

醫友



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

2015.05

第5期

内部资料

免费交流



■ 施今墨圣乡镇权奸

■ 老村记忆

■ 关于发展中医减肥旅游产业的初步思考

樂先藥後
心身同醫

吳鐵松



中医与 “新丝绸之路”上的甘肃

王海燕 / 文

甘肃，一直以两种截然不同的形象出现在人们的印象中。

印象一，华夏文明重要发祥地，古丝绸之路的咽喉要道，内陆通往西部省区和中西亚的重要能源物流通道。

印象二，经济相对落后、贫穷、发展缓慢的西部大省。

第一种印象是汉唐少数民族聚居、各国交流、贸易发达的甘肃，第二种印象是近代相对封闭以及改革开放后与东部发展拉开距离的甘肃。

国家“一带一路”建设既是对古老的丝绸之路精神的传承与发扬，更具有新的时代内涵。“丝绸之路”在全球经贸战略中的重要性日益彰显，丝路沿线涉外交流与合作以及各项产业的发展正得到前所未有的重视和政策支持。这对处于战略要地的甘肃而言，机遇难得。如果说“印象一”是甘肃的优势所在，那么“印象二”就是需要甘肃去着力改变的面貌。

甘肃自古被称为“河岳根源，羲轩桑梓”，是华夏文明和中医药学的发祥地之一，不仅具有丰富的中药材资源，而且蕴育了深厚的中医药文化。甘肃是首个“国家中医药发展综合改革试点示范省”、论证中的“国家中医药产业发展综合试验区”以及唯一的“华夏文明传承创新区”。甘肃发展中医



药事业具有非常广阔的前景，目前以中医药特色为主的甘肃医改已在全国产生了积极的影响，必须抓住和用好宝贵机遇，进一步推进我省中医药产业向支柱性产业跨越发展，进一步传承和弘扬深厚悠久的中医药文化，加快推动甘肃经济社会发展。

甘肃中医药大学是西北地区唯一具有博士学位授予权的中医药大学，先后培养了三万余名“下得去、留得住、用得上、干的好”的人才扎根西北、献身中医，已经吸引和汇聚了全国大批中医药知名专家学者，在中医药教育教学、科学研究与应用推广、人才培养、对外合作与交流、文化传承与弘扬等方面做了大量的工作，为服务我省经济社会发展做出了积极贡献。曾经那一幕幕奋斗的画面都化作一份激励，与我们在前行中一路相伴，今天，“一带一路”建设契机，让我们对我省中医药产业发展及中医药教育事业都有一个新的认识和新的期待。

甘肃，从古到今，丝绸之路上一颗熠熠明珠，我们因“自古而然”感到自豪，也看到这块有待耕耘的沃土在当前环境下所蕴含的一个新的开始。

(王海燕，甘肃中医药大学党委书记)

醫友



刊 号:甘肃省连续性内部资料
刊型第 G01—0179 号
主 办:甘肃中医药大学附属医院

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 刘增荣
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
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
承印单位:新华印刷厂
封面图片:新加坡裕华园(陈永嫫 摄)

目 录 CONTENTS

杏林名医

03 大医精诚 杏林春暖 赵信科

养生保健

07 历代医家“治未病”举要 张 娟

09 “亚健康”与中医“治未病” 刘凤艳

12 “中国式”夹菜亲情表达中的健康隐患 阎韵竹

14 数字养生口诀

中医特色

15 耳压疗法在常见病多发病中的使用 庞 燕

19 颈椎病的推拿治疗 宋志靖

25 名医验案选摘

医者随笔

26 让生命之路弥漫花香 王 瑞

27 你为患者服务 我为你服务 李辉军

29 春在溪头荠菜花 刘增荣

31 谁是陪你终老的伙伴 陆 娟

艺术长廊

32 书法、摄影 戴恩来等

文学之窗

37 老村记忆 池宗平

44 在诗行里落叶归根 楚江城

45 若我们是一群撒欢的小鹿 小 鹿

46 书橱边上 语过添情

47 唐僧何以做领导 范 康

50 九州台文庙游记 田健民

51 古代考场上的“猫和老鼠” 尹宗国

医药论坛

54 关于发展中医减肥旅游产业的初步思考 刘维忠

中医故事

56 施今墨圣手镇权奸 刘增荣

医友文摘

60 好人的职业 晓 光

63 中医名言警句摘编(一)

大医精诚 杏林春暖

——记甘肃省名中医甘中附院心血管专家李应东教授



李应东，男，1962年4月出生，甘肃临洮人，中共党员，医学博士，主任医师，教授、博士生导师，享受政府特殊津贴。现任甘肃中医药大学副校长兼附属医院院长，兼任中华中医药学会心病专业委员会副主任委员，世界中医药学会联合会睡眠分会副会长，中国中西医结合心血管、实验医学专业委员会委员，中国生态学会中药资源专业委员会委员，甘肃省中西医结合学会常务副会长，甘肃省中西医结合脑心同治、心血管专业委员会主任委员，国家临床心血管重点专科、国家中医药管理局中西医结合临床重点学科带头人，国家自然科学基金评审专家，国家中医药行业科研专项项目评审专家，甘肃省中医药防治慢性疾病重点实验室主任，甘肃省中西医结合心血管临床医学中心主任，《甘肃基层卫生》主编，《甘肃中医学院学报》副主编、《西部中医药》编委等职。

一、中西之路，执着坚守

李应东教授于1979年考入兰州医学院（现兰州大学医学院）医疗系，在校五年期间系统学习了现代医学知识，树立了救死扶伤，治病救人，为人民服务的坚定信念。他在接受西医教育的同时也接受了中医教育启蒙，通读了《中医学概论》，对我省著名中医刘宝厚、许自诚教授讲授的中医课以及中医阴阳五行学说尤感兴趣。1984年毕业后被分配到金川公司职工医院步入行医生涯。因自己对中医的浓厚兴趣和受家庭中医教育的影响，1986年考入黑龙江中医学院（现黑龙江中医药大学）师从著名中西医结合专家包福助教授学习中西医结合心血管内科专业。在导师的悉心指导、口传心授、亲手把教下，系统学习了中医理论，继承了恩师学术精华，踏上了中西医结合之路，1989年以优异成绩毕业并获医学硕士学位，同年分配到甘肃中医学院执教中医、西医内科学，从事中医、西医、中西医结合的临床、教学及科研工作。在此期间曾接受甘肃医学名家裴正学、赵健雄、刘宝厚、曹玉山等专家教授的培养，业务水平极大提高。其后于2002年考入南京中医药大学中西医结合临床专业攻读博士学位，师从中西医结合临床专家金妙文教授专攻中医药防治心脑血管疾病，2005年7月获医学博士学位。2013年4月正式拜全国著名中西医结合专家裴正学教授为师，执着坚守中西医结合之路。由于在硕士、博士学习阶段从事中西



赴台湾长庚医院交流

医结合防治心脑血管疾病的研究，所以近年自己在临床上主要进行中医药防治心脑血管疾病方面的研究与临床工作，特别在甘肃道地药材及应用甘肃地道药材防治高血压、冠心病、各种心律失常、脑缺血、脑萎缩、植物神经功能紊乱、失眠症等方面的研究取得了积极成果。

二、勤于探索，医教并进

李应东教授 1989 年被分配到甘肃中医学院执教中医、西医内科学，从事中医、西医、中西医结合的临床、教学、科研工作。曾任甘肃中医学院中医系主任、西医内科学教研室主任。2000 年受聘为甘肃中医学院教授，2003 年评为主任医师。从医 20 余年来，

一直坚持在临床一线，屡屡出现在抢救病人的现场身先士卒，言传身教。在出任甘肃中医学院附属医院院长职务期间无论工作多么繁忙，他都能做到“三个坚持”，坚持不脱离临床，定期门诊；坚持带教实习生、进修生，并亲自指导青年医生解决疑难问题，组织、主持院内、外疑难病例会诊，危重病患者的业务授课讲座；他坚持每周两次门诊和查房，在此过程中结合具体病例，运用中医、中西医结合理论对病人的病情制定合理的治疗方案，认真分析讲授。他对年轻医生的严格要求，一丝不苟，从医德医风、治学态度到中西医结合诊治疗理论和临床实践都是认真讲授，精心示范，毫无保留

地将自己所学传授给学生。人常说，学生时代是广泛学习和汲取知识的最佳时机，这一阶段受到的教育是否规范严谨，将对其以后的行医生涯起着举足轻重的作用，因此要从最基本的知识入手，一点一滴的进行积累，才能为以后的工作打下坚实的基础。10 多年来李应东教授已培养博士、硕士研究生 30 余名，在读博士生 4 名、硕士生 8 名；2010 年被甘肃省卫生厅任命为师承教育指导老师并指导继承人 3 名；培养学术带头人 2 名，培养后备学术带头人 3 名，在学院学术梯队建设中做了突出贡献。2011 年李应东教授被甘肃省教育厅授予“甘肃省高校名师”称号，2012 年被中国中西医结合学会授予“中西医结合贡献专家”，这都是对他探求岐黄之路、无私传承宝贵经验的充分肯定。

三、医术精湛，心系患者

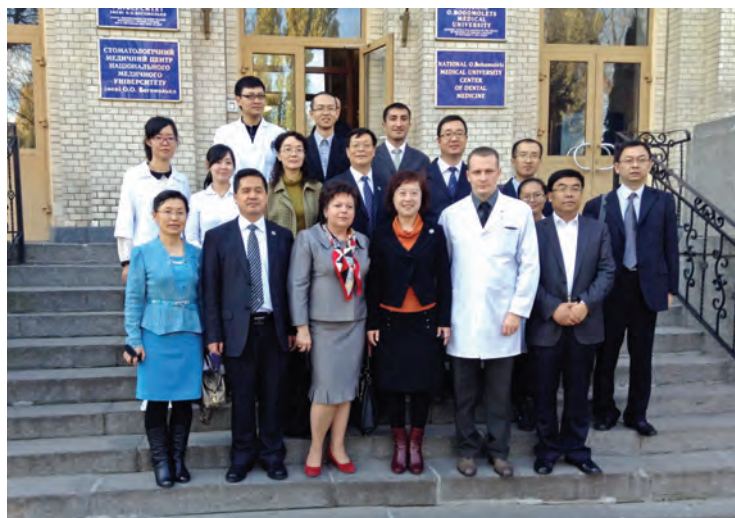
李应东教授从医三十余年，始终怀着“仁心济世”的信念，视患者如至亲，精心诊治，凭着一双回春妙手屡起沉疴，在病员中有很高的威望。因其医术精湛，医德高尚，不分贵贱、老幼、职位高低都一视同仁；且不分上班、下班，对求医者来者不拒，有求必

应，心胸旷达，不慕名利，淡泊自持，从不自我吹嘘，贬低别人，始终以“仁心济世”为己任，在出门诊、查房时，他总是微笑着对待病人，就像是家人一样。正是凭借着高超的医术和高尚的医德，获得了良好的社会声誉。虽然李应东教授已是院长，但仍有不少十几年前的老患者推荐亲友到甘中附院找“心血管科李大夫”看病。对于慕名求医的患者，只要时间允许，他总是以一名“心血管科大夫”的身份亲自诊治。2011年被选为“甘肃省委保健专家组专家”，2012年被甘肃省卫生厅、甘肃省人力资源和社会保障厅授予“甘肃省名中医”称号，2015年享受政府特殊津贴，这是对他几十年中西医生涯所做努力的又一个肯定。

四、辛勤耕耘，引领专科

甘肃中医药大学附属医院心血管科在李应东教授的带领下，通过各级医护、科研人员的不懈努力，坚持中西医疗效优势互补，临床医疗、基础研究、就医环境建设及学术交流等方面取得了长足进步，并相继承担了一系列国家、甘肃省等心血管疾病应用与基础方面的研究项目。李应东教授以发

展的眼光看待中医心血管病学科建设，努力促进心内科专业各项新技术的运用，并强化科室专业人员梯队建设和内涵建设。他所在的心血管科已成为甘肃省中医系统最具影响力的



与甘肃中医药大学王海燕书记(左四)等赴乌克兰国立医科大学交流

展的眼光看待中医心血管病学科建设，努力促进心内科专业各项新技术的运用，并强化科室专业人员梯队建设和内涵建设。他所在的心血管科已成为甘肃省中医系统最具影响力的中医专业科室之一，先后被甘肃省卫生厅确定为甘肃省临床医学重点学科、甘肃省中西医结合心血管临床医学中心，被评为国家中医药管理局“十二五”重点专科建设单位，被卫生部确定为国家临床重点专科。在他的领导下，心血管科以“一切服务于患者”为宗旨，以“西医不滞后，中医有特色”为发展理念，形成了有独特疗效的优势病种：1.冠心病心绞痛；2.动脉粥样硬化不稳定斑块；3.高血压病；4.慢

性心功能不全；5.肺心病；6.心肌炎、心肌病；7.心律失常；8.睡眠障碍；9.植物神经功能紊乱等。并研制出来系列的院内制剂如“地龙降压胶囊”、“黄芪扶正颗粒”、“羌胡感冒

颗粒”等中药制剂，在临床广泛应用，疗效可靠。目前，该科已从单一的心血管病房发展为拥有心血管普通病房、监护病房、高血压睡眠障碍病房、实验室、研究室、心脏功能检查室等多个职能部门的中西医防治心血管疾病医疗、教学及研究基地。

五、笔耕不辍，著书立说

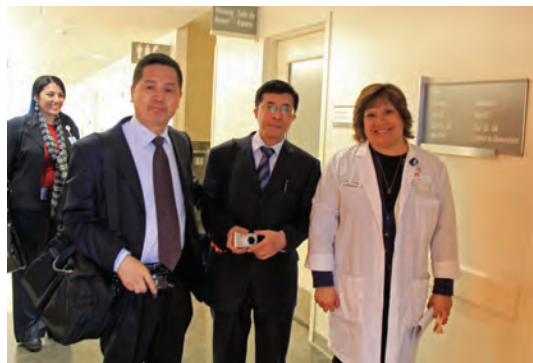
李应东教授从医三十余载，注重中西医理论与临床实践相结合，治学严谨，一丝不苟，精勤不倦，医术精湛，临

证强调辩证思维，创新的学术态度。精于内科诸症的治疗，其治病特点是多脏器全面照顾，认为治急性病要有胆有识，慢性病要有方有守。无论急性病或慢性病都可影响多个脏器，要根据三因、四诊、八纲，结合全身情况，综合分析、审证求因，立法处方，既要求有原则性，又要求有灵活性，特别强调治病必求于本和必须有整体观念。且治病极注意顾护气血，不滥用辛散耗伤气阴之品，用药轻灵简洁取胜，具体方药亦有自己独特的一套，处方用药，章法分明，贯穿了扶正祛邪，邪去正安，以调为补的学术思想。提出了“痰瘀同治，调理气血盛衰”是治疗心脑血管病之关键。总结了治疗高血压、冠心病（心绞痛、心肌梗塞）、慢性心功能不全、心肌炎、心肌病、心律失常、肺心病和脑血管病，如短暂性脑缺血、缺血性中风、出血性中风、睡眠障碍等疾病的临床治疗经验。近五年来承担国家重大科研项目6项，省部级科研项目4项，厅局级科研项目5项，科研获奖3项，发表论文30

余篇，出版专著3部，教材1部，发明专利2项，国家保健食品1项。

在陇原这片厚重而贫瘠的土地上，李应东教授在中西医结合的道路上做出了非凡的业绩，多次受到党和国家的奖励，先后被甘肃省委、省政府授予省优秀专家称号，被省委组织部、省人事厅评为省“333”人才工程第一层次人才，被省委、省政府聘为甘肃省第一层次领军人才，被省卫生厅、省人社厅评为甘肃省名中医，被卫生厅聘为甘肃省卫生技术高级职务任职资格评审委员会中西医结合专业组组长，被中国中西医结合学会评为中西医结合贡献专家，被国务院授予政府特殊津贴等，并荣获第六届甘肃省高等学校教学名师奖，面对荣誉他并没有停步，而是用更加勤奋的工作来回报党和政府以及人民群众的信任和赞誉。

（赵信科，甘肃中医药大学附属医院心血管科）



赴美国参观学习



参加教学查房



在病房与患者交流

中医“治未病”思想最早从《黄帝内经》中提出，经过历代医家对其不断的研究发展，逐渐积累了丰富的经验。现将历代医家在治疗疾病中所体现的中医“治未病”思想总结如下：

一、扁鹊

扁鹊，姓秦，名越人，是我国先秦时期最为著名的医学家，也是一位在诊法、治疗方面具有杰出贡献的名医。他的脉诊、治疗等方面均体现了中医“治未病”的思想。

1. 防微杜渐

《史记·扁鹊仓公列传》曰：“扁鹊过齐，齐桓侯客之。入朝见，曰：‘君有疾在腠理，不治将深。’桓侯曰：‘寡人无疾。’后五日，扁鹊复见，曰：‘君有疾在血脉，不治恐深。’桓侯曰：‘寡人无疾。’后五日，扁鹊复见，曰：‘君有疾在肠胃，不治将深。’桓侯不应。后五日，扁鹊复见，望见桓侯而退走。桓侯使人问其故。扁鹊曰：‘疾之在腠理也，熨熨之所及也；在血脉，针石之所及也；其在肠胃，酒醪之所及也；其在骨

髓，虽司命无奈之何。今在骨髓，臣是以无请也。’后五日，……桓侯遂死。”此篇体现的正是扁鹊“上工治未病”的思想。疾病虽未发生，但已出现某些先兆，或处于萌芽状态时，应采取措施，防止疾病的发生。

2. 扭转病势

已盛防逆也属于中医“治未病”的范畴，它是针对疾病极期，为防止病情恶化，危及生命而采用的防治措施。《史记·扁鹊仓公列传》曰：“扁鹊过虢，虢太子死，扁鹊至虢宫门下，……试入诊太子，当闻其耳鸣而鼻张，循其两股，以至于阴，当尚温也。……扁鹊曰：‘若太子病，所谓尸厥者也。太子未死也。’扁鹊乃使弟子子阳砺针砥石，以取外三阳五会。有间，太子苏。乃使子豹为五分之熨，以八减之剂和煮之，以更熨两胁下。太子起坐。更适阴阳，但服汤二旬而复故。”扁鹊认识到虢太子的死为假死，实为“尸厥”，预知其可生，又通过针石汤药使之“死而复生”。他及时、有效的采取了措施，挽救了虢太子。这也说明及早采取措施对改善疾病转归的重要性。

二、华佗

历代医家“治未病”举要

张娟/文



华佗是我国东汉末年杰出的医学家，不仅擅长外科手术，而且精通内、妇、儿科，以及针灸、药物。华佗的“治未病”思想体现在未病先防、预防为主。其所创的“五禽戏”开创了运动养生之法，一直流传至今。

运动健体

华佗经过长期的医疗实践，逐步认识到通过运动预防疾病的重要性。据《三国志·华佗传》记载：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消。血脉流通，病不得生，譬如户枢不朽是也。”他认为运动可促进饮食的消化输布，使气血生化之源充足，气血流通，身体才能健康。他提倡适当运动，以增强体质，未病先防。据《三国志·华佗传》记载，华佗云：“吾有一术，名曰五禽之戏，一曰虎、二曰鹿、三曰熊、四曰猿、五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。”华佗根据古代导引术，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的不同形象和特有的动作特色，创立了“五禽戏”。“五禽戏”是通过运动达到未病先防的目的。

三、张仲景

张仲景，名机，字仲景，

古代伟大的医学家。他用中医整体观念和五行学说的生克制化理论，较为全面地补充和发展，继承和发扬了《内经》“治未病”的思想，对“治未病”作出了具体细致的阐述。

1. 养慎

张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》中指出：“若能养慎，不令邪风干忤经络”、“更能无犯王法，禽兽灾伤，房室勿令竭乏，服食节其冷、热、苦、酸、辛、甘，不遣形体有衰，病则无由入其腠理。”张仲景告诫人们应与自然界四时气候相适应，这是预防疾病的关键所在。

2. 早治

张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》云：“适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。”这其中，张仲景告诫人们要善于抓住疾病的典型病证，及早诊断，以免贻误病情，防止疾病由浅入深，由轻至重。其《伤寒论》曰：“病人脏无他病，时发热自汗出而不愈者，此卫气不和也，先其时发汗则愈，宜桂枝汤。”张仲景精辟地说明了在疾病初发、邪位浅表时治病的重要

性。早治已成之病，不但容易向愈，而且可避免发生变化之端。

3. 防传

张仲景在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证第一》中云：“夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾，四季脾旺不受邪，即勿补之……”。仲景以肝病为例，系统地阐述了这一传变规律，提出了治肝补脾，防止传变的原则。

4. 速决

仲景曰：“一逆尚引日，再逆促命期”。他指出，所有急危重症都有一个从量变到质变的过程。若能防患于未然，在关键的时候及时救治，多可转危为安。他以“升麻鳖甲汤”治疗阴阳毒为例，指出5日可治，7日不可治。其治疗的实质就是要迅速阻断已盛之邪毒，阻止病势的发展，使危重病人得到救治。

四、叶天士

叶天士，名桂，号香岩，是中医学史上温病学派的创始人。其著作《温热论》至今仍被临床医家推崇备至，其中的许多思想都可以广泛运用在中医“治未病”的临床实践之

(下转 13 页)

“亚健康”与中医“治未病”

刘凤艳 / 文



什么是亚健康?

人体除了健康状态(第一状态)和疾病状态(第二状态)之外,还存在着一种非健康、非疾病的中间状态,称为第三状态,即亚健康状态。世界卫生组织(WHO)和我国政府先后提出了“亚健康”这个医学概念。指出这是“健康与疾病”之间的临界状态。1999年世界卫生组织(WHO)宣告:21世纪人类面临的最危险挑战是“亚健康与艾滋病”。

世界卫生组织(WHO)一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%(第一状态),经医生检查、诊断有病的人也只占20%(第二状态),而75%的人处于健康和疾病之间的临界状态,WHO称其为

“第三状态”,国内常称之为“亚健康状态”。亚健康正成为威胁全球的世纪病,国内外纷纷掀起研究防治的热潮。据21世纪中国亚健康学术成果研讨会提供的有关统计资料显示:我国约有15%的人是健康的,15%的人非健康(疾病状态),70%的人呈亚健康状态,我国目前70%约9亿人处于亚健康状态。因此关注亚健康状态,防范并调治亚健康,是近年来人们对健康概念和疾病谱认识的进一步深化,也是科学进步、社会发展与人类生活水平提高的必然产物。

亚健康有哪些危害?

亚健康发展趋势有两个走向:亚健康状态一疾病的发生;亚健康状态一恢复健康状

态。亚健康对人体的影响主要体现在以下方面:

1. 亚健康状态明显影响工作效率、生活及学习质量。上海、深圳等城市亚健康状态调查结果表明2000人中有60%的人失眠、多梦、不易入睡或白天打瞌睡,62%腰酸背痛,58%干活就累,48%脾气暴躁或焦虑。

2. 多数亚健康状态与生物钟紊乱构成因果关系,直接影响睡眠质量,加重身心疲劳,引发慢性疲劳综合征,在驾车、运动等情况下,可能危及生命安全。

3. 身体或心理亚健康极易相互影响,导致恶性循环,引发精神或机体疾患。

4. 由于亚健康是大多数慢性疾病的病前状态,如大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等均是亚健康状态发展而来,其中高脂血症、脂肪肝分列第一、二位。

5. 长期亚健康可能会造成早衰,甚至突发急症,导致过劳死或猝死。

如何判断亚健康?

到目前为止,亚健康还没有明确的医学诊断指标,因此易被人们所忽视。一般来说,如果你没有什么明显的病症,

但又长时间处于以下的一种或几种状态中，就应注意：亚健康已向向你发出警报了。具体表现为失眠、乏力、无食欲、易疲劳、心悸，抵抗力差、易激怒、经常感冒，或口腔溃疡、便秘、便溏等等。

亚健康测试可通过以下项目进行：

1. “将军肚”早现。25~50岁的人，大腹便便，这是高血脂症、脂肪肝、高血压、冠心病的危险因素。

2. 脱发、斑秃、早秃。每次洗发都有一大堆头发脱落，这是工作压力大、精神紧张所致。

3. 尿频。如果你的年龄在30~40岁之间，排泄次数超过正常人，说明泌尿系统开始衰退。

4. 性能力下降。中年人过早地出现腰酸膝软，性欲减退，或者男性阳痿、女子过早闭经，这些都是身体整体衰退的信号。

5. 记忆力减退，开始忘记熟人的名字。

6. 心算能力越来越差。

7. 做事经常后悔、易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。

8. 注意力不集中，集中精

力的能力越来越差。

9. 睡觉时间越来越短，醒来也不解乏。

10. 想做事时，不明原因地走神，脑子里想东想西，精神难以集中。

11. 看什么事或人都不顺眼，烦躁，动辄发火。

12. 处于敏感紧张状态，惧怕并回避事务。

13. 为自己的生活常规被扰乱而不高兴，总想恢复原状。对已做完的事，已想明白的问题，反复思考和检查，而自己又为这种反复而苦恼。

14. 身上有某种不适或疼痛，但医生查不出问题，而仍不放心或忧心忡忡，总想着这件事的原委。

15. 莫名其妙地很烦恼，但却不一定知道因何烦恼；做其他事常常不能分散对烦恼的注意，也就是说烦恼好像摆脱不了似的。

16. 情绪低落、心情沉重，整天不快乐，工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣。

17. 易于疲乏，或无明显原因感到精力不足，体力不支。

18. 怕与人交往或来往，厌恶人多的场合，在他人面前

无自信心，感到紧张或不自在。

19. 心情不好时就晕倒，控制不住情绪和行为，甚至突然说不出话、看不见东西、憋气等。

20. 觉得别人都不好，别人都不理解你，都在嘲笑你或故意和你作对。事过之后能有所察觉，似乎自己太多事了，钻牛角尖等。

我们可以对照以上“信号”自我检查，具有上述两项或两项以下者，则为“黄灯”警告期，具有上述3~5项者，则为一次“红灯”预报期；6项以上者，为二次“红灯”危险期，可定为“疲劳综合征”，成为“过劳死”的“预备军”。

预防亚健康的“十字”方针

针对亚健康状态，可以尝试做一些调整：

1. “平心”，即平衡心理、平静心态、平稳情绪。

2. “减压”，即适时缓解过度紧张和压力。

3. “顺钟”，即顺应好生物钟，调整好休息和睡眠。

4. “增免”，通过有氧代谢运动等增强自身免疫力。

5. “改良”，即通过改正不良生活方式和习惯，从源头

上堵住亚健康状态发生。

中医“治未病”与亚健康

“未病”一词首见于《素问·四气调神论》，是“故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。“未病”就是疾病未生、疾病未成、疾病未传、疾病未复；“治未病”即无病养生以治其未生；欲病救萌以治其未成；已病早治以治其未传；病后调摄以愈后防复；从过去以病人为中心，拓展到对健康、亚健康人群的关注。

中医体质辨识的引入，丰富了现代健康评估体系。不同的体质类型对疾病具有不同的易感性，个人的体质与先天禀赋和后天调养有关。对于一个已经出生的个体而言，先天禀赋是不可改变的，但是体质可变可调，体质辨识可以发现体质的偏颇，我们可以通过调整体质的偏颇，减少疾病的发生，延缓疾病进展，从而达到御病保健康的目的。

人体基本体质分为“平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、气郁质、血瘀质、特禀质”九种。中医体质评估与心理评估、亚

健康状况评估等方法结合，再融合现代医学体检。疾病危险性评估，可以实现全方位、多维的健康评估，是“治未病”的首要环节，可以帮助人们充分了解自身的健康状况和易患疾病。

中医干预改善亚健康

1. 无病养生以治其未生（健康到亚健康的一级预防）

健康人群干预：体质偏颇调理、疾病易发倾向调理。针对人群中体质偏颇者，根据体质分型、健康状况、易患疾病等，为其制订详细的个体化健康调养方案，包括起居调养、药膳食疗、膏方、情志调节、动静养生、中药贴敷、推拿按摩等养生保健指导，做到因人、因时、因地施用，从而达到以健康为核心，无病养生以防患于未然，“未病先防”的目的。

2. 欲病救萌以治其未成（亚健康到疾病的二级预防）

自觉症状明显，但理化指标无异常；理化检查指标处于临界值或稍高，但尚未达到疾病诊断标准—亚健康到疾病的预防。常见干预方法包括：

(1) 传统疗法：依据体质类型、易发疾病、亚健康临床常见证候及各种特色疗法的不同

优势，制订出具有中医特色的非药物疗法和中药外治法为主的中医干预治疗和健康调养方案。如采用针刺、艾灸、中药蜡疗、中药熏疗、雷火灸、拔罐、推拿、针刺放血、刮痧、火疗、中药熏蒸、砭石热敷、五音治疗、针刀、刃针等技术，达到增强体质、防病抗衰的目的。

(2) 中药干预：针对亚健康人群，根据其躯体亚健康、心理亚健康、社会交往亚健康的临床表现，以中医四诊为依据，从证候要素入手，辨证施治，进行亚健康常见证候的中药及特色疗法干预。

3. 已病防变：疾病发生形成后，必须认识疾病的原因和机理，掌握疾病由表入里，由浅入深，由简单到复杂的发展变化规律，争取治疗的主动权，以防止其传变。

4. 病后防复：疾病恢复期，通过中医辨证求因，审因论治，或益气、补血、或滋阴、温阳，补气虚，扶其正，以利疾病康复，防止疾病死灰复燃。

(刘凤艳，护士长，甘肃中医药大学附属医院畅家巷社区门诊)

“中国式”夹菜 亲情表达中的健康隐患

阎韵竹 / 文



受访专家：刘俊宏

副主任医师，临床医学硕士，甘肃中医药大学附属医院脾胃病科主任。从事肝病、脾胃病临床工作十余年，擅长西医诊断，中西医结合治疗，并配合穴位贴敷、中药塌渍、脐疗、中药定向等中医特色外治法的综合应用。诊治胆囊炎、肝炎、肝硬化、脂肪肝、消化性溃疡、结肠炎、胃癌、肝癌、胰腺癌等疾病疗效显著。

新闻导语：

四岁的童童是家里的宝贝疙瘩，可是大年初六童童却出现腹痛、腹泻，恶心、呕吐，并且发烧到 37.6 摄氏度，经医院诊断发现是急性胃肠炎。“孩子过年除了拜年和家人一起吃饭哪里也没去呀，怎么会被感染而出现胃肠炎呢？”孩子父亲王先生很是不解，经过进一步询问，医生发现小童童很有可能是食用的食物或家庭成员之间相互夹菜引起的，主要与小孩的脾胃虚弱有关。

对此，甘肃中医药大学附属医院脾胃病科主任刘俊宏指出，感染性腹泻需要三个条件，即传染源、传播途径和易感人群。可能因混用碗筷或

不洁食物传染的，主要是通过消化道传播的疾病。因此，春节期间的海吃海喝后，我们应主动调节自身的消化道系统健康，让自己和亲人不再受“连累”。

混用碗筷 消化道受罪

“中国式”夹菜是亲朋聚会时增进感情交流与表达亲情的一种主要的饭桌文化，但是用自己使用过的筷子夹食物给别人，这其中却有不少健康隐患，因为各类病菌、病毒可以通过这一表达方式，来进行大肆的传播。

采访中刘主任告诉记者，除了人们了解的感染性腹泻会通过这种方式传染外，最具代表性的“幽门螺杆菌”也会通过此种方式交叉传染。幽门螺杆菌是众多胃病的罪魁祸首，其感染途径主要就是口口和粪口传播，且具有家庭聚集性的特点，即家人如果有一人感染，其他人感染的几率也会相对较高。这是因为感染者的牙菌斑和唾液中会有幽门螺杆菌，在不分餐的情况下，筷子就很可能成为病菌的传播媒介。

另外，上述提到的急性胃肠炎也是由多种肠道病毒引起的常见传染病，以婴幼儿发病为主，特别 5 岁以下的宝宝容易得这种病。还有，甲肝和戊肝主要经消化系统传播，并易在空气中传播，长期和这些人共用杯子、碗筷等，有可能通过唾液等被传染。

饮食不卫生 患上急性胃肠炎

“节日期间，很多家庭的生活规律被彻底打乱，打牌、游玩、走亲访友成了日常最重要的活动，吃饭也变得没有规律，胃肠功能负担加重，引发急性胃肠炎。”刘主任在采访中强调，节后

患上急性胃肠炎的患者应重点进行脾胃功能的综合调理。

刘主任指出，急性胃肠炎是节日高发疾病之一，俗称“拉肚子”，以腹痛腹泻为主要特点。大多在肚脐周围痛，呈阵发性绞痛，引起腹泻后腹痛略有减轻。腹泻大多为稀水样便，含有未消化食物残渣，一般每日可排便七八次，最多可达十几次。大多患者有肠鸣音亢进，严重病人伴低烧。如何不让该病继续发展呢？他建议人们在春节期间应该注意不要进食隔夜后腐败或变质的食物。此外，要避免摄入易引发自身过敏的某些食物。特别是老年人及小孩要更加注意饮食卫生。

大吃大喝，急性胰腺炎成“杀手”

很多人已经在高脂肪、高蛋白质的饮食环境下身体亮起了红灯，加之春节放假7天的油腻食物的集中摄入和连续的酒精刺激，很可能引起胰腺水肿，诱发急性胰腺炎。

对此，刘主任指出，急性胰腺炎是一种由于胰管阻塞、胰管内压突然增高以及胰腺血液供应不足等原因引起的胰腺急性炎症，以腹胀、腹痛为主，同时伴有恶心呕吐、发热的疾病。重症胰腺炎者会出现高热，腹部皮肤出现淤斑或者突然血压下降、皮肤湿冷、手足冰凉、反应迟钝等表现，可导致患者因严重的并发症而死亡。他提示，引起急性胰腺炎的常见原因有饮食不当、暴饮暴食，特别是大量进食油腻食物、饮酒。有胰管结石、胆道疾病的患者节日期间一定要避免猛吃海喝，少饮酒或不饮酒。此外，有高脂血症的人，要低脂肪饮食、坚持服用降脂药，控制血脂在正常范围内，在一定程度上可预防急性胰腺炎。

（阎韵竹，《兰州晨报》记者）

（上接8页）

中。

1.先证用药

叶天士云：“烦渴烦热，舌心干，四边色红，中心或黄或白者，此非血分也，乃上焦气热灼津，急用凉膈散，散其无形之热。”又如对“平素心虚有痰者”，不论邪在卫、气、营哪一层次，治疗总兼以养心化痰，主张用牛黄丸、至宝丹等开其闭。对素有“瘀伤素血”之人，若热传营血，则加入散瘀之品，如丹参、桃仁、丹皮等，以防其“瘀血与热为

伍，阻遏正气，遂变成狂发之证”。以上这些都是叶天士强调的先证用药的代表性观点。可以看出，先证用药是中医阻断病势恶化的主要方法。

2.截断病势

叶天士的十二字纲领“温邪上受，首先犯肺，逆传心包”中“犯肺”说明上受之温邪已不是仅仅侵犯了卫分，又说“逆传”，其邪毒严重者可径入营分，临证可见病轻者或可奏效，邪毒稍重者则治其卫分未已。因此，对温病证治

而言，“治未病”的临床意义在于先机而治，也就是在初病而尚未传变之前，先安其未受邪之地而治之。

以上是历代医家对中医“治未病”思想的不断继承和发展，为我们治疗疾病，尤其在亚健康的改善方面提供了理论依据，为中医“治未病”的临床实践提供了思路和方法。

（张娟，甘肃中医药大学附属医院体检中心）

数字养生口诀



古人特别重视养生，养生文化更是博大精深，不少文人墨客也精于养生，总结了许多的养生口诀。这些养生方法描述得都言简意赅，带着浓厚的文人气息。

一德 明朝文学家吕坤认为：“德可延年，养德尤养生之第一要义。”德是一种品质，对他人宽厚仁德，自己心中的烦事便会减少很多，心情好了，人也就精神了，自然也就延年益寿了。

二安 著名文学家、养生家苏东坡曾经说过，养生在于“二安”，即安心与安身，安心的意思是要保持一个平稳的心情，切忌大喜与大悲，情绪不要太过波动，这样才能有益于身体。安身便是要有一个稳定的居所，能够安身立命，休息的场所，不要总是旅行颠簸，损害身体。

三戒 孔子曾经说过：“君子有三戒，戒之在色，戒之在斗，戒之在得。”这句话其实蕴含这养生的哲理，戒色是提醒人们房事需要适度，行为应检点；戒斗意为减少争斗之心，修身养性；戒得便是要看淡得失，不以物喜不以己悲。孔子能够长寿，便是遵从了这三戒。

四准 明代的大医学家万密斋认为养生之术有四大准则：“寡欲，慎动，法时，却疾”。这与现代养生所提倡的准则基本一致，首先要清心寡欲，看淡得失；适度运动，不过度的劳动；养

成一个良好的作息习惯并遵守执行；有病要早早根治，切忌拖延。

五解 宋代文人周守忠认为，解喜怒之损性，故豁情以宽心；解思虑之销神，故损情而内守；解语烦之侵气，故闭口而忘言；解哀乐之损寿，故抑之而不有；解情欲之窃命，故忍之而不为，只有理解了七情六欲与人身体的关系，方能控制好情绪，从精神层面做好养生。

六节 明代养生家江绮石在其著作中写道：“节嗜欲以养精，节烦恼以养神，节愤怒以养肝，节辛勤以养力，节思虑以养心，节悲哀以养肺。”这也是对人体器官如何保养的一个阐释，从精神层面调节生理层面，以达到养生的成效。

七食 清朝医学界石成金提出了七条有关“食”的养生要求。“食宜早些，不可迟晚”，吃饭的时候尽量少早一些，不要等肚子饿得咕咕叫时才吃。“食宜缓些，不可粗速”，吃的时候慢点，细嚼之后在咽下，不能图快，粗粗的嚼几下就下咽。“食宜八九分，不可过饱”，吃八九成饱就可以了，不能吃撑了。“食宜清淡，不可厚味”，吃的饭菜要尽量清淡些，糖盐不要放的太多。“食宜温暖，不可寒凉”，吃饭要趁热吃，不要等凉透了才吃，而且要少吃寒凉之物。“食宜软烂，不可坚硬”，吃的食物多吃柔软易消化的，少吃不好消化的。“食毕漱口，令其洁净”，吃完东西要马上漱口，保持口腔和牙齿的健康。这“七食”事实上就几乎包括了我们在饮食上应当注意的问题。

这些养生口诀所传达的养生之法都已被现代人所认可，但是能够做到这几点的却很少，只有认真对待养生，认真践行这些养生之道，才能够身体健康，益寿延年。

（摘自《中国中医药报》）



耳压疗法在常见病 多发病中的使用

庞燕/整理

耳压疗法是指使用丸状物贴压耳穴以防治疾病的一种方法。耳压疗法常用于治疗各种疼痛性疾病如偏头痛、三叉神经痛、坐骨神经痛等；炎症性疾病如中耳炎、牙周炎、咽喉炎、风湿性关节炎、面神经炎等；功能紊乱性疾病如肠功能紊乱、神经衰弱、癔症等；过敏与变态反应性疾病如过敏性鼻炎、哮喘、过敏性结肠炎、荨麻疹等。

一、基本操作

(一) 耳穴探查

人体某部位出现病理改变时，往往会在耳廓上的一定部位出现某种阳性反应，如压痛、丘疹、脱屑、血管充盈等。耳穴探查以压痛法探查耳

穴压痛为主。耳穴虽然不大，但有一定的区域，当人体患病时，敏感点常不是一个穴位的整个区域，而是这个区域中的某一点，所以耳穴取穴不能机械的按解剖定位取穴，而是要在该耳穴的区域内探查压痛阳性反应点，这是耳穴准确定位的重要步骤。

1、探查工具：金属或木质探针，探头端圆钝，直径约1.5-2毫米。

2、探查步骤：

(1) 确定耳穴探查的区域：

耳穴探查的区域包括与疾病相关的耳穴区及望诊观察到的阳性反应区。与疾病相关的耳穴区包括：①与疾病部位相关的耳穴区如胃病反应在胃穴、目病在眼穴、肩痹在肩关节穴等。②与中医证候相关的耳穴区如骨痹、耳鸣等，因肾主骨、开窍于耳，故反应在肾穴；偏头痛属足少阳胆经的循

行部位，故反应在胆穴。③与现代医学理论相关的耳穴区如月经不调反应在内分泌穴，消化道溃疡反应在皮质下、交感穴等。望诊观察到的阳性反应区是指用肉眼在自然光线下，观察耳穴部有无变形、变色、丘疹、脱屑、结节、充血、凹陷、水泡等阳性反应。

(2) 探查方法：

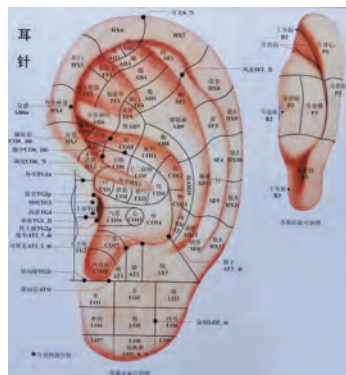
采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者感到受压处明显疼痛时及时告知或医者根据患者皱眉反应作出判断，这些压痛敏感点就是耳压治疗准确的耳穴刺激点。

(二) 耳压治疗

1、治疗工具：王不留行籽、胶布、镊子、碘伏、棉球。

2、操作步骤：在选用耳穴部位进行擦拭消毒，将王不留行籽粘附在0.6×0.6厘米大

小的胶布中央，用镊子夹住贴敷于耳穴上，并给予适当按压，使耳廓有发热、胀痛感（即“得气”）。双侧耳穴轮流使用，2-3日1换。



3、常用耳压方法：

用拇、食指指尖或指腹相对置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面和背面，或用食指指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面，垂直施压，包括强刺激按压法和弱刺激按压法。（1）强刺激按压法：垂直接压耳穴上的药丸，至患

者出现沉重、胀、痛感，每穴按压1分钟左右，如有必要，每穴重复操作2-3遍，每天3-5次。本法适于实证、年轻力壮者，对内脏痉挛性疼痛、躯体疼痛及急性炎症有较好的镇痛消炎作用。（2）弱刺激按压法：一压一松地垂直接压耳穴上的药丸，以感到胀、酸、轻微刺痛为度，每次压3秒，停3秒。每次每穴按压2分钟左右，每天3-5次。本法是一种弱刺激手法，不宜用力过重，适用于各种虚证、久病体弱，年老体衰及耳穴敏感者。

二、常见病、多发病的耳压疗法

（一）牙痛

常由外感风邪、胃火炽盛或肾虚火旺等致火邪循经上炎而发牙痛。表现为牙齿疼痛、牙龈红肿、面部肿胀等。可按照1994年国家中医药管理局发布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断，相当于西医的牙龈炎。

治则：清热止痛。常用强刺激按压法。

操作步骤：

1、取穴：口、屏尖、颌、牙、神门。

2、配穴：牙痛兼有口臭、牙龈红肿、暖腐可加用胃、大

肠；兼有发热、恶寒、咽喉痛加用耳尖、轮1、轮2、轮3；牙痛兼有反复腰膝酸软、五心烦热加用肾。

3、操作：耳穴消毒，采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者感到受压处感到明显疼痛时及时告知或医者根据患者皱眉反应作出判断，这些压痛敏感点就是耳压治疗的准确的耳穴刺激点。在上述准确的耳穴刺激点上贴敷王不留行籽后，用拇、食指指尖或指腹相对置于患者贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面和背面，或用食指指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面，垂直施压至患者出现沉、重、胀、痛感，每穴按压1分钟左右，如有必要，每穴重复操作2-3遍，每天3-5次。双侧耳穴轮流使用，2日1换。

特别提示：需与三叉神经痛相鉴别，嘱患者平时注意口腔卫生。

（二）肝胆管结石

常由肝胆气滞、湿热阻滞日久成石，使肝胆失其疏泄条达、经脉气机阻滞发而为痛。表现为上腹部或剑突下疼痛、压痛，且向右肩放射。可伴有

厌油、恶心、呕吐、口苦、不思饮食等消化道症状。急性发作时可有发热、黄疸等。可按照 1994 年国家中医药管理局发布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断，相当于西医的肝胆管结石。

治则：疏肝理气止痛。常用强刺激按压法。

操作步骤：

1、取穴：肝、胆、交感、内分泌、皮质下。

2、配穴：伴有恶心不欲饮食、口苦加用腹、脾；厌油、发热、黄疸加用十二指肠、耳迷根。

3、操作：耳穴消毒，采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者感到受压处感到明显疼痛时及时告知或医者根据患者皱眉反应作出判断，这些压痛敏感点就是耳压治疗的准确的耳穴刺激点。在上述准确的耳穴刺激点上贴敷王不留行籽后，用拇、食指指尖或指腹相对置于患者贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面和背面，或用食指指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面，垂直施压至患者出现沉、重、胀、痛感，每穴按压 1 分钟左右，如有必要，每

穴重复操作 2-3 遍，每天 3-5 次。双侧耳穴轮流使用，2 日 1 换。

特别提示：嘱患者饮食清淡，忌烟酒和辛辣刺激食物。严重者建议手术治疗。

（三）胃脘痛病

饮食生冷、情志所伤导致中焦胃寒，失于和降，引起疼痛。主要表现为上腹胃脘部急性绞痛、拒按，可伴有恶心、脘闷、呕吐等症。可按照 1994 年国家中医药管理局发布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断，相当于西医的急性胃痉挛。

治则：理气和胃止痛。常用强刺激按压法。

操作步骤：

1、取穴：胃、十二指肠、大肠、小肠、神门。

2、配穴：平素食欲不振、气虚加用脾；反复发作伴呕吐脘闷加用交感、皮质下、三焦。

3、操作：耳穴消毒，采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者感到受压处感到明显疼痛时及时告知或医者根据患者皱眉反应作出判断，这些压痛敏感点就是耳压治疗的准确的耳穴刺激

点。在上述准确的耳穴刺激点上贴敷王不留行籽后，用拇、食指指尖或指腹相对置于患者贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面和背面，或用食指指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面，垂直施压至患者出现沉、重、胀、痛感，每穴按压 1 分钟左右，如有必要，每穴重复操作 2-3 遍，每天 3-5 次。双侧耳穴轮流使用，2 日 1 换。

特别提示：嘱患者平时注意饮食有节、忌食寒冷辛辣刺激性食物。

（四）梅核气

多因七情郁结、阴虚内热、气机不利致痰气郁结于咽喉。主要临床表现为咽部干疼、异物感、胀紧感等，病程较长，咽部不适症状时轻时重。可按照 1994 年国家中医药管理局发布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断，相当于西医慢性咽炎。

治则：养阴化痰，解郁开窍。常用弱刺激按压法。

操作步骤：

1、取穴：咽喉、肺、三焦、气管。

2、配穴：恶心烦闷加用神门、胃；咽部干疼、入夜加重加用肾、胆。

3、操作：耳穴消毒，采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者感到受压处感到明显疼痛时及时告知或医者根据患者皱眉反应作出判断，这些压痛敏感点就是耳压治疗准确的耳穴刺激点。在上述准确的耳穴刺激点上贴敷王不留行籽后，用拇、食指尖或指腹相对置于患者贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面和背面，或用食指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面，一压一松地垂直按压耳穴上的药丸，以感到胀而略感沉重刺痛为度，每次压3秒，停3秒。每次每穴按压2分钟左右，每天3-5次。双侧耳穴轮流使用，2-3天1换。

特别提示：应同时进行心理疏导。

(五) 鼻鼽病

肺气虚弱致肺气失宣，寒邪袭肺客于清窍。主要表现为鼻塞，鼻痒，喷嚏，流清涕。可按照1994年国家中医药管理局发布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断，相当于西医的过敏性鼻炎。

治则：益气宣肺开窍。常用弱刺激按压法。

操作步骤：

1、取穴：内鼻、外鼻、肺、内分泌。

2、配穴：气虚伴气短头晕加用脾；阳虚伴有形寒畏冷加用肾上腺、肾。

3、操作：耳穴消毒，采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者感到受压处感到明显疼痛时及时告知或医者根据患者皱眉反应作出判断，这些压痛敏感点就是耳压治疗准确的耳穴刺激点。在上述准确的耳穴刺激点上贴敷王不留行籽后，用拇、食指尖或指腹相对置于患者贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面和背面，或用食指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面，一压一松地垂直按压耳穴上的药丸，以感到胀而略感沉重刺痛为度，每次压3秒，停3秒。每次每穴按压2分钟左右，每天3-5次。双侧耳穴轮流使用，2-3天1换。

特别提示：本病属变态反应性疾病，注意避免接触过敏源，同时应避风寒。

(六) 不寐

情志不畅、饮食不节、心胆气虚，致郁火扰心或心神失于濡养，心神不安则不寐。临床主要表现为睡眠时间、睡眠

深度不足以及不能消除疲劳、恢复体力与精力。可按照1994年国家中医药管理局发布的《中医病证诊断疗效标准》进行诊断，相当于西医的失眠症。

治则：解郁降火、养心宁神。常用弱刺激按压法。

操作步骤：

1、取穴：皮质下、神门、心、交感。

2、配穴：郁火扰心加用肝、枕、角窝上；脾胃不和加用脾、胃、大肠；心胆气虚加用肾、胆。

3、操作：耳穴消毒，采用压痛法在上述耳穴探查的区域用探针以轻、慢而均匀的压力寻找压痛敏感点，嘱患者感到受压处感到明显疼痛时及时告知或医者根据患者皱眉反应作出判断，这些压痛敏感点就是耳压治疗的准确的耳穴刺激点。在上述准确的耳穴刺激点上贴敷王不留行籽后，用拇、食指尖或指腹相对置于患者贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面和背面，或用食指尖或指腹置于贴有王不留行籽的耳穴的耳廓正面，一压一松地垂直按压耳穴上的药丸，以感到胀而略感沉重刺痛为度，每次压3秒，停3秒。每次每穴按压2

分钟左右，每天 3-5 次。双侧耳穴轮流使用，2-3 天 1 换。

特别提示：可选择在下午及晚上增加刺激时间及次数，疗效更佳。由其它疾病引起不寐者，应同时治疗其原发病。

三、禁忌症

1、耳廓局部有炎症、冻疮或表面皮肤有溃破时禁用。

2、过度饥饿、疲劳、精神高度紧张者禁用。

3、有严重心脏病、高血压病患者及孕妇禁用。

四、注意事项

1、耳廓暴露在外且血液循环较差，皮肤受损感染后易波及软骨，严重者可致软骨炎症，故治疗前必须严格消毒。

2、年老体弱者宜卧位，用弱刺激按压法。

3、湿热天气耳穴压丸留置时间不宜过长，宜 1-2 天一换。

4、对普通胶布过敏者改用脱敏胶布。

(庞燕，甘肃中医药大学附属医院科研管理部)

颈椎病的推拿治疗



宋志靖文

颈椎病又称颈椎综合征，也称颈部综合征。颈椎位于活动度较小的胸椎和头骨之间，其活动度较大，又需要保持头颈部平衡，故颈椎和腰椎一样容易发生劳损，尤以下部颈椎更易发生。是一种中、老年常见病和多发病。

【病理】

随着年龄的增长，颈椎间盘发生退行性变、脱水，纤维环弹力减退，椎间隙变窄，周围韧带松弛，椎体失稳而位移，椎体边缘骨质增生，黄韧带肥厚、变性，钩椎关节增生及关节突关节的继发性改变等。这些结构变化均可使颈椎椎管或椎间孔变形狭窄，直接

刺激、压迫脊神经根、脊髓、椎动脉及交感神经等，从而引起相应的临床症状。或颈部外伤、劳损或受风寒湿邪侵袭，使颈椎间盘组织以及骨与关节逐渐发生退行性变。其病变机制主要有以下几点：

(一) 椎间盘变性

由于急性创伤或慢性劳损，而致颈椎间盘发生退行性变。

1. 髓核脱水 颈椎间盘纤维网和黏液基质逐渐为纤维组织和软骨细胞所代替，最后成为一个纤维软骨性实体而导致椎间盘变薄。这种病理性变化开始的年龄（或时间）并不一致，大体上从 30 岁以后开始

变化, 50岁以后则更为明显。

2. 纤维环变性 纤维环自20岁以后停止发育, 开始发生纤维变粗和透明变性, 弹性减弱, 而易于破裂。裂隙一般发生在纤维环的后外侧, 髓核内容物可从裂隙向外突出。

3. 软骨板变性、变薄 由于劳损、软骨板损伤或缺损, 使体液营养物质减少, 促使纤维环及髓核变性。随着年龄增长, 变性扩展, 破裂广泛出现, 修复也同时进行。椎间盘缓慢地纤维化, 亦相对增加了颈椎的稳定性。

(二) 椎体骨刺形成

由于椎间盘变性和椎间隙变窄, 使椎体周围韧带松弛, 椎体间活动度增大, 颈椎的稳定性降低, 而增加了创伤的机会。四周膨隆的椎间盘组织推挤周围的骨膜与韧带(前纵韧带、后纵韧带), 使之受到张力的牵拉即可形成骨刺, 加之病变间隙稳定性差, 韧带、骨膜的张力必然加大, 骨刺更容易形成。

(三) 关节突及其他附件的改变

由于椎间盘脱水变薄, 附近的组织如小关节囊, 棘上韧带(项韧带), 前、后纵韧带, 黄韧带均有相应改变。特别是黄韧带肥厚临床上比较常见。

(四) 脊神经根或脊髓受压

脊神经根由于受到颈椎及椎间盘前(后)外侧突出物的挤压, 可发生炎症、变性以及血运障碍, 引起不同程度的病理变化。颈段脊髓侧柱接近前角灰质处有交感神经细胞, 这种交感神经细胞可与前角细胞功能相似, 若颈椎病理改变刺激脊神经, 可以产生与刺激交感神经相同的症状和体征。

(五) 血液循环改变

椎动脉从颈后动脉的后上方上升, 经颈椎横

突孔向上进入颅腔, 组成基底动脉。常受颈椎病病理改变如骨刺、椎间盘病变、动脉硬化, 特别是骨刺的影响而引起同侧椎-基底动脉供血不足。此外, 当椎间盘发生变性后, 颈椎长度缩短而椎动脉则相对地变长。当椎动脉本身畸形或有动脉硬化时, 无论是颈部活动对它的牵拉, 还是血流冲击作用, 均可使之变长, 产生折叠或扭曲而影响血液循环。正常情况下, 转头时虽可使一侧椎动脉的血运减少, 但另一侧椎动脉可以代偿, 故不出现症状。在病理改变的情况下, 因转头过猛或颈部挥鞭样损伤, 或因拔牙、全身麻醉插管等均可使椎动脉血液循环受到影响而出现椎动脉型颈椎病的症状。

【诊断】

颈椎病根据临床症状可大致分为颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型、混合型、食管受压型和后纵韧带骨化型。

(一) 颈型颈椎病

颈型颈椎病的突出表现是颈项疼痛, 它是颈椎病的首发症状和最常见的症状。一般认为, 颈痛以及反射颈肌痉挛系由于颈椎发生退变, 使椎间盘纤维环、韧带、关节囊及骨膜等组织的神经末梢受刺激而致。

临床症状多由于睡眠时头颈部的位置不当, 受寒或体力活动时颈部突然扭转等而诱发。故疼痛常在清晨睡眠后出现, 一般呈持续的酸痛或钻痛性质, 头颈部活动时加剧。其部位多较深在而弥散, 但和根性痛不同, 并不沿周围神经干的走向传导。疼痛常伴有颈部僵硬感; 某些慢性病程者, 尚可有头部转动时发出异常响声。体检时可见头部向患侧倾斜, 颈生理前凸变直, 颈肌紧张及活动受限。患部常有一些明显的压痛点, 如肌腱附着点、筋膜、韧带以及颈椎棘突等。一般无

神经功能障碍的表现，X线检查常显示轻度或中度颈椎病改变。

(二) 神经根型颈椎病

本型也较常见，其发生率仅次于颈型，在各型中约占60%。多见于30~40岁者，一般有颈部外伤史，无明显外伤史而起病缓慢者多与长期低头或伏案工作有关。发病主要由颈椎体侧方骨质增生，尤其是钩椎骨刺伸入椎间孔内，使颈神经根受刺激或压迫所致。其中以颈6、7神经根受累多见。

1. 临床表现 突出症状是颈部神经根性痛。颈肩背疼痛，并向一侧或两侧上肢放射。疼痛为酸痛、钝痛或灼痛，伴有针刺样、刀割样或电击样痛。重者为阵发性剧痛，影响工作和睡眠。颈部过伸、过屈或咳嗽、打喷嚏、大便时疼痛可加剧。上肢沉重无力、麻木或有虫爬等异样感觉，握力减退或持物易坠落。麻木和疼痛部位往往相同，多出现在手指、前臂和肩。

2. 检查 颈部强直，活动受限，生理性前凸减小。严重病例甚至头部处于强迫位置，如向前向健侧轻屈等。病变颈椎棘突、横突下方和患侧肩胛骨内上角肌、胸大肌区常有压痛、放射痛。上肢及手指的感觉减退，可伴肌肉萎缩。

(1) 臂丛神经牵拉试验：阳性。

(2) 椎间孔压缩试验：阳性。

(3) 头顶叩击试验：阳性。

(4) 腱反射：肱二头肌腱和肱三头肌腱反射活跃，或者反射减退甚至消失。均宜双侧对比。

3. X线检查 X线侧位片可见颈椎生理曲度改变，如生理前突减小、消失或反弓，椎间隙变窄，钩椎关节骨刺，轻度滑脱和项韧带钙化。斜位片可见钩椎关节骨刺突向椎间孔，椎间孔变小。

4. 鉴别诊断 凡有颈、肩、上肢痛并有颈脊神经征者均应进行鉴别诊断，如颈部扭伤、颈肩肌筋膜炎、肩周炎、网球肘、膈肌刺激症、腕管综合征等。有些疾病通过X线摄片检查即可鉴别，如颈椎结核、颈椎骨髓炎、颈椎肿瘤、肩周炎和颈椎骨折、脱臼等。此外，还应与风湿痛、胸廓出口综合征、锁骨上肿瘤、进行性脊髓性肌萎缩、心绞痛等鉴别。

(三) 脊髓型颈椎病

脊髓型颈椎病是由于外伤性颈脊髓损伤，或颈椎退行性变、颈椎间盘突出向椎管压迫脊髓，或因椎体后方的骨刺，关节突关节增生、黄韧带肥厚或钙化，甚至椎板增厚等，致使椎管狭窄压迫脊髓或影响脊髓的血液循环而发病。起病形式常呈慢性经过，但有时亦可急性发生。本病占颈椎病的10%~15%，患者多为中、老年人。

1. 临床表现 有感觉、运动、颈脊神经或脊髓神经束等症状，主要表现为慢性、进行性四肢感觉及运动功能障碍。上肢可出现一侧或两侧单纯运动功能障碍，或单纯感觉障碍，或感觉障碍运动障碍同时出现，如无力、颤抖、打软腿、易绊倒，或有麻木、疼痛、烧灼感，甚至四肢瘫痪、小便潴留或失禁。常伴头颈部疼痛、面部发热、出汗异常等。

2. 检查 颈部活动受限不明显，上肢活动欠灵活，肌张力可能增高，腱反射（肱二头肌腱和肱三头肌腱、腓韧带、跟腱反射）可亢进。常可引起病理反射，如霍夫曼征（Hoffmann征）、巴宾斯基征（Babinski征）阳性，甚至踝阵挛或髌阵挛等。部分患者出现偏侧症状、交叉症状，如脊髓单侧受压可出现典型或非典型的Brown-Sequard综合征。

3. X线检查 颈椎生理曲度改变，颈椎骨质

增生，椎间隙狭窄，椎间孔缩小。

4. CT 检查 可见颈椎椎间盘变性突出或骨质增生，脊髓明显受压。此外，肌电图检查、脊髓碘油造影检查对诊断也有帮助。

5. 鉴别诊断 由于 CT、MRI 的临床使用，更有利于脊髓型颈椎病的诊断。X 线检查亦有利于与颈椎骨折、脱臼、先天性畸形和颈椎慢性感染或肿瘤的鉴别。与本病相鉴别的病有脊髓肿瘤、脊髓空洞症、原发性侧索硬化症、肌萎缩性侧索硬化症、合并硬化症、后纵韧带骨化症等。

(四) 椎动脉型颈椎病

椎动脉型颈椎病是由于第 6 颈椎以上颈椎，其中常为第 4~5 颈椎和第 5~6 颈椎增生骨刺和椎体滑脱，颈椎间盘萎缩、变性或动脉硬化、椎动脉变形等改变均可刺激椎动脉周围的交感神经丛以致椎-基底动脉系统的血管发生痉挛，或直接压迫椎动脉使其管腔狭窄乃至闭塞，从而引起椎-基底动脉供血不足而发病。

1. 临床表现 主要为头痛、眩晕、耳鸣、耳聋、恶心、呕吐、持物落地、猝倒等，或发作性视觉障碍和意识障碍。常因头部转动或侧弯至某一位置时易诱发或加重。颈肩痛、颈枕痛与神经根型颈椎病相似。

2. 检查 椎动脉造影可辨别椎动脉是否正常，有无压迫、迂曲、变细或者阻滞，脑血流图可见基底动脉两侧不对称。多普勒检查可显示椎-基底动脉供血不足。

3. X 线检查 正位片可见椎体钩椎关节侧方有骨赘；斜位片可见钩椎关节骨质增生，椎间孔变小。

4. 鉴别诊断 应与梅尼埃综合征（Meniere 综合征）、枕神经痛、锁骨下动脉逆流综合征、体位性眩晕、位置性低血压和小脑肿瘤、内耳动

脉栓塞等疾病相鉴别。

(五) 交感神经型颈椎病

颈椎病可使病变局部出现创伤性反应，刺激分布于关节囊和项韧带上交感神经末梢，以及造成椎管内脑膜返支的病理性刺激，而引起一系列的神经反射症状，即脊髓反射和脑-脊髓反射症状。

1. 临床表现 出现交感神经兴奋症状如头晕、头痛、枕部痛、视物模糊、眼窝胀痛、心跳加快、心律失常，血压升高、肢体发凉、畏寒、多汗，或交感神经抑制症状如头晕、眼花、上眼睑下垂、流泪、心动过缓、血压偏低、胃肠蠕动增加或暖气等。

2. 诊断 若出现交感神经症状，同时合并有神经根型或脊髓型颈椎病的临床表现，或者颈椎 X 线摄片有典型的颈椎病改变即可考虑为本病。但对单纯交感神经型颈椎病而不伴有颈脊神经根刺激或脊髓束症状的患者，诊断较为困难。

3. 鉴别诊断 要注意与冠状动脉供血不足、神经官能症或自主神经系统功能紊乱等疾患相鉴别。

(六) 混合型颈椎病

两种以上压迫同时存在时，如脊髓型、神经根型颈椎病同时存在，可称混合型；神经根型颈椎病和椎动脉型颈椎病混合，也可称混合型，也有脊髓型颈椎病、神经根型颈椎病与椎动脉型颈椎病三者混合型。

(七) 食管受压型颈椎病

颈椎椎体增生向前突出，若突出过大会压迫食管，产生吞咽困难。好发在下颈椎。最早出现吞咽困难，吞钡餐透视可发现梗阻在下颈椎，侧位透视下看到椎体有突出物，可与食管癌相鉴别。X 线片上可见颈椎增生若喙突样突出。

(八) 后纵韧带骨化

后纵韧带骨化好发于颈椎,也有在胸椎、腰椎发生者,病因尚不明确。发病年龄平均为50岁左右。因为后纵韧带骨化,在椎管内占位,使椎管狭小或直接压迫脊髓,引起脊髓压迫症状。故临床症状和体征与脊髓型颈椎病相似。

【治疗】

(一) 手法治疗

理筋对颈椎病的治疗作用有:①疏通经络,止痛止麻;②加宽椎间隙,扩大椎间孔,整复椎体滑脱,解除神经压迫;③松懈神经根及软组织粘连,缓解症状;④缓解肌肉紧张及痉挛,恢复颈椎活动;⑤对瘫痪肢体进行按摩,可以减少肌肉萎缩,防止关节僵直和关节畸形。

理筋手法可采用颈部提摇捻转法治疗,亦可采用颈部旋转复位手法。

推拿是治疗颈椎病的重要方法之一,常用的手法有:

1. 舒筋法 医者用两手掌根部,从头部开始,沿斜方肌、背阔肌、竖脊肌的纤维方向,分别向项外侧沟及背部分筋。手法由轻到重,再由重到轻,反复8~10次。

2. 提拿法 医者用双手或单手提拿颈后、颈两侧及肩部的肌肉,反复3~5次。

3. 揉捏法 医者立于患者后侧,以双手拇指或掌侧小鱼际置于患者颈后两侧,着力均匀、上下来回揉捏10~20次。

4. 点穴拨筋法 医者用中指或拇指点按天宗、合谷、阳溪、曲池和阿是穴等,以有麻窜、酸胀感为宜。继之拨腋下的臂丛神经、桡神经和尺神经,以麻胀传感至手指端为宜。在背部拨脊柱两侧的竖脊肌,沿该肌垂直方向从外向内拨3~5次。

5. 端提运摇法 医者立于患者后侧,双手置于患者颈项部,用力向上端提,并慢慢用力使其头部向左右两侧各旋转 $30^{\circ} \sim 40^{\circ}$,重复2或3次。

6. 拍打叩击法 医者分别在项背部及肩胛部用手掌或双拳进行拍打、叩击,反复3~5次,使筋骨、肌肉舒展或缓解。

手法操作时,要注意动作宜轻柔和缓,力度适中,不宜粗暴、猛烈地旋转头部,以免发生寰枢椎骨折、脱位或椎动脉在寰椎上面被枕骨压伤等;更不宜做颈侧方用力的推扳手法,以免引起脊髓损伤、四肢瘫痪,这对有动脉硬化的老年患者尤应注意。此外,在麻醉下进行颈椎按摩、推拿是非常危险的,必须禁止。

(二) 牵引疗法

颈椎牵引是治疗颈椎病的有效方法,目前应用比较广泛,常同手法治疗配合进行。此法适用于各型颈椎病,对早期病例更为适宜,但对病程较长的脊髓型颈椎病,有时可使症状加重,故应当慎用。

1. 作用机制 ①限制颈椎活动,有利于充血、水肿的消退;②缓解颈部肌肉痉挛,减轻对椎间盘的压力;③扩大椎间隙和椎间孔,缓解神经根所受的刺激和压迫,松懈神经根与周围组织粘连;④缓冲椎间盘组织对周围的压力,并有利于向外突出的纤维环组织回纳;⑤使皱折于横突孔间的椎动脉得以复原;⑥牵开被嵌顿的关节突关节滑膜。

2. 牵引方法 通常采用枕颌布带牵引法,轻症患者可采用坐位间断牵引,每日1~3次,每次0.5~1小时;重症患者可行持续卧位牵引,每日牵引6~8小时,牵引重量从3~4kg开始渐加至5~6kg。以后根据患者的性别、年龄、体质

强弱、颈部肌肉情况和临床症状酌情处理。牵引时颈部轻度前屈。

3. 牵引反应及处理方法 牵引的最初几天,少数患者可有头晕、头胀或颈背部疲劳感,对交感神经型和椎动脉型颈椎病患者更易发生。遇到这种情况,应该从小重量、短时间开始牵引。以后根据每个患者的具体情况,逐渐增加牵引重量和延长牵引时间。个别患者不能耐受牵引治疗,则应改用其他治疗方法。

(三) 药物治疗

中医根据颈椎病的临床不同特点,一般将其分为痹证型、眩晕型和瘫痪型进行辨证论治。治疗多采用祛风除湿、活血化瘀和舒筋止痛等法。

1. 痹证型 以肩颈、上肢的疼痛、麻木为主。治宜疏风活血,用疏风活血汤加减。

2. 眩晕型 以发作性眩晕、头痛或猝倒为主。属中气虚损者,治宜补中益气,用补中益气汤加减。属痰瘀交阻者,治宜祛湿化痰、散瘀通络,用温胆汤加减。属肝肾不足、风阳上亢者,治宜滋水涵木、调和气血,用六味地黄汤或芍药甘草汤加减。

3. 瘫痪型 以下肢运动障碍、颤抖、间歇性发作为主,起病缓慢。治宜活血化瘀、疏通经络,用补阳还五汤加减。

4. 西药 可用甾体或非甾体类消炎镇痛类药物口服。

(四) 针灸疗法

根据临床症状不同,可选用风池、肩井、天宗、曲池、合谷、环跳、阳陵泉、太冲等穴。

(五) 练功疗法

颈椎病患者需要适当休息。急性发作期应局部外固定,采用围颌或颈托,有利于组织水肿的消退和巩固疗效。慢性期以活动为主,特别是长

期伏案工作者应注意工间休息,做颈项活动锻炼,如前屈、后伸、左右旋转及左右侧屈等,各做3~5次。此外,还可以做体操、打太极拳、做健美操等。

(六) 其他疗法

1. 局部封闭疗法。做痛点局部封闭,可用曲安奈德5ml加2%利多卡因5ml做局部封闭。

2. 外用止痛搽剂、外敷药、药熨、理疗等均有一定疗效,可互相配合应用。急性发作期,也可用颈围或颈托固定1~2周。

(七) 手术疗法

颈椎病常用的手术方法有:①颈椎间盘前路切除,椎体间植骨融合术:患者取仰卧位,一般用右侧切口;②后路椎间盘突出切除术:患者取俯卧位,做正中切口;③前路钩椎关节切除,椎间孔切开及椎体间融合术:体位和切口同①;④前路椎体间开窗扩大椎管术或椎体部分切除术;⑤后路椎板开门式成形扩大椎管术:分单侧开门和双侧开门两种方法。前路手术体位为仰卧位,颈下放沙袋或硬枕,颈椎正直,轻度后伸。切口一般用右侧横切口,按病情需要,也可做左侧切口或胸锁乳突肌前侧切口。术中保护食管和气管。预防术后创口内出血窒息和入睡后呼吸抑制等并发症。后路手术体位为俯卧位,头颅放于头架上,可观察呼吸。切口采用颈后正中切口。术中注意保护并避免损伤神经根及脊髓。预防术后椎间感染。

(宋志靖,甘肃中医学院附属医院推拿康复科主治医师)

中风偏瘫

屈哲医案：文某，女，57岁，农民，1974年11月16日午夜抱其小孙撒尿时，忽觉头目眩晕，手足痿软，不能自控，遂同其孙一齐摔倒床下。往诊见其口眼向左喎斜，右侧上下肢瘫软，胸胀气粗，欲语不能，脉沉细涩。家属说晚饭时，曾和邻里发生口角。辨此乃大怒伤肝，气机郁滞，而使脉道不通，血瘀脑中。因予理气开郁，活血通络法。

方用：大黄 15g，黄芩 10g，芍药 10g，廬虫 12g，杏仁 12g，桃仁 10g，生地 12g，干漆 6g，虻虫 6g，水蛭 6g(研分冲)，蛭螭 10g，枳壳 6g，乌药 12g，细辛 3g，全栝蒌 30g，甘草 9g，二帖，嘱其一日夜服完。

17日下午二诊：患者口已能言，下肢已可屈伸，再于前方中加全虫 9g，僵蚕 9g，鸡血藤 15g，桑寄生 15g。嘱其再服 3 帖。

21日三诊：口眼稍正，下肢扶之能步，上肢亦可活动，唯头晕，腹胀又增，脉弦涩而细，查血压 20/12 kpa(150/90mg)。于前方中去细辛、生地、白芍，加木香 10g，陈皮

10g，杜仲 15g，菊花 10g，厚朴 9g。服 5 帖。

28日四诊：诸证皆去，只觉乏力呆食，予逍遥散增损 5 剂而愈。(河南中医，1992年，第 1 期第 18 页)



名医验案选摘

按语：《内经》曰：“大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥。”此案即因郁怒伤肝，气滞不行而致血瘀脑络。方用大黄廬虫丸加理气解郁药，于疏利气机中行血祛瘀，故而奏效。

消渴

唐丽医案：患者，女，55岁，工人，初诊日期 1988 年 1 月 29 日。糖尿病患三年。就诊时只觉口干渴，多食、多尿不明显。大便干，伴阵发性胸背刺痛，舌紫暗，苔白腻，脉弦缓。查血糖 149mg，尿糖(H+)，24 小时尿糖定量 30g。心电图示慢性冠状动脉供血不

足。参其脉证，考虑为瘀血所致。胸背刺痛亦为瘀血之征。故给予大黄廬虫丸一付每日二次。服药后口渴较前减轻，大便不干。服药一周后查尿糖阴性，两周后查血糖正常，且自

觉胸背痛亦较前明显好转。嘱其出院后继续服药以巩固疗效，两月后复查心电图较前明显改善。(天津中医，1988年，第 6 期第 38 页)

按语：唐容川在《血证论》中指出：“瘀血在里则口渴，所以然者，血与气体不相离，内有瘀血，故气不得通，不能载水津上升，是以发渴，名为血渴，瘀血祛则不渴矣。”目前，活血化瘀治疗糖尿病其效果已经临床证实良好，实验研究方面亦硕果累累。

(甘肃中医药大学附属医院科研管理部整理)

爱在左，同情在右，走在生命两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀的花香弥漫，使穿杖扶叶的行人，踏着荆棘，不觉得痛苦，有泪可落，却不悲凉。

——冰心

人们把护士称为“白衣天使”，护士不能只是提供专业的护理技能，而是要从内心去关心自己的病人，在她们对人生对生活失去信心时，给予她们最真诚的关怀，让她们发现生活中的美，相信上帝为她们关上一扇门，便一定会给她们开启一扇窗，从这个窗子里她们能感受到比别人更多的阳光。

几年前，在我从事临床工作的过程中，有一位 65 岁的结肠癌患者，手术开放了人工肛门。手术后的疼痛和自我形象紊乱使她情绪非常低落，脾气暴躁。为了开导她，我对她格外的关注，经常去病房和她谈心沟通。术后约 20 天，我去病房巡回，一进门就发现老

人神态慌张，碰巧家属也不在身边，通过简单交谈，敏锐的观察，我感觉她被窝里似乎藏着东西。我毫不犹豫的马上掀

作的手。事后曾想，当时若不是怀着深深的同情心，也不会给予她更多的关怀与开导，一个生命或许就此结束。有时，

让生命之路弥漫花香

王瑞 / 文

一个微笑，一句安慰性的语言，都有可能挽回一个人的生命。我

开被子，原来是许多玻璃碎片，她想自杀！老人不管我的劝阻就要往嘴里塞，我马上呼叫同事帮忙，并迅速清理了现场。事后老人紧紧握住我的手，失声痛哭道：“你这个瓜女子，怎么眼睛那么亮，你真不该救我啊！”看到她绝望的神情，我感受到了心头的酸涩与肩膀上的责任。后来，通过一次次的心理疏导，老婆婆慢慢有了笑容，出院时家属对我们的感激溢于言表，婆婆对我们更是恋恋不舍。

他们可以在平凡的工作中用真诚的爱去抚平病人身体上的疾痛、心灵的创伤，用火一样的热情去点燃患者战胜疾病的勇气。让我们将爱和同情撒在生命的路途，让路过的人闻着花香，会心微笑。

护理工作繁忙而琐碎，相信每位姐妹在工作中都会遇到乌云密布的心情，我们要像向日葵一样的生活，寻找阳光的方向，不要对人生失去信心，更不要对生活失去热情。希望我们那些花一样的姑娘们也从今天起，做一个幸福的人，读书、努力工作、关心身体、有美丽心情，春暖花开，面朝崭新的每一天。

南丁格尔曾说过：护士必须有一颗同情心和一双愿意工

（王瑞，护士长，甘肃中医药大学附属医院供应室）



你为患者服务 我为你服务

李辉军 / 文



《向世界最好的医院学管理》这本书中所描写的梅奥诊所，虽然经历了百年的风雨，但依然坚持着自己的管理理念，体现着自己的企业文化，不能不说是一个典范、一座丰碑。它的核心理念——“一切工作以患者为中心”，就简单一句话，但真是说起来容易，做起来难！我常想，中国在现行的医疗体制下，我们的医院到底能不能做的像梅奥一样好？在中国医疗体制、医保制度一改再改的现实中，梅奥所呈现的优质管理对我们而言到底是精神盛宴，还是一个可望而不可及的镜花水月，亦或是一个我们努力的方向？

抛开那些医疗体制层面的

问题，单单说一说自己能为我们的医院做些什么，是我作为一个普通的医院行政管理人员常常思考的问题。做人、做事要积极向上，管理医院更需要不断进取和学习。没有医疗专业知识，还总是一袭“高大上”的白大褂加身，总被患者误称为医生，实则让我心中留有遗憾，怎么就没学医呢？

医院里还有很多像我一样的行政管理人员，穿着白大褂，忙碌地穿梭于各个病区，但终究不是这所医院的主角。写到这里，我突然觉得，“主角”这个词倒也说的准确，那我们自然就是“配角”了。一个演员曾经说过，只有“小演员”，没有“小角色”，那我

们这些配角又该如何扮演好自己的角色呢？让我们的“主角”满意，也让我们的观众——病患，满意？这本书中提到行政人员应该为直接服务患者的员工提供支持和帮助——精辟！我想我们就应该扮演好这样的角色。

对我而言，为每一个前来报销的医护人员热心、快捷的完成必需的财务流程，尽量避免和减少繁杂的财务环节以节省医护人员宝贵的时间；为前来咨询财务、经费、公积金等事宜的同事给出耐心细致的解答；为前来查询的患者及家属做出严谨负责的解释；做好每一笔账，管好每一张凭证，报准每一个数据，完善每一份报表，不要让辛苦工作的医护人员对我们有距离感，不要让本已忙碌的医护人员觉得找行政部门办事很麻烦，不要让饱受医闹困扰的医护人员还有为报账而烦恼。这也许算不上是医院的核心工作，但这是我的核心工作，只有我做好这些，才能让医生、护士安心服务于患者，才能让他们宝贵的时间不被浪费，不要让辛苦工作的医生、护士们觉得，行政这帮人闲着没事儿，这帮人上班太自在。服务好医护人员就是间接

的服务于患者，行政人员与医护人员应该充分的相互理解和支持，才能有利于我们的医院形成杰出的医疗团队，才能让我院的患者感到这家医院的医疗水平高、管理服务好，只有医院这个“大家”发展好了，我们每个人的“小家”才能好，医院不发展，我不知道我的幸福到哪里去谋；医院不发展，我的前途又能到哪里去寻？

作为一个财务工作者，我告诉自己，不要因为从事银行、金融、保险业而遗憾，身处“白衣天使”的周围，更应该要自己看到医生这份工作的辛酸、不易和伟大；作为一个财务工作者，我告诉自己，虽然没有太多的机会直接服务于患者，但不能妄自菲薄。为医护人员做好各项服务就是服务于患者；这是需要我们行政人员共同传递的正能量。梅奥管理层就深深地秉持这个观点，并且时时刻刻努力践行着这种理念，愿这种理念也能在我们心里、我们的医院里生根、发芽、开花、结果。

我们的医疗资源是无法和美国相媲美的，而且我们都清楚这种差距短时间内是不可能弥补的，所以我们还要面临如

何解决好有限的医疗资源和人民群众日益增长的医疗需求之间的矛盾，实在解决不了这样的矛盾，那有没有什么平衡矛盾的其他办法，如何让有限的医疗资源不被浪费而得到合理配置和应用，如何让行政管理人员与医疗服务人员更好的配合，如何才能让我们的医院更加高效的运转起来，是我们应该思考的。

“团结就是力量”，没有各个环节的通力配合，就不可能出现高效的运转，也更不可能实现让每一位患者满意。梅奥的管理理念，无疑是一种相互交流、相互切磋，进而相互提高的人性化机制，这套机制背后是一整套完整、科学、严密的制度，涉及薪酬、升职、招聘、奖惩等等各个环节，需要我们每个部门间毫无私心的通力协作，需要我们每个人员的认真履职，这些好的制度才能最终体现出它的应该发挥的作用。

也许你会说，当自己身处梅奥时，一定也会是个非常好的员工，因为在这样一个优秀的团队中，身边的同事都是认真工作的好榜样。但是转而想想，好的团队是谁构成的？其实就是你我这样普普通通的一

份子。作为一个普通的行政人员，我应该积极参与到每一项管理工作之中去，做好自己的本职工作，并且思考怎样能更好的完成这些工作，不积跬步，无以至千里。

站在我每天进出都要乘坐的电梯口，看到墙上的行政人员“五不能”，说的真对！让我就从要求自己做到这五条开始行动吧……

不能让工作在自己这里延误，尤其是有时限要求的工作；

不能让差错在自己这里出现，尤其是事关临床一线的事情；

不能让推诿塞责的事情在自己这里发生，尤其是领导干部；

不能破坏医患和谐和内部团结，尤其是重点岗位和部门；

不能让医院形象在自己这里受损，尤其是为患者服务的事情。

（李辉军，甘肃中医药大学附属医院计划财务部）

周末清晨，明媚的阳光从窗外洒入，寒舍顿时蓬荜生辉。我和爱人相视一笑：“走，户外活动去！”“好哇，再带上小铲子，看能不能挖点儿野菜回来。”我们匆匆收拾停当，兴冲冲地直奔位于安宁区的兰州植物园而去。

阳春三月的植物园真是踏青的好去处。湖光潋滟，柳丝低垂，玉兰含苞欲放，百草透出一抹新绿，万物显示着勃勃生机。也许是数日春寒后的初霁，此时此地老者童稚纷纷云集至此，绿女红男，欢歌笑语，好一派春意人情的和谐景象！

也有一些人徘徊在地头渠边手持小铁铲寻寻觅觅，不时蹲下身采集着草丛中的荠荠菜。这一族群里也有我们的身影。荠荠菜为十字花科荠菜属中一、二年生草本植物，不但清香爽口，而且营养价值很高，现代研究表明每 100 克荠菜含蛋白质 5.2 克，脂肪 0.4 克，碳水化合物 6 克，钙 420 毫克，磷 73 毫克，铁 6.3 毫克，核黄素 0.19 毫克，维生素 55 毫克，尼克酸 0.7 毫克。荠荠菜含有 7 种有机酸、11 种氨基酸、7 种糖分和多种无机盐，所含蛋白质、粗纤维、胡萝卜

素和维生素 B1、B2、B6、C 等也多为人体所需的营养物质。荠荠菜性微凉，味甘、淡，归心、肝、肾经，具有和脾、利水、止血、明目的功效，古代医籍《名医别录》称荠荠菜“甘温无毒，和脾利水”，《日用本草》载“凉肝明目。”《本草纲目》则有

布；二是叶片长型，边缘呈锯齿状，锯齿整齐较宽，斜的、尖的均排除在外；三是开白色小花，其他花色一律不取。在采集时如果土质潮湿，叶片翠绿较大易于辨认，倘若土质干燥，叶片有时呈土褐色，只有蹲下才能分辨清楚，不过吃起来还是十分鲜嫩。荠荠菜一般



“明目益胃”之说。药理实验表明，荠菜全草有降压、扩张冠状动脉、兴奋呼吸、收缩平滑肌等作用。由此可见，荠荠菜的食用与药用价值非同一般。所以俗语说“三月三，荠菜当灵丹”，春食荠荠菜成为我国不少地区的习俗。

挖野菜这活儿说着简单，真正做起来也挺吃力。首先是识别。田间垄上杂草间似是而非的不少，可真要认准锁定也不容易。我就把握三点：一是丛株叶片贴地生长呈莲座状分

生于林边、田间，分布大多呈聚集性，如能找着一棵，方圆三五步内往往还会有，这也可能与它的种子分布范围有关；再者由于城市具备自然生态环境的空地越来越少，大家只能云集像植物园这样的场所反复扫荡，残存漏网者越来越少，因此每每都是“众里寻他千百度”；还有挖野菜也是个力气活，特别对已逾花甲的鄙人更是如此，整整半晌的“脸朝黄土背朝天”，时而瞩目凝神，时而屈膝挥铲，弄得人满身尘

土满脸汗。有时候捶着酸困的腰腿，看着囊中羞涩的“斩获”，自己都觉得可笑至极。嗨，自不量力，自讨苦吃，这可算个什么事儿呀！

游人中也有一些好奇者驻足观看。老人们跃跃欲试想要加入我们这个行列，年轻人则饶有兴趣地问这问那，我们便趁机直起腰来，一边擦着汗，一边不厌其烦地给他们做科普宣传。有些个装扮得像只花蝴蝶似的小朋友还伸出稚嫩的小手想要一棵看个究竟，拿上之后举过头顶满心欢喜地跑了。望着那蹦蹦跳跳的身影，不禁令人感慨万分。是呀，现在生活好了，咱挖点儿野菜也就是忆忆旧，尝个鲜儿，旧中国青黄不接时，乡里人有几家不是靠榆钱野菜果腹充饥？

眼见日头偏西，兜子里的战利品也快装满了。“行了，够吃一顿，打道回府吧！”刚一到家，我们顾不上疲劳，兴冲冲地将野菜倒进盆里淘洗几遍后用凉水泡上。只见刚才还憋屈在袋子里一个个蔫头搭脑的野菜，已在清水的滋润下不一会儿就叶片舒展，色泽清新。晚上，一边看着电视里的王大花闹革命，一边摘洗着泡好的荠荠菜，一直忙活到午

夜。虽然一天手脚未闲，但也没怎么感到累，反而觉得还挺兴奋。

次日中午下班刚一进门，我爱人就将热气腾腾的饺子端上餐桌。一边整理餐具一边对我说荠荠菜她没用开水焯以保持鲜味；肉馅用的是五花肉太瘦了不香；饺馅儿易熟下锅三开即可。最后还特别叮嘱我吃第一个饺子时一定别蘸调料，吃完之后再向她汇报感受。我照此办理尝了一个，我滴神啊，刚咬一口饺馅儿里荠荠菜那股特有的清香鲜美就在肉味的衬托下顿时令人口颊生香，再一细品，余韵如同梵音入耳，轻轻袅袅，飘上百会，许久绕梁不绝。“好！”“好个啥呀？”我话音未落，她就撒了下嘴唇接上茬儿了：“昨天有点儿累，今天懒了一下没下

楼。要能到菜市场买几个荸荠剁碎拌进馅儿里，不把你美得连舌头都咽下去才算怪呢！”

荠荠菜是个时令菜，在咱西北只有春夏之交才能采到，故奉告喜好这口儿的吃货们把握时机赶紧下手，否则就“过了这村儿没这店儿”，只有再等来年了。“莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，风乎舞雩，咏而归。”这是一种境界。春游不仅可以回归自然，放飞心情，有时还能携野菜而归一饱口福，两全其美，何乐而不为？念及此，不由使人脱口吟诵辛弃疾田园佳作《鹧鸪天》中的名句：“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花。”

（刘增荣，甘肃中医药大学附属医院院长办公室）



谁是陪你终老的伙伴

陆娟/文



在医院里遇到好
友的老父亲。老人一
脸凄然，我忍不住追
问缘由。他说：“姑
娘啊，我的老伙计前
天晚上没了。”我一
时没能明白，细问之
下，才知道是老人多
年的一个好朋友去世
了。我安慰他：“人
终有一死，您用不着
这么伤心，小心影响
了自己的身体……”
老人抹了抹眼角的泪，
娓娓道来：“我一
辈子爱交朋友，也有
过无数朋友。但关系
最好的只有三个，其
中两个早些年就都
因病不在了，惟独
这个伙计与我相处
最长。我们打年轻时
就认识，那时候家
庭条件都不好，但
彼此有点好吃好喝
总忘不了给对方留
一口。后来，日子
好了，他事业上也有
了些成就，溜须他
的人很多，但他还
是与我最好。得空
了，我们就混在一
起，瞒着家人吃酒
打牌，好不自在。再
后来，我们都老了，
两人的老伴也都相
继去世了，儿女们
工作都很忙，顾不
到我们，我们两个
便成了亲人，每天
最少要见二、三面
的。无论什么时候，
只要电话一响，看
到是他的号码，我
就

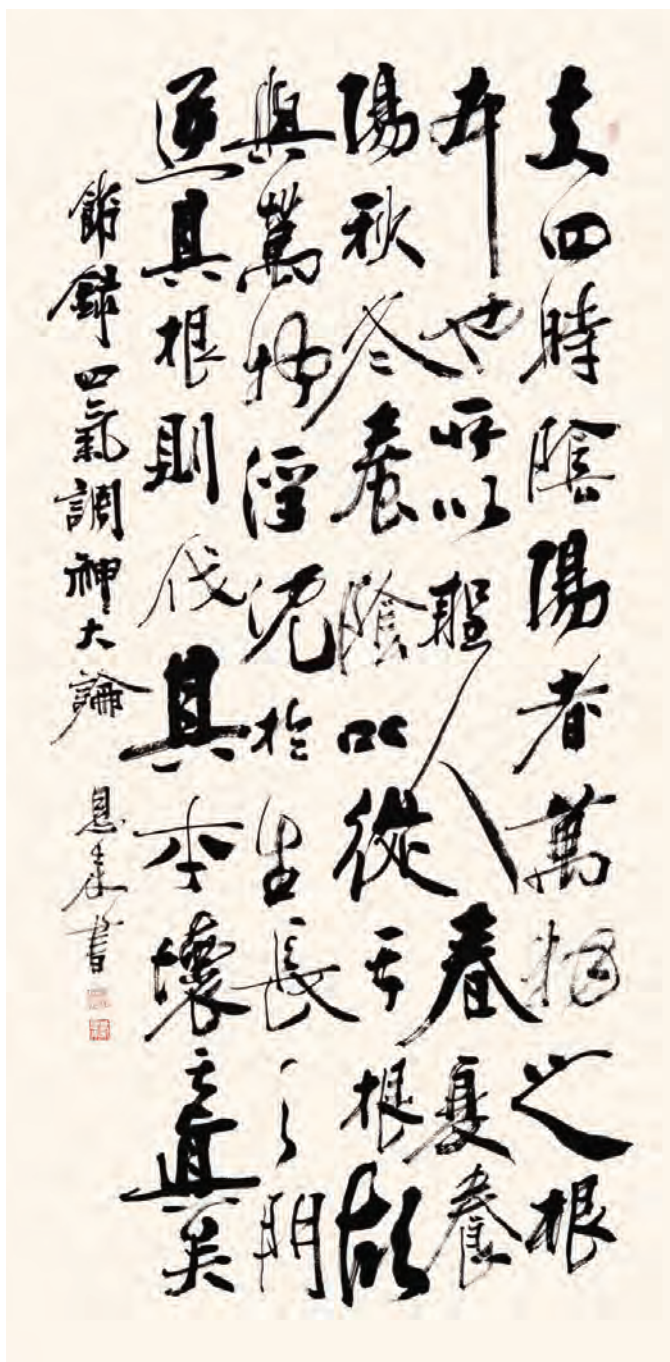
会立刻下楼，他必然
在楼下等我。反之，
换成我也一样。我
们骑着自行车走遍
了城市的大街小巷
和周边的田野乡村
……前天他走了，
从昨天到今天，我
的电话就再也没有
响起过……”说到
这里，老人老泪纵
横。

我忽然就想到了
聂姨。聂姨是我母
亲的一位老友，与
母亲相识也有二十
多年了。前一阵子，
聂姨生病了，我很
紧张。同事问我：“
这老太太是你什么
人？”我回答：“她
是我母亲的闺蜜哦。”
二十多年来，聂姨
与母亲也是一直关
系最好，搬了几次
家都没拆散两人的
友情。父亲去世后，
两个老太太就常常
住在一起，相互作
伴。有时，我去母
亲家里，

见聂姨在外屋，母
亲在阳台，一个在
织毛衣，一个收拾
家务，两人并未说
话，但却无声中
透着深深的信赖和
无拘。母亲有心脏
病，有几次半夜里
犯病，都是聂姨心
灵感应，到母亲家
里敲门发现的。我
时常忍不住害怕，
如果聂姨有一天不
在了，母亲怕是有多
么孤单、难过啊。

人的一生，除了血
脉至亲，贯穿我们
生命的就是友情。每
一个时期，每一个
年龄，我们都在和
不同的人交往。有
些朋友，走着走着
就散了。或许是因
为一个小小的误会，
淡漠了多年的情
谊；或许是某一方
身份地位的改变，
彼此无法再继续
交融；也或许就是
人生自然的离离合
合。在聚散离合里，
谁是那个肯陪你到
终老的人呢？在如
今这个功利又现实
的社会里，这样的
朋友恐怕少之又少。
如果有一人与你
相携相伴，从韶华
正茂走向风烛残
年，那该是多么珍
贵又难得的缘分和
幸福啊！

（陆娟，金川集团职工医
院办公室）



戴恩来，男，1963 年出生，甘肃武山人。医学博士，甘肃中医学院教授、主任医师，甘肃省领军人才，甘肃省名中医。在繁重的教学、医疗、科研之余，致力于中医文化的研究与传播，近年来举办相关讲座 30 余场次，听众达数千人。同时还痴迷书法与收藏，习作参加省直机关及全省卫生系统展览，均获得奖项。

余聞上古有真人者提挈
天地把握陰陽呼吸精

氣獨立身神肌肉為一
以能盡數天地無有終

世其道生中古之時有至
人者道德全道無在陰陽

全神遊於四時去世寄俗積精
遊於天地之間視

聽八達之外此蓋益其壽
命而彊者也亦歸於真人

節錄意問上古天真論段
國本先補解 真人是言一



对联 戴恩来



桃花 王 慧 (甘肃中医药大学附属医院针灸中心)



丝绦 王 慧



旧铁路 陈永嫻 (新加坡聚英中学)



新加坡东海岸公园 陈永媠



晨嬉 薛磊 (甘肃中医药大学附属医院西院)

这些天，时常想起故乡。想起故乡，不由地就想起小时候生活过的陕西一隅。

几年前，一场史无前例的新农村建设，使得曾热热闹闹的村落在这几年的光阴里便从曾经的热闹温馨走向了破败不堪。村子里的乡亲们，一家家都先后搬到新农村群居了。如今，没有几个人再会留恋这些养育了不知道多少代人的村落；没有人再会珍惜那个曾凝聚了几代人心血，延续了几多温情的村落。那里，留在记忆里的便是一组已很难复原的旧影像。曾经热闹温馨的村子，如今已成了名副其实的老村了！走在老村的窄路上，眼里或心头便会掠过一幅幅熟悉的影像。

老村之一景：土窑洞

如今，走在老村的小路上，一孔孔破败的窑洞，时不时地闯入视野。那些早已被挖走了门、窗的窑洞露出一个个黑洞，就像一双双无助的眼睛或者张大嘴巴的人儿，就那样一直望着行人。院子里的荒草杂乱丛生，若是那类“明庄子”还可以看得到门楼以及门楼顶部的砖木雕刻。走近门楼细观，门楼早已斑驳不堪，依稀可见门斗上的大字。那些漆上去的大字，通常都是些治家格言：

如：恭俭让，今胜昔；勤俭节约、天道酬勤、家和万事兴、大展鸿图等。连接门楼的原始筑土围墙因无人看管的缘故而缺了一个口或背阴处的土墙上早已长满了青苔。这种景象，也许你在三十年前的电影中才能看到，却也成了那个年代的印记。可就是这样的家，却养育了数代人。

记忆里，家乡的窑洞大多依坡而掘，齐刷刷的似刀切般光滑，又似那位细心的淑女用梳子小心的刮刷了一遍，纹路笔直，岁月变换却仍清晰可鉴，村里人通常称之为窑面子，高低随地势而定，一般一个院落正面有三孔到五孔不等，坐北向南，或坐西向东。正中的大窑必然是家中年岁最长的老人居住，东边依次是长子、次子，而西边必然是次子或者孙子辈居住。所以每当分家，总是按着哥东弟西的长幼而写约书，后辈不得豪强争夺。约书一定是村里最有威望的长辈或者先生用蝇头小楷书写在宣纸上，落款少不了见证人的指印等印迹，然后小心的装在一个一尺左右的漆盒内，一式三份或两份置于中窑的天窗下面，代代相传。

我家院落两亩见方，共五孔窑洞。坐北朝南



老村记忆

池宗平 / 文

三孔要大很多，中间一孔当年住着奶奶。其余依次住着父母。另外还有厨房，以及牲畜窑、柴窑。听父亲说，当年为了修这五孔窑洞，全家人没日没夜地整整花费了一年多时间，门前的平地就是修窑的土方垫起来的。可以说，当年家乡人为修窑洞，都花费了每一家人的无数心血。

如今，时代变迁，人们的生活水平日益见好，随着新农村建设的深入，加之住窑洞的诸多不便，人们早已把好端端的窑洞搁置了起来。回想着当年无论酷暑严寒，父亲总是自得其乐的躺在土炕上，哼着粗犷的秦腔，吧嗒吧嗒吸着旱烟，或是一瓶烧酒细细品嚼。想起小时候经常看到母亲坐在窗前，拿着针线活儿，满脸微笑地盘腿坐在玻璃窗前的大炕上与隔壁的婶子、大妈唠叨家常，仿佛还是发生在昨天。她们经年的笑声、唠叨声便时光回流般地重演。

我时时感到那丝温馨。总是幻想哪天 and 父辈们一样，朝茶晚酒，喜笑颜开地躺在曾经记载父辈童真和见证我成长的窑洞里，颐养天年。只是，这已只能在回忆里忆忆罢了。

老村之二景：打麦场

说起打麦场，不得不从“割场”说起。每年布谷鸟鸣叫、麦叶泛黄的时节，便是家家户户忙着“割场”的时刻。“割场”是为了将来麦收时节打碾麦子而做的先期准备，是件很细致的活。

乡亲们往往都会选在一场雨后，便在自家门前或附近选一块平整的空地，先用锄或耙把地浅翻一遍，敲碎土坷垃，洒上麦糠，然后套上家里的老牛，拉上轱辘一圈又一圈子地碾压。完工了，清理走麦糠，光滑平整的“场”就展现眼前。

割好了场就等麦黄时节了。麦黄时间最热闹最繁忙的就数“碾场”了。

“碾场”包括“摊场”、“碾场”、“起场”和“扬场”等环节。通常在上午9时左右，夜里的潮气已散去时，父亲就会把堆在屋檐下或房内一捆捆的麦子送到场边，将麦捆由场心一捆捆地转着圈抖开、摊匀，以便麦秆能够充分地太阳底下暴晒。场摊完了，父亲便一遍遍地去老牛的槽里看，一回回地给老牛加玉米或麦糠，以便老牛吃饱吃好。到了下午4点钟左右太阳将要偏西的时候，父亲便套上家里的老牛，拉上大轱辘，“吱吱呀呀”地转着圈碾压，麦秆“噼噼啪啪”作响。我和姐姐们则手拿接牛粪的长柄竹勺跑前跑后地叮着牛屁股看，生怕一不注意，老牛就拉下一大堆屎来。母亲和奶奶则一遍遍地用“杈”翻着麦秆，以便轱辘能完全地碾压。这就是所谓的“碾场”。

父亲一遍遍地翻看着麦秆，等碾压的全部到位了，就该“起场”了。这时候，邻居们若是有空闲，多半也会过来帮忙的。大家一起用‘杈’将麦秸一抖一拌地叉走，底下便露出厚厚地一层掺混着麦糠的麦粒来。然后，大家又一起将那些带麦糠的麦粒拢成堆。一家人便就地而做，迎着夕阳，吹着晚风，说着一年的收成，聊着趣事。收获的喜悦便爬满了农人们黝黑的脸庞。

这时，父亲便像个领导、得胜的将军、或者巡逻兵一样，每隔一会儿就要在场边踱着步子走走看看。他一遍遍地观察着风向。要在吹南风的时候“扬场”。因为只有将麦子装进了袋子，一个农人的心才会彻底放下。

“扬场”就是把麦粒和麦糠的混合物用木锨迎风有序地抛向天空。因为麦糠较轻被风吹落一边，留下麦粒则哗哗落下。其实，“扬场”还是一门技术，更是一门艺术，力度、幅度、高度和节奏都必须恰到好处，才能使麦粒和麦糠很好地

分离。往往这个时候，父亲头戴草帽，母亲头上扎一大手帕。父亲一锨一锨有板有眼地扬，母亲一扫一扫力度均匀地将未飞走浮在麦粒表面的麦糠扫出。如今，每到夏收季节，我还会想起当年的这种情景，想起这些，心里就升腾起一股温暖。

每年的麦收时节，夜里多半月朗星稀，晚风习习，小虫低吟，树叶婆娑，麦香四溢，父母通常很晚才会睡觉，因为他们要忙着清理粮食。我们姊妹几个尽管白天也是跑得腰酸腿疼的，但这样的晚上只要往打麦场边的架子车或临时床上一躺，望着满天的星星，清晰的银河，顿觉心旷神怡，也不知是什么时候就在场边睡着了。为这，没少挨母亲的骂。

如今，新式的收割工具的出现，从割到碾压出粮食来，流水工作，一条龙式地完成。这样，老村里那古老原始的打麦场将成为永恒的记忆。

老村之三景：涝池

池塘被形象地称作涝池，涝池是一个历史的记忆，也是童年的记忆，是如今的小孩子所不知道的。所谓涝池，在那个年代实际上就是村子里雨水的归宿，也是蓄水的地方。

北方农村，庄稼靠天吃饭。这样，等到天旱的时候，夏里，农人们都用扁担或水桶子将涝池里的水拉到田里浇地；冬里，农人们又要绳拉车推地将冰块一块块地运到田里；这些活动，对旱情都有极大的缓解。特别是农业社的时候，全村社员更是如此，听父亲说，那时候，一到冬里结冰，抬冰浇地的场面壮观热闹，经常是凌晨起床喊着号子抬涝池里的冰块。

小时候住在老村，我家门前就有一个涝池，每天清晨或傍晚，便能看到附近的农人们挑个水担子到涝池给牲口担水，每家都有一口或几口一

人深专门用来存水的老瓮，家家户户都要担满了老瓮，以便不时之需。每天中午，太阳放光水晒热乎了，农人们便牵着牛骡驴马到涝池饮水。这时，经常都会看到那些洗衣服的小姑娘、中年妇女，小脚老太太提着大筐小筐的衣服蹲在涝池边捶捶打打、揉揉搓搓。在这当儿，大家在水池边家常里短、说笑笑叙着旧。

而我们一帮小孩子，对涝池更是情有独钟。夏天，午饭过后，半大不小的孩儿都来到涝池岸边，齐聚在知了燥鸣的柳树下，望着一池潏潏的涝池，心里一阵阵发欢，就有经不住惑的大孩子先“噗通”一声跳入涝池里，从此岸跳入再从彼岸浮出，紧跟着就有三五个脱了裤子光着屁股的小孩鱼贯而下，在水里打水仗或将两条裤腿用草一扎，爬在上面，手脚并用地游起泳来，还美其名曰：骑水牛！惹来岸边的大人骂声不绝或驱赶，在岸边看闹的其他孩子也跟着乐，那情那景就是我们童年的吉尼斯乐园啊！如今想来，依然是那么温馨。

那个年月，因了大环境家家都穷，我们一帮小孩也要随着大人去给家养牲口割草。傍晚时分，大家背着割来的草料，将那些用来喂猪喂兔子的小草儿连草笼一起在涝池里去淘。淘草之前，老远就听见蛙声一片，走进涝池，蛙鼓齐鸣，先在岸边找见一颗砂石块，照着白脖子青蛙扔过去，砸得青蛙白肚皮朝天。这样的事要是被一帮老奶奶们看见，多半都要唠叨着骂一声：“遭罪鬼！”挥起手中的拐杖要打人，吓得我们齐叫着转眼就跑出老远，

现在，因了人们生活的富裕，老村的涝池早已被填平或废弃，它也早已退出了历史的舞台，但是，我还是要感谢它，因为它是那个贫瘠年代父老乡亲的聚宝盆，我童年的乐园。

老村之四景：热炕头

在城市里生活了这么多年，我早已背叛了一个农人的生活轨迹。但我对曾供我休息玩耍的老家土炕却依然记忆犹新，对土炕温热的感觉依然刻骨铭心。

说起土炕，南方人多半都会好奇土炕的制作过程。那盘土炕要说的确算是个手工艺活儿。老把式盘的土炕，烧起来即省柴又通风，出烟顺畅炕也热。儿时我常看着大人盘土炕，先要用土、沙等把炕台垫到合适的高度，然后用土坯和黄泥砌成“己”字形的烟筒，再把炕膛、炕筒与烟囱的接口处理好，使其出烟通畅。炕面要用土坯和黄泥横向码满铺平，再用黄土、沙石和麦草等搅和拌成泥，抹平炕面即可。

烧土炕也有不少学问。为了节约点柴火，先要在炕筒里填上几把干柴烧下底火，然后再把那些树叶、枯枝之类的东西适量的煨进炕筒，树叶潮湿的火着得较慢，要少煨一些；树叶干燥的火着得较快，要多煨一些，这样能让炕热到鸡叫天明，炕自然会被熏得暖烘烘的。

记忆里每到冬天，母亲用早先收集的枯枝败叶把土炕烧得热烘烘的。晚上，父亲靠在炕头叭哒、叭哒地抽着旱烟，母亲则坐在炕边上纳着鞋底、讲着家常。

母亲怕我们姊妹几个争抢热炕头，她很早就给我们分好了各自的区域，但我们还是经常为封地发生各种各样的争吵。晚上，我们兄妹几个便爬在各自的封地挤成一排在热炕上写着作业，经常是我的胳膊肘儿碰了姐姐或妹妹，她们手一歪，便会在本子上划出一条歪歪扭扭的线条来，常常是气得姐姐要打我，妹妹哭个不停。想到这些，我的心境又回到了童年。

每晚临睡前，我们兄妹总要嚷着问母亲要吃

食。母亲便拿出自家种的葵花仔、花生、苹果、柿饼、核桃来，有时是一样，有时是几样，用瓷碗端到我们兄妹面前。我们兄妹几个则钻在一张大被窝里，嘴啃零食，活像几只小猪你争我抢地在吃食。若是遇上母亲心情好时，她还会给我们讲那些老掉牙的故事，那种温馨和甜蜜的滋味，至今我仍记忆犹新。

如今，老村的大多数人家都在农村盖起了红砖瓦房，睡觉取暖的方式也变了样，然而，有的房屋里仍旧保留着那方土炕，有的人家则把土炕改造成了新式的、能烧柴烧煤的两用土炕。土炕上的铺盖不再是一张竹席垫和一条毛毡了，家家的炕上铺得厚厚实实，户户的炕上干净温馨。天寒地冻，只要你每天在炕筒里填几小块煤，就可以享受热炕的温暖了。

只是，注定要漂泊的我，那面热炕只能在记忆里想起，如今我与热炕头的肌肤相亲已可望不可及了！我梦中的热炕头哟！

老村之五景：山沟沟

如今，随着世俗的来自物质方面的压力，山沟沟注定只能在回忆里或旅游的时光里亲近。于是，生活、工作在城市里的我辈只能在记忆里提起小时候穿越无数次的山沟沟。那时，我们一群小孩子在一起，逢了周日或暑假，找来小辮头扛着去山沟沟里挖药材，一去就是一个上午或一个下午。

在山沟沟里行走的多了，我们便知道了有一类药材是长在草丛中的；有一类是长在崖边上；有一类是长在地畔沟壑的；累了，在山沟沟里找一颗野杏树爬上树摘杏儿吃；渴了，捧一捧山沟沟的泉水饮下，从不怕拉肚子。冷不丁也会惊飞一只野鸟，运气好的话还会找到野鸟生的蛋来，拿回家准会变成餐桌上的美味。

山沟沟里一年四季的景色也是迷人的。春里，漫山遍野的野草野树花开了，山沟沟里的水也活了，潺潺地流着，看那漫山遍野，真是一幅迷人的山水画卷；夏里，山沟沟里的野树挂满了果儿，漫山遍野一片绿，看着让人心旷神怡，满目清凉；秋里，叶落了，草枯了，唯有柿子树上的叶儿像一团团燃烧的火焰独自烧到初冬才依依不舍地脱离枝头。冬里，整个山沟沟银装素裹一片白，偶在天晴的日子，便会看到农人们沿着窄窄的山路背着一捆捆从山沟沟里打回的柴禾赶着羊群慢慢地走着，冷不丁有人吼出一声两声秦腔来，不经意间便衬得那荒沟野壑更加的荒凉、厚重。

小时候，我也曾梦想让我生活的山沟沟变得富裕，变得不再有黄泥巴路，可惜渐渐地，我们都长大了，都开始各奔东西，都为了自己的欲望去奋斗了。不再想着那个充满欢笑的山沟沟了。甚至有时候都不愿意提起自己是从山沟沟出来的了，就算有时间，也不愿再回去看看曾留满欢乐，长满青草的小路。

如今，钢筋水泥禁锢了我们当初的梦，现实的压力已让我们苍茫了小时候的梦，我们总是说上班累，上班忙，不愿意回家。我们终日为了攀比，为了物质的如意忙碌着。山沟沟中的羊群、黄牛依旧潇洒着吃着田埂上的青草，只是旁边再也看不到放牛的娃娃了，陪伴着的只是守家的孤独老人。

老村之六景：小脚老太太

女人裹小脚是中国社会发展过程中特有的一种文化现象（姑且这样称吧），对如今的00后儿童们来说，基本上只能在老照片或史料里看到了。因为，随着时间的推移，社会文明的进步，解放后，女人便不再裹小脚了。她们那一代的女

人基本上先后都已离开了这个世界。

小时候，我看到的老太太，都是裹着小脚的。第一次亲眼看见小脚的真容，是我的奶奶洗脚的时候。那时候，我已经到了记事的年龄了。看见奶奶的小脚，我觉得很怪异，整个脚完全不成样子，脚趾头、脚掌全都蜷曲着，脚背拱起。看到这样畸形的脚，那时心里总有一点怕怕的感觉。

后来，我上学了。通过书籍，查到裹脚的历史据出自五代，盛于明清。女人们在那些丑陋的风俗侵害下，敢怒不敢言。那时候，如果是大脚女人就会被世人耻笑，就会嫁不出去。我曾听我奶奶说，我二爷娶我二奶的时候，就是看中了那一对小脚。看来，一个时代所谓的审美观不一样，每个人对自己的要求也是难以跳出时代的圈子。

如今，每每看到裹小脚的老太太影像，就不得又想起盘着一头白发，穿着大襟衣服，裹着小脚的奶奶来。想着已越来越模糊的奶奶，我便常常在想，在算：我真的想不出算不出有多少女人用过裹脚布紧紧地把自己的脚缠住，与其说缠，不如说是勒。是不是中国自从开始实行女人裹脚后，社会就放慢了发展速度？这应该是原因之一。因为妇女自从裹脚后，特别是明清时期，她们被束缚了脚，进而束缚了参与社会的行动，也就束缚了思想。半边天都被束缚住了，你想这个社会还能有大的发展吗？由此看来，中国百年耻辱也是由自身造成的。比如：裹脚，算是一种阻力吧？人是社会最积极的生产力，当一半人被裹住了脚，社会生产力能不落后吗？一个社会即使落后了，还可以在后期进行革命，通过革命和改革，改变社会的面貌和今后的历史。可那些可怜的女人，能改变自己的小脚吗？能让生命重新

再来一次吗？

虽然女人裹小脚的历史已经离我们远去，但它却像一道伤疤，深深地刻在历史那张老脸上。但愿我们这个国家类似“女人裹小脚”、“男人扎辫子”的事情不再发生，但愿过往的小脚女人永远成为历史。

老村之七景：流水席

记忆里家乡人为了准备好一场“流水席”，往往在正事的前三四天，主人家的七大姑、八大姨、娘舅街坊好友就已到了主人家，大家一起为了置办好“流水席”场而做着准备。

“流水席”在我的家乡都是开放式的。为什么叫“流水席”呢？我想，主要原因，应该是因为这样的“婚宴”都是开放式的。“来者都是客”不论认识不认识，哪怕你是一个乞丐，都可以坐到桌前，一拨人吃完了，另一拨人接着坐到桌前，重新上菜接着吃的缘故吧。

这里，“流水席”还是有一定讲究的。主事的总管早早地就安排人将桌椅板凳擦得干干净净。每桌放了一瓶白酒，一盒香烟，八双筷子。其实，“流水席”每一桌都有“上席”之分。“上席”通常都是为每一桌上的贵宾、长辈们准备的。若是那个不知天高地厚的愣头青冒冒失失地坐了上席，那一定是要招人笑柄。

“流水席”分一拨一拨地安排。一拨人往往可以坐满十几二十多桌。因为，在那个年月，没有那么多的桌椅板凳碗筷呀！桌椅板凳碗筷往往都是左邻右舍凑来的，用完了再还。

第一拨坐“流水席”的客人，按规矩要先让远路上的客，婚事双方的亲戚们，村里的长辈干部们先就坐入席。这个时候，你往往会看到主事总管红着脸大声吼叫着请这些人入席就坐的场面。

在这种热热闹闹的庆祝里。不知不觉已上了最后一道菜——“米碗子”。所谓的“米碗子”就是将糯米加入白糖蒸熟了，然后在顶上放入红枣，涂上蜂蜜盛放在碗里。

这时，便会有人计算到此为止共上了几道菜。若是共上了八道菜，则这个宴席就叫“重八席”；若是共上了七道菜，则这个宴席就叫“七九席”；若是上了十三道菜，则叫做“十三花席”。

在我小时候，在家乡的宴席上，若是谁家置办了“十三花”，在当时，可是了不起的宴请呢。

至些，行酒菜就算全部上完了。接下来便是上“吃饭菜”。“吃饭菜”通常是四个或六个。但有一道菜，“猪肉切成片”放上调料蒸熟用来夹馍吃的一定是要有的，家乡人叫这道菜为“肉碗子”。

上“吃饭菜”的同时，后生们便端着一盘盘的馒头，一碗碗的茶水来到桌前给每一位来宾的桌前放上馒头，放上几碗茶水，以使来宾们吃好喝好。

至此，这第一拨的“流水席”就算结束了。

今天，当我不论是坐在豪华的星级酒店还是站在老村的村中央，因了某个特定的物象，又勾起了我对孩提时故乡那“流水席”的深切怀念。

老村之八景：看电影

生在六七十年代的孩子，娱乐工具基本上都是自制的。记得听个收音机，都是好些人围在一起静静地听。唯一有图有音有真相能与我们一帮小孩子互动的游戏那一定是“放电影”了。

那时候，每个乡都有专门的电影放映队，通常都是一老一少，每月按事先排好的放映先后顺序，从初一到三十挨着村轮流放映。套用如今老百姓的话说，他们算是吃公粮拿工资的公务员，

差事美着哩！

每隔一段时间，电影放映队还没有来，早早地就传出电影放映的消息，说者有鼻子有眼地告诉大家是几月几日等等。我们一帮小孩便翘首以待。每天盼着天黑，盼着那个日期快些来临。

忽一日，从大队部的大喇叭里便传出了村支书洪亮的电影上映通知，小孩们便会奔走相告。刚吃过中午饭，便会有人搬上自己家的板凳、椅子，或干脆用一块砖、一片破麻袋去占位置。到了下午五六点钟，大队部空旷的院子就已被五花八门的凳子摆得满满当当，场面颇为壮观。

吃罢晚饭的大人，也会蜂拥着向大队部走去，晚到的小孩，也是跟在大人身后或结伙成队，一路吆三喝四，呼喊着一路“看电影”了！那情景那场面很是壮观。

远远地，便能看到大大的一块白色幕布挂在大队会议室的房檐下，有一堆人围在电影放映机和电影放映师傅前。放映师正在调试着镜头。照向幕布的光柱忽左忽右地摆动着。大人小孩的叫喊声、喇叭里的歌声、光柱与人头的攒动，都深深地牵引着我们一路小跑奔向大队部。

记得有一回放映《乌龙山剿匪记》，由于我去的晚了，有利的位子都被别人占去了。我只能看银幕的反面。这样，在电影完后和小伙伴们交流时，我说钻山豹在亲手枪杀他的哥哥龙胡子时是用左手开的枪，而小伙伴们却非常肯定地说是用右手开的枪，为这事，我还和他们争的面红耳赤。以为连我最要好的伙伴也一起整我，一直郁闷了一个晚上。后来，还是爸爸才给我解开了心里的疙瘩。我在同学中闹了这么个大笑话，觉得自己很没有脸面，好几天都不好意思去上学。

老村之九景：吼秦腔

在城市生活久了，有关秦腔的记忆也变得越

来越模糊。但无论时光怎样变换，那些美好的记忆永远不会消失。

秦腔在陕西，特别是关中一带是最具大众化的娱乐方式，那时，走在老村间的小道上，时时都能听到吼秦腔的声音，就如今天的年轻人边走边哼流行歌一样。一切都自然而然地发生，毫无做作炫弄之意。

唱秦腔大戏往往被政府组织安排在每年的二月份，因为这个月份不仅农人们相对清闲，同时，也俗称“龙（农）抬头”，乡亲们图个吉利，便从剧团请来的秦腔戏班，那些天，一出出传统秦腔折子戏或本戏接连上演了。老村的乡亲们便要奔走相告，扶老挈幼地赶去看戏。老远，便能听到戏院高音喇叭传来的狂吼或咿咿啦啦声。坐在父亲自行车后的我们心如鹿撞，恨不能立马飞到戏院去。

另外，老村里谁家的娃们结婚女儿出嫁老人过世，一定是要“唱秦腔”大戏的。说是大戏，其实，也就是请来专门从事红白喜事工作的唢呐队在“正事”当天热热闹闹地表演一翻。他们往往一行六、七人，在院里烧一堆火，众人围火而坐，吹拉弹唱地表演秦腔折子戏，众乡邻们围圈而听而看。不胜陶醉！

如今，想着老村里那些爱看爱吼秦腔的乡亲。我时常在想，为什么秦腔单单在关中一带盛行？时间久了，也便明白：一方水土养一方人，一方水土孕育一方戏曲。西北最早属秦，向来就称苦寒之地，使得秦人性格“刚毅寡言，能征善战。尚气概，先勇力，忘生轻死”，其实，秦腔说穿了就是一种生活方式。秦人恋故土，极少迁离异地者，因而秦腔也只局限于陕甘宁等地，即使在秦地陕西也只是关中最盛，陕南次之，陕北则多晋剧了。



在诗行里落叶归根

楚红城文

寻找一种可能，将我的灵魂
搁置在月光之下
或者种在古老的村庄路口
那里有一棵活了几百年的
老槐树

一片片落叶，选择飘飞
如我，落叶困惑在异乡的土
地上
然后在一年又一年的风霜
里
枯黄，萎去

有多少呼唤能够捡拾
直到故乡变了模样
遗忘，清澈的溪流，绿油油
的庄稼
然后刻骨的呼唤继续一年
又一年的行走

陌生的人群里寻找故乡
陌生的水泥结构物里寻找故
乡
陌生在脉搏里耸起，老槐树
连根拔起
故乡，再也回不去了

背起记忆里的故乡
脚印里种下活着
而孤独，跋涉一行艰辛的感
叹号
在诗行里落叶归根？

（楚红城，原名李玮，甘肃
省渭源县人，作品散见于各种报
刊杂志，出版个人集《游走笔尖
的宋韵》，主编二十人诗词合集
《诗心》。）

也许，正因为秦腔这些特点，贾平凹说，“对待秦腔，爱者便爱得要死，恶者便恶得要命”。今天，当我想起曾生我养我的老村时，在异乡的我，才真正感怀秦腔感念故乡老村那些爱吼秦腔的人们与那时那境的情景。

岁月悠悠缓缓流逝，流过陕西关中某一隅老村。如今，社会发展，新居耸起。人们舍弃了旧村院落，倾听着新时代山区儿女的高歌。曾经的土窑洞、打麦场、涝池、热炕、山沟沟已不再是乡亲们的依靠；曾经的小脚老太太、流水席、露天电影、秦腔也日渐式微，行将消失。有关老村的那些许许多多的影像将被历史掩卷封存，定格

在沉寂的区域。

遗憾的是，我的十指是那么地笨拙，无法一一记录下来对故乡，对老村的深切怀念，老村在历史的长河中养育了无数代人，却在我们如今近似掠夺和抛弃乡村的“城市化进程”中，一路走一路悄悄地慢慢地退出舞台，结束它的使命。做为一个无力者，我们唯有一起来怀念、记录这些与老村有关的物像罢了。

（池宗平，曾获 2014 东莞小小说大赛一等奖；东莞第五届打工文学大赛小说二等奖，第二届孙犁散文奖。）



若我们是一群撒欢的小鹿

小 鹿 / 文

这些文字，是要记录我跟我小朋友们之间的故事。

从哪里开始呢？看着依然安静地拥挤在一起的小礼物。想起那天的快乐。

9月10日，是我跟孩子们一起过的第3个教师节。

一年级的時候，他们还很小。鲜花礼物，多半都是父母准备，祝福的话语，也是从大人人口中字句听来。

但是那一双双纯净的眼睛，让我感动了很久。

二年级的时候，我们熟悉了。当时的花朵整整堆了一讲桌。那一刻真希望所有的人都能看到我的幸福。

昨天，他们三年级了。三

年，他们中的一些孩子，已经和我熟悉到无话不说的程度。

早晨去学校，比平常晚了一点。别的班级的孩子，都兴奋地站在楼道里张望着他们的老师，而我的教室门前，寂静无声。我站在门口听了一会，里面分明传出小心翼翼又没能压抑的住的叽喳声。

敲门。半天，没动静。然后，门开了。没等我反应过来是什么状况，就被冲出来的几个孩子包围了，紧接着，彩带铺天盖地地喷过来。再后来，大家蜂拥而出，花朵和礼物几乎将我淹没。

中途去了办公室收拾了一下形象，再回到教室，他们集

体喊：一，二，三，祝老师教师节快乐！每一个孩子，都用了最宏亮的声音。每一个嗓音里，都饱含着纯真的感情。那一刻，不仅仅是感动，还有欣慰。因为平时，我总是觉得班级里的孩子们凝聚力不够，不够集体，不够和睦。但是那一声整齐嘹亮的祝福，让我改变了自己的看法，从策划到实行，如此团结一致，怎么能怀疑他们的凝聚力呢？

那个发现让我开心了一早晨。突然觉得他们真的长大了，有了自己的想法和认知。

这个教师节，因为这个发现，让我前所未有地充满成就感和幸福。

顺便说一下，办公室里，我的礼物是最多的。还是激动了，想把它们拍下来。可惜忘记带相机。让我遗憾。

这些天，对孩子格外严厉。发了好多次的火。

是因为进入三年级之后，不希望他们还带着低年级的散漫和贪玩。

前两年，对他们真的很宠爱。看着那么小的孩子一个个在你面前天真地看着你，跟草芽一样稚嫩鲜活，就不舍得对他们黑脸。

那时候，跟其他班级和班

主任唯一的区别，就是做完课间操返回教学楼的时候，身边总是围绕着一大群孩子。他们抢着牵你的手，扯着你的衣袖，甚至跳起来拨弄你的头发。相对于同事们的形单影只，我总觉得心里有浓浓的幸福。但同时，又存在一些隐忧，害怕失去老师威严，害怕他们会恃宠为傲。害怕他们害怕我，又害怕他们不害怕我。呵呵，很矛盾。

最近突然发现，孩子们已经逐渐在和我疏远。或许每个

人的成长都是这样的。唯有脱离了长辈和指引者，才是他真正意义上的成熟。而目前，这个过程开始起步。一些父母打电话问我，孩子干脆什么都不给我们说。就不知道他心里怎么想的。

其实我也很失落。因为他们开始长大，开始拥有观察世界的视角和判断是非的标准，却失去了一颗单纯信任的心。他们有了防备，有了秘密，有了彼此间的心照不宣和对大人的淡漠有礼。我始终记得那个

活泼可爱的小男孩问过我的话：不准跑步，不准追逐，不准跳动，那我们长两条腿，就是为了穿一条漂亮的裤子吗？

对于这样的问题，我总是无言的。其实我多么想和他们一起奔跑跳跃在阳光里，像一群撒欢的小鹿。

可是，我却只能以世俗的标准去度量孩子，以世俗的标准去度量自己。

唯一的愿望，也只能是希望他们平安健康。仅此而已。

书橱边上

语过添情 / 文



好几本书，斜身压着历史
被困在一盏灯影里
每个字的血液
比墨色还浓
比杏花酒还香

我的视线已经塌方
只有窄窄的一道
如丝绸之路
在我血脉里穿针引线

眼睛，流出文字
浸湿几阙月光
在平仄里窖藏
喝一口，我醉了

一滴墨，铺开了山水
我惬意地笑了

（张平，笔名：语过添情，
中学语文老师，诗歌爱好者。）



唐僧何以做领导

范康 / 文

但凡人世间要做成一件事情，恐怕首先要有一个合适的人做主。这个人能不能做主，做什么样的主，似乎与这个人的本性有着很密切的关系。一个家庭如此，一个团队如此，一个企业如此，一个地方和一个国家也是如此。

近日偶然再读鸿篇巨著《西游记》，对于唐僧带领他的团队，做下一个惊天动地的伟业颇感惊奇。按说，唐僧的很多能耐和本事都不及他的徒弟，却让徒弟们心服口服、死心塌地地跟着他在西去的道路上一路坎坷。

其中的道理究竟在哪里呢？

从小就喜欢《西游记》，无论是小说，还是电影电视，即便是小时候看到的“小人书”“连环画”，都是百看不厌，不忍放弃。其中最关键的因素是喜欢吴承恩老先生笔下引人入胜的故事，是神态各异、古怪精灵的“妖精”，以及天马行空、智勇无敌的孙悟空。小时候曾经有很长一段时间梦想能够像孙悟空一样，翻手为云覆手

为雨，保护师父“西天取经”，成就一番事业。很少注意那个只会念经的师父唐僧，甚至因为他“敌我不分”而倍感气愤。当然更不明白《西游记》的作者为什么故意让孙悟空居于只知道念“紧箍咒”的唐僧之下；为什么要把孙悟空一个筋头就能解决的问题扯的乱七八糟，非要弄出很多曲折，弄出很多妖魔鬼怪，弄出很多艰难；为什么要让神通广大的孙悟空遭受很多折磨，还要陪伴着唐僧经历九九八十一难，千辛万苦，到遥远的西天去见如来佛。后来，年龄大了，阅读的次数多了，才慢慢地明白本领高强的孙

悟空注定做不了领导，注定成不了取经路上的“主心骨”。他只能陪伴和保护唐僧西天取经，成就唐僧的功德，收获“斗战胜佛”的名号，而“领导者”注定只能是唐僧。

孙悟空成不了领导者，与他的出身背景和性格有关。他虽然勇猛果敢，武功高强，能打善斗，却并不完全是善良、智慧、勇敢的化身。相反在他的身上有很多常人都一定有的“毛病”。他是一个没有背景的“石猴”，既没有父母，也没有兄弟姐妹，即使在花果山嬉戏的“徒儿”，他也动不动就抛弃不管，放任其遭受风吹雨淋，甚至不问他们的死活，只是在外面混不下去的时候，才会想起花果山，想起那一帮无人看管的猴子猴孙，跑回去做“猴王”，享受被拥戴的荣耀。他虽然也拜了一个道行高深的师父，但是和师兄兄弟关系都不好，还曾被师父赶走过。他和牛魔王拜过把子，后来还是闹翻了，而且动不动就大打出手，甚至钻进了牛魔王老婆的肚子里一阵闹

腾。他与东海龙王做邻居，却抢了人家的东西，甚至踢了人家的“道场”，也和邻居们动过拳脚。他和二郎神、哪吒等一些天兵天将算是同事吧，还是不给人家面子，非要在天宫中踢“同事们”的屁股，让同事们的老脸没有地方搁。即便是一路陪伴师父取经的师弟们吧，他动不动就拿来折腾一番，笑话兄弟们没本事，没有照顾好师傅，他却撂耙子，在一边躲清闲。也许正因为如此，他只能做“打手”，做“部下”，跟着唐僧，在成就唐僧“功业”的过程中成就自己的“功业”。他只能为唐僧探路寻径，做唐僧的“马前卒”和“维护者”。

《西游记》中对于孙悟空的描写下了很大功夫，值得重视的是，所有的故事都因为唐僧而起，所有的故事都因为唐僧被解救而结束。故事叙述的过程也大都离不开唐僧，离不开对于唐僧的善良、忍让和所遭受的劫掠、屈辱、被解救过程的描述。尽管这些描写看起来无足轻重，根本没有孙悟空的打斗、求援、取胜那么精彩。仔细琢磨却往往意味深长。唐僧不仅与妖精有关，也与佛祖、观音、神仙和凡人有关。当然，唐僧动不动就会成为妖精追逐的对象，甚至成为女儿国国王的梦中情人。之所以如此，恐怕最终的原因还是因为唐僧是西天取经的“组织者”和“领导者”，是可以让人长生不老的“灵丹妙药”。无论孙悟空如何“本事”，他保护和解救的仍然是他的师父，是西天取经的组织者和领导者。

唐僧能够成为西天取经的组织者和领导者，能够领导比他本领高强的“徒弟”，其中的原因也许不仅是作者为了讲述更加精彩的故事那么简单，更多的原因是唐僧有他的徒弟所没有的背景和能力，有他的徒弟所不具备的优势和条件。首先，唐僧具有他的徒弟们所不具备的“善心”、

“善行”和“仁德”。无论是孙悟空，还是猪八戒和沙悟净，都嫉恶如仇。孙悟空火眼金睛，看见妖精绝不手软，即便是师父不断念紧箍咒也在所不惜，经常弄到需要天上的神仙、地下的土地、观世音菩萨，甚至佛祖出手，才能保住自己和师父的性命。猪八戒没有师兄的本领，经常分不清楚好坏，弄不清楚妖精的本来面目，甚至偷奸耍滑，好吃懒做，一旦识破妖精的诡计，他也大打出手，绝不手软。沙悟净宅心仁厚，他没有师兄们的本领，却也有一些除魔降妖的本领，并没有少却对付妖怪的手段。他们的师父唐僧与他们完全不一样，他不仅没有打打杀杀的本领，压根没有打打杀杀的想法。他悲天悯人，本性善良，即便是面对要吃他的妖精，他都会心生善念，施以仁德，都会怜悯他们的性命，让大打出手的徒弟们手下留情。在去西天取经的道路上，他不止一次被妖精们欺骗，不止一次被妖精们收留，甚至还被妖精和国王喜爱。尽管很多时候，妖精们都想吃他的肉，都想借此长生不老。他却仍然不改怜悯世人的本性，规劝徒弟们不要伤害了妖精们的性命。以至于让女儿国国王神魂颠倒，要他做自己的老公和女儿国国王，把性命和家国拱手让他。可见，唐僧的善良、仁德在于他的本性，而不是表面掩饰。也许正因为如此，他的三个本领高强的徒弟愿意跟着他，一路颠簸，一路风尘，独步前往万里之遥的西天圣地。相比之下，他的徒弟就差远了。

唐僧具有坚定的“理想”和“信念”，同时很懂得用理想和信念笼络人心，凝聚力量。唐僧的几个徒弟之所以愿意跟着他一路奔波，就是因为他要去西天取经，普度众生。唐僧也正是把这一目标作为终生的理想和信念。无论何时何地，处境如何艰难，他都始终如一，从来不言放弃，

即便是丢掉性命也在所不惜。唐僧前世就是佛祖的弟子。他降生人世的职责就是去西天取经，弘扬佛法。所以，他的理想和信念始终都是坚定的，可以说是真正做到了“行不改名，坐不改姓”。无论是在佛祖、神仙面前，还是在凡人和妖怪面前，他都绝对不放弃理想和信念，绝不放弃弘扬佛法、普度众生的目标。相比之下，他的几个徒儿虽然都有腾云驾雾、上天入地、战天斗地的本领，却似乎都没有始终如一信念。孙悟空虽然一路披荆斩棘，逢山开路，遇水架桥，但他也多次打退堂鼓，甚至跑回花果山做猴王。猪八戒更不用说，动辄就想“散伙”，回高老庄做乘龙快婿。正是唐僧坚定不移的信念凝聚了师徒前往西天取经的力量，是唐僧坚定的信念激励了师徒的勇气，是唐僧始终如一信念感动了佛祖、苍天和神仙，他们也才得以取得真经，实现了宏伟的目标。

唐僧还有所有人都无法企及的“大度”和“宽容”。从表面上看，唐僧是一个敌我不分、没有什么“本事”和“能耐”的“无用之人”。这正是他最大的“本事”和“能耐”，是他成为取经路上的组织者和领导者最根本的原因。唐僧能够容忍所有的事情，能够设身处地为所有人着想，能够关心遇到的每一个人每一件事，帮助所有遇到困难的人解决问题，无论这个人是被杀的国王，是穷困潦倒的平民，是幻化了的妖精，甚至包括跟着他西天取经的徒儿，也都是他用不同的方式解救出来的。尽管很多时候并不是他直接出面解决问题。但是最早提出要扶危济困的人是他，提出要帮助有困难的人是他，舍身为人的也是他。他让他的徒儿看到了跟随他的价值，愿意跟随他西天取经，施展本领，发挥才能。同时，唐僧在所有遇到的神仙、妖怪、国王、僧侣，甚

至普通百姓面前都非常谦逊，说好话，做好事，让遇到的每一个人都能够感觉他的大度和悲悯，感觉到“东土大唐”的高贵和繁荣，心甘情愿为他所带领的取经队伍提供方便和支持。在这一点上，几乎所有人都无法做到。尤其是他带领了徒弟。《西游记》对于唐僧收服徒弟的描写是花费了一番功夫的。唐僧的所有表现都让人觉得他们的徒弟不能不跟随他一路坎坷，不能不跟随他完成重任。孙悟空是他首先收留的弟子，本领高强，神通广大，是个曾经“大闹天宫”的主，被如来佛祖压在了“五指山”下。怎么样才能够收服这个的弟子呢？他充分利用自己先天优势，借助观世音菩萨，有了控制孙悟空的手段，同时也用自己的魅力，让孙悟空见识了另外一个世界，愿意跟随他走前往西天的路途。猪八戒虽然没有孙悟空那么高强的本领，却也曾经有过“天蓬元帅”的前世，有三十二般变化。唐僧就利用已经收服的孙悟空让猪八戒接受现状，跟随他们走上了取经的道路。沙和尚和白龙马就更不用说，人尽其才，各行其是，组成了一个和谐团队。正是在他的“容忍”和“大度”之下，他的徒儿们人尽其才，做下了不世之功。

唐僧有着很深的背景，他也很善于利用自身的背景。唐僧前世为佛祖弟子，后世又是唐太宗李世民的拜把子兄弟，人神两界的最高层都有关系。利用这一得天独厚的条件，是决定他西行成败的关键。他看到了这一点，也充分利用了这一点。“贫僧是从东土大唐而来，受唐王指派，前往西天取经。”无论是在筹划西天取经这一壮举，还是在西天取经的路途上，他都自报家门，利用自身的优势和资源，为打通关节，为实现目标提供便利和支持。这样招摇，虽然也提醒了妖怪，给他在西天取经的路途上带来了不少麻烦，惹得

文由：乙未元望，余与父母、胞姐同游文庙，览胜骋目，抱思孔圣，是以为文。

而立余年，开智廿载。
久慕孔圣，冀望鸿采。
闻听金城，岸北高台。
背依崇峻，目取玉带。
道山连延，文气临柴。
庙宇宏浩，渊源久哉。
戊寅丙寅，得暇觐拜。
偕家同赴，乐在度外。
孔丘宝山，丰姿异彩。
有石麒麟，异处翔来。
伫屹山脚，貌威巨采。
意兴勃发，拾级登台。
进路蜿蜒，游龙盘徊。
山形陡险，力有不逮。



九州台文庙游记

田健民 / 文

遇至腰台，驰目骋怀。
细霾氤氲，纱笼粉黛。
银河天降，东去西来。
栉比鳞差，高厦排开。
行人蚁聚，大道逼窄。
蓄力继行，棧星门外。
穿门以入，圣贤两排。
老庄闲逸，孟荀肃态。
更有韩非，失国神哀。

侧入文庙，鸿儒纷来。
开蒙后世，形伟容蔼。
大成圣殿，孔师所在。
香火兴盛，博人爱戴。
门徒揖揖，贤士高才。
论语发凡，彰德训爱。
陇上文胜，凭藉顾待。
华夏昌明，出由此脉。
慨念孔圣，苍生感怀，
立规定纲，神州万载。
慨念孔圣，黎民拥戴，
开智彪蒙，文明转载。
慨念孔圣，寰宇崇爱，
辞言轩轩，享誉海外。
敛目长思，盘古以来，
如斯大成，贤有几哉？

(田健民，兰州城市学院)

很多鬼怪精灵包括孙悟空的结拜兄弟牛魔王都要吃他的肉，要千方百计抓住他，同时也赢得了很多人的支持，使很多神仙、国王、寺院长老、黎民百姓对他们顶礼膜拜，向往不已。正是这一得天独厚的优势，才使他成为西天取经的组织者，也才使他在西天取经的路途上虽然困难重重，却果实累累，功德圆满。

《西游记》是一部文学作品，其中的很多故事当不得真。阅读和品评《西游记》，是为了学习，为了愉悦身心。当然，认真阅读这一经典之作，仔细品味其中的韵味，也能给人以启迪。唐僧是个理想高远的和尚，是取经队伍的组织和领导者，没有唐僧看似无能的领导，也许就不会有孙悟空大展宏图的机会，不会有猪八戒、沙和尚和白龙马的“功德”。无论是“斗战胜佛”，还

是“净坛使者”，都是在唐僧的带领下，完成西天取经这一圣德之后取得的。没有唐僧这个领导者，也许孙悟空只能是个猴王，猪八戒也只能在高老庄终老，至于沙和尚和白龙马就更不用说了。唐僧的“能力”在小说《西游记》之中展现的非常充分，要真正理解它，既需要下一番功夫，也要设身处地去揣摩去领悟。作为红尘中的我们，能不能领悟其中的韵味，明白其中的道理，也许就像西天取经一样，要靠“缘分”和所谓“慧根”。但是，无论什么人，只要静下心来，认真揣摩，肯定会有收获，肯定会领悟到其中的一些道理，尤其是作为一个团队的组织和领导者，唐僧也许是一个非常好的学习对象。

(范康，甘肃中医药大学纪委书记)

自古道：“十年寒窗无人问，一举成名天下知。”这话，指的就是封建科举。公元605年，隋炀帝正式设置进士科，中国科举制度诞生，而几乎科举制度一创立，舞弊现象就应运而生了。“通关节”、“冒籍”、“枪替”、“夹带”等千奇百怪的作弊手法层出不穷，常常把考场搞得乌烟瘴气。与此同时，官府也在绞尽

主考官行贿，应试者如果不走其后门，则很难在科场上成功。另外，一些达官显宦为了使自己的亲故、子弟金榜题

在这大唐天子眼皮底下“私怀文策”。

在唐代科举考场上，还有的考生伪造堂印，传递标准答案，也有的利用文房四宝夹藏抄录有关的文章，真是五花八门，不一而足。

其三，是请人代考。请人代考，就是考生“大变身”，也叫请“枪手”。唐代有“伪立符告者”，有“承接他名者”，有“远人无亲而买保者”，有“试判之日求人代作



古代考场上的“猫和老鼠”

尹宗国 / 文

脑汁地进行反舞弊。这场“猫和老鼠”的游戏，直到清

朝光绪三十一年（公元1906年）最后一科，历时1300年。

总结一下古代作弊绝招，不外有三：贿赂考官、夹带经文和请人代考。其一，是贿赂考官。这可谓是唐朝科举中最大的弊端，由于考生的富贵家庭纷纷行贿托请，科举考试几乎是有名无实，“请托大行，取士颇滥”。贵族官僚子弟基本垄断了科举，没有后台的寒门子弟，即使是学富五车，都很难考取进士。

当时还出现如同今日的大炒家一般，操纵考场的现象。一些富有者专门向主考机构或

名，还直接向主考官施加压力。

其二，是夹带经文。如果没钱和不想购买考官，就只能干考场作弊最为“免费”的勾当，就是身藏夹带。唐代有专门的称呼“书策”：“挟藏入试，谓之书策”。后世最常见的方法有将经文藏在衣服鞋袜里，或索性密写在衣物、身体上，其他各式随身物品，包括文具、食品、蜡烛等都曾被用作夹带。最著名的是，唐玄宗天宝十载，即公元751年九月，李隆基亲御勤政楼试“怀才抱器科”，考生中居然有人

者”，不可胜数，冒名顶替在科场考试中相当普遍。历朝历代，请“枪手”代考层出不穷，并出现了专职“枪手”。如清朝末年的重要政治人物胡汉民，便是历史上著名的代考“枪手”，曾在清末两次代人参加乡试，皆得中举人。

那么，官府是如何应付科场舞弊的呢？办法大体分五个方面。其一，是防止考生作弊，历朝历代都做了一定的“防火墙”，比如回避制、复试制、弥封制、处分科场作弊者等等。为了减少购买考官，唐代武则天时代曾设立“糊名

法”，将考生的名字用纸黏贴遮掩，以避免批卷者认出写卷人。宋太宗淳化三年(公元 992 年)，将作监丞莆田陈靖上疏，建议在科举考试中普遍使用糊名办法，“糊名法”在宋代常称为“弥封”，自宋以后成为定例。后来又发明了誊录方式，由专人誊录方式，由专人抄录考生的试卷送往评级，以防批卷者辨认出考生的字迹。客观地说，糊名、誊录只是防止舞弊的重要手段，不可能完全杜绝科场舞弊的发生，考官和考生之间仍然可以通过做暗记的形式作弊，这就是所谓的“买通关节”。清代通关节的技术也随着科场规制的严密而越来越高明、越来越隐蔽，还出现了一个专门术语“用襻”，“襻”就是旧时衣服上扣住纽扣的套。往往约定的暗号为两个字，好像古代衣服上的襻扣。钟毓龙《科场回忆录》载：杭州有个叫冯培元的探花，为了报答曾经资助他完成学业的富人的厚恩，想让这位富人的儿子考上，就帮他与人约定在答卷中写两个“襻”字，富人得到“襻”字以后，心花怒放，特意以重金聘请一位誊录书吏来誊录试卷。考试结束后，富人又热情款待誊录

书吏。在酒酣之际，这位誊录书吏得意洋洋地向富人邀功，说发现试卷中有两个字不通，帮着改掉了，而这两个字恰好是用于通关节的“襻”字，这位富人舞弊的目的也就落空了。

其二，是考官选聘与管理逐渐严格，自宋太宗起订立了“锁院”制度。每次考试的考官分正副多人，俱为临时委派，以便互相监察。考官接到任命后，同日进入贡院，在考试结束发榜前不得离开，不得接见宾客。如果考官要从外地到境监考，在进入本省境后亦不得接见客人。贿买若然被揭发，行贿受贿者都可能被处死，同场的考官亦可能被牵连受罚。

清代对贿买考官查处更严。清朝入关初年，便曾发生了震惊天下的“丁酉弊案”。顺治十四年(公元 1657 年)，顺天、江南、河南、山东、山西发生“五闹弊案”，最后江南闹 16 名主考全部被斩决，数十人被判流放到辽宁尚阳堡、黑龙江的宁古塔。其间，数百举人在官兵看护下赴北京重考。

另外，明清时期对考官的限制则进一步加强，清代乡会

试对入闱官员实行严格的回避制度。如果不主动开列姓名而自己的亲属又被录取的考务官员，除自己要被革职查办外，该考生所获得的功名也要取消。

其三，是严苛的贡院搜检。为防止应试者夹带作弊，唐代的科举考试已设有兵卫，宋朝起，考试一律在贡院内进行。考生之间用墙壁隔开，称为“号舍”。考生不可喧哗、离场，以防止传卷或传话。

明清时，考场保安十分严格，要求达到“片纸只字皆不得带入考场”。清乾隆年间，朝廷下诏详细限定考生带入考场各式物品的规格，例如砚台、木炭、糕点的大小厚度，水壶、烛台的用料，以致毛笔、篮子的款式都有明确限制。

考生在进场前由兵卫仔细搜查，对此规定也十分精细：“考生入场前，要排成一行，鱼贯而入以利搜身。考生帽子不准用双层，皮衣去面，毡衣去里，衫袍都用单层，袜用单毡，鞋用薄底”；一门、二门各搜一次，若二门搜出“怀挟”者，一门之搜检人员要予以处治。考生进入号房后，立即上锁，再不得出入号房和传

递茶汤等。

为防止雇人替考，历朝的科举机构都需要考生提供详细的体貌特征的履历、准考证。进考场前，考官根据履历、证件验明考生的身份。考生持证进入考场号舍，对号入座。

其四，是加强阅卷的管理与监督。明清科考的评阅程序非常严格。外帘官将糊名、誊录和对读之后的朱卷送入内帘之后，负责评阅的内帘官员就开始工作了。在阅卷工作开始前，主考官按一定数量将考卷分成堆，按照抽签的方式分给各位具体评阅的房官。而评阅试卷的房官事先并不知道自己应评阅哪些试卷，房官与试卷都是临时匹配的，以防止由于请托而打人情分。阅卷时房官只能评阅所分给的试卷，不得干预其他人阅卷，或互相抽看，房官之间也不能私自谈论试卷的内容，其目的在于避免房官之间互相串通舞弊。

为明确主考官及相关考务工作人员的责任，清代科场严格规定，不同性质的工作使用不同颜色的笔，并严格规定各种颜色的笔不能混用。正如商衍鏞先生所说：“以用笔之颜色，明所负之责任，防微杜渐，用意至深。”

为保证考官阅卷的公正性，清代还要磨勘试卷，即对考试的各环节进行检查，其目的在于“防弊端、正文风、所关綦重”。并制定了被《清史稿》称为“禁令之密，前所未有”的磨勘条例。

其五，是严惩作弊者。在唐朝，朝廷本身也十分注重行政官员选拔的公平，开始实施举子之间的相互结保，如果有作弊不实之处，一经查处，所有结保人三年不得赴举。

对作弊者的惩处，历代都很严厉，清代尤为严酷。惩处的办法，一是枷号。凡临场枪手、冒籍、顶替、夹带、抄袭、传递、不坐本号者立即由监考官吏带上枷锁在考棚外示众。

二是斥革。生员即秀才，是须经童子试考取功名，一旦违犯考场纪律，生员称号立即被革除。

三是刑责。舞弊情节严重者，要动用刑罚。对冒名顶替、重金雇请、舞弊情节恶劣者，往往被发配充军。乾隆五十七年（公元1792年），对3名雇请枪手的童生、枪手及其他涉案者，先行枷号3个月，然后“发烟瘴之地面充军。至配所杖一百，折责四十板”，脸上还要刺上“烟瘴改发”字样。这样的惩罚已与要犯相差无几。

综上所述，可以看出，古代考场上这种“猫和老鼠”的游戏虽然不断上演，但结局往往很惨。“魔高一尺，道高一丈。”舞弊者最终没有好下场，知识才是唯一安全的力量！

（尹宗国，山东省青年作家协会理事。作品散见于《中国青年》、《都市小说》、《时代文学》等文学刊物。）



古代考试院

关于发展 中医减肥旅游产业的 初步思考

刘维忠 / 文



党中央提出“一带一路”发展战略，国务院研究部署促进健康服务业发展，国家旅游局和国家中医药管理局批准了“甘肃陇东南国家中医药养生保健旅游创新区”，这是甘肃发展的一次重大机遇。甘肃省委成立了由四大班子领导参加的中医药产业发展领导小组，省卫生计生委、省旅游局等部门下发了“关于发展中医生态养生保健旅游产业的通知”，在省委、省政府领导的指导下，省旅游局、省卫生计生委组织编制发布了《甘肃陇东南国家中医药养生保健旅游创新区规划》，庆城县、敦煌市、凉州区、和政县、陇西县、麦积区等投资几十亿元建设中医生态园，但是中医养生保健旅游并没有很好开展起来，主要原因是除敦煌外，多数生态养生园附近没有大的旅游景点。要解决这个问题必须突出中医特色，解决好旅游目的问题。

为了解决好中医养生保健旅游目的和旅游特色问题，省卫生计生委提出发展“四大中医旅游”的命题，即中医减肥旅游、中西医整形美容和毛发移植旅游、中医治癌旅游、中医睡眠旅游。其中发展中西医整形美容和毛发移植旅游产业方面，甘肃卫生计生委先后派4批医护人员到韩国进修毛发移植和整形美容技术，与韩国联合在省二院建立了中西医整形美容和毛发移植中心，并组织270名市县医院医护人员分17批在省二院进修这两项技术，目前已经有三个医院开展了业务。山东省卫生计生委也派10多名医护人员来省二院进修。今年将在全省市县医院开展中西医整形美容和毛发移植业务，力争服务全国百姓。中医治癌旅游也有了一定基础，省肿瘤医院裴正学先生中西医结合治疗胰腺癌、夏小军中医治疗白血病在全国有较大影响。

已故全国著名中医李可和他的徒弟—广州南方医院吕英教授4年已经为甘肃培养40名中医，这40人在中医治癌方面已经有很好基础。中医睡眠旅游正在筹划中。中医减肥旅游是依托甘肃已经建设的中医生态园，开展食疗减肥、中医减肥、针灸减肥、蜡疗减肥、体育、美育减肥、综合减肥等方法，使游客达到既旅游又减肥的目的的一种中医医疗旅游产业。中医减肥旅游产业前景广阔，本文重点予以论述。

一、中药减肥历史悠久。《黄帝内经》认为：人脂肪囤积的原因是脾阳不足，使体内水湿无法运化，造成“痰饮”，从而形成大量脂肪。现代人缺乏运动，上班又是以车代步，久坐不起，让脂肪大量堆积，从而造成了“大腹便便”。《黄帝内经》还指出天人相应，顺应四时变化，来调养身体，调理饮食，调理五脏，调整身

体的气血让身体阴平阳秘。《本草纲目》记载：“荷叶服之，令人瘦劣。”有人曾用干荷叶每日煎汤代茶饮，或煮粥喝，连服3个月，体重明显降低。《食疗本草》说：“欲瘦小轻健者，食之甚健人。”由于肥胖人多有内热，冬瓜下气清热，有助于减肥，可以大量长期服用。《食疗本草》记载昆布可“下气，久服瘦人”。现代研究证明，昆布具有明确的减肥瘦身作用。昆布所含的多种矿物质、微量元素能减少人体摄入的动物脂肪在心脏、血管、肠壁上的沉积。《食疗本草》亦云：“久食瘦人。”应用赤小豆减肥，对伴有水肿的肥胖症患者效果尤佳。

二、中医减肥旅游产业前景广阔。据有关资料统计，全国肥胖和高血脂体质的人口占全国总人口的31%，即4.2亿人口左右。由于肥胖和高血脂造成的脑中风、心血管病、糖尿病、脂肪肝也数以亿计，而中医减肥疗效确切，是个社会效益和经济效益前景都看好的产业。中医减肥产业做好了，脑中风、心血管病（含高血压约2.9亿人）、糖尿病（约1.3亿人）、脂肪肝等相关疾病会大大减少，不仅造福百姓，也

会给政府节约大量医保费用，为患者提高就医报销比例创造条件。以食疗产品减肥降血脂为例，全国4亿肥胖高血脂的人，如果有1%的人（即400万人）使用甘肃食疗减肥产品，每人每年使用1000元减肥食品，就有40亿元的销售额，相当于目前甘肃全省中医药产业的总收入。如果来甘肃旅游，还会带动其他产业。丝绸之路经济带国家肥胖人口多，发展中医减肥旅游产业，会增加同丝绸之路经济带国家的交流合作。

三、甘肃发展中医减肥旅游产业基础雄厚。菊粉即洋姜粉具有较好的食疗减肥降血脂效果，甘肃各地农村有广泛种植洋姜（菊芋）的习惯，洋姜是加工菊粉的主要原料。据了解，目前，全国有6个企业生产加工菊粉产品，其中4个企业在甘肃，分别分布在定西、酒泉、张掖和白银市。如果利用这些菊粉生产各种口味的减肥糖、减肥茶、减肥粥、减肥方便面、减肥面包、减肥饼干等系列减肥食品，效益将十分可观。发动农民种植洋姜不仅会带动种植业的发展，还可在洋姜开花季节举办洋姜减肥游节，人们在欣赏漫山遍野的

洋姜花的同时，还可体验中医减肥的魅力。甘肃目前有4万多人从事中医针灸工作，中医针灸减肥具有很好的人才基础。近几年，甘肃开展了蜡疗减肥的培训，给部分乡村医疗机构配备了蜡疗机，蜡疗减肥也有一定的基础，蜡疗减肥不仅可带动蜡疗减肥旅游，还可带动家用蜡疗机的生产。各地已建或在建的中医生态园，不少都建设了运动跑道，为传统的运动减肥奠定了基础。

四、甘肃发展中医减肥旅游产业的主要举措。一是创立“记得住、传得开、叫得响”的菊粉食疗减肥、中医针灸减肥文化，出版菊粉食疗减肥、中医针灸减肥等书籍和影像出版物，打造“丝路书香工程”。成立菊粉研究所并开展菊粉食疗减肥的临床研究，提出科学的临床疗效资料。产学研联合研发系列产品，包括家用蜡疗减肥的蜡疗机、家用运动器材等。二是正在委托有关机构研发菊粉减肥糖等系列食疗减肥产品。研发穆斯林菊粉减肥系列食品，增加对丝绸之路经济带国家出口。三是正在制定菊粉食疗产品的质量标准。四是招商引资食品企业生产食疗减

（下转62页）

施今墨圣手镇权奸

刘增荣 / 文



民国二十三年深秋某日傍晚，北平一条僻静的小巷闪出一辆黄包车。车上一位身穿长衫的中年人微闭双目沉思，他就是京城名医施今墨，此时正走在为国民政府行政院长汪精卫岳母看病的路上。

近几天，一向宁静的“汪府”变的躁动起来，女主人陈璧君一扫往日志得意满的神态，焦灼不安的胖脸上浮着一层油汗，扭着短粗腰身进进出出颐指气使，搅得偌大的庭院鸡犬不宁。原来，陈家老母刚从南方来到北平，由于水土不服导致上吐下泻，几经西医疗治疗效果不佳，近日病势加重行将不起。老夫人这回死活不去医院，非要让请个中医大夫给她诊治。管家忙不迭地去见陈璧君。陈璧君没等他把话讲完就不耐烦地打断他说：“那就赶紧去请吧！医生选好了没有？”“北京名医施今墨医术高超，人也可靠，早年还是同盟会员呢！只是汪先生他对中医……”“行了行了，不用管他，大小事体哪件不是我说了算？赶快去办！”“哎哎，马上去！”管家一边

点头如同鸡啄米，一边连连向往后退，出来后小心翼翼地掩上房门，一溜烟儿小跑着张罗请医生去了。

随着车夫奔跑的脚步和“叮当叮当”的铃声，施今墨眉头紧锁，思绪跌宕起伏着，心情越来越沉重，往事如同电影似的在脑海中一幕幕闪现。对于汪精卫这位无人不晓的政治明星，不仅因其有着号称“民国四大美男”的容貌、犀利的笔锋以及口若悬河的辩才，单就刺杀摄政王的壮举和银铛入狱后“慷慨歌燕市，从容做楚囚，引刀成一快，不负少年头”的豪言，也足以使天下仁人志士为之倾倒了。但是通过自己加入同盟会后的抵近观察，从他左右摇摆的政治立场、争权夺利的领袖欲望又使得那个高大光辉的形象逐渐变得模糊起来。回想自己也曾考入京师法政学堂接受民主与革新思想并追随黄兴先生立志救国救民投身辛亥革命，因目睹官僚政客争权夺利、尔虞我诈的封建积习不改而毅然弃政从医，至今已十年有余了，但现在看来这条悬壶济世的人生之路也是举步维艰。1929年国民政府卫生部中央卫生委员会委员、上海医师公会会长余云岫在褚民谊（汪精卫之妻妹夫，时任国民卫生建设委员会委员长，后因汉奸罪被国民政府处决）的授意下提出《废止旧医以扫除医事卫生之障碍案》，主持行政院工作的汪精卫则声称“国医言阴阳五行，不重解剖，在科学上实无根据，至国药全无分析，治病效能殊为渺茫”。甚至主张“凡属中医不许执业，全国中药店限令歇业。”妄图将全国中医药事业置之死地而后快。难道汪精卫真的不相信中医？不对呀！施今墨的脑子飞快地转动着。在他的印象里，汪精卫非常相信中医，就连1925年初孙中山临终前，汪精卫也是全力支持聘请包括施今墨在内的中医会诊，并撰文登报对

诋毁中医理论的西医汤尔和予以了有力驳斥。可现在此公对待中医的态度竟然来了个一百八十度的大转弯，这究竟又是怎么回事儿呢？难道就是为了不甘屈人之下以剿灭中医为盖世之功来与曾在北伐战场上出尽风头的蒋介石一争高低？难道就是为了满足他那自私狭隘的个人领袖欲而无视广大人民群众的生死，昧着良心利用手中的权势将源远流长的中国传统医药斩尽杀绝？公而忘私者谓之忠，因私废公者谓之奸。自诩为有“烈德”而无“恒德”的汪精卫虽然以血气之勇为自己树立起“反清志士”的光辉形象，但是“试玉要烧三日满，辨材须待七年期”，随着对此人其后多年所作所为的聚焦，笼罩在绚丽光环下的权奸嘴脸在自己脑海中渐渐变得明晰起来。

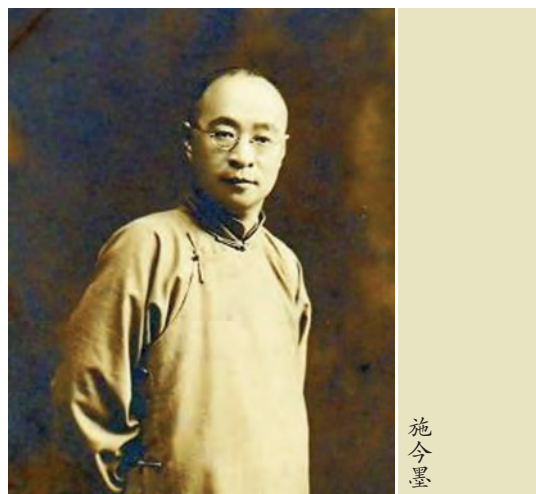
夜幕降临，华灯初上，黄包车穿大街过小巷，不远处“汪府”所在的胡同口已经依稀可见。此次出诊业内同仁喻之为“关云长单刀赴会”，谁能预料此行的结局是马到功成，还是铩羽而归？想到此，施今墨脸上不禁露出一丝苦笑。自南京政府要取消中医的消息传出后举国大哗，施今墨奔走南北，团结同业，成立中医工会，组织华北中医请愿团，数次赴南京请愿，以求力挽狂澜。与施今墨齐名的北京名中医孔伯华老先生面对汪精卫等权贵对待中医的民族虚无主义态度毅然提出要与西医“打擂”，在分别患有高烧、咳喘等12个病人中间任其先选6个用西医治疗；所剩其余6个病人由他用中医诊治，并以其精湛高超的医术先于西医全部治愈，以无可辩驳的事实证明了中医疗效，从而极大鼓舞了中医同仁坚持抗争的决心和斗志。此番出诊前自己也深深感到肩上的压力非比寻常。倘若出诊成功，定当克敌制胜，扬我军威；万一失手……，施今墨不敢再往下想了。正当此时，一段耳熟能

详之警句浮上心头：“……凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。……如此可为苍生大医，反此则是含灵巨贼。”医生以治病救人为天职，此行如能解人困厄，也为振兴中医事业略尽微薄之力；万一不成，受损的无非就是自己的名声。“风萧萧兮易水寒，”大丈夫成仁取义生死尚且置之度外，又怎能顾惜自己那点微不足道的名声呢？

铃声戛然而止，车夫停下脚步，“汪府”胡同口到了。施今墨拎起皮包下车，就着路灯光亮看了一眼表，吩咐车夫九点钟还在这里接他，就径直奔“汪府”大门而去。

国民政府行政院长汪精卫忙完公务刚进家门，陈璧君便笑吟吟地迎上前来。因为请中医的事情已经落实，这位女主人的心情顿时也就宽松了许多。她帮着汪精卫脱下白色西装外套，又忙不迭地招呼下人端茶。接着柔声问道：“四哥，今天没发生什么大事吧？整天这么操心劳力的，你可要好好保重身体哟！”汪精卫“嗯”了一声，一把扯下系在脖子上的那条紫红色领带说道：“唉，这国事家事天下事，哪件能叫人省心呢？”“怎么，老蒋那帮人又在给你捣乱？”“老蒋、日本、老百姓，谁都不是省油的灯。日本人占了东三省，搞了个满洲国。眼下又在打“华北自治”的主意；老百姓到处请愿示威，攻击我抗日不积极。可我怎么不积极抗日啦？写了多少文章，做了多少演讲，就是没人看得见！‘一·二八’上海抗战我的十九路军付出了那么大的牺牲浴血奋战，而拥兵自重不发一枪的张学良还频频向我催要军饷。我让他出兵配合一下以减轻政府方面的压力，可那个小六子非但按兵不动反而对我出言不逊！”“那个小六子算个什么东西，不就是仗着老蒋给他撑腰才那么猖狂？”一提起蒋介石，

陈璧君的气儿就不打一处来。“想当初咱们刺杀摄政王时，他还不知道在哪里给人家提夜壶呢？你以为他是积极抗日的？他是在看英国美国人的眼色行事。他能倚仗西洋压制你这么多年，你就不能背靠东洋东山再起？”“嘘，小声点，隔墙有耳！”汪精卫打断话头，不由自主的转动眼珠看了看四周。“没关系，这是在家里，我就是看不惯你这副没出息的窝囊样儿！”陈璧君忿忿不



施今墨

平地接着说：“现在中国是一盘散沙，而日本自明治维新以来国力正盛，西方世界苦于经济危机自顾不暇，孰轻孰重你比我更清楚。依我看这正是你大展宏图的好时机，只要你……”，“别说！”汪精卫的语调变得慷慨激昂起来。“‘青山有幸埋忠骨，白铁无辜铸佞臣，’你是否觉得中山陵前还少两个跪着的铁人儿？我汪兆铭起码还是一位民族主义者，为了一己之私利出卖祖宗的事情是决然干不出来的！”停顿了一下，又放缓声调问道：“哦，今天老夫人病情如何？”“对了，还正打算给你说呢！老人家一直嚷着想请个中医给她看病，今天晚上我请了一位名叫施今墨的中医到家里来，这阵儿也就该到了。”“施今

墨？有点儿印象，前几天还有人给我推荐过他。这样吧，人来了你去接待，我就不见了。”“好吧！”看着陈璧君应声而去的背影，汪精卫一屁股坐下长叹一声：“这世道，妇人之见啊！”

施今墨进了“汪府”宅院，管家引见到陈璧君处。陈璧君满脸堆笑着寒暄了几句，就领着施今墨去了老夫人的住处。只见老夫人脸色灰黄，眼袋突出，以往很是富态的脸上皮肉松弛，有气无力地半卧在床上，长一声短一声地呻吟着。看见施今墨走进门来，半闭的眼睛闪了一下，颤抖着手指了一下床头的凳子，断断续续地说：“来了好……坐下……医院我是……再也不去了，多承……多承，你来……救救我……”陈璧君赶紧上前扶住老妇人说：“妈，您老就放心好啦，这是北京最有名的中医，保证能给您看好的。”一边说着，一边招呼着施今墨给老夫人就诊把脉。

施今墨朝陈璧君微微点头致谢后落座诊治。他先是仔细观察了病人气色，简要询问了病情，让病人张嘴伸舌看了舌苔，随后便气定神闲地给老夫人把脉。此刻房间里安静的掉下一根针都能听见声响，大家都忐忑不安地看着施今墨。施今墨半闭双目，沉吟许久，起身对陈璧君说了一句：“好了。”然后俯身对老夫人轻声安慰道：“老人安心静养，不碍事，很快就会好的。”“那就…谢谢啦！”陈璧君赶紧上前给老夫人掖了掖被角，随即领着施今墨离开卧室来到客厅。

客厅案上，笔墨已经齐备。施今墨提笔凝神，犹如一位大将军运筹帷幄，排兵布阵。老夫人身体肥胖，属痰湿体质；年事已高，气血两虚；南国乍到北地，鞍马劳顿更兼水土不服；嗜食肥甘生冷，脾胃必定不堪重负；内有蕴热，招致外邪；西医滥用杀伐，元气损伤殆尽，时日迁延，遗祸至此。敌情已明，心中就有数了。施今

墨擅用大方，法度严谨，配伍精当，雍容华贵。还十分擅用“对药”，取长补短，相辅相成，屡建奇功。没多久施今墨思绪已定，笔走龙蛇，一味一味的中药召之即来，跃然纸上，恰似整装待发的勇士，刹那间森严壁垒，众志成城，犹如三齐王布下十面埋伏，即将向不可一世的西楚霸王发动致命攻击！

方才落笔，随着一串皮鞋脚步声，汪精卫从门口踱了进来。依然西装笔挺，革履铮亮，但见领带换成了蓝色；仍旧眉目清秀，风姿俊雅，只是神情流露出几分倦意。“久仰大名，失敬失敬！”汪精卫操着略带广东腔的国语，热情中透出几分矜持。“汪先生不客气，治病救人乃医家的天职。”施今墨欠身施礼，神态不卑不亢。“请坐请坐。”汪精卫伸手往下压了压，正襟危坐上主位问道：“好像在哪里见过？”

“民国十四年先总理中山先生会诊时在下曾与先生谋面。”“哦，有印象，有印象。”“今天请施先生莅临寒舍为岳母诊治，不知先生有何赐教？”“不敢当，不敢当。”施今墨见时机已到，便将陈老夫人的病因病机、辩证施治以及理法方药分析讲解，每言必中。汪精卫微微颌首，陈璧君频频点头称是，随后问道：“不知先生何时再来复诊？”施今墨一反往常谦恭态度，语气坚定地說道：“我开了10天的汤药，请老夫人安心服药，3天后腹泻就会停止，5天后胃口就会好转，10天后即可痊愈，不必复诊”。病危至此，一诊可愈？汪陈夫妇二目对视了一下，脸上都显出几分疑虑。“这样吧，”汪精卫提高嗓音说道：“老夫人若是真如先生所言于十日痊愈，兆铭将亲书匾额答谢。”“那倒不必，只求汪先生高抬贵手，为岐黄之术网开一面，则天下苍生幸甚。”

此时客厅里的西洋座钟叮叮当当敲响九下，

施今墨起身告辞。汪精卫吩咐管家备车送施今墨回府，施今墨连连婉拒：“多谢多谢，黄包车已在巷口等候。”送走施今墨，陈璧君看着汪精卫轻声问道：“四哥，你看这人咋样？”汪精卫从鼻孔里“哼”了一声说：“他把话都说绝了，咱走着瞧吧！”

时隔两周左右，“汪府”来人给施今墨送来一幅墨宝，上等的宣纸上汪精卫手书“美意延年”四个大字隽永飘逸。

家里人征询如何寻访名家刻匾，施今墨摇了摇头，拿过那卷宣纸随手往书橱里一扔，转回身来一字一板地说道：“现在把它挂上去，将来恐怕还得摘下来！”

是年底，中医杂志以《汪精卫亦信仰国医》为题登载此事。消息传出，舆论哗然，坚挺中医派立即乘胜出击扩大战果，几经磨难的《中医条例》有望出台，中医在医药卫生系统中取得合法地位指日可待，业内人士无不欢欣鼓舞，奔走相告。值此举国欢庆之时，上海医师公会会长办公室内一位身着西装、上唇留着一撮酷似日本卫生胡的中年男子，气急败坏地来回踱步自言自语：“好你个‘鲸须汪’，阿拉为你下了多少功夫？说变卦就变卦啦？”差役送来一叠份报纸文件，“我不看！”中年男子大手一挥，桌面上的笔墨纸张抛洒一地，方才盛满香茶的一个宜兴紫砂壶也顺势滚落，“咣啷”一声摔了个粉碎。他，就是国民政府卫生部中央卫生委员会委员、上海医师公会会长余云岫。

（刘增荣，甘肃中医药大学附属医院院长办公室）

突然想当医生了

我的一个亲戚 10 多年前移民去了加拿大，那时孩子才上小学，现在都读大学了。

华人比较勤劳又聪明，到了加拿大经过几年辛苦打拼，不知不觉间都混出来了。亲戚在多伦多的高档社区买了大房子，该地的中学不错。孩子在这所中学是优秀者，学习成绩拔尖，尤其对化学特灵光，而且真正是全面发展，钢琴、合唱近乎专业，又打得一手好棒球、网球，身体倍儿棒，又高又壮。

依着孩子的想法，大学就要上艺术院校，专攻钢琴。亲戚作为一个华人觉得这不太靠谱，就循循善诱：“你看你对

科学也挺有兴趣的，将来当个教授或科学家比较稳当，钢琴可以当个人爱好嘛。”华人的孩子听话，就读了自己喜欢的化学专业，上的大学也是加拿大最好的大学之一。上了大学后，孩子依然是挡不住的优秀，上了半年，竟然开始和教授合作研究一种飞机用的纳米新材料，并小有成就，还被哈佛一位教授邀请去继续从事这项研究。爸爸高兴得不得了，说：“孩子，爸爸当年没能上哈佛（爸爸是中国的博士），你现在上了哈佛，爸爸也甘心了。”

不料，孩子在哈佛读了几个月，突然又想当医生了。也许是看重医生收入高吧。要在

美国或加拿大当医生是非常难的，先要通过初试，这是一个全面的考试，天文地理数理化，甚至文史哲法律经济都要考，应该是看你个人的全面素质吧。然后是面试，然后才能去读医学院，然后还要住院实习，然后……

亲戚对孩子的这个选择很高兴，觉得这是个很有前途的职业，积极为他搜集各方面的考试资料。孩子很聪明，各门学科很快就掌握得不错了。

初试还算好办，毕竟都是知识，辛苦点准备，以孩子的聪明和勤奋应该能拿下。亲戚觉得无法准备的是面试，总是不知道面试要考什么，怎么准备。于是，她给一个亲戚打电

好人的职业

晓光/文



话咨询。说起她的这个亲戚，那可真不简单。《北京遇上西雅图》大家都看过吧，我总是怀疑该片参考了此人的故事，因为经历太像了。他 20 世纪 80 年代在北京协和医学院读完硕士，后来去国外留学，然后去美国，在医院等了不少年，才当上正式的医生，后来成为美国胸外科学会的会员。其中的艰辛，这里就不表了。我看有媒体报道他，说他的手比绣花女和艺术家还灵巧，给心脏做手术那是到了艺术的境界。怎么样，和电影主人公的求学工作经历很像吧，只是他有没有过那样的爱情故事，我就不知道了。

他在电话里跟我的亲戚说，面试没有什么好准备的，其实面试官就是看你适不适合当医生。亲戚更糊涂了，那怎么叫适不适合当医生？这也太虚无缥缈了。他又笑着说，是，这也没法明确说出个一二三来，但面试官都很有经验，一看就知道你适不适合从事医生职业。总之，亲戚最后还是是一头雾水，理解不了这件事。

我们想要什么样的医生

她后来在电话里跟我讲了这件事，我对此也思考良久。是啊，医生这种职业到底需要

什么样的人？我不是医生，也没和很多医生交往过，下面的一些想法纯属推测。从大众对医生的期望推测，我想要一个什么样的医生呢？我想是这样，他医术精湛、为人很好，这样我相信他能治好我的病，同时又不是在恐怖的环境下被治疗，而是在友善的环境下，心情放松地接受治疗。

所以，总结一下，其实很简单，医生应该是个好人。这个好人，不是指除了脾气好外一无所长、见面只会点头的老好人，而是既有一身本事，又与人友善相处的好人。《走遍美国》的主人公应该是个典型的医生形象：相貌堂堂，温文尔雅，对待小朋友慈爱如父，但遇到急救时利利索索，麻利儿就救好了人。

您可能会问，那什么职业不都是需要这样的“好人”吗？还真不是。有一年，我去听一场报告，一位在香港多年的记者讲的。讲完，一人提问：“香港人如何看待特首？”记者答：“有些香港人认为他是个好人，但不是一个好官。”你看，政治家你不能既要求他能治事理政，又温良恭俭让，他需要的是魄力，大刀阔斧，雷厉风行。

其他，像企业家、艺术家、球星等，我们都不能要求他必须是个好人，这些职业都是要彰显个性、挥斥方遒的。你怎么能要求一个艺术家，穿着打扮不长发飘飘、胡须飘飘、衣衫飘飘？

那哪些职业和医生一样，需要是一个好人呢？我想教师、工程师等国外的中产阶级职业可能如此。他们构筑了社会的中坚力量，维护了社会的稳定，构成了社会的底色。

再回头想想我亲戚的孩子面试时能否被看上，被认为适合当医生呢？我有点担心，其实他挺好，是个好孩子，知识丰富，人也乖巧。我唯一担心的是，面试官看出他想当医生是奔着挣钱多。也是在一次会上，我听一位研究者说，在美国，大部分医生从事这个职业不主要因为挣钱多，而是确实想救死扶伤。而她在中国做的调查，很多医生直言，他们是因为收入高而选择这行。当然我们也可以说美国医生可能虚伪地填了调查问卷，但起码他们知道，为了钱而做这行是不对的。也可能美国医生一般家境较好（美国有个说法，律师的儿子是律师，医生的儿子是医生，因为只有他们能付得起

法学院、医学院高昂的学费)，他们已不把收入高作为主要目标，收入只是一个附属产品。但不管怎么说，在这行，你不能表现出对钱的过分热衷。而亲戚的孩子，可能会被面试官看出些许迹象，他们见过多少人，谁有什么小心思，他们一眼即可看出。

当好人不被尊敬

我的好友郑承军教授，金融危机后去欧洲考察，回来写了一篇文章《欧债危机是经济危机，更是精神危机》，说：“随着物质财富的积累和生活水平的提高，资本主义社会开始慢慢丧失最初的奋斗动力，转而追求生活的安逸和闲适。当然，适度追求生活质量无可

厚非，但过度或片面地贪图享受和快乐，会给社会带来慵懒、不思进取的气氛。不可否认，当下欧洲就弥漫着一股懒散、享乐、缓慢、停滞之气，许多商店在中午或节假日闭门休息，问其原因，因为要午休或休闲，完全是以经商者个人为中心的。”

既不努力工作，又要过好日子，那怎么办？郑教授引用德国学者的话说，如今资本主义的经济增长方式就是赌场资本主义。我也看过相关的文章，说他们发明了很多的所谓金融创新工具，卖给发展中国家，也卖给自己人。其实就是赌博，他们自己算出自己获胜的概率高，你的概率低，于是

你就把钱输给他了。

这个方式一开始看起来确实挺好，挺挣钱，于是大家纷纷涌入诸如金融工程等专业，毕业后进入投行，而医生、教师、工程师这些本分的工作者，却往往被认为是没本事的人。社会的价值观变了，好人不再被好评。当我看到西方人自己写的这篇文章时，和郑教授的观察体会一印证，我想西方的文明真的没落了，他们确实出现了精神危机。

而我们，千万要引以为戒，一个正常良好的社会，应该是好人的职业受到尊重的社会。

（摘自《大学生》2014年第20期）

~~~~~  
(上接 55 页)

肥系列食品。五是制定洋姜规范化种植标准。研究洋姜种子质量标准。六是研发洋姜减肥系列泡菜、咸菜并制定生产标准。七是制定中医、针灸、蜡疗减肥的临床技术路径。八是跨界混搭，把中医减肥旅游产业与互联网产业结合。推广陇南市“干部开微博，群众做电商”的经验，发动企业研发符合电商“安全性、便利性、显效性、潮流感、商品化”产品

特点的菊粉等减肥产品（包括食品、用品、家用减肥医疗器械）。发动相关政府部门干部开微博宣传中医减肥产品，发动群众开店商推销中医减肥产品。九是出台支持发展中医减肥旅游产业相关优惠政策。如财政部门把洋姜种植纳入农业发展资金支持范围。扶贫部门把洋姜种植和菊粉加工纳入扶贫款支持范围，农牧部门把洋姜种植纳入粮食直补和保险补

助政策，把洋姜加工器械纳入农机具补贴。十是政府牵头，各相关部门分工合作，共同抓好中医减肥旅游产业。如质检、食药监部门做好减肥食品质量安全监管。农牧部门制定洋姜种植标准。工信部门做好减肥食疗产品加工生产。商务部门做好减肥产品的营销。

（刘维忠，甘肃省卫生计生委党组书记、主任）



# 中医名言警句摘编



(一)

## 一、天人合一

1. 夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。（汉·张机《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》）

2. 春生夏长，秋收冬藏。（《灵枢·顺气一日分四时》）

3. 夫百病者，多以旦慧、昼安、夕加、夜甚。（《灵枢·顺气一日分四时》）

4. 四时阴阳者，万物之根本也。（《素问·四气调神大论》）

5. 人以天地之气生，四时之法成。（《素问·宝命全形论》）

## 二、养生保健

1. 春夏养阳，秋冬养阴。（《素问·四气调神大论》）

2. 法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常。（《素问·上古天真论》）

3. 志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。（《素问·上古天真论》）

4. 夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。（《素问·四气调神大论》）

5. 精、气、神，养生家谓之三宝。（明·绮石《理虚元鉴·心肾论》）

6. 善养性者，先饥而食，先渴而饮，食欲数而少，不欲顿而多。（唐·孙思邈《备急千金要方·道林养性》）

## 三、防病治未病

1. 不治已病治未病，不治已乱治未乱。（《素问·四气调神大论》）

2. 夫治未病者，见肝之病，知肝传脾，当先实脾。（汉·张机《金匱要略》）

3. 上工治未病。（《难经·七十七难》）

4. 虚邪贼风，避其有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。（《素问·上古天真论》）

5. 邪之所凑，其气必虚。（《素问·评热病论》）

6. 正气存内，邪不可干。（《素问·刺法论》）

## 四、医德医风

1. 人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。（唐·孙思邈《备急千金要方·序》）

2. 凡大医治病，必当安神定志，无欲无求。（唐·孙思邈《备急千金要方·大医精诚》）

3. 大医精诚（唐·孙思邈《备急千金要方·大医精诚》）

4. 业医者，活人之心不可无，而自私之心不可有。（宋·刘昉《幼幼新书·自序》）

5. 未医彼病，先医我心。（宋·刘昉《幼幼新书·自序》）

6. 古人医在心，心正药自真。（明·冯梦龙《警世通言》）

7. 医，仁术也。仁人君子，必笃于情。（清·喻昌《医门法律·问病论》）

## 五、医术学习

1. 勤求古训，博采众方。（汉·张机《伤寒

杂病论序》)

2. 夫肝之病，补用酸，助用焦苦，益用甘味之药调之。（汉·张机《金匱要略》）

3. 工欲善其事，必先利其器，器利而后工乃精，医者舍方书何以为疗病之本。（元·危亦林《世医得效方·序》）

4. 方不在多，心契则灵；症不在难，意会则明。（明·陈实功《外科正宗·痈疽治法论第二》）

5. 至重惟人命，最难确是医。（明·龚信《古今医鉴·警医箴》）

6. 看方犹看律，用药如用兵，机无轻发，学贵专精。（清·刘一仁《医学传心录·病因赋》）

7. 生民何辜，不死于病而死于医，是有医不若无医也，学医不精，不若不学医也。（清·吴塘《温病条辨·自序》）

8. 医贵乎精，学贵乎博，识贵乎卓，心贵乎虚，业贵乎专，言贵乎显，法贵乎活，方贵乎纯，治贵乎巧，效贵乎捷，知乎此，则医之能事矣。（清·赵濂《医门补要·自序》）

9. 医之良，在工巧神圣；医之功，在望闻问切；医之学，在脉药方症。（清·陈清淳《蜀中医纂·习医规格》）

10. 《素问》，载道之书也，词简而义深。（元·朱震亨《格致余论》）

11. 不通仲景之书，不足以言医。（舒诏《伤寒集注》自序）

12. 医不三世，不服其药。（《礼记》）

13. 脾胃为病，最详东垣（清·叶桂《临证指南医案》）

14. 不为良相，必为良医。（邵登瀛《四时病机》绍誠序）

15. 医之为书，非《素问》无以立论，非《本草》无以主方。（元·朱震亨《格致余论》自序）

## 六、阴阳五行

1. 阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。（《素问·阴阳应象大论》）

2. 审其阴阳，以别柔刚，阳病治阴，阴病治阳，定其血气，各守其乡。（《素问·阴阳应象大论》）

3. 故重阴必阳，重阳必阴。（《素问·阴阳应象大论》）

4. 阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也。（《素问·阴阳应象大论》）

5. 阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。（《素问·生气通天论》）

6. 气味，辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴。（《素问·阴阳应象大论》）

7. 阴胜则阳病，阳胜则阴病。（《素问·阴阳应象大论》）

8. 阳胜则热，阴胜则寒。（《素问·阴阳应象大论》）

9. 孤阴不长，独阳不成。（金·刘完素《素问玄机原病式·火集》）

10. 阳常有余，阴常不足。（元·朱震亨《局方发挥》）

11. 阳生阴长，阳杀阴藏。阳化气，阴成形。（《素问·阴阳应象大论》）

12. 阴中有阳，阳中有阴。（《素问·金匱真言论》）

13. 人生有形，不离阴阳。（《素问·宝命全形论》）

（本刊选编）



# 《医友》约稿函

CALL FOR PAPERS

《医友》是甘肃中医药大学附属医院自办刊物（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。

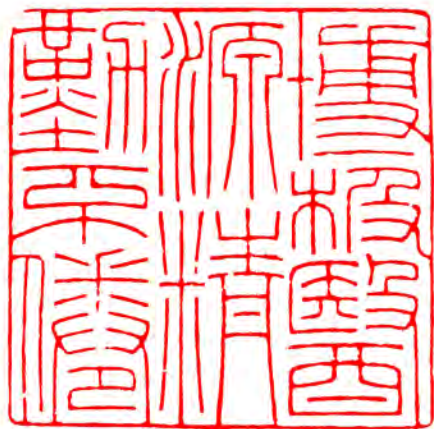
## 联系方式：

地址：甘肃省兰州市嘉峪关西路732号，甘肃中医药大学附属医院办公室；

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  
Affiliated Hospital of Gansu University of Chinese Medicine

醫友

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



微官网



微导诊