

醫友



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

2015.12

第7期

内部资料

免费交流



■ 融国学于医 济苍生于心 ■ 中医养生文化初探 ■ 美国医生是怎样炼成的

樂光藥後
心身同醫

吳鐵龍



超越自我 树立楷模

甘肃中医药大学党委书记 王海燕

民主生活会，是党员领导干部召开的旨在开展批评与自我批评的组织活动制度，是我们党在长期的革命和建设实践中形成的优良作风，是增强党的生机与活力的一大法宝。在民主生活会上，大家能够就思想、作风和工作上的问题互相交换意见，谈心通气，开展深入的批评和自我批评，互相帮助，互相监督、总结经验，统一思想认识。下面，我结合附属医院实际情况，就此次民主生活会，谈几点想法，与大家共勉：

第一，终生学习，不断超越。学习是提高自己的唯一途径，作为党员干部和医务人员，政治理论学习是我们“做对事”的保障，其他方面的学习则是我们提高素质、超越自我的动力。平时要培养多阅读、读好书的习惯，做到从“阅读”到“悦读”最后升华到“越读”。好的书籍能够让人产生共鸣，使人感到愉悦。在读书的过程中应善于思考，发挥想象，寻共鸣，求超越，最终升华到更高的思想境界。作为管理者，还应该学习如何行使好权力和职责，如何在处理大事小情上做正确的判断，行使正确的权力，履行正确的职责。

第二，重视交流，加强沟通。正确对待“开会”。开会交流沟通的好渠道，是大家公开、真诚地了解彼此的好方法。一个人的看法总有合理的地方，但也会有局限性。因此要利用好开会这一促进相互交流的好形式，对大家提出的问题要理性看待，认真解决；要全面、深入和广泛地了解和摸清真实情况，从交流中学习，提炼出工

作的成功经验和办法。通过交流和沟通集思广益，众志成城。

第三，把握时机，借势发展。把握时机就是把握国家政策，执行国家大政方针；借势发展就是充分利用当前我国全面深化改革的大好形势，“好风凭借力，送我上青云”。首先要借基层的“势”。在三级诊疗模式下统筹谋划、通盘考虑各方面因素，加强与基层医疗机构的合作，使基层资源发挥最大效用，也可以使自己的优势得到很好的发挥；其次，国家正在实施“一带一路”宏伟蓝图，国外市场很大，各国对中医的接受程度越来越高，我们一定要把握这一有利时机，进一步激发活力，因势利导，借势发挥，充分利用好对外交流这个平台，借对外交流的这个“势”，开拓发展的空间，摆脱制约发展的空间瓶颈。

第四，引导风气，树立楷模。领导干部是群众的楷模，必须牢牢把握政治纪律和政治规矩，明确深化党风廉政建设的要求，时刻严格对照自己，以身作则，常态化践行“三严三实”，要动真格、用真心、讲真话，抛开面子，正视问题，把准方向，引导大家严实结合，转变作风，从小事做起，衣冠整、言语正、行至善、业务精、领先锋，树立良好的风气。

（本文根据甘肃中医药大学党委书记王海燕在甘肃中医药大学附属医院领导班子民主生活会讲话内容整理，内容有删减）

醫友



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

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: ywq739@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>

扉页题字: 李铁映

版面设计: 麦朵设计

承印单位: 新华印刷厂

封面图片: 菊花(魏锋 摄)

目 录 CONTENTS

杏林名医

03 融国学于医 济苍生于心

医药论坛

06 黄帝内经养生思想初探 马鸿斌
08 卫生计生委和民政部谈推进医疗卫生与养老服务相结合 何绍华 甄炳亮 周强

11 中医养生文化初探

中医特色

14 冬季防治老寒腿有妙招 李 宁 吴建民
16 药膳

陇上名医

18 甘肃近代十大名医 甘肃省中医药管理局
20 甘肃古代十大名医(二) 甘肃省中医药管理局

医海碎影

21 中药的“导游”——药引 张琦胜
22 满意性生活的七条指标 邢喜平
24 名医验方选 李玉霞
25 医生的梦想

医者随笔

26 美国医生是怎样炼成的 薛国忠
28 当失去生命的尊严可否高尚的死去 毛立亚

艺术长廊

30 书法、摄影

文学之窗

34 等待雪季(四首) 李惠艳
35 风雨同舟路,我们携手前行 徐晓艳
36 清代的“奴才”与“臣” 李百龙
40 阅读:从心开始做最好的护士 李向丽
40 小诗二首 丁高恒
41 云南的茶外之“茶” 汤云明
42 梅花四首 楚红城
43 祖父的藕 吴 辰

养生保健

44 冬季喝茶有讲究 要因“色”而异
45 冬吃山药有五大营养功效
46 打包剩菜要注意六个小细节
47 哪些人不能吃醋? 吃醋的禁忌有哪些
48 吃红薯要留意三件事

中医故事

49 秦椒 刘梅花
50 “地道药材”源于“狄道药材”说 程 芳 杨锡仓
51 芫荽 吴 辰
52 茉莉花:理气开郁的良药
53 茶花的医药典故和传说

医友文摘

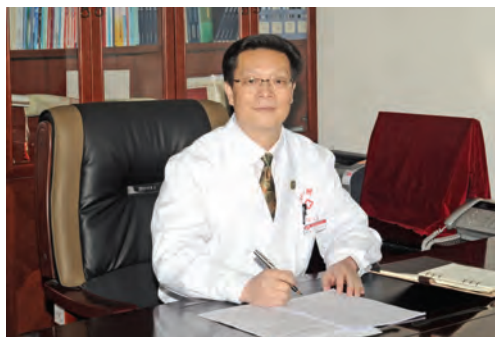
54 诺奖获奖感言 屠呦呦
56 雾霾来了怎么防?
58 幽默与笑话
59 中医名言警句摘编(二)



融国学于医 济苍生于心

——记甘肃省名中医、甘肃中医药大学附属医院副院长张志明教授

刘增荣 / 文



张志明，男，1964年12月出生，中共党员，甘肃省名中医，主任医师，教授，硕士生导师。现任甘肃中医药大学附属医院副院长、急诊科主任，甘肃省卫生系统领军人才，甘肃省第五批省市五级师带徒省级指导老师，中华医学会医保专业委员会委员，第五届中国中西医结合学会急救专业委员会委员，第二届甘肃省医师学会副会长，第六届甘肃省中医药学会副会长，甘肃医院管理委员会急诊分会副理事，甘肃省医院协会急救中心（站）管理专业委员会委员，甘肃省流行病学委员。获“全国卫生系统先进个人”，“甘肃省抗击非典先进个人”，“全国卫生系统玉树抗震救灾医疗卫生救援先进个人”，“甘肃省科普工作先进个人”，“甘肃省首届医师奖获得者”荣誉称号。从事医疗、教育、科研工作20余年。

他，中等身材，神情儒雅，上唇两颗黑痣平添几分福相，疏眉下一双朗目透出睿智精明；他，一身整洁合体的白大褂，满脸和蔼可亲的笑容，如同春风轻拂着每一个病人的心灵；他，望闻问切一丝不苟，电脑开方两手翻飞，伴着指尖划过键盘时一串串清脆的连奏，岐黄仁术的救命天使如同行云流水般飘然降临；他，从医近三十载，救人不计其数，德艺双馨传遍河西陇东，坐诊时总是患者盈门……他就是甘肃中医药大学教授、甘肃中医药大学附属医院副院长、甘肃省名中医张志明。

业精于勤，名师传承潜心钻研

张志明来自于我省甘谷县的一个农民家庭，儿时生活的贫困，乡亲患病的凄苦，给他幼小的心灵留下了终生难忘的印象。1984年他被甘肃中医学院录取，开始了5年的大学生活。来到陇原中医的象牙之塔，他深知人生新的航船才刚刚起航，要“直挂云帆济沧海”，就必须要不懈地努力和忘我的积累。五年以来，他如饥似渴地汲取中医学科的知识，利用一切机会虚心求教名师，博览群书。当年同学们常说，当你不知道他去了什么地方时，在图书馆的某个角落一定能找到埋头苦读的他。五年的刻苦学习，成就了他深厚的古文功底，养成了静思好学的习惯，也为将来成为甘肃省名中医奠定了坚实的基础。

学业届满，张志明以全年级三甲的优异成绩留校



为瑞典斯德哥尔摩大学安德森教授脉诊

分配到刚组建的甘肃中医学院附属医院工作。他潜心临床，努力勤奋，曾连续四次被评为医院年度优秀工作者，并于1999-2002年有幸成为甘肃省名老中医刘树华的学术经验继承人。在师从刘教授研究内科疑难杂症的同时，张志明也向省内名医裴正学、夏永潮、沈为众等中医名家虚心求教，对诸如顽固性头痛、溃疡性结肠炎、耳鸣等难治性疾病的辨证施治均有较深造诣，初步形成了自己博采众家之长的诊疗思路。

学成于思，国学中医融会贯通

但凡见过张志明教授的人都会说，他身上散发着谦逊儒雅的人文气质，这种气质得益于他深厚的国学底蕴。张教授把中医与国学紧密地结合在一起，他颇为推崇孟子的两句话：“君子所以异于人者，以其存心也。”“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”并将此作为从医理政和关爱病人的座右铭。他认为中医文化充分体现了中华优秀传统文化的核心价值观和原创思维方式，融合了历代自然科学和人文科学的精华，吸收了儒家、道家乃至佛家文化的智慧。学中医应从中医文化入手、从经典入手、从基础入手。如《易经》、《内经》、《道德经》、《伤寒论》、《医学三字经》、《温病条辨》等都应该潜心拜读。中医讲调中，儒家讲中庸，道家讲中道，佛

家讲中观。儒、释、道、医四家“你中有我、我中有你”，圆融和谐，共同构成了中华传统文化“阴阳中和”的基本精神。他强调：“源于注重功能表现而诊疗疾病的中医，不同于依靠结构而根据结构改变诊疗疾病的西医。中医必须遵循中医的临床思路和诊疗特点，圆机活法，辨证论治”。因为中华传统文化的熏陶，在大家眼里，张教授总是那样心平气和，波澜不惊，爱岗敬业，医德高尚。他那种自内而外亲近病人的稳重和耐心细致解释病机的语调，以及认真专业诊断病情的态度，尽显一位学者的风范。

术惠于患，仁爱兼备大医精诚

张志明教授认为，要当一名好医生，仅有救死扶伤的精神是不够的，还要有精益求精的医术。在上班前，他有着早读半小时的良好习惯，几十年如一日，清晨的第一缕阳光总会透过办公室洁净的窗玻璃伴他早读。扎实的祖国医学理论功底，使得他非常注重在临床上发挥中医药特色优势治疗疾病，在诊治顽固性头痛、难治性失眠、急性肾绞痛、抗生素相关性腹泻、子宫肌瘤、汗症和肝硬化腹水、重症肌无力、银屑病、泛发型湿疹、顽固性便秘等等疑难杂症疗效显著。一位22岁男青年放鞭炮不慎炸伤右手，由于未能正确处理伤口，七天后全身抽搐，角弓反张，遂转入一家三甲西医院ICU治疗。在治疗过程中病情加重，体温升至40度持续不退，持续抽搐，呼吸困难，病情危急。该院在情急之下请张志明教授参加了该病例的院际会诊，经中医辨证诊断为破伤风风热夹痰证，治法：清热化痰，熄风止痉，药用：安宫牛黄丸，玉真散加减煎剂化开，每小时20毫升胃管给人。2小时候患者解出大量稀便，体温下降，抽搐缓解，10天撤离呼吸机，拔除气管插管，病情好转出院。一位

老太太反复腹泻，只能靠输营养液维持生命。张教授察看了病人情况后开了中药汤剂，对病人说：“吃了这副药，可能腹泻会更厉害，不用紧张，这个过程三天后会逐渐缓解，腹泻随后减缓。”果然，一个疗程之后，病人有了食欲，主动要求吃饭，三个月以后病人康复。

由于张教授擅长运用中西医结合的手段治疗诸多疑难杂症在广大患者中享有盛誉，因此每当他的接诊日，往往会有专程来自北京、西安、青海、山东、广州等地的患者赶来求医。慕名而来的病人络绎不绝，常常排起长队挤满楼道。而张教授面对无论多么复杂的病例，他总是辨证施治，有依有据；无论多么纠结的患者，他总是耐心解释，从不敷衍。他用自己精湛的医术为患者解除痛苦，无论“贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智”，他都一视同仁，“普同一等，皆如至亲之想，”平等地对待着每一位患者，努力践行着“大医精诚”的医者准则。患者们都说张教授就像亲人一样，是一个“把患者捧在手心”的好大夫。张志明教授坚持周六、周日门诊，日门诊量不下 60 人次，每年门诊量 15000 人次以上，在甘肃省“12320 网络挂号系统”紧缺程度排名稳居前三，连续五年被评为“医院门诊接诊患者最多的医生”，但社会上仍然反映张教授一号难求。

情贵于真，执著探索勇攀高峰

身为医院的副院长，行政管理工作繁杂琐碎，但张志明一直坚守临床一线，特别是坚持科研不辍。因为在他的心灵深处，医生是个最神圣的职业，而实现其价值所在，除却医好患者，还应防患未然，攻坚克难，致力中医创新发展。连续完成《十八反中“附子与瓜蒌”配伍毒理学实验研究》、《舌诊客观化图像识别与慢性胃炎内

镜分型分级标准的相关性》、《结核分枝杆菌耐乙胺丁醇诊断试验的系统评价》、《联合黄芪注射液集束化治疗提高心肺复苏后生存率的机制研究》等课题。如是种种，难能一一罗列，都见证了张志明的智慧和心血。大量临床之余，他勤于笔耕，出版专著一部，发表专业论文 20 余篇。

由于多年来的辛勤努力，张志明同志名扬杏林，誉满甘陇。他是中华医学会医保专业委员会委员，第五届中国中西医结合学会急救专业委员会委员，甘肃省优秀专家，甘肃省名中医，甘肃省首届医师奖获得者，甘肃省卫生系统领军人才。曾被评为“全国卫生系统先进个人”、“全国卫生系统玉树抗震救灾医疗卫生救援先进个人”和“甘肃省抗击非典先进个人”。曾先后获得甘肃省科技厅科技进步二等奖一项，甘肃省皇甫谧中医药科技二、三等奖各一项。

杏坛润雨花争艳，平生志业正当时。作为一名专家型领导者，张志明教授从一名普通的医生到任职副院长，始终坚守专业职责与医德底线，恪守治病救人的天职，从未离开临床一线工作岗位。回看张志明教授的过往，有非常时刻的挺身而出，有工作出色而受到肯定的舒心时刻，但更多是认真诊治病人，研究解决疑难病例，处理复杂的医患关系，管理协调的行政工作。不管岗位如何变化，他仍然保持了一个知识分子的单纯和宁静，“医生”仍是张志明最重要的身份。他没有豪言壮语，而是脚踏实地的发挥着一个行政管理者和学术带头人的作用，把自己炉火纯青的医技薪火相传。面对新的医改大环境他信心满满，而做一位好医生，永远是他追求的最大褒奖。

（刘增荣，甘肃中医药大学附属医院院长办公室）

《黄帝内经》是第一部中医理论经典，是第一部关于生命的百科全书，也是第一部养生宝典。其中包含许多养生防病观点，几千年来一直指导着人们保健养生、愈病强身，为中华民族的繁衍昌盛做出了不可磨灭的贡献。笔者不揣愚鲁，就其养生观简述如下，敬请同道斧正。

一、养生的原则

《素问·上古天真论》认为要保全生命，增强体质，预防疾病，以达到延年益寿的目的，必须遵循以下原则，即：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。也就是说要效法自然界寒暑往来的阴阳变化规律；恰当运用调摄精神、锻炼身体等一些养生方法；饮食有节制；起居有

规律；不过度劳累，也不过度安逸。这样才能“形与神俱，而尽终其天年”。

二、养生的具体方法

1. 顺应四时

《素问·四气调神大论》云：“夫四时阴阳者，万物之根本也，故圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门”。因此，在养生过程中，要顺应四时阴阳变化的规律，随四时的生、长、收、藏来规范自己的行为，即“春三月，此谓发陈……，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”；“夏三月，此谓蕃秀……，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外”；“秋三月，此谓容平，……，早卧早起，与鸡俱兴，

使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清”；“冬三月，此谓闭藏……，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若己有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺”。也就是说春天自然界阳气开始生发，但天气乍暖还寒，仍处于萌芽状态，比较脆弱，若稍微遭受邪气侵袭即可受伤而失其生发之势而下陷，人体阳气亦然，此时养生不能贸然到大自然中以免损伤阳气；夏天自然界阳气隆盛，人们应当敞开胸怀去拥抱大自然，吸收天之阳气，此时吸收天之阳气越多，秋冬敛藏的阳气就会越多，生命之本就会越固；秋天自然界阳气开始收敛，人们也应当收敛神气，勿使阳气耗散；冬天自然界阳气潜藏，人们也应当早睡晚起，固密阳气，即使锻炼也应待太阳出来，否则就会耗散阳气，动摇根本。若能做到上述几点，则会延年益寿，尽其天年；若违背四时阴阳变化的规律，则会“伐其本、坏其真”，百病丛生，而发生“寒变”、“痰疝”、“飧泄”、“痿厥”等。在临床我们发现很多人一



年四季无论春夏秋冬，刮风下雨，每天都很早起床锻炼，不但没有起到强身健体的作用，反而心脑血管疾病时有发生，甚至累及生命。

2. 清静无为

首先，要淡泊名利，精神内守，神不外驰，采取导引、练气功等方法，保全真气。即如《素问·上古天真论》所言：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，“举不欲观于俗，外无劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散”，以达到“真人”、“圣人”的境界。若嗜欲无穷，贪图名利，不时御神，则正气虚而不能御邪，外邪乘虚而入，会导致诸多疾病。《素问·生气通天论》说：“苍天之气，清静则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。故圣人转精神，服天气而通神明。失之则内闭九窍，外壅肌肉，卫气解散，此谓自伤，气之削也”。正说明调摄精神、清静无为是养生防病的关键之一。

不仅如此，只要清静无为，不贪图名利财富，不纵欲享乐，即使得病，治疗起来也

会很快痊愈，甚至可以通过“移精变气”而愈。否则只会使小病变成大病，大病发展成不治之症，终至命丧黄泉。

3. 饮食有节

脾胃为气血化生之源，若饮食有度，不偏食暴食暴饮，脾胃健运，气血化生有源，五脏六腑得养，则百病不生，长寿有期。故《素问·生气通天论》说：“是故谨和五味，骨正筋柔，气血以流，腠理以密，如是则骨气以精，谨道如法，长有天命”。若饮食不节，过食醇酒肥甘厚味、辛辣刺激之品，或过于偏食，则会伤及五脏六腑，变生百病。如《素问·生气通天论》说：“高粱之变，足生大疔”，“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝。味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑。味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡。味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚。味过于辛，筋脉沮弛，精神乃央”等等，皆是饮食失度所致的疾病。

近年来，随着人们生活水平的不断提高，饮食结构也发生了很大的变化，大多数人饮食无节，恣食肥甘厚味，导致百病丛生。一些以往被列为老

年病的疾病，如高血压、糖尿病、冠心病、脑梗塞等，已经大大的年轻化，许多年轻有为的官员和老板都因此英年早逝，殊为可惜。

4. 固护阳气

《内经》认为：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳”，阴阳二者相互依存、相互制约、相互转化，缺一不可。故《素问·阴阳应象大论》说：“孤阳不生，独阴不长”，“阴在内，阳之守也；阳在外，阴之使也”。但二者之间，惟阳气最为重要，起主导作用。如《素问·生气通天论》提出：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明”，“凡阴阳之要，阳密乃固”。即言人体阳气的作用如同天体中太阳的作用一样，普照大地，泽被万物。人们不但要顺应四时阳气运动变化规律，而且每日都要顺应阳气的生、长、收、藏规律，“藏德不止”，才能“身无奇病，万物不失，生气不竭”。若喜怒不节，调摄不慎，则阳气运行失序，会导致许多严重疾病。故《素问·生气通天论》说“阳气者，烦劳则张，精绝，

(下转 23 页)

我国是世界上老年人口最多的国家，老龄化速度较快，失能、部分失能老年人口大幅增加，健康养老服务需求日益强劲。医疗卫生与养老服务相结合，是社会普遍关注的重大民生问题。近日，国务院办公厅转发《关于推进医疗卫生与养老服务相结合的指导意见》，《意见》提出，到2020年，基本建立符合国情的医养结合体制机制和政策法规体系。

提供养老服务在我们国家目前都存在哪些问题、哪些困难？

甄炳亮：老年人当中，大多数老人都是患有慢性病或者处于身体失能、半失能或者失智状态，特别是随着年龄越来越大，这方面的比例越来越多。我们养老机构目前绝大多数的从业人员是养老护理员，他们没有医护的知识和技术，所以这块是养老服务的一个“短板”。《意见》的发布能够让养老机构、居家和社区的老人把“医养结合”的“短板”补齐，这是它的重要意义所在。

什么是健康老龄化？

何焯华：健康老龄化是指能够持续发展和维护老年健康生活的功能和能力，增进老年人生活的福

祉。主要包括两方面的内容：一是老年人自身的健康水平，也就是说他能够发挥自己的体力和脑力，能够更好地生活的能力；另一方面，健康老龄化也离不开

老年人生活的环境和社会服务的水平。比如，老年人自身健康状况不佳的情况下能够得到药物和老年辅助器材，能够帮他改善生活。另外，在他居住的周围有比较适老的设施、交通等方面能够使他更多地参与到社会活动当中去。因此，健康老龄化不单是指老年人的身体健康，还包括整个社会对于老人支持的水平。

何焯华：结合我们国家人口老龄化的特点：总量大、速度快、高龄化、未富先老。下一步，我们要在综合分析我们国家老龄化程度，还有老年健康需求和重点领域的基础之上，重点关注老年人的健康，要关注患有慢性病的老年人、失能的老人，加强医疗保障，满足康复护理方面的需求。

目前我们国家的养老情况是怎么样？我们养老服务的覆盖面到底有多大？与我们实际需求之间又是什么样的比例？

甄炳亮：截止到去年底，我国老年人总数达到2.12亿，占总人口的15.5%。到2020年将达到

2.43亿。老龄化发展的速度非常快，平均每年净增长800万到1200万

老人，其中高龄老人增长速度尤其快。目前我国失能、半失能

推进医疗卫生与养老服务相结合 卫生计生委和民政部谈

何焯华
甄炳亮一文



老年人达到近 4000 万。养老服务倡导以居家和社区服务为基础，政府对居家和社区予以政策扶持、资金支持和综合帮助，社区发挥依托作用，主要是承上启下，为无法在家庭养老的老年人，特别是失能老人、半失能老人、失智老人，通过社区转介到机构里养老。社区一方面可以组织老年人开展多种形式的文体活动和健康保健活动，另一方面可以对居家养老的老人进行支持型的服务，包括送餐、助洁、助医等等。机构养老是补充。主要是面向失能、失智、半失能老年人，提供集中照料和医疗护理服务，并为居家和社区养老提供专业化支持。目前经过“十二五”期间的快速发展，我国养老机构已有 4 万多家，养老床位数达到近 600 万张，每千名老人 30 张床位的“十二五”规划目标有望实现。社区养老服务在城市社区已经覆盖到 70%，在农村社区能够达到 37%。对失能、半失能和失智老年人提供养老和医疗相结合的专业服务是我们工作的努力方向。

对于居家老年人的医养结合，政府将提供了哪些上门服务措施呢？

何焰华：《意见》中明确提出，要保障基本、统筹发展，把保障老年人基本健康需求放在首位，对于多数老年人，以社区和居家养老为主，通过医养有机融合，确保人人都享有基本的健康养老服务。我们医养结合的目标明确提出要提高基层医疗卫生服务机构为居家养老的老人提供服务的能力。一是要求医疗卫生服务能够延伸到社区和家庭，主要是依托社区的各类服务和信息网络平台，实现基层医疗卫生机构与社区养老服务机构的无缝对接。另外，我们也要发挥卫生计生系统服务的网络优势，结合基本公共卫生服务开展的为老年人建立健康档案，为 65 岁以上老年人提供健康管理服务，到 2020 年，65 岁以上的老年人健康管理能力要达到 70% 以上，我们主要是针对社区的重点人群，高龄、重病、失能、部分失能以及有特殊困难家庭的老人提供定期体检，上门巡诊，还有建设家庭病床，进行社区护理，还有健康管理等一系列的基本服务。同时我们现在也在推进，在基层的医疗卫生机构和医护人员与老年人家庭建立签约服务关系，为居家老年人提

供连续性的健康管理服务。通过推进医养结合，提高基层医疗卫生机构为居家养老的老年人提供服务的能力。同时，我们也在规范为居家老年人提供医疗护理服务的项目。对于符合规定的医疗费用要纳入医保支付的范围。

如何平衡医疗资源的紧缺与养老需求的旺盛之间的矛盾？

甄炳亮：通过养老机构与医疗卫生机构开展合作，为入住的老年人提供医疗护理服务，解决挂号难和看病不方便的问题。通过社区日间照料中心与基层医疗卫生服务机构无缝对接，落实国家分级诊疗和全科医生制度，为居家和社区养老的老年人提供健康管理、慢病管理、家庭病床，以及其他公共健康服务，使老年人能够就近就便获得公共卫生服务，有效缓解医疗资源紧张问题。

何焰华：许多国家和地区的经验表明，医养结合能够优化资源的配置，能够盘活现在健康和养老服务的资源，能够提高养老院的入住率，同时也减轻医院病床的压力，降低医保的负担，它能够优化医疗资源的使用率。现在社会上反映

的看病难问题主要集中在大医院、大专家，也正是因为老龄化的日益加速，越来越多的患病老年人需要得到专业的医疗护理服务，给医疗卫生服务体系带来一定压力。发展医养结合，强调的就是医疗和养老的有机衔接和融合发展，一方面可以优化医疗资源的使用效率，加快建设康复、护理等慢性病医疗机构，可以将集中在大医院或者长期在大医院住院的老年人逐步引导到康复医院、护理院或者有医疗服务能力的医养结合机构，从一定程度上缓解大型综合性医疗机构的压力；另一方面，通过支持养老机构设立医疗机构等措施，提高养老机构提供基本医疗服务的能力，可以让一些有医疗护理需求的老人根据健康情况和自身条件在医养结合机构中接受服务，同时，我们会加强对居家养老、社区养老的老年人提供所需的基本健康管理服务，逐步建立起“治疗在大医院，康复和护理在医养结合机构或养老机构”的综合连续的服务模式，尽最大努力解决数亿老年人的健康养老问题。

医养结合和医保之间是什么样的关系？

何绍华：应该说医养结合是一个社会的系统工程，我们国家医养结合有不同的类型，也有不同的模式，当然，老人要根据自身的需求和经济条件有所选择。我们支持养老机构开展医疗服务，推动医疗卫生的服务延伸到社区和家庭。推进医养结合，能够优化资源的配置，盘活现有的健康和养老服务的资源，让更多的老人主动离开医院，不在大医院里面长期住院、压床，可以选择居家养老、社区养老，强化社会整体养老、为老服务的环境。从整体上降低医疗卫生服务的支出，降低医保负担。《意见》提出，对于养老机构设置的医疗机构，对于符合条件的，要按照规定纳入基本医疗保险定点的范围。去年，我们卫生计生委印发的《关于做好新型农村合作医疗几项重点工作的通知》中明确要求，各地在规范运作的基础之上，试点将符合条件的养老机构内设的医疗机构纳入到新农合定点范围。下一步我们还要和人力资源和社会保障部共同推进，将符合条件的医养结合机构纳入到城乡基本医疗保险的定点范围之内。

甄炳亮：一个是符合医保

条件的养老机构内设的医疗机构，经过申请纳入医保定点范围，入住的老年人可以享受医保报销待遇。相比较在医疗机构住院治疗或者康复护理，养老机构相应服务费用更低。在社区和居家来说，如果老年人可以方便的享受家庭病床和全科医生服务，减少门诊和住院次数，也有助于减轻医保资金压力。另外，我们将进一步研究老年人护理需求评估标准，合理确定纳入医保的康复护理项目和报销标准。

未来我们国家的养老到底是一个什么样的景象？

甄炳亮：在2013年国务院关于加快发展养老服务业的若干意见中已经明确了2020年的发展目标，那就是全面建成以居家为基础、社区为依托、机构为补充的，功能完善、规模适度、覆盖城乡的养老服务体系。养老服务产品更加丰富，市场机制不断完善，养老服务业持续健康发展。

（何绍华，卫生计生委家庭司副司长；甄炳亮，民政部社会福利中心党委书记、副主任。本文摘自中国政府网，有删改。）

中医养生，是以中医学基本理论为指导，探索和研究生命的理论，以颐养身心、增强体质、预防疾病的理论和方法为宗旨，进行综合性的养生保健活动，从而达到强身防病，祛病延年益寿之目的实用性学科。中医养生重在整体性和系统性，目的是预防疾病，治未病。中医养生来自古代精华医学，值得我们继续开发和研究。

所谓养，即保养、调养、补养之意。所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；养生就是保养生命的意思。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。中医理论的著名代表著作是《黄帝内经》。《黄帝内经·素问·上古天真论》指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。2008年6月7日，“中医养生”经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。而随着生活水平的日益提高和老龄化社会的到来，人民群众对生活质量与健康水平的要求也越来越高，人们开始注重养生、强调以预防为主，养生是中医“治未病”的基础工作和根本出发。

一、日常养生

行走坐卧均得健康，衣食住行皆可养生。坐姿影响健康，含胸拔背，收颈缠喉，静坐也能养正气。读书写字对于文化人来讲必不可少，但是如果行为、姿势不当易损伤肝目脊柱。适当地站立，可使经络疏通，气血下行，有利于机体气血调达。每日行走锻炼则能通经活络。休息体位“卧如弓”，卧姿一般以向右侧卧、双腿微屈为合理。全身肌肉能得到充分放松，胸部受压最小，不容易引发鼾声或咳呛。人睡觉醒来，身体多系统未能完全兴奋，猛然下床易伤身体，应睁目平

卧数分钟后再起床。凡事应有节度，过度劳累则生疾患，“久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”。每日合理安排锻炼时间，控制锻炼强度，达到养生目的。寒气容易伤肺，尤其是由热的地方突然进入寒气之中，如洗澡后出浴室，顿时冷气袭身或空调房中外出，寒气直接侵入人体，容易导致机体受寒而生病，应给予于

中医养生文化初探

周强/文



一定时间缓冲，以适应外界环境突然变化。我们常说“病从口入”，不讲究个人卫生，饮食不洁，细菌从口而直入，可引起胃肠炎症，进餐饮食不得法，饮食饥饱无常，或过食肥甘厚味，食物在胃肠里消化不良，可化生湿热，而产生病患。喝酒是日常生活中的常有之事，但饮酒不能贪杯，每日最好不要超过二两。而过度饮酒可滋生湿热，对人体神经及消化系统产生不良影响。故日常生活皆能养生。

二、情志养生

“七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化，其与脏腑的功能活动有着密切的关系，七情分属五脏，以喜、怒、思、悲、恐为代表，称为“五志”。七情是人体对外界客观事物的不同反映，是生命活动的正常现象。但在突

然、强烈或长期性的情志刺激下，超过了正常的生理活动范围，从而使脏腑气血功能紊乱，导致疾病发生。

“善医者，必先医其心，而后医其身，而后医其未病”。《素问·阴阳应象人论》篇中指出：“人有五脏化五气，以生喜怒悲忧恐。”情志对健康的影响尤为重要，五脏藏精而化生神：“肝藏血，血舍魂”，“心藏脉，脉舍神”，“肺藏气，气舍魄”，“肾藏精，精舍志”，“脾藏营，营舍意”。《素问·举痛论》：“余知百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”。

怒伤肝，怒是较为常见的一种情绪，怒则气上，伤及肝而出现闷闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩，大便干燥，小便黄赤等，亦是诱发高血压、冠心病的重要原因。而对患有心脑血管病者，亦可导致病情加重，诱发中风、心肌梗死等，危及生命。喜伤心，《淮南子》曰：“大喜坠慢”。阳损使心气动，心气动则精神散而邪气极，出现心悸、失眠、健忘、老年痴呆等。《岳飞传》中牛皋因打败了完颜兀术，兴奋过度，大笑三声，气不得续，当即倒地身亡。《儒林外史》第三回描写范进中举状况：“范进不看便罢，看了一遍，又念一遍，自己把两手拍了一下，笑了一声，道：噫！好了！我中了！说着，往后一跤跌倒，牙关咬紧，不省人事”。思虑伤脾胃，“思则气结”，出现食欲不振、纳呆食少、形容憔悴、气短、神疲力乏、郁闷不舒等。汉应劭《风俗通义·怪神·世间多有见怪惊怖以自伤者》：“予之祖父郴为汲令，以夏至日请见主簿杜宣，赐酒。时北壁上有悬赤弩，照於杯中，其形如蛇。宣畏恶之，然不敢不饮，其日便得腹腹痛切，妨损饮食，大用羸露，攻治万端，不为愈。”此为杯弓

蛇影的典故。而《吕氏春秋》记载，齐闵王因为思虑过度，损伤了脾胃功能，以致积食内停，久治不愈，后经文挚用激怒的方法，令其吐出胃中积食而告愈。忧悲伤肺，《灵枢·本神篇》所说：“愁忧者，气闭塞而不行。脾忧愁不解则伤意，意伤则惋乱，四肢不举”。惊恐伤肾，惊恐过度会耗伤肾气，使得肾气下陷，二便失禁，遗精滑泄，阳痿，严重的惊恐，还会导致人的死亡。“恐则精却，却则上焦闭，闭则气还，还则下焦胀，故气不行矣。”“肾藏精，精舍志，肾气虚则厥，实则胀，五脏不安。”说的都是“恐伤肾”。受惊后可表现为颜面失色、神飞魂荡、目瞪口呆、冷汗渗出，肢体运动失灵，或手中持物失落，重则惊叫，神昏僵仆，二便失禁。

在生活日新月异的今天，人类面临着各种新的压力和挑战，情志类疾病的发病率大幅升高，故在情志养生中，我们现实生活中的人，应善于调控自己的情绪，积极应对遇到的困难和压力，客观冷静、沉着分析，化压力为动力，胜不骄傲不馁，学会自我调节和适当减压，以适应社会、环境的变化，避免因过度情绪波动而影响身心健康。让患者正确对待“名利”，学会“淡定”，保持一颗平常心。古人称修身养性以静坐为第一，观书为第二，看山水花木为第三，与良朋讲论为第四，教子弟为第五。这些都值得我们现代人所深思和借鉴。

三、饮食养生

饮食是生命健康的保证，饮食不当，百病滋生。进食有“毒”食品（三聚氰胺奶粉，地沟油，毒馒头等），直接危害人类健康。各种饮食偏嗜，过食生冷食物，酸辣性刺激食物，将损害机体消化系统功能，而导致恶心、呕吐、泄泻等。饮食不节，饥饱无常或饮食无时，多见于司

机及野外工作人员，其消化系统功能严重受损，溃疡产生，反复、长期、慢性胃疼，严重时导致肿瘤发生，影响生活质量。我们应每日按时进食高品质的饮食，进食新鲜、不含添加剂、不过度烹调的食物，不宜多吃油炸类、腌制类、加工类肉食品（肉干、肉松、香肠等）、饼干类食品（不含低温烘烤和全麦饼干）、汽水可乐类食品、方便类食品（主要指方便面和膨化食品）、罐头类食品（包括鱼肉类和水果类）、话梅蜜饯类食品（果脯）、冷冻甜品类食品（冰淇淋、冰棒和各种雪糕）、烧烤类食品，不宜多喝咖啡、碳酸饮料、酒、纯净水等。《素问》：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”科学合理的进行膳食搭配，避免以上问题，可达到安全、合理膳食养生。

四、传统中医养生中特色疗法

随着现代人生活节奏的加快和社会压力的不断增加，亚健康状态人群也逐年增高，这部分人群成为中医养生、治未病的重点人群，目前，这类人在全世界也已被广泛重视，对其相应的治疗手段也很繁多，但大都各有利弊，而传统中医疗法以其简便、效廉，无副作用，从众多治疗方法中脱颖而出，成为治病、养生的理想选择，在临床上得到广泛的应用。

针灸：针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病。灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热刺激来治疗疾病。

拔罐法：古称“角法”。这是一种以杯罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，吸着于皮肤，造成瘀血现象的一种疗法。古代医家在治疗疮疡脓肿时用它来吸血排脓，后来又扩大应用于肺癆、风湿等内科疾病。

刮痧：它是中医经络皮部理论为基础，用牛角、玉石等制成的工具在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸疼等症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用。

气功：是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整（调息，调形，调心）为手段，以强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。

药膳：食疗发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。

推拿：中医推拿历史悠久，其作为一种中医外治法，方法简单易行，操作方便，疗效显著，作为物理疗法的一种，对许多疾病具有独特且不可替代的疗效，在防病、养生方面有着显著优势。推拿疗法以中医基础理论和经络学说为基础，通过多种手法作用于患者机体体表及特定腧穴，起到扶正祛邪、平调阴阳、调和脏腑气血的目的，使机体正气旺盛，免疫功能增加，从而起到预防疾病，强身健体的目的。

相信随着对养生研究的不断深入，传统中医的优势必将得到更大的体现，这将对全人类的健康起到保驾护航的作用。

（周强，医学博士，甘肃中医药大学附属医院推拿康复科主治医师）

冬季防治老寒腿有妙招

李 宁 吴建民/文

人们常把反复发作，遇寒加剧，久治不愈的顽固性腿部酸沉麻痛的症状称为“老寒腿”。每当冬季来临、气温下降，机体正气亏虚之时，稍不留意，外界的“风、寒、湿”邪就会悄然侵袭肢体肌肉、关节，出现外邪痹阻经络关节，导致气血不畅，不畅不通则痛，常伴腿部沉重、酸麻，甚至出现关节僵直变形，而致“老寒腿”。其实“老寒腿”就是我们常说的膝关节骨性关节炎。为了防治“老寒腿”，冬季应注意以下几条。

一、注意保暖

人们常说“寒自脚生”。是因为腿脚位于肢体的远端，其离心脏较远，血供少，而且腿部脂肪层较薄，所以保暖能力相对较差。特别是中老年人，随着年龄的增加，肝肾功能逐渐下降，尤应注意腿脚的保暖。可增加衣物，佩戴护膝、护踝，穿保暖、合适的鞋袜。如果是脚汗比较多的人，要穿透气性比较好的布制棉鞋、棉袜，应常更换鞋垫和袜

子，避免穿胶鞋。此外，鞋袜宜松紧适宜，脚与鞋子之间稍留有空隙，雨雪天时，弄湿的鞋袜要及时更换。也可用常用的频谱仪照射腿部，或者取小茴香 50 克，食盐 200 克，在铁锅中将其炒热，然后用布包好，热敷患腿，以散风寒、止痛。

现在，随着人们生活条件的改善，爱美人士越来越多，尤其是年轻的姑娘们，为了美丽，在白雪飘飘的寒冬之季也要穿“长靴+短裙”，这就为日后得“老寒腿”埋下了伏笔。如今，“老寒腿”已不再是老年人的专利，恐怕等不到老就已经得上了。所以，在冬季，年轻的女性也要注意保

暖，以防“老寒腿”。

二、注意居住环境

居住环境应避免阴暗潮湿。居室、被褥要保持干燥、清洁和温暖，床上可铺一电热毯，但开的时间最好控制在睡前 30 分钟以内，待被褥热后关掉电热毯。入睡时要关上窗户，以免受凉。平时要避免汗出当风、淋雨、涉水和冒雪，以防风、寒、湿邪侵袭肢体关节。一旦由于这种原因患上“老寒腿”，每逢阴天下雨之前的一天，关节就会像天气预报一样，感觉局部酸沉无力。所以，在每晚睡觉之前，可用温



水泡脚 30 分钟。俗话说：“冬天洗脚，丹田暖和”。可以在热水中加适量的食盐，热水最好浸没脚踝关节以上，以改善下肢的血液循环。

三、注意饮食

冬天天气寒冷，可选服高蛋白、高热量的饮食，尤宜多吃些温热食品，比如羊肉、鸡肉、狗肉、鹅肉、黄鳝、牛肉、猪肝、生姜、葱白、辣椒和牛奶等，要少吃生冷之品。多吃海带和各种海产品，其含碘量较高，能促进甲状腺素分泌和新陈代谢。也可每天喝一小杯黄酒以御寒，在酒中也可加适量枸杞、附片、党参之类的药品。

四、配合按摩和运动

洗完脚之后，用毛巾擦干，用手掌按摩脚底涌泉穴 60 次，以促进血液循环，提升阳气，温暖下元，润肺滋肾，祛除外邪。配合按摩效果更佳。可做膝部三步按摩手法。①放松手法：患者仰卧，医者位于患侧，先滚法、揉法患膝关节周围，沿股四头肌往返滚揉 3~5 分钟。②拿捏股四头肌：医生用拇指与其余四指相对拿捏股四头肌 30 次，再用双手拇指弹拨股外侧肌。③点揉髌周腧穴：医生用拇指端点揉膝眼、

犊鼻、血海、梁丘、风市、委中、阳陵泉、承山等穴，各 1 分钟，以局部酸胀麻痛为宜。同时，作膝关节屈伸、旋转及内外翻动作，以增加膝关节内外间隙。④放松手法：用摩法、擦法及捋顺和拍击法放松局部，作为结束手法。

对于弯腰困难者，或者手掌无力者，可买一个木制的算盘珠状的按摩器，将两脚放在按摩器上滚动数次。

需要注意的是尽量不要做半蹲位旋膝和前后左右摇摆的动作。主要是半蹲位时，髌骨和股骨髁面的压力最大，旋转摇晃时关节局部磨擦，会使膝关节骨性关节炎发生甚至加重。

“生命在于运动”。适量的有氧运动，如散步、舞蹈、慢跑、太极拳、健身操，平时长时间坐位看书、写字时，要站起来活动下关节，抬抬腿，压压腿、跺跺脚等。能防止肌肉萎缩，防止关节僵直、粘连。

五、关节熏洗

熏洗热熨患处：把威灵仙、海桐皮、生五味子、生山楂、伸筋草、透骨草、三棱、莪术、秦艽、鸡血藤各 15 克，牛膝、木瓜、薏苡仁、红花、苏木各 12 克置于锅中，加水

适量，以没过药为度，煎煮三次，每次约 20 分钟后将药水倒入盆内，将患肢置于盆上，先让热气熏蒸患处，稍凉后，将患部放在盆内浸洗，再熏洗。每剂药可用 2 天，共洗 4 次，每天熏洗 2 次。药渣可外敷局部肢体关节，以达到祛风散寒、活络关节之效。



总之，对于防治“老寒腿”，应注意生活起居、保暖、平衡饮食及功能锻炼和药物应用，过一个高高兴兴、暖暖和和的冬天。

（李宁，医学博士，甘肃中医药大学附属医院针灸中心副教授；吴建民，甘肃中医药大学附属医院推拿康复科主任，副教授）

黄芪炖鸡汤

【功效】补气养血，通乳

【材料】黄芪 50g，枸杞 15g，红枣 10 颗，乌鸡 1 只（约 1.5kg）生姜 2 片，盐适量。

【制作】黄芪入滤袋内，乌鸡洗净，氽烫、冲凉、切块。以上加入清水 3000ml，大火煮沸后小火炖焖 1 小时后加盐即可食用。

生津饮

【功效】滋阴润燥、清热解烦、生津止渴、适用于燥热伤津型、气阴两虚型糖尿病。

【配料】枸杞子 10 克、鲜

藕 10 片、梨皮 6 克、山药 10 克、甘菊 6 克、麦冬 6 克、金石斛 6 克。

【制作】鲜藕、梨皮、麦冬、金石斛加水 800ml-1000ml 大火煮开，再加入山药文火煎煮 20 分钟，出锅加入甘菊、枸杞子即可。

【用法】温服，每日 3-4 次，每次 200ml。

健脾养胃粥

【功效】益气健脾养胃。

【材料】粳米 100 克，山药 20 克，莲子 10 克，太子参 10 克。

【制作】莲子用温水泡软，取芯，粳米淘洗干净，淮山药

洗净切小片，三者同入锅内，加清水适量，旺火煮开后入太子参，以文火熬煮四十分钟成粥，早晚服用。

南瓜山药茯苓粥

【功效】健脾益肾、利水渗湿。适用于脾肾两虚，水湿内停，症见疲乏倦怠，颜面及四肢水肿，纳差不欲食，大便溏薄，小便少，舌质淡，边有齿痕，苔白薄腻，脉沉弱者。

【配方】南瓜 100 克，山药 100 克，茯苓 15 克，葱 2 克，水 1500ml。

【制作】

1. 南瓜去皮，切丁备用。葱切末。
2. 山药蒸熟，去皮，切成薄片。
3. 茯苓放入粉碎机搅打成均匀粉末，取用 15 克。
4. 南瓜丁、山药片倒入锅内加水，武火煮开，文火闷煮 40-50 分钟烂熟，加入茯苓粉煮匀，加盐适量关火，最后撒上葱末即可。

【煎法】武火煮开，文火闷煮 40-50 分钟。

【用法】每日 2 次，佐餐食用。

药膳



四黑八物羹

【适应人群】 耳聋耳鸣、脾胃虚弱、肝肾（肾精）亏虚者。

【功效】 健脾补肾、益气养血、安神、聪耳明目。

【原料】 黑芝麻（炒熟）50克、黑豆50克、黑糯米50克、核桃仁50克、山药100克、红皮花生米50克、芡实100克、燕麦片50克。

【制作方法】 将以上7味用粉碎机粉碎后加入燕麦片搅匀，每次取50-100克开水冲搅服，每日一次。

当归熟地鲫鱼汤

【功效】 具有补气养血、止血凉血、健脾养胃的功效。

【原料】 鲫鱼500g，当归、熟地、山药各15g，盐3g。

【制作方法】

1. 鲫鱼宰杀洗净备用。
2. 当归、熟地、山药洗净后放入锅内，加入适量的水，先用大火煮开后改用小火煮约1个小时。
3. 将处理好的鲫鱼放入炖大约20分钟。
4. 加入盐调料即可喝汤吃鱼。



【食法】 每日2次，佐餐食用。

黄芪黑芝麻粥

【食材】 黄芪15g，黑芝麻60g，蜂蜜60个，大米100g，小米100g。

【功效】 益气养血，润肠通便。适用于气虚便秘，排便无力，便后疲乏，汗出气短等。也有很好的润肺养肝的作用。

【制作方法】 将黄芪用200ml冷水浸泡30分钟，入锅煎取100ml浓汁，加入淘净的大米，大火煮开，改文火40分钟煮成稠粥，粥成后兑入芝麻粉、蜂蜜，拌匀即成。

【食法】 每日一剂，连服3-5天。

三七猪脚筋汤

【功效】 具有强筋壮骨、

健脾益气、和中养阴、养血安神之功效，对于治疗气滞血瘀、肾气亏虚之腰椎间盘突出症引起之肢体酸麻、酸软无力等有很好的食疗作用；有助于青少年生长发育和减缓中老年妇女骨质疏松的速度。

【原料】 三七15g，大枣4枚，猪脚筋4条重约200g，精瘦肉50g。

【制法】 选精制猪瘦肉及脚筋洗净，三七切片，将瘦肉及脚筋置入沸水中焯去血水，捞出放入砂锅，再放入药材，注入清水1200ml；武火煮沸15分钟后，改用武火慢煮90分钟即成。

【食法】 食时放适量盐调味，饮汤吃肉，1剂/日。

（甘肃中医药大学附属医院护理部整理）

甘肃近代十大名医

甘肃省中医药管理局 / 整理



慕元春 字善卿，生于清乾隆盛时，同治二年（1863）冬卒，年八十有，镇原县南乡平泉镇人。隐居不仕，高尚其志，所居曰古城山慕氏。元春精岐黄术，其医病以

养生为本，服药次之。著有《养生论》。（参考民国二十四年《重修镇原县志》卷十二《慕元春传》）

秦霖熙 字瑞泉，号春帆，甘肃皋兰人。光



绪丁丑（1877）进士，光绪甲申（1884）入京为官。任户部主事，后改官广西恭城知县。霖熙素善岐黄，精于别白。在京二十余年，公务之暇，行医活人。

其医术高明，医德高尚，无论贫富老幼，均一视同仁，慕名而来者络绎不绝。医著有《外感辨证录》二卷、《小儿惊风治验录》一卷。（参考民国《皋兰县新志》之《略传十二·文化上·艺术类》）

杨建春（1825~1889），字逢春，号普青，清光绪庠生秀才，原籍江西鄱阳县，至建春辈始居于甘肃庆阳府（今合水、庆城），世代行医。



建春医德高尚，医术至精，救死扶伤，在当地颇有盛誉，集行医经验，搜集单验方5453个，编著《一百七十五证方》两卷，约十八万字。其孙朝

卿遗有《临证验方集》手稿一卷。（参考《中华人民共和国地方志丛书·庆阳地区志》、《庆阳地区卫生志》、《庆阳县志》、杨氏家谱。）



丁彦龙（1841~1901），回族，原籍陕西凤翔清同治二年（1863），陕西回民起义后，迁居甘肃张家川回族自治县，世代行医。彦龙自幼随父习

医，后入药店学徒，钻研医道。1871年自创“保盛堂”中药铺，闻名遐迩。自制“避瘟疫散”、“清瘟散”等，曾有效控制恭门、闫家。旧城（今清水县新城）、清水、陇县等地时疫流行。其二代炳义、炳乾、炳文，著书《圣点脉诀》（俗称“佛点头”）。（参考铁木尔·达瓦买提主编《中国少数民族文化大辞典》）

王继志（1868~1926），字士先，号雪山主人，靖远县大庙堡人。光绪二十九年（1903）中



恩科举人，任《秦风报》主编、《陕西通志》总纂。继志精于诸子之学，晚年精医，撰成《经证证药录》十二集 16 卷，共 40 余万字，证药 172 味。《经证证药录》由三子王有光与甘肃省新医药学研究所王克万（孙婿）、李振英（所长）校对、整理，稿凡三易，于 1987 年 4 月由甘肃科学技术出版社出版，中国中医研究院余瀛鳌研究员作序。继志文学造诣极高，酷爱书法、金石，深受清末靖远县执事武当樵隐刘民及全国书画名家范振绪先生赏识，三人互称为师。民国十年（1921），会同靖远县地方人士续修《靖远县志》。（参考民国《靖远县新志》、《白银市志》、《经证证药录》）



王仁山（1892～1972），原名王得寿，甘肃武威城关镇人，出身商门，家道富裕，排行为八，故人称为“王八少”。仁山自幼酷爱中医，耳濡目染，对《黄帝内经》、《医宗金鉴》、《温病条辩》等熟记于心，尤以《伤寒论》、《金匱要略》、《千金要方》等医著造诣较深。仁山治伤寒从经络立论，从六经方证的定位与定性问题阐发，对伤寒脉法颇有研究。被当时同行称为“伤寒医家王八爷”。其临证经验被武威 1958 年的《验方汇编》收录。（参考《凉州

中医史话》、《武威卫生志》）



岳毓兰，清末，生平未详，金县（今甘肃榆中县一带）人，精于医学。著有《岳毓兰验良方》一卷、《医方百科录》一卷、《外方歌括》一卷。（参考《陇右著作录补》、民国三十七年《甘肃省乡土志稿》）

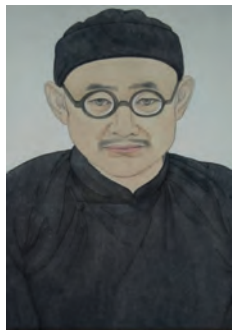


葛正儒，字青云，清末，鼎新县（现甘肃金塔县）新西人，清代文庠生（秀才）。正儒精医理，善太素脉。寻得张、李、朱、薛之秘法，所治神效。伤寒、症证，尤为极专。内伤外感，无不手到病除。而又善治时疫、白喉及虚火。喉症得郑梅涧先生《养阴忌表》之要诀。手著《产后经验良方》、《男女杂证要略》等书，惜未刊行。（参考民国三十五年《鼎新县志草稿·寓贤传》）

张鼎成，字丹陵，清，生平事迹不详。历署陕西华阴等县知县。精医学，所著有《验方》数十则，抄行于世。其父张照南，咸丰三年进士。授户部主事，累迁河南司郎中，曾主讲五泉书院，循循善



诱，成就后学甚众。（参考民国《青城记·人物》）



甘惠廷（1900～1979），原名甘维哲，学名甘希先，字惠廷，甘肃皋兰县人，世医出身。双亲早逝，在族人的教导下，研习甘子明遗书及病案。毕业于甘肃甲等工业学校。拜关

子廉（清末甘肃官医药局副局长）为师，学成后，游学江南。曾悬壶于河南、北京等地。民国时期曾任冯玉祥部队少校军医，中央国医馆甘肃分馆副馆长，中医研究室主任，并兼任皋兰同仁

局医科主任。1939年，兰州成立红十字分会，义务应诊七八年。解放后，积极响应党的号召，组织联合诊所并任所长。曾参与筹建甘肃省中医院、兰州市中医院等。中华医学会第一批会员，甘肃省第一届人大代表，兰州市第四、第五、第六届人大代表，皋兰县第一届人大常委，皋兰县政府委员。行医五十余年，活人无数。善治伤寒、脾胃、妇科等疑难诸病。一生独创数十特效医方，如治疗外感伤寒的“灵宝汤”、“三清汤”、“柴鼓汤”、“苏防杏仁汤”，调经的“加味逍遥汤”、“加味少腹逐瘀汤”、“荆炭柴胡汤”、“柴胡桂枝鳖甲汤”，安胎的“苏梗归身汤”等等，素有“甘氏一贴药”、“平民医生”之美誉。（参考李荣棠等编《兰州人物选编》）

甘肃古代十大名医（二）

甘肃省中医药管理局 / 整理

（续上期）



陈至义（1781～1843），字宜亭，号椿山，甘肃武山县洛门大柳树人。出身于书香门第，中医世家。至义平生精通儒术，尤工医学，妙有神契。

临床医方用药，变通机要，所悟恒在古方书外，是陈氏家族在中医方面之集大成者。曾设万全草堂，赈济贫病，闻名会宁、临洮、渭源、巩昌一带，时人呼之为“陈佛爷”。著有《医案问答》、《脉诀》等书。（参考《武山县志》、《甘肃通志》）

杨维仁，字伯廉，为县医学训科。幼嗜医



术，弱冠南游江浙访师，得吴江徐大椿《医书》六种以归。后师事古浪李资深，复得钱塘张志聪所注《素问》、《灵枢》、《伤寒论》及《本草崇原》等书。潜心体究，至忘寝食，故

诊病洞见本原，无不应期奏效。生平论述最富，皆能发前人所未发。晚尤好《易》，著有《周易汇参》、《伤寒体注》十卷、《医学阶梯》十二卷。按：《皋兰县志》载县医学训科杨维仁，维仁孙发甲，为同治间人，想资深必为嘉、道时人矣。（参考《皋兰县新志》、《重修皋兰县志》、《中国分省医籍考·甘肃省》）



中药的“导游”——药引

张琦胜 / 文

前不久，邻居马老师患了重感冒，去了医院，看中药方之末，医生特地加了生姜、葱白两位药，此称“药引”，同时嘱咐病家自备。谁知被视为点缀之品，未予理会，以致影响了药效。

为什么要有药引？祖国医学认为，经络是人体气血运行的通路。它网络全身，通达表里，内连脏腑，外络四肢百骸、筋骨皮毛，使内外表里成为一个统一的有机整体。药引犹如导游，将诸药引向一定的经络脏腑，进行针对性治疗。如柴胡引药归肝经，羌活引药归膀胱经，用淡盐水送服六味地黄丸、杞菊地黄丸，取其咸入肾经。现代医学也认为，药引进入体内后，选择性较强，犹如导弹一样，能导向定位，引诸药直达病所从而充分发挥药效。

药引的种类繁多，作用各异。如治风寒感冒时，在辛温解表药中，加入生姜、葱白，可增强发汗解表作用，清暑方药中添加鲜荷叶，则增强其清暑的疗效，止咳药方中加入枇杷叶，可增强润肺止咳的效果，清热利尿方中加进鲜白茅根、鲜淡竹叶，会很快地消除尿急、尿赤、尿痛等症状。还有在进行冬令进补时，先作“引补”，如选用茨实、红枣、花生仁加红糖炖服，也可用生姜羊肉大枣汤，以调理脾胃功能，而不致发生“虚不受补”的现象。

药引还能帮助其他药物解除毒性，这是它的又一用途。如应用生半夏、生南星时，需加生姜或以生姜炮制后入药，用甘遂、芫花、大戟利水时，加入红枣可缓解这三味药的毒性。附子羌活汤用绿豆下，则

取其清热解毒之效，白虎汤以粳米为药引，以保胃气、存津液、扶正祛邪，蟾酥丸用葱白5寸嚼烂包药丸服用，以解除其毒性。另有只吃药引不饮药汁的，如用适量的芫花与鸡蛋同煮，仅吃鸡蛋以策安全。还有，方剂中药物若过于苦涩难吃，可加些红糖、冰糖，这样既可避免味苦难服，又能防止苦寒伤胃。某些药引由于疗效卓著，业已登堂入室，跻身于方剂之例。如柴胡入肝经，有疏肝解郁之功，因此在治疗肝胆病的方剂中，既是药引，又是主药。

不过，并非每个方剂中必有药导引，也非任何药都可作药引，而需要酌情考虑，区别对待。

(张琦胜，甘肃中医药大学附属医院体检中心主治医师)

性生活是成年人日常生活的重要一部分，随着人们性观念的苏醒和转变，满意的性生活成为夫妻双方共同追求的性生活目标。但是怎么样的性生活才是满意的性生活呢？

第一条：性爱不是性生活的全部

大部分人认为性生活即性爱、或者是性器官接触本身，其实这是不全面的。对于年轻人来说，互赠礼品、一起看电影，平时的牵手和拥抱都是增加感情和情调的办法，尤其是结婚多年的夫妻更需要这种似乎是“刻意的安排”，这些举动都会增加对性爱的期待。对于老年夫妻来说，性爱是双方的回忆，更多的需要辅助的动作来完成，比如相拥而睡、亲吻和抚摸等，实质性的性爱比较少。

第二条：环境造就美好

性生活的环境对性爱成功至关重要，安静、舒适的环境是性生活的载体。嘈杂的环境使人产生紧张不安的情绪，使双方无法专心投入到性生活中去，在临床中常见因环境不适宜而造成阳痿和早泄的病人。

在初次性生活或在婚外性生活中这种情况更多发生。

在中年夫妻中常见家中“上有老、下有小”导致性生活不方便。

第三条：唱好“前戏”更精彩

据美国《预防》杂志报道，性爱专家邦尼·雅各布森博士指出，一些简单的

满意性生活的七条指标

邢喜平文

小技巧，能帮夫妻燃起激情，起到比前戏更奏效的作用，这也被称为“前戏的前戏”。大多数人不重视前戏，更不要说前戏的前戏了。调查发现，前戏的有无或长短与经济发展水平、文明程度、受教育程度有关系，经济越发达、文明程度越高、受教育水平越高的国家的人们越重视前戏。

临床证明，适当的前戏对双方都很重要，它能帮助女性阴道产生分泌物，帮助男性增强勃起硬度。美国密歇根心理学家、性治疗师寇特博士指出，最好的“性前戏”应该满足人的视觉、触觉、嗅觉、听觉四大需求，比如说些挑逗的话、呼吸接触、亲吻和爱抚等，时间一般在6-10分钟较为合适。一般女性的性高潮需要性爱10分钟以上，而男性的要短得多，所以前戏是唤

醒女性性高潮的前奏，有效的前戏可以弥补双方性高潮的时间差。

第四条：不是时间越长越好

也许有人会为别人的“半小时”而羡慕不已，但是美国宾夕法尼亚州比兰德学院的研究人员调查指出，实质性爱(性器官接触)在7-13分钟最为适宜。超过13分钟，男性疲惫感会增强，且较



难恢复体力；少于7分钟，双方则会有意犹未尽之感。如果剔除感情和生殖的目的，性爱的目标是性高潮。女性的性高潮一般为11分钟，男性约5分钟就可以达到，所以不是时间越长越好。

第五条：坚持“后戏”更完美

事后“倒头便睡”，忽略“后戏”是全世界男人的通病，但没有后戏的性爱是不完整的。对女方来说，事后相拥而睡是超越“性福”的幸福；对男性来说，每次性生活后，得到对方一些称赞和夸奖，是增强自信的良药。总之，事后静静拥抱10分钟，都能给双方以心理上的满足，加深彼此感

(上接7页)

辟积于夏，使人煎厥”；“阳气者，大怒则形气绝，而血菀于上，使人薄厥”。说明人体在烦劳、大怒时，会引起阳气的功能失常，出现阳气过亢、逆乱，从而引起疾病。

5. 预防为主

《黄帝内经》自始至终都体现了一个思想，那就是预防为主，即“治未病”思想。《素问·四气调神大论》说：“是故圣人不治已病治未病，

情。

第六条：排除“顾虑”，为爱增添精彩

意外怀孕是性生活的常见顾虑，所以如何避孕是双方需要共同考虑的问题。在西方大多数发达国家，女性服用避孕药已经成为主流，其次是避孕套，在我国，用“避孕环”、避孕套是主要的方法。顾虑之二是个人卫生，事前事后清洁生殖器是防治泌尿生殖系统感染、为爱添彩的必要措施。顾虑之三是性传染病的传播，这是婚外性生活、不洁性接触者最多的顾虑，所以避免婚外性生活、不洁性接触才是解决的最直接途径，避孕套不是万无一失的“安全套”。

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？”《素问·阴阳应象大论》也说：“故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六府，其次治五藏。治五藏者，半死半生也”。如此等等，无非告诫人们，要想健康长寿，在平时的生活中就要注意养生，以防疾病的发生；一旦疾病已经发生，就要进行及早的、正确的

第七条：性高潮是性生活的核心

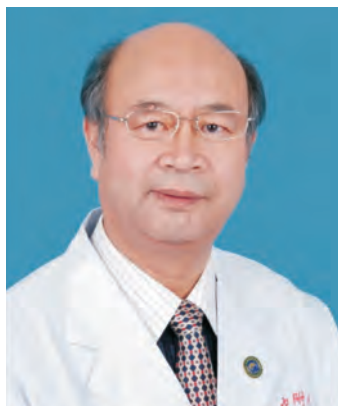
性高潮是性生活的核心，也是性生活的动力源泉，是双方在性生活中追求的最终目标，可以使双方得到无比的满足和幸福感。资料显示，中国成年女性有40%没有感受过性高潮，有60%成年女性性高潮体验不到性生活次数的一半。双方如果没有性高潮就会失去性生活的兴趣，女性更容易出现性趣的乏味感，男性则会出现阳痿、性冷淡。

(邢喜平，甘肃中医药大学附属医院男科主任，主治医师)

治疗。否则，就会酿成大祸，后悔莫及。

总之，上述种种养生方法，都不是独立的，也不是一朝一夕就能达到益寿延年的目的，必须从一点一滴做起，持之以恒的坚持下去，才能“寿敝天地，无有终时”。

(马鸿斌，甘肃中医药大学附属医院肾病科主任、主任医师，甘肃省名中医)



张士卿，医学硕士，教授，主任医师，首批甘肃省名中医，全国名老中医药专家学术经验继承指导老师，享受国务院政府特殊津贴。发表学术论文60余篇，出版《王伯岳儿科临床经验集》、《于己百临床经验集》等论著6部。

乌梅化虫汤

方源：出自《伤寒论·辨厥阴病脉证并治》乌梅丸。

组成：乌梅10g，花椒3g，细辛3g，槟榔6g，党参10g，当归10g，川楝子10g，胡黄连3g，炒白芍15g，炒使君子10g，延胡索10g，苦楝皮10g，炙甘草6g。（本方中药物用量适于3~12岁儿童）。

功能：调肝和脾，安蛔止痛。

主治：小儿肠虫证。

方解：本方由乌梅丸、金

铃子散、化虫丸、连梅安蛔汤等合方化裁。方中乌梅味酸性平，能够敛肺生津，和胃安蛔；花椒、细辛辛温，辛以伏蛔，温脏祛寒。胡黄连代替黄连，不仅除痞热，而且清湿热，其性味苦寒，苦能下蛔，寒以清解蛔虫上扰之热及肝胆郁热、食积之热，并能杜生虫之源。以上诸药合用，正合“蛔得酸则静，得辛则伏，得苦则下”之意。因小儿肝常有余，故用当归、白芍养血柔肝，以补肝体，肝血调畅，阴阳调和。延胡索辛苦温，归肝脾经，具有活血行气止痛作用，为“活血化气第一品药也”；川楝子苦寒性降，行气止痛、疏肝泄热，二药合用即金铃子散，理气止痛而不伤阴，此外川楝子还可以杀虫止痛。炒使君子甘温，杀虫消积

健脾，尤其适用于小儿

肠道蛔虫证；苦楝皮、槟榔均苦寒，缓下杀虫，三药合用含有化虫丸之意，驱蛔杀虫之力倍增。党参甘温，健脾益气，实脾土以御肝侮。诸药苦降、辛散、酸敛并用。又小儿体禀少阳春生之气，肝常有余，脾常不足，故在化虫的基础上，常采用以“和”为法，调肝和脾，和解少阳，温脏安蛔，寒热并用，正如戴天章《广瘟疫论》所说：“寒热并用之为和，补泻合剂之谓和，表里双解之谓和，平其亢厉之谓和。”成方与时方、药对配合应用，整体治疗，照顾兼证，主次有序，相得益彰。

加减应用：若患儿无明显不适，只是食欲欠佳者，加炒鸡内金、焦三仙；若脐周腹痛、腹泻便溏、性情急躁、活泼好动，加用防风、炒白术；若腹部触及包块，按之压痛，加用红藤、五灵脂、莪术；若兼厌食纳呆，舌红、苔腻者，加法半夏、陈皮、茯苓、木瓜、焦三仙；兼咳嗽、咳痰、咽喉不爽者，加用牛蒡子、桔梗、前胡、百部；夜寐不安者，加用远志、炒酸枣仁；若便秘者，加用枳壳、升麻、麻子仁；若兼呕吐者，加紫苏叶。

典型病案：宋某，女，3



岁，2013年9月27日以“脐周疼痛3天”就诊。患儿无明显诱因出现脐周疼痛，呈阵发性，纳可，喜俯卧位，夜间啮齿。查体：面色青黄，间杂白斑，咽无充血，心肺听诊正常，脐周触痛明显，食指指纹青黄，舌质淡红、舌苔薄白。治以调肝和脾，温脏安蛔，散结止痛。处方：乌梅10g、花椒3g、细辛3g、使君子3g、槟榔6g、党参10g、当归10g、川楝子10g、胡黄连3g、炒白芍15g、延胡索10g、苦楝皮10g、佛手6g、陈皮6g、鸡内金10g、五灵脂10g、莪术6g、白芷6g、红藤15g、炙甘草6g，6剂，水煎服。2剂后脐腹痛明显减轻，4剂后腹痛消失，饮食正常。

体会：临床观察显示，本方治疗患儿由于蛔虫内聚肠道，争食水谷精微，耗伤气血所致的脾胃虚弱，气血不足证，具有明显的效果。对面色萎黄，头发稀疏，干枯无泽，口角流涎，身材矮小，精神欠佳；甚者面色青黄，烦躁好动，夜寐不安者，均有明显的疗效。此外亦有吮手指、喜俯卧位休息、夜间磨牙啮齿等虫证表现者，也可运用本方治疗，疾病速愈。

（李玉霞，甘肃中医药大学附属医院儿科副主任，副主任医师）

医生的梦想

我们有个医院不是战场，
病人和家属没有那么躁狂，
医生不再流血，
护士不再受伤！
梦想着有那么一天，
医生和护士迈着轻盈的步履，
在洁净的病房里穿梭和奔忙。

我们有个梦想
医院不是市场，
患者的队伍没有那么长。
人们没有那么烦躁，
更没有那么多喧嚣和推搡。
优美而舒缓的轻音乐，
在宽敞的大厅里轻轻地回荡。

我们有个梦想
医院是个圣洁的殿堂，
医生护士和蔼，
病人和陪护善良，
没有猜忌和犹豫，
没有录音和暗访，
只有真诚和期盼的目光。

我们有个梦想
医院是个治病救人的地方，
不再是盈利的大商场。
医院收入的指标不再年年增长，

医保的超支不再由医生工资来扛。
医生能专心看病，
不再考虑经济指标的升降。
医生护士的收入也能变得阳光，
因为我们的辛苦的付出也需要回报，
我们的家中也有孩子，
老人也要赡养。

我们有个梦想
医院的经济收入连续下降，
那意味着医生救死扶伤的同时，
更应该重视疾病的预防。

我们有个梦想
重新让病人对医生充满信任和期望，
再现白衣天使医者他心的光芒，
医生和患者本来是同盟，
是谁让医患交流变得如此小心翼翼？
是谁让患者的眼里充满了疑惑迷茫？
媒体更要传播正能量！
医患齐心协力，
才能战胜病魔与死亡！
（摘自微信）

美国医生是怎样炼成的

薛国忠 / 文



2011年11月至2012年4月，我在美国俄克拉荷马大学医学科技中心肾病科访问学习半年，略述见闻体会以抛砖引玉，希望能启发有心有力之人，共同进步。

美国的医疗水平和患者满意度高于我们，为什么？这固然与社会制度、医疗保险制度、医院管理制度等有关系，但医师个人水平较高应该是属于第一位的。这要从美国医学教育和医师培训制度及方法谈起。

首先是医学教育制度。美国医学生都是首先从普通大学取得科学学士学位，也就是大学本科毕业，然后才能申请攻

读医学院。由于医师职业是美国收入较高，社会地位较高，职业稳定性较强的职业，所以医学院的入学申请相当激烈。必须是本科学习成绩优秀，而且有过相关的研究或者生命科学方面的经历的同学才能被择优录取。录取入学后的医学生并不是万事大吉，必须更加刻苦的学习，因为平时的学习成绩和将来从事的专业有密切关系。例如成绩优秀的学生可以优先选择收入较高的专业，而且成绩优秀本身就更加受家长导师喜爱和同学尊敬，成为医学生已经值得自豪，成为优秀的医学生肯定更加有优越感，更加受人尊敬，获得认同和受

人尊敬当然是人人梦寐以求的。

乍一看美国学医从本科到医学生毕业需要八年时间，令人望而生畏，但是医学院毕业就可以获得博士研究生文凭（doctor：博士、医生），仔细计算他们的博士学历教育时间还是比我们少3年，效率已经较高。再从学习方式观察得知，医学生从三年级就开始部分的两段式教学了，根据个人爱好和学习成绩分成不同的小组，进入不同的临床学科见习，观察一定数量的患者，早晨七点以前到达医院核对患者的资料，询问治疗的情况及疗效，发现问题，帮助住院医师书写病历，参加专科医师（副主任医师以上资格）查房讨论。中午不休息，边吃午餐边参加医院的各种小讲座。下午3点或者4点回到学校继续学习，内容包括讨论病例，学习基础和临床课程，复习学习难点等，定期组织阶段性学习考核。考核考试都是紧密联系临床实际，每次的成绩都会是将来执业的依据，不可马虎大意。这一阶段的学生已经独立，多数都搬出父母的房子在外生活，甚至有些已经为人父母，学费、房租、生活费相当

高昂，学习紧张，无法打工补贴，几乎都有大笔贷款，责任自然不小，学习必须努力。现在美国的医师都是博士毕业，基础自然相当扎实，医师整体素质比较高，受人尊重，收入可观也是应该的。

医学生博士毕业就可以坐享其成了吗？真正的医师之路才刚刚开始，进一步的培训更加繁忙，责任更加重大。要想独立行医，或者成为某一专业的主治医师还需要经过住院医师（residence）轮转三至五年，专科医师培训（fellow）二至五年，考核通过才是真正的专科医生。住院医师带教见习实习学生每天必须在七点以前开始工作，成为专科医师以前的工作收入较低，大约五千至一万美元，仅能维持日常生活，偿还学习贷款。抛开收入高低，从辛苦程度而言，中美医师相当。

在俄克拉荷马大学健康科学中心，有一套完善的医师培训制度。住院医师要轮转几乎所有的科室，根据将来从事的专业在各科轮转时间不同。每周一、二、四、五中午午餐一个半小时住院医师应该到指定的学习地点，在享受免费午餐的同时聆听各种讲座式培训，

主讲者可能是住院医师，也可以是专科主治医师。内容可以是临床问题，也可以是X线读片，可以是某一疾病的诊断治疗，也可以是常规或者复杂心电图分析。可能有幻灯片，也可能是问卷式选择讨论。可以是主讲讲解，也可以是听众发表看法，不同观点可以辩论，反正都是住院医师，气氛活跃而轻松，依据专业不同而轮流讲座，主要是加深了大家的全科医学知识，促进年轻医师的交流学习。

星期三中午一个半小时由各专业主治医师或者教授在另一个更大设施更好的会议室面向全院各个级别的医师进行讲座，那是一个三层楼高的阶梯会议室，有大屏幕和辅助电视，听众桌上有嵌入式话筒，讲解内容多是指南和规范。参与提问和讨论的也是专家教授，所以有一定的深度，但内容也非常切合临床实际，例如高血压指南，成分输血的指标及进展等等。

除了全院规模的培训，各科室还有小型的学习活动。例如内分泌科在每周三上午八点至九点一小时的科研汇报，由该科室教授、医师、博士汇报研究专题，内容以实验研究为

主，讲者一般提前数周得到通知，开始准备。在幻灯片的汇报过程中，听众随时可以打断提问。在我学习的肾病科，也有自己特色的固定的专业学习时间。每周二下午一点半至两点半是病例讨论，参加者有转科住院医师，专科医师，主治医师和教授，由一位医师选择典型的疑难病例，先汇报病人基本资料，其他专家提出诊断治疗的见解，然后汇报临床实际病理、用药、疗效、预后等。病例讨论结束，发给与会者一份权威杂志的相关文章，现场学习世界其他专家诊治思路。这样虽然每个专家本人遇到的是有限的患者，但通过这种形式的共享，可以开拓思路，共同提高。每周五上午八点半至九点半是肾病科的期刊俱乐部（Journal club），由科室的专科医师、主治医师和教授轮流主讲。讲者提前准备好幻灯片，发给听者打印的文献，选择的期刊有《新英格兰医学杂志》、《美国肾脏病杂志》、《国际肾脏病杂志》、《临床肾脏病杂志》、《美国血液透析与高血压杂志》等等，影响因素均在4.0以上，主要是主治医师和教授参与讨论，这里学习的是世界最新最权威的专科

知识，学习临床和科研设计的优点，指出文章的不足和缺陷，保持科室的学术先进性。

经过交流学习，我发现美国医生的高收入和处处受人尊重的社会地位是吸引精英人才学医的一个优势，他们的这些培养制度与方法才是炼成世界一流医师的保证，良性循环，可以始终站在世界前沿，使在美国做医生成了很多世界精英人才一心向往的目标。美国是一个多民族国家，世界各国精英争相汇聚。肾病科临床医师就有美国人、英国人、中国人、印度人、巴基斯坦人、西班牙人等。当我站在太平洋的海滩上看着涨潮的壮丽景观，一种敬畏油然而生，如果我们的心胸像太平洋一样宽广，勇于接受东西方古代今天有益的知识，努力学习，我们的事业也会像涨潮一样一浪更比一浪高，医疗事业也会像 made in China 一样服务全世界。

(薛国忠，甘肃中医药大学附属医院肾病科副主任医师)

在西安交大二附院康复医学科进修期间，科里收住了一名颈4高位截瘫的男性病人，四十岁左右。本来以为，做为医生的我，面对生老病死早已习以为常，不会有太多触动，但当与他的眼神相接触的一刹那，我的心竟突然颤抖了一下。

那种眼神当中没有忿恨，没有埋怨，没有希望，没有眷恋，只有无助的空洞和令人难以置信的平静。我们没有太多语言的交流，因为不忍走进他的内心。

大约两个月前的一场煤矿事故造成了今天的创伤。他是清醒的，也许他还在不断回忆当时的情景，也许他还在挂念失去的矿友，也许他还对医院和康复寄予最后的希望，也许他已经开始衡量生与死的重量。

科里专门为他开了一场康复评价会。每个医生和康复师都从专业的角度针对他的病情和可能出现的并发症给出了合

理的治疗和预防建议，但大家心里都清楚，我们的所有努力也许都是无用功。

前几天在网上看过一篇文章《一个医生的悲鸣：失去了尊严，不如高尚的死去》，文章从一个医生的角度讲述了当人们遭遇绝症时所面临的艰难抉择，并引用尼采的话说：“当不再能以骄傲的方式活着时，就以骄傲的方式自愿死去。”一个网友的回复统一了大多数人的意见：有生有灭，这是地球生灵的规则，谁也无法逃脱。对于死，年轻时，曾有过恐惧，也曾有过悲哀，人干嘛要死呢，永永远远的活着，该多么美好。现在不了，或许是天命之年，一切已了然，走过的路，渡过的河，越过的桥，看过的山……再著名的文明、再长久的神灵、再宏伟的山河等等，都是时间的产物，又将被时间更替，这才是地球的规律，什么尊严也好，高尚也好，永生也好，只是在人自己设计的圈子里做一些假设……

从未面临过如此绝境和死亡



当失去生命的尊严 可否高尚的死去

毛立亚 / 文

的我们也许愿意坚持这种看似十分理智和正确的选择，但那位截瘫病人的眼神绝对不是在告诉人们他已准备好去面对这个所谓正确的结局。正如《庄子·秋水》中所说：“子非鱼安知鱼之乐”。设身处地有时只是一种假设，也许我们从来就没有资格去真正理解他们。

2004 年开始连续 5 年位列纽约时报畅销书榜单并已累计售出 600 万册的畅销书《天堂九十分钟》(<90minutes in Heaven>), 于 2015 年 9 月 11 日被改编成电影在影院上映。这本书是一名美国牧师 Don Piper 根据亲身经历所著。在 1989 年 1 月的一天，牧师 Don Piper 在开车回家的路上遭遇严重车祸，救护人员到达后，便判定他没有生命迹象。没想到一个半小时后，他却奇迹般地苏醒，并声称在自己失去意识的这段时间，见过天堂的全貌。牧师在车祸中醒来之后经历了常人无法想象的痛苦，他长时间地活在车祸所造成的身体的疼痛里，做了大大小小三十四次手术，又被抑郁症所缠绕。他不止一次问上帝：“为什么让我遇见车祸？为什么让我死去？为什么让我看见了天堂，却又被送回地上？”他不知道

答案。他唯一能够接受的解释就是：上帝让他看见天堂，又送他回来经受一切，是为了完成上帝在这人间的计划。他的经历，他的所见安慰了一个又一个人，那些与他有着一样身体创伤的人，那些失去了亲人的人，那些将要面临死亡的人……

记得以前曾管过一个回族的病人，当我们确认老人病情已经非常危重并告知家属时，他们的反应很平静并很快将老人接回家中。他儿子临走时对我说：“我们的生死不是医生决定的，是我们的真主决定的。”伊斯兰教认为死亡只是从今生过渡到后世的一个阶段。古兰经第三章一四五节：“真主不允准，没有人能死一一期限是有规定的。”

大多数像我一样从小接受无神论教育的人们无法理解他们信念中的那种坚定，但不可否认，宗教和信仰确实能让人的生命得到升华和顿悟。他告诫人们要相信活下来的意义。

说到这里，不得不提及前些年争论颇多的安乐死。在欧洲的个别国家和美国的几个州已经通过了安乐死的立法，但关于安乐死的争论从来就没有停止过。最重要的伦理争议亦

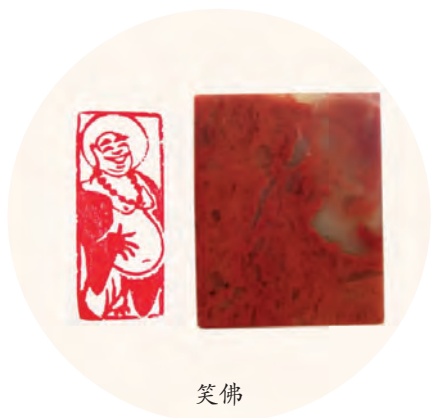
是生命神圣论与生命质量论之争。

我们对死亡的纠结和焦虑也许仅仅是源于我们对这一未知领域的无知和困惑。现代科学家们对维度(dimension)的理论研究据说已经到了第十维度空间，只是以我们大部分人的平庸智商是理解不了的，但也许在某个维度的某个宇宙中，还有很多个“我”以另外的形式存在着，而“他们”正通过某种我们未知的途径相互影响呢。所以不管遇到何种处境，当我们自身的力量无法改变现状时，姑且顺其自然吧。

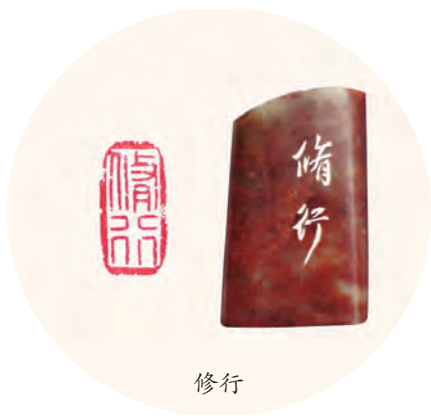
《孝经·开宗明义章》曰：“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。”撇开生命神圣论和生命质量论不说，春华秋实，叶落归根，所有的生命的过程都应该是自然的。天不言而四时行，地不语而百物生，或许用一颗平常心坦然面对生死，不过多的干预生命本来的过程，才是最高尚的态度。

2015 年 12 月 于西安

(毛立亚，医学硕士，甘肃中医药大学附属医院神经康复科主治医师)



笑佛



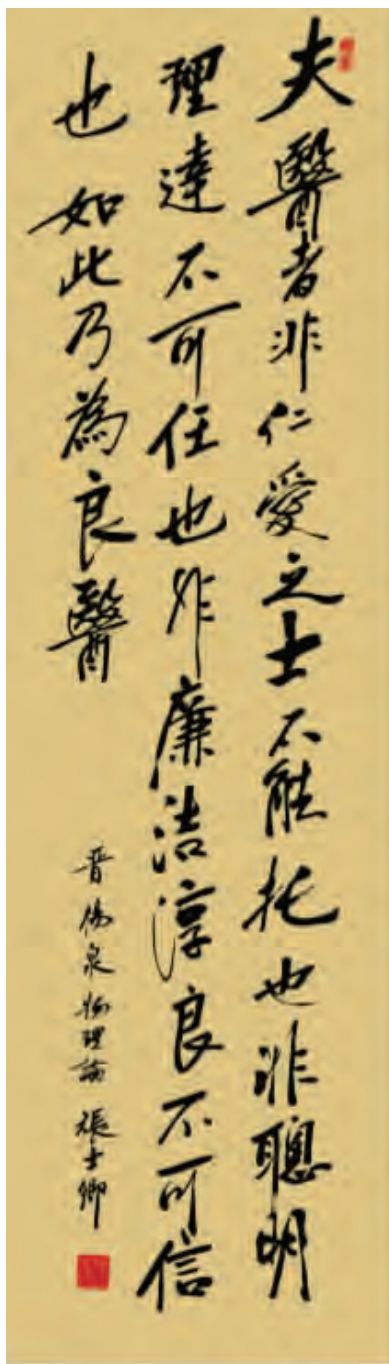
修行



画如人意

书法印章

(黄立军, 广西硬笔书法学会会员, 武鸣县书法协会会员)



书法

张士卿 (甘肃中医药大学附属医院儿科专家, 甘肃省名中医)

夫大醫之體欲得澄神內視望之儼然寬裕汪汪不皎不昧省
病診疾至意深心祥察形候纖毫勿失處判鍼藥無得參差雖
曰病宜速救要須臨事不惑唯當審諦覃思不得於性命之上
率爾自逞俊快邀射名譽甚不仁矣又到病家綖綺羅滿目勿

大醫精誠

此唐代孫思邈大醫精誠之第... 亦須德行高尚善救含靈之苦... 仁者好施者為大善人

左右顧眄絲竹湊耳無得似有所娛矜羞送薦食如無味醯醢
兼陳肴有若無所以然者夫壹人向隅滿堂不樂而况病人苦
楚不離斯須而醫者安然懽娛傲然自得茲乃人神之所共恥
至人之所不為斯蓋醫之本意也

乙未夏初書於金城

劉喜平



书法 刘喜平 (甘肃中医药大学基础医学院教授)



牡丹国画 南惠霞 (甘肃中医药大学图书馆)



书法 戴恩来 (甘肃中医药大学教授, 甘肃省名中医)



大理格桑花 赵黎琳 (摄影爱好者)



菊花 魏 锋 (中国报告文学学会会员、陕西省作家协会会员)



等待雪季 (四首)

李惠艳 / 文

树梢上的枝叶

六角花瓣盛开的时候
别离化成两行晶莹的泪滴
无法挽留的记忆
一如悬挂枝头孤独的叶片
在寒风的摇曳下变得摇摇欲坠

没有歌声的悠扬
没有故事的延续
是谁在脆弱的风中轻吟低泣
早已写好的祝福
没有来得及送给你
你便在灼灼的视线中渐行渐远

想要忘记曾经的往事
想要忘记曾经楚楚动人的你
被时间抹去的记忆
只是空灵的景象
却始终是无法剥离的相思

你在时光的穿梭中若隐若现

如期而至的那份虔诚
仿佛久远的那段旋律
让失踪的诺言
迷恋在这清冷的港湾
此刻，是谁为了爱将自己燃烧

远方的足迹

雪的魅力是汹涌而来
还是飞流直下
没有人告诉我
那最初的漂泊中
可有一朵鲜花的微笑
可以揭开隐匿于诗行中的秘密

很久的日子里
就开始这样注视着远方
注视着一切与天气无关的讯息
无数次设想你的出现
会成为寒冬的感动
无数次猜想你的远离
会是一种久别的重逢

选择河滩上遥远的传说
把生命的火花
轻泊在你途径的每一条小径
让内心的那份渴望
一次次点燃伟岸的不眠之夜
让心灵的呼唤
一次次沿着无怨无悔的足迹

等待的颜色

铺开洁白的纸笺
聆听到一种心弦的颤动
穿越冬雪的重围
是谁站在熟识的老槐树下
挥挥手不带走一片云彩
把一种温暖的别离
诠释成村庄缠绵的问候

独守褪色的黄昏
一种忧伤被青鸟的飞翔
拉扯成春天的眺望
伸向天空的手指
依旧在沉沦中等待一场雨季

记忆中的那缕琴声
而今已经很脆弱
像光秃的枝头上
被风摇曳孤独的叶片
让一种纯纯的相思
在一场大雪之后显得分外的斑驳

回家

故乡的炊烟
依旧在远方袅袅升腾
把一种殷实的期待
想像成旅途燃烧的诱惑
分明有一种温暖的飞翔
为何却不见你春天的笑容

置身白色的雪地

感受白色的漂泊
聆听白色的火焰
苍白了所有最初的表白
被阳光拉开的那扇窗帘
让我失守最后的防线
回家不再成为唯一的理由

被月色收拢的情感
穿越冬的寒冷
让明亮的思想

总是与黄昏保持一段距离
在你回首的那个瞬间
一直就没有去设想
是否会拥有整个春天
渴望便在纷纷扬扬的言辞中抵达

(李惠艳, 新疆兵团第六师审计局)

风雨同舟路，我们携手前行

徐晓艳 / 文

你曾身体健硕，自信满满，意气风发，
我也曾小鸟依人，笑眼如花；
你曾挥汗如雨，风里来雨里去，
从不知疲倦，
我也曾大树底下乘凉，享受幸福年华；
你说：老婆，有我在，你什么都不用管，
我也就顺水推舟，好不自在。

可是，
天降暴雨，突如其来的雷电击中了你，
让你猝不及防，深受其害。
于是，你变得孱弱，
于是，你每天笑容不在。

但是，闪电之后的我却越来越坚强，
从依人的小鸟，变成了暴风雨下的海燕，

每天围着你转，
除了工作，所有的休闲、娱乐，
我的身形不在。
来吧！把手交给我！
风雨同舟路，我们携手前行！
再大的风雨，我们的心同在！

如今，阴霾渐去，彩霞又高飞满天。
相信，用不了多久，你依然会神采飞扬，
自信满满！
我也会“胖鸟”依人，
时而飞翔在幸福的蓝天！

2015.7.26 清晨

(徐晓艳, 甘肃中医药大学附属医院药学部副主任药师, 煎药室主任)



清代的“奴才”与“臣”

李百龙 / 文

电影《血滴子》中有这么一个情节，海都（余文乐 饰）被冷（明道 饰）骂“奴才”，海都觉得受到了羞辱，大怒，将冷打落山下。其实，这是对清代历史的误读，电影编剧按照汉语的思维理解“奴才”一词，在清代“奴才”具有极高的地位，又有多少汉人梦想成为“奴才”而不得。

文献中“奴才”一词最早出自于《晋书·刘渊载记》：“成都王既败，元海曰：颖不用吾言，遂自奔溃，真奴才也。”自此，“奴才”作为一种骂人的词语沿袭至今，但唯独清代的时候“奴才”作为一种自称存在。谈起清代“奴

才”称谓，多认为这是沿袭满洲旧制，但查阅清代早期文献，并无“奴才”称谓。建州女真自努尔哈赤起，经皇太极、顺治朝，官员们的自称较为混乱，不过自皇太极起，厘定典章制度，“臣”逐渐作为官员向皇帝奏事的自称。

清代“奴才”一词作为自称最早出现于康熙二十九年（1690），山东巡抚佛伦上奏折自称“奴才”，此前所见佛伦奏折，均以“臣”自称，此后的奏折，虽有偶用“臣”的情况，全文则基本上以“奴才”自称。自佛伦始，“奴才”逐渐成为满洲官员奏事时的自称，并且康熙晚年部分汉人官员也逐渐自称“奴才”。不过也有例外，康熙晚年的重臣隆

科多奏折中自称“臣”，极少用“奴才”称谓。

“奴才”与“臣”混合使用的情况，引起了清朝最高统治者皇帝的注意。雍正即位之初即颁布禁令，禁止大臣自称奴才，“八旗臣工每奏对皆自称奴才，相沿已久。上以奴才既称奴才，而大臣亦称奴才，甚不合体，禁止之”（萧爽《永宪录》卷二下，雍正元年秋八月庚午）。雍正元年（1723），闽浙总督觉罗满保在奏折中自称“奴才”，被雍正朱批修改为“臣”，可见，雍正是很重视这种称谓的。同年八月雍正再发上谕，规定奏章内一律书写“臣”。但是，终雍正一朝，“奴才”一词仍普遍使用，雍正最终听之任之。自乾隆以降，“奴才”逐渐成了特指人群，不是人人都能当“奴才”的，一般满洲官员无论文武奏事皆可称“奴才”，汉族武官也可称“奴才”，汉族文官只能称“臣”。

乾隆二十三年（1758），乾隆以上谕的形式对满洲大臣奏事的称谓作出规定：“满洲大臣奏事，称臣、称奴才，字样不一。著传谕，嗣后颁行公

事折奏称臣，请安、谢恩、寻常折奏，仍称奴才，以存满洲旧体。”（《大清高宗纯皇帝实录》卷五五七，乾隆二十三年二月下）乾隆三十八年（1773），满洲官员天保、汉人马人龙上折，因其折内书衔因天保在前，遂概称奴才，此举引来了乾隆的不满。乾隆称：“向来奏折，满洲率称奴才，汉官率称臣，此不过相沿旧例，且亦惟请安、谢恩及陈奏己事则然。若因公奏事，则满汉俱应称臣。盖奴才即仆、仆即臣，本属一体，朕从不稍存歧视……今天保、马人龙之折如此，朕所不取，若不即为指斥，恐此后转相效尤，而无知之徒或因为献媚否或窃为后言，不可不防其渐……嗣后凡内外满汉诸臣会奏公事，均著一体称臣，以昭画一，著为令。”（《大清高宗纯皇帝实录》卷九四六，乾隆三十八年十一月上）乾隆五十一年（1786），汉员徐嗣曾与满洲官员常青联衔俱称奴才，受到乾隆帝的训斥：“徐嗣曾，原系汉员，联衔具奏，尤不应如此。著传谕常青，嗣后除请安谢恩外，凡遇地方事件，俱照例一

体称臣，不得仍称奴才。”（《大清高宗纯皇帝实录》卷一二六〇，乾隆五十一年闰七月上）上述几道上谕明确规定满洲官员在上奏公务的时候称“臣”，请安、谢恩等私事时称“奴才”，汉族官员一律称“臣”。但自乾隆以降，满洲官员称“奴才”成为惯例，根本不分公事、私事。没有满洲官员因为公事称“奴才”而受到惩罚，却有不称“奴才”受罚的事例。嘉庆九年（1804），满洲官员韦陀保上书“并未缮写奴才字样”，嘉庆借题发挥，斥其“大失满洲臣仆之道，胆大妄为，岂可姑贷”（《大清仁宗睿皇帝实录》卷一三五，嘉庆九年十月），命令刑部派人将韦陀保押解上京，交刑部

会同军机大臣严审罪行。咸丰元年（1851），贵州巡抚蒋霁远（汉军镶蓝旗人）因在请安折内未写奴才字样，被下旨斥责“实属糊涂，传旨申飭”。

满洲官员仍称“奴才”，而汉人官员却谨遵上谕称“臣”，但汉人官员中的武将也必须得称“奴才”。如乾隆三十八年（1773），署理凉州镇总兵汉人乔照因其奏折内以“臣”自谓，遭到乾隆帝的训斥：“今览其奏谢折内，书衔称臣，殊属不合。武员即官至提督，亦称奴才，此乃向来定例，乔照岂容不知。虽臣仆本属一理，称谓原无重轻，但乔照甫加总兵，即如此妄行无忌，足见其器小易盈。”（《大清高宗纯皇帝实录》卷九三



二，乾隆三十八年四月上）乾隆三十九年（1774），福建提督汉人甘国宝奏折内称“臣”，乾隆帝再次强调武官不论公私事必须称“奴才”：“向来武职具折，例称奴才。上年御史天保、马人龙连衔具折奏事，概称奴才，曾降旨令内外满汉诸臣，嗣后陈奏公事，均一例称臣，此第就文职而言，并未概及于武臣。”（《大清高宗纯皇帝实录》卷九六二，乾隆三十九年七月上）

二

虽然雍正、乾隆等一再强调称“奴才”或者“臣”，都仅仅是个称谓，并不存在尊卑远近之说，如乾隆说“并非以奴才之称之为卑而近、称臣为尊而远也”（《大清高宗纯皇帝实录》卷八六一，乾隆三十五年闰五月下）。但清王朝的统治者明白，大清的天下是靠奴才们浴血奋战取得的，奴才毕竟是自己人，因此在官员选拔、职务升迁、俸禄品秩等多方面都倾向满洲官员，可以说，由于出身不同，汉族大臣奋斗一辈子，也永远达不到满洲官员可能达到的高度。

以清期中枢机构军机处为例，据何平《清代的官缺制度》（《文史杂志》1990年第1期）一文统计，乾隆朝共有53位军机大臣，其中满洲36人，汉17人；嘉庆朝共有17位军机大臣，其中满洲10人，汉7人；道光朝共有17位军机大臣，其中满洲8人，汉9人；咸丰朝共有15位军机大臣，其中满洲8人，汉7人。满洲军机大臣不仅在数量上占有优势，在权力执掌上亦占有主导地位，军机大臣的领班向来由满洲大臣担任。从封爵来说，王爵是清王朝的最高爵位，有清一代被封王爵的汉官仅有孔有德、尚可喜、吴三桂、耿仲明、黄芳度5人，这五人均有投顺之功，并且都为清王朝夺得天下立过汗马功劳。在康熙、顺治两朝，并无汉文官获世爵世职的封赠；雍正朝始有汉文臣被授予世爵世职的记载。汉文官获封爵实际上主要集中在咸同年间，这还主要因为曾国藩等汉人在平定太平天国运动中作出的巨大贡献。太平军占据南京之后，咸丰帝曾许诺若有能克复南京者，可封郡王。及曾国藩攻克

南京，廷臣又以“文臣封王，似嫌太骤，且旧制所无”加以制止。于是曾国藩仅得封一等毅勇侯。两相比较，做“奴才”要强于做“臣”，也难怪多少汉人梦想成为“奴才”。

清朝统治者给予奴才这么多的好处，目的就是要和奴才们一道永保江山，但满洲官员特别是八旗劲旅一入关没多久，就迅速衰落腐化了，日后这些清朝的“奴才”往往和顽固守旧、腐败无能、遛鸟逛戏院等词语联系在一起。康熙十二年（1673），“三藩之乱”爆发，此时距满人入关仅30余年，八旗的战斗力的不比当年，派往前线的八旗劲旅逗留观望、作战不利，康熙不得不重用汉人为主的绿营，此后雍正、乾隆时期的历次战争都以绿营为主，旗兵为辅。到嘉庆时期八旗军队的腐败无能达到极致，不但不能镇压作乱，甚至不能保卫皇帝的安危。嘉庆年间，白莲教起义历时长达九载，把刚刚经历了“康乾盛世”的大清王朝翻了个底朝天。嘉庆八年（1803），嘉庆从圆明园返回紫禁城皇宫，经过顺贞门时，突然一名手持短

刀的刺客直奔御驾而来，当时在场的数百名大内高手竟然像事外人一样不知所措，刺客直冲御驾后方的大臣所阻，一众大内高手经过一番搏斗才将刺客擒获。滑稽的是，现场还有一名刺客悄悄离开了皇宫，回家躲藏起来。这就是历史上有名的“陈德案”。紫禁城是皇权的象征，大内禁军又是八旗精锐之中的精锐，可何曾想守卫松懈到了刺客自由出入的地步，嘉庆帝可谓痛心疾首：“然百余袖手旁观者，岂无朕之至亲？岂非世受国恩之臣仆乎？见此等事尚如此漠不关心，安望其平日尽心国事耶……诸臣具有天良，自问于心，能无愧乎！”（《大清仁宗睿皇帝实录》卷一百九，嘉庆八年闰二月）故宫神武门东西两边的护军章京贤福、瑞庆，护军统领阿合保、常青和护军校、护军等 60 多人以失察之罪分别被发配热河披甲当差、革职、降级、罚俸等处分，将当班的肃亲王永锡、副督御史万宁、副督统萨敏等交宗人府议处。嘉庆十八年（1813），天理教徒不足百人攻入紫禁城，宫内宫外乱作一团，平时

作威作福的王公贵族顿成惊弓之鸟手足无措，若不是皇次子旻宁（即后来的道光）临危不惧指挥平叛，真不知这“汉唐宋明未有之变”（嘉庆语）如何收场。

对于这些不中用的“奴才”，感到最痛心的莫过于大清的皇帝们。康熙实行木兰秋狝，一个目的就是为了重振满人的斗志，唤起满人崇武的传统。自清一代，旗兵的待遇、装备都要强于汉兵。但这些八旗子弟已经习惯了养尊处优，成了清朝社会的一大寄生虫，遑论重振祖上雄风。等到太平天国运动围困南京的以旗兵为主力的江南、江北大本营被破，蒙古将领僧格林沁被捻军所杀后，清王朝的统治者终于明白，大清的安危再也不能靠“奴才”了。既然“奴才”靠不住，那就只能依靠“臣”了。于是，曾国藩、李鸿章、左宗棠等汉臣成了大清的中坚力量，清朝末年的天下就靠这些汉臣们支撑着。但汉人毕竟是汉人，不是自己人，清王朝的统治者不放心。曾国藩等人虽然成为封疆大臣，显赫一时，却难以进入权力中枢，把

持朝政的仍然是大清的统治者及他们的“奴才”。久而久之，汉臣们也逐渐和清王朝貌合心离。眼巴巴看着汉人里面的文臣武将辈出，大清的统治者们是多么的不甘，可“奴才”里面就是连一个可造之材都挑不出。清末的自强运动，如“洋务运动”、“戊戌变法”、“庚子新政”等，清王朝的“奴才”又是百般阻挠，对他们来说保证自己的利益是头等大事，王朝的安危、国家的强盛衰败倒成了其次。清末“预备立宪”，当家的仍然是满洲人，此时连汉人中的立宪派都不愿意支持清王朝了。辛亥革命爆发后，大清的统治者和他们的“奴才”连最后折腾一下的勇气和实力也没有了，驻防各地的八旗军队不是一触即溃，就是不战而降。清王朝只能被袁世凯牵着鼻子走，走向了灭亡。

（李百龙，甘肃中医药大学附属医院团委副书记，后勤保卫部主任助理）

读书的力量无处不在，习近平总书记率先垂范，将读书视为“一种生活方式”，屡屡强调读书的重要。读书可以让人保持思想活力，让人得到智慧启发，让人滋养浩然之气。

为了丰富护士的内心情感，让她们发自内心的用爱心去护理每个患者，今年在护士长例会上，我们要求每个科要开展读书会——内容主要是健康、向上诗歌、散文和小说。

我们督促全院护士阅读、开展读书会，是希望每个人都能成为读书的人，让每个人的真、善、美和创造力通过阅读而涓滴凝聚，又会不断向外延伸。而且，读书还可以增加团队凝聚力，调节护士工作情绪，减轻生活压力。

“有时治愈，常常帮助，总是安慰”，这是医生特鲁多的铭言，医务工作者的职责不仅仅是治疗、治愈，更多的是

阅读： 从心开始 做最好的护士

李向丽 / 文



帮助、安慰。不过，在我看来，这句话真昭示了未来医学的社会作用——治愈心灵。

去年护理部推荐《唤醒护理》一书，看完后，大家在谈感想时意识到，近几年护理因为各种原因，与我们的服务宗旨——“一切以患者为中心”走得有些远，更不要说“治愈心灵”了。

护士，首先呵护的是病人的心。长时间被病痛折磨，病人是脆弱、敏感的，一个冷漠

的语气，或者一个敷衍的眼神，或大或小，都会伤及病人的内心。如果作为治愈心灵伤的我们都无法意识到这一点，那么，怎么要求病患信任我们呢？如果以冷漠的态度对待患者，只能让他们更“受伤”了。

读书，在咬文嚼字中，细腻的情感如抽丝一般呈现，对于人性、人心，你会多一些反思，多一些理解，多一些期望。2010年卫生部在全国开展的“优质护理服务工程”就是唤醒护理、回归护理的一项重要举措，今年我们推荐的书是《做最好的护士》，希望大家通过阅读，体味生命的不易和我们工作的可贵，主动服务，真诚服务，为别人，也为自己。

(李向丽，甘肃中医药大学附属医院工会主席、护理部主任)

小诗二首

丁高恒 / 文

其一 长夜吟

遇见你之前
我是情无所依的浪子
爱上你以后
我成了至死靡它的痴人
从此忘了姓
忘了名

其二 幽雪

只记得契阔死生
相濡到霜鬓

今冬的雪花来了又走
恰似你般
只作短暂的停留

亲爱的
雪花带走了上一个季候
而你却丢给我一堆闲愁

(丁高恒，甘肃中医药大学公共卫生学院研究生)

云南多种气候齐集，地形复杂多样，是名实所归的植物王国，也是我国主要的产茶省份之一，除了滇红、绿茶、普洱茶、沱茶等有名气的乔木、灌木茶叶属真正意义上的茶叶以外，民间还有许多称之为“茶”，但又与茶科、茶属无关的植物。

在云南，不管名字叫不叫茶，只要无毒，无异味，对身体又有好处的植物都可以拿来入茶。金银花、玫瑰、桂花、菊花、茉莉、百合、康乃馨、玉兰等花可以入茶。银杏、荷叶、蒲公英、车前草、三七、薄荷、竹子等植物的叶子可以入茶。决明子、枸杞、罗汉果、葛根、甘草、胖大海、山楂等果实或根茎可以入茶。在我的家里就随时备有这些异类的“茶”。在云南，还有些不是茶的植物就直接以“茶”来命名，如梁王茶、苦丁茶、小山茶、雪茶、石竹茶。甚至有些偏僻地方的农村、山区，在铁锅里炒一把糯米、苦荞等粮食泡水待客也叫“茶”。

当然，在云南最有名气、也分布最广泛的茶外之“茶”还是“野山茶”，它按地域不



云南的茶外之“茶”

汤云明 / 文

同又叫小山茶、东紫苏、牙刷草、凤尾茶、小香茶等。这种植物主要分布于云南全省和贵州省西部的 1200—3000 米的山坡、灌木丛中较干燥地带。春季由于干旱，植物低矮枯瘦，不好采收，雨季长得很快，到秋季可以长到 20 多厘米高，开白色或淡紫色的花，有淡淡的清香味，所以它又叫紫苏草。

由于这种野山茶生长在上，以腐殖土为养分，不可能人工栽培，是完完全全的天然茶，也没有任何人为的污染。它含有人体所需较多的微量元素和天然的抗氧化剂，可作为保健饮品食用，维 C 的含量更是高于市面上的很多饮品。所以它在云南的大部分地区都作为一种土生土长的饮品使用。不少当地的餐馆、酒店、茶室、居家都是以这种茶叶来待客。现云南好多地方农

贸市场的土杂店里都有这种茶销售。卖相最好看的成品是在秋季里从地面带花剪切，用蒸汽杀青后，捆绑成小把晾干出售。由于有了市场前景，又是云南的特有植物，现已经有公司把这种茶叶经过精深加工，进行宣传包装后，作为原生态保健食品或茶叶推销到各地。

当然，在丰富的资源面前，我还是喜欢自己采摘、制作自己享用。每年农历七月半前后，我们这里有上坟的习俗，这个季节野山茶虽然还没有开花，但也还是可以采收了。山坡上这种植物很多，一大蓬一大片的在眼前出现。我们一家子就在上坟的空余时间顺便采摘一些新鲜的茶叶，带回家来自己制作。由于野山茶叶长得低矮，叶子和茎干上难免会有沙土或腐殖土。回家以后，我先把茶叶捡拾、清洗干净，再放到甑子里用蒸汽高温杀青几分钟，杀灭虫卵等有害物质，也去除一些苦涩味，然后在通风处晾干，就可以收藏起来使用一年了。

这种茶叶第一次浸泡的时候，味道会有些许清淡，第二

次浸泡味道就完全渗透出来。无论是酷热难耐的夏天，还是心情烦躁的时候，野山茶都是很好的伴侣，味道清新淡雅，消热解暑。由于它是纯天然加工，没有相关配料，茶叶的苦涩味会较重些，所以一般不要放得太多。野山茶虽然不能与名茶相提并论，也登不上大雅之堂，但却确实实的以茶的形象和名分进入人们的生活。

这种价格低廉的野山茶的药用价值也很高，中医药认为，它的性味苦、辛、平，归肺、胃、肝经。具有发散解表、清热利湿和功效。全草都可以做药，可治咽喉痛、虚火牙痛、扁桃腺炎、上火引起的口腔溃疡、眼结膜炎、肝炎、感冒、消化不良等病症。

野山茶，这是土名，它的学名应该是东紫苏中的一个种

类，与茶属的茶叶毫无关系，但它却是我们云南人在茶叶外之最普通、最方便、最喜欢的“茶”。

（汤云明，云南省作家协会会员、晋宁县作家协会副主席。现为内部刊物《园区报》副主编、县文联《月山》杂志编辑。）

梅花四首

楚红城 / 文

吟梅

心有灵犀何谓通，窗前立个老雕虫。
黄昏月下千年岭，画阁梅香一砌风。
尚喜吟哦今昔白，偏难拾取那年红。
罗浮意瘦江东雪，置酒亭台效放翁。

寻梅

孤山句里梅花落，落到罗浮几许踪。
楼榭阁台标格骨，书香卷册著清容。
知交劲竹列三友，爱惜幽兰守一松。
纸上开成南宋味，蘸毫气节佐诗钟。

梦梅

一剪梅花帘外笛，江东梦里几回循。
茅庐得月随孤住，庾信寻香肯结邻。
好咏新章千万句，难成古韵二三人。
短亭字瘦长亭雪，零乱诗心落辙辘。

饮梅

梅花助酒又东风，瘦出孤亭一萼红。
鹊语拣枝鸣雪色，芳丛扶杖忆诗翁。
千年筛梦三章外，两字飘蓬十载中。
有别狂声甄五味，留园最似子游同。

（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》。）

少年时候，记忆最深刻的光阴，莫过于跟在祖父后面挖藕了。秋深时节，万物凋敝，祖屋后的那一亩藕塘却喧嚣起来。塘水早已放干，塘里枯萎的荷叶与荷梗倒伏成一片狼藉，藕肥了。

祖父的藕出了名的好，清脆可口，洁白如玉，让人联想到秀色可餐的佳人玉臂。但挖藕却是件极苦的差事。没有专门的工具，大家都是徒手劳作。那些藕长一米左右，粗细如手腕，扎根于污黑的泥底，要花费极大的力气和耐心才能使它们一根根完整地见于天日，稍有差池，藕便会断节，失了卖相。记得第一次挖藕，是在十五岁，我穿着小叔的连体防水衣，跟在祖父后面。藕塘里的淤泥冰凉刺骨，一脚下去就是一个深坑。我学着祖父，沿着枯萎的荷梗向泥下摸去。这是一根极粗的藕，我欣喜万分，急忙扒开边上的淤泥，用力将它往外拔。却听咔嚓一声，这藕从中间断开了，我看看手上攥着的半截，又看看泥里留着的那半截，有点不知所措。祖父说，慢点哟，别看这藕生在污黑的淤泥里，脾气可娇贵着呢！自此，我便开始小心翼翼地对待这些藕，渐

祖父的藕

吴辰/文



渐地，懂得了耐心的益处，也领悟了慢的可贵。

慢，之于祖父的藕，是一种与生俱来的存在。

祖父的藕在谷雨种下，直到夏至左右才开始快速生长，其间两个月，生长得极慢。祖父说，藕是有灵性的，不然哪吒的躯体为啥不用丝瓜、瓠子来造？听来好笑，但细细想来，也颇有趣味。兴许，与荷花密切相关的物什都或多或少具有一些佛性吧。初夏的夜晚，在藕塘边散步，可以闻见清新的荷叶味，芬芳的荷花香，以及藕对蓬勃生长的渴望。月光洒在田田荷叶上，像是一片小而神秘的森林，林下是一群快活的鱼儿，以及一片久等多时的藕。时间一到，藕终于不再隐忍，开始疯狂地生长起来。它们健硕的身躯撑开

包裹着的淤泥，向幽暗的纵深处探去，原本静谧的塘底就充满了勃勃生机。

祖父说，那两个月的缓慢生长，像是在积蓄某种力量，如果直接跳过，年底时就不会收获质量上乘的藕。我想，或许有些时候，是慢造就了美好的结果。

祖父与藕打了半辈子交道，当然懂如何将藕烹制成绝佳的美味。祖父最拿手的是莲藕炸肉。炸肉中加入藕块，肉的腻味便去了大半，肉香中还会增添几分藕的清香。那熟透的藕呈现出深邃的暗紫色，沾上油黄的炸肉粉，散发出浓烈的香味，让人无法抗拒。藕竟然喧宾夺主，成了这道菜的主角。还记得年少时，有一次嘴太馋，这莲藕炸肉刚端上桌面，我就禁不住抄起筷子，在里面翻找起藕块来。夹上一块放入口中，竟烫得我哇哇大叫。祖父在一旁哈哈笑个不停。

呵，人生有时的确是慢点才好呢，就像慢慢积淀岁月的藕一样。

（吴辰，男，安徽铜陵人，毕业于安徽农业大学，业余撰稿人。）

冬季喝茶有讲究 要因“色”而异



进入二十四节气中的小雪，就预示着气温开始明显下降。在川南，各城市虽没有像北方一样出现雨雪天气，但许多市民出门也会随身带一个保温杯，既可以喝些热茶御寒，又有养生的功效。在形态万千的茶叶中，按照加工工艺不同，可分为绿茶、红茶、青茶、黑茶、白茶和黄茶六类，不同茶叶的保健功能又是千差万别。冬季爱喝茶的你，真的喝对了吗？

绿茶降火防癌胃寒的人应少喝

对于宜宾市民而言，生活在茶乡，饮茶更是常事，几乎家家户户都备有各类绿茶、红茶。市民张曦从小就跟着爸爸喝绿茶，不同的是她每次泡茶都只放一点点，爸妈为此常笑话她，泡出来的茶连有几片茶叶都能数清。张曦不以为然的辩白，只是想感受淡淡的茶香，毕竟放太多茶叶，泡出来的味道太浓太苦。

工作后，张曦因为加班等原因，开始喝很浓的绿茶，这才发现了身体的异样。“其实喝绿茶对身体比较好，有助于降火，还能防癌。但是肠胃不好的人要少喝。”张曦说，一次和懂茶的朋

友聊天，才得知为何自己每次喝比较浓的绿茶，就会拉肚子。原来是胃寒的人不宜喝绿茶。中医分析，绿茶微寒，有助降火，胃寒的人应该少喝，而容易上火、体壮身热的燥热体质者宜饮。

据了解，绿茶中富含的儿茶素等多酚类化合物，非常有益于身体健康，能够预防癌症、改善心血管健康、减肥、抵御电离辐射等功效。此外，绿茶还是维生素种类最多、含量最丰富的茶类。与其他茶类相比，绿茶的抗癌功效较好。多项研究表明，绿茶能降低乳腺、前列腺、肺、口腔、膀胱、结肠、胃、胰腺等多部位肿瘤发生的危险性。

红茶暖胃护心女性和老人更适宜

“红茶暖胃、养颜，尤其适合女性饮用。”在川红集团工作了3年的茶妹子，常向市民介绍，红茶属于全发酵茶，经萎凋、揉捻（切）、发酵、干燥等一系列工艺过程精制而成。茶性温，有暖胃等多种作用。在红茶的加工过程中，茶多酚氧化成茶黄素和茶红素，多数糖类物质水解成可溶性糖，便产生了红茶特有的香气和口感。

专业人士也常说，茶黄素是红茶中最主要的功能性成分。茶黄素可以抗氧化、抗癌、预防慢性炎症和肥胖。大量医学研究表明，红茶在预防心血管疾病的功效上较好。人们饮用红茶后，能调节人体动脉中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量，从而降低心血管疾病的发生概率。

与绿茶不同的是，泡红茶需要盖上盖子，茶香会更浓郁。也有资深中医分析，红茶性温，有暖胃的作用，虚寒体质者和老年人宜饮性温的红茶。

黑茶御寒降脂虚寒体质可首选

天气寒冷，穿很多衣服一样手脚冰凉怎么办？冬季御寒，喝茶是一大办法，但该喝哪种



有五大营养功效 冬吃山药

冬季吃山药正当时，山药是中医滋补药物中最为温和的一种，寒温不明显，无论寒性体质还是热性体质的人都可以食用。山药可以滋补肝脾肾，既可以滋阴还可以补阳。多吃山药都有哪些养生保健功效呢？

预防心血管疾病

冬季，室内温差比较大，加上气温普遍较低，是心血管疾病病发的高峰季之一，而山药含有大量的黏液蛋白、维生素及微量元素，能有效阻止血脂在血管壁的沉淀，预防心血管疾，有降血压、安稳心神的功效，很适合在冬季吃。

健脾益胃、助消化

冬季运动量会不自觉地减少，加上因为气温降低，身陈代谢的数率降低，加上冬季吃火锅的频率增多，会使得患上肠胃病的几率增多。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，有利于脾胃消化吸收功能，是一味平补脾胃的药食两用之品。

茶，才对呢。近年来，宜宾不少茶企纷纷引进了优质黑茶，专业人士也分析，后发酵的黑茶，其茶叶在微生物的作用下，会发生一系列复杂的化学反应，生成一些对人体有益的功能成分，尤其是有助御寒，适合虚寒体质者喝。

据了解，普洱茶和茯砖茶是我国不同类型黑

不论脾阳亏或胃阴虚，皆可食用。临床上常与胃肠饮同用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症，所以冬季煲汤、吃火锅不妨加入山药这一材料。

益肺止咳

冬季干燥，寒冷，对肺部和喉咙的伤害比较大，在冬季人们很容易会喉咙干燥甚至疼痛，山药含有皂甙、黏液质，这两种成分都有润滑，滋润的作用，所以可益肺气，养肺阴，治疗肺虚，痰嗽，久咳等症状。

滋肾养生

山药含有多种营养素，有强健机体，滋肾益精的作用。况且，冬季蔬菜水果比较少，价格比较贵，食用山药可以摄取维生素，代替蔬菜水果，但山药切记不要和香蕉一起食用，会引起腹泻。

降低血糖

山药含有粘液蛋白，有降低血糖的作用，加入平常的菜色当中，也可以防止因为暴饮暴食导致的血糖突然升高，长期食用，也有防治糖尿病的作用。

山药最为营养的吃法是蒸着吃，这样营养物质不会流失。蒸着吃的山药味道比较淡，我们可以配合蜂蜜一起食用，营养丰富又不会影响相互的吸收。冬季是心血管疾病高发的时候，多吃山药可以很好的防治。

(39 健康网)

茶的代表，都有降脂功效。此外，黑茶中的矿物质种类丰富，且有很多含量要高于其他茶类。黑茶的喝法也比较简单，可选用紫砂壶、飘逸杯或盖碗进行冲泡。

《《华西都市报》》

朋友聚餐、亲戚聚会等，都免不了在外吃饭。为了杜绝浪费，很多人都会将没吃完的饭菜打包回去。节约是我们的传统的美德，但是在打包的时候，有些小细节可要注意到。

打包剩菜注意六点

1、打包的剩菜要分开放
剩菜打包的时候一定要让服务员分开放，回家后也要分开放在干净、密闭的容器中。因为不同食品中微生物的生长速度不一样，将它们分开储存可以避免交叉污染。

2、打包的食物需凉透后再放入冰箱

这是因为热食物突然进入低温环境当中，食物中心容易发生质变，而且食物带人的热气会引起水蒸气的凝结，促使霉菌的生长，从而导致整个冰箱内食物的霉变。

3、打包剩菜要尽早吃掉

打包回家的剩菜存放时间以不隔餐为宜，早上剩的菜中午吃，中午剩的菜晚上吃，最好能在5~6个小时内吃掉它。在一般情况下，通过100℃的高温加热，几分钟内是可以杀灭大部分致病菌的，但是，如果食物存放的时间过长，食物中的细菌就会释放出化学性毒素，单纯加热对这些毒素就无能为力了。

4、打包食物必须回锅
冰箱中存放的食物取出后必须回锅，这是因为冰箱的温度只能抑制细菌繁殖，不能彻底杀灭它们。如果您在食用前没有加热的话，食用之后就会

打包剩菜要注意 六个小细节



造成不适，例如痢疾或者腹泻。

在回锅加热以前可以通过感官判断一下食品是否变质，如果感觉有异常，千万不要再食用。加热时要使食物的温度至少达到70℃。

5、鱼类

此类食品中的细菌很容易繁殖，趴在大肠杆菌在20℃左右的温度里每8分钟就能够繁殖两倍，在五个小时之内一个细菌就会变成一亿个。如此的数量足以让您感到肠胃不适。所以，打包的鱼类一定要加热四五分钟。但过长时间加热，鱼中所含的全价蛋白、鱼脂和丰富的维生素等有

益于人体神经系统的营养素就会失去营养价值。

6、凉菜和蔬菜不宜打包

因为凉菜在制作过程中没有经过加热，很容易染上细菌，保存不当很容易造成食物中毒，因此凉菜尽量当餐吃完；蔬菜放置的时间过长，不但营养成分所剩无几，还会生成对人体有害的亚硝酸盐。

剩菜如何加热

隔夜蔬菜中会产生一定量的亚硝胺已经是老生常谈，但是如果不翻动，仅在冰箱中放置一夜，所产生的亚硝胺约为6~8mg/kg，是远远不至于引起食品安全事故的。这里要提到“不剩蔬菜”，主要是从营养价值损失和食用口感下降方面考虑。但最好也不要超过24小时。

打包食品要加热透才能食用，食品中心温度应至少达70摄氏度，以免发生细菌感染。打包的海鲜加热时间控制在4至5分钟较合适。加热过程中还可以加些酒、姜、大蒜等起杀菌作用。肉类食品再次加热时最好加上一些醋，以减少矿物质流失，利于身体吸收。

在点单时，不要一次性点太多，与其打包，不如在源头上就开始节约。

(家庭医生在线)

哪些人不能吃醋？吃醋的禁忌有哪些

醋是厨房调味品的一种，并且还具有很好的功效与作用。不过，要提醒大家的是吃醋也是有讲究的。有些人并不适合吃醋，同时还有些食物不能和醋一起吃。下面就来一一为大家介绍介绍吧。

醋的营养价值

作为药用，醋的功效与作用一是在健身防病上，二是在对疾病的治疗上。经常食醋能使人的胃液增加，食欲增强，消化加速，从而提高机体的抗病能力。醋有抗菌解毒之功，喝醋可以预防肠道传染病的发生。醋还有降低血压和胆固醇的作用，对急性黄疸型肝炎也有一定的治疗效果。《本草备要》中说醋有“酸温散瘀解毒，下气消食，开胃气，散水气，治心腹血气痛、产后血晕、痰癖、黄疸痲肿、口舌生疮、损伤积血、谷鱼菜蕈诸虫毒”功能，已经被人们的生活、医疗实践和科学分析逐步证实。

那么，日常吃醋有哪些方面需要特别注意



呢？

哪些人不能吃醋

空腹者不宜吃醋。不论你的胃肠多强健，都不适合在空腹时喝醋，免得刺激分泌过多胃酸，伤害胃壁。在餐与餐之间，或饭后一小时再喝醋，比较不刺激胃肠，顺道帮助消化。

骨折的人避免吃醋。在骨折治疗和康复期间的人应避免吃醋。醋由于能软化骨骼和脱钙，破坏钙元素在人体内的动态平衡，会促发和加重骨质疏松症，使受伤肢体酸软、疼痛加剧，骨折迟迟不能愈合。

对醋过敏者及低血压者忌用。食醋会导致这类人身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。另外，患低血压的病人食醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。

胃溃疡和胃酸过多患者不宜。醋不仅会腐蚀这类患者的胃肠黏膜而加重溃疡病的发展，而且醋本身有丰富的有机酸，能使消化器官分泌大量消化液，从而加大胃酸的消化作用，导致溃疡加重。

正在服西药者不宜。正在服用某些西药者不宜吃醋。因为醋酸能改变人体内局部环境的酸碱度，从而使某些药物不能发挥作用。

醋不能和什么一起吃

醋与牛奶：醋中含有醋酸及多种有机酸，牛奶是一种胶体混合物，具有两性电解质性质，而且其本身就有一定的酸度。当酸度增加到等电点4.6以下时，则发生凝集和沉淀，不易被消化吸

红薯是典型的高钾低钠食物，其膳食纤维含量很高，维生素 C 含量比西红柿、苹果的还要高一些，既耐热又不怕水，不易在加工过程中流失。虽然红薯营养价值高，但辽宁省疾病预防控制中心的相关专家表示，吃红薯也要留心几件事：

吃红薯别忘减主食

红薯含的碳水化合物和能量与等量大米几乎相当，吃一两红薯就应少吃二两米。而且，红薯吃多了易在胃肠道里产生大量的气体二氧化碳，让人腹胀、打嗝。吃主食的情况下，建议吃 100~200 克即可。

吃红薯 要留意三件事



空腹吃红薯要谨慎

肠胃功能比较弱的人，空腹食用红薯易刺激胃酸大量分

泌，引起腹部不适。肠胃功能正常的人吃，影响不大。最好是高温加热后趁热吃。胃溃疡、多酸性慢性胃炎的人要少吃，以免病情加重。

吃红薯找好配餐

单吃红薯缺少蛋白质和脂质，最好搭配蔬菜、水果及蛋白质食物一起吃，才不会营养失衡。比如在吃红薯时，也少吃点猪肉，可促进对脂溶性 β 胡萝卜素和维生素 E 的吸收；还可以搭配一些咸味菜肴，既调节口味，又能减少胃酸，消除肠胃的不适感。

(本刊编辑部整理)

收。肠胃虚寒的人，更易引起消化不良或腹泻。所以古人才有“奶与酸物相反”的说法。所以，饮用牛奶或奶粉，不宜立即进食醋制食物。

醋与羊肉：羊肉大热，醋性甘温，与酒性相近，所以二物同食，容易生火动血。羊肉汤中不宜加醋，平素心脏功能不好及血液病患者更应注意。因为羊肉火热，功能益气补虚；醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合，与羊肉不宜。

醋与胡萝卜：炒胡萝卜不宜加醋。因为胡萝卜含有大量胡萝卜素，摄入人体后变成维生素 A。维生素 A 可以维持眼睛和皮肤的健康，有皮肤粗糙和夜盲症的人，就是缺乏维生素 A 的缘故，所以不要用醋来炒。因为放了醋，胡萝卜素

就完全被破坏了。

醋与海参：醋性酸温，海参味甘、咸，性温，有性病无返克。海参就其成分与结构而言，属于胶原蛋白，并由胶原纤维形成复杂的空间结构，当外界环境发生变化时（如遇酸或碱）就会影响蛋白质的两性分子，从而破坏其空间结构，蛋白质的性质随之改变。如果烹制海参时加醋，会使菜汤中的 pH 值下降，在接近胶原蛋白的等电点（pH 值为 4.6）时，蛋白质的空间结构即发生变化，蛋白质分子便会出现不同程度的凝集、紧缩。这时的海参，吃起来口感发良，味道差。

健康吃醋，要避免以上禁忌哦。

(本刊编辑部整理)

秦椒是谁？也不是辣椒，也不是秦艽。就是姓秦的花椒。李时珍是怎么说的呢？他说，秦椒，花椒也，别称大椒。始产于秦地，今处处可栽种，很容易繁衍。它的叶子对生，尖而有刺。四月生细碎的小花，五月结果实，生的时候是青色，饱满坚挺。熟了渐渐变红，大于蜀椒，其目亦不及蜀椒目光黑也。

似乎历代的医家们很重视花椒的药效。陶弘景说，秦椒今从西来，长得像椒而稍微大一些，色黄黑，隐隐有点暗红。味道亦很有椒气，民间也称呼为大椒。至于蜀椒呢，出蜀郡北部。人家种的很多，皮肉厚，颜色黑红，腹里白，气味浓，越是颜色红艳的越好。

苏恭说，椒丛生，花椒的叶及茎，子都似蜀椒，但花椒细小一些，味道短，不似蜀椒那么醇厚猛烈。

总之吧，秦椒蜀椒都是花椒，只不过产地不一样罢了。功效也是接近的，都一样麻，一样香，吃火锅不能缺。

花椒和茱萸们一样，来自诗经里，很古风了。椒聊之实，藩衍盈升。花椒树结实累累，寓意着子孙繁衍。古代的宫廷里，用花椒研磨成细粉，掺了细白土拿来涂抹墙壁，这种房子称为椒房，是给宫女们住的，认为花椒的香气可辟邪，气味纯正干净，符合女儿家的身份。到了魏晋时期，椒房是后妃们的居所，皇帝的后妃们住在用花椒泥涂过墙壁的椒房里，期盼着皇子们能像花椒树一样旺盛繁茂。这也是一种美好的寓意了。

汉朝的端午节，古人把好几种气味芳香的草药糅合了，置入绣花的锦袋里，其中就有花椒叶，叫辟邪药玉。有情的人儿可以相互馈赠。我老家的端午节，要佩戴一种古风的刺绣品，叫针扎，也是祛除邪气的意思。先用细白布做芯囊，芯囊里装进去香草花椒和各种研磨成粉的药材，

然后绸缎做成绣花外罩，罩在内芯上，坠了珠子和丝线穗子，垂挂在孩童和少女的腰间，委实赏心悦目。

花椒也真个妖精得很，它能长成茱萸的样子哩。陆机说，椒树长得有点儿像茱萸，枝干有针刺。远处看，花椒和茱萸还不怎么一下子就能辨别清呢。花椒茎叶坚而滑泽，味道也很辛香。蜀人拿来作茶，吴人作茗，都是花椒叶子合煮的，茶水香浓得很。



拿花椒叶子煮茶，是因为古人的饮食习惯与现在不相同。蜀吴人现在肯定是不用椒叶煮茶了。可是，奇怪啊，以花椒叶煮茶，我倒是有这个习惯，难道我是穿越来的？也不见得啊，古人那么风雅，我这么粗笨。但是我的确有这个嗜好。只不过没有花椒叶子，只能拿花椒来替代。清晨喝奶茶，先把黑砖茶加在清水里，调一点儿青盐，几粒花椒，一起熬煮。待茶水煮到紫红，茶香和花椒的香气飘绕之时，把茶水滗进煮沸的牛奶里，味道是顶好的哩。奶茶喝了很多年，滋润得很。若是哪天早上缺了一碗花椒奶茶，日子顿然不美气，心里那个失落呀。花椒奶茶也能喝出瘾来，其中美妙的滋味，可真是无可言喻呢。

也吃过花椒叶子的饼子，在黄河边上的一个村子里。花椒叶子晒干研磨成粉，在一张擀好的面皮上淋了清油，撒一层椒叶粉，卷起来，擀成一张饼，烙熟，味道清香，别有滋味。

在我们雪域高原，有个叫天堂镇的地方也生长花椒，说来你都不怎么相信哩。天祝高原海拔三千多米了，别处都冷啊，唯有天堂镇，气候很温暖，生长着藏红花啦，柴胡啦一些药材，花椒树也长得还算不错。不高，但枝条繁密。灰褐色的茎杆上有稀疏的短刺，很锐利。嫩枝上覆盖着细细的白色柔毛，连短刺也是嫩绿嫩绿的，看着柔软。老枝条干雀雀的。狭长的叶子，叶缘有细裂齿，隐隐泛着一脉暗红。尚未成熟的绿花椒也好看，悉悉索索的，一簇簇，青绿的色泽。

若是成熟的花椒，呈现出一种深红的颜色，表皮长满小颗粒。若是再熟一些的，就裂开一道缝隙，呈两瓣，露出黑色的籽，小而精巧。到了八九月份，小城里人们呼朋唤友的说，走啊，到天堂摘花椒走。我也去过几趟，趁机摘了些花椒叶子煮茶。

花椒味辛，温，有毒。能祛风邪气，温中除寒痹，坚齿发，明目，疗喉痹，吐逆，出汗，利五脏。久服轻身，好颜色。治疗伤寒，牙齿风痛都有疗效。药典记载，小孩子耳朵里不留心钻了小虫子，用花椒末一钱，醋半盏，浸泡，少少滴入一滴，虫子就会跑出来。

（刘梅花，本名刘玫华。中国作家协会会员。著有长篇小说《西凉草木深》。出版散文集《阳光梅花》、《草庐听雪》。在《读者》、《芳草》、《青年文摘》等四十多家文学刊物发表大量散文作品。）

“地道药材”源于 “狄道药材”说

程 芳 杨锡仓 / 文

中医处方用药，历来讲究用“地道药材”；何为“地道药材”？其由来却鲜为人知！

地道药材，原本仅指来自甘肃南部的优质药材。

据《临洮县志》（甘肃人民出版社，1987年版）记载：周安王十八年（公元前384年），秦献公灭西戎部族‘狄’、‘桓’后，建立了‘狄道’、‘桓道’二县，其“狄道”之牙门（今人误写为衙门）设今之临洮县境；此中国历史上最早“狄道”一名之出处。唐初，设“临州”，后改为“狄道郡”；清乾隆五年（公元1740年）设“狄道州”。狄道之属地历代指岷山脚下、洮河流域、渭水源头之广袤区域；自古盛产当归、红芪、纹党参、大黄等名优孔药材。另，古时狄道为华、夷交界之边陲重镇，又处古丝绸之路道上，自成中药材之集散地。古时，吐蕃及西域之牛黄、麝香、鹿茸、冬虫夏草等名贵药材，亦是经狄道集散而后再转运至中原地区。

历经了两千年之沧桑岁月，古狄道药市至今犹存，今名曰“陇西中药材市场”；交易红红火火，行市熙熙攘攘、车水马龙，此古今中外一大奇迹也。但尚不知道这是历史偶然的造就？还是狄道药材的自身魅力使然？若非天造地设，岂人力所能为焉？往昔，西北地广而人稀，民风淳朴，耿直憨厚；昔日狄道之官民，凡向朝廷进贡及互市贸易之药材，皆货真价实、质量上乘，童叟无欺。久而久之，逐渐形成华夏社会之共识，凡“狄道”所来之药材，朝野上下，必放心无疑。此后，“狄道药材”一词，也就逐渐演变为优质药材的代名词。然斗转星移，年淹代隔，后人知其然，不知其所以然，将“狄道药材”一词依其谐音误写成了“地道药材”。字虽讹传，但由于其含义在民间通过口传心授，代代相传，所以古今未变；

蔬菜中，芫荽是比较特别的那一类，有些人对它深恶痛绝，有些人则对它情有独钟。

芫荽是香菜的学名，香菜是芫荽的俗称，但在我的故乡皖中南农村，人们却直呼其“芫荽菜”，这大概是沿袭古称的缘故。“芫荽”后加个“菜”字，古老而陌生的名号便有了现实的归属，变得熟悉而亲切起来。

日常生活中，一碗肉丝面，或者一盆牛肉火锅，撒些芫荽菜上去，总能锦上添花，但在我的印象里，芫荽菜不仅是作提味之用。

幼时不喜欢芫荽菜，觉得它的味道太冲，这也许是很多人不爱芫荽菜的理由。但我的祖父却十分爱吃，他还特意在后屋山边开垦了一分地，专种芫荽菜。

芫荽菜耐寒，冬天也能培植，这是很多菜无法比拟的。天寒地冻时节，几乎没有新鲜蔬菜可食了，祖父的芫荽菜便



显得非凡起来。那时寒冬，每日餐桌上都少不了热气腾腾的火锅，也少不了一大盘新鲜的芫荽菜。祖父爱吃烫芫荽菜。他不停地往火锅里夹芫荽菜，烫了吃，吃了烫，如此反复，让人感觉芫荽菜才是火锅的主角。很多时候，火锅里早已没了实质性内容，他却还是守着锅不放，也许在他看来，只要有滚烫的汤水和大把的芫荽菜就够了。

烫芫荽菜佐黄酒，是祖父人生一大乐趣。

芫荽菜香味重，祖父吃饱喝足，打个嗝，整间房里都是

芫荽菜的味道。他得意极了，点上一根烟，翘起二郎腿，快活得像个神仙。

拜祖父所赐，我渐渐觉得芫荽菜可爱起来了，后来，竟然觉得它可口无比。

凉拌芫荽菜是祖母的拿手好菜。青绿的芫荽菜受冻后，成了好看的紫红色，让人颇有食欲，拿来凉拌是最好不过了。祖母在做这道菜时，会浇些小磨麻油进去，如此一来，菜香、油香和亲情味便混合在了一起，细细咀嚼，美味悠长。

城里人多称芫荽菜为“香菜”，或因“芫荽”二字生僻、难以流传之故。然世间具有香味的菜蔬何其之多，唯独芫荽独霸“香菜”之名，可见其能量之巨。

(吴辰，男，1988年生，安徽铜陵人，毕业于安徽农业大学，业余撰稿人。)

“地道药材”古往今来一直指货真价实、正宗优质之中药材。

追本溯源，“地道药材”实为“狄道药材”一字之讹也。若今正本清源，“地道药材”当写为“狄道药材”；

“地道”者，“狄道”也！

地道药材，陇上之容光也！甘肃之历史名片也！国药之品牌也！今国人言某某人“地道”者，即谓其诚信也。由药及人，以药言人，皆因“狄道”之演化也！

(程芳，医学硕士，甘肃中医药大学附属医院药学部质控工程中心中药师；杨锡仓，甘肃中医药大学附属医院药学专家)

茉莉花：理气开郁的良药

宋代诗人江奎的《茉莉》赞曰：“他年我若修花使，列做人间第一香”。关于它的由来，民间流传着一个传说。

茉莉花茶，又叫茉莉香片，它的香气一直为广大饮花茶的人所喜爱，被誉为可窸花茶的玫瑰、蔷薇、兰蕙等众生之冠。相传它是由北京茶商陈古秋所创制，陈古秋为什么想出把茉莉花加到茶叶中去呢，其中还有个小故事。

有一年冬天，陈古秋邀来一位品茶大师，研究北方人喜欢喝什么茶，正在品茶评论之时，陈古秋忽然想起有位南方姑娘曾送给他一包茶叶未品尝过，便寻出那包茶，请大师品尝。冲泡时，碗盖一打开，先是异香扑鼻，接着在冉冉升起的热气中，看见有一位美貌姑娘，两手捧着一束茉莉花，一会功夫又变成了一团热气。陈古秋不解就问大师，大师笑着说：“陈老弟，你做下好事啦，这乃茶中绝品‘报恩仙’，过去只听说过，今日才亲眼所见，这茶是谁送你的”。陈古

秋就讲述了三年前去南方购茶住客店遇见一位孤苦伶仃少女的经历，那少女诉说家中停放着父亲尸身，无钱殡葬，陈古秋深为同情，便取了一些银子给她，并请邻居帮助她搬到亲戚家去。

三年过去，今春又去南方时，客店老板转交给他这一小包茶叶，说是三年前那位少女交送的。当时未冲泡，谁料是珍品，大师说“这茶是珍品，是绝品，制这种茶要耗尽人的精力，这姑娘可能你再也见不到了。”陈古秋说当时问过客店老板，竹叶青价格老板说那姑娘已死去一年多了。两人感



叹一会，大师忽然说：“为什么她独独捧着茉莉花呢？”两人又重复冲泡了一遍，那手捧茉莉花的姑娘又再次出现。陈古秋一边品茶一边悟道：“依我之见，这是茶仙提示，茉莉花可以入茶。”次年便将茉莉花加到茶中，果然制出了芬芳诱人的茉莉花茶，深受北方人喜爱，从此便有了一种新茶类茉莉花茶。

从古代开始，茉莉花就为亚洲，中东，乃至地中海沿岸的人们所喜爱。日落时分，因其四溢浓郁的天象，因而在印度得名“夜之女王”，与玫瑰一样成为人们最爱的花草之一。因具有风情万种的香味，茉莉花也一直作为春药沿用至今。

《中药大辞典》中记载：茉莉花有“理气开郁、辟秽和中”的功效，并对痢疾、腹痛、结膜炎及疮毒等具有很好的消炎解毒的作用。常饮茉莉花，有清肝明目、生津止渴、祛痰治痢、通便利水、祛风解表、疗痿、坚齿、益气力、降血压、强心、防龋防辐射损伤、抗癌、抗衰老之功效，使人延年益寿、身心健康。

(本刊编辑部整理)

茶花是中国传统名花，世界名花之一，也是云南省省花，浙江省金华市和温州市的市花。据说在古南木街的龙潭里，不管远近都能看到茶花的倒影。关于这个传说，民间流传着一个关于茶花的故事。

相传，古时有个勤劳、善良的妇女，名叫达布。她虽孤独一人，却早出晚归地劳动，有吃有穿，生活过得很舒心。

达布年纪越大，却越来越喜爱花草，院内院外，她种了不少花草。一有空，就给花草浇水、锄草、捉虫。红、白、黄、紫，无所不有；春、夏、秋、冬，都有花开。争奇斗艳，万紫千红，清香扑鼻，沁人肺腑。

但达布十分喜爱的花，却没有一丛，总想找一株她最喜爱的花，栽在她的院心里。她四处寻找，山山岭岭都看过了，她最喜爱的花呀，仍然没有找到。

有一天，达布到魁阁龙潭，去背水浇花，走到龙潭边，见一株九蕊十八瓣的花，映在水面上，色彩极为鲜艳，就看呆了。看了一阵，她抬头看四周，也没有发现一株在水

面上的那种花，就灌满了水，背着回家了。

达布看见水面上显映出的那株花后，出门想起那种花，进门又想起那种花，睁眼想起那种花，闭眼也想起那种花！

想呀想的，不几天，就生了病，不吃不喝，整天躺在床上。她生了什么病？她也不知道。很多医生来给她治病，也没有把她的病治好。她的病呀，一天比一天重啦！

不知病了几天，达布快要死了。危急时，一个美丽的姑娘，跨进门槛，来到达布床边，甜蜜蜜地叫她一声阿妈，说来给她治病。达布睁眼一看，见姑娘头上插着的花，胸前挂着花，和她在水面上见到的那种一模一样，不吃一丸药，病就好啦！达布倏地翻起身，冬地跳下床，一眼都不眨，望着姑娘。姑娘带笑的脸，也同她见到的那种花一般。达布问姑娘戴的是什么花，她说是山茶花；问她有没有花秧，她就送了达布一株。

姑娘走后，达布拿着锄头，就将茶花种在院心里，达布天天给茶花浇水，月月给茶花施

肥，季季给茶花锄草，象抚养奶娃那般细心、周到。不几年，茶花树就长大了，开花了。那株茶树，树姿虬劲优美，绿叶四季不凋；那一朵一朵的花，大如牡丹，灿如云

霞，风姿绰约，耀眼生辉！更为奇怪的是，那株茶花盛开时节，周围村寨的人，用金盆打水，能看见茶花的倒影；去龙潭边背水，也能在水面看见茶花倩影。

不知过了多少年，达布死了。据说，送茶花给达布的那个姑娘，是天上的茶花仙女！为了纪念茶花仙女，也为了纪念达布，就在种茶花的地方，盖了一座庙，取名叫茶花庙。清末年间，茶花庙毁坏了，但关于茶花的传说，至今仍然传颂着！

临床研究发现，茶花粉不仅口感好、营养物质含量丰富，而且具有深层保养或改善肌肤的功效，能有效预防皮肤的各种不良现象，增强皮肤活力，另外可提高神经系统的正常兴奋性，改善眨眼，增强智力，抗衰老。

(本刊编辑部整理)

茶花的医药典故和传说

尊敬的主席先生，亲爱的使用过青蒿素的人们：

今天我极为荣幸能在卡罗林斯卡学院讲演，我报告的题目是：感谢青蒿，感谢四个人。

我不是中国本土第一个获得诺贝尔奖的人，我只是中国科学家群体中第一个获奖的女性科学家。我相信未来中国将有许多的项呦呦、齐呦呦、柴呦呦、尚呦呦、魏呦呦能够获得这一殊荣。

在此，我首先要感谢诺贝尔奖评委会、诺贝尔奖基金会授予我2015年生理学或医学奖。这不仅授予我个人的荣誉，也是生长在中国大地上成片成片的青蒿的荣誉，更是中国中医的荣誉。

可以这么说：我是一个为青蒿素或者说是为诺贝尔奖而生的人。

1930年12月30日黎明时分，我出生于中国浙江宁波市开明街508号的一间小屋，听到我人生第一次“呦呦”的哭声后，父亲屠濂规激动地吟诵着《诗经》的著名诗句“呦呦鹿鸣，食野之蒿……”，并给我取名呦呦。

不知是天意，还是某种期许，父亲在吟完“呦呦鹿鸣，食野之蒿”，又对章了一句“蒿草青青，报之春晖”。

也就是从出生那天开始，我的命运便与青蒿结下了不解之缘。

诺奖获奖感言

屠呦呦 / 文



只是当时，我还不认识什么是青蒿，也不知道什么是青蒿素，也不知什么是中医，更不知道什么是诺贝尔奖。

感谢完父亲，我想感谢中国的一位伟人——毛泽东。这位伟大的政治家、思想家、军事家、诗人十分重视民族文化遗产，他把中医摆在中国对世界的“三大贡献”之首，并且强调“中国医药学是一个伟大的宝库，应当努力发掘、加以提高”。

1954年，毛泽东指示：“即时成立中医研究院。”它就

是我的工作单位——中国中医研究院的前身，也是成就我一番事业的平台。

我时常在想：假如没有成立中医研究院；假如把我分配到一个乡村医院，我顶多是一个平庸的中医，更别谈什么青蒿素，什么诺贝尔奖了。

我还要感谢一个中国科学家——东晋时期有名的医生葛洪先生，他是世界预防医学的介导者。

葛洪精晓医学和药理学，一生著作宏富，自谓有《内篇》二十卷，《外篇》五十卷，《碑颂诗赋》百卷，《军书檄移章表笺记》三十卷，《神仙传》十卷，《隐逸传》十卷；又抄五经七史百家之言、兵事方技短杂奇要三百一十卷。另有《金匱药方》百卷，《肘后备急方》四卷。

当年，每每遇到研究困境时，我就一遍又一遍温习中医古籍，正是葛洪《肘后备急方》有关“青蒿一握，以水二升渍，绞取汁，尽服之”的截疟记载，给了我灵感和启发，使我联想到提取过程可能需要避免高温，由此改用低沸点溶剂的提取方法，并最终突破了

科研瓶颈。

只叹生不逢时，如果东晋时期就有诺贝尔奖的话，我想，葛洪应该是中国第一个获此殊荣的医者。

我还想感谢一个人，准确地讲，应该是一群人，一群数以百万的非洲人。正是他们对中国中医、对青蒿素的信任，才换来生命的重生，见证了青蒿素的神奇。

在感谢四个人的同时，我还要感谢当年从事 523 抗疟研究的中医科学院团队全体成员，感谢全国 523 项目单位的通力协作。

我唯一不感谢的，就是我自己。因为痴迷青蒿素，我把大量的时间、精力和情感投入到科研当中，没有尽到为人妻、为人母的义务和责任。

最后，我要万分感谢的，是一种生长在中国大地上的草本植物——青蒿。它星散生长于低海拔、湿润的河岸边砂地、山谷、林缘、路旁等，也见于滨海地区。在中国近二十个省、区都能见到它的身影。

一岁一枯荣的青蒿，生，就生出希望；死，就死出价值。

其茎，其叶，其花，浓香、淡苦，蕴含丰富的艾蒿

碱、苦味素，是大自然送给人类的一种廉价的抗疟疾药。

在我的科研生涯中，一代又一代，一茬又一茬的青蒿“前赴后继”，奉献了自己的身躯，成就了中国的中医事业。

正是因为他们的牺牲，才铺就了我通往诺贝尔的坦途。

青蒿呦呦。

情感呦呦。

生命呦呦。

临来瑞典前，我曾经有一个想法，想带 85 株青蒿来到卡罗林斯卡学院，让它们和我一起分享成功的喜悦，但我怕在机场、海关遇上安检、植检的麻烦，便打消了这个念头；我还想邀请 85 名参与过 523 项目的科学家来到瑞典，共同发布青蒿素的科研报告，但我怕诺贝尔奖基金会无法承担这笔庞大的开支，最终，我决定还是一个人来，代表中国，代表中国中医和中国科学家，领取诺贝尔奖。

尊敬的主席先生，再过几天，我就要返回中国，临走前，我有一个小小的请求，希望您能告诉世界：屠呦呦获得诺贝尔奖的理由。

作为一名中医工作者，我有幸参与了青蒿素的研发工作，但我不是以获得诺贝尔奖

为终极目的。

我唯一的追求是：抗疟、治病。

因此，我不想对于自己已经没有多大价值的诺贝尔奖，给我的晚年生活带来巨大的困扰、烦恼和质疑。

我喜欢宁静。蒿叶一样的宁静。

我追求淡泊。蒿花一样的淡泊。

我向往正直，蒿茎一样的正直。

所以，我请求您能满足一个医者小小的心愿。

终有一天，我将告别青蒿，告别亲人，如果那一天真的来到，我希望后人把自己的骨灰撒在一片青蒿之间，让我以另外一种方式，守望终生热爱的土地，守望青蒿的浓绿，守望蓬勃发展的中国中医事业。

衷心感谢在青蒿素发现、研究、和应用中做出贡献的所有国内外同事们、同行们和朋友们！

深深感谢家人的一直以来的理解和支持！

衷心感谢各位前来参会！
谢谢大家！

（新华网）

来势汹汹的雾霾天

近日，华北多地雾霾爆发，雾霾模式开启。几乎在一夜之间，城市沦陷在烟雾缭绕中，变成了“仙境”、阴森恐怖的“寂静岭”、半个世纪以前的“雾都”伦敦……

形成霾的元凶是 PM2.5，它主要来自工业污染、汽车尾气、冬季取暖等等人为活动。

硫酸盐，形成新的 PM2.5 粒子，既加重了霾，又提供了更多雾的凝结核，这种“二次转化”使雾和霾源源不断地产生。

当雾和霾的克星——冷空气来临时，随之而来的风或雨这两种天气现象就能将雾霾驱赶走了。降水会净化空气，雨水或雪花把空气中的脏东西洗

雾霾怎样影响健康？

空气污染对健康影响最多的是呼吸和心血管，像高血压、冠心病，以及神经系统。呼吸系统中，肺本身就是对外开放的器官。如果空气质量不好的话，人体每天吸进来的空气中会有些有害的成份，可能对肺脏造成不好的影响。我们平时提及最多的 PM2.5，2.5（微米）是指颗粒的直径，可以被吸到肺里去，叫做可吸入颗粒物。它能对肺泡里的细胞造成破坏，直接对肺形成影响。

PM2.5 被吸入的时候，小颗粒甚至可以直接进入血里，进入其他器官。因为雾霾主要是直接或间接通过肺这个途径产生影响，即使我们每天不去跑步，不去运动，一天可以有将近一万升的气体被吸进来，如果空气质量不好，长期的积累对肺的影响非常大。

雾霾对人体的危害主要有这几个方面：1. 诱发呼吸道疾病。雾霾的组成十分复杂，大小有数百种颗粒物，这些颗粒物通过人体呼吸，进入呼吸道，会引发气管炎、哮喘等呼吸道疾病。2. 心脏危害。哈佛大学公共卫生学院一份证明显示，雾霾可能会导致心脏病慢

雾霾来了怎么防？



在空气流动性较好时，污染物易于扩散，不易出现霾。但是当自然条件变差，出现静稳的天气形势（静是水平方向风小或无风，稳是垂直方向对流活动弱），PM2.5 的浓度会上升，就容易形成雾和霾。

目前，华北地区多是雾和霾混合出现，夜间以雾为主，白天以霾为主。在雾和霾混合的情况下，湿度大，空气中二氧化硫等酸性气体又会转化为

刷到地面，减少悬浮在空气中污染物颗粒的浓度，让霾入地。风则是让空气活过来的动力。或者将 PM2.5 吹到更高层的大气中，或者将 PM2.5 扩散到其他地区。

冷空气虽然能把雾霾吹散，但是，并不能从根源上杜绝雾霾的产生。从根本上治理雾霾需要整体规划、全民协力。雾霾来势汹汹，会对人体造成怎样的影响呢？

性患者恶化，心肌缺血损伤，甚至可能直接引发心肌梗塞致死。3.皮肤危害。雾霾天气对于皮肤的危害主要是通过皮肤的呼吸功能，在干净的空气里，皮肤会很舒适、滋润，但如果在一个很脏的环境里，皮肤会很不舒服。4.患癌症的风险增高。众所周知，吸烟的人患肺癌的几率比普通人高60%，而雾霾里含有的有害颗粒物更多，所以雾霾比吸烟更易致癌。

怎样才能清肺防霾？

鉴于雾霾对身体造成的不良影响，怎样防霾成了大家最关注的问题。雾霾来了，十八般防霾武艺轮番上阵。“江湖”上关于防霾清肺的传言也不绝于耳。有人说吃动物血可以达到清肺的效果。除了动物血制品之外，传统医学中还有许多“清肺”的食物，比如梨、冰糖、银耳、萝卜等等。于是，动物血制品、清肺食物成为抢手货。

这些“清肺”食物真的能消除雾霾对身体的影响吗？直径小到可以被吸入肺部的粉尘对人体的影响主要来自于物理作用。而食物从消化道进入体内，经过消化吸收，穿过小肠绒毛进入血液，基本上跟这些

颗粒物碰不到面。就算是在血液中碰到了0.1微米的颗粒物，食物消化分解的小分子比0.1微米可小多了，靠这些食物的小分子去清除粉尘也就只是美好的想象。

传统医学里的“清肺”，一般是指减缓跟呼吸道有关的症状，比如咳嗽、痰多等等。一些药物和食物对减缓这些症状有帮助，所以也就被人们称为“清肺食物”或者“清肺药物”。“食物清肺”只是一种美好的愿望。任何一种食物，都无法清除或者减轻空气中的粉尘污染物对肺的影响。“清肺食物”“清肺保健品”，都只是噱头而已。

那么，如何才能正确防霾，最大可能地减少雾霾对人体的消极影响呢？1.避免或减少在室外的活动时间。雾霾天气如非必要，尽量不要在室外活动，必须要外出时也要做好防护措施。2.出门戴上口罩。如果必须要出门时，一定要戴上口罩，虽然口罩不能完全阻挡呼吸道吸入有害颗粒物，但是也是最直接阻挡人体与雾霾接触的方法。3.出门戴帽子、穿长衣长裤。如果头发或身体直接裸露在空气中，有害颗粒物会吸附在头发上，造成感

染，而不穿长衣长裤，会增加皮肤与雾霾空气接触的面积。

4.回到室内应该换衣服。雾霾天气在室外逗留回到室内时，应该把外衣换下，避免衣服吸附的有害颗粒物在室内流动。

5.回屋应该洗手洗脸。雾霾天气在室外逗留回到室内，不仅要换下衣服，脸部手部及裸露皮肤也会有有害颗粒物残留，应该及时清洗干净，同时也要用清水冲洗鼻腔。

6.不应晨练及少去人多的地方。雾霾天气晨练除了可以导致呼吸系统疾病亦可导致心脑血管疾病出现，所以雾霾天气不应该晨练。同时还要尽量减少去人多地方，一些地方空气流通差异造成呼吸系统疾病交叉感染。

7.多喝水、饮食清淡、坚持锻炼。平时多喝水，加强体内水份更新；清淡饮食，多进食新鲜的蔬菜水果；坚强锻炼，增强免疫力。

那么，如何才能正确防霾，最大可能地减少雾霾对人体的消极影响呢？1.避免或减少在室外的活动时间。雾霾天气如非必要，尽量不要在室外活动，必须要外出时也要做好防护措施。2.出门戴上口罩。如果必须要出门时，一定要戴上口罩，虽然口罩不能完全阻挡呼吸道吸入有害颗粒物，但是也是最直接阻挡人体与雾霾接触的方法。3.出门戴帽子、穿长衣长裤。如果头发或身体直接裸露在空气中，有害颗粒物会吸附在头发上，造成感

结语

吐槽唤不来持续的蓝天，坐等风来吹不走“迷雾”一重又一重。在雾霾问题得到根治之前，既然雾霾避无可避，那么做好科学合理的防霾措施才是最紧要的。

(凤凰网讲堂)

外科医生不满地对病人说：“老实交代，你每天到底喝多少酒？”

病人：“4瓶啤酒。”

外科医生：“我不是告诫过你，每天只允许你喝两瓶啤酒吗？”

病人：“是的，但是内科医生也允许我每天喝两瓶啤酒哇！”

病人到医院去看病，医生告诉病人要他以后少抽点烟，少喝点酒。

病人照做了，可是复查的时候病却更重了。

医生说那你以后别抽烟，也别喝酒了，病人说：“我以前就不抽烟，也不喝酒呀！”

上周我脚上长鸡眼请假去做手术，经理不信，硬要看，我只有脱了袜子给他看，他这才签字。这周我发现我有痔疮，该怎么办？

电影院里一老头弯腰在座位空隙里找来找去，别人问他在找什么，他说口香糖掉了。别人说别找了，我再给你一块吧。他说不行啊，我假牙还在上面呢！

爸爸是医生，某天给病人看病，病人问：“医生您贵姓？”我爸答曰：“姓齐。”病人听后若有所思的说：“哦！跟孙悟空一个姓啊！”



一位老人去医院看病，跟医生说自己的左腿疼痛难忍。

医生说：“你这是老寒腿，大概跟你的年龄有一定关系，岁数越大这种病就会越加重”。

“不可能”病人说，“我的右腿与左腿是同年的，为什么右腿就不痛呢？”

病人：“大夫，这段时间我总是脱发。”

医生说：“没关系，再过段时间就不脱了。”

病人担心的说：“再过段时间就脱完了。”

医生：“对呀，脱完不会再脱了。”

今天在医院的手术室门口，我焦急地等候着，坐立不安，满面忧虑，眼泪不停地往

下掉，旁边的人都不忍心看我。

一个老太太忍不住问我：“孩子，家人在里面？”

我告诉她：“是啊，是我侄子。我很害怕。”

“别怕别怕，没事的。”

“什么没事！他把我的门卡吞了，我上班打不了卡要被扣钱了！”

精神病院里，医生问前来就诊的病人：“你感觉自己有什么不正常？”病人：“我喜欢吃火锅。”

医生：“这很正常啊，我也喜欢吃。”

病人：“你喜欢吃锅盖还是锅底。”

有一个病人跟医生说：“医生，这段时间，我早晨起得比鸡早，睡得比猫少，究竟得了什么病？”

医生说：“你的病情要兽医才看得懂，因为你爱与失眠的动物较劲。”

病人说：“有没有办法让我不与鸡和猫比勤劳吗？”

医生说：“你可以养一头爱睡觉的考拉，陪考拉睡觉！”

(本刊编辑部选编)

七、藏象学说

1. 脾主升清，胃主降浊。（清·黄元御《素灵微蕴·原胃解》）
2. 脾宜升则健，胃宜降则和。（清·叶桂《临证指南医案·脾胃》）
3. 脾胃为水谷之海。（明·龚信《古今医鉴·泄泻》）。



4. 肺为气之主，肾为气之根。（明·张介宾《景岳全书·喘促》）。
5. 清阳出上窍，浊阴出下窍；清阳发腠理，浊阴走五藏；清阳实四支，浊阴归六府。（《素问·阴阳应象大论》）
6. 头者精明之府，背者胸中之府，腰者肾之府，膝者筋之府，骨者髓之府。（《素问·脉要精微论》）
7. 心者，君主之官也，神明出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
8. 肺者，相傅之官，治节出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
9. 肝者，将军之官，谋虑

- 出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
10. 胆者，中正之官，决断出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
11. 膻中者，臣使之官，喜乐出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
12. 脾胃者，仓廩之官，五味出焉。（《素问·灵兰秘典论》）

13. 大肠者，传道之官，变化出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
14. 小肠者，受盛之官，化物出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
15. 肾者，作强之官，伎巧出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
16. 三焦者，决渎之官，水道出焉。（《素问·灵兰秘典论》）
17. 膀胱者，州都之官，津液藏焉，气化则能出矣。（《素问·灵兰秘典论》）
18. 肝受血而能视。（《素问·五藏生成篇》）
19. 肝体阴而用阳。（清·

- 唐宗海《血证论·滑氏补肝散》
20. 胃者，五藏六府之海也。（《灵枢·五味第五十六》）
 21. 脑髓骨脉胆女子胞，此六者地气之所生也，皆藏于阴而象于地，故藏而不泻，名曰奇恒之府。（《素问·五藏别论》）
 22. 夫胃大肠小肠三焦膀胱，此五者，天气之所生也，其气象天，故泻而不藏，此受五藏浊气，名曰传化之府，此不能久留输泻者也。（《素问·五藏别论》）
 23. 五藏者，藏精气而不泻也，故满而不能实。（《素问·五藏别论》）
 24. 六府者，传化物而不藏，故实而不能满也。（《素问·五藏别论》）
 25. 胃者，水谷之海，六府之大源也。（《素问·五藏别论》）
 26. 心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾，是谓五液。（《素问·宣明五气篇》）
 27. 心欲苦，肺欲辛，肝欲酸，脾欲甘，肾欲咸，此五味之所合也。（《素问·五藏生成篇》）
 28. 心气通于舌，心和则舌能知五味矣。（《灵枢·脉度》）
 29. 心者，生之本，神之变也，

其华在面，其充在血脉。（《素问·六节脏象论》）

30.心者，五脏六腑之主也。（《灵枢·口问》）

31.肝气通于目，肝的则目能辨五色矣。（《灵枢·脉度》）

32.肝者，罢极之本，魂之居也；其华在爪，其充在筋。（《素问·六节脏象论》）

33.脾喜燥恶湿，喜温恶寒。（张山雷《脏腑药式补正·脾部》）

34.脾主为胃行其津液者也。（《素问·厥论》）

35.肺为水之上源。（清·汪昂《医方集解·清暑之剂》）

36.肺为脏腑之华盖。（清·陈念祖《医学三字经·咳嗽》）

37.肺者，气之本，魄之处也，其华在毛，其充在皮。（《素问·六节脏象论》）

38.肾开窍于二阴。（《素问·金匱真言论》）

39.肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。（《素问·六节脏象论》）

40.腰者，肾之府，转摇不能，肾将惫矣。（《素问·脉要精微论》）

41.脑为髓之海。（《灵枢·海论》）

42.上焦如雾，中焦如沤，

下焦如渎。（《灵枢·营卫生会》）

43.胃乃六腑之本。（宋·杨士瀛《仁斋直指方论·病机赋》）

44.五脏六腑之精气，皆上升于头，以成七窍之用，故头为精明之府。（明·张介宾《类经·疾病类》）

45.胃者，水谷之海，六腑之大源也。（《素问·五脏别论》）

46.胃之为腑，体阳而用阴。（清·吴瑭《温病条辨·中焦篇》）

47.齿为肾之余，龈为胃之络。（清·叶桂《外感温热篇》）

48.肺为声音之门，肾为声音之根。（宋·杨士瀛《仁斋直指方论·声音方论》）

49.肺主出气，肾主纳气，阴阳相交，呼吸乃和。（清·石寿棠《医原·闻声须察阴阳·论》）

50.饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱。（《素问·太阴阳明论》）

八、精神气血

1. 精明五色者，气之华也。（《素问·脉要精微论》）

2. 得神者昌，失神者亡。

（《素问·移精变气论》）

3. 两精相搏谓之神。（《灵枢·本神》）

4. 五脏六腑之精气，皆上注于目而为之精。（《灵枢·大惑论》）

5. 夺血者无汗，夺汗者无血。（《灵枢·营卫生会》）

6. 发为血之余，血虚则发落。（丁甘仁《丁甘仁医案·衄血》）

7. 气属阳而无形，血属阴而有形。（明·张介宾《类经·经络类》）

8. 气主煦之，血主濡之。（《难经·二十二难》）

9. 卫气者，所以温分肉，充皮肤，肥腠理，司开合者也。（《灵枢·本脏》）

10. 血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之。（《素问·调经论》）

11. 阳气者，精则养神，柔则养筋。（《素问·生气通天论》）

12. 阳随乎阴，血随乎气，故治血必先理气，血脱必先益气。（明·赵献可《医贯·血证论》）

（本刊编辑部编辑整理）



《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ywq739@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。

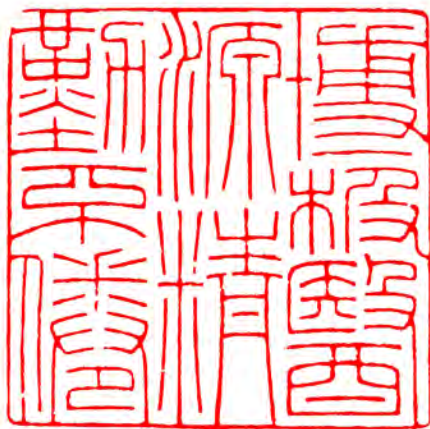
联系方式：

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：ywq739@126.com



微官网