:30
地址：北京市海澱區馬連窪北路151號
電話：86-10-57833190

地壇中醫藥養生文化園

這裡是中國第一家中醫養生文化主題公園，園區設計具有中醫特色，以肝、心、脾、肺、腎五臟為主要分區，配以五行、五色、五方的內涵，以水榭和陸路為經脈線路，將全園連接成一個完整的生命形體。園內種有近百種中藥草，遊客可以通過園內種植的中藥草和沿途標識的養生知識，了解中醫藥文化，還能在藥房茶社品嚐藥茶，在養生坊聽專家講養生知識，體驗養生器械，聽養生音樂。

參觀時間：6:00-21:00(5月1日至10月31日)；
6:00-20:30(11月1日至次年4月31日)
地址：北京市東城區安定門外大街
電話：86-10-64023402

養生藥膳

