

醫友



甘肃中医药大学附属医院
Gansu University of Traditional Chinese Medicine Hospital

2014.12

第3期/总第4期

内部资料

免费交流



■ 探求岐黄 弘扬国医 ■ 一位患者给出的管理目标 ■ 悠悠秦腔情

樂先藥後
心身同醫

李鐵龍



卷首语

在大学里学做人

李金田 / 文

得天下英才而育之,是大学的荣幸;育天下之才而成功,是大学的责任。“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善”。大学要引导学生学习的是光明正大的品德,是革旧图新的气魄,是追求完美的精神。医学生在大学里首先要秉承这种精神,学会做人。我想送给新入校的医学生们三句话:

格物致知,做一个知行合一的人

大学是人才聚集和成长之地,大学的学习不同于中学时的被动接受,也不仅是知识的传承与积累,更是穷究根源和创造新知的探索;是从必然王国进入自由王国的征程。在开拓进取的道路上,不仅要探索知识的本源,更要领略到创新的乐趣。通过大学的学习应领悟到知识探究的根本动力在于追根溯源、探索未知和服务社会。做到知行合一,就是懂得从哪里来到哪里去,就是理论与实践相结合的过程。在此过程中,不断地完善自我,追逐梦想。要把所学的知识,创新性地运用于知识探究与生活实践中;更要用自己的言行,实践饮水思源的教诲。

诚意正心,做一个胸怀宽广的人

大学之大,不在于校园之大,而在于其心胸的博大。大学生活中,不仅会遇到不同地域和文化背景的老师同学,更会经历各种先进思想、新奇观点的争鸣与交锋。“欲正其心,先诚其意”,只有先做到不自欺欺人,不掩饰自身的不足,敢于自我审视,才能勇于在独立思考的同时懂得兼容并包、接纳不同。修心为

上,乃成其大,胸怀有多宽广,未来的路就有多宽广。大学里坐在身边的都是你的兄弟姐妹,你生命中最宝贵的青春年华,将与他们一起度过。希望同学们在收获知识和能力的同时,也能收获信赖和友爱,并彼此成为未来事业中最可靠的伙伴和多彩人生中最真诚的朋友!

修身养性,做一个德行高尚的人

诸葛亮在《诫子书》中说:“夫君子之行,静以修身,俭以养德,非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”只有看淡世俗的名利才能明确自己的志向,只有身心宁静才能实现远大的理想,同样讲的是做人的修养和德行。医药大学的使命在于为时代造就杰出人才,为国家、为人民培养德行高尚、淡泊名利的医药卫生及相关专业的高级人才,而支撑历代医学家奉献不辍的正是这种不为名利、淡泊宁静的道德修养和精神境界。我希望同学们志存高远的同时注重德行的培养和内在品格的塑造,不被眼前的名利虚妄所蒙蔽,坚守内心的净土,在不断修身的过程中走向成熟,实现人生价值!

最后,我希望同学们的大学生活过得充实有意义,从这里毕业、回首大学时光的时候,不因虚度年华而悔恨,也不因碌碌无为而羞愧,更希望同学们能不断思考人生,用珍贵的大学学习经历奠定今后人生历程的基石。

(李金田,教授,博士生导师,甘肃中医学院院长。)

醫友



刊 号:甘肃省连续性内部资料

刊型第 G01—0179 号

主 办:甘肃中医学院附属医院

主 编:李应东

副 主 编:汪龙德 于 博 张晓刚

刘保健 张志明

责任编辑:邢喜平

编 辑:杨文强 张 欣 谢文天

校 对:王庆胜 滕霏霏 李百龙

编辑部地址:甘肃中医学院附属医院

院长办公室

邮 编:730020

联系电话:0931-8635229

邮 箱:xyp214@126.com

医院网站:<http://www.zyxyfy.com>

腾讯微博:<http://t.qq.com/gansuzhongyi1991>

新浪微博:<http://weibo.com/u/2709587243>

版面设计:麦朵设计

封面图片:七月青海 (薛磊 摄)

目 录 CONTENTS

杏林名医

03 学而不厌济苍生 诲人不倦授真经 薛国忠

养生保健

09 温度——您不知道的养生秘密 陈 静

12 容颜易老 女人也会提早“肾虚”? 阎韵竹

13 黄酒的功效您知道多少? 张进丽

13 正确预防腰颈椎病 庞 燕

中医特色

14 磁极美容针和针灸美容 王 薇

16 中医脾胃病临床必备 汪龙德

17 中药煎服常识知多少 徐晓艳

20 火龙灸在临床中的应用 王 慧

21 挑擦出血法治疗感冒 科研管理部整理

医者随笔

24 一位患者给出的管理目标 仰东萍

25 九十分钟的善良 陆 娟

27 读《向世界最好的医院学管理》一书所想 宋光芬

医海碎影

29 父母必须了解的小儿感冒用药知识 李玉霞

31 谈和谐性生活的重要性 邢喜平

艺术长廊

文学之窗

35 稻垛上的星空 费 城

36 对情人和一夫一妻制婚姻的思考 徐兆寿

38 诗四首 楚红城

39 甘肃拥有壮美河西 尔 雅

40 悠悠秦腔情 杨敬科

42 诗三首 李万虎

43 诗人杜工部 杨文强

医药论坛

48 探求岐黄 弘扬国医 李应东

53 浅谈中医“治未病” 于 博

中医故事

54 锁 阳 杨子福

医友文摘

55 医疗对健康只起 8%作用 民众须警惕“过度诊断” 邱晨辉



学而不厌济苍生 诲人不倦授真经

——记名医名师刘宝厚教授

薛国忠 / 文



刘宝厚教授 主任医师，国家级名老中医专家学术经验继承指导老师，甘肃省名中医。现在甘肃中医学院附属医院、兰州大学第二医院坐诊、查房，指导中医临床工作。今年83岁的刘老，腰板挺直，精神矍铄，每周上三次门诊，每次诊治50余人次。每周还要查房一次，站立时间超过2小时。作为我省名老中医，刘老专业方面造诣很深，临证经验丰富，药法独特，特别是在肾病的临床诊治中疗效尤为显著，在全国享有很高的知名度。如今年过八旬的他仍旧谦虚好学，每天诊病著书，熟练使用电脑，上网冲浪，了解国家大事，掌握学科最新进展。

出身名门，成就卓著

探寻刘老的成功之路，可谓经历坎坷。他幼年丧父，青年丧母，不但没有消沉，反而越挫越坚，终成大器。刘宝厚教授1931年4月生于甘肃省兰州市，其父刘尔忻先生乃清朝翰林院编修，是甘肃省近代历史文化名人、教育家、社会活动家、慈善家、书法家、哲学家。兰州市五泉山公园大门的“五泉山”匾额以及五泉山公园万源阁望来堂门口“正学废兴关世运，斯文绝续在人才”的楹联即刘尔忻先生手书。刘宝厚教授父亲去世得早，是母亲含辛茹苦将他抚养长大，但他父亲的思想指引着刘教授勤学一生，仁爱一生，发扬中医，造福苍生。遵从父亲遗言，刘教授读书必“推其究竟，融会贯通。”读史必“设身处地，真识当时事势，有所论断”；读经必“发明经旨，反诸身心，见诸事业”；修养必“寡欲、寡言，剔除杂念，忘怀名利”，做到“坦荡宽平，心境如光风霁月”，有“刚断果决之意，慈祥 and 厚之心”，坚持“耐烦、耐苦、耐挫折”，热心、热情、助人为乐。他在从医、执教、带徒的60余年间始终遵从刘尔忻先生的遗言教诲，仁心仁术，身体力行，深受患者和学生、晚辈们的尊敬和爱戴。身体发肤受之父母，贵于千金。刘老几十年探索健康之路，八十余岁尚且调理阴阳，珍爱身心，注意保健，倡导、践行健康的生活方式。如今四世同堂，儿孙满堂，当是人生最大成功，更是对父母生育之恩的最好孝敬。刘老爱人韩老

师,退休前是兰大二院妇产科主任医师,二人伉俪情深,恩爱六十余年,白头偕老,相濡以沫,是刘老的得力助手。

刘老之所以学有所成,除了深厚的中医理论基础,扎实的国学根基和学术修养外,各家学说的影响、名家指点、病案启迪,都对其学术思想的形成起到催生作用。1952年他以优异成绩从西北师大附中考入西北医学院(现西安交大医学院,学习期间曾被推选为西安市第一届人大代表),1957年顺利毕业,分配到兰州医学院第二医院工作。1959年参加甘肃省首届西医离职学习中医班并于1962年毕业。因毕业论文《中医肺肾相关理论是指导防治阻塞性肺病的理论依据》成绩优秀,获卫生部颁发的“继承发扬祖国医药学”一等奖,此后拜师于甘肃省著名老中医柯与参门下,尽得其传。

几十年来,刘老历任中国中西医结合学会第一、二届肾病专业委员会副主任委员、中华中医药学会第一、二届肾病专业委员会副主任委员,《中国中西医结合肾病杂志》编委。获国家和省级科技进步奖6项,发表论文50余篇,主编专著6部。2000年获兰大二院著名专家称号;2001年获中国中西医结合学会颁发的“中西医结合贡献奖”。2006年由中国中西医结合学会收录入《中国中西医结合医学家传》。2011年国家中医药管理局将刘教授列为全国名老中医传承工作室建设项目专家,在甘肃中医学院附属医院和兰大二院成立了刘宝厚教授名中医工作室,致力于教授经验,培养人才,造福患者。

近年来,刘老于诊病带徒、著书立说之余,自筹资金,整理再版了其父亲刘尔忻先生的系列著作,有《刘尔忻诗集》、《刘尔忻楹联集》、《刘尔忻文集》、《刘尔忻书法集》等,并于2014年与兰州市文

史馆、园林局、五泉公园联合举办了《纪念刘尔忻先生诞辰一百五十周年暨遗墨展》等纪念活动,孝敬先辈,推广国学。

甘为人梯,孜孜不倦

刘教授行医执教60余年,从事中西医结合肾脏病专业40余年,退休之后,别无他求,潜心致力于悬壶济世,治病救人,带徒授教,甘为人梯。刘老时常教导学生说,肾病多属疑难病证,病程较长,病历和检查资料的撰写和保存十分重要;通过病历可进行前后诊疗过程的衔接,检查结果的相互对比,一份完整的病历和保存完好的检查资料,对坚定病人治疗的决心,提高服药的依从性也有积极意义。刘教授在几十年的教学临床工作中,养成了认真书写医疗文书的习惯,在诊疗过程中翔实书写每一份病历、处方、检验单。每份病历、处方和检查单都字迹清晰端庄,内容言简意赅;每一份病历保存完好,编号有序。足见其医学功底和文化素养。刘老常说病人为了渴求治好疾病,会将自己与疾病相关的隐私和盘托出告诉医生,且绝少在医生面前交涉治疗费用的多少,这是病人对医生莫大地信任和尊重,这是一个弱势者生命的寄托。对此医者只有以诚相待,以心换心,不能做出有负病人的任何事情。刘老常以《医工论》对医生的要求勉励学生,“凡为医者,性存温雅,志必谦恭,动须礼节,举乃和柔,无自妄尊,不可矫饰。疾小不可言大,事易不可去难,贫富用心皆一,贵贱使药无别”。在诊疗过程中,他总是不厌其烦地解答每个病人提出的问题,认真细心地分析每种疾病变化的细节,既是向患者分析病情,也是对学生的耳濡目染。他言传身教,身体力行,务实践行,始终如一。

尤为幸运的是刘老将多年经验汇集于2008年由甘肃科技出版社出版的《刘宝厚诊治肾脏病



经验》一书,这是一部师带徒的教材,使学生们的学习多了一条捷径。全书分基础篇和临床篇两大部分。基础篇重点阐述了诊治肾脏病的思路和方法,中医“肾”的内涵,肾脏病的中医辨证论治要领,中医常用治法和方药以及常见临床表现等。临床篇介绍了41种常见肾脏病的病因病机、病理改变、诊断要点、临床分类、中西药有机结合的治疗方法以及临证经验,是一部不可多得的医学“真经”。为了帮助初学者和综合医院医师们掌握中医辨证论治的方法,刘老于2013年撰写,由人民军医出版社出版了《病位病性辨证精解——刘宝厚临证辨治挈要》,把病位和病性结合起来,实行病位病性辨证法,提纲挈领、内容精炼。2014年,众弟子将刘老多年诊治肾病临床经验整理成册,撰写了《刘宝厚肾脏病临证精要》,由人民军医出版社出版,面向全国发行,为中西医结合肾脏病工作者提供了一部参考用书。刘老先后培养了甘肃省中医药管理局甘培尚局长、甘肃省名中医戴恩来教授、甘肃省名中医马鸿斌主任医师、甘肃省名中医许筠主任医师、广东省名中医刘新主任医师、甘肃中医学校杨杨高级讲师等一批名医名师;他亲自撰写教材,门诊带教,查房示范,指导学习,培养了甘肃省中医院李永新主任医师、甘肃中医学院附属医院薛国忠副主任医师、张杰主治医师、兰州大学第二医院张武德主任医师、尚俊芳主治医师等徒弟,弟子们已经成为各家医院肾病专科骨干医师,成为我省中西医结合肾脏病专业的后起之秀。1999年在刘老的支持下,甘肃中医学院附属医院及兰州市第二人

民医院分别成立了省、市中西医结合肾病治疗中心,现已发展为省、市级重点学科。2011年,由甘肃中医学院附属医院牵头成立了甘肃省中西医结合肾脏疾病专业委员会,汇集了各级中医、西医、中西医结合肾脏病医师和科研、教学人员,整合了甘肃省肾病专业技术资源,为提高中西医结合专业整体技术水平和开拓创新创造了良好平台。

学思深邃,体用结合

从1952年进入医学院校学习、1957年参加西学中到如今,刘老从事中西医结合专业已经60多年,经过反复探索和总结,他认为中西医结合是中医发展史上一支最有生命力的学派,发展中医不仅要继承和发扬中医特色,而且还要具有时代的特色。应该在传承和突出中医特色的基础上,汲取了现代医学的长处,特别是诊断学(包括病理诊断学)方面的长处。刘老扬长避短,克服了单纯中医辨证和西医辨病之不足,优势互补,治疗肾脏病的疗效也优于同行专家水平,形成了“中西医双重诊断,中西药有机结合”的学术思想。

刘老认为中医受历史条件所限,病名大多以症状命名,而辨证论治才是中医临床医学的真正



1957年5月在西安医学院实习结束前与同学合影

精髓。他指出,现代科技成果既可以为西医服务,也可以为中医所利用。首先应将微观辨证指标赋予中医理论的内涵才能达到审证求因的目的。进行必要的实验研究,总结微观指标与宏观证候之间的内在联系,为临床辨证用药提供参考。微观辨证是宏观辨证的补充和发展,微观指标的检测,是四诊的延伸与发展。在现代医学诊断明确后充分发挥辨证论治这一中医特色,施行“病证结合”的诊断模式,总结出肾脏病常见证型,进而找到有效方法与药物,然后通过大量的临床验证,逐步精简处方,阐明作用机理,调整、改变剂型剂量,形成相对固定的处方、剂型、用法用量,便于学生掌握,便于临床使用,提高疗效,减少复发。刘老学习现代诊断规范、治疗指南和中医辨证论治方法,中西医结合知识融汇贯通,并将简洁的语言贯穿在每次教学查房过程中;用简短的病历记录体现在每一位患者的诊疗过程中。刘老师诊治肾脏疾病,首先要严格区分是原发性肾脏病还是继发性肾脏病,按照疾病诊断标准明确西医诊断、临床分类或分期以及病理类型等。如糖尿病肾病的诊断,第一确诊1、2型糖尿病;第二判断临床类型与分期;第三判断其有无并发肾脏疾病。

辨证论治是以中医学的阴阳、脏腑、经络、病因、病机等基本理论为指导,通过望、闻、问、切四诊所搜集的病史、症状、体征等,进行综合分析,辨明疾病的病变性质、病变部位以及邪正双方盛衰状况,做出最后的诊断。但在肾脏病的某些阶段,仅凭四诊所获得的信息进行宏观辨证往往证据不足,甚至无证可辨。例如隐匿性肾炎型、慢性肾炎型的缓解阶段,患者往往无明显自觉症状,仅表现为尿检异常,如镜下血尿和(或)轻度蛋白尿等。这就给中医辨证用药带来了一定的困难。在这种情况下,就应结合现代医学实验室检查,谨查疾病变



1963年跟柯与参老师在门诊化的微观指标,进行微观辨证。刘教授曾对慢性肾小球疾病患者进行血液流变学测定,发现全部患者均呈高血粘综合征,从实验指标方面证明了瘀血证在肾小球疾病中的广泛存在,从而为活血化瘀法的应用提供了理论依据。

因为很多肾脏病尚无特效疗法,患者病急乱投医,成了一些非专科医师盲目尝试的试验品。由于他们缺乏现代专科检查和治疗方法的技术原理知识,不能全面理解、解释检查结果,不了解学科新进展,治疗肾脏病迷恋偏方秘方,采用片面单一治疗方法,误诊误治,致使病情迁延,失去了康复机会。刘老始终谦虚好学,积极创新,在辨证论治的同时,跟踪掌握现代技术,积极运用现代新技术、新方法、新药品。早在1980年代就根据临床发现肾脏病患者多有肌肤甲错、疼痛部位固定,舌质暗红等瘀血证候的特点,创造条件开展肾脏病血液流变学研究。研究发现肾病患者普遍存在“血粘度增高”的微观瘀血证据,与中医“久病入络”、“血不利则为水”的理论相合,通过在治疗方案中加入活血化瘀药能明显提高疗效。刘老又经过20余年临床研究,总结出“瘀血不去,肾气难复”的观点,



进而在临床广泛运用水蛭等虫类药物，一方面活血化瘀，改善肾脏血循环；一方面虫类药蛋白质含量高，可以纠正低蛋白血症。但水蛭味腥难咽，煎煮可能破坏有效成分，所以刘老要求患者服用时研末、装入胶囊，提高利用度，用于消除尿蛋白有开源节流之效。在治疗阳痿、早泄等中医肾病时，也在辨证用药的基础上，根据“久病入络”理论加入活血化瘀之桃仁、红花、当归、蜈蚣等活血药物，疗效有所提高。在近年接触“火神派”思想后，鼓励后学大胆实践扶阳温肾健脾法。根据舌、脉、症等四诊所见大胆使用四逆汤、真武汤、济生肾气汤等方剂治疗“激素依赖、激素抵抗”型难治性肾病综合征，可以提高激素敏感性，缩短起效时间，减少复发次数。

临床诊治，兼顾标本

刘教授诊治疾病强调标本结合，以祛邪为特色，邪去正自安。由于各种感染是导致病情迁延反复的主要原因，如病邪不去，则正气难以恢复。刘教授在治疗上非常注重祛邪，反对过早应用补益之法。病之初期以邪实为主，治疗应以祛邪为当务之急，病久正虚邪恋，治疗应以扶正为主。讲究祛

邪务尽，善后务细。西药抗菌，中药抗毒。清热解毒、活血通络、祛瘀利水。待邪气祛除，则以治本为主。补肺固表玉屏风散、温肺止咳小青龙汤、健脾养胃香砂六君子汤、益气养阴参芪地黄汤、补阳益肾济生肾气丸。刘教授认为，抗生素仅有杀菌和抑菌的作用，不能清除细菌所产生的毒素，而中药清热解毒利湿药物，不仅可以杀菌而且能够清除细菌所产生的毒素，给邪气以出路。故在肾炎的任何治疗阶段，他都擅长配用白花蛇舌草、半枝莲、穿山龙、石韦、土茯苓等清热利湿祛邪之品，临床取得了满意的疗效。

吴崐在《医方考》中云：“下焦之病，责于湿热。”肾居下焦，在肾脏疾病中湿热极为普遍。薛生白在《论湿热有三焦可辨》中记载：“热得湿而愈炽，湿得热而愈横，湿热两分，其病轻而缓，湿热两合，其病重而速。”肾脏疾病病情往往反复多变，迁延日久，缠绵难愈，正是由于湿热致病的临床特点所决定的。因此，刘老提出“湿热不除，蛋白难消”的学术观点。在治疗方面，刘教授认为应根据湿热的轻重缓急，采取标本兼治，或急则治标的方法，彻底清除湿热之邪，务必剪草除根，使湿邪得去，



刘教授和徒弟们合影

瘀热渐清,脉络自无受戕伐之害,尿中蛋白才有减少之势,精微不固方有痊愈之望。刘教授治疗湿热证常分三焦论治,他认为,治上焦湿热宜宣,常用白花蛇舌草、金银花、连翘等具有轻清宣散之力的药物;治中焦湿热宜化,常用藿香、佩兰、炒黄连等具有芳香苦燥之功的药物;治下焦湿热宜渗,常用土茯苓、忍冬藤、石韦、车前草、白茅根等有淡渗清利之效的药物。

刘老曾通过 184 例肾病患者的血液流变学测定,与健康人作对照观察,发现全部患者均呈高血粘综合征。表明血瘀在肾小球疾病病程中,自始至终均有存在,只是程度不等。我们通过彩色多普勒结合临床观察到慢性肾衰竭治疗前、后肾脏血流与肾功能呈负相关,从超声角度验证了肾病瘀血的存在。瘀血既为病理产物,又为致病因素。瘀血留滞不去,阻滞脉络,使新血不循常道,复而外溢,形成恶性循环。临床亦可见肾病患者有面色晦暗、腰腹刺痛、关节肿痛、舌质紫暗、脉象弦涩等瘀



1975 年与同学詹乐政在兰州东方红广场

血征象。提示瘀血在本病病程中,自始至终均有存在,只是程度不等。故刘教授提出“瘀血不去,肾气难复。”因此,刘老在治疗各个阶段均要加用活血化瘀药物,常用药有:赤芍药、当归、川芎、红花、桃仁、丹参、益母草、泽兰叶、水蛭、三七、莪术等。他认为,此类药物可改善肾脏微循环,能够恢复肾脏生理功能。故几乎是治疗处方中的必备之品。正如《血证论》中云:“故凡血证,总以祛瘀为要”;“凡吐衄,无论清凝鲜黑,总以去瘀为先。”另一方面,为了澄清血瘀之源流,消除相干因素,必须兼顾本虚病机,配伍用药。如气虚者,配以黄芪、党参;阳虚者,配以锁阳、巴戟天;阴虚者,配以生地、知母、女贞子、旱莲草;血虚者,配以当归、鸡血藤、鹿角胶等。

刘教授八十余岁勤奋不怠,他德医双馨、谦逊坦荡的人格魅力,敦厚宽容、随和平易的为人风范,一丝不苟、严谨务实的工作作风,注重实效、精益求精的科研精神,锐意创新、与时俱进的远见卓识都将令晚辈感念终生。他的一言一行有后学们取之不尽的精神财富。我们应该学习刘老坚定不移,立志成才的青松精神;应该学习刘老幼而好学,成年善学,活到老学到老的学习精神;应该学习刘老忙而不乱,心静如水的处事作风;学习刘老甘为人梯,关爱晚辈的师德师风;学习刘老体恤患者,追求疗效的大医精神;学习刘老夫妻恩爱,相濡以沫,白头偕老的爱情精神;学习刘老坚持真理,尊重事实的科学精神;也要学习刘老爱惜身体,健康长寿的生活方式。

(薛国忠,甘肃中医学院附属医院肾病科副主任医师,刘宝厚教授学术思想继承人。)



一夜之间，北方的皑皑大雪带来了彻骨的寒冷。你有没有想过，为什么无论环境的温度怎么变，人的体温总能保持在恒定的 37°C 左右？研究表明，不仅恒定的体温对健康有非常重要的意义，生活中还有许多别的温度与我们的健康密切相关，如室内外的温度，食物、饮水的温度，洗脸、洗澡的温度等。

古今中外的研究者们对“人类生活的最佳温度”进行了无数次探索和思考，总结出了一套“最佳温度表”，还发现合适的温度环境不仅可以养生，而且可以防治一些疾病。

一、最佳温度表

健康的环境温度和适宜的生活温度对养生起着至关重要的作用，在日常生活中，应注意温度对人体健康的影响，学会利用温度养生。

最佳体温： 37°C

人体正常体温是 37°C ，这一数据最早来自1868年，是当时测量了2500名成年人的腋下体温后，得出的平均值。人类依靠自身先进的体温调节系统“以不变应万变”，在自然界的选择中存活下来。但人的体温高低，会有细微波动，一般来说，清晨体温最低，午后达到最高。美国耶鲁大学一项最新研究显示，体温较高的人一般来说比较友善，更愿意把自己的东西赠予他人；体温较低的人则相反。

此外，个体之间体温也会有细微差别，这是受多种因素影响所致，如女性会在排卵后体温升高，一直持续至下次月经前，这与性激素分泌有关；老人则因新陈代谢减慢，体温会偏低，因此需要注意保暖；精神紧张、情绪激动时，体温最多会升高 2°C ，此时可试着静坐，体温自然会降下来。测试结果表明：个体之间体温变动范围在 2.7°C 之内，都是正常的。

最佳室温： 20°C

中医讲究“天人合一”，认为天气变化对人的健康有着决定性的影响。春秋季室温保持在 20°C 左右，是让人最舒服的温度，而我们常说的“温暖如春”，也就是指北方春季的室外气温平均为 20°C 左右。广西巴马瑶族自治县是世界卫生组织推崇的长寿之乡，那里的年平均气温就是 20°C 左右，可见这个温度利于长寿。当室温低于 4°C ，人会感到寒冷；室温超过 35°C ，人体汗腺就开始启动，通过出汗散发体内热量，心跳就会加快，血液循环加速，容易头昏脑涨、昏昏欲睡、全身不适和疲劳。除了温度本身外，人们感受到的冷热还和湿度有关。气象专家统计，当相对湿度在30%时，中暑的气温是 38°C ；当相对湿度达80%时，气温在 31°C 就会有人中暑。

最佳睡眠温度： 20°C

最佳睡眠室温也是 20°C 左右。室温超过 24°C 时，人体开始从外界吸收热量，就会有热的感觉，



温度——您不知道的 Temperature 养生秘密

陈静/文



睡眠开始变浅,翻身、蹬被子的次数会增多。室温在 18°C 以下,人体就会向外散热,便不容易深度睡眠。冬夏两季恒定室温有些困难,但应尽量做到冬天室温不低于 16°C ,夏天在 $25^{\circ}\text{C}\sim 27^{\circ}\text{C}$ 就好。因此卧室室温一般以 20°C 左右为佳,湿度以60%左右为宜。如果是办公室,温度最好恒定在 17°C ,这是最适合人类思考的环境温度,也是最佳学习温度。

最佳吃饭温度: $35^{\circ}\text{C}\sim 50^{\circ}\text{C}$

古代名医孙思邈在《千金方》中指出:“热食伤骨,冷食伤肺,热无灼唇,冷无冰齿。”就是说进食应选择适当温度,热食不能烫嘴唇,冷食不要冻得牙酸疼。人的食道黏膜非常娇嫩,最高耐受 $50^{\circ}\text{C}\sim 60^{\circ}\text{C}$ 食物,过热就会损伤黏膜,久而久之诱发癌变。此外,口腔唾液酶存在的最佳温度是 37°C ,吃过的食物会破坏它,不利于消化。吃寒食则会使胃肠血管迅速收缩,影响食物的消化吸收,诱发慢性胃腹痛、腹泻、营养不良等。

最佳饮水温度: $18^{\circ}\text{C}\sim 45^{\circ}\text{C}$

研究证明,长期喝烫水会损伤口腔黏膜、牙釉质、咽喉等,还会增加食管癌的发病率。英国《每日邮报》曾刊登国际多项权威研究指出,茶水温度高于 68.8°C 即算热茶,长期饮用会增加8倍食道癌风险。所以即使在冬天,人们也不要喝超过 50°C

的水。此外,饮品的营养价值、口感也和温度有关。如葡萄酒 18°C 左右喝口感极佳;蜂蜜水冲兑的最佳温度是 50°C ,太烫会破坏营养成分;牛奶不宜高温久煮, $60^{\circ}\text{C}\sim 70^{\circ}\text{C}$ 就可杀菌,最好冷却后喝。所以要根据具体情况而定。

最佳洗脸温度: $20^{\circ}\text{C}\sim 38^{\circ}\text{C}$

非油性皮肤和混合肤质的人可用高于 30°C 的温水洗脸,有温热感不觉得烫即可,不仅可以洗去浮尘,还可使毛孔张开,利于深层清洁。水温过热,面部皮肤就容易发干,出现细纹。水温低于 20°C ,虽对皮肤有收敛作用,使人精神振奋,但会引起皮肤血管收缩,肤色变得苍白,弹性减弱。

最佳洗头温度: $36^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$

中医认为“头为诸阳之会”,用太热的水洗头会加速血液流动,造成头脑昏昏沉沉,还会把头皮油脂洗掉,导致发丝失去光泽、头皮发痒。冷水刺激则会造成头皮毛孔和血管收缩,影响大脑供血供氧,使血压升高。长期用冷水洗头还会导致气血不畅,容易头痛。英国一项调查发现,洗头水温越接近体温越好,以 $36^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 为最佳。

最佳刷牙温度: 35°C

据日本厚生省1981年对牙齿的实态调查表明,牙齿寿命比人的寿命短十年以上。资料表明,牙齿适宜在 $35^{\circ}\text{C}\sim 36.5^{\circ}\text{C}$ 的口温下进行正常的新陈代谢, 35°C 左右的温水对口腔有保护作用,可以避免牙龈出血、牙神经痉挛的发生。如果经常给牙齿以骤冷骤热的刺激,就会影响牙齿的正常代谢过程,使牙病发生,出现人们常说的“人老先老牙”。

最佳洗澡温度: $35^{\circ}\text{C}\sim 40^{\circ}\text{C}$

澳大利亚一项研究指出,男女洗澡温度有所不同,男人怕热,女人怕冷。因此,女人要比男人更常洗热水澡。用感觉略烫的 39°C 水洗澡就很适宜,有助于清洁皮肤,增强新陈代谢,消除疲劳。水



温过高则会破坏皮肤保护层,降低皮肤对细菌的抵抗力。需要注意的是,男性不宜频繁洗热水澡或蒸桑拿,因为高温会破坏精子生长环境,以每周一次,每次15~20分钟为宜。南方很多人推崇冷水澡,认为可增强心肺功能和免疫力,但水温不宜低于20℃左右,尤其是身体虚弱的老人、小孩,以及在经期的女性。

最佳泡脚温度:38℃~45℃

俗话说,“热水洗脚,如吃补药”。脚部温度是人体中最低的,因此泡脚的水可以稍热一点,可促使足部和下肢血管扩张,缓解疲劳,利于睡眠。女性往往体质偏寒,水温还可稍热一些。但也不要一味用特别热的水烫脚,应以40℃左右为宜,尤其是糖尿病患者,洗脚水温不要超过37℃。此外,在泡脚水中加入生姜、肉桂等药材,可促进血液循环,真正做到为身体保温。

二、利用温度防治疾病

有研究指出,如果我们人为地创造一个适宜的温度环境,可通过温度刺激器官组织以及免疫系统,使之发生相应的生理变化,从而起到防治疾病的作用。

36℃~38℃:治春季皮炎

春季皮炎主要表现为手背等部位皮肤出现红斑、丘疹,伴有瘙痒。这些部位皮肤的温度感受神经纤维分布较多,当温度为37℃左右时,神经中枢的反馈调节,会促进胸腺素等激素分泌,增强免疫力,有利于炎症的消除。方法:将3%的硼酸溶液放入密闭容器中,加热至37℃左右后,用无菌纱布在硼酸溶液中浸湿,敷于患处,每天3次,每次30分钟。

45℃~48℃:治痛风性关节炎

痛风性关节炎通常发生于大脚趾及踝、膝、腕等关节,局部疼痛、皮色潮红。将关节的温度升至45℃~48℃,有利于尿酸盐结晶的溶解,缓解关节

的炎症。方法:每晚睡前取45℃~48℃的热水3000毫升,加生姜3~5片,小苏打5~10克,泡脚30分钟。注意,此方法只适用于痛风性关节炎缓解期,急性发作期不宜使用。

18℃~20℃:治过敏性鼻炎

过敏性鼻炎是鼻黏膜中肥大细胞、嗜酸细胞等靶细胞被激活,释放活性物质所致,表现为打喷嚏、流鼻涕等症状。研究发现,鼻黏膜在18℃~20℃的条件下,血管收缩,免疫球蛋白分泌增加,从而提高鼻腔的免疫力,有利于鼻炎的康复。方法:每天早晚用18℃~20℃的生理盐水反复冲洗鼻腔,持续3~5分钟后,用棉签蘸取蜂蜜均匀涂于鼻黏膜。

43℃~45℃:治胃肠炎

胃肠炎表现为腹胀、腹痛、腹泻等。研究显示,43℃~45℃时,胃肠平滑肌的运动减弱,从而使腹泻、腹痛等症状减轻。方法:取麦麸1500克,放入锅内小火炒至变色,加入食醋200毫升,迅速搅拌均匀后装入布袋中,放至43℃~45℃时,敷于胃脘部。每天早晚各1次,可止痛、除胀。

(陈静,中医学硕士,甘肃中医学院附属医院体检中心医生。)





正青春的女性也会肾虚?在许多人的观念里,都会认为肾虚通常是中老年人关注的问题,而养肾、补肾则是男性的专利。其实不然,除原发性肾脏疾病外,现代青年女性由于生活节奏、工作压力、环境和不健康饮食习惯等方面的原因,都会造成她们的情绪起伏较大,自身免疫力降低,使肾虚症的各种症状接踵而至。由于这些症状并不好辨识,会令大家在平日里忽略掉这方面的健康问题,为此,本期就来一起看看女性应该如何防治肾虚,让自己的容颜慢些衰老吧!

女性肾虚有哪些表现?

你是不是经常腰背酸痛,在卸完妆后发现自己面容枯槁、眼圈发黑、头发缺少光泽?这可能是肾虚惹的祸。

马鸿斌(甘肃中医学院附属医院肾病科专家)告诉记者,肾虚是指肾的气血阴阳失衡,因而产生

的一系列症状如乏力少气、手脚冰冷、精神疲累、口干咽燥等。肾虚者皮肤变差,容易出现皱纹,会比实际年龄看上去苍老。女性跟男性相比,阳气较虚弱,更容易形成肾虚,最后变成早衰。

需要注意的是,女性肾虚会有些共同的症状,如腰酸、腿软、乏力等。但肾虚又分为多种情况,如肾气不足、肾阳虚、肾阴虚、甚至肾阴阳两虚等。不同病因症状不同,用药也各异。通常,“阴虚生内热”,所以肾阴虚的女性会出现口干咽燥、易上火、溃疡、皮肤起疙瘩、大便干燥等症状;“阳虚生内寒”,故而这样的患者一般会出现怕冷、手足冰冷等症状。因此,患者在治疗中,一定要详细咨询经医生确诊后才能用药。此外,在药物治疗的同时,远离不良的生活习惯在预防和治疗肾虚的过程中也相当重要。

提高免疫力别间接伤害你的肾脏

一些自身免疫性疾病,如红斑狼疮、皮炎等在年轻女性中发病最多。当免疫系统受到损害后,肾脏也不可避免地受到损害。此外,由于女性尿道比较宽、直,直接通向膀胱,容易引起感染,膀胱炎、尿道炎等患病比例也非常高,如果在慢性发病期得不到控制,会逆向导致肾炎。

此外,办公室白领长期处在不通风的空调环境中,空气中有害物质如二氧化碳、有毒粉尘等含量过高,使得肾等脏腑器官的免疫功能下降,长期发展下去,就可能形成肾炎。很多白领女性贪图方便,喜欢吃快餐,快餐的营养结构不合理、热量过高,肾脏过热也会导致抵抗力下降。因此,平时注意提高免疫力,才是护肾、养肾的关键。

放宽心态 清淡饮食

对于肾阴虚女性,宜食清补类、甘凉滋润、生津养阴的食品,比如新鲜蔬菜、瓜果或富含纤维素及维生素的食物,忌吃辛辣刺激、煎炸爆炒、性热

(下转 26 页)



黄酒的功效 您知道多少?

张进丽 / 文



我们常认为酒有佐餐助兴的作用,其实它还有保健的作用。黄酒是中国自己发明的酒,是世界三大古酒之一。它主要由大米酿造而成的。本质上和米酒类似。

功效及组成

1. 黄酒具有活血养颜的功效,黄酒的活血作用主要是可促进面部血液循环,预防色素在脸上的沉积,从而预防黄褐斑。

2. 对内脏的养护来说比葡萄酒更有优势。可以调和脏腑,防治心血管疾病。可以除湿,去腥气。性温,味甘甜。其度数较低,在促进血液循环的同时,对心脏的刺激较小。

3. 黄酒还有抗癌抗衰老的作用,黄酒中含有硒,硒具有很好的防癌作用。

黄酒富含氨基酸和蛋白质。含有至少十八种氨基酸,其中有八种是必须氨基酸,是葡萄酒氨基酸含量的十几倍,有“液体蛋糕”之称。

注意事项

黄酒毕竟是酒,虽对身体好,但不宜多喝,喝多了容易给心血管造成负担,一般可以喝四五两左右,但是不要超过八两到一斤。最好加热后喝,身体会暖暖的很舒服。

(张进丽,甘肃中医学院附属医院治未病体检中心医生。)

腰椎间盘突出症俗称腰腿痛,主要由于椎间盘组织发育不良或发生退行性改变所致,像弯腰持重、久坐或久站、坐姿不正确等,都可能成为诱发该病的外因。

自测脊椎病颈椎病

不能完成十分舒适的深长呼吸。

身体不能向两侧轻松地扭动或者旋转相同的角度,运动的范围减少。

颈部、背部或更多的关节在活动的时候发出爆裂“嘎巴嘎巴”的声音。

鞋跟常被磨得高低不平。行走的时候脚尖向外展开。

最近莫名其妙血压升高、心跳加快或者从来没有的胃病发作。

日常生活如何保护脊椎

长期伏案工作者:在伏案工作一段时间后,起身走动放松一下。

长期开车久坐者:在腰部使用腰靠,腰靠尽量高一些,越硬越好。

长期面对电脑者:将显示器或电脑垫高,眼睛平视,采用盲打。

(庞燕,甘肃中医学院附属医院科研管理部技术培训科科长。)



正确预防腰颈椎病

庞燕 / 文

什么是美容医学?

美容医学是近几年新兴的一门医学科学,是随着健康概念的更新和医学模式的转变而确立的,远远超出了传统的纯生物医学模式,属于现代的生物—心理—社会医学模式范畴。

美容医学以其所依托的不同手段划分为五大科系,即手术美容学、药物美容学、物理美容学、健身美容学和经络美容学。经络美容学是以中医经络学说为指导,通过针灸、按摩、拔罐、气功等手段,来达到美容目的的一门学科,针灸是其中最主要的治疗手段。

针灸美容如何起作用?

传统针灸虽未直接提出针灸美容或经络美容,但在数千年的实践中积累了极其丰富的经验。针灸美容具有调节脏腑功能、调整人体经络的偏盛偏衰、祛邪扶正、调理气血的功效,从而达到美容的目的。

针灸美容操作简便,无毒副作用,安全性高,作用全面,适应症广,疗效持久,经济成本低,相比其它美容方法,具有明显的优势。

然而传统的毫针在面部治疗时,由于针体相对粗大,刺激感较强,患者往往畏惧疼痛,从而影响了针灸美容在临床中的推广应用。磁极美容针可以很好地解决这个问题,由于针体纤细,针刺时

刺激较轻,患者易于接受。而且不受腧穴的限制,在面部应用比较灵活,具有明显的治疗优势。

针灸美容通过什么工具实现?

针灸美容使用的最重要的工具是磁极针,磁极针是在中医经络和人体生物磁学等理论指导下,采用永磁合金材料,研制成的一种新型功能性针灸针,其结构、规格、型号等均保持了不锈钢毫针的基本特点。它集针、磁于一体,将传统的针灸疗法和现代磁疗融为一体,在临床针刺时使磁场通过腧穴在一定的范围和相应的深度有效地作用于经络,协同发挥针刺和磁疗的综合功能来调理人体气血和脏腑功能。磁极针根据针尖端部磁极性质分为N极和S极两种类型,N极针柄为银白色,S极针柄为黄铜色。临床应用时根据具体情况的不同,可以采用同极性针具治疗,或异性即N极和S极配合使用,利用其在经络腧穴上相互排斥吸引的原理,来达到治疗作用。面部使用的规格为0.18x10mm,也称为磁极美容针。

磁极美容针得气快,针感强,循经感传出现率高,针后效应持续时间长,并且操作简便,用针少,见效快,疗效高,适应症广泛等特点,对调节人体阴阳平衡,提高机体免疫力具有明显效果。

针灸美容适用病症

1.局限性病症:眼部病症如面瘫所致眼睑闭合不全、上睑下垂(肌无力引起)、下睑下垂(即眼袋)、眶周色素沉着症(即黑眼圈);面部如黄褐斑、酒渣鼻、湿疹、面部毛细血管扩张症(即红血丝)等。



磁极美容针和针灸美容

王薇/文



2. 泛发性病症:如雀斑、痤疮、老年斑等。

3. 肌肤老化症:肌肤松弛如上眼睑下垂、面颊部下垂、双下颌等,皱纹如抬头纹、川字纹、鱼尾纹、法令纹、鼻梁横纹、颈部皱纹等。

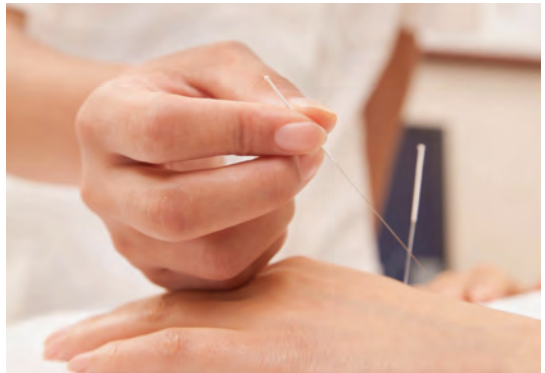
4. 面部色素沉着、皮肤暗沉、萎黄、毛孔粗大等。

具体治疗方法

1. 局限病症:眼部病症如面瘫所致眼睑闭合不全,分别用 N 极和 S 极美容针,针与针之间相隔约 3-5mm,上下眼睑分别刺入 6-8 针,直刺或斜刺。再针对瘫痪面肌针刺阳白、攒竹、鱼腰、丝竹空、下关、颧髻、四白、巨髻、颊车、迎香、地仓等穴,留针 30 分钟,留针期间眼部不用行针,面部可行针 2-3 次。下睑下垂症主要在下眼睑刺入 6-8 针,采用同极性针,刺法同前。眶周色素沉着症治疗方法可参见眼睑闭合不全的治疗。眼部病症治疗期间均不行针,出针后注意按压,以免造成眼部出血。面部如黄褐斑、湿疹、面部毛细血管扩张症等,用磁极美容针在病变部位围刺配合散刺,针用同极性或异极性。酒渣鼻分别在素髻、两侧迎香、鼻翼两侧刺入美容针,留针 30 分钟,可行针,出针时摇大针孔,以出血为佳。

2. 泛发病症:雀斑、痤疮、老年斑等病症,往往病变比较广泛,可以根据具体情况在相应部位腧穴针刺,配合围刺、散刺,以及直接在病变病灶上或其基底部针刺,根据情况选用同极性或异极性针具。

3. 肌肤老化:治疗肌肤松弛可在面部松弛部位腧穴针刺,并在松弛局部加强针刺。如上眼睑下垂可针刺攒竹、鱼腰、丝竹空、睛明、瞳子髻,上眼睑局部可刺入 4-6 针。面颊部下垂可针刺下关、颧髻、四白、巨髻、颊车等,并在病变比较明显的局部加强针刺,选用同极性或异极性,针尖多向上。双下颌可针刺廉泉、天荣等以及颌下松弛局部,加强



针刺,选用同极性或异极性,针尖向上。皱纹可针刺皱纹局部腧穴,针尖沿局部经络或沿肌肉循行方向。

4. 暗沉色斑:主要针对面部色素沉着、皮肤暗沉、萎黄、毛孔粗大等影响面容美观的问题,可选用面部主要部位腧穴进行针刺治疗,如阳白、印堂、太阳、下关、颧髻、颊车、地仓、承浆等。另外磁极美容针还有明显的瘦脸功效,主要选用下关、颧髻、颊车、承浆等腧穴治疗。

磁极美容针的进针手法、针刺方向、留针时间均同毫针,但不要求有酸、麻、困、胀等针感。在眼部应用时,可用直刺或斜刺,留针期间为防止出血,一般不要求行针。上下眼睑都针刺时,多采用异极性,一般为上眼睑为 N 极,下眼睑为 S 极。单针刺上眼睑或下眼睑时,可用同极性。面部多采用直刺或斜刺、平刺,肌肤松弛、下垂部位多采用针尖向上,以抵御地心引力;根据具体情况选用同极性或异极性,留针期间可行针。

此外,针灸美容还科配合采用美白玉颜面膜、养颜消斑面膜、解毒祛痘面膜等进行内外兼治。目前很多诊所或美容机构提供的针灸美容服务缺乏规范,可能会存在风险,因此,建议患者或爱美人士通过专业针灸美容医师进行治疗和调理。

(王薇,甘肃中医学院附属医院针灸减肥美容专科医生。)

中医脾胃病临床必备

汪龙德 / 文

熟知二十四节气

一个真正的中医临床医生应该知道当天是二十四节气的先后哪一天，否则无法分清楚四季用药的特点，中医有“用热远热”的理论，意思是天气炎热的时候用热药要慎重，剂量上也要考虑。

“十问歌”变“十一问”

“十一问”即指吸烟。当今吸烟引起的慢性病非常多，心系系统、肺系系统的慢性病与吸烟紧密相关。所以在中医临床诊疗时强调询问吸烟史，包括自己吸烟和吸烟暴露，内外妇儿患者皆要问吸烟情况。

四诊合参，强调问诊

望闻问切，四诊合参，有“神圣工巧”四个层次。但其中“望而知之者”为“神”，太深奥，“闻而知之者”为“圣”，闻的内容太少，“切而知之者”为“巧”，除了触诊胸腹之外，切脉也太难掌握，并受到时间饮食影响较大，不好掌握，唯有详细的问诊才是诊断疾病准确的“四诊”之首。

脾胃病证，舌诊尤为重要

脾开窍于口，脾胃为中焦表里，脾胃的问题在舌象上的表现比其他系统的疾病表现更为准确，所以中医脾胃临床更加重视舌象。

内镜（胃镜肠镜胶囊镜）、超声和肝功是脾胃病科临床三大常规。



通过这三项检查脾胃病科门诊患者几乎百分之百的病情能够诊断清楚，同时建议将胃镜检查列为体检常规项目，这样才有机会发现早期胃癌，挽救生命。

诊室环境，清静为要

中医临床讲究清静，病人需要安静，医生需要安静，处于安静的环境才能摸清楚脉象，才能判断疾病之所在。

医生患者，座位合理

医生除了要随时注意手卫生之外，尽量将患者安排在左手方向，左手相对而言摸脉准确，右手是相对清洁区，腾出来干些饮水、写字之劳。

切脉触诊，安神定志

要求医生尽量关闭手机，更不能吸着烟给患者诊治疾病，患者觉得医生没有可信度，影响疗效。

复诊者勿进餐

病房查房和门诊病人强调看医生不能进食饮水，空腹时一方面利于外地患者当天进行相关检



查,诊断清楚回家治疗;另一方面,有利于医生望舌象准确诊断,进食饮水和吃药皆会染了舌苔,医生无法准确看舌相,也没法做前面提到的内镜、超声和肝功能检查。

西医诊断,中医辨证,恰当中西医结合

强调每一个患者要有一个准确的西医诊断,不能只说中医的辨证。中西医要恰当结合,此时中医发挥什么作用,西医该干什么,不是简单的重叠,否则易造成药源的浪费和肝肾功能的损害。

治病必求于本

不能追求暂时的疗效,追求长远疗效更重要。例如:痢疾过早使用收涩剂有效,表面上好得快,但有“闭门留寇”之嫌。这种迎合病人的做法就不好。

熟记六经病提纲

太阳之为病,脉浮,头项强痛而恶寒。

阳明之为病,胃家实是也。

少阳之为病,口苦,咽干,目眩。

太阴之为病,腹满而吐,食不下,自利益甚,时腹自痛。若下之,必胸下结硬。

少阴之为病,脉微细,但欲寐。

厥阴之为病,消渴,气上撞心,心中疼热,饥而不欲食,食则吐蛔。下之利不止。

勿诋毁他人,抬高自己

“夫为医之法,不得多语调笑,谈谑喧哗,道说是非,议论人物,炫耀声名,訾毁诸医,自矜己德,偶然治差一病,则昂头戴面,而有自许之貌,谓天下无双,此医人之膏肓也。”(语出《千金要方·大医精诚》)

(汪龙德,甘肃中医学院附属医院脾胃病科主任医师,医院党委副书记、纪委书记。)

中药汤剂是中医临床上应用最为广泛的一种剂型。千百年来,其独特的疗效和较少的副作用深受广大患者的信赖。中药汤剂的煎煮方法非常讲究,煎煮质量的好坏直接影响到临床治病的效果。对一般患者而言,掌握一些中药煎服的常识非常有用。

中药煎煮的方式有哪些?

目前,中药煎煮可以分为传统砂锅手工煎药和现代机械煎药两种方法。以甘肃中医学院附属医院煎药室采用的两种煎药方法为例,简要介绍如下:

1.传统手工煎药

这种煎药方式容易操作,个人和医院都可以采用。甘肃中医学院附属医院传统砂锅手工煎药器具为煎药壶,是由100%陶瓷砂锅和智能电磁炉组成(家用则一般采用瓦罐、砂锅、搪瓷器等)。陶瓷砂锅性质稳定,传热性均匀、缓和,不与药物发生化学反应。煎药人员严格秉承传统煎药方式,每个煎药壶一次只煎一付中药,先浸泡预约时间,再进行煎煮。每付中药煎煮两次,根据药物性质、患者年龄、病情、医嘱、煎药量等按实际情况进行调整,以不同火候煎煮中药,精准加水和掌握煎煮时间,能充分保证传统特殊煎法如先煎、后下、包煎、久煎等。有效提高溶出率,煎出的中药汤汁醇厚,使煎药质量得到充分保证。

2.现代机械煎药

机械煎药主要用于医院,一般可采用十功能自动煎药

中药煎服常识知多少

徐晓艳 / 文



机(该机是国内目前最先进的机型)煎药。煎药机煎药既遵循了传统中草药煎煮原理,又综合现代微电脑智能控制技术自动完成中药煎煮,可实现先煎、后下、常压煎药、头煎、二煎、自动清洗、文武火自动转换、自动搅拌、药渣自动分离、自动高温灭菌等功能,具有方便、快捷、可控性强、容器密闭、灭菌程度高、多付中药同时煎煮等优点。新型煎药设备煎药机与包装机连为一体,煎煮和包装的全封闭过程,减少了污染,服用更加安全卫生。

包装是为了药液长时间保存、携带和服用的方便。甘肃中医学院附属医院采用两种药液包装



煎药机

方法:一、针对部分病区住院患者用保温杯盛药,专人专杯,每次使用后清洗、消毒。二、主要针对门诊病人和其他病区的病人,采用真空包装,装量可随剂调控,密封保存性好,包装袋采用无菌、无毒的复合膜材料,抗温、抗压、保鲜、卫生。2014年起,为了保证药效,提升中医药治疗效果,医院将住院患者的煎服次数由原来的2-3袋/剂(200-210ml),一律改为4袋/剂(150-160ml)。

如何在家自己煎药、服药?

1.煎煮器具的选择:煎煮中药的容器应选用砂锅、砂罐或搪瓷制品,以陶磁砂罐为佳,也可以用不锈钢容器,但不能用铜、铁器或铝锅。金属离子很容易和中药中的一些成分发生反应,很可能导致中药失去药性,或者产生别的副作用。

2.水的选择:自来水、矿泉水、纯净水均可。

3.浸泡:将中药用冷水浸泡30-40分钟左右,利于煎出有效成分。不可用热水浸泡中药,因为在药的表面会生成一层膜影响有效成分的煎出。

4.火候的控制:一般中药以武火(大火)开锅后文火(小火)保持沸腾就可。

5.煎药时间的把握:将浸泡好的中药煎煮两次,一煎加水没过中药3-5cm,煎30分钟左右;二煎15分钟左右,合并两次煎液即可按医嘱服用。但解表药只要煎开后20左右分钟就行;补益药可以小火慢煎60分钟;矿物、介壳类、有毒中药要多煎一些时间。吸水性弱的矿物、贝壳类药材及芳香解表剂、攻下药剂等不宜多加水,以淹没药材为度;吸水性较强的药材(茯苓、山药等)及植物花、叶类等,应适量多加些水。质地坚硬、黏稠、需久煎的药材(黄芪、龟板等)及滋补调理药剂(六味地黄汤)等,因煎药时间延长,须多添加水量。二煎加水仅没药材饮片即可。

6.特殊药物的煎法:

“先煎”,一般有毒性成分的药材,如川乌、草乌、细辛、生半夏等,须久煎才能降低、缓解药物毒性,且有利于有效成分的煎出。有些矿石、贝壳类药材,如石决明、牡蛎、龟板、珍珠母、玳瑁等,质地坚硬,又含钙盐、胶质、氨基酸、蛋白质等,且这些药材所含重要成分皆分布在药材组织的间隙,须久煎熬取有效成分,以免降低疗效。先煎的药材最少须先煎30分钟,后放入其他药材同煎。

“后下”,一般有芳香性、含挥发油的药材,如薄荷、紫草、豆蔻、肉桂、沉香等,有效成分容易随水蒸汽挥发掉,宜后下。有些中药有效成分能溶解在水中,如钩藤、大黄、青蒿、徐长卿等,这类药入锅久煎其化学成分易发生变化,也应后下。后下就是在其他药物即将煎煮好、取汁之前10-15分钟将后下的药材一次放入锅内共煎。有些贵重中药需要另煎(另炖),如:人参、西洋参等;一些胶类的



中药需要烊化,如阿胶、鹿角胶等;有些中药还需要包煎,如旋复花、车前子等用纱布包后与其它药一起煎。

7.煎药取汁:患者在家中没有煎药专用无纺布袋时,可以选用干净的纱布将药包裹,也可直接将中药置于锅中浸泡煎煮(需包煎、另煎的药物除外),煎好后的中药,用干净纱布过滤取汁。

8.服用方法:煎出的药汁,每天服一剂,分2-3次服用(如遇特殊情况,可以一日连服两剂,以增强疗效)或遵医嘱。煎好的汤剂一般宜在饭后一小时服;对于胃肠有刺激的药宜在饭后服用;滋补药宜空腹服;安神药宜在睡前服;慢性病宜定时服。通常中药汤剂应当温服,特殊情况下也可凉服,具体以医嘱为准。

9.药物保存方法:

冷藏避光保存,装药容器忌铁器。

中药服用有哪些禁忌?

1.药与药的“冲突”:

中药素有就有“十八反”、“十九畏”之说。因此,一定要在医生指导下服药。“十八反”最早见于金代张子和《儒门事亲》,列述了三组相反药,分别:甘草反甘遂、京大戟、海藻、芫花;乌头(川乌、附子、草乌)反半夏、瓜蒌(全瓜蒌、瓜蒌皮、瓜蒌仁、天花粉)、贝母(川贝、浙贝)、白蔹、白及;藜芦反人参、沙参(南、北)、丹参、玄参、苦参、细辛、芍药(赤芍、白芍)。“十九畏”指的是明朝刘纯《医经小学》列述的九组十九味相反药,具体是:硫黄畏朴硝,水银畏砒霜,狼毒畏密陀僧,巴豆畏牵牛,丁香畏郁金,川乌、草乌畏犀角,牙硝畏三棱,官桂畏石脂,人参畏五灵脂。有些食物应避免与一些药

物使用。如地黄忌萝卜;薄荷忌鳖鱼;甘草忌鲢鱼;土茯苓、使君子忌茶。

2.中药也有副作用

某些药物具有损害胎儿甚至堕胎的副作用,所以应视为妊娠禁忌物,如巴豆、牵牛、大戟、斑蝥、麝香、三棱、莪术、水之等;孕期应慎用的有桃仁、红花、大黄、枳实、附子、干姜、肉桂等。

3.服药“忌口”:

服用中药期间凡属生冷、腥臭等不易消化或有刺激性的食物,都应根据需要予以避免。除了地黄、何首乌忌葱、蒜、萝卜,薄荷忌蟹肉,茯苓忌醋,蜂蜜忌生葱等常规外,还应根据具体病情按医嘱执行。服中药时不要喝浓茶,茶叶里含有鞣酸,与中药同时会影响人体对中药中有效成分的吸收,减低疗效。服用中药时不宜吃萝卜(服理气化痰药除外),萝卜有消食、破气等功效。有疮疖、皮肤病者忌食咸水鱼、虾、蟹及羊肉、猪肉等食物;水肿病者忌食食盐;肝炎病人忌食辛、辣、油腻;服荆芥时忌服鱼、虾、蟹;服天冬时忌服鲤鱼;服白术时忌服大蒜等。

(徐晓艳,甘肃中医学院附属医院药学部煎药室主任、副主任药师。)



煎药壶和保温杯



火龙灸在临床中的应用

王慧文

火龙灸是采用中药和热灸相结合的方法,针对各种疼痛性、虚寒性病证,利用其温经通络、活血散结等作用治疗疾病的一种方法。

火龙灸的原理

火龙灸是传统疗法的一种,是采用药、灸相结合的方式,发挥中药和热灸的双重作用。其中中药药袋的成分主要包括具有温经散寒、舒筋通络、理气活血等作用的羌活、独活、川芎、细辛、威灵仙等药物,再结合酒精的舒筋活血、温通发散之性,借助火力更好的将中药有效成分宣散、渗透入机体,达到防治疾病的目的。

火龙灸的功效

调和阴阳,温通经脉;行气活血,消瘀散结;温阳益气,健脾祛湿;防病保健,强身益寿。

火龙灸的操作

(1)准备事项:5ml注射器针管1支,95%酒精200ml,中药药袋1个,20cm×20cm毛巾2块,打火机1个;

(2)具体操作:暴露患者施灸部位,将用热水浸湿的中药药袋放置于患者施

灸部位,再在药袋上覆盖一层热水浸湿的毛巾,然后用5ml注射器针管抽取95%酒精均匀喷洒在毛巾上,每次约10-15ml,然后用打火机在毛巾一角点燃;待火熄灭后,再依上法均匀喷洒酒精点燃,重复操作直至患者感觉局部发烫时,用另一浸湿的毛巾将火扑灭;若患者始终无温热或发烫感,累计喷洒酒精次数不超过7次为宜。

(3)疗程:隔日一次,5次为一疗程。

火龙灸的适应症

(1)各种急慢性疼痛性病证 如强直性脊柱炎,老年带状疱疹后遗神经痛,腰背肌筋膜炎,寒湿型腰椎间盘突出症,产后风湿病,风湿、类风湿关节炎等;

(2)虚寒性病证 如脾胃虚寒型呕吐、呃逆、泄泻,月经不调,带下病,产后恶风畏寒,体虚易感,慢性咳嗽、哮喘,过敏性鼻炎等;

(3)脾虚湿阻及脾肾阳虚型肥胖症 包括单纯性肥胖及继发性肥胖。

(王慧,针灸推拿硕士,甘肃中医药大学附属医院针灸减肥美容专科医生。)



挑擦出血法治疗感冒

甘肃中医学院附属医院科研管理部 / 整理



感冒是以鼻塞、流涕、咳嗽、恶寒、发热、头身疼痛为主的常见临床疾病。多由外感风邪客于肌表所致。合并遗精、月经时，病症迁延日久难愈，出现肌肉关节疼痛，甚至气短无力，谓之伤寒入阴，阴毒伤寒，增加治疗困难。应用挑擦出血治疗方法，往往一次见效。

一、什么是挑擦法

挑擦法由甘肃民间整理研究而来，兰州称挑擦法，也称挑阴法，属刺络放血法。在操作时，需增加按摩手法，当地称擦法、捋法。又合用绳带聚血于手指端，然后刺十宣穴出血。在敦煌医学写卷、龙门石窟药方洞、张介宾《类经》中都有记载。敦煌医书中还有伤寒阴毒的歌辞，记发病症候，发病时日与预后。“阴毒渐深”时，灸关元至手足和暖为效。

《灵枢·九针十二原》有“菀陈则除之”的治则，采用刺络泄血而取效。金·张从正创八关大刺，长于放血疗法，并有明确的禁忌症。明·杨继洲“刺手指十二井穴，当去恶血”，认为有起死回生之效。虚证、实证，只要有瘀血，即可应用刺络放血疗法。

挑擦出血法主要取手部十宣穴，也可选十二井穴，刺手大指少商，食指的商阳

穴，中指的中冲穴，无名指的关冲穴，小指的少泽、少冲穴。经 109 例观察，取十宣穴的效果显著，且不需腧穴的严格定位。并可用于急性咽喉炎等症。

目前，挑擦出血法治疗感冒在临床实践中未发现不良反应及副作用，治疗技术也更加规范。

二、感冒的诊断标准

1. 西医标准

鼻塞流涕、喷嚏、咽喉肿痛、咳嗽、发热恶寒无汗或少汗、头痛、肢体酸楚，四时皆有，以冬春季节为多见。血白细胞总数正常或偏低，中性粒细胞减少，淋巴细胞相对增多。

2. 中医标准

(1) 风寒束表：恶寒发热、无汗、头痛身疼、鼻塞流涕、喷嚏，舌苔薄白，脉浮紧或浮缓。

(2) 风热犯表：发热恶风、头胀痛、鼻塞流黄涕、咽痛咽红、咳嗽，舌边尖红，苔白或微黄，脉浮数。

(3) 暑湿袭表：见于夏季，头昏胀重、鼻塞流涕、恶寒发热，或热势不扬，无汗或少汗，胸闷恶寒。舌苔黄腻，脉濡数。

临床尚有体虚感冒，以及夹湿、夹滞

等兼证。

三、挑擦法的适应症和禁忌症

1. 适应症

恶寒发热、无汗、头痛、肢体酸楚；鼻塞流涕、咽痛咽痒、咳嗽；伴有遗精、经期、气喘气短，四肢发冷；愿意并且能够接受刺络放血治疗。

2. 禁忌症

排除的病症包括：(1)存在严重心、脑、肝、肾疾病的患者；(2)对刺络放血疗法过敏的患者；(3)凝血功能障碍的患者；(4)手指胸背部皮肤感染、溃疡、瘢痕者。

禁忌的情况包括：(1)过度饥饿；(2)过度劳累；(3)过饱；(4)大汗；(5)大怒。

四、技术操作方法

1. 器械准备

毫针：苏州医疗用品厂“华佗牌”Φ0.32*25mm 不锈钢针；

宽布带：清洁、不限 2cm*35cm，棉；

细绒绳：清洁、不限 Φ 0.1cm*50cm，棉；

五分类血细胞分析仪(BC-5500)：深圳迈瑞生物医疗电子股份有限公司；

B 超仪：日本东芝株式会社 EUB-26 型，黑白超。

2. 详细操作步骤

(1) 穴位选择：十宣穴

穴位加减：伴有气短、喘闷表现者，加内关、太溪；伴有畏冷头痛者加风池、太阳；伴有咳嗽、咽痛者加少商、商阳。



图13-1

(2) 穴位定位

参照《中华人民共和国国家标准·经穴定位》[GB12346-90](1990年)

十宣穴：十指微屈，在手十指尖端，距指甲游离缘 0.1 寸，左右共十个穴位(图 13-1)。

内关：在前臂掌侧，当曲泽与大陵的连线上，腕横纹上 2 寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间(图 13-2)。

太溪：在足内侧，内踝后方，当内踝尖与跟腱之间的凹陷处(图 13-3)。

风池：在项部，当枕骨之下，与风府相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

太阳：正坐或侧伏坐位。在颞部，当眉梢与目外眦之间，向后约一横指的凹陷处。

少商：在手拇指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸(图 13-4)。

商阳：在手食指末节桡侧，距指甲角 0.1 寸(图 13-5)。



图13-2

图13-3

图13-4

图13-5

(2) 针刺深度

① 面部穴：太阳穴直刺或斜刺 0.3-0.5 寸；项部风池穴向对侧眼睛方向斜刺 0.5-0.8 寸。

② 四肢部：指端十宣穴、少商、商阳浅刺 0.1-0.2 寸；内关、太溪直刺 0.5 寸。使局部产生针刺为度。

(3) 按摩针刺技术

① 按摩方法：室内不透风处，暴露胸背上肢。术者立于患者左侧，双手快速搓动有热感时，一手推摩患者的背部与胸部各 1 分钟，再从背到左侧肩、肘、腕推摩 10 次，从胸到肩、肘、腕推摩 10 次，



于前臂中段宽布带扎紧,如止血带采血法。细绳从大拇指指掌关节处向指端顺序缠绕(需紧)至拇指指间,甲根处稍留 2mm 供刺血用。

②手法操作:用毫针刺入拇指甲根处 0.1mm,见出血后用干棉球拭去血,立即松开细绳使其终止出血,出血量约 0.01-0.1ml。

按上法依次刺中指、食指、无名指、小指,依次采血,见出血后即可,出血量约 0.01-0.1ml。

松开宽布带,向向心端推摩患者手掌、手背转为正常肤色为止。

③按照上法操作,对患者右侧上肢进行操作,完成挑擦出血后,推摩患者胸背上肢 2 分钟,点按风池 1 分钟。

3. 治疗时间及疗程

双手指端治疗 1 次不留针,见血即止。病情严重时次日可再治疗 1 次。

4. 关键技术环节

(1)挑擦出血技术:该技术为甘肃中医学院特色诊疗技术总结而来。

(2)按摩要求到位:前胸、后背各 1 分钟,上肢按摩 10 次。

(3)扎束要求牢固:在前臂扎束牢固,达到初步聚血。从指掌关节向指端缠绕细绳,要紧牢,不留空隙,达到足量聚血,在甲根处要留出 2mm 空间,以便刺血。

(4)操作者动作要快,部位要准,此为不痛要点。见血后立即松开细绳。

5. 注意事项

(1)选坐位进行按摩,刺血时可卧位操作。就餐 1 小时后接受治疗,操作前休息 20 分钟。

(2)采血用粗毫针,采血针,也可用清洁消毒绣花钢针。

(3)操作时,集中注意力。动作要柔和有力,防止拉挫伤。患者要配合医者的推摩动作。

6. 可能的意外及处理方案

(1)晕针或过敏:可见头晕,心慌,出冷汗。应去枕平卧,给服温水,指掐水沟穴,必要时进行抢救。

(2)针后出血不止:针孔出血,用棉球按压 1 分钟,先冷敷,后热敷。

(3)针后异常感:原有症状加重者,不要急于离开,应查明原因,调整治则,对症治疗。

五、不良反应

根据临床的与针刺相关的不良反应应有以下几种:晕针,针后出血,针刺后异常感等。在该项目临床应用过程中,未发现不良反应。

六、应用本技术应达到的疗效

通过挑擦出血治疗感冒与重症感冒,临床疗效显著,一般只需一次放血,放血总量小于 1.5ml。明显减轻患者畏冷、困顿、身痛症状,无毒副作用。该项技术操作简单、便于推广应用。

七、本项技术卫生经济学分析

经过临床初步研究,发现刺络放血技术治疗感冒治疗方案未引发相关不良反应,安全性可靠。针刺方法易为感冒患者接受,患者依从性好,操作简单,容易规范,治疗费用低廉。适合临床普遍推广。





一位患者给出的管理目标

仰东萍 / 文

前段时间,北京大学第三医院党委书记金昌晓8年前认识的一位小学老师在三院住院,辗转3个科室。小学老师出院后,给金昌晓发了一条长长的短信。在前不久医院召开的工作研讨与培训会上,金书记和参会者分享了这位老师发来的短信:

第一,网络挂号讲诚信。我上网挂了北医三院内分泌普通门诊和特需妇科,按时顺利就医。这改变了我对医院看病难的错误认识。也许我挂的号,不是紧俏门诊,但至少规范了双方守信的路径。

第二,一个细节决定我一定吃医院的饭。我到住院部5号窗口买充值卡时,窗口人员说,你是不是还有一张卡,这才想起那是几年前用过的,当时没有退钱就走了。这位工作人员主动把上次剩余的钱充进新卡里。仅仅一个动作,让我对医院替患者着想的精神连连称赞,而且病号饭确实好吃。

第三,服务周到的后勤人员让我有家的温暖。送餐员能记住每个病人的脸;医辅员带着患者预约检查很熟练;打扫卫生的人员及时清理垃圾,没有脏兮兮的痕迹;司梯工很有修养,语言规范,动作规范,她们早上的一个微笑,一个搀扶,让我消除了对医院的恐惧感,陌生感,病也好像好了一半。

第四,护士们有条不紊的工作状态,严谨的交接工作程序,让人感到安全。她们规范的动作,娴熟的技术,她们能说出每个患者今天的情况,让我手术前躁动的心得到安慰。有时,我血糖偏低,马上会有她们几次回访,使我心里踏实,也是重要的

心理安慰。

第五,病房护士们工作时间不聊天,不喧哗,不上网,不接电话,不呵斥病人,不歧视病人。虽然我不知道你们的《工作条例》,我所有的感觉都是从一个即将挨刀的患者的角度去体会,她们的工作状态让我觉得一个患者受到了重视。

一位病人,在刚刚出院就用手机一个字一个字地按出如此长的一段短信,言语之切、感触之深令人感动。这段短信充满了表扬,从中也可以读出另外一层意思,就是病人的要求不多、也不高,有的甚至还很絮叨。可他们判断一所医院、一个医生、一个护士甚至任意一个在医院里工作的人,是不是真心对他们的每一件小事,甚至连他们的絮叨都不烦。医院那么大、员工那么多,要能做到了这一点,让每个前来求助的患者都能有这样舒坦的感受,还真的很难做到。如果一所医院真的能够如病人所愿做到了这一点,那也是医院管理者所能追求到的最高境界了。对照于此,北大三院也未必敢说自己做到了。

但不妨,我们都把这位小学老师在一次就医过程中所体味到的欣慰,作为医院管理和和服务所要达到的目标。让我们通过充满严谨和温情的管理,把医者的善意,传递给我们时刻牵挂的病人,真真切切地做到“敬畏生命、关爱病人”。

(仰东萍,北京大学第三医院;文章出自《甘肃省维护患者权益工作简报》2014年第2期。)



善良,为人之根本,行医者,尤甚之。

这是我亲身经历的“故事”。多年前,父亲因重病,一年里做了2次大手术。第二次手术后,因为身体机能已经严重透支,营养补给不上,伤口一直无法愈合,缝过伤口的线扯拽着干裂的皮肤,疼痛异常。一向坚强的父亲被痛苦折磨得不吃不喝不睡。每日负责换药的是一个新来的女医生,面对这个恐怖的伤口,她表示无能为力,甚至有

公室里张望,却只见一个陌生面孔的值班医生,因看他年轻,想必他对父亲的病也不了解,我没有喊他,我更不敢回病房告诉父亲,无法面对父亲痛苦失望的眼神,只好徘徊在值班室门口。偏这时,他却看到了我,问道:“有什么事吗?”我吱吱呜呜讲明了来意。他听后来到了病房,认真查看了父亲的伤口,而后,他把我叫到值班室,非常严肃地问我:“你相信我吗?”我一愣,不知道他什么意思。他接着说:“你父亲的身体,因为两次手术加上病情严重,营养跟不上,伤口本就难以愈合。如今,手术刀口已经向两边裂开,是不可能长到一起了。现在,被打开的伤口皮肤边缘已经干裂,线绳拽着干裂的皮肤必然疼痛难忍。如果你相信我,我准备将缝合伤口的线全部给剪断,把边缘干裂的伤口皮肤剪除,然后再做清理,让底下新生的皮肤慢慢长上来……这是伤口愈合的唯一办法,也让病人少些痛苦,否则到最后伤口感染了,病人会更难受。但是,这样做了以后你会觉得伤口比以前更加大了,所以我必须提前让你有个心理准备……”我打断了他,坚定地说:“大夫,我相信你!就按你说的做吧!”

那是多么漫长的一段等待,相比起父亲推入手术室时的紧张与担忧,这一个小小的换药过程却更让我充满了忐忑不安和惶恐。我和家人紧张又期待地看着他,病房里没有一点点声音。整个换药过程中,他就那么一直弯着腰,没有抬起头,没有停止过手中的忙碌,时不时地用衣袖擦擦额上的汗,偶尔



九十分钟的善良

陆娟 / 文

我们常常歌颂那些大义大善,大功大德。
其实,真正的善良是掩藏在
每一个生活的微小细节里,
留存在每一件让人感动的小事里。

些惧怕。有时候经不住我们的磨缠,便匆匆来给换一下药,无非是简单消一下毒,再撒些消炎粉,然后盖上纱布。如此反复,父亲的伤口不但没有一点好转,反却越来越痛。终于有一天,父亲的痛苦忍耐到了极限,精神几近崩溃,他甚至用乞求的口吻对我说:“求求你给我找个好医生,我受不了了,宁可死……”

那天是个周六,我探着头在医生办



下意识地捶一下腰。最后他终于舒了口气,对我说:“好啦,今天老人家应该会舒服很多,可以好好睡一觉了。”我看了一下表,这次换药他用了整整九十分钟。

那天晚上,父亲终于没再喊疼,不但好好睡了一觉,还终于能吃下去饭了。

多年来,每次想起这个经历,我都会忍不住热泪盈眶。我设想过无数个可能,比如:他可以像其他大夫一样给病人注射一支止痛针,然后让我们等待自己的主管医生;他还可以简单的处理一下伤口,敷衍我们直到他下班;他仍可以一句“没

有好的办法”免去自己多事带来的辛劳……无论他怎么做,作为病人家属的我,都只会认可和感激,但他选择了最辛苦无名的付出……也许对这名医生而言,这只是一件小事,但对我来说,在亲人备受痛苦折磨和煎熬的时候,是他给予了我的父亲活着的尊严。他并不伟岸,但他很善良。

美国作家马克·吐温称“善良为一种世界通用的语言,它可以使盲人看到、聋子听到。”心存善良的人,他们的心滚烫、情火热,可以驱赶寒冷,横扫阴霾。而作为一名医务工作者,善良是生命对生命的同情。因为有善良,才会愿与病人感同身受,才愿不负生命相托,把治病救人当作神圣又光荣的使命,不惜殚精竭虑为解除某个痛苦而努力。因此,高水平、高技能的医生往往心灵同样高贵,心地同样善良。

我们常常歌颂那些大义大善,大功大德。其实,真正的善良是掩藏在每一个生活的微小细节里,留存在每一件让人感动的小事里。就如这 90 分钟的善良,却让我一生难忘、感恩、敬仰和祝福!

(陆娟,甘肃省金川集团职工医院办公室。)

(上接 12 页)

上火、脂肪含量过高的食物。

另外青年女性平时应多加强运动,增强身体的免疫力。平时应该加强自己内心的修养,面对这个纷繁芜杂、生存压力大增的社会,每天生活在高度紧张、忙忙碌碌的生活下,肯定对健康不利,所以养成有规律的生活起居习惯,防止过度劳累,保持一颗平常心,防止情绪太过激烈的变化是必需的。只要达到了阴阳平衡,便是健康的象征,衰老也会得到延缓。

感觉肾虚,应该立刻去买补肾保健品吗?

自我感觉出现肾虚症状后,切勿病急乱投医。

不明确个人体质、未经医生诊断,滥服、过量服用保健品,会破坏人体内部平衡。由于肾有阴虚、阳虚、精虚、气虚的不同,补肾就有补肾阳、滋肾阴、益肾气、填肾精等不同的途径。然而现在有一种错误趋向,即补肾以补肾阳为主,导致保健品被滥用,因此在这方面广大患者还需多加注意。

(阎韵竹,《兰州晨报》记者;马鸿斌,甘肃中医学院附属医院肾病科主任、主任医师。原文载于《兰州晨报》2014年8月17日。)



读《向世界最好的医院学管理》一书所想

宋光芬 / 文

阅读《向世界最好的医院学管理》对我来说是一段既启迪心智又受益匪浅的心灵旅程,这本书通过梅奥的历史、规模、治理结构、服务的类型和宽度传递了梅奥诊所的成功经验和启示。书中一个个真实感人的服务故事和组织见闻,使我深刻了解到一代代梅奥人以“患者需求至上”为核心价值观的服务理念深入贯彻到患者就诊的全过程。“患者需求至上”不是一条标语,而是深深地、广泛地渗透到梅奥的运营、政策、决策、资源配置以及文化之中,成为医院生存和发展的生命线。结合实际工作,我想粗浅地谈谈自己的感受。

真正的“患者需求至上”

我们医院的服务宗旨是“以病人为中心”,与梅奥“患者需求至上”的核心价值观基本相同,区别在于我们更多的停留在口号上,没有真正地将其融入到每个医务人员对患者的服务环节中。而梅奥诊所将“患者需求至上”核心价值观渗透到医疗服务机构的每个角落。它不但影响了梅奥的

创始者们,还深深地影响着每一位梅奥成员。一名并不是基督教的护士在病人即将离世,牧师因故不能及时赶到为患者祈祷的情况下,她握着M先生和其夫人的手,大声背诵着祷告词,没有一丝颤抖,请求上帝祝福他们50年的婚姻,让M先生安静地走了,让其夫人失去亲人的心灵也得到了极大的安慰。我的心灵受到了极大的震撼。在我们的观念中,也许这件事已经超出了医疗服务的范畴,但梅奥人想到了,也做到了。我在想,梅奥的一位普通护士为什么能够如此注重并满足患者的需求,其根本原因是“患者需求至上”的核心价值观深深地融入到梅奥诊所的血脉和文化之中。“患者需求至上”是新员工入职培训项目所强调的重中之重,并进行了反复培训。每位员工熟识和懂得“患者需求至上”,因为他们每天都在工作中体验这种文化。价值观在所有员工心中都是根深蒂固的,它外化为每个人的行动,才会真正地生根,才能贯穿到医院发展的各个方面,才能更

好地促进医院全面发展。

从合作到高效

梅奥诊所是一家具有高度合作性和极强适应力的组织，它通过汇集不同医学领域的专家团队为每一位患者提供服务。威廉 J.梅奥医生认为“医学发展成为一门合作的科学已成为必然趋势，为了患者的利益，医生、专家、试验工作者应共同联合协作，互相依赖扶持，解决诊断和治疗过程中随时发生的问题。”为了患者早日确诊，首诊医师碰到问题时，随时可以与相关专科医生联系，共同商讨，在最短的时间内解决诊断和医治过程中随时发生的问题。以我们在多重耐药菌联合防控会议制度的执行为例，如果能够像梅奥诊所一样发挥多部门专家的专业特长，针对感染多重耐药菌的患者，微生物实验室提供真实可靠地实验结果，感染专家做出明确诊断，药学专家根据药敏试验指导临床合理使用抗菌药物，医院感染管理专家指导临床采取及时有效的消毒隔离措施，临床科室根据各位专家的意见制定正确的诊疗方案，实施严格的消毒隔离措施，这样不但能够降低患者的死亡率，而且会缩短住院时间，降低医疗费用，为社会和家属减轻负担。

在梅奥诊所，相互尊重至关重要，无论是对患者、医师或是管理人员，对任何人都应以礼相待，把他们视作团队中的一份子。相互尊重可

以增强个人自信，提高工作热情，提升团队认同和凝聚力，相互尊重是梅奥价值观履行中的核心竞争优势。只有团队成员间相互尊重和信任，才能竭诚合作，医疗模式才能高效运行。

形象也是品质

对第七章开头脏鞋带的故事我感触颇深。在高风险背景下的护理行业，一根脏鞋带几乎不能看出什么意义，然而，一根鞋带却可能被患者或焦虑的家属注意到，虽然不大，却是一个机构及其所提供复杂的医疗服务的一个有形证明。在梅奥诊所，患者不会遇到哪位穿着随意的梅奥医生。梅奥医生们工作时身着商务正装或者手术衣。梅奥护理模式中的一则引文中这样写道：“将穿着商务正装而不是白大褂作为一种独一无二的着装规定，得到了我们患者的认同。这种穿着能展现出一种专业气质和对患者的尊重，还体现我们热情友善的态度。”透过护士的着装，能显现出护士的素养，折射出护士的修养层次。护士着装清洁、得体、大方，给病人以诚恳、可信赖的感觉。不修边幅的医护人员会使降低患者的信任度，容易引起病人的反感。而且医护人员的细节会反映出医院职工的整体精神面貌和素养，甚至体现了医院的社会形象和服务品质。

（宋光芬，甘肃中医学院附属医院护理部副主任。）

在梅奥诊所，相互尊重至关重要，无论是对患者、医师或是管理人员，对任何人都应以礼相待，把他们视作团队中的一份子。





父母必须了解的 小儿感冒用药知识

李玉霞 / 文

又到了季节交替的时候,稍不注意,儿童就会感冒,发热、流鼻涕、打喷嚏、流泪、干咳等。不仅吃不香,睡不好,有的还出现并发症,甚至引起气管炎及肺炎等等。

秋季儿童感冒常见的三大病因有:

一、气候多变是主因

“一场秋雨一场寒”,秋季气候多变,同时经过夏季,人体消耗较大,免疫力下降,病毒乘虚而入,其中最为常见的是呼吸道疾病。

二、鼻病毒感染最常见

引发感冒的病毒有 200 多种,其中 50% 是鼻病毒,它也是秋季传染率最高的病毒,它能在毛巾上存活 1 小时,在人手上存活 70 小时。儿童在患感冒的环境中生活,最直接、有效的预防便是认真洗手。

三、心情紧张易感冒

对于刚刚入托的宝贝来说,到了一个新环境,接触小伙伴多,且精神容易紧张,抵抗力就会随之下降,感冒也会趁机而入。

感冒虽是常见病,但药可不能随便吃。那么,应该如何用药,如何安全服药呢?感冒了是输液还是吃药?

孩子感冒了,有些家长会带孩子去医院输液,认为这样病好得快。当然有些家长比较

排斥输液,怕孩子疼、怕药物副作用、怕感染……其实这两种态度都有问题,输液吸收迅速、见效快,可避免胃肠道破坏药物等。但输液操作较复杂,可能造成孩子一定的创伤,由于针刺破皮肤、血管,还可能造成感染,传播疾病等。另外输液时一般在医院,对于抵抗力低的儿童,可能造成交叉感染。

口服药服用方便,操作方便,但也有缺点,比如药物吸收较慢,见效较慢。但如果用药得当,也完全能够达到治疗的目的。总之在药物选择上遵循的原则是:能气雾不要口服,能口服不肌肉注射,能肌肉注射就不要静脉输液。

感冒嗓子疼需不需要“消炎”?

很多孩子感冒时会伴有嗓子疼的症状,有家长就认为这发炎了,需要用“消炎药”,有的甚至把“消炎药”作为治疗感冒的必备药。

很多父母甚至误把抗生素当消炎药。通俗讲,抗生素是杀灭致病微生物的药物,而消炎药是指能消除红、肿、热、痛等炎症的药物。滥用抗生素的危害极大,特别是对于儿童的危害更大;其次,滥用抗生素会导致耐药菌产生,真到细菌感染需要抗生素时,抗生素反而没有疗效了。再次,滥用抗生素还可能导致肠

道菌群失调,引发肠胃问题。

感冒是急性上呼吸道感染的简称,常见为病毒,少数由细菌引起。抗生素只对细菌性感染有效,对病毒性感染是无效的,换句话说,大部分感冒是不需要服用抗生素的,只要适当使用一些抗病毒药物,如利巴韦林气雾剂。气雾剂给药用量小,且能使药物迅速到达作用部位,尤其适合儿童。

感冒发热该不该用退烧药?

儿童感冒时发热,很多家长急于给孩子用退烧药,其实这种做法是不当的。感冒时发热是人体的一种常见的应激反应,如果体温不超过 38 度,不要急于退烧,盲目退烧会掩盖病情,影响诊断;38.5 度以下一般采用物理降温,如冷敷、酒精擦浴、贴退热贴等;超过 39 度则要在医生的指导下退热,切不可自行用药,以免因用药不当损害孩子健康。

感冒咳嗽能否用镇咳药?

有些家长见孩子感冒咳嗽,就急忙给孩子吃镇咳药,这么做非但治不了病,反而会加重病情。咳嗽是气道受到刺激后的一种本能反应,异物、过敏和炎症都能引起咳嗽。如果气道内有内分泌产物,咳嗽将有助于其排出,利于治疗。当孩子不太会咳痰时,最好先利用化痰药来稀释痰液,以便咳出。刺激性干咳时可以服用镇咳药,同时应辅以抗炎、化痰治疗。如果不问原

因就直接镇咳,不但止不住咳嗽,还可能使痰液堵住气道,加重感染。

儿童能否吃成人感冒药?

把成人吃的感冒药减半给孩子吃,这种做法是非常危险的。儿童感冒药可不是药量减半那么简单。儿童耐受性与成人不同,不但存在药剂上的差别,而且有的药属于儿童禁用。感冒药多属于处方制剂,家长应该在医生的指导下使用。

儿童感冒最好选择中医治疗

中医治疗小儿感冒有两大好处:(1)辛温辛凉并用:中医认为,小儿阳气较旺,纵然为风寒所中,也容易寒从热化,若挟食积则更易化热。或热为寒闭,反而引起其他变化。故治疗一般采用辛温、辛凉并用,可使风热、风寒两解。(2)注重标本兼顾:小儿感冒与成人感冒不同,最主要的区别在于兼挟证多。临床表明,小儿感冒常见的兼挟证有挟痰、挟惊、挟滞三型。一般来说,感冒为本,兼挟证则为标,故采用中医治疗,可以标本兼顾。

中医在治疗小儿呼吸道感染方面具有独特的优势,不仅效果显著,而且无副作用,值得临床应用。

(李玉霞,医学硕士,甘肃医学院附属医院儿科主治医师。)

“一场秋雨一场寒”,秋季气候多变,同时经过夏季,人体消耗较大,免疫力下降,病毒乘虚而入,其中最为常见的是呼吸道疾病。





中国自古有“性命”之说,然而历来重“命”而轻“性”、谈“性”色变。岂不知“性命”之说,“性”在前,“命”在后,退一步说“性”、“命”具有同等重要性。性行为是“性”的常见表现形式,在漫长的人类发展历史中和人的一生中,一直扮演着非常重要的角色。

“性福”是近年来的新名词,指男女双方在性行为过程中生理和心理都得到满足的一种幸福,在我们法律下,唯一合法的“性福”方式即夫妻性生活,在全世界越来越受到人们的关注和正视。改革开放以来,随着我国人民生活水平的提高,国人思潮的变化导致性观念也产生了很大改变,对生活质量的要求高了,对“性”的认识也日趋完善和正常化,“性福”也就成为提高生活质量的一部分。从医学角度来说,性行为也是伴随一生的大事,和谐的夫妻生活最重要的内容就是和谐的夫妻性生活。总的来说,“性福”就是和谐的夫妻性生活。

那为什么和谐性生活如此重要呢?

首先,和谐性生活能孕育健康的后代。国内外研究显示,夫妻性和谐,能孕育出更健康的子女,而且还能在潜移默化中培养子女对婚姻的良好认识,降低其犯罪、出现心理疾患等方面问题的几率。另外,和谐性生活还可以增加怀孕的几率,孕育健康的胚胎。

其次,和谐的夫妻生活可以促进双方身心健康。有证据显示,婚姻美满者较单身和离婚者更长寿。因此长寿往往与美满婚姻、和谐性爱密切相关。规律性生活能充分活动骨盆、四肢、关节、肌肉、脊柱,促进血液循环,增加激素分泌,增强心脏功能和肺活量;对男性来说规律性生活还可以预防前列腺的发生。此外,精液是天然的抗生素,可以预防女性生殖道感染;性爱中分泌的某些激素,还能缓解痛经;也能使女性皮肤光洁、细嫩,防治皮肤病。长期两地分居、不规律性生活,或丧偶、离



异多年者易发失眠、食欲不振、性格孤僻、脾气暴躁等性压抑的表现。在性爱过程中,大脑会分泌叫胺多酚的化学物质,这是一种天然的镇静、镇痛剂,会给神经系统创造轻松、无虑的内环境,减少焦虑、抑郁等。在一项对乳腺癌患者研究中专家发现,满足于性爱的妇女,其血液中有更多免疫功能作用的白细胞;另外美国有一大学研究发现,性生活可以预防感冒。

另外,和谐性生活能增进夫妻感情,巩固和维持婚姻关系。性是夫妻表达感情、传递爱意的重要手段,是点燃激情和维持婚姻的重要方式。对一个幸福美满的家庭而言,性爱是稳定剂,通过性爱表达真挚的情爱,完美的情爱,会促进生理和心理的平衡,性生活和谐,从而增加了家庭的欢乐气氛。身体上的相互吸引,心理上的相互依存,感情上的相互补充,都是性生活的重要组成部分。正如文豪莎士比亚说:“爱情能使每个器官发挥双倍的效能。”

(邢喜平,医学硕士、甘肃中医学院附属医院男科主治医师。)

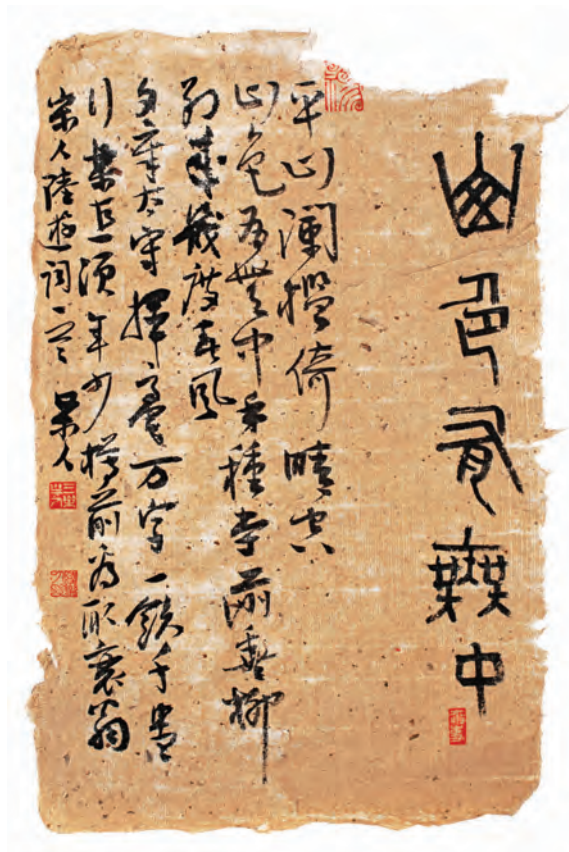


朗木晨曦 (1)

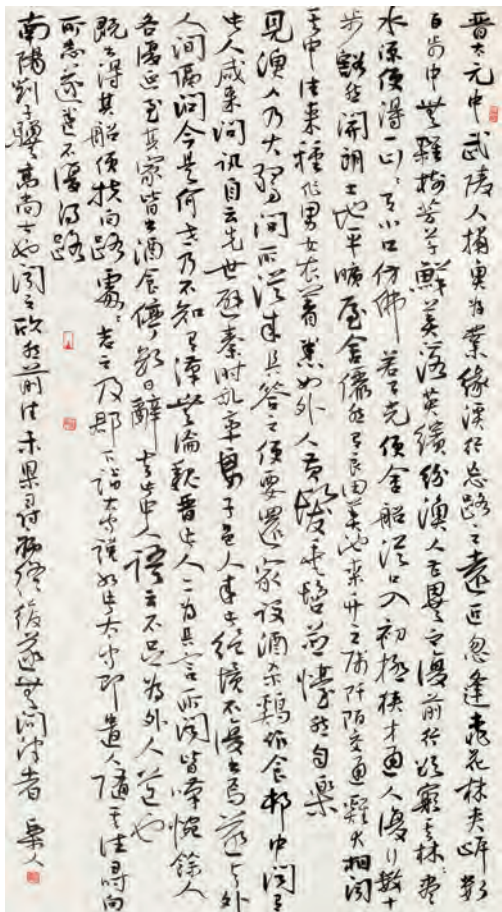


朗木晨曦 (2)

(薛磊,甘肃中医学院附属医院西固医院医生。)



山色有中无



桃花源记

陆乐人 中国金融书法家协会会员，九三学社中央书画院书法家，甘肃省书法家协会理事，甘肃省书法家协会隶书专业委员会秘书长。书法作品入编 40 余部书画作品集，并被香港中国书画艺术中心、西峡颂展览

馆、兰州市博物馆等机构收藏。出版有《陆乐人书法集》、《陆乐人书法台历》、《翰逸神飞——陆乐人书法集》、《陆乐人隶书道德经》、《陆乐人书法艺术》。



黑天鹅 汪龙德

(甘肃中医学院附属医院脾胃病科主任医师,医院党委副书记、纪委书记。)



胡杨影 王建军

(甘肃中医学院附属医院工会办公室主任。)



稻垛上的星空

费城/文



我回到了故乡，回到童年的故乡。走在乡村晴朗的星空下，沉浸在稻穗和草叶的馨香，让我烦躁不安的心开始变得沉静。在熟悉的场院里，我又遇见了熟悉的稻垛，那是童年的稻垛，宁静、厚实，给我温暖的感觉。我静静地躺在稻垛上便望见了浩瀚的星空。刹那间，我的眼角涌上一滴泪珠，心头划过一丝惊悸，犹如星光陨落心间，内心安静、微凉。

已经不记得有多长时间，没有这样仰望星空。那么多年，我在城市里奔忙，身心被世俗填满，早已淡忘了故乡的模样，难得有闲情，静静观赏头顶上这片静美的星空。

我多想像儿时一样，像一头疯狂的骡子，欢快地在稻垛上打滚，捕捉草叶间清亮的虫鸣，细致咀嚼那些洋溢着草香的山野故事。远处又偶尔传来几声犬吠，把乡村的夜衬托得静穆深邃，我依然像少年时代一样，嘴角叼一根细细的稻草，细致咀嚼昔日成长的滋味，内心平静而又激动。当我的目光越过深黛色的群山，猛然抬头仰望，一颗流星划过夜空，把天幕擦亮了許多。故乡的夜空，原来有这么多耀眼的星辰！原来故乡的星空这样美丽，这样璀璨。一颗颗星调皮地眨着眼睛，似乎在嘲笑我，这些年来奔波劳碌而终究一事无成；而似乎又在安慰我，现世安好，生活无虞、身体无恙便是人生最大的福。

是啊，这些年来，我甚至已经忘记了头顶的星空，更忘记了星星的模样，为着前途、理想、事业四

处奔忙，早已经淡忘了可以随时抬头仰望天空，注视璀璨的银河，欣赏飞逝的流星，回忆儿时长辈们给我讲的牛郎与织女的美丽传说。

现在，在这故乡的星空下，我头枕着芬芳的稻垛穿越成长的岁月，将无限的遐想铺开，儿时的情景历历在目——稻垛上的嬉戏，追逐萤火虫的快乐，还有，老祖母边摇蒲扇边娓娓道来的永远也讲不完的故事……忽然，一声凄厉的猫头鹰的叫声惊扰了我的思绪，它把我送回到现实。我小时候特别怕猫头鹰叫，因为家乡有这样的俗语：“不怕猫头鹰叫，就怕猫头鹰笑。”人们认为，猫头鹰一叫，预示着要死人了。所以只要听到猫头鹰叫，幼时的我就赶紧把头埋进被子里，大气也不敢出。但现在，我却觉得这猫头鹰的叫声如此婉转动听，它似乎在提醒我，夜深了，稻垛上方的星星已经疲倦了，你也该回家了，当心着凉。我站起身，抖去衣襟上夹带的稻禾，徐徐走回屋里。

夜里，我做了一个奇异的梦，梦见自己长了一双透明的翅膀，在故乡的星空中追逐着流星飞翔，一直畅游到银河深处。我就这样变成了一颗星星，挂在天幕上，守望着故乡，也守望着故乡的稻垛。星星点点的光，照亮那稻垛上的孩子，他的目光清澈、明亮，犹如稻垛上的星空一般寂寞、深邃……

（费城，原名韦联成，壮族。广西作协会员。现为媒体记者。）

你对你的婚姻满意吗?你有情人吗?如果有一个很漂亮的女人向你示爱,你会接受吗?

一次报告会上,一个大学生这样问我。我念出来时,大家都笑了,但立即静了下来,都想听听我的解释。我说,我对我的婚姻很满意,也没有情人,也终将不会有,因为美色在我面前只是美色,但我已学会不再去占有。

我想,我这样老套的回答定然是让大学生失望的。谁知,他们竟报以热烈的掌声。

我曾写了一篇关于婚姻制度与情人关系的文章,观点很明确,一夫一妻制的弊端之一就是产生了情人。这是作为一种制度难以克服的矛盾。一方面,这种制度保障了男女平等这样一种人类的理想与道德,另一方面,它又限制了人类的欲望,而此欲望在道德失衡和婚姻不幸的情况下又会寻找新的释放点,那就是情人。这是制度的矛盾所造成的社会的悲剧,这也同样是人类的道德理想与欲望之间的矛盾与悲剧。文章一出,立即有人骂我。说我写文章无非是为自己寻找一个借口。

大概人们也的确是这样想的。因为谁要争取什么,往往是为自己的。但对于学者来说,是不同的。学术对于学者来说,即是为自己的,又是为社会的。学者必须说出真相,并寻求解决问题的途径。



恩格斯说过,一夫一妻制的背后是男人大肆通婚和女人大肆同奸。无非就是说,一夫一妻制伴随着的是婚外的恋情,这就是情人。这是一种非常客观的描述。它既尊重了人的本性,又肯定了制度的理性。

一夫一妻制的基础是什么呢?是男女平等观和现代爱情观。男女平等的婚姻观念来自于基督教,而现代爱情观其实也同样来自于这种婚姻的观念。人类社会经历了母系社会、父系社会,这两个社会都是不平等的,所以人类正在经历第三个社会,这就是男女平等的双系社会。一夫一妻制是与这样的双系社会相连的制度。

我批评一夫一妻制的目的无非只有一条,那就是它仍然不是最理想的婚姻制度,因为人类的精神与欲望之间的矛盾始终未能得到很好的解决,但是,在还没有找到更为理想的婚姻制度时,我们有理由相信它是最文明的婚姻制度。

不过,从这种叙述中我们不难发现一个隐藏在制度背后的问题,那就是人类所有的制度其实无非就是在解决人类的精神与欲望的矛盾。所有的发展都是为欲望的,而所有的道德与法律又是来限制欲望的,以此,我们有了精神的享受。

在欲望与精神面前,哪一个更重要始终是我们选择的问题。在神学时代,自由与永恒的精神追求始终是人类是唯一选择,欲望是魔鬼。在人学时代,人道主义开始怀疑上帝,对质上帝,并开始解

对情人和一夫一妻制 婚姻的思考

徐兆寿 / 文



放欲望。而在现代与后现代,上帝、人道主义都成为虚无,欲望即身体则成为真实的存在。马克思颠覆前人理性哲学的一个基本点就是强调人的欲望即物质性是人的最原始也最基本的需要。马斯洛则在此基础上阐述了人的需求层次,生存欲与基本的生理欲望成为人的基本需求,也成为人权的最基本的内容。于是,产生了一个非常神圣但在有些人看来是一个非常荒谬的宣言:性是人的基本权利。

反对者无非是站在现有道德立场上来发言,但他们忘了,现有道德立场根本就是矛盾的产物,因为所有的制度都是矛盾的。如在母系社会,那时虽没有明确的制度,但道德是有的。它相当于制度。在卢沽湖附近,有母系社会的痕迹,那里的女人是不允许男人背叛她们的,所以,常常有男人横死湖边。而在漫长的人类父系社会,女人一直是男人性欲的奴隶。女人背叛男人只有死路一条。只要有群体,就得有秩序,而这种秩序就是杀害生命的屠刀。在很多猴族中,雄强的公猴会杀死自己所有的情敌,甚至还会杀死长子,以保持血统的纯洁和稳定的秩序。这就是制度与人性之间的矛盾。更准确一些说,这就是社会的道德与个体生物欲望之间的矛盾。

古代人肯定是为吃了不少苦头,要不怎么会有那么多严酷的刑罚。中国的礼教与其他文化的宗教其实就是来限制和梳理这些欲望的。欲望好似江河大海,人类必须去梳理和引导它,才能使它流向正途,放任自流与阻塞都将导致灾难。这就是道,这就是理。

所以,有道之人不会让欲望横流,更不会阻塞欲望,而是疏导。中国的圣人对此立了不少圣言,西方的基督教也为此立下诸多戒律。原则只有一个,即管理好自己的欲望。但是,无论老、庄与孔子,还是苏格拉底与耶稣,都没有将欲望打入地



狱,而是在尊重的前提下进行了诸多规劝。

对欲望进行阻塞的是后期宗教与理学。所谓“存天理,灭人欲”便是其思想之一。它导致的结果是,一方面,作为制度大奖特奖贞节烈妇;另一方面,性乱成为社会的潜在危害。如中国的明朝,是中国历史上贞烈观最强的时期,但同时又是中国历史上文化最淫乱的时期,中国文学史上的诸多禁书大都产生于明朝。如果再精细一些,我们还发现,明朝也是中国历史上性变态现象最多的时期。在那一时期,男风之盛令人震惊,而“三寸金莲”之癖好更是令人惊讶。

如果我们观察一下人类的文化史就会发现,过分强调道德的时期,人类的性欲望会被压抑,在另一个时期,便必然会发生性解放,而过分强调欲望的时期,人类的精神又萎缩,在另一时期,便必然会禁欲。基督教产生之前是罗马帝国的纵欲,而欧洲文艺复兴之前又是宗教的禁欲。它的原因仍然是,社会的制度与个体的欲望构成了矛盾,人的精神与欲望也始终是一个难解的矛盾。

这种矛盾同样存在于一夫一妻制社会。在这种矛盾中,我们是要将那些出轨者全部杀光还是劝他们统统离婚呢?前者出现在“文革”中,后者则出现在现在。前者虽然在表面上杜绝了婚外情,



但暗地里又会是什么情景呢？人们对它的态度又是怎样呢？现在我们已经清楚了。后者虽然解决了一时的矛盾，但悲剧并非就此了结。它的悲剧在于，把苦难留给了后代，即社会。婚姻的悲剧在于家庭。

这就又出现了矛盾，既不能杀，又不能纵容。怎么办呢？

在法律上宽容，但在道德上严厉。这个说法也许是很难实施的。人们会说，法律都同意，道德怎

么会不同意呢？这其实又牵涉到法律与道德的关系。在我看来，法律愈是细致，道德就愈是式微。在建设法制的时候，我们更应该重视的是道德的建设。一个和谐有序的社会不仅仅在于法律，其实，更在于道德。

从这个意义上，我是同情那些因为婚姻不幸而有情人的人们，但是，对于那些道德尽失而四处找情人者则抱之以轻蔑。

这就是我对情人的社会学思考。

（徐兆寿，文学博士，现任西北师范大学传媒学院院长，教授。中国作家协会会员，甘肃省首批荣誉作家。长篇小说有《非常日记》、《生于1980》、《幻爱》、《非常情爱》、《生死相许》、《伟大的生活》等，诗集有《那古老大海的浪花啊》、《麦穗之歌》等，学术著作有《我的文学观》、《中国文化精神之我见》、《非常对话》、《爱是需要学习的》、《爱与性的秘密》等。获“全国畅销书奖”、“敦煌文艺奖”、甘肃省哲学社会科学优秀成果奖等。）

诗四首

楚红城 / 文

琴

约梦何须凭玉笛，多情最怕付幽弦。
离人指起乡思韵，击散江风只一弹。

棋

千旗傲展烈风狂，万马嘶鸣士气昂。
欲出奇兵将敌破，轻捻一子费思量。

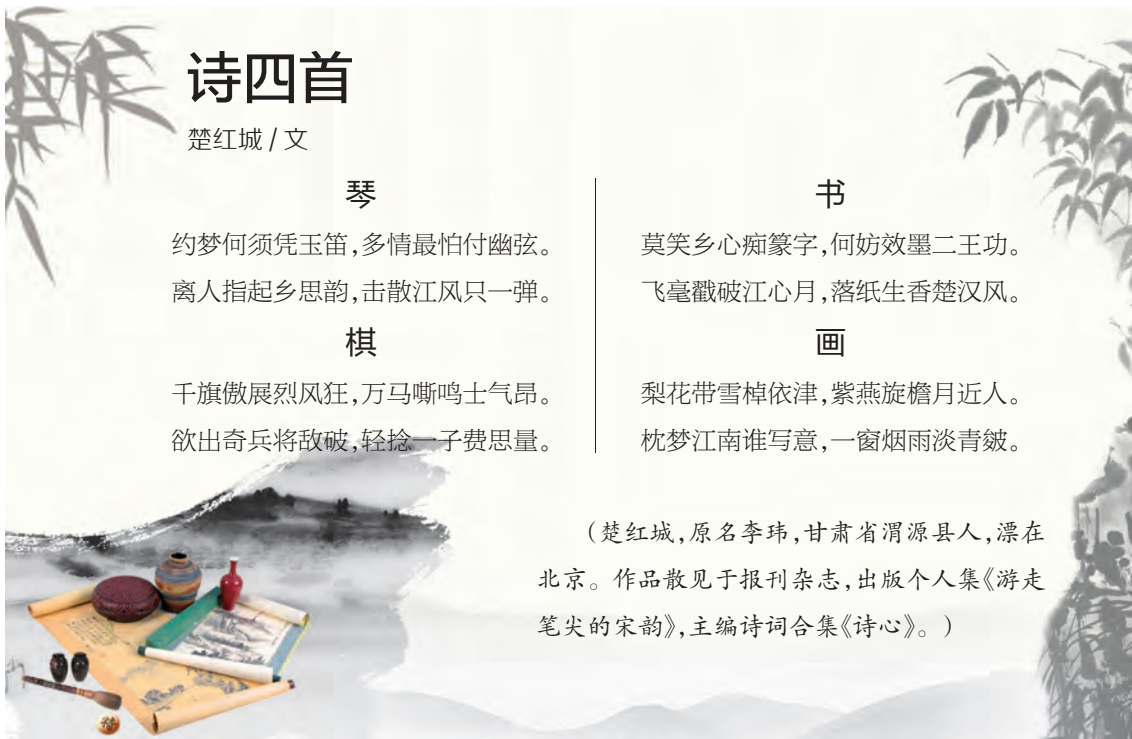
书

莫笑乡心痴篆字，何妨效墨二王功。
飞毫戳破江心月，落纸生香楚汉风。

画

梨花带雪棹依津，紫燕旋檐月近人。
枕梦江南谁写意，一窗烟雨淡青皴。

（楚红城，原名李玮，甘肃省渭源县人，漂在北京。作品散见于报刊杂志，出版个人集《游走笔尖的宋韵》，主编诗词合集《诗心》。）





我们从兰州出发,一路向西。经过荒凉干涸的山岭、渐次茂盛的草场,以及被神奇雪水浇灌的富饶土地、大片鲜艳灿烂的油菜花,翻越险峻的高寒地带乌鞘岭,进入绵延数千公里的祁连山脉;从河西重镇武威到达山丹马场,又从山丹进入张掖,再从张掖穿越广袤牧场到达中国人口最少的民族之一——裕固族聚居地肃南县。在甘肃自东南向西北绵延 1800 公里的版图上,我们走过的地方只是其中的一小部分。往东或往西,还有更加壮阔的地貌、历史风物和文明遗址。但仅以这一段行程观之,也足以称得上丰富神奇。中国是一只巨大骄傲的公鸡,甘肃则是其腹心地带一块坚硬的骨头。后者是地理意义上真正的中心。其关扼要喉性质自文明肇始,从未减弱松懈。实际上就文明的起源而言,甘肃中部地区正是黄河文明的中枢。迄今所保留的大部分关于文明发源的遗址,甘肃占有相当的份额。

我们所经过的地域是古代文明自汉至唐诸多大事件、大交替的生发地。它是汉代著名的匈奴民族的游牧之地,历史上回环往复的征伐与反征伐,融合与反融合,持续不断的战争与冲突,都在广阔的西部原野上演。那些在金黄色的夕阳中沉默而

绵延的汉代长城残骸,在旷野的风中犹有冷兵器时代的肃杀之气。张掖神奇的丹霞地貌如今成为世人追逐的奇观,但在汉代以远,这里很可能是水草丰茂的先祖游猎之所。丹霞是关于时间和沧海桑田残酷而诗意的关注方式。它同时也在证明,强大的时间在侵蚀人类关于历史与空间的记忆,正如直到今天为止,有些人仍然对甘肃腹地的文明缺少清晰的认知;他们想当然地以为这里是蛮荒之域,是他们猎奇和表达文明优越性的探险胜地。事实上,甘肃几乎囊括了中国所有的地貌形态,也包蕴了几乎所有的从史前到现代的文明形态。

更重要的是,甘肃是古代丝绸之路的主要行地。中国藉此向西域、印度和欧洲输出了皇权、丝绸和农耕文明,后者则成功地输入了佛教、印度香和神秘的舞蹈歌谣。有赖于此,在汉唐时代,中国成为世界上最强大的国家。而广袤雄伟、水草丰茂的祁连山脉谷地一度是中国最富裕的民族聚居地。如今发掘出来的汉墓所印证的昔年繁盛,武威、敦煌以及河西地区的汉简所记录的文明历程,嘉峪关的墓壁绘画和敦煌壁画再现的旧时辉煌盛景,无一不成为文明兴衰的见证。由此也使得河西地区成为华夏文明极其重要的组成部分。

甘肃拥有壮美河西

尔雅 / 文





秦腔真可谓是自己终生的一大癖好。从懵懂孩提时代开始，在简陋的乡间戏台下，远远地看着生旦净末丑粉墨登场，心中就有置身其中的渴望。如今虽人到中年，但对秦腔的痴迷始终难改……

小时候经常看乡戏、逛庙会，那是我们最大的节事，至今仍记忆犹长。现在回想起来似乎是因为喜欢秦腔的原因，而使当时本来枯燥无味的农村生活变得趣味无穷。那时我对秦腔的喜好可以用狂热来形容。记得有一年乡上公演大戏，下午上课时教室里不断飘进悠扬的秦腔，我终究没能按捺住躁动的心，课间休息时偷偷跑出去看了一会午戏。虽然过了下戏瘾，但代价是被老师罚站了一堂课。当然，对我这样一个资深戏迷来说，用体罚换取视觉和精神上的享受觉得很划算。

80年代时，秦腔的演出市场

相当红火，每逢过年过节乡上都会唱大戏。记得有一年乡上唱大戏，我和伙伴们白天看完戏后仍意犹未尽，吃完晚饭后还想杀个回马枪去看晚场。但是，当时父亲已退休返乡，自己好说歹说，父亲就是不让去。为了怕我晚上偷偷溜出去看戏，父亲就在隔壁房间里严加看守。一天晚上，当微风将遥远的秦声秦韵吹进窗户时，一下子撩开了我那颗狂热的心，环顾四周无人后，我蹑手蹑脚走出家门，直奔乡上而去。我们村子北面是一大片田野，据说有人发现这一带经常有幽灵出没，当到达临近这片田野的村口时，一下子犹豫了起来……正当我进行着激烈的思想斗争时，身后传来了急促的喘气声，一看是父亲追了上来，我顿时乱了阵脚。最后，在父亲的威慑下，我在恋恋不舍中三步一回头地返回家中。后来，随着年龄的增长，父亲放宽了对我的

汉代重镇张掖至今仍旧保留了完整的焉支山风貌。焉支又名胭脂，来自匈奴语“鬲支”谐音，“鬲支”是对美艳女人的称谓。焉支山水草丰茂，是古代最佳游牧栖息之地，先后有氏、羌、月支、匈奴等西域部族在此处生息放牧，也自然成为汉、匈各族争夺的中心。史料记载，在公元609年，隋炀帝西临焉支，大宴27国使臣，向西域各国宣告中原王朝对这座丰饶草场的主权，也昭示着各族文化与文明的全面融合。汉武帝时匈奴有歌谣唱道：“失我祁连山，使我六畜不蕃息，失我焉支山，使我嫁

妇无颜色。”其词悲壮，其音幽绝，足证文明变迁中的惨烈动荡。同样，强大的匈奴民族到了今天，也只剩下零星的传说和这座依旧草木茂盛的美丽山峰。

(尔雅，原名张哲，甘肃省文学院荣誉作家，中国作家协会会员。现为兰州交通大学教授。作品有：长篇小说《蝶乱》、《非色》，短篇小说《哑巴的气味》，散文集《一个人的城市》，学术随笔集《诗学与艺术问题》等。)



管束，只要村子附近演秦腔，我经常会昼夜连着看。

秦腔是一种古老的剧种，经一代代人的传承，艺术内涵博大精深，因为从小看秦腔的阅历，似乎给自己镶进去了许许多多的艺术元素。首先我喜欢唱歌，这无疑与看秦腔受到的熏陶有关。当时由于放羊时在山野经常唱秦腔，以至自己后来也能吼几句传统剧中的经典唱段。其次，培养了我的审美细胞。秦腔是一门综合艺术，涉及舞美、道具、服装和作曲、配器等艺术装帧，对人的审美情趣有很大影响。每次看戏，当板鼓或铃声响起，绛红色的幕布拉开，敬畏与神圣感莫名其妙地自体内升起……当时自己也不懂得戏剧理论和美学欣赏，但就觉得秦腔的舞台艺术呈现非常完美。特别是投入看戏时，人置身在假定情境里派生出的快感充满致幻的魅力，这是过于写实的艺术无法实现的。此外，我还迷上了板胡。板胡是秦腔音乐的主导音，那一股到达天堂般畅快的调子，真可谓让人酣畅淋漓。有次机关司机班里的一位师傅说听会秦腔“浑身的血脉都通了”，我非常赞同！虽从小自小学板胡，但由于没有专业人员指导，指法不规范，至今仍无法改正。

秦腔使人身心愉悦，不光是一种独具魅力的文学艺术形式，还应当是民族传统文化的一种重要传承方式，这或许是秦腔艺术绵延发展一千余年的根源所在。记得河西嘉峪关城楼戏台两侧有副对联：“离合悲欢演往事，愚贤忠佞认当场”，这副对联把秦腔舞台艺术的特点和作用做了很好的概括和阐释。诚然，思想性是戏剧“三性”之魂，每出戏都蕴含着许多教化人的哲理，往往使人受益匪浅。我始终认为，从小喜欢看秦腔特别是那些传统剧的熏陶，对养成自己的个性特点产生过相当大的潜移默化的影响。譬如自己从小个性比较要强，这可能跟受到《金沙滩》等传统剧弘扬忠义仁

勇的主题思想有关；我在生活中过于爱憎分明，这或许跟受到《铡美案》等传统剧弘扬惩恶扬善的主题思想有关；鄙人还深怀感恩情结，这可能与《赵氏孤儿》等传统剧传播仁德正义的价值观有关。

白驹过隙，光阴荏苒，弹指一挥间自己已过不惑之年，但秦腔已深深地融进自己的血脉中了。我很怀念童年时代看戏的日子，似乎那个年代和秦腔难以分离。进城虽已近三十年，但不管在什么地方学习或供职，都没忘关注和参与秦腔艺术的振兴与发展。在张掖挂职期间，自己通过协调企业赞助，给有关院团解决了一些困难。长期以来，自己对戏剧事业不景气的状况深怀忧虑，参加了许多振兴秦腔和陇剧、皮影戏、社火等发展的公益事业。前几年还结合本职工作，悉心投入创排了《百合花开》等5部卫生题材的舞台艺术剧目，这恐怕也是毕生最荣幸和最自豪的事情。今年多方争取资金，为老家新建了一座戏楼和文化广场，了却了自己多年的一桩心愿。

如今工作感觉疲惫的时候，尤其是周末没有了在岗位上奋斗的精神与体力之压时，还是特别喜欢找剧场甚或茶园看戏。特别是当看到退休老人怡然自得的生活时，竟开始憧憬着自己退休后的生活方式。我想那时秦腔必定是我钟情的主角，她会使我心生快乐，永葆快意！

（杨敬科，甘肃省卫生计生委综合监督处处长。）



诗三首

李万虎 / 文

轻盈

怕弄出一点点声响
惊醒你沉睡正酣的梦
我静静地坐下看你微笑
你甜蜜的笑容含着一个甜美的梦
如潺潺的流水滑过心灵

夜晚被乱作一团的灯光打乱
车声嘈杂,马路越来越挤
小房屋中四下扩散的安静
让时光的河流满载幸福
我总是这样
悄悄地看你微笑着入梦
看你孩子般的微笑

这匆忙的一生
一晃就是二十年,再一晃啊
我们已是白发苍苍
仰望星空的时候,要双手扶腰
才能看清星星和月亮

俯身大地

我热爱大地,就像
蜻蜓热爱正午的花朵
蝴蝶要打扮时尚了才出门
遇上蜜蜂要致意
碰见大树要轻轻绕过去

田鼠把食物埋藏在泥土中
洞口散出芳香
雨水把蚂蚁搬运的泥土送回原处
一茬茬时光割了又抽出新芽

我单腿跪地
土地的热气从膝盖蔓延到心里
我曾经生活过的那些黄土地
已经离开多年
那么多有趣的事情只属于回忆
像爷爷那样说着说着就感动万分
那美好的过去承载多少辛酸和不安

愿我

愿我埋下种子就能等到雨水
愿我在天明之前停止梦中的哭泣
愿我在找到幸福道路的时候阳光明媚
愿我善待生命中每一刻美好时光

一粒种子在发芽之前有太多的等待
一粒雨水降落大地之前
同样有太多的期待要经历
美好的时光要用心去感受
艰难的时光要并肩才能渡过

我的奢望并不多
我深深惦记着想要的幸福世界
有人抱怨时
我悄悄地挪开脚步继续向前

(李万虎,甘肃会宁人,青年诗人。)



诗人杜工部

杨文强 / 文

1

我国是一个很重视头衔的国家。谥号是死人的头衔。

慈禧的谥号叫“孝钦慈禧端佑康颐昭豫庄诚寿恭钦献崇熙配天兴圣显皇后”，好听的、文雅的词汇，甭管真有的、还是假到不能再假的，能用的都用上了（当然，主要是假的）。

古人所谓的谥号有两个特点。

第一，谥号不是一般人都可以有的，只有帝王、诸侯、卿大夫、高官大臣才配有谥号。当然，凡是规范基本上都有例外，刘宋著名诗人颜延之就私下里给陶渊明给了个谥号，叫“靖节”，结果后来大家都接受了，把陶渊明叫“靖节先生”。但是这种例外非常少。

谥号的第二个特点，就是必须得活着的人给死人起。改朝换代之后，后代的统治者给前朝的统治者起谥号，史书里面也用谥号指代本人。曹魏政权代替东汉政权，给最后一位皇帝刘协（公元181年—234年）谥曰“献”，就是献出皇位的意思——如果是刘协自己，想必绝对不会给自己起这么一

个号。

周代最初发明谥号的时候是用一两个字来概括某个人的一生，经常有褒贬的意思在里面。周厉王的“厉”表示“暴慢无亲”、“杀戮无辜”。隋炀帝的“炀”表示“好内怠政”、“外内从乱”。这两位有名的暴君，光是从谥号就可以看出来，都不是什么好东西。

很明显，慈禧的时代，谥号已经成了溜须拍马拍到死人头上的一种肉麻习惯而已。

2

对古代的一般文人来说，谥号实在是一个很难企及的荣誉。对他们而言，当上王公大臣的可能性实在是太小了，当上皇帝的可能性基本上为零。

你看看，欧阳修，谥号文忠公，所以他的文集就可以很光荣地命名为《欧阳文忠公集》。而其他只做过小官儿或者没有做过官儿的家伙显然就不能享受如此殊荣了。

但是谥号只是荣誉的一部分，文人自有文人的“臭美”办法。文人都以当官为荣（或者后来人喜欢让这些死了的人享受一下生前的官衔），所以就官衔利用起来。王维曾任尚书右丞，所以文集叫《王右丞集》；宋代词人柳永官至屯田员外郎，所以世称“柳屯田”。

实在没有官衔的怎么办？那就只好用籍贯或者雅号之类了。孟浩然是襄州襄阳（今湖北襄阳）人，所以就叫他“孟襄阳”好了。李白自称“青莲居士”，那么叫他“李青莲”也未尝不可。苏轼，号“东坡居士”，大家喜欢叫他“苏东坡”，甚至没有人在意他其实生前当过“尚书”。

这种“加光环”的习惯即使是现在，也很常见。有时候当你听见把某个人叫“某省长”的时候，其实这个人早就退休啦。把某个人叫“某委员”，其实说不定他早就不在人大委员之列了。但是这样叫着光荣啊。叫的人觉得光荣，听的人也感觉很棒。

3

然而,如果一定要把杜甫叫做“杜工部”,倒是真的很难让人觉得光荣,甚至有点讽刺;好在后来他有了一个让所有文人(除了“诗仙”李白)都羡慕得要死的荣誉称号——诗圣。

广德二年(公元764年),杜甫五十三岁。他听说好朋友严武当了成都尹、剑南节度使,又要镇守四川,所以就投奔。六月,严武上表朝廷,给杜甫给了个“节度参谋、检校工部员外郎”的官儿,赐绯鱼袋(绯衣与鱼符袋,五品以上官员才可以佩戴)。

“检校工部员外郎”是个有名无实的官儿,“校检”本来就是“代理、名誉上”的意思,何况幕府的“工部员外郎”根本算不上朝廷有编制的公务员。绯鱼袋当然也只有象征意义而已。

第二年(公元765年),杜甫离开严武幕府,回到了四川成都的草堂,又回到了“留连戏蝶时时舞,自在娇莺恰恰啼”的浣花溪畔——比起在幕府中做小官僚来,还是这里更舒服。

当然,杜甫离开严武幕府并不是因为嫌弃这个官儿没有正式编制,而是另有其因。

实际上,杜甫早在四年前就想去找严武了。

4

四年前,唐肃宗上元二年(公元761年),杜甫寓居成都,在西郊浣花溪畔建成草堂,第一次有了相对稳定的安身之处所。他很高兴,写了七首绝句。

其三:

江深竹静两三家,多事红花映白花。

报答春光知有处,应须美酒送生涯。

其七:

不是爱花即欲死,只恐花尽老相催。

繁枝容易纷纷落,嫩蕊商量细细开。

杜甫在朋友的帮助下在这个风景优美的地方盖了草堂,暂时有地方住——这对颠沛流离的他

来说,太开心了。可是,一想起岁月催人老,他还没有为朝廷、为黎民百姓做点贡献,他就又忍不住想要出去寻找机会。

这年十二月,杜甫听说好朋友严武在四川做节度使,便打算去投奔,但是不巧的是第二年(762年)四月唐玄宗、肃宗先后死了,代宗即位,严武被召回朝廷,杜甫只好改道。

直到公元764年,严武再次镇守四川,杜甫这才又一次看到了机会,于是去投奔。他的出发点没变,还是想好好给社会做点贡献。

可是这次,不到半年杜甫就不干了,想辞官,严武不同意,于是就请假回家,第二年坚持辞去幕府职务。——四年前你不是想投奔人家而没有如愿嘛,现在终于如愿以偿在好朋友推荐下有了一官半职,你怎么说不干就不干了昵?

杜甫是有他的原因的。一方面,杜甫一直很受严武照顾,他不希望在严武手下吃空饷,男人得要面子。另一方面,他希望严武推荐他干点有意义的事儿,他的理想是给社会做贡献,给国家出点子,而不是待在这儿混吃混喝无所事事。

所以,你会发现,把杜甫叫做“校检工部员外郎”对他本人来说是最讽刺的。他不是自号“少陵野老”么,还不如叫他“杜老”或“杜少陵”得好。

5

杜甫死后,并没有马上就被人高度评价,更没有人叫他“诗圣”。

《中兴间气集》、《河岳英灵集》等当时的数十种诗歌选本基本上都没有选杜甫的诗歌,只有韦庄《又玄集》选了杜甫七首诗。

直到过了半个多世纪,杜甫的影响才与日俱增,中晚唐的文人开始重视杜甫。韩愈说:“李杜文章在,光焰万丈长”,和李白的诗歌可以并称,这是很高的评价。由于杜甫的诗歌反映了历史真实的一面,于是有了“诗史”的美誉。



宋代,苏轼、“江西诗派”等对杜甫的评价就更高了,苏轼的弟子秦观说杜甫是集大成的诗人,“江西诗派”则把杜甫奉为“祖”。

也许宋人被政治斗争和文字狱等搞得有点心烦意乱,他们一看到杜甫的诗歌,就觉得社会需要这种“达则兼济天下”,“穷”则仍然一心想要“兼济天下”的人,社会就需要杜甫这种针砭时事、陈述历史的诗歌。然而,他们自己又没有办法写,只好把杜甫拿出来,表面上学的是沉郁顿挫和押韵对仗用典等方面的形式化的东西,实际上何尝不想让大家多多注意一下老杜在讽刺社会方面的勇气啊。

明代著名诗人、学者杨慎在《词品·序》中首次拈出“诗圣”这个词语来称呼杜甫。此后,“诗圣”这顶桂冠便牢牢地戴在杜甫头上,直到今天。

6

“圣”是有史以来除了“仙”之外对诗人来说最具含金量的荣誉称号。这个称号只有孔夫子名符其实地得到过。

杜甫为什么会在死后获此殊荣?因为他是后世所有心怀儒家理想的读书人的典范。

儒家要求读书人“达则兼济天下,穷则独善其身”,后一句实则是最低要求——你如果混得不够好,至少不要危害社会,维护一下自身修养也是可以的嘛。“达则兼济天下”这才是真正的标准。

杜甫没有能做到“达则兼济天下”,因为他正视的朝廷和时代都背对着他。杜甫的大部分时间是“穷”的时候,但即使是这个时候,他也一心想要“兼济天下”。

7

天宝六载(公元747年),唐玄宗诏天下“通一艺者”到长安应试,杜甫也参加了考试,但是以失败告终。

这次失败怨不得杜甫,因为这次参加考试的所有文人都失败了。主考官李林甫告诉玄宗,天下根本没有可用之才。

李林甫对朝臣则是另一番说法:“你们都看见过仪仗队的马吧?整天默不作声就能享受到三品鱼豆,要是哪天一叫唤,那当然就只有被处置的命了。”朝臣受到这样的威胁,当然就不敢上折子了。

早在开元二十四年(公元736年),杜甫就参加了在洛阳举行的进士考试,落第不中。不过那个时候杜甫才二十四岁,根本没把考试落第的事儿放在心上,只当是热身赛,谁知竟错过了很好的机会。

这次,考试的失败让杜甫此后十年间在长安困顿不堪,投给达官贵人的诗文如石沉大海,后来好不容易肉麻兮兮地写了三篇礼赋方引起玄宗的注意,可是五年后才勉强得了一个河西尉这样的小官,而且倒霉的是当年回家省亲的时候就爆发了安史之乱。

杜甫这次到长安,为什么要花这么长的时间吃苦受罪去讨个官儿当呢?因为他这次真的是下定决心大干一番。十年前,和李白握手言别的时候他甚至劝过李白,说我们读书人,本来就应该替皇帝分忧,替朝廷分忧,替天下分忧啊。

所以,杜甫想要为朝廷效力其实是很真诚的,是很有决心的。

8

安史之乱发生后,杜甫的日子苦不堪言,带着全家逃难。逃难途中,他一边打听朝廷在哪,一边尽量追随。

唐肃宗至德二载(公元757年),长安被安史叛军焚掠一空,昔日辉煌的首都变得满目萧然。杜甫把家安置在鄜州(陕西富县),本来要去追随肃宗,结果半路上被叛军押到了长安。他颓颓然写下了《春望》:

国破山河在，城春草木深。感时花溅泪，恨别鸟惊心。

烽火连三月，家书抵万金。白头搔更短，浑欲不胜簪。

山河破碎，烽火延绵，这让杜甫这位爱国分子情何以堪？他在《哀江头》中再次替唐玄宗反思起了和杨贵妃的奢靡生活以及马嵬兵变的惨痛教训。

杜甫随时会把自己的爱恨情仇和大唐江山的盛衰荣辱联系起来——这可是彻彻底底的爱国主义，而不是表现或者表演。

9

至德二载（公元757年）四月，杜甫冒险逃出长安投奔肃宗，朝廷缺人，肃宗对杜甫也有点好感，于是授杜甫左拾遗。——看样子，为朝廷效力的机会来了。

然而，同年，杜甫左拾遗的凳子还没有坐热乎，就因上书参事没有顺着肃宗的心意而被贬为华州（陕西省华县一带）司功参军。

杜甫心情郁闷，往华州上任途中，他看到了社会的满目疮痍和百姓的水深火热，这让他的思想从自身的郁闷中转移到了对普通百姓和整个社会同情之中。

想必当时的官员看到社会惨状的并非杜甫一人，但是只有杜甫用诗歌如实得记录了几个后来成为经典的案例。这就是著名的“三吏、三别”（《新安吏》、《石壕吏》、《潼关吏》、《新婚别》、《垂老别》、《无家别》）。

杜甫在诗歌中像个战地记者，通过问答和让主人公自述的方式如实记录了自己的所见所闻。我们现在没有看到当时还有其他像杜甫这样好事儿的官员兼这样写现实主义的文人。

战争对百姓来说，无非是妻离子散、生离死

别、水深火热。但是这一切由杜甫执笔写下来时才真正变得如在眼前、如在耳畔。

为什么我要说杜甫是读书做官的人的模范？因为他真的是把老百姓的生活细节看在眼里、放在心上。

“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”里面吃大餐，外面在要饭。试问哪个官员敢做这样的对比？

10

杜甫的生活一度非常糟糕，但是每次他都没有常人应该有的抱怨和呻吟，而代之以史无前例的呐喊。

有一次，在成都建好的草堂被一阵狂风卷得面目全非。眼看着一群贪玩的儿童把茅草抱走，老态龙钟的杜甫欲呼无声；随后，天空乌云密布，一阵大雨把茅屋浇得湿冷不堪。

“布衾多年冷似铁，娇儿恶卧踏里裂。床头屋漏无干处，雨脚如麻未断绝。”这是多惨的一幅情景！

而这个时候，杜甫竟呼喊出了“安得广厦千万间，大庇天下寒士俱欢颜，风雨不动安如山！”

自己没地方住，苦不堪言，却老想着别人。试问，除了老杜，哪位读书人能在这样的环境下喊出这样的话？

他甚至表示：“呜呼！何时眼前突兀见此屋，吾庐独破受冻死亦足！”只要千万间大厦能够真的突然出现在眼前，我即使被冻死也毫无遗憾！

这就是杜甫，他有推己及人的品质，有最真诚的呐喊。

11

永泰元年（公元765年）四月，严武病逝，杜甫仍然颠沛流离地活着。

五月，杜甫离开成都乘舟南下，经嘉州（今四川乐山）、戎州（今四川宜宾）、渝州（今重庆）、忠州



(今重庆忠县)至云安(今重庆云阳),次年暮春迁居夔州(今重庆奉节)。

离开成都的旅途中,杜甫在孤舟中看着黑夜中闪耀的星辰和月光迷离的江水,回想着自己飘零的人生,写下了“飘飘何所似?天地一沙鸥”(《旅夜书怀》)的诗句。

当杜甫回顾自己的一生,仿佛除了飘零、孤独之外找不到别的东西。我们从他的诗句中读到的经常是满腔忧患。

大历三年(公元768年)正月,杜甫携家出三峡,经江陵、公安,暮冬抵岳阳。

那天,杜甫登上岳阳楼,看着壮阔天地,想到自己的孤独和即将老去的生命,以及国家内患方安、外患又起的波折,忍不住老泪纵横:

昔闻洞庭水,今上岳阳楼。

吴楚东南坼,乾坤日夜浮。

亲朋无一字,老病有孤舟。

戎马关山北,凭轩涕泗流。

范仲淹的《岳阳楼记》说:“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”杜甫真的就是这样。代宗广德元年(公元763年),杜甫听说朝廷收复洛阳,和妻子“漫卷诗书喜欲狂”,高兴得都快疯了。而现在,听说北方战乱将起,他又陷入巨大的悲痛。

12

离开岳阳楼,杜甫踏上了生命最后的旅程,漂泊湖南,贫病交加,濒临绝境。

大历五年(公元770年)冬,杜甫病死在湘江舟中,时年五十九岁。

十四年前的至德元年(756)八月,杜甫被叛军带到长安,他给鄜州的妻子写过那首《月夜》:

今夜鄜州月,闺中只独看。

遥怜小儿女,未解忆长安。

香雾云鬟湿,清辉玉臂寒。

何时倚虚幌,双照泪痕干。

他遥想妻子在独自望月,而小孩子们又哪里知道妈妈在想着长安的爸爸;妻子啊,那雾气一定沾湿了你的头发,那寒冷的月光怕是冰冷了你的臂膊。可是我们什么时候才能在窗帷边上互相依靠,在这冰冷的月光里用内心的温暖烘干彼此的泪痕?

杜甫的诗篇大部分献给了时代,献给了那个兵荒马乱的时代中不幸的人们,像《月夜》这样深情地来写自己妻子的诗篇非常少见。这是一个男人深沉的一面。

可是,十四年后的这个寒冬,在一叶扁舟中,放不下国家、放不下朝廷、放不下天下兴亡的杜甫又怎么可能放得下他的妻子和孩子啊。

杜甫即将离去,依旧带着满腔忧患。

急风索索,天空依然高远,猿声凄厉,飞鸟依旧徘徊。杜甫离开的那刻,无边落木萧萧下坠,滚滚长江依旧东流。

“杜工部”早已逝去,活在后世的“诗圣”依旧还活着;“工部”不怎么好听,“诗圣”也不过是个太大的光环。那个时代,他只是一个忧国忧民的普通男人,然而其他饱读诗书的同代男人死后都没有能超越他。

(杨文强,汉语言文字学硕士,甘肃省作协会员。)





探求岐黄 弘扬国医

——专访甘肃中医学院副院长兼附属医院院长李应东

甘肃电视台公共频道高端访谈《对话甘肃》栏目 整理

李应东,医学博士、教授、博士生导师,中西医结合一级学科带头人。

李应东院长博学笃行,精于医术。长期围绕甘肃道地药材的研究与开发及中西医结合临床防治心脑血管疾病展开研究,疗效显著,深受患者信赖。与此同时,他从事教育工作21年,亲身践行着岐黄之路;而曾经学习西医出身的他,为何又会成为中医领域的学科带头人呢?

对话甘肃:院长您好,非常欢迎能够做客我们的节目,我知道您是学西医的,是什么样的机缘让您又走进了中医事业?

李应东:你的记性真好,我是西医出身,接触中医、学习中医主要还是受家庭的影响,因为我的祖父、我的父亲都曾在当地是很有名的中医,他们希望我能够学习和继承他们的事业,所以我就选择了中医。

对话甘肃:从我们提高全民健康的角度来讲,您觉得中医承担着怎样的一些责任和义务呢?

李应东:你提出这个问题,我感觉压力蛮大的。实际上,中医对我们中华民族的繁衍做出了非常大的贡献,但是随着现代科学技术的发展,我们的中医滞后了、落伍了,它作为一门学科有很深的文化背景,有中国文化这样一个背景。中医在我们现在医疗体系里面仍然还扮演着非常重要的角

色,但是这个角色,从目前我们国家的情况来看,它已经不再是主流医学,而是一个——我们就把它叫“替代医学”,或者叫“传统医学”,它在一些领域发挥了重要的作用,在这些领域有非常广阔的市场。

对话甘肃:那么在您看来,现代医学中,西医对我们中医事业的发展有没有什么冲击,我们又面临着怎样一些挑战呢?

李应东:我觉得西医的发展,给中医的发展、中医的现代化提供了一个机会。如果我们现在的中医,仍然在沿用几千年的,一成不变的“望、闻、问、切”这四诊的方法去认识疾病,这显然是不够的。实际上,随着科学的发展,我觉得科学应该是为中医所用,现代的一些检查手段,中医仍然是要用的,我们在认识疾病的深度方面,或准确性方面,中医和现代医学还是有差距的。

对话甘肃:我们现在经常到医院去,或者是经常会看到中西医结合,那么您觉得是不是您这一代人将中西医有效地结合了?中西医结合的前景究竟怎么样?

李应东:中西医结合这是一种必然,在我们国家肯定是一种必然,因为中医学是我们的根,是我们的文化背景,它在我们国家有几千年的历史,老百姓从心底里面是接受它的,而且确实为我



们中华民族的繁衍昌盛做出了重要贡献。我们中医人,在发展中医过程中,也确实面临这样一些问题:很多疾病问题我们解决不了,而且在一些比较急的、重的,像外科类的一些疾病的治疗方面,西方医学发展是非常快的,他们的优势体现出来了,他们治疗疾病的手段、学科,要比我们发展得好。所以西方医学传到我们国家之后,中医和西医两种医学体系的结合是必然的。

对话甘肃:你觉得这种结合算不算是一种创新?

李应东:应该是一种创新。实际上最早我们国家的“中西医结合”,开始我们把它叫“中西医融合”,不叫“结合”。那个时候的中医,学了西医,用了点西药,它叫中西医结合,这在清代就已经有,但是真正的中西医结合应该是在1956年,是毛泽东提出来的,这个时候才要创造我们国家新的医学体系。

对话甘肃:有时候老百姓会说,中医是一种神秘的医学,说不清楚,你觉得中医真的说不清楚吗?

李应东:中医是能说清楚的,中医有完整的理论体系,它几千年形成了它的诊断,认识疾病、病因、病机的方法以及临床职责和规范。说不清楚的,应该是那些不懂中医的人。

对话甘肃:在我们现在的生活当中,你觉得是不是出现了一种重西医轻中医的现象,是不是在发扬或传承我们中国传统的中医发展战略上,应该做出一些必要的调整?

李应东:你提出这个问题非常有战略眼光。在我们国家医学发展的过程当中,中医与我们国家整个的政治体系和经济发展是有关系的,西方医学进入中国之后,它确实为我们老百姓的健康做出了重大贡献,但是在这个发展过程中,由于西医的优势比较明显,我们的政府、我们的老百姓,在

整个的体系里面,把中医给忽略掉了,甚至曾经有一段时间,要取缔中医,甚至我们社会上,还有人认为中医是伪科学,要把它彻底取消。这是他们对中医不了解,随着我们社会的发展,人们的观念也会逐渐地发生改变。

对话甘肃:纵观我省这么多年中医事业发展,在您看来,我们现在的发展瓶颈在哪里?

李应东:我们甘肃发展中医,可能面临的两大问题是,我们人才的匮乏和经济的欠发达,因为光有底蕴是不够的。首先人才问题是非常重要的,比如说,我们要培养更多的、优秀的中医人才,中医的医生;另外要培育更大的中医市场,让更多的人喜欢中医、用中医,甘肃省卫计委,特别是刘维忠主任,做了大量的工作,让我感动,这几年我们甘肃发展中医的氛围非常好,这个完全取决于政府这样一种正确的引导。

对话甘肃:也就是说发展中医的环境现在还是很好的?

李应东:根据我个人跟全国同行交流的经验,在甘肃发展中医的政策环境是最好的。我们中医人才的培养这一块儿,压力非常大,比如说我们现在还会看到一些老先生,他们是铁杆的、科班的,他们是热爱中医的人;也有一些我们自己培养的学生,很多都不从事中医工作,因为我们这样一个大的医学环境,他可能改行做西医了,或者去做其他的了,而真正做中医的还是比较少的——这就给我们中医人才培养带来了很大的困难。

对话甘肃:从人才的传承上来讲,很多人都觉得老中医就是老古董,这跟我们盲目的崇洋媚外的这种环境有没有关系?

李应东:中医的市场主要是两个部分。第一个部分是农民,农民的中国文化背景比较深,他们的经济情况还不太好,这些人信中医,用中医;第二部分是高端人群,他们希望通过中医养生,通过中



《对话甘肃》总制片人徐嫣采访甘肃中医学院附属医院李应东院长
医享受高端服务,他们是需要中医的。不太用中医的主要是工薪阶层,他们受到西方文化的冲击,更崇尚西医,他们希望治疗能够很快见效,这一部分的比例比较大。

对话甘肃:您觉得是疗效的问题,还是我们传统观念的问题?

李应东:是文化,我觉得这和我们国家的教育有关系,我们对国民的文化教育,尤其是民族文化的教育是不够的,我记得习近平总书记最近特别提出要坚守中国文化、弘扬中国梦,如果我们中国人能够坚守中国文化,中医就会有非常好的发展环境。

李应东认为,中医是中华民族传统文化的一个重要组成部分,在当下社会,关键要在中产阶级人群中进行普及。而中医发展最大的制约是人才问题,就连他的很多同学,都因为各种原因都没有坚持下来。

对话甘肃:那么您是否经常在学校,或者在您的身边现身说法,因为您是学西医的,然后在干中医的事,您会经常这样去做吗?

李应东:是这样的,我们那个年级,一共是305名毕业生,但是最后从事中西医结合工作的

只有我一个。

对话甘肃:这少的有点可怜了。

李应东:但是我认为我还是很成功的,而且我也取得了很多成绩,受病人的尊重、学生的爱戴,所以我觉得选择的这条道路是正确的。

对话甘肃:他们是因为崇拜您,而来学习中医的。

李应东:这还是与我们国家整个大的环境形势有关系。

对话甘肃:与环境形势有关系?

李应东:比如说,国家在政府报告里面明确地提出我们要发展现代医学,中西医结合是在总理的报告里面。

对话甘肃:用您的话说,这就是一种趋势了?

李应东:是一种趋势,比如说在二十年前,甘肃中医学院每年的招生规模,大约就是一年100人,到了今天我们每年的招生规模要将近2000人,其中我们培养的中医人才要占到三分之二。

对话甘肃:那么对于您来讲,您觉得现在,您应该是处在我国中医事业人才发展的第几阶段,属于第几代传承人?

李应东:我应该是处在第三代。最老的一带,比如说在开国初期,像陈可冀院士,他已经都快90岁的人了,这是一代人。我的老师属于第二代人。我就属于第三代了。

对话甘肃:是不是只有我们媳妇熬成婆了才能称之为是专家?

李应东:一般来讲,在临床上要成为一个优秀的专家,优秀的专科医生,大约需要十年的时间,对一个西医人来讲,也就是说,我25岁毕业,那么35岁我有可能在临床上有所作为了。但是对中医



人来讲,他的成长的历程是非常慢的,我本人也是这样的,实际上我在40岁之前,认识疾病,解决问题的手段主要还是西医,因为我的功底,我的课本是西医的底板,但是到了今天,我解决疾病的主要手段和方法是中医的。

对话甘肃:那么中医还是越老越吃香,是这样吗?

李应东:应该是这样。

对话甘肃:那么作为第三代传承人,您认为第四代、第五代现在的面貌怎么样?

李应东:我可以这么讲,有可能我在中医方面的认识水平已经超过我的老师,那么我也相信我们未来的第四代、第五代的中医人,一定会超过我,因为他们仍然还是非常努力的。

对话甘肃:再说实在一些,很多人都觉得学西医待遇好、洋气,那么中医呢?

李应东:我觉得也不一定,我们中医的待遇也还是可以的,比如说是不是西医的收入要比中医高——我倒是不认可这一点,我们的政策水平都是一样的,卫计委还给中医有特殊的政策,比如说我们的床位补贴,要比西医高,也就是政府给我们投入的钱要多一点,这样一来我们的压力也要小一点。

甘肃省对中医的扶持力度近年来不断加大,中医的待遇也有了显著提高。而另一方面,社会上对中医

的“妖魔化”也一直没有停止。曾经一度被炒得沸沸扬扬的“打通任督二脉事件”就是其中的一个例子。

对话甘肃:我们都知道,咱们医院曾经一度开办的“职工真气运行”这样的实践培训班,媒体也大肆报道过,都说以“打通任督二脉”的这样一个标题进行了宣传,那么这个班的实际效果究竟怎么样?

李应东:我觉得因为这个问题可能有点敏感,但是我还是愿意回答它,实际上当时对“打通任督二脉”的认识是我们的新闻界,或者我们的西医界,或者那些反中医的人一种错误的认识。我们之所以办这种班,是因为我们有真气运行这样一种学术流派,有这样一种养生保健知识的传承,也仅仅是我们的一种学术探索,我们也没有把它作为我们的主业来做,我想在这个学术探索的过程中,任何事情都是可以做的,为什么中医的任督二脉不可以讲,而西医的基因等就可以讲?我觉得这是一种偏见,这是一种对文化的不认可所造成的,不然不会出现这个问题。我们的“真气运行”班一直在办,参与的医护人员和患者反响很好。

对话甘肃:那您觉得对于我们中医事业产业发展来讲,根据我们医院的发展经验,您能否总结一下中医医院的生存之道?

李应东:特色是我们的核心竞争力。你看我们医院周围,隔壁是兰



……习近平总书记最近特别提出要坚守中国文化、弘扬中国梦,如果我们中国人能够坚守中国文化,中医就会有非常好的发展环境。

大一院,省人民医院,但是只要有特色,仍然能够生存下去,而且我们发展得越来越好,因为我们跟他们是不一样的,我们走的是中西医结合的道路,我们有我们自己的优势、我们的特色,所以病人仍然喜欢我们、选择我们,我们要把我们这种特色通过托管、通过向外的延伸传播出去,这也是我们努力和奋斗的一个方向。

对话甘肃:如何才能让我们的中医走出国门,就像西医被我们很快接受一样,让世界接受我们的中医,您有什么样的看法?

李应东:在国外进行学术传播最多的,应该是中医和语言这两方面,我们有外事处,我们也有国际教育学院,我们跟俄罗斯、乌克兰、吉尔吉斯斯坦都有非常良好的合作关系,并且建立了“岐黄中医学院”——这是刘维忠主任提出来的。我们也接受他们的人到我们学校和医院,来感受中医、学习中医。

对话甘肃:因为我们的开放时间还比较短,他们在接受的过程当中您有什么感受?

李应东:他们对中医需求的迫切性是非常强烈的,外国老百姓非常愿意接受中医治疗,但是他们西方人和我们中国人不太一样,因为我们开放,他们不开放,他们对中医进入西方设置了很多很多限制、条款,比如说合法性的问题、执业证的问题、药品注册的问题等。

对话甘肃:这是一种国际友人的严谨,还是一种体制的问题?

李应东:体制的问题,我认为这是对一种中华文化,中华医学的一种恐惧,我的感受,包括跟他们在进行交流的时候,我觉得西方人实际上在内心对中华文化很喜欢,但是又有些害怕。

对话甘肃:看来我们还是需要长期坚守,慢慢去营销,慢慢去推广。

李应东:所以我们国家在搞中医的现代化战

略,就是我们不仅要让中医能够在国内市场把它做起来,而且能够真正地走出去,说服西方人,中医它是有效的,它是安全的,并且确实实能够给老百姓解决很多问题。

对话甘肃:您说到我们向西开放,要把我们中国的传统文化推出去,要得到国际的一种信任、信赖,我觉得这和依法治国、和我们建立医疗的一些制度是不可分割的。刚刚结束的“四中全会”,提出来要全面依法治国,我相信这对促进我们中医事业发展一定会有非常大的促进作用,对于这一点您是怎么看的?

李应东:我们中医真正的发展,确实不是靠哪一个领导、哪一个人的喜好,去做这件事情,而是需要有国家战略的支持、有法律手段来保证,我们作为中医人,期盼我们国家早日能够出台中医法,从法律的角度、层面,能够保证我们国人用好中医,保证我们中医发展得更好,这是非常重要的,我期待着这一天。我们现在应该把更多的精力和时间,投向普及医学教育,使我们广大的老百姓在他们的人生旅程中,能够更加重视自己的健康,用良好的生活方式去生活,少得病、晚得病,能够活得更长、更健康、更加有质量。





浅谈中医“治未病”

于博/文



2007年,吴仪副总理站在历史和时代发展的战略高度,从国家经济社会发展的大局出发,在全国中医药工作会议上开创性地提出了开展“治未病”工作的要求。2009年国家中医药管理局积极部署,精心组织,启动实施了“治未病”健康工程。那么什么是“治未病”呢?

“未病”不是指没有生病,而是就个人身体而言,未来可能发生的病。中医学在长期的发展过程中,形成了较为完整的预防学思想和有效的防治原则。《黄帝内经》中就提出了“上工不治已病治未病”的理念。中医“治未病”的预防学思想,包括“未病先防”、“已病防变”和“瘥(音cuó)后防复”三个阶段。

“未病先防”,又称无病防病,是指在人体未发生疾病之前,充分调动人的主观能动性增强体质,颐养正气,提高机体抗病能力,同时能动地适应客观环境,采取各种有效措施,做好预防工作,避免致病因素的侵害,以防止疾病的发生。强调摄生,预防疾病的发生。防病应该做到以下几个方面:增强正气、调摄情志、健身锻炼、调节生活、合理膳食、谨慎起居,并倡导八段锦、太极拳、气功等有益身心健康的健身方法,同时强调可以运用针灸、推拿、药物调养等方法调节机体的生理状态,以达到保健和防病,提高人们的整体健康水平与生活质量的目。

“既病防变”,即有病早治,防止病变。是指人

体在患病之后,及时采取有效措施,早期诊断,早期治疗,截断疾病的发展、传变或复发,及时控制疾病的发展演变,以防止恶性或不良性变化,防止传播条件的产生。如中医药在防止冠心病心衰的发生,避免糖尿病并发症的出现,以及延长肿瘤患者的生存时间、改善生活质量等方面都具有一定的优势。

“瘥后防复”,即愈后防复发。是指疾病初愈时,采取适当的调养方法及善后治疗,防止疾病再度发生所采取的防治措施。疾病恢复期,人体正气尚未复元,疾病症状虽已消失,但病根未除,若因调养不当或治疗不彻底,受某种因素诱发,将使潜伏于体内的旧病复发。愈后防复发,是中医理论中的重要组成部分,向来为历代医家所重视,一直有效地指导着临床实践。

如今,医学模式正由生物医学模式向“生物—心理—社会—环境”医学模式转变,这和中医理论也有不少相吻合之处。那么,相比西医,中医在“未病先防”、“既病防变”和“瘥后防复”等方面有哪些特点?中医从宏观上把握人体的健康状况,而保健养生是中医的强项。但中医主观性较强,在辨证论治的过程中偏差较大;而西医注重微观、标准,对疾病的排查有利。所以,治未病,我们讲究中西医结合,优势互补,能更好地发挥现代医学和传统医学各自的优势。对于体检报告未发现疾病的健康人群,西医目前没有个性化的健康干预方案,都是

河西地区流传有一个故事：瓜州城里住着一家大户唐员外，他的姑娘红果与长工黄哥相爱，唐员外嫌贫爱富，棒打鸳鸯。于是，一对情人于农历三九第三天双双逃走，在茫茫沙漠中迷了路，二人被赶来的管家害死，埋在沙堆里。后来黄哥变成了“黄哥郎”，红果姑娘怕狗吃黄哥的尸体，变成了一种利刺叫“狗忌”（枸杞），长在黄哥坟头上扎狗。至今“黄哥郎”（锁阳）总是依偎在红果（枸杞）身旁，寄生在茨根上。他们的爱情感动了天地，生长之处雪不积、地不冻。

锁阳城遗址，亦是因为一段传说：唐代名将薛仁贵奉命西征，打到苦峪城后，中了敌军埋伏，被困困在城中。唐军冲不出重围，只能固守苦峪城。时间一长，城中粮草将要断绝，薛仁贵召将士节衣缩食，并亲自带人挖草根树皮充饥。有一天，士卒发现城周围田地里生长的一种植物和红萝卜一

中医故事

锁阳

杨子福 / 文



一些大众化的保健措施，如早睡早起，注意饮食，戒烟戒酒，加强锻炼。而中医则不同，通过“望闻问切”四诊辨证，辨别个人体质和证候特点，开出个体化的中医养生保健“处方”——药物疗法（指内服中药、药膳、膏方等）和非药物疗法（指针灸、砭石、按摩、导引、运动、饮食、情志和音乐等传统外治法）。

“医学的目的，不仅仅是治疗疾病，更重要的

样，吃起来软而可口又有甜味，周围打听才知此物名叫锁阳，可以食用。薛仁贵便命令将士挖出来充饥，这里遍地都有锁阳，从此士气大振，打败了敌人。以后为纪念锁阳解救全军性命，就把苦峪城改为锁阳城。所以流传着一句民谣：“锁阳锁阳，是药又是粮，病时作药，饥时作粮”。至今河西有些地方，还有制作锁阳面饼的传统工艺，吃起来甜酥爽口，饿时充饥，饱则耐人回味。

又传，成吉思汗征战至河西走廊，突发恶疾，生命垂危。当时正值冬至夜，大汗已经就寝，突觉耳畔嗖嗖来风，睁眼时面前一片光亮，一位白发老者飘然而至。老者告诉他此病唯“九头”可治，成吉思汗正欲从榻前起身，留住老翁，然而全身乏力，动弹不得，原来是梦。大汗将梦境诉与随从，随营将士遍地搜寻，辗转二十一日，终于在三九第三天在锁阳城采得九头锁阳一根。食后昏睡三日，醒来病痛全无。从此，民间流传三九三的锁阳能治百病，能逢凶化吉，镇宅避邪。现代如遇婚嫁、寿诞、节庆更以锁阳为贵重礼物互赠，神秘的锁阳和古老传说一样经久不衰，因而拥有锁阳不仅能带来好运，更是一种尊荣的象征。

锁阳，又名不老药，肉质草本，属于锁阳科锁阳属，一种寄生植物。别名也叫“地毛球”、“锈铁棒”。生长于沙漠戈壁或者盐碱地，耐寒至零下二十多度。锁阳茎的样子像蘑菇的柄，两头略粗，中

是让你不生病。”中医“治未病”的主导思想与健康维护理念的变化息息相关。发挥中医学特色和优势，以“治未病”为核心，突出亚健康干预，将慢性非传染性疾病控制在发生之前、传染病控制在感染前，才能有效地提高人类的健康水平，促进和谐社会建设。

（于博，甘肃中医学院附属医院外科主任医师，副院长）



间细,长度变化不小,小的高仅半尺,大的可达一米,呈棕红或暗紫红色,初见者,不免害怕,多以为是沙漠里的巨虫。

锁阳的繁衍过程不同于一般植物。每年春夏之际,锁阳开始露出地面,至初秋成熟,同株的雄、雌性部分相互授粉、结籽。锁阳籽极小,肉眼难辨。锁阳头部的鳞甲将种籽包裹的严实,无法脱落。之后,从锁阳根部会生出一种白色的小虫,名为锁阳虫。锁阳虫从底部沿锁阳内部逐渐向上,吃空锁阳,直达顶部,锁阳内就形成多个空洞,锁阳籽沿洞掉入锁阳底部,随着倒流的锁阳内部水份,通过锁阳和白刺连结的通道进入白刺根部,直到适合其寄存的部位。冬季,白刺停止了生长。锁阳籽吸收白刺的养份,迅速成长、壮大,寄生的地方鼓出鸡蛋大的包,经过孕育,来年春季发芽,一举破土而出,一两个月就可长大、授粉、结籽,又开始新一轮的生长循环。

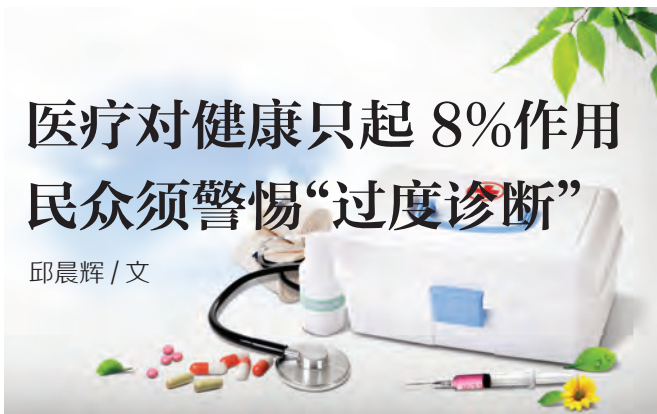
锁阳的全草入药,具有补肾壮阳,强腰膝,润肠的功能,可治腰腿酸软,肠干燥、便秘,还对阳痿有疗效。阴虚火旺,脾虚泄泻及实热便秘者禁服锁阳。

(杨子福,武威市古浪县人民医院。)



医疗对健康只起 8%作用 民众须警惕“过度诊断”

邱晨辉 / 文



“高血压是疾病吗？”

“高血压需要治疗吗？”

“如果你得了高血压,你治疗吗？”

在今天中国科协年会开幕式上,全国政协副主席、中国科协主席韩启德没有像往年那样致开幕辞,而是选择在特邀报告环节连续抛出这三个问题,开启了其题为《对疾病危险因素控制和疾病筛查的思考》的报告。他还颇有兴致地告知与会者,这个报告将涉及一些“颠覆性的意见”,但都有依据,“是个人一家之言,只提供一侧面”。

在提出第一个问题后,韩启德自问自答:“不是,高血压只是危险因素。”他援引《辞海》里的说法,疾病是指人体在一定条件下,由致病因素所引起的有一定表现的病理过程。疾病必须要有劳动能力受到限制或者丧失,并且出现一系列临床症状,而大多数高血压病人没有这些情况,因此不是疾病,是危险因素。

既然不是疾病,需要治疗吗?韩启德曾面向 500 多位博士生提出这个问题,当时,有 1/3 的人没有举手,没举手的说:“既然不是疾病,我为什么要治疗呢?”那些举手的人则说,“大家都知道高血压要治疗,而且是危险因素”。接着,韩启德告诉这 500 多人一个研究结果:对高血压病人的降压治疗可以降低 25%~30%的心脑血管事件危险,这个作用很显著。

说完以后,他再次问,高血压需要治疗吗?这一次,大多数人都举起了手,“是需要治疗的”。

紧接着的问题就是:如果你得了高血压,你治疗吗?很自

然的,大家都举起了手。

这时,韩启德又给出一个出人意料的数据:我国40岁以上高血压人群,10年心血管事件(心肌梗塞和脑卒中)发生率最高统计为15%左右。降低30%发生率,即降为10.5%,也就是100个40岁以上高血压者服用降压药物控制血压,只有4~5个人受益,还有可能存在药物副作用,加上服药的经济负担。

现在再问:“你愿意终身服药吗?”

全场静默了。

医疗并非如想象中的那么全能,一定要摆正医疗的定位。韩启德说:“医疗对人的健康只起8%的作用,更多的是由生活方式、生活条件、经费保障来决定的,因此我们应该有一个更好、更全面的看法。”

“小概率要干预效果绝对是很小的,但是要落实到个人的话,谁也不能确定自己是在1%的人里面,还是在99%里面的人。”韩启德接着以高血压、糖尿病前期、骨质疏松举例说,当前针对危险因素进行干预的实际结果是,极少有个人因采取措施而受益,绝大部分干预没有任何效果,其中有些人的健康反而因此受到损伤。

让韩启德担忧的是,这是公众所不了解的,尤其这种情况在疾病筛查领域表现得更为明显。

他以美国一项研究为例,这项研究涉及7.6万例病人,55岁~74岁的男性,一半人每年测一次PSA(前列腺癌的一种筛查方法),一半人不做检查,结果怎么样呢?筛查组发现前列腺癌每1万人中有108人,对照组只有97人,前者增加了12%,也就是说PSA筛查以后发现的病人增加了。但是13年以后,结果是,这两组检查和不检查,死于前列腺癌的人没有任何差别。

无独有偶,再来看肺癌,美国做了45万人的研究,做各种筛查办法和不筛查比较,发现每年做

X胸片和不筛查差别,每年做两次以上高频度的X胸片检查,肺癌死亡率反而增高。如果做胸片再加做痰细胞检查和单独胸片检查比较,死亡率似乎降低,但是没有显著性差别。

回归到一个普通民众更能理解的问题:我们做常规体检还有意义吗?

韩启德说,有一个研究表明,除去老年人,不做健康体检,对死亡率并没有影响。

“但现实是,几乎所有的民众,不管做出什么检查结果都会鼓励他进一步去检查,再加上现在的医患关系,更要查了。”韩启德如是说。

怎么办?这位国际知名病理生理学家并未给出具体的建议,但他给出了一个原则——针对低概率事件要作出合理决策,从而降低危险因素,提高筛查干预措施的效率。

此外,还要解决观念问题,“医疗费用”解决基本医疗问题时疗效非常好,而如果用在后期临床晚期病人身上,花很多钱但疗效很差。“同样的钱如果用在基本的医疗上,获益的人数就会非常多。所以,我们要把这个钱用到最合理的地方去”。

“我们现在的医疗出了问题,不是因为它的衰落,而是因为它的昌盛,不是因为它的没有作为,而是因为它不知何时为止。”韩启德说,“在宗教强盛,科学幼弱的时代,人们把魔法信为医学,在科学强盛、宗教衰弱的今天,人们把医学误当作魔法。”

(作者为《中国青年报》记者,原文载于2014年05月25日01版。)





《医友》约稿函

CALL FOR PAPERS

《医友》是甘肃中医学院附属医院自办刊物（甘肃省连续性内部资料刊型第G01—0179号），设置有“杏林名医、医院风采、医者随笔、养生保健、中医特色、医海碎影、艺术长廊、文学之窗、医药论坛”等栏目。现向您约稿：

稿件要求：

文字作品题材、字数不限；摄影、书法、绘画作品以图片形式投稿。稿件必须为原创作品。

投稿方式：

发送电子邮件到xyp214@126.com，投稿时请附上作者简介和联系方式，以便作品发表后寄送稿酬和样刊。

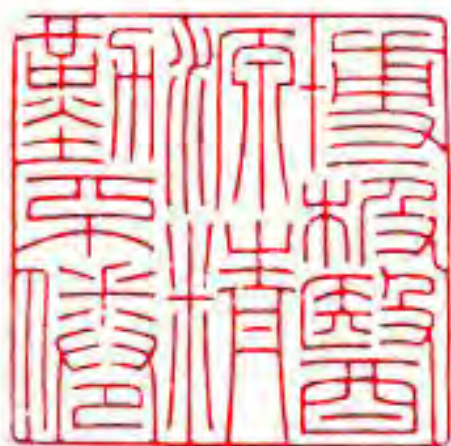
联系方式：

地址：甘肃省兰州市嘉峪关西路732号，甘肃中医学院附属医院办公室；

电话：0931—8635229。

作品已经刊发但未收到稿酬的作者请和编辑部联系。

《医友》编辑部



博极医源 精勤不倦



甘肃中医药大学附属医院 **医友**

编辑部地址：甘肃中医药大学附属医院院长办公室

邮 编：730020

联系电话：0931-8635229

邮 箱：xyp214@126.com



甘肃中医药大学附属医院公众微信