

醫友



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

2016.05

第8期

内部资料

免费交流



■ 漫话武威汉代医简 ■ “当归之乡”话当归 ■ 最健康的一天什么样

中国梦归根到底是人民的梦

中国梦视野宽广、内涵丰富、意蕴深远。习近平总书记指出：“中国梦的本质是国家富强、民族振兴、人民幸福。”这个梦想，把国家的追求、民族的向往、人民的期盼融为一体，体现了中华民族和中国人民的整体利益，表达了每一个中华儿女的共同愿景。正因为如此，中国梦具有广泛的包容性，成为回荡在13亿人心中的高昂旋律，是中华民族团结奋斗的最大公约数。

中国梦是国家情怀、民族情怀、人民情怀相统一的梦。“家是最小国，国是千万家。”国泰而民安，民富而国强。中国梦的最大特点，就是把国家、民族和个人作为一个命运共同体，把国家利益、民族利益和每个人的具体利益紧紧联系在一起，体现了中华民族的“家国天下”情怀。实现中国梦，意味着中国经济实力和综合国力、国际地位和国际影响力大大提升，意味着中华民族以更加昂扬向上、文明开放的姿态屹立于世界民族之林，意味着中国人民过上更加幸福安康的生活。

中国梦归根到底是人民的梦。人民是中国梦的主体，是中国梦的创造者和享有者。中国梦不是镜中花、水中月，不是空洞的口号，其最深沉的根基在中国人民心中，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。我们的人民是伟大的人民，中国人民素来有着深沉厚重的精神追求，即使近代以来饱尝屈辱和磨难，也没有自弃沉沦，而是始终怀揣梦想，向往光明的未来。实现中华民族伟大复兴，不是哪一个人、哪一部分人，而是造福全体人民。因此，中国梦的深厚源泉在于人民，中国梦的根本归宿也在于人



民。

中国梦是国家的梦、民族的梦，也是每一个中国人的梦。“得其大者可以兼其小。”“宏大叙事”的国家梦，也是“具体而微”的个人梦。历史告诉我们，每个人的前途和命运都与国家和民族的前途命运紧密相连。国家好，民族好，大家才会好。中国这么大一个国家，就像是在大海中航行的一艘超级巨轮。在这艘巨轮上，我们每个人都是“梦之队”的一员，都是中国梦的参与者、书写者，都应当同舟共济、齐心协力、奋勇前行。当今时代是放飞梦想的时代，每个人都有自己美好梦想。中国梦的广阔舞台，为个人梦想提供了蓬勃生长的空间；每个人向着梦想的不断努力，又都是实现伟大中国梦的一份力量。只要每个人都把人生理想融入国家和民族的伟大梦想之中，敢于有梦、勇于追梦、勤于圆梦，就会汇聚成实现中国梦的强大力量。

（摘自《习近平总书记系列重要讲话读本》<2016年版>）

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: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:山丹(晋玲 摄)

目 录 CONTENTS

杏林名医

03 银针本草回春术 妙手仁心济苍生 高春梅

医药论坛

09 漫话武威汉代医简 张廷昌

14 给人看病不如给狗洗澡 本刊 摘

中医特色

15 吃出来的健康——木耳 陈 静

18 “当归之乡”话当归 杨锡仓 韩 静

陇上名医

24 甘肃现代已故十大名中医(一) 省中医药管理局 整理

医者随笔

26 对中医别轻易说“不” 姚小强

27 发挥中医药特色优势 减少抗菌药物滥用 刘 滢

29 古为今用 洋为中用 刘铁军

32 中医情志护理的原则 肖玉霞 摘

艺术长廊

37 艺术长廊 李 同等

文学之窗

41 张灵甫之死 刘增荣

47 名人不等于君子 尹宗国

48 诗二首 吴 辰

49 散文二章 魏桂英

52 学会倾听 海 涛

养生保健

53 中医药膳 护理部 整理

54 五招学会脑部保健操 庞 燕 整理

55 最健康的一天什么样 江大红

中医故事

57 仙医张姓子 李 振

59 药王,煮雪烹茶 刘梅花

医友文摘

64 不吃药也能止痛的8个妙招 本刊 摘

65 上班族需警惕的“时尚心理病” 本刊 摘

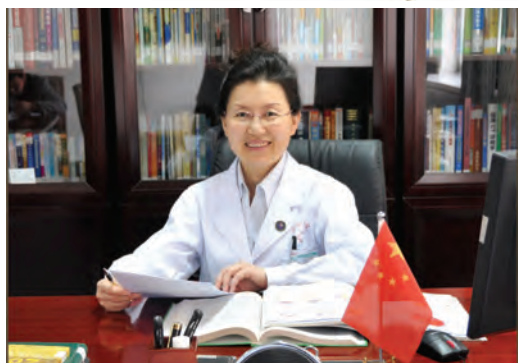
66 中医名言警句摘编(三) 本刊编辑部 整理



银针本草回春术 妙手仁心济苍生

——记甘肃省名中医魏清琳主任

高春梅 / 文



魏清琳 女，汉族，1965年4月生，陕西佳县人，大学本科学历，主任医师，硕士研究生导师，甘肃省名中医。现任甘肃中医药大学附属医院针灸中心主任，真气运行研究室主任。兼任甘肃省针灸学会副会长，甘肃省师承教育指导老师，中国民族医药学会针灸分会常务理事，中国医学保健学会老年保健分会常务理事，中国民族医药学会疼痛分会常务理事，国家教育部学位委员会论文评审专家。在从事中医临床、科研、教学的27年中，她大力弘扬祖国医学精粹，传播中医养生文化，继承先辈中医经验，灵活运用中医针灸综合技术治疗神经性、疼痛类病症，其中不乏疑难杂症，并将中医针灸综合疗法应用在妇科生殖医学领域中。曾荣获过全国“郭春园式好医生”“甘肃省精神文明先进个人”等称号。

一、针心针意，苦练真功效 《灵》 《素》

对于职业的选择，魏清琳主任非常庆幸自己选对了方向，从业27年来，从门诊医生到住院医再到科室主任，她勤奋好学，爱岗敬业，尊重患者，恪守医者职责，积极主动实践学习。魏清琳主任主张针灸临床不能脱离经典，针灸理论是针灸临床的依据。《黄帝内经》作为中医学经典，是针灸人的瑰宝，尤其是《灵枢》经，从针灸经络理论到针灸临床证治，都有详细而深入的论述。临床遇到一些复杂疑难的疾病，魏清琳主任常从经典中反复琢磨，寻找解决方案。除了效法经典，她经常参加各类专业学习班、学术报告会，开阔了视野、增长了见识；自1992年以来先后学习掌握了刮痧、火针、推拿、埋线等各种针灸综合技术。随着国家中医药管理局倡导的中医适宜技术的广泛开展，她又将“平衡针疗法”“穴位挑治疗法”“耳尖放血治疗高血压技术”“灸疗”“刺络拔罐治疗带状疱疹”等技术应用于临床。在中医适宜技术应用领域，她既是虚心求教的学习者，又是言传身教的指导者。在她担任针灸科主任后，所在科室从隶属于其他科室的5张住院床位，逐渐发展为独立拥有35张床位的针灸中心；该科室被国家中医药管理局列为重点中医药专科，成为医院展示中医特色和接待国内外专家学者参观访问的窗口。

甘肃中医药大学附属医院是集医疗、教学、科研于一体的三甲中医医院，医疗是医院的本则，科研是临床的升华，教学则为医院的学术发展培养后备力量。魏清琳主任正带领针灸中心为谱写针灸新篇章而稳步前行。为此，她坚持科研探索，不断总结临床经验，近五年来主持中医课题6项，科研获奖3项，发表论文20余篇。在卒中后运动功能障碍的康复、百会灸治疗面瘫、电针复合小剂量药物麻醉、穴位埋线治疗哮喘、穴位埋线干预高血压等方面也做了积极的临床科研探索，积累了较为丰富的临床及科研资料，初步形成了自己特有的中医医疗思路与治法，取得了显著治疗效果。

二、针灸传承，兼收并蓄思路宽

魏清琳主任就读于甘肃中医学院中医系，在母校学习期间，曾受到针灸专家郑魁山教授、杨廉德教授、刘世琼教授的教学启发。参加工作后，所在科室曾邀请郑魁山教授每周一次会诊并针灸诊治住院患者，郑老重视“押手”的理念一直影响着魏清琳主任，直到今天，她又将这一理念教给了学生。郑魁山教授之子郑俊鹏

秉承其母家传，精于推拿，在与郑俊鹏主任共事期间，深受其感染。杨廉德教授的开拓创新精神、刘世琼教授工作严谨、注重细节的作风也深深影响了魏清琳主任。特别是大学学习期间，学院门诊部的李文荣老师推拿、针罐合用的诊疗特点给她留下了深刻的印象。李文荣老师曾师从甘肃省著名针灸专家张涛清，魏清琳主任毕业之后，常跟随李文荣老师观摩学习，叹服于李老师的指力，对疑难杂症的治疗深受启发。魏清琳主任将经络学说与解剖知识有机地结合，临证重视患者的综合表现；取穴突出夹脊、背俞穴等针灸特点就出得于李文荣老师的真传。2005年魏清琳主任从甘肃省中医药研究院调动到甘肃中医学院附属医院，时任针灸科科长兼学院针灸系系主任的何天有教授开拓创新、著书立说，带领针灸同仁奋发图强。魏清琳主任感受到附院良好的针灸学术氛围，积极投身到针灸临床、科研、教学中。十余年来，魏清琳主任带教指导的进修医生、研究生已经遍及省内外，在其各自岗位发光发热，为针灸事业添砖加瓦。

三、针药并用，心身同调

疗效佳

作为一名中医医师，就应当继承先贤“博极医源，精勤不倦”的古训。在施术（针灸）过程中，魏清琳主任主张针药并用、心身同调。她重视推拿揣穴，做到了“押手探路、刺手有数”；揣穴过程中还注意与患者交流互动，治神调体，兼顾心身，提高了疗效，扩大了诊疗范围。

针灸中心作为面瘫专科，收治不同严重程度地面瘫病人，常有很多顽固性面瘫患者慕名前来就诊，顽固性面瘫病机复杂，魏清琳主任强调治疗该病仍然不离整体观念，重用背部腧穴，化瘀滞、温阳气、柔经筋、扶正气。针对顽固性面瘫在其表情肌瘫痪程度较重部位针刺很难取得满意疗效的现状，她选用患侧头面部邻近腧穴，如眉冲、头维、率谷等，针尖朝向患侧头顶方向，施平补平泻手法，以得气为度。同时采用梅花针叩刺、灸疗等方法全面治疗，如此循序渐进，以周围的肌肉带动患侧中心的肌肉活动，之后随证选用面部健侧的腧穴进行平衡调节。此外，对于下垂或歪斜的部位使用提拉针刺法，在患侧下垂或歪斜处用手指或手掌先

做对抗点揉推摩，然后选择相应的腧穴进行浅透刺。面部神经血管表浅且丰富，面针的针刺痛感强于其他部位，接受过针灸治疗的顽固性面瘫患者多数存在畏针感，因此，魏清琳主任强调“面针宜少宜轻”，并将百会灸配合运用在顽固性面瘫的治疗中来，取得较为满意的疗效。顽固性面瘫严重影响到患者的面部美观，加之病程较长、疗效进展缓慢，给患者带来沉重的心理压力，魏清琳主任特别强调心理因素对本病康复的重要性，为患者积极治疗的同时，注重与患者心灵沟通。每次治疗前，嘱患者进行抬眉、闭眼、鼓腮、露齿等动作，仔细观察，对面部微弱的变化进行评价，给予积极的心理暗示，或为其讲述一些顽固性面瘫治愈的案例，鼓励患者增强信心，以激发其潜能。

“有时治愈，常常帮助，总是安慰”。魏主任在与患者交流时，特别注意语言表达的方式方法以尽可能减轻患者的心理负担。就如同面瘫患者的心理调适一样，患者因疾病而就诊其心理是脆弱而敏感的，高尚的医德就像是一剂良药。正如李可老先生所说的“菩萨心肠，霹雳手段”，魏清琳主



给患儿做点刺四缝治疗

任就时时刻刻践行着这一点。

魏清琳主任临证的同时探索应用针灸技术配合中药治疗不孕症。前来就诊的患者有一些是检查出生殖系统器质性病变的，有一些是功能性问题。但从中医整体观来看，大多数都可以从体质入手调理。对于其中一些年轻女性，体质多虚、多寒、多瘀，此类患者不孕病史常较短，其中一部分仍有自然受孕的机会。魏清琳主任常以益气活血、温肾暖宫之法调理。对于备孕时间长、已经用相关药物、激素、手术等方法治疗的患者，常常伴发各种不适症状。魏清琳主任也通过望闻问切，同时配合耳穴诊察，注重细节，施以方药、针灸、埋线等综合治疗，同时还特别强调合理的运动锻炼以帮助成功受孕，如引导患者坚持

做转腰转胯、起蹲、站桩等体能锻炼，各种治疗手段灵活运用，多管齐下，因人施治，屡获奇效。

魏清琳主任对疑难杂症的诊治也有自己独特的思路。尿毒症透析患者透析后会出现诸多不良反应，如失眠、胸闷气短、疲乏水肿、纳呆、腰痛膝困、视力减退等，她采用埋线、针刺、刺络拔罐、耳穴贴敷、四缝点刺等进行综合调理，都取得了明显的疗效。一位视力仅存一点光感的尿毒症透析患者，第一次治疗后就感到光感增强，直呼针灸的奇妙。魏清琳主任在临床治疗中常常依据患者的情绪变化，有针对性地给予指导、劝解与安慰。如对面瘫患者，嘱其“不要照镜子”，避免引发不良情绪、影响康复；对慢性病患



接待外宾

者，要求反馈疗效，乐观面对每一细小进步，保持良好心态，打好预后基础；由于她真心诚意地对待患者，病人也把她当做朋友，给予积极配合与高度信任。多年来，魏清琳主任早出晚归，忘我工作，以服务患者为本，守护患者已成为习惯，当付出的努力变为硕果后，喜悦就化为了医生的成就感。那个常常在午休时间急匆匆赶来就诊的患者郝某就是其中一例，她说：“这次怀上了，真要感谢魏主任的精心调理！”

四、突出特色，攻坚克难谱新篇

医生好不好，关键看疗效，只有学有专长，才能生巧于心。魏主任在临床诊疗中，坚持使用多种方法综合调理疾

病。通常看似局部的病痛，她总要审视其机体上下阴阳、虚实表里寒热，病属何经脉，归属何脏腑，气候寒暑，精神情绪状态等诸多因素。在治疗方法上，她拥有数十种针灸技术，根据患者病情信手拈来。她将针、灸、推拿、刮痧、火针、四缝点刺、刺络拔罐、小针刀、穴位埋线、穴位注射等自古就有的民间技艺或者近人发明的“雕虫小技”运用自如，经她的巧手银针灵动翻飞，变成治好疾病的“金箍棒”。表象背后，是她中医学深厚的理论根基与精湛的临床技术。

不少人乐于道于某医家“一针见血、直抵要害”“一方既出，药到病除”的“神功奇效”。魏清琳主任认为，医者

多有此种机遇，本不足奇，无需刻意追求。就在平时门诊中，她一针扎好了一位急性腰扭伤的患者，患者当场就说：“我今天真遇见了神医。”在参加援外医疗队赴马达加斯加工作期间，魏清琳主任也曾一针治愈过一名因生气而失语的马国男子。此例让当地居民大开眼界，一时传为佳话，起到了传扬中医的效果。但作为医者，魏主任却不以为傲。临床中魏清琳主任更注重综合治疗、针药并用、标本同治，多数病人，特别是住院患者，久治不愈多疑难杂症，即使神仙下凡，也不可能一挥手百病皆除，还是要脚踏实地、多动脑筋、因病因人，采用综合治疗方法。这也是中医治病整体观的一种体现。兹有实例，足以说明：

某女，61岁，患“间质性膀胱炎”3年。曾前往北京某专科医院求治，被告知除手术之外尚无更有效治法，她已在北京做过两次手术后前来求治，自诉极其痛苦：会阴疼痛，尿频，尿痛；恐惧入厕，夜不能寐，头面浮肿，“背凉如铁”……魏主任为之施以长芒针、毫针，配以中药药剂局部穴位注射，辅以灸疗、火

针、拔罐等，3 月后症状缓解。又经不定期治疗一年后，患者生活已无大碍，还能远赴日本旅游，甚是欣慰。

某男，年 79 岁，患“慢性阻塞性肺气肿”“脑梗后偏瘫（左侧）2 月余”，2016 年 2 月从外院转入我院针灸中心治疗，入院前曾在重症监护室每日输液 6 组，吸氧，并插胃管进食，左侧上肢肌力 0 级，下肢肌力 3 级；不能下地活动。专家会诊认为该患者年高体弱，心肺功能不全，建议继续给予液体以支持对症治疗，否则随时会有生命危险。但患者家属因之前久用液体而疗效不佳拒绝继续给予输液，要求中医针灸特色治疗。经过 2 个月的中药、针刺、拔罐、理疗、康复等治疗，该患者拔除胃管，自主进食，停吸氧气，能下地适量活动，纳食转佳，夜眠适安。出院时，家属对该阶段的中医特色治疗非常满意，称“选用中医治疗的路子是对的，避免了大动干戈的一场‘气管切开’手术”。

自从 2008 年我院针灸科有了独立的住院床位以来，魏主任着力推行针灸综合技术应用，凸显针灸特色，减少输液用药比例，两年后用药比例就

下降到 18%。成立面瘫专科后，收治的疑难杂症患者也增多，治疗效果良好，中医针灸特色治疗受到患者广泛好评。

五、真气运行，健我身心 惠众生

魏清琳主任就读于甘肃中医学院中医系，在母校时，深受恩师医古文老师吴正中教授、气功学老师张弘强教授的巨大影响。老师教导她加强经典学习，弘扬中医技术，关爱患者疾苦，体谅家属心情，魏主任铭记在心。针灸是个体力活，吃苦费力，需加强修炼，保证身体健康，她身体力行。1988 年举办了真气运行培训班，为患者教练气功，亲眼目睹不少患者从“药罐子”到恢复身体健康的过程。加上亲身体会，让她由自我健身提升扩展为传播与坚守。她知道气功本源于《黄帝内经》与《道德经》，属于中医强身健体、防病自疗的一种手段，本来并不神秘，只是由于民间盛传，术人以讹传讹，借机骗人敛财，甚至搞迷信惑乱社会，才使之神秘化，妖魔化。很多人分不清医疗气功、道家打坐、佛家禅定的区别。不了解它们虽有相似之处，如平心静气，去除杂念，所不同者：武术气

功追求刀枪不入、力劈砖石；佛道气功追求成功成仙；而医疗气功是要强身健体、快乐人生。没有强健体魄，什么事也办不成，反成家庭社会负担。甘肃中医学院李少波教授根据《道德经》所讲“致虚极，守静笃”，《内经》“恬淡虚无、真气从之，精神内守，病安从来”等经典论述，综合各家所长创立的“真气运行法”，是通过运气、静心，调节人体内外平衡，而达修养心性平和、祛病强体、延年益寿的功效。它也是道德家所倡导的先舍后得观，获取健康长寿的一种体现形式，并非邪术妖道。魏清琳主任行医过程中重视治养结合，不主张患者把自己的命运全部交给医生，强调中医治疗要与患者的主动调养锻炼相结合，习练真气运行法，即是其中一种方式。作为我院真气运行研究室主任的她，本着“有利患者”的宗旨，坚持在本院免费带领病患者及院内爱好者每周一次习练真气运行法，让患者与爱好者广为受益。她也将中医养生有关窍门、中医诊法及真气运行法在国内外学术会议与多个交流场所进行讲解，广泛传播中医养生保健思想及有关易学易练效果好的方



正在给患者做针灸治疗

式方法。利用各种场合，讲述中医典籍所言“病由心生”“百病皆生于气”“虚邪贼风、避之有时”等修养练功的内容，将中医传统中许多绝妙的健身技巧大加传扬。2012年1月8日，时年79岁的中国工程院院士何继善教授，慕名从长沙来兰州向魏清琳主任请教真气运行法。魏主任挤出两天时间带领何院士一行三人习练真气运行，给何院士留下了深刻印象，亲笔为我院题词：“真气运行，健我身心”“铸造针魂、造福人类”。高兴之余，何院士还为甘肃中医学院师生做了一场题为“书法爱好，开启智慧”的专场学术报告作为回报。

六、传道授业，诲人不倦育英才

魏清琳主任作为硕士研究生导师，已指导硕士研究生12人，带教实习、见习、进修生近300人次。“师者，传道授业解惑也”，魏主任接诊病人时的耐心认真、治疗疾病时的严谨细致，都实实在在影响了身边的医生、学生。魏主任常告诫学生，笔下要勤，实习跟诊的过程是锻炼临床思维的最佳时期，时时记录下所思所想，对于以后的学习会有很大的帮助，要求学生要准备三个本子，临床记录本、文献摘录本、日记、周记本。临床记录本用来整理总结实习跟诊时的临床病例、方药及特殊需要记录的临床资料；文献摘录本除了摘录学习优秀的医学资料外，尚可以摘录优秀的传统文化知识、名家箴言等。对于跟

诊的学生，魏主任常常根据他们的能力、兴趣给予不同的展示平台，予以充分信任。魏主任待学生如子女、朋友，她常讲，医务工作者是个高尚的施惠于人的职业，希望学生们能爱岗敬业，不辜负患者的希求，她平易近人，得到了学生的尊重与敬爱。

魏清琳主任矢志不移地弘扬中医文化，续写针灸华丽篇章，博得了广大患者的尊重与喜爱，为她的学生与同事树立了典范。她的奋发努力和爱岗敬业的精神，成为美谈。在她眼里，中医如同广袤无垠的草原，可以天马行空，纵横驰骋，在为患者服务的同时，也让自己不断学习、升华，与患者同乐，与学生共享收获，与同道共同进步。群众就是一所包罗万象的大学；可以学习社会知识，了解人文百态，感知生命苦短，感叹百年人生。因此为其诊疾、解其心结，舒其锁眉，祛其病痛，为患者做“开心果”，为自己证“菩提心”，就是魏清琳主任对自己“银针本草回春术，妙手仁心济苍生”的人生之路最好的诠释。

（高春梅，甘肃中医药大学针灸推拿学14级研究生）

1972年11月，在国际旅游标志“马踏飞燕”的出土地—甘肃省武威县发生了一件名垂青史的大事情。该县柏树公社下五畦大队的社员王泽发在旱滩坡兴修水利工程时，在一处汉墓中首先发现了一批简牍，随即汇报给当时的生产队长王泽鹏。后经逐级上报，在当地政府和群众的保护下，由武威县文化馆、甘肃省博物馆对该墓进行了考古发掘。在清理过程中发现有92枚医药简牍，后被甘肃省博物馆、武威县文化馆编辑整理成《武威汉代医简》一书。书中包括“武威汉代医简图版”“武威汉代医简摹本、释文、注释”等内容，1975年10月由文物出版社出版。

在这批共92枚医药简牍中，其中78枚简牍被定为国宝级文物。简版为松、杨两种材质，长23—23.4厘米，宽0.5—1厘米，筒身明显留有上、中、下三道编绳痕迹。筒宽1厘米的共41枚，呈黑褐色，右侧刻有三角形楔口以固定编绳。筒宽0.5厘米的共有37枚，呈浅黄色，保存较好，字迹清晰，除2枚外，皆无楔口。另有14枚牍均系松木所制，长22.7—23.9厘米，厚度为0.2—0.6厘米，略残损，部分字迹模糊不清。简牍字迹均为墨书，简文系单行书写，每行为20—40个字不等；牍文为正反面书写，每面一般为两行，但亦有多达6行者，仅有两牍为单面书写，另有一牍单行书写。简牍字体均为隶书兼草，从字形分析可能出自一人手笔。

简文内容丰富，包括了临床医学、药理学、针灸学及其他内容。在临床学方面，不仅有对疾病症状的描述和病名、病因、病理的记载，还保存有许多治病的方剂。如“治伤寒逐风方”“治久咳逆上气汤方”“治金创不痛方”“治妇人膏药方”“治目痛方”等共30多个，计有内、外、妇、五官、针灸及其他各科内容，保存非常完

整。

武威旱滩坡汉墓出土的这批医药简牍是1949年以来我国文物考古工作中很重要的发现之一，不仅为考古学、古文字学、历史学等提供了新研究的资料，最重要的是这批汉简在研究我国古代医药学方面具有十分珍贵的科学价值，对中医学的发展有重要贡献。



漫话武威汉代医简

张延昌 / 文

一、内容丰富，引人注目

据考古部门统计在国内目前共出土了6.5万枚汉简，保存在甘肃的就有4万多枚，最引人注目的是武威出土的汉代医简。在我国考古发掘工作中，曾多次出土了战国至魏、晋时期的竹简、木牍，如在西北考古发现的《流沙坠简》《居延汉简》《敦煌医简》，有关医药的简簇不多。武威汉代医简的出土，其数量之多，内容之丰富，整理之系统，涉及范围之广，在当时而言是空前的。这不仅为进一步探讨汉代简册制度提供了珍贵的实物例证，还是我国医学史上的重大发现，为我国秦汉医学历史的空白填补了浓墨重彩的一笔。

二、为《伤寒论》方药渊源提供了考证依据

《伤寒论》的学术渊源正如仲景本人所言：“撰用素问、九卷、八十一难、阴阳大论、胎产药录，并平脉辨证，为《伤寒杂病论》合十六

卷。”现确有据可寻的有《内经》与《难经》。仲景是在深入钻研《内经》《难经》的基础上，将其贯穿于认识与治疗伤寒全过程中，并且结合后世的经验与本人的实践，创造性地发展了伤寒学说。《伤寒论》张仲景自序所谓“勤求古训，博采众方”之义，说明仲景书中之方，有博采前人医方者较多。武威汉代医简据考证是我国年代较早，保存形式较完整，内容丰富的临床验方著录，它反映了我国早期医学水平和中医临床治疗的真实情况。同时，也反映了汉代的医学水平，说明汉代的临床医学已经具备了较完备的科学体系。因为我国汉及汉以前医集存世甚少，对考证仲景方药渊源及其同时代方药状况，造成了极大的困难。武威汉代医简为东汉早期的医学著作，它的出土，对探讨《伤寒杂病论》方药渊源提供了不少有力证据。

三、已显辨证先声

张仲景曾经提出“观其脉证，知犯何逆，随证治之”，这被认为体现了辨证施治的具体法则。武威汉代医药简牍中同样把这个法则具体运用临床治疗上。如简 79：“治久咳上气喉中如百虫鸣状卅岁以上方茈胡桔梗蜀椒各二分桂乌喙姜各一分凡六物皆治合和丸白密大如樱桃昼夜含三丸稍咽之甚良”。简 80 甲、80 乙：“治久咳逆上气汤方茈菀七束门冬一升款东一升橐吾一升石膏半升白苣一束桂一尺密半升枣卅枚半夏十枚凡十物皆父且半夏母父且泊水斗六升饮令六沸浚去宰温饮一小杯日三饮即药宿当更沸之不过三四日逾”。简 9、简 10：“治诸癰石癰出石血癰出血膏癰出膏汨癰出汨此五癰皆同乐治之姜瞿麦六分兔糸实滑石各七分桂半分凡六物皆治合以方寸匕酒饮日六七病立愈石即出”。以上简 79、简 80 甲、80 乙所述病名、主症基本相同，但所用药物却大相

径庭，前方以热药为主如桂枝、蜀椒，可知久咳上气喉中百虫鸣状是寒饮郁肺所致；后方以寒药为主如石膏、麦门冬，可知久咳上气是肺内郁热所致。由此体现了医者抓主症，辨寒、热而“同病异治”的施治原则。而简 9、简 10 之“诸癰，石癰出石，血癰出血，膏癰出膏，汨癰出汨，此五癰皆同药治之”，则又体现辨证施治的另一原则——“异病同治”。

四、为早期本草学的重要内容

堪称我国现存最早的药学专著《神农本草经》，经历了较长时期的补充和完善的过程，且并非一时一人之手而作。其成书的具体年代虽尚有争议，但不会晚于公元二世纪。《神农本草经》原书早佚，目前的各种版本，均系明清以来学者考订、整理、辑复而成。历代本草的发展是以《神农本草经》为主线展开的，这似乎是主流本草著作的一个标志，也是历代本草文献中一个区别于其他医学著作的显著特征。而成书于公元一世纪左右的武威汉代医简，共收载中药 100 余种（植物药 62 种，动物药 11 种，矿物药 16 种，其他药 16 种），内有 80 种就见于《神农本草经》。由此可见，武威汉代医简不仅是截止目前我国出土发现最原始方剂学资料之一，也必然是记录武威汉代医简成书年代和更早时期流传在民间有关中药学内容的原始资料，并记录了有其独到的用药特点，更是现今可资研究秦汉时期本草学的主要文献，在研究古代本草和现代中药学时可以此为参考。

五、最早提出了活血化瘀理论

“活血化瘀”治法是近年来的重要研究课题，并取得了可喜成绩，究其渊源，一直认为起始于《黄帝内经》，而《黄帝内经》中只是有关于“恶血”“留血”的记载；并有“血实者宜决之”

“结者散之”“刺留血”等治法的提出。而东汉末期张仲景所著《伤寒论》《金匱要略》中应用了“瘀血”“蓄血”“干血”的名称，而早于《伤寒论》《金匱要略》的《武威汉代医简》就载有“活血化瘀”的有关名词、治法、方药等。因此“活血化瘀”治法，应首推《武威汉代医简》。《武威汉代医简》最早提出了“瘀”“积”“癥”等瘀血相关病名；记载了药味、剂量、用法等明确的化瘀方；提出了“微当下从大便出”的“活血化瘀”治则；运用了酒行血活血、通经活络之功效；在血瘀证中运用了虫类药物。因此，可以认为《武威汉代医简》最早提出了“活血化瘀”治法。刘明武在“中医活血化瘀理论溯源”一文摘要中也提出了“《武威汉代医简》首先提出活血化瘀治法，《黄帝内经》奠定了活血化瘀理论基础，《伤寒杂病论》完善了活血化瘀辨治”。

六、有关针灸方面的内容和特色

武威汉代医简记录了许多针灸方面关于选穴、留针、疗效观察、禁忌等内容。首先是因病位治疗明确，针灸取穴配伍精当。譬如简 19—21 记述了胃脘痛这一病种的病因、症状、治疗方法和疗效。其病因为感受寒气之邪，病位在胃脘，症状为腹满（腹胀），治疗为先刺足三里，后刺肺腧穴。其疗效为 3 日后病愈平复，恢复正常。可见对胃脘痛的治疗过程记述得如此完整；其次是针刺有深浅，施术有先后。如在简 21、22 中记述“三里”穴针“荣深三分”、“肺腧”穴针刺至“荣深四分”，两次提到“刺荣”，且记述针刺的深度有“三分”“四分”，更明确地指出了刺入的深度。简文“次刺”是指针刺有先后之分；简文明确了留针时间，详述了治疗效果；最后还详细继续了针刺禁忌，机制尚需进一步研究。从武威汉代医简中的针灸内容可以看出针灸

学早在秦汉时期就已经形成了较为完整的理论体系并影响后世，医简中关于针灸方面的记载实为祖国医学宝库中的珍贵资料。

七、记载了治疗麻风病的方药

武威汉代医简中所载有“恶病大风方”，该方名中“大风”“恶病大风”之名词，据史料所查均可认为是麻风病。《素问》：“病大风，骨节重，须眉堕，名曰大风。”武威汉代医简中所载“恶病大风方”中，“恶病大风”就是指麻风病，而方中所用部分药物也正是秦汉之际治疗麻风病的常用药物，可以推测武威汉代医简最早记录了治疗麻风病的处方。李牧在“麻风第一方考”中也认为《武威汉代医简》“恶病大风方”才是我国迄今为止最早的治麻风复方。

八、记载了秦汉时期的食疗内容

从武威汉代医简中我们发现早在秦汉时期许多关于食疗方面的内容。记载治疗疾病所用的食物有酒、蜜、肥枣、鸡子黄、猪肪、蜀椒、乳汁、骆酥、大麦粥、米脂、豆豉、戎盐等，其运用方法有以食代药、以食渍药、以食煎药、以食加工药品、以食送药、以食调理等。由此可见，饮食疗法起源甚早，早在秦汉时期已有了文字记载，故有“药食同源”之说。食借药之力，药助食之功，饮食疗法不但治疗疾病，还可以防患于未然，乃至药后起到调理作用。

本人乃甘肃武威古浪人氏，现年六十有八，生于兵荒马乱的“天亮之前”。先父为当地名中医，本人自幼随父习医，立志献身岐黄事业。1977 年恢复高考后以优异成绩考入北京中医学院，毕业后在甘肃省中医院从事临床工作。1995 年始专攻风湿病防治，同时开始研究《武威汉代医简》。多年来黎明即起，夜读深更，挖掘遗产，古方今用，取得了多项科研成果。通过多年研

究，本人认为《武威汉代医简》是一部医方性质的著作，它在一定程度上反映了东汉早期医药水平的真实情况，具有较高的临床实用价值。现列举临床医案四则，以飨读者：

张某，女，49岁。1999年7月14日初诊：全身多关节，尤以双手、双手腕关节疼痛两月。患者自诉工作环境潮湿，两月前无明显诱因出现全身多关节，尤以双手、双手腕关节疼痛为著，双手、颜面部或脸部有肿胀感，后双肩关节亦出现疼痛。在某医院，查血沉：60mm/h，类风湿因子：阳性。抗O阳性。予以静脉滴注青霉素，口服阿司匹林等治疗后，疼痛有所缓解，但天气变化，阴雨天气疼痛加重，且出现左侧颞下颌关节活动障碍，疼痛，左颌部活动障碍，左膝关节疼痛，活动受限，伴有晨僵，约持续2个小时左右。今来我院住院治疗，入院查：类风湿因子阳性；抗O阳性；血沉60mm/h；C反应蛋白阳性。纳食尚可，二便调，舌质淡红，苔薄白腻，脉滑数。西医诊断：类风湿关节炎；中医诊断：痹症，证属风寒湿阻治则：温通经络，逐风散寒，除湿止痛。给予依据武威汉代医简所载“伤寒逐风方”配置的院内制剂——“祛寒逐风合剂”治疗。经过38天治疗，患者症状明显好转，于1999年8月21日出院，继续给予祛寒逐风合剂治疗以巩固疗效。2014年6月27日：患者来院自述，经1999年住院服用“祛寒逐风合剂”后，症状消失，现精神、饮食正常，二便通畅，生活自理，十余年再未接受其他治疗。患者近10天前因洗衣服劳累后，出现颈部发僵，手指胀困，手指活动欠灵活，为防止原病复发，遂去兰州市某医院查：类风湿因子21.77 IU/ml，（正常值0~20），抗O”128IU/ml，（正常值0~200）。

张某，女，25岁，2008年6月25日初诊：双下肢红斑25天。患者20天前无明显诱因出现双下肢的结节样红斑，呈对称性，主要集中在双膝关节以下，结节大小不一，颜色鲜红，不痒，质韧，压痛明显，伴有双膝关节痛，经西药治疗后，病情反复发作，渐渐双手部、双膝关节以下密集，质韧，压痛明显。大便不爽，小便略黄。舌淡，苔薄黄，脉滑数。西医诊断：结节性红斑。中医诊断：瓜藤缠，证属湿热阻络。治宜清热除湿、通络止痛。给予治鲁氏青行解腹方加减。2008年7月7日二诊：7剂后，红斑明显缩小，质地变软，颜色变淡，仍有轻微压痛。守方继服，减少清热除湿药的分量，加用健脾利湿之药。2008年7月14日三诊：服7剂后，诸症基本消失，为巩固疗效，以健脾通络之品治疗。回访1年未复发。

张某，女，52岁。2015年9月9日初诊：左下肢肌肉疼痛半年。该患者从事卫生清洁工作，长期站立作业，工作场所在大楼第一层，空间大，见阳光少，接触潮湿，加之劳累，半年前出现左下肢肌肉疼痛，近膝关节处血管迂曲，高出皮肤，触之呈结节状，质硬，多方治疗效差。前医按膝骨关节病治疗，效不佳。左下肢疼痛逐渐加重，站立不能过久，上下楼梯困难，直接影响上班工作。今来我处诊治。经超声检查所见：1、双下肢静脉瓣功能不全（左Ⅱ级，右Ⅰ级）。2、双下肢肌间静脉管径增宽。西医诊断：双下肢静脉曲张，中医诊断：血瘀证（双下肢血管）。辨证：气滞血瘀。治法：活血化瘀，疏通血管。方药：《武威汉代医简》所载“瘀方”加味。2015年10月20日二诊：上述症状稍有好转，精神转好，上班站立，拖扫地板，清扫垃圾等日常

工作基本不受影响，可坚持上班工作。以后又来就诊数次，2015年11月9日再次询问病人，虽入初冬，气温下降，病无复发，正常上班无任何影响。作彩色B超复查各项指标明显好转。2016年2月随访病情无复发，正常上班。

王某，男，32岁。2007年10月15日初诊：腰背疼痛约三年，双髋疼痛半年，加重2月。患者于3年前自感腰骶部疼痛，继则背脊疼痛，畏寒喜暖，酸楚重着，晨起腰骶、项背僵硬，活动不利，曾在某医院就诊，经检查诊断为强直性脊柱炎，给予口服双氯芬酸钠缓释片、萘丁美酮干混悬剂等药物治疗，症状有所缓解，但病情时轻时重，遇天气阴冷变化及劳损过度则加重，近半年来又双髋关节疼痛不适，加重2月。现腰骶、背脊疼痛，腰部前屈、侧弯、后伸活动均受限，双髋关节疼痛，以右侧为甚，难以步履，活动受限，并伴有全身畏寒、倦怠乏力、情绪悲观、失眠多梦、阳痿等症，舌质淡，苔白，脉沉弦无力。实验室检查示：ESR 30mm/h，RF12kU/L，A-SO110IU/ML，CRP8.30mg/L，HLA-B₂₇(+)。X线片检查：腰椎顺列正常，生理曲度变直，以第3~4腰椎为中心向左侧突，腰椎各小关节韧带钙化及椎体间骨桥形成，双侧骶髂关节模糊，边缘不整，双侧髋关节间隙变窄。西医诊断：强直性脊柱炎。中医诊断：肾痹，属肝肾阳虚，肾虚督寒证。治宜温补肝肾、强督通络。给予武威汉代医简“治东海白水侯所奏方”加减。2007年10月29日二诊：上方治疗15天后，患者腰背疼痛及双髋疼痛有所减轻，失眠症状亦减轻，但仍难以行走，继续观察治疗，嘱适当加强腰背部功能锻炼。2007年12月3日三诊：上方又治疗30天后，患者自感腰骶、背部疼痛明显减轻，双髋疼

痛亦减轻，能慢步行走，失眠多梦症状消失，但下肢酸困无力，继内服上方加减。2008年1月7日四诊：继续治疗30天后，患者腰背部稍疼痛，双髋疼痛显著减轻，屈伸活动尚可，阳痿症状亦明显好转。巩固治疗5个月，嘱患者勿过劳，慎起居，动静结合，矫正不良姿势，加强腰背部及髋关节功能锻炼，以免加重关节强直和肌肉萎缩。1年后随访，患者诸症消失，腰背、双髋关节活动可，已从事正常劳动。

武威汉代医简出土迄今已40余年，文字、历史、考古、医学等领域的科学工作者虽然做了大量的整理和研究工作，中医工作者也对武威汉代医简所载部分方药进行了疗效观察工作，但是我们认为对它的研究还是赶不上湖南长沙马王堆汉墓所出土的文物《五十二病方》的研究。这些年来我们主要在风湿病领域作了一些临床疗效观察研究工作，中医其他专科运用医简方药的临床研究、病例疗效观察正在逐步展开。我省知名考古历史学者、甘肃中医药大学吴正中教授在给《武威汉代医简研究》一书撰序云：“有关部门应该组织力量，进行系统深入的研究，通过几年的努力，拿出对得起古人、今人、后人的成果”。本人现已年近七旬，自知已近黄昏，深感壮志未酬，事业未尽，祈盼长征接力有来人。希望通过多种形式融入和增添甘肃中医的优势和特色，多方位、多学科地对武威汉代医简所载方药进行临床疗效的科研观察，挖掘古方，惠泽今人，让古老的医学发出绚丽的光彩，为人类的健康事业做出新贡献！

(张延昌，甘肃省中医院主任医师、退休专家)

尊重医生，理应从尊重医生的劳动入手。只有着力改革畸形的医疗价格，让医生堂堂正正靠技术吃饭，获得有尊严的阳光收入，才能让国家少花钱、患者多受益。

最近，一位护士带着小狗去宠物店，看到价目表，心中颇不平静。例如，洗一次澡，小狗 50 元，大狗 100 元；看护一天，小狗 50 元，大狗 100 元。而在北京的三甲医院，护理一名重症病人 24 小时收费 9 元，静脉注射 2.2 元，吸痰 1.5 元，膀胱冲洗 10 元。相比之下，护理病人还不如护理宠物。

我国医疗服务价格长期偏低，尤其是技术价值被低估，严重挫伤了医务人员的积极性。网友晒了一张宠物医院的收费清单：专家诊费 200 元，彩超 500 元，心电图 200 元，血压监测 50 元，生化检查 600 元，总计 1550 元。不知这只狗得了什么病，检查化验费居然花了上千元。光是宠物医生的诊费，就远远超过了很多三甲医院的大牌专家。人的生命如此宝贵，而医生的劳动却如此低廉，实在不相匹配。给人看病不如给狗洗澡，充分暴露了国内医疗价格的扭曲。

中国人素有这样的消费习惯：只愿意为有形的实物付费，不愿意为无形的智力埋单。例如，很多患者认为诊断不值钱，药品才值钱；技术不值钱，耗材才值钱。在这样的社会心态下，诊疗费、技术费很难涨价。不久前，一位中学生因打球不慎摔伤骨折，医生进行了中医手法复位，并用小夹板进行固定，一共收费 443 元。没想到，

给人看病不如给狗洗澡



孩子的妈妈很不满意：“你就是动了一下手，为啥这么贵？”医生说：“我从小到大都是尖子生，在骨科领域干了 15 年，才学会这样动一下手，算贵吗？”孩子的妈妈无语了，默默地去交了费。其实，医生本来就是靠技术吃饭的。一名医生，勤学苦练数十年，才能熟练掌握一门医学技能，所谓“台上一分钟，台下十年功”。遗憾的是，在一些患者眼里，这只是“动动手”而已。事实上，医生“动动手”并非简单的体力劳动，而是一种智力劳动。如果医生的技术价值得不到尊重，学得越多越贫穷，技术越高越吃亏，谁还愿意当医生？

多年来，在扭曲的医疗价格引导下，我国的“浪费型医疗”愈演愈烈。由于技术不值钱，医生就会在耗材和药品上做文章，能放一个支架的放两个，能开一盒药的开两盒，反正“羊毛出在羊身上”。其结果是，患者吃了哑巴亏，国家掏了冤枉钱。因此，只有着力改革畸形的医疗价格，让医生堂堂正正地靠技术吃饭，获得有尊严的阳光收入，才能让国家少花钱、患者多受益。

建立合理的医疗服务价格体系，并非一件易事。医疗成本复杂多变，很难精确测算。政府应转变观念，逐步放开医疗价格管制，建立医保与医院协商谈判定价机制，让医生的技术价值得到

合理回报。在此基础上，加快改革医保支付制度，推动医疗行为回归理性。目前，我国医保支付主要是按项目付费，这就给医院提供了一条增收的“捷径”——提供的服务越多，得到的支付越多。于是，很多医生“挑肥拣瘦”，赚钱的项目拼命多做，不赚钱的项目尽量少做，导致过度医疗屡禁不止。根据发达国家的经验，在疾病诊断阶段，按项目付费是合理的；在明确诊断后的治疗阶段，按疾病诊断组或按结果付费是合理的。例如，对于某一特定病种，医保部门根据同级医疗机构的平均费用，实行打包付费，超支自付，结余自留，倒逼医生节约成本，用最少的费用解决问题，从而变“浪费型医疗”为“节约型医疗”。

一个好的医疗制度，可以让坏医生变好；一个坏的医疗制度，可以让好医生变坏。尊重医生，应从尊重医生的劳动入手，建立科学合理的医疗价格体系，让人的价值超越物的价值。只有医生受尊重，生命才会有尊严。

（摘自《人民日报》）

木耳是我们生活中极为常见的一种食物，凉拌、直接炒，味道都不错，日常生活中人们也总说多吃点木耳对身体好，那么，木耳到底好在哪里呢？它不但有极强的食用价值，可为人体提供丰富的营养，还有极强的药用价值，可以预防疾病，还具有美容养颜功效，可以补血、养颜、祛斑、乌发护发。

木耳的食用价值

木耳的营养价值较高，据测定，每 100 克木耳含蛋白质 10.6 克，脂肪 0.2 克，碳水化合物 65.5 克，粗纤维 7.0 克，钙 357 毫克，磷 201 毫克，铁 185 毫克；还含有维生素 B1、维生素 B2、胡萝卜素、烟酸等多种维生素和无机盐、磷脂、植物固醇等。

尤其值得一提的是木耳的含铁量很高，比蔬菜中含铁量高的芹菜高 20 倍，比动物性食品中含铁量高的猪肝还高约 7 倍，新鲜的木耳每 100 克含铁 98 毫克，含量是肉类的 100 倍以上，钙质为肉类的 30 倍，为各种食品含铁之冠。是一种非常好的天然补血食品。

木耳含有人体必须的 8 种氨基酸，含维生素 B2 是米的 10 倍；还含有丰富的胶质，对人体消化系统有良好的清润作用，具有清毛、洗肠、润肺、减少血液凝块、缓和冠状动脉粥样硬化、降低血栓的作用。

木耳中的多糖具有抗肿瘤活性，对肿瘤有一定预防效果。

木耳的药用价值

1. 木耳被称为“食品阿司

吃出来的健康——木耳

陈 静 / 文



匹林”

现代医学研究表明，如果每人每天食用 5-10 克黑木耳，它所具有的抗血小板聚集作用与每天服用小剂量阿司匹林的功效相当，因此人们称黑木耳为食品阿司匹林。

同时，木耳具有抗凝作用，它能减少血液中的胆固醇在血管上的沉积和凝结。

由于木耳的抗血小板聚集和降低血凝作用，可以减少血液凝块，防止血栓形成，对延缓中年人动脉硬化的发生发展十分有益，不仅对冠心病，对其他心脑血管疾病以及动脉硬化症也具有较好的防治和保健的作用。

2. 人体的清道夫

木耳含有丰富的植物胶原成分，它具有较强的吸附作用，对无意食下的难以消化的头发、谷壳、木渣、沙子、金属屑等异物也具有溶解与氧化作用。

平时经常吃木耳可以帮助人体清理肠道、消化道。特别是对从事矿石开采、冶金、水泥制造、理发、面粉加工、棉纺毛纺等空气污染严重工种的工人，经常食用黑木耳能起到良好的保健作用。

3. 降低胆固醇、控制血

糖

黑木耳富含膳食纤维，每 100 克黑木耳就有 6.5 克膳食纤维。膳食纤维中的可溶性纤维能降低胆固醇及饱和脂肪酸，减少产生血栓的机会，也可减缓糖类吸收，调节控制血糖浓度。

4. 减肥防癌治便秘

木耳含有对人体有益的植物胶质以及一种叫做“多糖体”的物质，这是一种天然的滋补剂，和木耳中丰富的纤维素共同作用，能促进胃肠蠕动，促进肠道脂肪食物的排泄、减少食物中脂肪的吸收，从而起到防止肥胖和减肥作用。癌症病人在使用了这种多糖体后，体内球蛋白的组成成分有显著增加，从而增强了抗体。

同时，由于这两种物质能促进胃肠蠕动，防止便秘，有利于体内大便中有毒物质的及时清除和排出，从而起到预防直肠癌及其它消化系统癌症的作用。

因此，老年人特别是有便秘习惯的老年人，坚持食用黑木耳，常食木耳粥，对预防多种老年疾病、抗癌、防癌和延缓衰老都有良好的效果。

5. 预防心脑血管疾病

黑木耳含有维生素 K 和丰富的钙，镁等矿物质，能减少血液凝块，预防血栓等症的发生，有防治动脉粥样硬化和冠心病的作用。

正是因为黑木耳有活血抗凝的作用，故有出血性疾病的人不宜食用，孕妇不宜多吃。正常人每天食用 10—15g 即可。

6. 远离痛风

木耳有滋润强壮，润肺补脑，轻身强志，和血养荣，补血活血，镇静止痛等功效，是天然的滋补剂。木耳能治疗痔疮出血、寒湿性腰腿疼痛等症。

7. 排肾石

木耳对肾结石有显著化解功能。其所含的发酵和植物碱，具有促进消化道与泌尿道各种腺体分泌的特性，并协同这些分泌物催化结石，滑润管道，使结石排出。对于初发结石者，保持每天吃 1-2 次黑木耳，疼痛、恶呕等症状可在 2-4 天内缓解，结石能在 10 天左右消失。

8. 治疗妇女崩漏

黑木耳因含有维生素 K 和丰富的钙，镁等矿物质，故能减少血液凝块，可用于治疗妇科病。《孙氏集效方》有木

耳、头发灰两味，今以血余炭取代头发灰。本方配以血余炭增强木耳的止血作用，前者又能化瘀，止血而不留瘀血。用于妇女崩中漏下，或有瘀血者。



9. 促进食欲

凉拌木耳口感清爽，不仅促进食欲，而且还具有清肠排毒的功效，大家不妨经常做来吃吃。凉拌黑木耳的做法多种多样，用冷水浸泡黑木耳，能更好的保持木耳的营养成分。

木耳的美容价值

1. 木耳是补血良药

木耳被营养学家誉为“素中之荤”和“素中之王”，每100克黑木耳中含铁185毫克，它比绿叶蔬菜中含铁量最高的菠菜高出20倍，比动物性食品中含铁量最高的猪肝还高出约7倍，是各种荤素食品中含铁量最多的。

中医认为，黑木耳味甘性平，有凉血、止血作用，主治咯血、吐血、衄血、血痢、崩漏、痔疮出血、便秘带血等，是因其含铁量高，可以及时为人体补充足够的铁质，所以它是一种天然补血食品。

2. 美容养颜

黑木耳中铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，还可防治缺铁性贫血。

3. 祛斑

吃黑木耳能祛斑。黑木耳在《本草纲目》中记载，可去面上黑斑，可润肤，防止皮肤老化；大枣和中益气，健脾润肤，有助黑木耳祛除黑斑。

4. 乌发护发

人们都知道，头发变白与精神紧张、过度忧虑有关，专家介绍，防治头发变白，除调节情绪外，在饮食上还要注意增加微量元素和有乌发作用的营养物质的摄入，以促进头发的正常生长。

微量元素铁和铜是促进头发黑色素合成的重要元素，头发变白的人应多吃富含这两种元素的食物，如牡蛎、鲜贝等贝类食物等。还有一些食物也有乌发作用，如黑木耳、黑芝麻、黑米、紫菜等。多吃富含

B族维生素的食物，如粗粮、豆类、蔬菜和水果，也有帮助。

真假木耳的辨别

黑木耳并非越黑越好，消费者可通过辨别颜色来区别真假。真正的黑木耳正面是黑褐色，背面是灰白色的，而用硫酸镁浸泡过的木耳则两面都呈黑褐色。同时，黑木耳味道很自然，有股清香味，而掺假的木耳有墨汁的臭味。把经过“加工”的“黑木耳”泡在清水中，很快水就会变成墨黑色。此外，真木耳嚼起来清香可口，而经过硫酸镁浸泡过的木耳又苦又涩，难以下咽。

黑木耳有如此多的好处，那么所有人都应该多吃木耳吗？答案是否定的，古语说药食同源，确实如此，木耳也有它的副作用及适用人群。如：由于黑木耳具有可抑制血小板聚集的作用，能预防心、脑血管疾病，但也有可能造成凝血功能不佳，因此在手术前后与拔牙前后，以及女性月经期间应避免或少食黑木耳。另外有出血性疾病及腹泻者也应不食或少食，孕妇不宜多食。

(陈静，甘肃中医药大学附属医院儿科医师)

“当归之乡”话当归

杨锡仓 韩 静 指导老师：吴正中

“中国当归甲天下，岷县当归甲中华”，甘肃岷县的当归，可真称得上畅销全国，驰名世界。号称为甘肃五大宗药材的岷县当归，文县党参，礼县大黄，陇西黄芪，甘草就其数量之大、质量之佳而言，岷县当归首屈一指的。

当归之地位既然如此重要，人们对她的好奇心就愈强，就愈想了解她：形状是怎么个样子？名字是怎么来的？用途究竟有多大？……

岷县当归甲中华

当归，为伞形科当归属草本植物，甘肃岷县栽培品之学名为 *Angelica sinensis (oliv.) Diels*，三年生（或少有二年生），偶有野生，但植株较栽培品发育略差。药用根。苗高可达 30~100 厘米，全株散发着一种特异的香气，葱绿滴翠。当你进入素有“千年药乡”之称的岷县时，药材阵阵清香，沁人心脾，使人仿佛徜徉在馥郁芬芳的绿色海洋里，真是“药乡无处不飞香”啊！远在



唐、宋时代，苏敬（恭）等的《新修本草》与苏颂的《图经本草》，就有关于当归形态的描述，言其颇似芎藭（川芎）。不过当归叶大而芎藭叶小，当归茎低而芎藭茎高。夏日，象一把把雨伞似的复伞形花序，从茎顶抽出，约有 10~14 条长短不等的伞梗，顶端开着 12~40 朵绿白色的小花，团团而聚，颇为美丽。

可是，在当归产区，除专门培育种子的当归外，最忌当归开花，岷县人叫“起茛”（抽薹），因为一经开花结实，当归之肉质根就变成柴质，质量即大为降低。所以，关于如何控制当归开花结实的问题，还是目前科研方面的一个重要

课题。

当归的主要产地是甘肃，此外云南、四川、陕西、湖北、宁夏等省区，也有少量栽培，但都不及甘肃岷县所产者质佳。早在李时珍的《本草纲目》中，就引用了韩忞所谓的“川产力刚可攻，秦产力柔宜补”之说。这种以道地品而分别她的功能的说法，是古人从宝贵的经验中得来的结论，是颇有见地而又十分有价值的。当归喜冷凉湿润的气候环境，得天独厚的岷县，位于岷山山麓，地气高寒，雨量充足，土层深厚而富含腐殖质的砂质壤土，最宜当归生长。考察历史记载，南朝时，《梁书·宕昌国传》谓：天监四年（公元 505 年，与陶弘景为同一时代），其王梁弥博来朝，献甘草、当归。其时宕昌国的地盘，即今之岷县、宕昌一带。据此则知，岷、宕等地，以当归为地方土特产，已有一千四百七十多年的历史了。唐《新修本草》谓：“今出当州、宕州、翼州、松州，以宕州者最胜。”唐时之宕州，即今之宕昌、岷县一带地方，可见盛产当归的岷县、宕昌两主要产区，以当归闻名华夏历史之悠久了。

动人的故事

当归问世之历史虽然颇为悠久，而且早已扬名四海了，但是，她热爱故土，不愿离开家乡的情感却远非别种中药所能比得上的。在“当归之乡”的岷县，流传着这样一个耐人寻味的故事：据说在1949年解放前，有个传教士，借传教之名，行发财之实，看中了当归这门大生意，想把岷县当归带到国外去栽培，然而，事与愿违，或则栽而不活，或则活而不能药用，终是煞费苦心，未获成功。当归这种热爱家乡，非故土不能生存的倔强性格，不正合着她的名字吗？

说起当归名字的来历，可真有点意思，古代医药学家，你说你的，他说他的，但都能持之有故，言之成理，真所谓仁者见仁，智者见智，春兰秋菊，各有千秋。

明人李士材在其所著《本草图解》中说：“气血昏乱，服之而定，能领诸血各归其所当之经，故名‘当归’。”嗣后，清人黄宫绣之《本草求真》颇有发挥地说：“要使血滞能通，血虚能补，血枯能润，血乱能抚，俾血与气附，气与血固，而不致散乱而无所归耳，书命其名曰‘归’，即是此意。”持此种说法者不下数十家，都是

从当归作用于气血方面而讲的。

《神农本草经》称当归为“子归”，谓当归为妇人要药，可治“漏下绝子”，故名“子归”，与我国第一部诗歌总集《诗经》中之“之子于归”之意不谋而合，亦如杰出的医药学家李时珍，在他的宏伟巨著《本草纲目》中所说：“古人娶妻为嗣续也，当归调血，为女人要药，有思夫之意，故有‘当归’之名。正与唐诗‘胡麻好种无人种，正是归时又不归’之旨相同。”有一则民间谜语说：“五月底，六月初，佳人买纸糊窗户，丈夫出门三年整，寄来书信一字无。”打四种中药名：半夏、防风、当归、白芷(谐音)。真是独具匠心，为李时珍之说作了有力的印证。

在古代社会中，有这样一种有趣的风俗习惯，用几种中药表示人们不同的思想情感：离别时，赠之以芍药；相招时，寄之以当归；拒返时，回之以远志。崔豹《古今注》谓：“古人相赠以芍药，相招以文无。文无一名‘当归’，芍药一名‘将离’故也。”

这里插两段别出心裁的故事，以供读者鉴赏。

《太平御览》引《魏氏春秋异同》说《蜀志》中写道：“姜维得母书并当归，维曰：良田百顷，不在一亩，但有远志，不见当归。”

又《吴志》中记载：“曹公闻太史慈名，遗书以篋封之，发看无所道，但贮当归。”故当归有“文无”之别。

由此可见：“当归”，“当归”正是“应当归来”的意思。

另外，也有人讲，当归一名的来历，与产地有关。传说当归的“当”是地名，因汉代“烧当羌”种族居住的地方而得名。《韵会》讲：唐置当州，本羌地，因“烧当羌”而名之曰“当”，故称当州，当归得名的由来，就是因产地当州的蕲为道地品的缘故。蕲即当归，“蕲”和“归”呬韵相通，这种今日称当归为“秦归”、“西归”或“岷归”之意相同，都是因产地而得名。

然而，在这些说法之中，我觉得都没有当归故乡流传的这一故事这么动人，引人入胜：

早先年间，当归故乡有位忠厚老实的小伙子，可怜巴巴的，从小儿就死了爹妈，撇下他一个孤儿，孤苦伶仃地讨饭度日。刚一懂事，就给富户人

家放羊、喂猪、扫院、看门；等到十几岁时，已当一个大男人用了，磨面、垫圈、赶车、耕田，什么活儿都干。因为他舍得力气，能吃重苦，脑瓜灵活，手脚麻利，许多富户人家都争着抢着要他干活。后来渐渐成了方圆五、六十里出名的种庄稼把式：犁起地来一根线，撒起籽来匀又远，割起麦来当雁头，扬起场来象风扇……小伙子，心眼好，为人厚道，村上村下，庄南庄北，谁一提起，都伸出个大拇指夸一阵、赞一番。可是，年岁不饶人，小伙子已是二十多岁的人了，还没娶上个媳妇，他着急，穷乡亲们也着急。

天下的事巧的很哩，离小伙子家乡不远的地方，有一个叫“芹”的闺女，命也苦的很：先埋爹爹后葬娘，跟哥哥、嫂嫂一搭里过着恹恹惶惶的苦日子。穷人家的姑娘，死了爹娘，就象低人一肩、短人一头，一不娇，二不惯，上山一双鞋，下山一背柴，粗活、细活、茶饭、针线，样样都能来，叫人打心眼里喜欢。特别是她做的饭，比一个好厨师做得还好吃，手艺真高：提起杆杖一张纸，拿起切刀一根线，下在锅里莲花转，捞在碗里赛

牡丹，吃到口里不一般。懂事的姑娘上尊哥哥、嫂嫂，下爱侄儿、侄女，是一个贤妹妹、贤小姑、好姑姑。左邻右舍的人，没有一个不说她是天底下难得的好姑娘的。姑娘长到十七八，越长越秀气了，出脱得象山里盛开的百合花一样惹人心爱。财东家托的媒婆婆来了，说张员外家：顿顿是猴头银耳，熊掌燕窝，山珍海味；说李员外家：件件是绫罗绸缎，羽纱缥缈，旗袍马褂。叫姑娘点个头儿。姑娘气得饭不吃，茶不咽，连个脖子也不动一动。日头天天过，月亮夜夜落，媒婆婆越来越多，把姑娘家的门槛踏断了，把姑娘家的炕檐压弯了，油嘴滑舌、伶牙俐齿的媒婆婆，说得天花乱坠，姑娘的耳朵上磨起了厚厚的一层茧，也不能叫员外家的金山银山打动心。聪明的姑娘，后来听哥哥说有个穷小伙子托人提亲，就一下子答应了。

穷人家的姑娘嫁穷汉娃，不坐轿，不骑马，大大方方地走到小伙子家，在一间茅草棚里成了亲、安了家。小两口男耕女织，勤勤恳恳，你疼我爱，影儿不离，过着比蜂蜜还甜的日子。村里人都说他们是天生的一对儿，是“月老”下

凡亲自用红绳绳拴在一起的，一个个都称新娘子叫“芹嫂”。芹嫂，芹嫂，又亲切，又好听，叫的人嘴里含着蜜，甜极了！她的人品也跟名字一样甜，长得白净秀气，小巧玲珑，眼珠子是一汪泉水，嘴唇儿象两瓣桃花。听说她娘家房后的那眼青石井跟天上的瑶池相通，用那水吃喝、洗澡，抚养大的姑娘才会跟天上的仙女一般。老人们打趣地说：“小伙子前世烧的长香多，这一世才积遇了这么个好媳妇。‘外强不如里壮’，有这么一个好媳妇、贤内助，小伙子一辈子有受用不尽的福气，虽说是一根藤上的两个苦瓜，可甜日子在后头哩！”

俗话说：“天有难测风云，人有旦夕祸福”，麻绳绳偏从细处断。突然满天黑云翻滚，一声晴天炸雷，原来是那些头上生疮、脚底流脓，求亲讨了个没趣的财东们，一个个癞蛤蟆想吃天鹅肉，挤眉弄眼，串通勾连，把刚刚结婚不久的新郎抓了壮丁，开到八千里外的边疆上去屯垦。

丈夫走了，芹嫂数着比树叶还稠的苦日子熬煎苦度，天天等亲人归来。爱说的芹嫂不说了，爱笑的芹嫂不笑了，嘴

角向下弯着，脸上罩着一层永不消失的愁云。芹嫂啊，芹嫂，人间最苦是孤雁，你是孤雁含黄连。月儿弯弯月儿圆，月儿圆圆月儿弯，一年一年又一年，一去多少年，亲人啊，你怎么没有一丝丝讯息。春天飞来了燕子，芹嫂问：“燕子，燕子，你从哪儿来，你见我的亲人在哪儿？”燕子说：“芹嫂，芹嫂，我从南方来，南方云蒸气燎，你的亲人我没有见过。”秋天飞来了大雁，芹嫂问：“大雁，大雁，你从哪儿来，你见我的亲人在哪儿？”大雁说：“芹嫂，芹嫂，我从北方来，北方冰天雪地，你的亲人我没有见过。”芹嫂一听心上象扎着把刀子似的，绞痛绞痛的。清晨她举头听喜鹊叫，喜鹊一声也不叫，扑楞楞飞走了；夜晚她眼巴巴地瞅着灯花，灯花一点也不亮。后来，她日日夜夜地守在村外崖畔上，象个石头人似的，一动也不动地盼着亲人归来。盼星星，盼月亮，望穿两眼，不见丈夫归，只见芹嫂泪汪汪，哭断肠。狂风吹着她的身子，她一动也不动；暴雨淋着她的身子，她一动也不动。日久天长，终于身瘦体弱，泪水滴尽，倒殁崖坡。

芹嫂殁了，村子里笼罩着一片凄楚悲凉的气氛，树上的黄莺不唱了，河里的鱼儿不欢了，岷山绿苍苍的，为她披上了青纱，洮河呜咽的，为她低声哀泣。村里人一个个都十分怀念她，天天总有人从崖坡下走过，默默地哀悼她。

春暖花开燕搬家，搬到北方来过夏，三伏一过刮秋风，又回南方去过冬，一眨眼已是雪融花开。第二年春天，崖畔上奇异地长出一种象芹的草来：茎茎儿油绿油绿的，又带着几分紫色，叶叶儿翠绿翠绿的，又带着几分青色，多秀气呀！亭亭玉立，就象当年芹嫂的身姿；盛夏时节，开着一朵朵绿白色的小花，那复伞形的花序，就象那一年满头缀着鲜花的新娘子——芹嫂的首饰，昂首翘望着远方，专等丈夫归来；到了秋季，便结出许许多多小果实来，说也奇怪，这小果实总是成双成对地联在一起。这草馥郁芬芳，香气袭人，象马尾形的根又肥又嫩，香气更浓。老人们说：这是芹嫂身后化成的香草，专等亲人归来，就取名为“当归”；那成双成对的果实，意思是“愿天下有情人，都成眷属”，千年万代永不分开，是芹嫂对人类的一片希

望；那香气浓郁的马尾形根，为调经种子的良药，是芹嫂献身为人类做的一点贡献。

从此以后，人们怀着对芹嫂怀念不已和永久纪念的心情，一传十，十传百，百传千，千传万，在当归故乡一下子传遍了当归的名字，种满了当归这种药草。当归故乡至今还流传着这样一支“花儿”调的山歌：

岷山山高啊洮河水长，
芹嫂的恩情永不忘，
百病不离当归治，
药乡无处不飘香。

这是一个多么好的故事，一方面歌颂了中国人民坚贞不二的爱情观，同时又巧妙地将花叶似芹，古人称当归为“芹”这一正名与别名有机地结合起来。

十方九归

作为药用的当归，在我国第一部本草学著作《神农本草经》中，把她列入既能祛邪又可补虚的中品。《本草纲目》列入草部第十四卷芳草类五十六种之首。祖国医药学家认为，她能上能下，可补可攻，有补血活血、调经止痛、祛瘀生新、润肠通便等多种功用，尤为妇科要药，血家圣药。入心、肝、脾三经，心能生血，

肝能藏血，脾能统血，气为血帅，血为气母，血随气行，气须血助，男子主气，女子主血、无论男女，气血为主，当归气血双补，疗效卓著，有名方剂如“四物汤”“八珍汤”“当归补血汤”“当归生姜羊肉汤”等方中，都离不开当归，俗语有“十方九归”之说，确是如此。近年来由于对剂型改革所取得的成效，又制出了“当归丸”“当归片”“当归流浸膏”“当归注射液”，以及与他药相配伍的“(当)归(黄)芪丸”“(归)明(矾)注射液等。举凡月经不调，功能性子宫出血，血虚经闭，痛经，慢性盆腔炎，子宫脱垂，贫血，脱发，血虚头痛，血虚便秘诸病症，均可取得显著疗效。就当归用于妇女生育过程而言，如能配伍得当，取其所偏，往往奏效神速，远非他药所能及：结婚后，调经种子——有促进子宫发育的作用，“四物汤”主之；怀孕时，保胎安胎——有抗维生素E缺乏症的作用，“保产无忧方”主之；分娩毕，徐徐调理——有加强子宫收缩而排出瘀血的作用，“生化汤”主之。实为妇科必备之良药。近人荆武蒙有一段有趣的

医话，对当归调经种子之作用说得至为透彻，现转抄于下，以飨读者：

拙荆戴英，生来健康，向无经病。民国十四年春，曾举一子，临盆非常困难，经施种种注射手术，母子得庆俱全，然亦衰惫不胜矣！嗣后竭力调护，母体渐臻健康，小儿亦强壮活泼。越六阅月而经再行，觉下腹部发牵引性疼痛，下紫黑色锭状血块，经净痛止，辗转不愈，已两越寒暑矣！妇人畏羞，秘而不言，嗣经觉察，坚询所果，答如上称，并谓心身康泰时痛少瘥，惫倦时则增剧，且趱前移后，甚不规则云云。当投以强壮剂，及治经痛最新制剂，如“佛里尔珠”(Valyl)、“安济室闷”(Andysmen)、“凡拉蒙”(Veramon)等等，或则收效一时，或则效力毫无。诉之新医药，伎已穷焉。病者谓余曰：“子曷不以中药疗我乎？”余唯唯。因思当归一物，中国古籍上，盛称能调经种子，有补血补气之功，妇科产科方上，鲜有不用当归者。乃不杂他药，于旧药铺中单购当归若干，每日煎煮五钱，数次分服。约十余日，红潮旋至，痛苦大减。因更持续煎服一星

期，其后准期经至，痛苦若失。缠绵顽疾，一旦而除，惊喜莫名。诂料第三月经又停止，心滋疑焉，以为药性已失。越数星期，而现全身疲乏、晕眩呕恶之象，知又撒下孽根矣！去年春，欣然复举一男，因更叹当归之真有调经种子之伟功也。

按：当归一物，中医固奉为补剂圣品，最近据外人报告，亦谓妇人月经失常，当归能统治之，可知当归确有调经之主要功能，种子则为偶然之结果耳！凡因经病而患嗣续艰难者，殆有试服之价值矣！闻德国怡默克(E.Merck)大药厂，将当归运诸国中，经精良化学的操作，去其渣滓，存其菁华，制成药剂，名之曰“当归精”，想其效力伟大，当更倍蓰矣！

此段医话是就单味当归的调经种子作用而言的，真可谓“神效”也。河北盐山县一代名医张锡纯(1860~1933)在其名著《医学衷中参西录·当归解》中亦有类似记载。科学是不厌其重复的，证明的人愈多，其价值亦愈大，为了更好地说明当归的此种作用，尽管文字不很美，笔者仍不敢忍疼割爱，现摘抄于下：

一少妇，身体羸弱，月信一次少于一次，浸至只来少许，询问治法。时愚初习医未敢疏方，俾每日单用当归八钱煮汁饮之，至期所来经水遂如常，由此可知当归生血之效也。

妇人不育之证，经水不调者居多，经调则多种子，单味当归可之，与他药配伍亦可之。就复方而言，当首推举国医家所公认的血家圣方四物汤与温经汤了。四物汤，即当归、川芎、白芍药、熟地黄四药组成，是宋时《太平惠民和剂局方》从东汉张仲景所著的《金匱要略》胶艾汤一方化裁而来，为养血、调经之主方与要方，功能补血调血，治一切营血虚滞、妇人经水不调、脐腹作痛，及崩中漏下、血瘕块硬等证。临证加减，变化多端，极尽医林之能事。如：加阿胶、艾叶、甘草，名“胶艾汤”，补血调经，安胎止漏；加艾叶、香附、黄芪、川续断、吴茱萸、肉桂，炼蜜为丸，名“艾附暖宫丸”，理气补血，暖宫调经而偏于虚寒者；加大黄、芒硝、甘草，名“玉烛散”，治经闭腹痛拒按，脉来有力而偏于实热者……温经汤，即当归、川芎、白芍药、吴茱萸、人参、桂枝、阿胶、

生姜、甘草、半夏、牡丹皮、麦门冬所组成，为妇科调经之祖方，既可温经散寒，又可养血祛瘀，治冲任虚寒，瘀血阻滞，月经不调，或前或后、或多或少、或逾期不止、或一月再行，薄暮发热，手掌烦热，唇口干燥，或少腹冷痛，久不受孕者，并可治带下证。

又如《金匱要略》之当归芍药散，为当归、芍药、川芎、茯苓、白术、泽泻所组成，共研为细末，酒调服之，治妇人妊娠腹中绞痛、心下急痛、产后血晕、目虚气乏、崩中久痢诸证，有养真阳，退邪热，和神志，润容色，散寒邪温瘴时气之效，常服可通畅血脉，消痰，养肾，明目，益津，祛风，补劳。

当归为妇科要药、血家圣药，这是就其主要功用而讲的。实际上她的功用还大得很哩！张锡纯在《医学衷中参西录》中讲：“其力能升能降，内润脏腑，外达肌表。能润肺金之燥，故《神农本草经》谓其主咳逆上气；能缓肝木之急，故《金匱》当归芍药散治妇人腹中诸疼痛；能补益脾血，使人肌肤华泽；生新兼能化瘀，故能治周身麻痹、肢体疼痛、疮疡肿疼；活血兼能止

血，故能治吐血、衄血、二便下血；润大便兼能利小便，举凡血虚血枯、阴分亏损之证，皆宜用之。唯虚劳多汗、大便滑泻者，皆禁用。”近年来，通过药理实验证明：口服当归粉，对实验性动脉粥样硬化的大白鼠有一定疗效，能使血脂轻度下降，对主动脉的病变具有保护作用。难怪在国际市场上享有很高声誉的当归，除药用外，还可作滋补品，深受海外侨胞和台湾省同胞的欢迎。他们很喜欢用当归鸡、当归鸭进补，即在炖鸡、炖鸭的时候放些当归，既补身体，又别具风味，一方面用于妇女不孕、已孕、产后之时，借以助孕、保胎、补虚，另方面又常常用于治老人冠心病，既可降低血脂，又可保护主动脉，对预防和治疗老年人之冠心病确有一定疗效。因为当归所含成分复杂，主治疾病甚多，现在有的国家还用它提炼宇宙飞行员的滋补品，大名鼎鼎的当归，将要在人类征服宇宙中大显身手哩！

（杨锡仓，甘肃中医药大学附属医院药学专家；韩静，甘肃中医药大学附属医院科研管理部科研科科长）

甘肃现代已故十大名中医（一）

甘肃省中医药管理局 整理

柯与参（1903—1978），名敏，字与参，甘



肃宁县人。1926年开始行医。历任中央国医馆理事，上海光华医药杂志社兰州分社社长，甘肃省国医分馆馆长、省中医学会儿事长、省中医学院筹备领导小组组长等职。他一生坚持“勤求古训，博采

众方”的治学思想，精研《灵枢》《素问》等经典著作，曾先后受教于章太炎、恽铁樵、陆渊雷、施今墨等医坛大师，治学严谨，既通中医经典，又善辨证施治，尤以治疗妇科、儿科及消化系统疾病见长，研发了著名儿科良方“健儿素”。发起创办了甘肃第一个中医学术刊物《国医月刊》，著有《六十种常见病的中医治疗》《柯与参医案》。其论文、医案遗稿由甘肃省新医药学研究所整理汇集成册，出版了《中国当代医疗经验荟萃》。

张汉祥（1911—1983），天津市人，中医



主任医师。曾任甘肃省人民政府卫生厅中医门诊部主任、甘肃省中医院院长。省政协第一、二、三届常委。他勤求古训，耽嗜典籍，博采众方，能够通篇背诵《伤寒论》、

《金匱要略》、《神农本草经》等中医典籍。潜心研究祖国医学，对仲景学说的研究尤为深入，经他治疗的“再生障碍性贫血”病人，数十年后仍健康地生活。他曾多次为党和国家领导人诊治疾病，特别是为前国家主席刘少奇治疗中外专家束手无策的过敏性鼻炎取得了明显疗效。由于在中医临床诊治上的卓越成效，多次受到毛泽东等党和国家领导人的接见。他热衷于甘肃中医事业的发展，积极筹建了甘肃省中医院。曾被评为甘肃省和兰州市劳动模范。其学术思想载入《中国当代医学家荟萃》中。

董静庵（1901—1973），甘肃广河县人。上



世纪三四十年代医名渐起，1951年与名中医牛孝威、柯与参等组建中医联合诊所，1955年成立兰州市中医门诊部，1958年扩建为兰州市中医医院并任副院长，同年加入中国共产党。董静庵从医数

十载，刻苦学习至老不息，对中医理、法、方、药精研颇深，偶有心得，随笔录之，因而收集颇富，体会很深。坚持理论与临床实践相结合，重视六经辨证，善于运用经方，勇于创新。主张辨证论治和专方治专病相结合，提倡以少御多，药力才能专一，组方用药谨严，精简便廉，常以七、八味取胜。晚年治病，多出奇方，屡奏奇

功。对常见急慢性传染病和内伤杂病，法古汇今，采用自拟方，师古方之意加减，尊古不泥，遣方用药，精炼效高，屡用必验。自创方“马鞭汤”和“龟龙丸”（天水中药厂制成改名结核丸）治多种结核病疗效甚佳；善用雷击散预防流行性感冒；运用“羚黄散”治各种神经系统疾病，“地丁汤”治各种急性炎症，随证变通，每获奇效。

张涛清（1915—2002），山东烟台市人，中医针灸主任医师，享受政府特殊津贴。曾任甘肃省中医院院长、名誉院长，甘肃省皇甫谧针灸研究所名誉所长，甘肃省政协委员，中国针灸学会名誉会长。倡导成立了甘肃皇甫谧针灸研究所。他从事针灸临床和科研工作 40 余载，为甘肃中医针灸事业的发展付出了心血。在数十年的临床实践中，他总结出“疾徐，提插，捻转”的复合手法，并根据张机“六经传变”、李杲“脾胃为生化之源”、叶天士“上下交损，当治其中”的理论，积五十余年的针灸临床实践经验，提出临症应重视调理脾胃，“调经络，保中气”，创立了“五穴方”，用之于临床疗效显著。主要著作有《针灸治疗菌痢临床和实践研究论文集》、《晋代针灸学家皇甫谧》、《针灸内难选读》、《甲乙经原文出处考》、《张涛清针灸治验选》等。其传略被载入《中国针灸气功按摩 100 名人》中。素有陇原“针灸神手”之美誉。



熏陶，承六世之家学，精通岐黄之术，广纳博采，医术高超。早年行医于家乡魏家店及邻县通渭、静宁、会宁、定西大部分地区，人称“刘家药铺老四”，名噪一时。1956 年魏店卫生院成立时参加工作。1958 年经“中国胃镜之父”的杨英福院长考察，调往兰州医学院第一附属医院（现兰州大学第一医院）工作。刘景泉先生一生悬壶济世，以治病救人为己任，治学以《内》、《难》为理论，以《伤寒杂病论》为临证指导，览百家学说，秉承张元素、李东垣、朱丹溪之说，结合临床辨证实践，总结出中医诊病以“阴阳为基础，脏腑为根本，脉象为依据，八纲为准绳”的思辨模式，逐步形成了自己独特的学术思想。尤其注重脾胃为后天之本的理论，以升降学说来指导临床辨证施治，独创“升降益气汤”等方剂，应用祖传秘方研制成了“小儿消积杀菌丸”等儿科良药。临床上胆大心细，选方神奇，处方简约，用药精粹，疗效迅捷，敢于承担风险，曾使众多垂危病人起死回生。擅治内、妇、儿及杂病。医德医风高尚，医技独特，陇上慕名求诊者络绎不绝。1965 年着手撰写专著《景泉医话》，因“文革”而半途而废。2007 年其子刘东汉教授将刘景泉先生一生行医之临床经验和学术思想总结整理，编著 60 余万言的《刘景泉、刘东汉医案精选》。退休后，中共甘肃省委宣传部、统战部明文规定刘景泉先生享受省级名中医专家待遇。

（未完待续）

刘景泉（1904—1977），字盈川，甘肃秦安县人。自幼深受“普施仁义，广积阴德”家风的

最近关于“黄花菜治疗抑郁症”的言论在网络上炒的很热，事件已超过了其本身的意义，是部分人针对中医而来的，或者还有其它目的？我就说说自己用中医看病的点点体会吧。

我一个朋友在美国陪姑娘读书，孩子晚上发生痛经，剧烈难忍，给当地美国医师打电话，他们建议要么打止痛针，要么做针灸，他当时给我打电话，我说了几个穴位，让他按摩配合热敷试试，一会电话求救，说不行，还是痛的厉害。

我给他建议，先点一支香烟，在关元穴、气海穴和三阴交穴位上灸，若还是不行就上医院。五分钟后来电话了，不痛了，姑娘笑了。我赶紧叮嘱不要给人用香烟了，第二天他让朋友带了些艾条过去。还有一个朋友的孩子在澳大利亚上学，西医诊断为“功能性子宫出血”，当地医生就直接建议针灸治疗，她找了个台湾针灸医生，效果很好，但费用很高，恰好遇到放假就回国就医，经别人介绍，我们用针灸调理一

周后，效果非常满意。这样的例子太多了。再说一个吧，酒泉市人民医院一个护士的孩子，玩耍时右手大拇指碰了一下，一周后还是不能伸直，到兰州大医院就诊，医生建议行手术分离矫正，孩子的母亲哭了，恰好她的朋友在我们科进修，带过来我看了下，考虑滑膜炎引起的拇指伸肌腱粘连，用小针刀松解了一下，当场拇指就伸直了，半个月后又治疗一次，完全治愈。

甘肃中医药大学附属医院的张士卿教授用中医治疗儿科病，李应东教授用中医治疗心血管病，张志明教授用中医治疗内科杂症，魏清琳教授用针灸治疗疑难杂症，武权生教授用中医治疗妇科病，都是一号难求，俄罗斯、乌克兰、法国等患者越洋来求中医治疗，难道简单的一句话就能否定中医吗？

在国外，医生一般都不否定其他医学，尤其是中医，有一次，一位老华侨在莫斯科人开的私立医院急诊科住院，儿子邀请我们到医院给他父亲做针灸治疗，我们当时顾虑很大，就先到医院看望老人，他的儿子给主管医生介绍了我们，谈了他的想法，没想到人家特别支持，还亲自给我们递针，说只要有利于患者康复的方法都可以用。后来院方还派医生来我们中心学习中医。吉尔吉斯斯坦前总理后背痛，伴有胸闷，到土耳其治疗了一段时间，效果不好。来我们中心，通过

针灸、刮痧、拔罐等治疗，症状一下子好转，又带他70岁的母亲（神经内科专家）来调理，这样的例子不胜枚举。

一些知名专家基本都不排斥其它医学，而是积极寻找更多的替代

对中医别轻易说『不』

姚小强文



疗法，把这些优势资源合理整合，更好地为患者服务，而我们的有些专家，今天说这个错了，明天那个不对了，有时还进行人身攻击，人家都知道“黑猫白猫抓住老鼠就是好猫”的道理。目前全世界有 170 多个国家都在应用中医，有的把中医纳入到国家医疗体系。医保范围，德国每年有超过 200 万人次接受中医治疗，尤其是运用针灸进行治疗的德国医生就有大约 5 万人，澳大利亚以老牌保险公司 Medibank 为例，加入保险计划的患者在经过公司认证的针灸师处就诊，可以拿到诊金 30%-60% 的返款，英国中医诊所现有 3000 多家，瑞士将中医、中药、针灸的费用纳入国民医疗保险之中，比利时已把针灸纳入正规医学，意大利不少医院设有中医门诊等。

医学是一门综合的学科，包括人文、哲学、科技、社会、教育等诸多内容，不是一句话就能说清或随便否定的，著名结核病医生特鲁多的墓志铭“有时是治愈；常常是帮助；总是去安慰”，医生的职责是帮助患者恢复健康、减少痛苦、延长生命过程、提高生命质量，所以医者仁心，一个合格的医生至少是一位心胸宽广，德才兼备的人。

(姚小强，甘肃中医药大学附属医院针灸中心 副主任医师。)



减少抗菌药物滥用 发挥中医药特色优势

刘滢文

千百年来，我们中华民族繁衍生息，源远流长，是祖国的传统中医医学辨证论治，祛病防疫，使我们炎黄子孙代代相传。现在，我们是地球上人口最多的民族，为什么能如此壮大兴旺，是因为传统的中医药文化保驾护航。所以，发挥中医药特色优势，振兴国医国药，才能永远造福千秋万代。

近 20 年来，对抗菌药物不规范使用，使我国成为滥用抗生素地区之一，为此，我国加强管理，先后出台政策法规《抗菌药临床应用指导原则》《抗菌药物临床应用管理办法》。2011 年世界卫生日启动仪式主

题：“遏制耐药趋势，今天不采取行动，明天将无药可用”。世界卫生组织总干事陈冯富珍在日内瓦发表讲话称：目前全球耐药病原体不断出现并蔓延，越来越多以往人们必需的药物正在失效，治疗手段日益减少，人类面临着越来越严峻的“无药可用”的局面。

因此，进一步加强抗菌药物临床应用管理，促进抗菌药物合理应用，减少药物不良反应，确保患者用药安全，是我们每一个医师、护士、药师等医务工作者的责任和义务。

每年我国药品不良反应监测年度报告中，抗菌药物



不良反应都占第一位，2014年抗感染药物不良反应/事件报告中，药品不良反应/事件累及系统排名前3位的是皮肤及其附件损害（39.3%）、胃肠系统损害（26.0%）、全身性损害（10.6%）。抗菌药物是双刃剑，在治疗疾病的同时，也在损害身体，更何况无适应症用药，曾经就有一位年轻人，认为食堂饭菜不卫生，每天吃两粒氟哌酸，一年后，身患重病，机体感染的细菌是多重耐药菌，已无敏感抗感染药物救治，白白害了自己的性命。

其实，大部分上呼吸道感染是病毒感染所致，并不需要使用抗菌药物，只有在合并有细菌感染时才会用到抗菌药物。可是人们患了最常见的感冒，也习惯使用抗菌药物。而中药经典方剂麻黄汤、桂枝

汤、小柴胡汤及常用中成药如：VC银翘片、感冒清热颗粒、三九感冒灵等，只要辨证应用，就能治疗各种类型感冒。有患者到我们中医院就诊，中医辨证准确，几付中药汤剂就痊愈，无需使用抗菌药物，从而避免了抗菌药物的滥用。

而且，中医药在治疗危急重症中可发挥重要作用。尤其是危重患者的肺部感染无抗菌药物可用时或者是在预防疾病方面，中医药从人的整体观出发，辨证用药，起到了不可替代的效果。中医医院成功运用中医药使重症患者起死回生的例子举不胜举。曾有一位80多岁的老人，因肺部感染导致重度心衰，对所有抗菌药物都耐药，肝肾功能也有损伤，导致选择抗菌药物很困难。于

是，医生给老人配合服用宣肺化痰、健脾益气的中药，老人进食慢慢地增加了，痰液也减少了，终于把老人从死亡线上拉了回来。

中医还有一些简便的方法，深受患者欢迎。比如我们中医医院开展了20余年的冬病夏治，控制慢阻肺哮喘发作方面疗效肯定，每年都吸引了上万人前来治疗，减少了这些老年病的发作频率，也间接减少了抗菌药物的使用。中医药的特色疗法没有使用输液，同样深受患者的欢迎。我院以针灸治疗为主的针灸治疗中心、神经康复科，推拿康复科、针灸美容科，对几十病种进行纯中医特色治疗。此外，小儿捏脊法治疗小儿发热；穴位敷贴缓解咳嗽症状、中药熏蒸治疗风湿痹症、拔火罐、穴位敷贴……无不让人们体会到中医“简、便、验、廉”的优势。

可以说，通过发挥中医药特色优势，减少滥用抗菌药物，为民众的健康保驾护航，是切实可行的途径。

（刘滢，甘肃中医药大学附属医院药学部临床药学室主任药师）

古为今用 洋为中用

——以人为本心系患者的甘肃中医药大学附属医院

刘铁军/文



黄帝问，上古的人民，能活到百岁而矫健精神，耳不聋、目不花。而现在的人未到半百，却百病丛生，牙齿坠落，眼目昏花，这是为什么？

岐伯答，“法于阴阳，和于术数，食欲有节，起居有常，不妄作劳。”

3500年前，中华民族著名的领袖，三皇五帝之一的黄帝与我省庆阳籍的古代名医岐伯进行了长达数年数月的对话，春秋战国时期，后人整理出版了《黄帝内经》，这是中国医学的基础理论和实践著作。几千年来，中华民族在这部著作的指导下，治疗病患，保障健康，奋发有为，生机勃勃……

皋兰山下、黄河之滨，在兰州市的嘉峪关西路有一座崭新的15层大楼醒目的矗立。它就是甘肃中医药大学附属医院。这所医院现有医护人员935名，其中主任医师33人，副主任医师35人，博士3人，硕士139人。现有病床838张，2014年诊治病人32万人次，2015年达到35万人次。这所医院坚持突出中医特色、中西并重、

医教研三位一体，坚持一切以病人为中心的理念，救死扶伤，为人民服务。他们精湛的医术和优良的服务在陇原大地广受赞誉……

古人智慧无穷尽

88岁的陈祥国老人入院时血压240/120mmHg，他患高血压30多年，反复发作，居高不下，去年4月听说这家医院治高血压有特效，便抱着试试看的心态入院治疗。经过4个疗程，出院时血压降到140/80mmHg的正常水平。

毕业于南京中医学院的硕士、现任高血压和睡眠科的副主任卢玉

俊给我们介绍：“中国医药学是一份宝贵的财富，古人在治疗疾病中积累了无穷的智慧经验及方法技巧……”

“红军在打天下的过程中缺医少药靠什么治病？针灸起了很大的作用，还记得《激情燃烧的岁月》中石光荣所说的话吗？行军打仗没有医药，有了病怎么办？搓搓脚底板病就好了，红军和解放军在当时及其困难的情况下，靠着古人的智慧和方法来治疗疾患，这在军史中有记载，国外都有报道。”

陈祥国老人病是如何治好的？卢玉俊主任说，“他的主要病机是肝肾阴虚，且肝阳上亢，用常规西药治疗只是头疼医头、脚疼医脚，需要运用传统中医的方法综合治理，齐抓共管、系统治疗。除了常规的治疗方法，我们采取艾灸、足浴、拔罐、点穴、蜡疗等多种措施，稳住了这个顽症，现在只要常规维持，就能颐养天年。”

在长期的医疗实践中，这家医院在继承传统中医药学的基础上，做到了创新发展。

在治疗实践中，除了卢玉俊主任说的上述手法，他们不仅把脉抓药，还大量使用针灸、推拿按摩、刮痧、电针穴位治疗、中医定向透药、足底穴位贴敷、耳针、汤药、膏药、丸片剂等方法进行综合治疗。

“中国人最早治病就是推拿按摩，周朝时没有汤药，政府还设置了两个专门的医疗官职，就是按摩官。其次是扎针，中草药是以后的治疗方法。”卢玉俊如是说。

如今，只要去这家医院治病，医生会根据病情的轻重缓急，或采取上述各种中医方法，或用其一，或多管齐下，综合运用，效果十分显著，而且节省了治疗费用。它就是老百姓的医院，是普通人民群众的医院。正如甘肃省卫计委主任刘维忠在《微博问政》一书中介绍，“中医具简、便、验、廉的特点，治疗费用少，往往是西医治疗费的十分之一，甚至更少，并可随时应对各种疾病。”

这家医院更不是单纯的内科、外科、妇产科的分科了。他们根据中医的理论实践，参照西医的方法，又结合当代人疾病谱的变化，设立了风湿骨病科、关节外科、创伤骨科、宋氏正骨科、脊柱外科、老年病科、肺病科、高血压睡眠科、耳鼻咽喉头颈外科、男科、内分泌科、肾病科等多个特色科室。

如同军队不仅要有海陆空军，还要有火箭部队，不仅要有坦克、榴弹炮、巡航导弹，还要有精确制导导弹……

要治身病先治心

“根据世界卫生组织的统计，现代人群中各种心理问题的要占到70%左右，有各类心理疾病的要占到15%左右，在心理疾病患者中有5%的人有自杀倾向。”该院原副院长，甘肃省从事

精神卫生治疗近40年的专家陈林庆教授说。

“中医也强调，人类患病是外感六淫，内为喜怒忧思悲恐惊七情所伤。

“人类的大部分疾病除外伤、感染和不良生活方式的原因外，可以说都是心理问题诱发或引起的。负面的情绪和心理作用可引发多种疾病，它是排在心血管、中风、癌症之后的人类四大杀手之一。

“可是在临床中，大多数患者会忽视自己的心理疾病，许多缺乏经验的医生也会忽视病人的心理状态和心理疾病。

“因此，要治好一个人的病，必须首先治好他的心病！”

经验丰富、治愈无数病人的陈林庆教授如是说。

70岁的藏族老人卓玛前年不幸丧偶，相濡以沫近50年的老伴走了，之后老人就陷入悲痛之中，接着就心慌气短，消化不良，血压升高，焦虑失眠。她到各个医院去检查治疗，查了消化系统、查了心血管系统，查了CT脑电图，没什么大病，但症状就是不消失。到了这家中医院，医生们很快意识到是心理问题，在病房里，大夫护士和她聊天，给她以亲切的关怀，给他打饭送水，叫她奶奶，并告诉她生老病死是人之常情，生活还要继续，只有你在人间健康地生活，天国里的老伴才会高兴。很快，卓玛老人释怀了，各种症状也随之消失，之后便康复出院。

陈林庆告诉记者：现代人工作节奏快，生活压力大，欲望要求多，心理难免失衡。男人们一般为了事业——也就是功名利禄受挫而失落，女人们因为感情的失败而伤心，虽然患病原因大致相同，但每个人的具体情况又各具特点和不尽相同，因此，治病务必先了解其心理状态，给予其

人文关怀。如同打仗，弄清敌我双方各种详细情况，才能“出兵进攻”，这样才会真正见效。

现在，这家医院从上到下的医生护士都坚持一切以患者为中心、以人为本的治疗理念。每个医生或护士都尽可能地关心每一位患者，从面对微笑，到详细解释病情和治疗方案；从认真把脉检查到追踪疑难杂病的特殊病人的疗效和临床护理，尽可能的让患者满意。

大多数病人进了这家医院，如同走进自己的家，放松、愉快、温暖……

中西结合显神通

他们有一块钱一根的艾条，也有CT、彩超、核磁共振；他们有党参、黄芪和甘草，也有心脏起搏器、德国造的呼吸机和微创手术……

山区的农民王大宝和李小梅来治疗，俄罗斯的瓦西里·伊凡诺夫，西班牙的宾赛夫，日本山田野井也闻名前来住院治疗……

甘肃省卫计委主任刘维忠说，“中医强调客观的整体，西医强调微观和局部。中医如同望远镜，方向感、整体感强，但局部不够清晰。西医如同放大镜，局部清晰，但方向感和整体感不强。”该院院长、博士生导师、中医专家李应东教授补充到：“中西医结合，取长补短，形成合力，则是最完美的结合。”

李应东院长在门诊中接诊了一个女大学生，血压240/170mmHg，她曾奔波西安、兰州多家医院，就是找不到原因，血压居高不下，在这所中医院里，李院长通过各种现代西医诊断手段最终确定是肾血管狭窄。经过西药治疗和中医调理，血压恢复到130/70mmHg，女孩子信心满满的继续上学了。

耳鼻喉科的刘翔毅主任讲到，提起眩晕症，很多人只知道颈椎病、高血压或脑缺血，然而据

统计显示，引发眩晕的疾病中，耳部疾病占据很大比例，其中有一种病临床上常被误诊，即耳石症。耳石症是因内耳椭圆囊斑的耳石脱落进入半规管，随头位变化在管中滑动刺激或粘附于壶腹嵴所致。典型表现是在躺下、起床或翻身时出现短暂的眩晕发作，运用特殊复位方法治疗能立竿见影，很快治愈。

去年9月的一天，记者在针灸科见到患面瘫11年的患者小宋，主任田永萍告诉记者，中医硕士毕业的主治医生范娥就是根据中西医结合的方法为患者治疗，用艾灸百会穴，针扎面部的颊车、地仓等穴位，同时服用西药鼠神经生长因子以营养神经。为了解中西医结合的疗效，记者要下小宋的电话，三个月后的今年元月2日，记者打通小宋的手机，她高兴地说“很有效果”，“原本以为没法治了，听朋友劝说，抱着试一试的想法治疗，入院两次，中西医结合，现在眼睛睁大了，嘴角也上提了，说话也更清楚了。”“我打算节后天气好些继续治疗。”小宋充满信心地回答。

新年伊始，记者了解到，2015年是甘肃中医药大学附属医院不平凡的一年，7月15日，他们应邀在吉尔吉斯斯坦举办了为期40天的针灸培训班，为吉国培训医师50人；甘肃省中西医结合心血管临床医学中心也正式挂靠该院；并在海南三亚市建立了“陇医工作站”，每年定期排出专家坐诊；该院北院在皋兰县揭牌，直接为兰州近郊人民群众服务；还有李应东院长当选为中国中西医结合学会第七届理事会常务理事……

2015年，该院被评为甘肃省省级文明单位。

(刘铁军，特约记者。)

情志，是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，简称七情或五志。

人的情志状态，对疾病的发生，发展与治疗都有很大的影响，无论急性病，慢性病，情志上都有不同的改变。不同的情志变化，又可直接影响脏腑功能失调，以导致病情加重。如何设法消除病人的紧张、恐惧、忧虑、烦恼、愤怒等情志因素刺激，帮助病人树立战胜疾病的信心，以提高治疗、护理效果。

一、情志护理的原则

(一) 诚挚体贴

病人的情志状态和行为不同于正常人，常常会产生寂

寞、苦闷、忧愁、悲哀等不良情绪。甚至环境、生活的各个方面，都会对情志有影响。《问·汤液醪醴论》曰：“精坏神去，荣卫不可复也”。故护理人员应“视人犹己”，满腔热情对待病人、要关心、同情和体谅病人，当病人忧愁或痛苦时，护理人员应主动与之分忧，病人悲观时，要热情予以鼓励。因此，情志护理不仅要注意到工作人员的言词、态度，还要注意室内环境，温湿的调节及饮食的调理，以解除病人不必要的思想负担。使情绪安定，保持良好的情志状态，使脏腑，气血功能旺盛，以促使疾病痊愈。



(二) 因人施护

《灵枢·寿夭刚柔》指出：人之生也，有刚有柔，有强有弱，有短有长，有阴有阳。病人出于遗传环境和所受教育不同，由于家庭、职业、性别、年龄、经济条件、知识经验和阅历的不同，由于情感、意志、需要、兴趣、能力、性格和气质不同，由于疾病的性质和患病时间长短不同，他们的情志状态也是大不相同的。例如：有的热情开朗，虽病而情绪仍不失饱满，与医护人员配合良好，能克制自己的病痛。有的却孤独抑郁或焦躁不安，或终日愁眉苦脸，一言不发。因此，在护理过程中，对不同的病人，要采取不同的方法，既要耐心，又要细致，一方面要坚持正面引导，以情动人。另一方面，又要因人而异，有的放矢，以减轻病人患病后的心理压力，有利于身体康复。

中医情志护理的原则





(三) 避免刺激

病室与环境，必须保持安静，《素问·痹论》指出：“静则神藏，噪则消亡”《素问·生气通天论》亦强调“起居如惊，神气乃浮”。安静的环境不但能使病人心情愉快和身体舒适，还能使病人睡眠充足和饮食增加，有利于恢复健康。某些体质虚或犯真心痛、癫狂等证的病人听到一点响声就会心惊肉跳，坐立不安，甚至四肢发抖，全身冷汗。有的病人熟睡中，半夜风起，门窗声响，也会使他突然从梦中惊醒或惊叫。因此，要尽量做到四轻：走路轻、关门轻、说话轻、操作轻，以保持病室内的安静，避免病人受到不必要的恶性刺激。对探视病人的家属亲朋，可根据病人的病情需要，在探视前，扼要地向探视者介绍病情，要求探视者配合。并提醒不能给病人各个方面带来不良的刺激，尤其是危

重病人应尽量谢绝探视。对于病历，严格要求，不能让病人及家属随便翻阅，以免增加病人心理上的压力及精神负担，引起情志改变。

轻病人与重病人，尽量分开安置，对于危重病人和部分或全部丧失生活自理能力的病人，要切实帮助他们解决实际困难，给予精心护理。以解除病人的痛苦，减少消极因素，这可通过施行晨晚间护理，褥疮护理及病人床单位等的整理，给病人以舒适的感受，还可帮助病人床上浴、洗头、上厕所等等。给病人生活上的帮助，心理上的安慰。

二、七情致病与治病

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情概括了复杂情感过程的基本状态、情绪、情感等心理活动。在一般情况下，情志变化是一种正常的生理活动。如果突然受到强烈或持续过久的精神刺激。影响人体腹腔的功能，就可以导致疾病的发生。情志致病。主要是影响内脏气机的功能紊乱，气血运行失常。因此属内伤疾病范围。

(一) 情志与健康的关系

情志的活动产生于脏腑精

气，它与正常人体健康非常密切。

1. 情志正常，脏气调和

在七情之中，适度的喜对人体的健康十分有利，喜能调剂精神，乐而忘忧，喜能流通营卫、和畅气血，促进人体生命活动，正常的情志活动，能够调达脏气，助正抗邪，就能够增强人体抗病能力，预防疾病的发生。

由于情志产生于脏腑之气，所以情志变化反过来又会给脏气以相应的影响。一般来说，和调的情志能够条达脏器，促进其功能活动。因为：“气贵舒而不贵郁，舒则周身畅利，郁则百脉违和”（《红炉点雪》），而正常情志发生，则脏气舒达调畅。从而使功能活动得到加强。

2. 情志异常，内伤脏腑

情志的异常变化，对于人体是极为有害的，它不仅是引起疾病的主要因素，而且也是加重病情导致疾病恶化的重要因素，由于情志活动产生于脏腑的活动，所以，七情异常，超越了生理调节范围。就会引起脏腑，气血的功能紊乱，导致内脏发生疾病，如，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤

肺、恐伤肾。所以情志过激，常常加重病情。疾病的过程，即是人体脏腑阴阳气血失调的过程，由于情志过激，能够损伤脏腑的神和气，神伤，则脏腑阴阳气血无所主；气伤，则脏腑阴阳气血随之失调。所以，在疾病过程中，如果产生过激的情志变化，就会加重脏腑阴阳气血的紊乱，使病情加重。

（二）预防七情致病的方法

要预防七情致病，就必须做到保持精神乐观，调和情绪变化，避免七情过激。

1. 保持乐观情绪精神乐观是健康长寿的重要因素之一，乐观能促进人体生理功能，有益于健康，所以要用乐观情绪来克服其它不利于人体健康的消极情绪。人的性格各有不同，但是无论何种性格的人，都可以在生活中通过锻炼，陶冶，而逐渐培养乐观性格，增进健康长寿。另外，要善于化解忧虑，烦恼之事。人一生中不可能不遇到忧虑、烦恼之事，关键在于遇到这类事时，要能正确对待，妥善处理，及时解脱。解脱的方法，一是退步思量，减轻烦恼，这

实际上是一种自我安慰的方法，对于减轻烦恼具有积极的作用。二是吐露交谈，消除烦恼，在自己的烦恼通过退步思量还不能减轻时，就应及时吐露与人交谈，听取别人的劝慰，以消除心中的烦恼。消除烦恼造成一个平和的心境是乐观的前提，对于保持乐观的情绪具有十分重要的意义。

2. 避免七情过激

情志活动是人体生理功能的一个组成部分，和调的情志，一般不会致病，而有益于人体的生理活动，情志只是在过激时才会成为致病因素而危害人体，所以中医学十分重视情志变化这个重要的环节，认为调和情志，避免七情过激，就能预防和治疗七情致病。

喜、怒为七情之首，喜贵于调和，而怒宜于戒除，然而，过度的喜又会伤神耗气，适度的喜对人体的生理功能有良好的促进作用。怒是致病的魁首，人籍气以充身，发怒则伤气是以伤身，所以前人在养身防病中，总结了两条戒怒与制怒的基本方法；一是以理制情，即以理性克服情志上的冲动，使怒气不生，二是以“耐”养性，即要有豁达的胸

怀，高尚的情操，良好的涵养，遇事能够忍耐而不急躁生怒。但在怒已生而又不可遏之时，亦应当及时发泄和透露，以免郁遏而生疾。

忧郁、伤悲是对人体有害的另一种情绪。它能够损伤神气，削弱机体的抗病能力，从而招致病邪侵入，应当注意克服。要在日常的生活、工作中，注意培养锻炼自己，使之获得开朗的性格和乐观的精神，用乐观战胜忧悲的情感。

思虑是七情之一，又是心的一种主要功能。适度的思，能够强心健脑，对人体有益无害；而过度和不正当的思虑，则往往对人体造成危害，多使心神过耗而不复，脾气留中而不行，产生头昏、心慌、失眠、多梦、纳呆、腹胀等症候。所以思虑应注意适当而不可太过。如：《类修要诀·养生要诀》提出要“少思虑以养其神”，即告诫人们思虑劳心用脑，必须有节，不可过度。节思的方法，主要是讲究用脑科学，用运动调剂心神和脑力，控制劳心用脑时间等方法来进行调协。其次，要以理制思，切实减少一些不必要的思虑。

惊恐对人体有较大的危害。惊则气乱，恐则气下，惊恐可以导致心神失宁，肾气不固，而出现心慌、易凉、失眠、二便失禁，甚至神态失常等方面的证候。人惊卒恐对人体的危害更大，它可以使人体的气机逆乱，血气失常，阴阳散败，从而发生大病，甚至危及生命。由此可见，惊恐是情志致病的重要因素之一，在养生防病中应当注意预防和避免。防惊杜恐的方法：一是有意识地锻炼自己，培养勇敢、坚强的性格，以预防惊恐致病。二是避免接触易导致惊恐的因素和环境，以杜绝惊恐发生。

三、情志护理的方法

情志变化可以直接影响人体脏腑的变化。《素问·汤液醪醴论》指出：精神不进，志意不治，故病不可愈。历代名医一再提倡，“善医者，必先医其心，而后医其身”。因此必须加强情志护理。这不仅有助于临床治疗，而且富有“致病必求其本”之深意。

情志护理方法多种多样，临床运用可适当选择合适的方法，以取得较好的效果。

说理开导

通过正面说理开导，使病人认识到喜怒不节的情志失调，是“生乃不固”的重要因素之一，而“和其喜怒”“喜怒有度”，是养生长寿的根本，从而开导和引导病人自觉地戒除恼怒，调和情志，但说理开导，也要因人而异，做到有的放矢，生动活泼，耐心细致，用实事求是的方法为病人分析病情，启发病人自我分析来解除或缓解其心理压力，调整情绪，从而达到治愈情志疾患的目的。进行说理开导，护理人员必须要得到病人的信赖，态度要真诚、热情，对病人要有同情心和责任感，对病人的隐私，要注意保密，这样才能达到通过说理开导，动之以情，晓之以理，喻之以例，明之以法。从而起到改变病人精神及身体状况的目的。

劝说疏导

通过与病人交心谈心，首先取得病人的信任，接近病人，询查清楚病人真正致病的原因，《素问·移情变气论》指出：“凡欲诊者，必问饮食居处，数问其情，以从其意”。情志致病的原因是多方面的，其所以致病，必是与病人有切身关系，一旦病因解除，刺激

消失，脏腑气机就会协调。故护理人员要与病人相处到：“问者不觉烦，病者不觉厌”，才可以详细了解到病的根本原因，疾病发展的演变过程，病人在患病前后的情志状态，尤其是疾病发生后，思想情绪的急剧变化，进一步了解病人对疾病的态度是紧张、害怕、恐惧，还是乐观。有否战胜疾病的坚强意志，并可了解病人家属的思想状况及其存在的实际困难，这样，才能够有效地为病人做好思想疏导工作，消除各种消极因素，建立良好的情志状态，从而收到较好的治疗效果。

移情相制

移情就是将注意力转移。《素问·移情变气论》指出：“古之致病，惟其移情变气，可祝由而已”，“祝由”疗法，系祝说发病的原由，转移病人的精神，以达到调整病人的气机，使精神内守以治病的方法，故又称“移情变气”。也即通过语言、行动等祝由方式，调动病人的积极性，形成良好的精神内守状态，移易精气，变利气血，调动病人自身的去除病邪的能力。有些人患病后，往往将注意力集中在疾

病上面，整天围绕疾病胡思乱想，陷入苦闷烦恼和忧愁之中，对于这类病人，可采用言语诱导的方法，转移病人的注意力，解除思想顾虑，转内痛为外痛，移心病为腿病，以不治为乃治，每每会收到不药而愈的疗效。

相制即是以一种情抑制另一种情志，达到淡化，甚至消除不良情志，以保持良好的精神状态的一种情志护理方法。如《素问·阴阳应象人论》根据五行相克关系提出：“怒伤肝，悲胜怒；喜伤心，恐胜喜；思伤脾，怒胜思；忧伤肺，喜胜忧；恐伤肾，思胜恐。朱丹溪进一步提出：怒，以忧胜之，以恐解之；喜，以恐胜之，以怒解之；忧，以喜胜之，以思解之；思，以怒胜之，以喜解之；恐，以思胜之，以忧解之；惊，以忧胜之，以恐解之；悲，以恐胜之，以怒解之。”在临床实践中，张子和创立了许多行之有效的办法，明确主张：“悲可以治怒，以恻怛苦楚之言感之；喜可以治悲，以戏谑褒押之言娱之；恐可以治喜，以迫遽死亡之言怖之；怒可以治思，以污辱欺罔之言触之；思

可以治恐，以虑彼志行之言夺之”。上述五行模式的以情相胜法，正是中医学中独特的情志治疗护理方法。运用好这些方法，将有效的提高情志护理的质量。

顺情从欲

顺从病人的意志、情绪，满足其心身的需要，这就是“顺情从欲”。病人在患病过程中，情绪多有反常，对此，先顺其情，从其意，有助于心身健康。所以对于病人心理上的欲望，在护理中注意分析地对待，若是合理的，条件又允许，应尽力满足其所求或所恶，如创造条件以改变其环境，或对其想法表示同情、理解和支持保证等。对那些胡思乱想，淫欲邪念，放纵无稽等错误的，不切实际欲望，自然不能纵为和迁就。而应当善意地、诚恳地，采用说服教育等方法处理。尤其在对所患疾病有思想顾虑时，可以为病人讲述有关的医学科学知识，帮助其消除疑虑，丢掉思想包袱，对新入院病人应热情接待，介绍环境及其有关制度。对重病人，更应耐心地向其解释，尽量解除他们心理的不安及悲观失望的情志状态。对完全丧失

生活能力的病人，精神压力大，忧虑重重，对此，应该在生活上全面照顾，精心护理的同时，要帮助他坚定生活的信心和勇气。

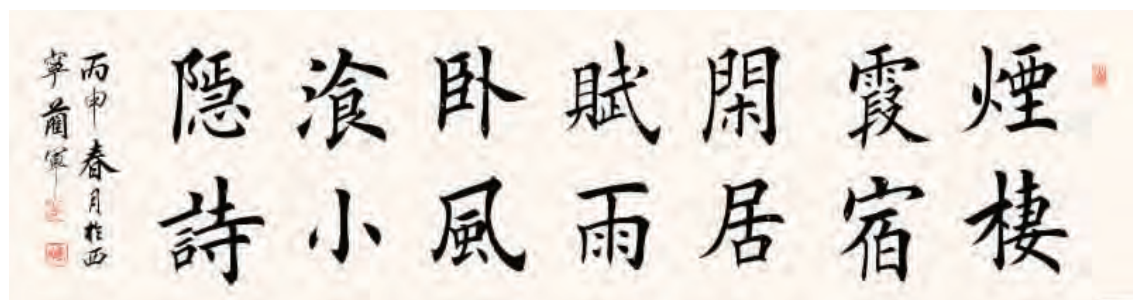
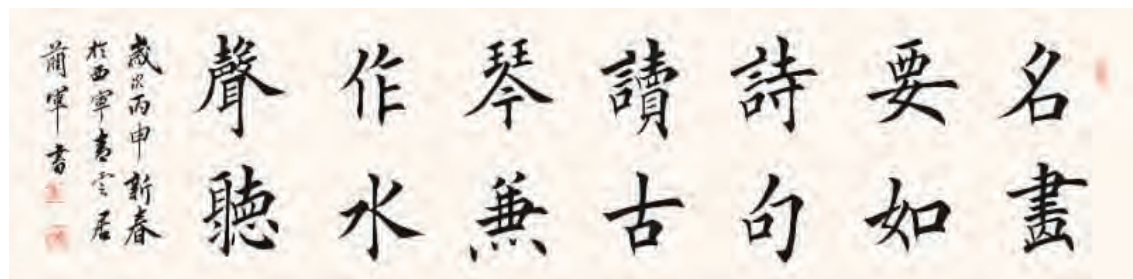
气功调神

气功锻炼是传统医学的宝贵财富，它为人类疾病的防治，发挥了重大作用。从气功的本质来讲，调神起着主导作用。它强调“人静”就是排除内外干扰，把各种刺激反应和感觉降低到最低的应激性，使大脑进入一种特殊状态的抑制过程。依靠这种抑制的保护，可使人脑皮层由过度兴奋所致的机能紊乱得到纠正。气功锻炼的具体方法，用意志来调整控制体内的生理活动，以心意练功而发挥机体积极作用，从而抵御情绪因素的干扰，所以气功锻炼，实质就是对精神和思维活动的自我锻炼。故护理中，根据病情指导病人进行气功锻炼，无疑对情志调节将起重要作用。

（肖玉霞摘自《中医护理》）

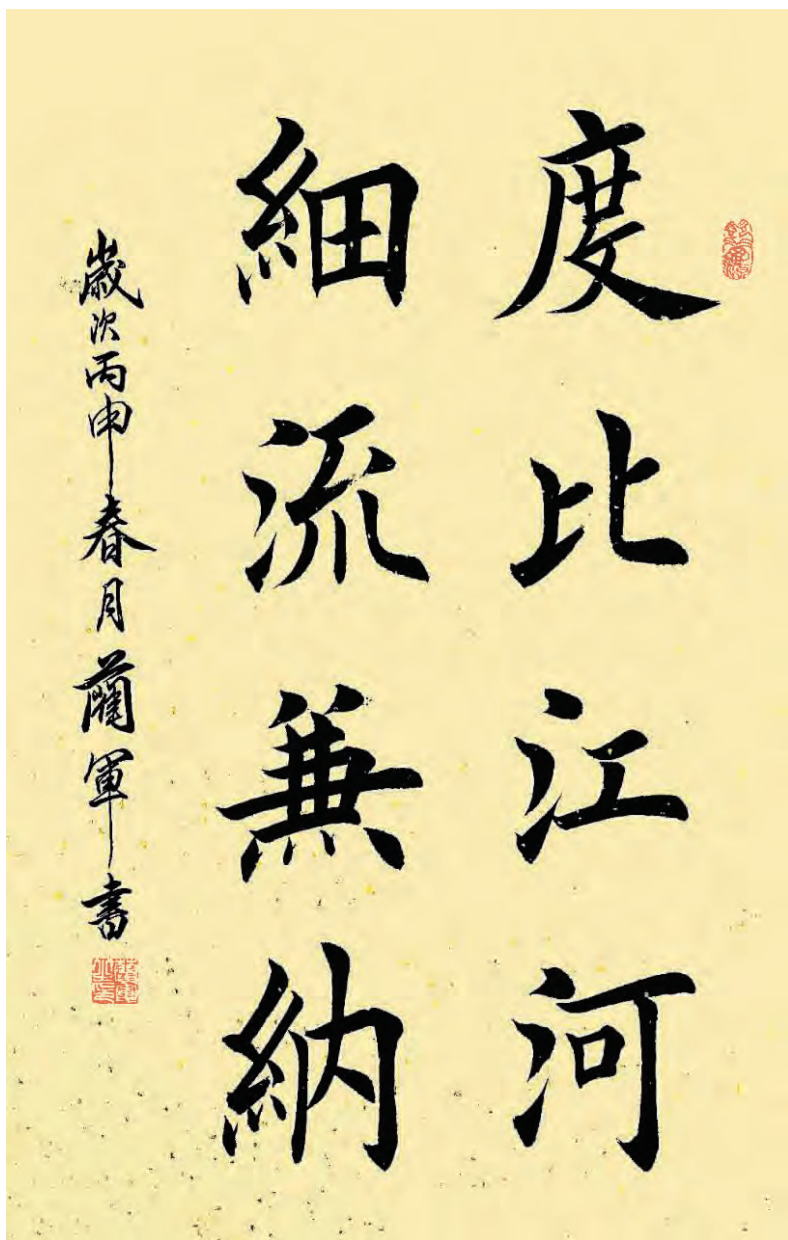


书画 李同（字巽之，号芳草堂主，逸斋。1951年生于天津，现为中国书协会员，天津梅江书法院副院长。）



书法

简军 字师尧，号青云居士，出生于1987年，甘肃定西人，汉族。现为青海省书法家，省美术家，省诗词学会等会员。2015年拜入著名书法家田英章先生门下研习书法。作品曾多次在省内外入选获奖，在当地长期主要以书法教育为业。秉承师训，不断潜心研究书法。



书法 蘭 军



蜜蜂 朱田田 (甘肃中医药大学药学院教师)



党参 晋玲 (甘肃中医药大学药学院教授)

张灵甫之死

刘增荣 / 文

“大江东去，浪淘尽，千古风流人物……”追忆当年决定中国命运的解放战争，那些也曾闪烁在民国天幕熠熠生辉的国军将星，连同其麾下的数百万虎狼之师，在我军民一体的狂飙横扫之下，早已是“风流总被雨打风吹去”。但在这个零落成泥的群体之中，却有这样一位旭日阳刚的骁将，抗日飞虎奋勇杀敌奇袭张古山战功显赫，内战先锋骨肉相残困守孟良崮兵败身亡，国共统帅为他扼腕叹息不止，战史专家对此唇枪舌剑不休，即便那场战事已经过去近七十年，但是至今仍然被人津津乐道。他，就是国军整编七十四师中将师长张灵甫。

张灵甫，字锺麟，1903年生于陕西省长安县东大村的一个农民家庭，俊美颀长，血气方刚，早年在私塾时练就一手龙飞凤舞的毛笔书法。先是毕业于当时西北五省最高学府陕西省立第一师范学校，后在北京大学历史系就读不久即投笔从戎。经陕西辛亥革命元老于右任的举荐报考黄埔军校第四



期，从此将自己绑上蒋介石军事集团的战车，开始了二十余年金戈铁马、血雨腥风的军旅生涯。

在日寇侵华、国难当头的危急时刻，国军第74军51师305团上校团长张灵甫和他的团队义无反顾地投身抗日救国的战场南征北战，抵御外侮，先后参加了淞沪会战、南京保卫战、徐州会战、武汉保卫战、上高会战、浙赣会战、鄂西会战和长沙保卫战等著名战役，经历硬仗、恶仗无数，战功赫赫，战伤累累，多次嘉奖，连连擢升，用鲜血和胆识在波澜壮阔的全民抗战史上书写下了自己人生中最为风光的

一页。《义勇军进行曲》词作者田汉曾将其突袭张古山的经典战例实名编写成话剧《德安大捷》，张灵甫抗日英雄的形象一时名传三湘，博得了华中抗日军民的交口盛赞。

艰苦卓绝的八年抗战胜利以后，四亿中国军民渴望休养生息，和平建国。但是蒋介石集团为了维护其独裁统治，依仗着兵多将广和美援撑腰，无视广大人民的和平意愿，悍然挑起全面内战，致使已经饱受战乱的神州大地再一次生灵涂炭，重陷于水深火热之中。

在抗日战争中的立下煌煌战功的张灵甫此时官居国军74军军长，其麾下的虎贲之师现正拱卫首都南京，成为当时国民政府的“御林军”。在“正统”和“愚忠”思想的支配下，昔日的抗日英雄踌躇满志地投身内战，踏上了反共反人民的不归之路。

奉旨出朝，地动山摇。华中战场锋芒初试，就显示出张灵甫非凡的军事才华和“御林军”强盛的战斗实力。先是他的心腹爱将，58旅（此时74

军已成为整编师，下属三个师均整编为旅）少将旅长卢醒率部出兵淮南，在广西七军的配合下交手几个回合就将我新二师和淮南军区打的销声匿迹；而后全师提兵北上，奇袭淮阴，巧取淮安，血战涟水，直捣临沂；我华野 10 纵谢祥军司令员不幸牺牲在 74 师的炮火之下；成钧（空军副司令，开国中将，时任我华野 5 旅旅长）、皮定均（福州军区司令，开国中将，时任我华野 13 旅旅长）、王必成（昆明军区司令，开国中将，时任我华野 6 师师长）等多员威名显赫的战将面对他的凶悍狡黠和美式装备奋力苦战难支，铩羽衔恨而退，有人甚至险遭撤职；仅涟水一战，我 6 师就有 5000 余忠勇将士喋血疆场。解放区军民将其恨之入骨，蒋介石对其赞赏有加，甚至有人口出狂言：“只要有 10 个 74 师，国军就可以扫平中国，一统华夏！”

张灵甫和他的 74 师在内战前线取得的一系列骄人战绩，不仅使其成为我华中军民的眼中钉，同时也成了他同僚们的肉中刺。当勋章、鲜花扑面而来，华野陈毅、粟裕为其精心编织的伏虎大网即将迎头

罩来，一条条无形的套索也开始羁绊他那春风得意的马蹄。常言道：杀敌三千，自损八百，况且此次争锋的对手又是共产党领导下曾与日寇浴血奋战八年之久的人民军队，几番较量之后，虽说略占上风，但也伤亡惨重，其战斗力业已江河日下，甚至有点外强中干，亟需进行休整。张灵甫多次争取机会请求部队整训，无奈上峰总是鞭打快牛，既然你善打硬仗，但凡有重要的军事行动攻击前锋总是你的，可一提休整则推三阻四，屡屡不予兑现。气的张灵甫顶撞陈诚说：“你可以对我说话不算数，我不能对部下一再食言！”说完没等对方回话就“啪”的一声摔了话筒。但是气归气，摔是摔，人家官大一级压死人，事情不给你办，干气也没辙。无奈之下，张灵甫这条西北汉子也学着玩开了小心眼，他在新一兵团司令官汤恩伯校阅部队之际悄悄将一些老兵编入辎重部队，然后以新兵作战经验不足为由异想天开地要求整训三个月，不料这位汤司令走到辎重团前停下脚步要参加过抗战的老兵举手，略加清点后回头揶揄一笑道：“老兵还很多嘛！”随后书面报告蒋介石说

部队士气尚好，“尤以第 74 师更焕发齐整”，这样一来，休整之事从此也就如同泥牛入海没了下文。

张灵甫好学慎思，钻研精神很强，时常手不释卷结合战事研究对手，但是研究越是深入，得出的结论就越是让他气馁。他曾对同僚感慨说：“共军无论在战略战役战斗皆优于国军，数月来共军向东则东，向西则西，本军北调援鲁，南调援淮，伤亡过半，决战不能，再过年余将死无葬身之地，诸公以为如何？”在给他的蒋校长的信中他曾提笔直陈：“……以国军表现于战场者，勇者任其自进，怯者任其裹足，牺牲者牺牲而已，机巧者自为得志。赏难尽明，罚每欠当，彼此多存观望，难得合作，各自为谋，同床异梦……”。可是此时蒋介石反动集团业已病人膏肓，岂是他张灵甫几句“诤言”能够解救得了的？

张灵甫的整编 74 师是美式重装部队，一出动便是上百辆辎重汽车、大炮和成千匹骡马随行，在苏北平原尚纵横驰骋进退自如，发挥其快速机动的特长；可一旦进入沂蒙山区，部队在山间小路行进必然

笨重不堪，毫无机动性可言，离开公路便是寸步难行，原来的长处成了短处，如不进行适合山地作战的必要调整和训练，贸然以平原作战的模式投入沂蒙山区，无疑是以己之短，搏人之长，自废武功，愚蠢至极！但是无论怎么争辩，上峰依旧充耳不闻，不仅将其调入鲁南沂蒙山区，还说他一让打仗就“鬼叫”，成了一头出工不出力的“懒牛”。听到这些风言风语，张灵甫的心里简直就是寒冬腊月吃冰块儿——拔凉拔凉的。他曾对朋友发牢骚说：“现在迫我进入山区作战，等于牵大水牛上石头山。有人跟我过不去，一定要我死，我就死给他们看吧！”

1947年5月中旬，著名的孟良崮战役拉开了序幕。先前一个多月为了调动国民党军队分兵，以便在运动战中各个击破，粟裕先后制定了5次调动国军的计划，指挥部队时南时北，忽东忽西，诱使敌人往返行军里程达1000公里以上，极大地消耗迷惑了国民党军，致使敌兵团司令汤恩伯判断失误，认为陈毅、粟裕在他们强大军队的连续挤压下惊慌失措，不敢应战。国军南京统帅部受此错误判断所惑，一改之前密集

靠拢齐头并进的打法，命令汤兵团首先攻略我华中野战军司令部所在地——山东蒙阴县坦埠镇，然后再与第二、第三兵团协同向东进攻，实现与华野主力决战的预期目标。而由谁来担任主攻坦埠的中军先锋呢？自然还是张灵甫和他的整编74师。张灵甫虽然多次呈述自己的不同看法，但仍然忠实地执行上峰的命令，开始了进攻坦埠的行动。根据汤兵团的具体作战部署：“整编74师为中心，第25师、第83师分别在其左右翼。限于14日攻占坦埠。”而在前一天，粟裕曾打算乘敌第48师位于右翼比较暴露之机先歼灭该敌然后伺机打援，然而作战命令下达之后，粟裕伫立地图前全神贯注思考至深夜又与陈毅彻夜长谈，形成了一个大胆的战役构想：将敌整编74师从四周重兵中剜割出来，集中华野5个纵队以五比一的绝对优势将其围而歼之；另以四个纵队及地方部队阻击袭扰外围增援之敌以确保战役的成功。陈毅将此称之为“百万军中取上将首级”，决定不惜孤注一掷，整个华东野战军全力以赴灭此朝食！

这边陈粟大军正在紧锣密鼓地窝弓伏虎，那边张灵甫正

为自己此次出征的左膀右臂劳心费神。左翼整编25师黄百韬师长原为江苏军阀李纯的勤务兵，因善查人意甚讨主子喜欢以致将小妾赏其为妻。混迹军界摸爬滚打20余年总算熬成了个杂牌军长（后为整编25师），是一只工于心计的老狐狸；右翼整编83师李天霞师长黄埔三期毕业，并且同在74军共事多年，曾经还是他的上司，按常理说关系应当不错，但是此人私德极差，吃喝嫖赌抽五毒俱全，素以清高自诩的张灵甫对其一向嗤之以鼻。后又因竞争74军军长职位落选，心术不正的李天霞更是怀恨在心，此次行动需此二位配合，真是令人不寒而栗。为保证这次行动顺利进行，张灵甫表示接受黄百韬指挥，还主动派人拜访电话联系与李天霞沟通示好。可是能想到的全都做了，至于效果如何那就只有天知道了。

5月11日，张灵甫率部按照上峰指令开始了进攻坦埠的行动。但他发现军情异常，立即上报兵团部请求改变部署。上面回复不予照准，严令其按原定计划执行，协调友邻部队配合的相关事宜汤司令承诺由他负责。5月13日74师各旅

向我坦埠前沿阵地同步发起攻势，傍晚华野各参战部队开始了紧张的集结运动准备分头穿插对 74 师形成包围。张灵甫发现形势不妙赶紧收缩兵力并且再次上报汤恩伯，汤恩伯也深感不安先后电话请示南京国防部和徐州陆军总部，国防部刘斐次长答复说蒋主席已经休息不便惊扰而命令已下不能更改；徐州顾祝同则敷衍推诿道：“国防部已将作战命令直接下达到各整编师，徐州陆总和你兵团部的任务只是负责督战。明晨行动就要开始，你我就遵照命令执行吧！”汤恩伯别无他法只有派出副手亲临前线就近督战，这就意味着张灵甫和他的 74 师必须维持攻击状态不得后退。14 日拂晓华野全线发起强大攻势，张灵甫综合战局后火速召集司令部参谋会议研究决定抗命撤兵。华野 1 纵前锋部队独立师在穿插途中抢先一步赶到了孟良崮西面的山地，74 师撤退的那条急造军路恰巧就在这片山头之间穿过。1 团团团长王诚汉（解放军上将，曾任成都军区司令员）当机立断决定改变原定攻占垛庄的行动计划抢占制高点拦腰斩断敌人退路，74 师顿时进退维谷处境异常严峻。师部临时

会议上一种主张尽快打通退路全力突围；而张灵甫却采取了另一种意见命令全师上山占据孟良崮稳住阵脚。他原打算先占据山头再伺机翻山而下跳出重围，然而上山容易下山难，74 师一旦上了山，下山可就由不得他张灵甫了。

张灵甫退守孟良崮的消息传到南京，国防部认为战斗力强韧的 74 师占据着易守难攻的制高点，附近又有强大的国军兵团，这正是与久寻不着华东共军决战的大好时机。于是命令张灵甫固守待援中心开花，以便周围国军迅速集结形成反包围，将吸引在孟良崮周围的华东共军主力一举围歼。汤恩伯给张灵甫的电令中说：“……贵师为全局枢纽，务希激励全体将士，坚强坚毅，固守孟良崮……已收预期之伟大战绩。”与此同时徐州陆军总部也连续电令张灵甫在孟良崮固守，以待外围兵团取得分进合击之效。上山当晚，战局虽然呈现恶化趋势，但西南方向尚有一定突围间隙，正当他开会部署突围行动的要命关头，兵团部和陆军总部接连发来一道催命金牌要他充当“枢纽”“磨芯”。肩负着整个战役枢纽的重任，张灵甫在守还是退之

间最终打消了突围念头，服从了上峰指令，为自己和他的虎贲之师选择了一条死路。

正值张灵甫在弹尽粮绝的三天里与数倍之对手做困兽之斗时，其右翼 83 师师长李天霞不但不救，反而幸灾乐祸，只派了一个加强连携带报话机，冒充旅部番号在沂水西岸虚张声势，造成向孟良崮攻击前进支援张灵甫的假象欺上瞒下，其主力按兵不动作壁上观，眼睁睁地看着友邻七十四师覆灭。当其部下建议说 74 是咱兄弟部队应当互相支援时，这个无耻之徒竟然大言不惭地说：“张飞（指张灵甫）不是顶有办法吗？我李天霞平生不主张打硬仗，以少胜多才是上策。”后来在蒋介石的严令威迫下派出距离 74 师最近的 57 团增援，但又亲自电话该团团团长罗文浪指示说：“夜间作战要多准备向导，特别注意来往的路，要多控制几条，你是很机警的。”暗示一旦情况紧急就马上撤回。在张灵甫被围孟良崮期间，李天霞在包围圈外徘徊不前，把 83 师主力拉来拉去兜了三天圈子，根本置友军的安危和上级的命令于不顾，连他的部下也深感不齿。

右翼李天霞指望不上，左翼黄百韬开始对救援 74 师也不甚热心，蒋介石叫他倾全力以解张灵甫之围，可他仅用了三分之一的兵力应付差事，主力隐蔽在山窝里稳稳不动。后经蒋、汤再三催促和副师长杨廷宴及时提醒才增派兵力发起连番的密集进攻，以致华野 1 纵的阵地出现全线告急的凶险场面。眼看黄百韬的部队蜂拥着冲上山腰，天马山阵地突破在即，而 1 师廖政国师长手下只剩下七八个警卫员，恰巧此时 4 纵的一个营经过此地，廖师长马上拦下并将该营拉上阵地一举将敌击退。自此我军完全控制了战略要地天马岭，25 师援军被阻寸步难行，捱到黄昏以后便鸣金收兵，解救 74 师的计划也就成了泡影。

与国民党军形成鲜明对比的是，解放军方面上下一致，万众一心。各参战部队紧密配合、精诚团结。当时 4 个纵队打援，各阻援部队为堵住国民党军队的增援不惜一切代价顽强抗击浴血奋战打退国民党军队一次又一次的集团冲锋，在 74 师未被歼灭前，没有让援军靠近孟良崮一步，为战役的胜利做出了重大贡献。而我主要攻击部队之一华野 6 纵（由当

年防守涟水的 6 师改编而成）于 12 日中午接到战斗任务后，在司令员王必成（人称“王老虎”）的指挥下，从 240 华里以外鲁南费县连续急行军两天两夜，飞兵奇袭并一举攻占了 74 师屯集粮草辎重的大本营垛庄，彻底切断了张灵甫的后方补给线，封死了他的下山退路；随后 6 纵又于 15 日拂晓从东坡攀援而上抢占黄崖山，黄百韬的增援部队则从西坡正向山顶仰攻。我先头部队军登上山峰朝下一看，只见敌军离山顶仅仅只有 30 米的路程。战士们迅速占领有利地形只听一声令下，机枪、汤姆枪喷出的火舌暴风般扫了过去，猝不及防的敌人屁滚尿流地滚下山坡。此时我友邻其部队也相继占据了附近猛虎山、万泉山等制高点，尽管敌人随后多次集团冲锋反扑，但是面对我军构成的铜墙铁壁一筹莫展，只能听任整编 74 师在枪炮声中沦亡而无可奈何。5 月 16 日午后，我军向孟良崮发起总攻，王必成司令员从侦听中获悉隐藏在孟良崮山洞里张灵甫指挥部的位置，马上意识到这正是利刃出鞘一剑封喉的最佳战机。他命令开战后一直蓄精养锐的特务团全力攻击，皮定均

副司令员亲自为其规划进攻路线。张灵甫眼见我军已冲杀上山，知道最后时刻已经来临，他向蒋介石发报表示决心“成仁”，师参谋长魏振钺、副参谋长李运良等人乘乱溜出洞外被我军俘获，副师长蔡仁杰、58 旅旅长卢醒则拿出家人照片相向而哭。只听得洞外军号声、枪炮声和喊杀声一浪高过一浪，此时张灵甫万念俱灰，心里反倒平静下来。他和属下聊了几句家常即着手办理后事，先是给娇妻留下一封遗书托人带出；然后给他的老长官山东省主席王耀武通话诀别，当听到张灵甫说出“来生再见”时，王耀武及在场人员无不泪流满面泣不成声；最后他禀告蒋介石即将以死效忠，不料蒋校长竟然冷漠地说了一句“祝你成功”就放下话筒。不知张灵甫对此感受如何，就是像皮定均这样的铮铮铁汉，从侦听系统中听到这段对话都倍感寒心。这时我军战士已攻进洞口，随着一阵激烈的枪声爆炸声，张灵甫和众将校应声倒在血泊之中。正如陈毅在孟良崮战役总结会上所说“伟大的歼灭战，离不开主攻和阻击，这往往是歼灭战不可分割的组成部分。”孟良崮战役的胜利

是攻坚部队和阻援部队密切配合的结果。

勇冠三军的一代骁将张灵甫，在我军的正义之剑和国民党军的邪恶之剑两相夹攻之下战死疆场，我军为他耗资 400 银元购置棺木予以厚葬，临下葬前为其洗净征尘，换上一套崭新的军装，并且允许被俘部下前来祭奠，在当时现有的条件下力所能及地给了这位战死疆场的将军以应得的军人荣誉。陈毅司令员还对他在抗战时期的表现予以了充分肯定，并对其“牺牲”于毫无意义的骨肉相残的内战中表示惋惜。1975 年邓颖超代表病重的周恩来总理接见了张灵甫的遗孀王玉龄女士，2005 年 9 月 3 日王玉龄女士以原抗日将领张灵甫遗属的身份从国家领导人手中受领了“中国人民抗日战争 60 周年纪念章”。

反观蒋介石惊悉 74 师全军覆没的噩耗，“悲痛之情，眦眦在目，为近来所未尝有也。”他痛心疾首，要对当事人员严加惩处。汤恩伯提出辞呈溜到上海称病不出，其他责任者人人自危设法开脱。蒋介石震怒之中撤销李天霞职务令其即到徐州陆军总部报到听候会审。忐忑不安的黄百韬接到

去南京检讨受训的通知赶紧拜会顾祝同请求关照，顾祝同强作镇定秘嘱黄百韬如此这般。军事检讨会上黄百韬说张灵甫在退守孟良崮之前与李天霞不和他黄百韬无关；上山以后既不汇报详情也不向他靠以致成他援救不力事出有因；最后他亲自出马奋力援救伤亡千余人马可惜为时已晚。如此这般三挪两腾，本来那位患得患失的黄百韬顿时变得光芒四射，俨然一位“关心友军，临危救援”的侠客义士。顾祝同为求自保对这位老部下竭力开脱包庇，而战败的罪责则由再也不会开口自辩的张灵甫自己承担。于是军事检讨会的风向瞬间逆转，张灵甫狂妄自大、泄露军机、孤军冒进、轻入死地等等罪名铺天盖地纷至沓来。所谓检讨无非就是争功诿过勾心斗角，最终结果则不仅让牺牲者牺牲而已，还要为机巧者承担责任。身处九泉之下的张灵甫若是在天有灵恐怕也得死不瞑目，还会听着陈毅对他“牺牲”毫无意义的评价颌首称是。面对这种法不责众的窘境蒋介石也无可奈何，思前想后撻了一句“再有像黄百韬的行动，定以军法从事，决不姑宽”的狠话便拂袖而去，手里的板子

高高举起又轻轻放下，这段公案也就草草收场不了了之。

黄百韬终于长嘘了一口气，擦着额头上的冷汗走出了会场，从今以后冲锋在前退却在后反倒继承了张灵甫的衣钵。时隔一年他和他的第 7 兵团在碾庄深陷重围孤立无援最后全军覆没，自己也步了张灵甫的后尘饮弹自戕。已被羁押的李天霞则靠着以前喝兵血搜刮的真金白银上下打点交保候审从宽免究，流连于南京、上海的安乐窝里尽情逍遥。一年以后经多方疏通再度出任军长，败退台湾后因平潭岛擅自退兵受到军法审判，虽然竭力嫁祸于人但自身也难逃牢狱之苦。出狱后先是卷入一起杀人案件炒的满城风雨，后来又利用旧关系集资开办公司可资金却被他滥嫖狂赌挥霍一空。客户股东纷纷起诉最后演变成了诈骗案件，李天霞黔驴技穷倾家荡产再次锒铛入狱，当年仗势强娶的少妻也与他劳燕纷飞。晚景凄凉的李天霞虽说总算寿终正寝，无奈作孽太甚落了个千夫所指一世骂名。

（刘增荣，甘肃中医药大学附属医院办公室）

在儒家看来，富贵加身而锦衣玉食是士君子的重要标志吧，而道家则不同。这种不同在庄子身上尤为明显，当楚王派使者礼聘他时，他说了句千古名言：“宁其死为留骨而贵乎？宁其生而曳尾于涂中乎？”这种宁愿“泥中自在”的态度，正是标准的道家风范。

庄子是崇尚淡泊的，但到了魏晋时期，却变得香火鼎盛起来，因为那时的士人们喝酒、吃药之外，纷纷空谈老庄，作为名士风度亦为仕晋之道吧，而风度之最者便是“竹林七贤”了。“竹林七贤”是名士中的名士，但他们是人不是神，既改变不了五胡乱华，也阻止不了宗室之争，唯有悲叹，唯有恐惧，绝望中只好放浪形骸，去酒乡中避难。虽然也可说是一种无奈，但他们为官总是严重渎职，误国误民。

“竹林七贤”中做官最大的，应该是王戎，他位列三公，做过尚书令，可他却难以“贤”始“贤”终。当初，他父亲王浑死后，故吏赠钱百万，王戎辞而不受，由此显名。钟会评之：“裴楷清通，王戎简要。”太康三年（282年）王戎被征为侍中。南郡太守刘肇以十丈细布贿赂王戎，

王戎虽然没有接受，但写信感谢刘肇，为司隶校尉刘毅弹劾。尽管晋武帝为王戎开脱道：“戎之为行，岂怀私苟得，正当不欲为异耳。”然而王戎从此为清议所鄙。再后来，他身为宰相，却并不把天下大事放在眼里，“与时浮沉，无所匡救。”他把政事委托给僚属，自己轻身外出游逛，虽然位尊人贵，却总是独自出行。巡视田园地产时，以手巾插腰，也不带随从。因此，史载王戎“性简要，不治仪望，自遇甚薄，而产业过丰，论者以为台辅之望不重。”

《世说新语》记载俭啬一篇共有九条，竟有四条记王戎事。《晋书》谓王戎“性好利”，多置园田水碓，聚敛无已，富甲京城。王戎早年在荆州刺史任上就曾私派部下修建

园宅，因此被免官，后来出钱赎回。据说王戎经常与夫人手执象牙筹计算财产，日夜不辍；同时他又十分吝啬。家中有棵很好的李树，王戎欲拿李子去卖，又怕别人得到种子，就事先把李子的果核钻破；他的女儿嫁给裴頠时，向王戎借了数万钱，很久没有归还。女儿回来省亲时，王戎神色不悦，直到把钱还清才高兴起来；王戎的侄子要成婚，他只送了一件单衣，完婚后又讨回。仅此几端，即可见其为人贪吝之至。时人谓王戎为“膏肓之疾”。但也有人认为这是王戎避祸于乱世的“自晦”之举。东晋人戴逵评论道：“王戎晦默于危乱之际，获免忧祸，既明且哲，于是在矣。”孰是孰非，难以定论，但无论如何不能以清廉视之吧。

名人不等于君子

——魏晋士人的廉洁观

尹宗国 / 文



其实，王戎那个时代的士人是很难清廉的，因为名士风度须得喝酒和吃药，那些由五种矿石调制而成的“五石散”，不惟费时费力，当然更费钱财，至于所费之来源，恐非清白俸禄那么简单。只是，世风奢侈，大家只好“未能免俗”了吧。

当然，再混浊的世界也总有人出污泥而不染，《世说新语》中有这样两个故事：“周镇罢临川郡还都，未及上，住泊青溪渚，王丞相往看之。时夏月，暴雨卒至，舫至狭小，而又大漏，殆无复坐处。王曰：胡威之清，何以过此！即启用为吴兴郡。

宣洁行廉约，韩豫章遗绢百匹，不受；减五十匹，复不受。如是减半，遂至一匹，既终不受。韩后与范同载，就车中裂二丈与范，云‘人

宁可使妇无裈邪？’范笑而受之。”这里，前者周镇远行的工具只是一条小破船，遇上风雨就会连坐的地方都没有，因此王导感慨于他的清廉，当即再次启用了他；后则中的范宣连友人的馈赠也拒不接受，直到友人说不能让老婆没有裤子穿的时候，才笑着接过从车上扯下来的二丈布。他的风范，比起那些或荒唐、或浮华的名士风度来，让人心酸，却更令人敬仰。

“草木有本心，何求美人折？”但魏晋士人们在酒和药的麻醉下，是迷失了本心的，他们一方面放纵自身，想超凡脱俗；一方面忙求品评，汲汲于富贵。这样，只有更矛盾、更痛苦，也就永远无法真正地超脱。

(尹宗国，男，山东省青年作家协会理事。)

雨水

回暖，凝固的山川开始灵动
雨水是最佳的诠释
我们迫切地需要甘露
就像风筝需要风
就像雨巷需要油纸伞
就像青春年少，需要一场
刻骨铭心的爱情
细无声，是最悦耳的音乐
种子在萌发，虫兽在欢唱
在枝叶间晃动，在田野里流泻
这无与伦比的惊喜，让人顿时
语无伦次，终究和初春一起
泪流满面

惊蛰

这样的暗夜太过粘稠

诗二首

吴辰文

风一直在吹，雨水还未来，是谁
在召唤闪电
轰隆巨响，一道长长的口子被扯开
天外，耀眼的明亮倾泻下来
即便只是短暂的一瞬，我也看见了
那些透彻的灵魂
蠢蠢欲动，蛰伏的生灵们就要开唱
它们敏锐地感觉到了春暖、花香
还有炕上酣睡着的祖父
他蓦地卷起了袖子，像是下一秒
就要挥起那把长长的铁锹
然后用力地，将这片辽阔的土地
拍醒

(吴辰，安徽铜陵人，毕业于安徽农业大学，
业余撰稿人。)

一棵梧桐树

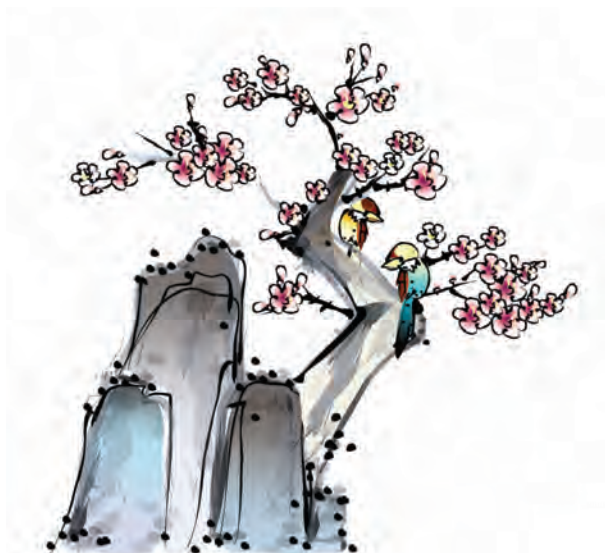
奶奶的院子里有一棵梧桐树。

记得上小学的我总喜欢在梧桐树下看书，树上有片片树叶飘落，那飘落到书上的一叶如今便成了我记忆中的帆船。

想起梧桐树，就想起了奶奶，因为我记得奶奶总爱坐在梧桐树下做活。

奶奶院里的梧桐树，笔直的树干粗壮而苍劲，昂扬向上。一到春季，梧桐树枝绿花开，芳香顿时溢满了小院。落下的梧桐花犹如小喇叭，可爱极了。到了夏季，梧桐树茂密的枝叶象撑起的阳伞，遮挡着炎炎烈日。走进小院，竟然能感到丝丝凉意。夜晚，奶奶拿个小蒲团坐在美丽的梧桐树下，搂着幼小的我，开始给我讲故事，什么嫦娥奔月啦，牛郎织女啦，孟姜女哭长城啦……

听奶奶不止一次地和我唠叨：你爷爷是条汉子，你爷爷是村上最好的人，姐姐你知道吗，你爷爷生前平常没事就喜欢摆弄院里的梧桐树！我那时对奶奶的话似懂非懂，天真地问奶奶你也喜欢梧桐树吗，奶奶说，傻孩子，你爷爷喜欢当



散文二章

魏桂英文

然我也喜欢，我喜欢梧桐树的一切，包括喜欢梧桐树上的鸟叫，喜欢梧桐树上的小花，喜欢梧桐树的叶子，更喜欢梧桐树上那一串串像玻璃小球一样的种子。

奶奶说起这些时，眼睛烁烁放光，神思悠悠……

在我的记忆里，奶奶多次说过父亲的生日“毒”，是个“克父”的人，她说因为爷爷死的那天正是父亲三岁的生日，尽管她一直很疼爱 and 娇惯父亲。据说爷爷死的那年是大旱之年，死的那天恰好是清明节。爷爷给梧桐树浇完水后感觉有些饿，就吃了一碗父亲剩下的小米饭。吃完时，天已经全黑下来了。夜里，爷爷却肚子疼起来，疼的浑身直冒汗。请了村里行医的孙老先生来，

喝下了一碗浓浓的、苦苦的药。但爷爷还是扔下奶奶和不到三岁的父亲咽气了。临死前，爷爷没有想到三岁的父亲，竟然只嘱咐奶奶要好好侍弄院里的梧桐树，因为那是祖先手上种下的，原先祖先有话，不要让它枯死，千万要好好侍弄！奶奶心肺欲裂，含着眼泪点了点头。

爷爷去世那一年，奶奶才刚满十八岁，十八岁，花一般的年龄啊，而奶奶却要一个人面对残酷的生活，面对无穷的孤独。她没有哭，也没有闹，只是静静的、静静地哄着三岁的父亲，小心地侍候着梧桐树。奶奶每当说到这里，便不再说，泪水顺着她的脸庞在流淌，而年幼的我眼里却没有眼泪，心安理得地躺在奶奶的

怀中，安然入梦。在梦里，梧桐树美丽的花儿飘入我的怀中，香香的、甜甜的……

奶奶为了年幼的父亲，留在了这个有梧桐树的家。

于是奶奶听了爷爷临终时的话，继续精心侍弄梧桐树：浇水，施肥……

“克父”的父亲长大了，先后成了乡拖拉机站站长，而后又成了县木材公司经理，这令寡居多年的奶奶感到自豪。父亲想让奶奶进城，但奶奶总是看着梧桐树说她离不开故土，离不开小村，离不开这个院子。奶奶说到做到，她果然在这个有梧桐树的小院一直住到去世。

后来听父亲说，奶奶和爷爷是“自由恋爱”而结婚的。奶奶走亲戚时路过屋前的梧桐树下遇见了爷爷，两人一见钟情，私订终身。当然，那时候爷爷家还没有院子。在那个年代，奶奶和爷爷是如何冲破各种束缚而走到一起的，父亲没有说，我只有想象的份。

1985年的一个春天，在一个梧桐花开满小院的日子里，88岁的奶奶静静地走完了她的一生，奶奶死的很安详，是坐在梧桐树下和邻居闲聊着死

的。奶奶说着说着就没气了，没留一句遗言。

我想，如果奶奶临终有遗言，肯定会嘱咐后人侍弄好梧桐树。

奶奶走了，只剩下落寞的庭院和庭院里的梧桐树。

如今，已长成青年的我站在奶奶的院子里，站在梧桐树下，怅然而又失落。那皱巴干裂的树干，仿佛是奶奶满脸的皱纹。眼前的世界模糊了，一阵风来，梧桐花落了一地，梧桐树叶“哗啦、哗啦”地响。我知道，那响声里有奶奶的幽怨与哀愁，有爷爷的歌唱与吟哦……

一棵梧桐树。



碧草园

小时候，老家南边有三间草屋，草屋里住着一个七十多

岁的老人。他孤身一人，平时种地，农闲时卖点日常生活用品。老人驼背，因而我叫他驼背老爷爷。驼背老爷爷的屋前是一个大园子，我叫它“碧草园”。

童年的我不太合群，有时候不能与小伙伴们很好地相处，于是唯一的去处便是碧草园。一到春天，园中那些似草非草的植物就铺满了园子。园子里有两棵高高的杨树，树上有鸟窝，偶尔可见窝中的小鸟探出头来。夏天，几棵歪脖子枣树开出淡淡的小黄花，园子里溢满了淡淡的香气，令人心醉神迷。最好的要数秋天，那串串红枣压枝，看上去如片片红云，很叫人喜爱。还有一种叫“扫帚树”的植物，梗子大大的，我常用它编织自己喜欢的“小筐筐”之类的东西。编的无聊时，就钻入草丛捉蚰蚰、蚂蚱，直到累的满头大汗方才停下。这时候，如果驼背老爷爷有空，便和我一块捉。不过，很多时候我会将捉到的蚰蚰放掉。驼背老爷爷问我为什么捉到了又放呢，我说我不忍心将他们关起来。驼背老爷爷听了就笑眯眯地从口袋里掏出几块糖塞给我，那糖的滋味

至今回味无穷……

园子里有蜜蜂，我很喜欢这个可爱的小生灵。记的有一次因为可怜快死的小蜜蜂，将它放在手上，不想竟被螫了一下，疼的我直掉眼泪。驼背老爷爷就过来哄我，直至使我破涕为笑。

清晨，太阳还没跃出地平线，我就早早地来到了碧草园。踏着园中的青草，任露水打湿了鞋子和稀疏的头发。有时候因为采摘大碗花和蒲公英，竟忘了吃饭的时间。不过那黑黑的如小珍珠般的野茄子味道很美，我每次只肯摘一点，然后坐在树下享用。听着驼背老爷爷拉风箱做饭的声音，闻着野花和小草散发出的泥土味气息，我感觉到自己是世界上最幸福的孩子。有时候，驼背老爷爷把饭做熟了喊我和他一块吃。大概是驼背老爷爷的饭做的好吃吧，要不然怎么会妈妈来叫我回家吃我就是不听呢！

驼背老爷爷在园子里种了一些黄瓜、西红柿。每到收获的季节，我总是拼命的吃，只吃的小肚子鼓鼓的。驼背老爷爷见到我这个样子就说：小馋猫，明天再吃吧，我会给你留

着的，好东西可不能一下子吃完啊！

遇到受委屈和不顺心的事，我就跑到园子里去，去看那高高的白杨树，奔波忙碌的小蜜蜂，满园的小草和野花……于是烦恼便丢到九霄云外去了。回头看时，发现驼背老爷爷正站在我身后满眼慈爱地看着我呢！

夕阳将没，碧草园里一片金色的余辉。驼背老爷爷也偶尔坐在园子里默默地看夕阳，这时的我则乖乖地蹲在旁边和他一块看，看那又红又大的夕阳……

驼背老爷爷笛子吹的很好。吃过晚饭，驼背老爷爷就拿着小椅子来到碧草园里坐下来吹笛子。月光如水，笛声飘荡在碧草园，悠扬哀婉，给看上去朦朦胧胧的碧草园增添了一种神秘色彩，而站在驼背老爷爷身边的我也听的人了迷……

离开碧草园随父母进城那年，我刚满七岁。当时驼背老爷爷用粗糙的手抚摩着我的头，声音颤抖地说：孩子，你可得常回来呀……想想与驼背老爷爷和碧草园即将告别，我感到了一种从未有过的孤独与

失落，眼泪顿时在眼眶里打转转。现在我才明白，其实驼背老爷爷是孤独的，他孤独于街头叫卖，孤独于春天的幼芽，孤独于夏天的大碗花，孤独于秋天的野茄子，还有那渐渐模糊的小女孩！总而言之，我和驼背老爷爷分手于故乡的碧草园。

进城的我，常常梦见故乡的碧草园，梦见孤身一人的驼背老爷爷，醒来后发现泪水早已打湿了枕头……

十八年后再回故乡时，驼背老爷爷早已驾鹤西去了。人去屋园在，只不过草屋的屋顶长满了野草，草屋里面已成了灰鼠的“安乐窝”。当我站在那属于自己童年生活的三间草屋旁的时候，只有一个感觉：想流泪。岁月流逝，物是人非，如今的碧草园模样依旧，但孩子们却很少上这儿来玩了。

我清楚，孩子们根本不知道草屋里曾住过一个驼背老爷爷……

（魏桂英，女，七十年代生，河北盐山县人，文化局专业作家，河北省作家协会会员，河北文学院第六届签约作家。）

在夜阑人静的雨夜，你独坐不眠的窗前，让整个身心都沉浸在无边无际的雨声里，那种对世界的拥抱与投入，就是一种倾听。

在风送落叶的秋林，你独立于万木千条之中，手握一捧秋之淡远与静穆，那种对季节的挽留与钟情，就是一种倾听。

狄更斯有一句名言广为流传：“大自然赋予我们两只耳朵，却只给予我们一张嘴，这是否在暗示我们：上帝只希望我们讲出听到的一半？”如果我们每个人都能像上帝所希望的那样，少讲多听，世间可能就会减少许多纷争。

事实上，并非每个人都能做到这一点。更多时候，我们都在发表自己的意见和见解，都以自我为中心诉说不休。因为缺少倾听的耐心，人群中就多了隔阂而少了沟通，孤独和寂寞才会像感冒一样流行于大街小巷。

母亲在面对牙牙学语的孩子时，都特别喜欢也特别善于倾听，哪怕孩子的话说得很含糊，别人都听不懂，但她能听懂；哪怕孩子的话说得结结巴巴，别人都很有不耐烦，但她会极其耐心地听孩子把话说完，因为她的胸中溢满了母爱。倾

学会倾听

海涛 / 文



听，确实跟爱有关。台湾作家龙应台在一篇怀念父亲的文章中写到：如果还有机会陪父亲返乡，我会一路听他说话，不会厌烦；我会固执地请他把当年的经历完整地复述一遍，我会拿出笔记本，一边记录一边用一种认真得不能再认真的态度听他说每一句话，仿佛在采访一个超级大国的元首……是深深的爱和怀念，催生了龙应台倾听父亲心声的渴望，字里行间流露出一种抹不去的遗憾——在父亲生前，对他的倾听确实太少太少了！

有一种倾听很诗意，就是恋人间的倾听。沉迷在热恋中的人，对恋人的每句话乃至每一声叹息都会竖起耳朵去听，甚至用整个心灵去听。但这种倾听就像飘在天空的云彩，时间的风会把它慢慢吹散。不少恋人在冲进婚姻的围城后就会

日渐麻木，在公式化的日常生活里，不再有兴趣去倾听对方心灵深处的颤动，感情也会因此而日渐淡漠。

倾听别人讲述快乐的经历，其快乐有可能加倍；倾听别人内心的痛苦，其痛苦有可能因此而减半；倾听同事关于待遇的牢骚，其心理有可能因此而求得平衡；倾听路人对世态炎凉、人心叵测的愤慨，其善良的心灵有可能会重新溢满温情……人生在世，我们不仅要耐心倾听来自同伴的话语，还有必要学会倾听大自然的声音——比如飞鸟，比如昆虫，比如树叶，比如风雨……它们发出的声音，都是世间最美妙的音乐，值得我们用整个心灵去倾听！

学会倾听，你的感官会在倾听中像花朵一样绽开。

学会倾听，你的情感会在倾听中变得越来越丰富。

学会倾听，你的思想会在倾听中变得越来越深邃。

学会倾听吧，倾听是一种爱，也是一种完善自我的良方。

(宋世海，笔名海涛，重庆市作协会员，作品散见国内数百家报刊，现就职于《永川经济》杂志社)

生津饮

【功效】 滋阴清热、生津止渴、食用于燥热伤津型、气阴两虚型糖尿病。

【原料】 青果 5 个、鲜藕 10 片、梨皮 6 克、甘菊 6 克、桑叶 6 克、竹茹 6 克、麦冬 6 克、金石斛 6 克、黄精 6 克，上药共为粗末。

【制法】 青果、鲜藕、梨皮、金石斛加水 800ml-1000ml 大火煮开，再加入竹茹、桑叶、麦冬、黄精文火煎煮 30 分钟，出锅加入甘菊即可。

【用法】 温服，每日 3-4 次，每次 200ml。

南瓜山药粥

【功效】 增强肝、肾功能不全患者肝肾细胞再生能力。
原料：南瓜 100 克，山药 100 克，葱 2 克，水淀粉，水 1000ml。

【制法】

1. 南瓜、山药去皮切片，葱切末。
2. 南瓜、山药煮熟捣成泥状。
3. 南瓜、山药泥加清汤调匀，倒入锅内加盐煮开加入水淀粉煮匀关火，最后撒上葱末即可。

中医药膳



武火煮开，文火闷煮 40—50 分钟。

【食法】 每日 2 次，佐餐食用。

八珍鸡汤

【功效】 气血双补，适用于手术后及放、化疗后红、白细胞下降等。

【原料】 母鸡 1 千克，当归、白芍、熟地、川芎、白术、甘草各 6 克，党参、茯苓各 10 克，生姜 3 片，调料适量。

【制法】 将鸡肉洗净，切块，放沙锅中，加生姜、药材（用布包）及清水适量，武火煮沸后，转文火炖至鸡肉烂熟，去药包，加食盐即成。

去痛风茶

【功效】 具有清热利湿，降低尿酸之功效。适合痛风伴小便不利、尿酸高者饮用。

【原料】 车前子 15g，马齿苋 15g，土茯苓 20g，茵陈 15g，冰糖 6g。

【制法】 将上药加水煮 20 分钟，滤汁后加冰糖，代茶频饮。

紫菜化痰蘑菇汤

【功效】 具有软坚散结，可用于本症痰浊阻滞症（头晕目眩、四肢麻木、非痒非痛，甚则有木厚之感，或胸脘痞满，纳呆，恶心，身重嗜睡，舌苔黄腻或白腻，脉滑。

【原料】 半夏 9g，天麻 9g，三七 3g，陈皮 6g，山楂 15g，蘑菇 30g，紫菜适量。

【制法】 将蘑菇 30—50g 洗净切片，加入其他中药及适量清水和紫菜同煮汤，最后再加入适量食盐、胡椒、葱、大蒜等调味，大火煮沸转文火 30 分钟。

四季养生茶

中国茶绵延五千年的历

史，醇和、温馨、休闲、宁静、厚重、质感，古色古香，深入肌理，取自然茶叶之精粹，得天地之气乃成。喝茶寓意以茶散郁气，以茶驱睡气，以茶养生气，以茶利礼仁，以茶表敬意，以茶养身体，以茶可行道，以茶可雅致。大自然赐予人类阳光、空气、大地、晴空、雨水、海洋、花草、食物，给予了我们鲜花和生命。对自然充满敬意，尊敬自然、爱护自然、回归自然是我们永远不变的理念。

中医讲究的药食同源，许多食物即药物，它们之间并无

绝对的分界线，古代医学家将中药的“四性”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四性”“五味”。我院在征求各位有经验中医专家的基础上，制定出了适应多数人群，取材方便、经济实惠、制作简单的四季养生茶。

1. 春季养生茶：菊花茶

【组方】杭白菊 5~6 朵

【功效】清肝明目 缓解眼睛劳损

2. 夏季养生茶：金银花茶

【组方】金银花 10g

【功效】疏利咽喉 消暑除

烦 治疗暑热流感

3. 秋季养生茶：枸杞大枣茶

【组方】枸杞 15g 大枣 10 枚 生姜 10g 铁观音 5g

【功效】滋阴 润肺 温阳 驱寒

4. 冬季养生茶：黄芪大枣茶

【组方】黄芪 30g 大枣 10 枚 干姜 5g 红糖适量

【功效】益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化淤

(甘肃中医药大学附属医院 院护理部 整理)

五招学会脑部保健操

第一节 吐纳运动。双足分开站立，闭目养神，排除杂念，两臂向上高举扩胸，用鼻吸气，然后双臂放下，稍稍用力及呼气，如此循环反复 8 次。

第二节 “梳头”运动。即是搓头皮，两手插入头发，由前向后，做“梳头”动作 8 次。

第三节 按点风池穴。用双手拇指按点风池穴（在后脑勺凹陷处），点时吸气，松时呼气，共按点 7 次。

第四节 拿肩运动。先用右

手拇指与其余四指，相合用力于左肩井穴处，着力向上拿提 12 次，然后用左手同上法，拿提右肩井穴 12 次。

第五节 “干洗脸”运动。

两手掌按住左右耳朵，两手食指架在中指上，放在后脑处，轻轻叩打 24 次，然后手掌按住耳孔，再骤然抬起，可连续开闭放响 8 次。

(甘肃中医药大学附属医院科研管理部技术培训科 庞燕 整理)

5~6点：醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着，醒得早”，但美国注册营养师劳拉说，只有睡眠充足，大脑得到充分休息，才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来，不妨尽量让自己多睡会儿，实在睡不着可以闭目养神，或躺在床上按摩腹部、揉搓双手，有助于保证一天精神百倍。

6点半：做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说，当你的身体从睡眠中完全苏醒后，进行一个短时间锻炼，可以加速新陈代谢，并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10~20分钟即可，建议以轻柔和缓的运动为主，如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

7~8点：吃份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为，上午人们工作、学习任务繁重，需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应，维持大脑高效运转。她每天的早餐中，除了淀粉类食物外，还有一杯牛奶、一杯咖啡，一小份水果，两勺黄豆，多数时候还有一个鸡蛋。

10点：吃一小把坚果

“老年人由于咀嚼功能有所下降，消化速度相对减慢，一般建议在10点左右加餐。”朱惠莲说，科学加餐的原则是，最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如，有些人平时肉类吃得多，果蔬吃得少，就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果，对心脑血管健康有好处，榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择，一次吃一小把。

11点半~12点半：享受“杂牌”午餐

朱惠莲表示，午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜，再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”，炒菜时尽量多放几种食材。比如，炒青菜时放点蘑菇，做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁，每道菜量不大，但种类、颜色要尽可能丰富。

13点：小睡30分钟

午饭后半小时内，疲劳

最健康的一天什么样

江大红文



感来袭，有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯噶拉特建议，此时不妨先喝一杯水，然后打个盹儿，为你的身体和大脑“充电”。研究发现，午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过，午睡时间不宜过长，20~30分钟即可。



14点：喝杯咖啡或绿茶

对于爱咖啡的人来说，这是享受它的最佳时间，既能给你的下午增加活力，又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡，自己加入鲜奶和少量糖，少喝三合一速溶咖啡，里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”绿茶也很好，研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

15点：晒晒太阳

“椅子能要命”并非耸人听闻。凯特·斯噶拉特说，此时上班族必须站起来活动一下，可以去办公楼下溜达几分钟、爬爬楼梯，或做健身操、身体拉伸等，保证剩余工作时间精神饱满。如果天气好，老年人可以去户外锻炼，此时阳光和煦，是晒太阳的好时机。

16点：来杯酸奶

“此时你可能会感觉烦躁，这与5-羟色胺水平下降有关，它是一种能让你感受平和的物质。”

凯特说，下午4点血糖开始升高。朱惠莲表示，这时胃已经基本排空，中老年人可以再加个餐，喝杯酸奶或吃两片全麦面包。18点~20点：与家人分享“慢”晚餐 朱惠莲表示，晚餐最好安排在这个时间段内，一定要清淡，还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得太晚，否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕，可以和家人一起慢慢享用，细嚼慢咽，同时聊聊各自一天的工作和生活，无疑是一段幸福的家庭时光。

20点：站一刻钟

吃完晚饭，很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。但美国知名营养师哈拉斯表示，这很容易让你身材走样，且很伤肠胃。晚饭后最好站立15分钟，或一边走动一边给久违的朋友打个电话，也可以浇浇花、洗洗碗。

21点：提前刷牙

刷牙最好提前到晚上9点。安塞尔说：“刷牙就像给神经系统发送信号：不能再吃东西了，可减少进食量。”此时，也是关照自己内心的好时机，不妨做些喜欢的事，让紧绷的神经彻底放松。

22点：调低卧室温度

最佳睡眠时间是22点，最晚别超过23点。安塞尔说，最新研究发现，65华氏度（约18.3摄氏度）的房间温度是最佳睡眠温度。因此，入睡前最好将房间温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气，很多家庭室内温度过高，可以通过擦地、使用加湿器、门窗开个小缝等方式来降温，然后就是享受美梦的时刻了，健康的一天自此结束。

（本刊摘自《生命时报》）



仙医张矧子

李 振 / 文

但这样的戏谑和欺负多了，根本不算什么，更可气的还在后头呢，以至于多年之后，张矧子仍然挂于心上，耿耿于怀。

南街村有一妇女，怀上头一胎，生下不久就夭折了。又怀第二胎，还是没能成活。妇女再怀第三胎，果然生下一个男婴。丈夫王铁锤欣喜若狂，以为命里本不该断子绝后，这下香火终于续上，遂张灯结彩，大摆宴席，隆重庆贺一番。谁知，妇女产后不久，就病倒了，四处寻医问药，皆不能治。家人认为妇女病危难治，只有体温尚存，将妇女抬上“草铺”，备好寿衣，只等一死。

这天，恰巧有人从家门前路过，详细询问病状后，随口向王铁锤说：“你去屋后街去问一下，有个号称张矧子的先生，可以治好这病，事不宜迟，越快越好。”

张矧子 14 岁随父学医，16 岁出诊。悟性极高，勤学苦练，数十年间，便医术趋精，闻名遐迩。诊治伤寒病，每治必愈，研制妇科月子病药物“月间症疾丸”，专治妇女产褥期病症，方剂一般不超过六味，花钱不多，疗效颇佳。人送“仙医”，较神医更高一筹。

那时候，这里还是乡下，无车可坐。张矧子每次出诊行医从不坐车，不骑马，大都步行，路途远的也只骑毛驴。平常时候，张矧子便在屋后街西头坐堂，在自家开设的中药铺里，钻研医学，对伤寒、妇科

尤为精通。

见过张矧子的人都说，这人模样一副猴相，身板也柴，个子还矮，口拙不多言，但眉毛极黑极密，外挂一部络腮胡子，仿佛每一根毛发都是根深叶茂的智慧。

大抵是小时候营养不良所致，个头总是比别人矮一大截，所以经常遭遇同龄人的欺负。一次，被一大孩子用双手举了起来，眼看高过头顶之上，若那小子吃不住劲，不小心失手，重重摔落于地，散了骨架，早没命了，也就没有了后来的张矧子。

王铁锤一听，面带难色，不说去，也不说不去。

家人追问：“你到底去还是不去呀？”

王铁锤忽地拧身，站起身来，挪到门前，抱头蹲在地上，一个劲地长吁短叹，唏嘘不已。

最后，王铁锤在家人威逼之下，还是套驴拉车，拖着妇女去了。

其实，自南街村向东，车行二三里，即到屋后街，王铁锤本应轻车熟路，为何四处求医，唯不奔张镗子而来呢？连本家人也费解。

这天，张镗子正坐在自家药铺堂上，研读家传医书，等患者前来应诊，没承想是王铁锤无事不登三宝殿，自动找上门，心中不免疑惑和惊异。

张镗子掀开妇女盖被，按照常规，细心望闻问切后，所有病症便掌握心中，八九不离十了。但张镗子并没有急于开药方抓药，而是突然间腾起身，怒步来到王铁锤跟前，抬手向王铁锤的左右脸，重重地扇了两记响亮耳光，打得王铁锤眼冒金星。张镗子怒不可遏地问道：“你这个畜生，知道你做了什么吗？”

此时的王铁锤顾不得那么多了，当即屈膝下跪，向张镗子连磕三个响头，哭求着说：“我错了，求您大恩大德，救俺一条命，给一条生路吧，不然家里的孩子没奶没妈，以后可咋过啊？”

王铁锤口口声声说他错了，万不该做出那种蠢事。但王铁锤又错在何处？当时在场的人，统统被这突然变故的一幕震慑住了，无不觉得惊诧莫名。

张镗子这才非常解气，重又回坐在八仙桌前，提笔舔墨，开具药方抓药。

然后，张镗子又亲自动手，碾药兑药，备柴用熬煮了，当场要妇女慢慢喝下药汤。第一方剂服后，约一个时辰，这位妇女便开始苏醒，并发出微弱呻吟声。

张镗子接着又开一方，叮嘱王铁锤，回去后，不能停顿，连服五剂，不愈再看。

不几日，王铁锤再来屋后街，告知张镗子，这位妇女已能下床，出门，走动。张镗子听罢，恍若未闻不见，不惊不喜，仇人一样，侧脸不给王铁锤一个正面。张镗子一句话没说，就忙着为旁人看病了。

回到南街村家中，妇女问王铁锤：“你这个畜生，张镗子一定知道你做下的蠢事了，自打有了儿子，你就不是个你，不管我是死是活，一时高兴，在我未出满月，就急猴猴和我同房，这不是要我的命吗？”

事情并非如此简单，还另有隐情。那就是，王铁锤年轻时候，血气方刚，为另一件事，怒而起脚，却向瘦小的张镗子踢过后，扬长而去。

像张镗子柴猴一样的镗子，根本不是王铁锤的对手，哪儿经得起王铁锤这么一大脚呢？张镗子脚未站稳，一个大大趔趄，攘头掉进了一口机井里。幸好机井是口枯井，若存有齐膝深的水，也是早没命了。由此，王铁锤一直后悔不迭，无脸面见张镗子。

而张镗子却把这陈年陋事，早忘到了九霄云外，因为他家自十五世祖永康开始为医，悬壶济世，颇得真传，不分贫富，不惜舍药行医。张镗子看病，对病，不对人。

（李振，江苏省南京市沿江工业开发区南钢集团金腾钢铁有限公司）

药王，煮雪烹茶

刘梅花 / 文



古时，终南山隐居着一位雅士。

他在西魏时代出生，居住在长安附近。去世在唐朝，百姓们顽固地认为他得道成仙了，因为他不仅仅是隐士，而且活得相当长，一百多岁。最玄乎的说法是一百六十八岁。

他活这么长的年岁，做什么呢？整天隐居在终南山看泉听风弹琴吗？也没有。他是很忙的，据说有一天，他出门散步，在一泓清水里照见自己的影子，须发苍白。感叹说，哎呀，不知不觉，人都像胡王使者一样啦。

胡王使者是一味草药，也

叫白头翁，生有白绒，柔细而长。一蓬草看上去状若白头老翁。

那他忙什么呢？最主要的是忙于岐黄之术，研究草木，为百姓看病。当然，达官贵族们生病也是看的，皇帝生病也要去看。看的意思是望闻问切。医家眼里，不管贫富老幼，怨亲善友，都一视同仁。就算有仇的人来看病，也得尽力治好，这是君子风格，也是医德。虽然他职业是医生，但对天文地理，人文社会等，但凡人世间的事情无不精通，甚至可以预测一个人未来的命运走势。

但他不爱做官，只喜欢在

山林里钻研医术，著书，看病。隋文帝、唐太宗、唐高宗多次请他出山为官。他出了山，就在长安城里忙着看病，病人多得都挤折肋巴骨了，哪里能顾上做官。过一阵子，又回到深山里采药炼丹去了。唐朝很多名士都以行师资之礼对待他。

某一天，有人到山林里慕名拜访。来人骑着白马，一袭红色薄紫八藤纹的袍子，玄色裤袴，面青里紫的披风，相当亮丽奢华。又带领若干随从，狗也带着，鹰也带着，真是鹰犬相随，陪同簇拥着，自有一种高贵的气派。两人相谈，倒也投机。告别的时候，客人问，我能仕官吗？能做到多大的官呢？名医对客人说，不错，你很有学问，但现在做官，恐怕令人担忧。你应该到五十岁之后再仕官才合适。

客人走后，弟子们问，明明那么有智慧的人，又很清俊，为什么不可以现在仕官？名医回答说，才学满腹是一回事，做官还要懂得人情世故和礼仪。你看，他来见我，其实不需要穿着华丽的服饰，只需要穿寻常素净的衣裳就可以了。我身居简陋的茅庐，葛衣

布巾。他衣饰过于奢侈，阵势过于喧哗，这是失礼。礼数不周全的人，不会守礼。无礼之人做了官，肯定不长久。他有学问，还得学习道德才行。等到了五十岁，道德学问都是一流的，就可以为官了。

好几个弟子都不以为然，因为不久之后，听说那个人已经做官了。不过，几年之后，弟子们又听说那个人下狱了，不得不佩服师父的预测。若干年之后，有个弟子的儿子谋到一份儿差事，上司正是当年拜访师父的人。他掐指算了一下，此人刚好五十三岁，很符合名医的推测。

某一天，有极贫的女子，衣衫褴褛，背着一个竹筐，筐子里装着小孩，在雨中来看病。因为冷，不断揩鼻涕。有个伶俐的弟子，大概嫌弃这位女子，在屋檐下嘀咕说，贫贱的人淋了雨，垂流清涕，看上去倒是跟咱家先生萧条的茅庐很相符啊。他听见了，只管开药看病，一言不发，还给筐里的小儿送了件袍子。

后来，唐高宗非要请他出山，并在长安城赐予他华丽的府第，高头大马，很多银子。于是，他有时候居京师，有时候居山林，主要还是替穷苦百

姓行医，愈加尽心。家里的银子，都散给清贫的人家，自己还是葛衣布巾。伶俐的弟子惭愧说，必出世者，方能入世。先生的境界，是别人难以抵达的。

隐士的名字叫孙思邈。他一辈子只想着济世活人，别无所求。翻山越岭的采药，在深山老林里种药材，忙着看病，被后人誉为“药王”。他积攒了一生医学经验，著成两部医学巨著《备急千金要方》和《千金翼方》。千金者，他自己说：人命至重，有贵千金，一方济之，德逾于此。

清代叶天士的医术自然是呱呱叫的，没说头。江苏吴县人。主要是他这个人，故事挺多的，顶有趣了。杏林雅士们各有各的脾性，孙思邈淡泊，淳于意耿直，王好古喜欢安静。至于叶天士呢，不仅精通医术，博览群书，而且挺可爱的。

尚书沈德潜评价说：以是名著朝野，即下至贩夫竖子，运至邻省外服，无不知有叶天士先生，由其实至而名归也。

可见叶天士名高到了什么地步。

乾隆年间，吴地戾气突然流行，很多人得了瘟疫病。郡

里临时设置医馆，济世悬壶的名医们都要到医馆里，免费给穷人看病。当时和叶天士一起出诊的还有名医薛雪。两人都精于医道，都擅长治温病，但叶天士要出名很多。薛雪呢，是个多才的人，诗文书画无一不通，善拳技。他是半路学医的，主要是因为自己母亲病了，然后才钻研医术，并非专一业医者，算是业余的。叶天士自幼就学医，功底深，专业医家。因为都是主攻温病，观点难免有所碰撞，所持的温病学术也偶有争执。

这一天，有重病人求诊薛雪，患者已经全身浮肿得不像样子，皮肤黄绿，眼珠子没有光泽了。薛雪一看，也就是快死的人了，便推辞未治，说回家去吧，吃点想吃的，喝点想喝的，你这病也治不好了。病人是个穷人啊，坐不起车马，出了医馆走了一段路，心里悲伤难过，就晕倒在路旁。

这天叶天士来得迟了，看见路边倒着个人，就下马赶紧诊治。他治病精细严谨，临床经验也充足，没多久就治好了这个病人。谁知啊，这个病人是个更夫，一天到晚游走在街巷之中，见得人多，他自己也

话多，可以想象，基本就把叶天士夸成一朵花，把薛雪骂成一团牛粪。一时间州城里人人皆晓，说真正的名医就是叶天士，至于薛雪，打酱油的罢了。写个字画个画还凑合，至于看病，那是不靠谱得很。

都在一个地方住着，这话就传到薛雪耳朵里去了。薛大夫生气啊，这可是很没面子的事情，自己苦心经营的声誉一时扫地，看病的人骤然减少，门庭冷落。就责怪说，这事儿就赖他叶天士。可是，也不能去找叶名医吵架啊，因此羞愧成怒，把自己的居处改名“扫叶庄”。他的字写得好，就刷刷狂书“扫叶庄”三字，制成匾额悬挂于大门上，以此来抵御内心的愤怒。

叶天士听说薛雪扫叶，那个气憋。本来他就不赞成薛雪的医学观点，心里排斥，现在还被打了一下。而且又不是他的错。薛雪自己治不好，还不许别人治好，什么人啊。他也不是平处卧着的狗，任人摆布。叶名医立即应战，以牙还牙，草书横匾“踏雪斋”悬挂于书斋门顶。而且踏字写得很大，雪字写得最小，绝不示弱。

这件事也是民间的一种传

闻，不知可信不。不过，尚书沈德潜后来给别人说，薛雪呢，的确有“扫叶庄”的匾额悬挂在大门上。但是这个名字另有其意，并不是为着欺负叶天士的。至于叶天士，绝无“踏雪斋”的书斋。又说，他们二人都是豪迈淡泊的人，都是名医，而且关系也好着呢。

不过我是这么想的，这件事也许是真的。大概，叶天士一怒之下写了横匾“踏雪斋”的，怒气消除之后，又取掉了，所以看见的人不多。可能“扫叶庄”是一直挂着的。

这样的趣事，读来忍不住大笑。风雅之人，也这样斗气，更何况我们平庸之人呢。

叶天士还有一件事儿也挺有意思的。

某一次，有重病的患者求诊。叶天士把脉诊查，脉搏微弱，呼吸急促，人都快不行了。他给家属说，病人危在旦夕，我治不好他，尽力了。他觉得病人最多也挨不过三五日。

可是一年后，他去河边散步，却遇见这个人，气色红润，眉目清秀，毫无病色了。他颇为惊讶，一打问，原来此处不远，山里宝山寺的一位老和尚治好了的。

叶天士向来以好学闻名。他的性格柔韧，听说老和尚医术好，立即前往求教。他穿了布衣草鞋，背了药篓，到山寺里拜师学医。老和尚也不知道他的真实姓名，每天吩咐他砍柴浇菜，淘米烧水，动不动还要他去山下化缘。叶天士扎扎实实做学徒，杂事做的极为认真。闲暇之余，老和尚教他医术。

据说是学了几年。不过，我觉得不会是几年，顶多几个月罢了。依着叶天士的大智慧，是属于闻言即解，一点就通的灵性人。老和尚的那几招绝活他过目即可领悟，用不了几年。再说他是名医，一旦几年不见踪影，看病的人怎么能行呢？

老和尚慢慢也看出来他绝不是等闲之辈，悟性又好。秘方也教得差不多了，就对他说，我所有的本事你都学到手了，可以下山。依着你现在的医术，完全可以独自行走江湖，你的医术甚至比名医叶天士还要好呢。这个让我很高兴啊。

叶天士听说可以出师了，就伏地叩首，拜谢师父教诲。他说，您还不知道，我就是叶天士啊。只是仰慕您的医术，



才隐去姓名来学医的。老和尚挺惊诧，唉唉，好好一个名医，被他使唤得团团乱转，当杂役一样的，可见名医低调谦逊到了什么地步。这样虚怀若谷的人不成高名，是没有道理的。

其实叶天士的老师多，拜了十几位呢。每次拜师，医术都突飞猛进。学人之长，孜孜不倦，成就了一代名医。

有个人挺穷的，破衣烂衫，总是愁眉苦脸，连鞋子也没有。某天，遇见了叶天士，就抱怨说，听说您是天底下难得的名医，世上的病没有治不好的。可是，我身体很好，一点毛病也没有，就是差钱啊。您本事这么大，治治我的穷病呗。

叶天士笑笑说，这个病呢，我还没有治过，估计疗程

比较长，只能试试看。你回家后栽下好多棵橄榄树，明年秋天来找我。

第二年，穷人的橄榄树长得满院子郁郁葱葱，茂盛得很。秋季的时候，一种风寒疾病传染流行，叶天士的药方里有一味药，叫橄榄叶。满城的药肆里都没有新鲜的叶子，可是，那个穷人家有啊，多得很。病家都涌向穷人家买树叶，只要有，还计较什么钱呢。

接踵而来的病人挤满院子，都挤到街上去了。穷人坐在院子里卖树叶，价钱也很便宜，但满树的叶子，满院子的叶子卖下来，收入也不错。秋季过去后，一降霜，戾气散去，风寒疾病也不复流行。他家一院子的树叶自然也卖光了。

这个人穿着新新儿的袍子

去谢叶天士，说，您不愧名医啊，您是怎么知道今年要流行风寒病呢？叶天士说，天地之间的气场是平衡的，一旦气候异常，戾气升扬，清气不足，打破平衡，疾病就要流行了。正好帮你治治病啊。

叶天士给穷人看病是不收钱的，重病的人还要雇马车送回去，自己垫付车马钱。古代的名医家，都是千金散尽。人活到高深的境界，金钱毫不足惜。若以流传下来的故事而论的话，叶天士可谓是中医史上医名最著者。甚至老百姓都说他是“天医星下凡”，传说了很多超乎常理的医案。

这大概也是自然的事。很多的故事，是为了留下他一世医名。一个人做事，感动了人，也能感动神。世人心里有一种感念，叫不负光阴不负卿。

还有一位雅士，陌上采桑，为我们留下一凝冷香。

元末明初，有人为着避乱，隐居松江乡间，耕田，读书。得闲，绕着茅庐种了菊花，栽了桑麻竹子。草庐狭隘，几案上罗列的书册几乎要把他自己挤出门去。

他家的菊花开得好呀，清

晨雾气重，花瓣上露繁欲滴，花枝子危危颤颤的，世间云裳花容，草木如织，美得令人目眩神迷。晨夕读书，挑开竹帘，四顾皆平畴，远处隐约的青山，近处清风扑绕，神仙的境界也莫过如此吧。

日间总是忙忙碌碌耕作，这边拔草，那边锄地，又挑水去浇苗。忙一阵子，突然丢下锄头在树荫下沉思。要么抱膝而叹，要么独自拍掌大笑，要么沉默发呆。若有所思之时，便采摘了树叶，提笔写下一言半语，晾干贮藏在瓦罐里。附近的农人们都觉得，这人真是好奇怪的，真个儿的书呆子呀。

邻居说，你现在落魄成这个样子啦，穷的连纸张都买不起，顿顿喝粥，穿着粗陋的衣裳，就安心种地算了。树叶上写字，真是听也没听过，见也就是你一个，怎是这样痴呆的人哩。他竟也不恼，含笑不语，仍旧沉浸在自己的意趣里。

雨天不去田园锄地，托牧童给老友捎去一枝藤萝——不言说，但想念。藤萝是一种枝枝蔓蔓的牵挂。好友见到藤萝，披了蓑衣泛舟而来，在草

庐里品茶饮酒，谈经论道。酒是薄酒，饭是粗粟，衣是葛衣。亦不觉得寒惨，写诗填词到掌灯时分还意味正浓。

一坛子树叶积攒满了，再写一坛子。十年之后，他的处境好一点儿了，出门可以坐着牛车。弟子们打开坛子，把一坛子一坛子的树叶誊抄出来，洋洋洒洒编辑成一部书。这是一部三十卷的好书，有元朝典制，史事杂录，医学，文化科技，民俗掌故等，为后世保存了丰富的史料。历史，就是一种真实的，充满了烟火气息的记录。他是光阴的思考者，历史琐闻的笔记者，让后人能闻到远古的气息和味道。

这部书，叫《南村辍耕录》。这位树叶成书的隐士，叫陶宗仪。他不是医家，却在《历代医师》等条中，对医学方面有严密的考证和独到的见解。

筑草堂以居，能在树叶上写字著书的人，想必心里头都是禅意吧。在他眼里，光阴里的不如意也是常理，心安即可。就算多么贫困潦倒，寒仓乏味，仍然要做自己喜欢的事情。孔子最落魄的时候，旧衣烂衫，坐个破牛车四处游荡，

都被人嘲笑的。可是月光下他仍然弹琴。古人说，君子，在任何地方都能自得其乐，安之若素。

虽寒惨，却淡泊而无拘无束。虽粗陋，却骄傲而有骨气，才华依然锋利披靡。虽居陌上旷野，却自有一种野鹤无粮天地宽的境界。千年之后，王公贵族都如尘土消散，而陶宗仪却依然在泛黄的纸页里清润着，淡淡莞尔一笑。

何为雅？清香的品行也。何为士？济世者也。杏花初绽，木叶清香，医家以“杏林中人”称呼自己。光阴在草木间，杏花已开几千年，几回知君到人间。世间多少禅意事，都淡淡掩隐在时光里。可是，你煮茶的时候，在茶香里。赏月的时候，在月光里。读书的时候，在书香里，一页一页，滋养着补益着心灵。

（刘梅花，原名刘玫华。曾获全国孙犁散文奖、甘肃黄河文学奖等多个奖项。著有长篇小说《西凉草木深》。出版散文集《阳光梅花》《草庐听雪》。中国作家协会会员，武威市作协副主席。）

不吃药也能止痛的8个妙招

当身体疼痛难忍，除了止痛药，一些理疗方法也能有效帮助缓解或祛除疼痛。近日，美国《预防》杂志刊文，分享了理疗师总结的8个对抗疼痛的妙招。

1. 找出疼痛根源

跳出疼痛区域找根源非常关键。比如，小腿肌肉僵硬会导致脚跟痛，髌关节僵硬会导致膝盖疼痛。

2. 调整坐姿

纽约市理疗师丹尼尔韦斯表示，“许多人因为不良的坐姿习惯而出现腰部和颈部急性、慢性疼痛。”保持正确的办公坐姿要注意以下几点：电脑和键盘应摆放于身前的办公桌上，电脑屏幕上端与眼睛水平视线平齐。肘关节呈90度弯曲，手腕部呈自然状态，臀部和膝部都应弯曲约90度，双脚自然踩在地板上。

3. 轻咬舌头

当疼痛袭来，将舌头伸出并放松，然后轻轻咬在舌尖，接下来用大拇指无规则地轻敲下巴下柔软部位。这是根据原始反射释放技术设计的一种祛痛方法。理疗师表示，当疼痛袭来时下颌肌肉通常会紧绷。该方法之所以起作用，是因为它能放松下颌肌肉，混淆肌肉感受。

4. 充足睡眠

美国明尼阿波利斯的运动医学专家约什桑德尔表示，保持充足睡眠对于帮助身体对抗炎症非常关键，而炎症对造成身体疼痛危害甚大。

5. 适当休息。

当身体部位出现新疼痛，或者某部位疼痛一

直挥之不去时，人们常常使用瑜伽拉伸动作等来止痛。不过，美国加州注册临床运动医学专家捷肯表示，“身体疼痛时，真正需要的是休息。当休息几天而且对活动做出调整后，疼痛仍未缓解，再进行专业评估也不迟。”

6. 泡盐水澡

对肌肉酸痛或纤维肌痛的病人，中西部地区医疗中心的美国癌症治疗中心心理师凯思琳本德尔建议：将两杯泻盐、一杯发

酵粉和1/3杯过氧化氢放于浴缸内，泡一个盐水澡。尽管没有太多研究表明泻盐具有缓解疼痛的功效，但很多病人表示这样很放松、能祛痛。

7. 适当活动

当身体疼痛、僵硬时，减少活动在疼痛初期或伤势严重时十分必要。但长时间不活动，会导致肌肉变短变紧，关节僵硬。活动有助于润滑关节，刺激循环，保持肌肉强壮活力。”如果连轻微活动都带来不适，可以考虑游泳，减少重力对疼痛的影响。

8. 多吃抗炎症食物

约什桑德尔表示，加剧炎症的食物包括红肉和肉制品、糖果、精制谷物。抗炎症食物包括蔬菜、鱼类、樱桃、蓝莓和石榴。另外，服用抗炎症补充物，比如鱼油、姜、姜黄色素和锌，也能帮助身体对抗慢性炎症。

(本刊摘自《生命时报》)



心理导读：如果你是工作狂，那么你需要警惕以下的两种病症。由于工作快节奏和获取信息的渠道增多，这部分人都习惯了从网络、电视、电子读物上来获取信息。若对网络、电子读物过分的依赖，就会发展成为病态心理，严重的时候可能转化成强迫症。——中国心理健康网

成功后抑郁症

【病例】事业有成虽是令人羡慕的好事，但越来越多的成功人士却被成功所累，患上抑郁症，痛苦得不能自拔，甚至是想以死来解脱。在某外企工作的陈女士在各方面都出类拔萃，一直深得领导赏识。前不久，陈女士凭借自己的实力被提拔为分公司总经理，让同事们羡慕不已。但对陈女士来说，这竟成了噩梦的开始。

坐上高位的陈女士压力极大，她每天最担心的就是工作完成得不够出色，领导不满意，又怕工作中一旦出错，下属会嘲笑。这些担忧使她的工作效率急剧下降，睡眠质量日益变差，注意力也无法集中，整天感到头晕、疲乏，精力大不如前，服用药物也无法减轻痛苦，最后不得不回家休息。陈女士怀疑自己患了不治之

症，想通过自杀来解脱，幸被家人及时发现，才避免了悲剧的发生。

上班族 需警惕的 “时尚心理病”



【病因】升迁压力过大，对自己信心不足。白领人士由于社会竞争加剧，工作节奏快，以及自身期望值过高，导致整天像机器人那样拼命。如果心理素质较差或不善于自我疏解，则更易罹患心理疾病。

【处方】要忙里偷闲，暂时丢掉一切工作和困扰，彻底放松身心，让精力得到恢复。此外，要保持正常的感情生活。事实表明，家人之间、朋友之间的相互关心和爱护，对于人的心理健康十分重要。遇到冲突、挫折和过度的精神压力时，要善于自我疏解，如参加文体、社交、旅游活动等，借此消除负面情绪，保持心理

平衡。

信息焦虑症

【病例】在外资企业工作的李小姐每天都花大量时间上网浏览信息，看报纸、杂志，但她心里还是不踏实，总觉得漏掉了信息，因此常常失眠，食欲也不断下降。李小姐的现象并非个别，这类人一旦家中或单位出现网络堵塞、电子读物无法打开等现象，就会感觉极其不适应，变得焦虑不安、心情浮躁，总担心漏掉重要的信息和新闻，害怕给工作带来负面影响，并引发精神、生理上的反应，出现失眠、头痛、食欲下降、恶心呕吐等症状。

【病因】由于工作的快节奏和获取信息的渠道增多，这部分人都习惯于从网络、电视、电子读物上获取信息。若对网络、电子读物过分依赖，则会发展成为病态心理，严重时可能转化成强迫症。

【处方】无论个人对信息的掌握多么全面，遗漏总是难免的。况且很多时候，信息也并不是决定成败的唯一因素。因此，平时感到很累的人应适当放慢生活节奏，不必整天想着信息的事情。

(摘自：中国心理健康网)



中医名言警句摘编 (三)

九、病因学

1. 冬伤于寒，春必病温。
(《素问·阴阳应象大论》)

2. 风者，百病之始也。
(《素问·生气通天论》)

3. 风者善行而数变。(《素问·风论》)

4. 暑必挟湿，二者皆伤气分。
(《清代名医医案精华·叶天士医案》)

5. 伤于风者，上先受之；伤于湿者，下先受之。
(《素问·太阴阳明论》)

6. 因于湿，首如裹。湿热不攘，大筋软短，小筋弛长，软短为拘，弛长为痿。
(《素问·生气通天论》)

7. 暴怒伤阴，暴喜伤阳。
(《素问·阴阳应象大论》)

8. 悲则气消。(《素问·举痛论》)

9. 惊则气乱。(清·何梦瑶《医碥·气》)

10. 恐则气下。(《素问·举痛论》)

11. 怒则气上。(《素问·举痛论》)

12. 思则气结。(《素问·举痛论》)

13. 喜怒伤气，寒暑伤形。
(《素问·阴阳应象大论》)

14. 喜则气缓。(《素问·举痛论》)

15. 安谷则昌，绝谷则亡。
(金·李杲《脾胃论·仲景引内经所说脾胃》)

16. 久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋。
(《素问·宣明五气篇》)

17. 百病多由痰作祟。
(清·汪昂《汤头歌诀·除痰之剂》)

十、病机学

1. 气常有余，血常不足。
(元·朱震亨《脉因证治·杂证》)

2. 阴阳自和者，必自愈。
(汉·张机《伤寒论》)

3. 寒极生热，热极生寒。
(《素问·阴阳应象大论》)

4. 重寒则热，重热则寒。
(《素问·阴阳应象大论》)

5. 风胜则动，热胜则肿，燥胜则干，寒胜则浮，湿胜则濡泻。
(《素问·阴阳应象大论》)

6. 天有四时五行，以生长收藏，以生寒暑燥湿风。人有五藏，化五气，以生喜怒悲忧恐。
(《素问·阴阳应象大论》)

7. 喜怒伤气，寒暑伤形。
(《素问·阴阳应象大论》)

8. 暴怒伤阴，暴喜伤阳。
(《素问·阴阳应象大论》)

9. 喜怒不节，寒暑过度，生乃不固。
(《素问·阴阳应象大论》)

10. 百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结。
(《素问·举痛论》)

11. 风寒湿三气杂至，合而为痹也。
(《素问·痹论》)

12. 百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火，以之化之变也。
(《素问·至真要大论》)

13. 诸厥固泄，皆属于下。

（《素问·至真要大论》）

14. 诸痿喘呕，皆属于上。

（《素问·至真要大论》）

15. 诸禁鼓栗，如丧神守，皆属于火。（《素问·至真要大论》）

16. 诸痉项强，皆属于湿。

（《素问·至真要大论》）

17. 诸逆冲上，皆属于火。

（《素问·至真要大论》）

18. 诸胀腹大，皆属于热。

（《素问·至真要大论》）

19. 诸躁狂越，皆属于火。

（《素问·至真要大论》）

20. 诸暴强直，皆属于风。

（《素问·至真要大论》）

21. 诸病有声，鼓之如鼓，皆属于热。（《素问·至真要大论》）

22. 诸病附肿，疼酸惊骇，皆属于火。（《素问·至真要大论》）

23. 诸转反戾，水液浑浊，皆属于热。（《素问·至真要大论》）

24. 诸病水液，澄彻清冷，皆属于寒。（《素问·至真要大论》）

25. 诸呕吐酸，暴注下迫，皆属于热。（《素问·至真要大论》）

26. 阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则外热，阴盛则内

寒。（《素问·调经论》）

27. 重阴必阳，重阳必阴。

（《素问·阴阳应象大论》）

28. 气有余便是火。（元·朱震亨《丹溪心法·火》）

29. 寒极生热，热极生寒。（《素问·阴阳应象大论》）

30. 寒则气收。（《素问·举痛论》）

31. 热胜则肿。（《素问·阴阳应象大论》）

十一、经络针灸

1. 善用针者，从阴引阳，从阳引阴，以右治左，以左治右。（《素问·阴阳应象大论》）

2. 头者，诸阳之会。（宋·陈言《三因极一病证方论·头痛证论》）

3. 肚腹三里留，腰背委中求，头项寻列缺，面口合谷收。（明徐凤《针灸大全·四总穴歌》）

4. 治痿者，独取阳明。（《素问·痿论》）

十二、四诊方法

1. 善诊者，察色按脉，先别阴阳。（《素问·阴阳应象大论》）

2. 有诸内者，形诸外。（元·朱震亨《丹溪心法·能合色脉可以万全》）

3. 持脉之要有三，曰举，曰按，曰寻。（元·滑寿《诊

家枢要·诊脉之道》）

4. 春弦夏洪，秋毛冬石。四季和缓，是谓平脉。（宋·崔袁彦《脉诀》）

5. 凡阴病见阳脉者生，阳病见阴脉者死。（汉·张机《伤寒论·辨脉法》）

6. 脉贵有神。（清·顾松园《顾氏医镜·先哲格言》）

7. 脉有要诀，胃、神、根，三字而已……此乃诊家大法。（清·程国彭《医学心悟·脉法金针》）

8. 真寒之脉，必迟弱无神；真热之脉，必滑实有力。（明·张介宾《景岳全书·寒热篇》）

十三、辨证要点

1. 善诊者，察色按脉，先别阴阳。（《素问·阴阳应象大论》）

2. 得神者昌，失神者亡。（《素问·移精变气论》）

3. 诸风掉眩，皆属于肝。（《素问·至真要大论》）

4. 诸寒收引，皆属于肾。（《素问·至真要大论》）

5. 诸气膈郁，皆属于肺。（《素问·至真要大论》）

6. 诸湿肿满，皆属于脾。（《素问·至真要大论》）

7. 诸热瞀瘵，皆属于火。（《素问·至真要大论》）

8.诸痛痒疮，皆属于心。
（《素问·至真要大论》）

9.邪气盛则实，精气夺则虚。
（《素问·通评虚实论》）

10.有一份恶寒，即有一份表证。
（清·俞根初《重订通俗伤寒论·表里寒热》）

11.少阳之为病，口苦咽干目眩也。
（汉·张机《伤寒论·辨少阳病脉证并治》）

12.少阴之为病，脉微细，但欲寐也。
（汉·张机《伤寒论·辨少阴病脉证并治》）

13.太阴之为病，腹满而呕，食不下，自利益甚，时腹自痛。
（汉·张机《伤寒论·辨太阴病脉证并治》）

14.太阳之为病，脉浮，头项强痛而恶寒。
（汉·张机《伤寒论·辨太阳病脉证并治》）

15.阳明病，外证……身热，汗自出，不恶寒，反恶热也。
（汉·张机《伤寒论·辨阳明病脉证并治》）

16.阳明之为病，胃家实是也。
（汉·张机《伤寒论·辨阳明病脉证并治》）

17.脾病身痛体重。
（《素问·标本病传论》）

十四、治则治法

1.不治已病治未病，不治已乱治未乱。
（《素问·四气调神大论》）

2.邪风之至，疾如风雨，故善治者治皮毛，其次治肌肤，其次治筋脉，其次治六腑，其次治五藏。
（《素问·阴阳应象大论》）

3.形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。
（《素问·阴阳应象大论》）

4.其高者，因而越之。
（《素问·阴阳应象大论》）

5.其下者，引而竭之。
（《素问·阴阳应象大论》）

6.中满者，泻之于内。
（《素问·阴阳应象大论》）

7.其有邪者，渍形以为汗。
（《素问·阴阳应象大论》）

8.其在皮者，汗而发之。
（《素问·阴阳应象大论》）

9.其慄悍者，按而收之。
（《素问·阴阳应象大论》）

10.其实者，散而泻之。
（《素问·阴阳应象大论》）

11.有余者泻之，不足者补之。
（《素问·疟论》）

12.寒者热之，热者寒之。
（《素问·至真要大论》）

13.温者清之，清者温之。
（《素问·至真要大论》）

14.散者收之，抑者散之。
（《素问·至真要大论》）

15.燥者润之，急者缓之。
（《素问·至真要大论》）

16.坚者熨之，脆者坚之。

（《素问·至真要大论》）

17.衰者补之，强者泻之。
（《素问·至真要大论》）

18.蹠其血气，令其调达，而致和平。
（《素问·至真要大论》）

25.微者逆之，甚者从之。
（《素问·至真要大论》）

26.坚者削之，客者除之，劳者温之。
（《素问·至真要大论》）

27.结者散之，留者攻之，燥者滞之。
（《素问·至真要大论》）

28.急者缓之，散者收之。
（《素问·至真要大论》）

29.损者温之，逸者行之。惊者平之。
（《素问·至真要大论》）

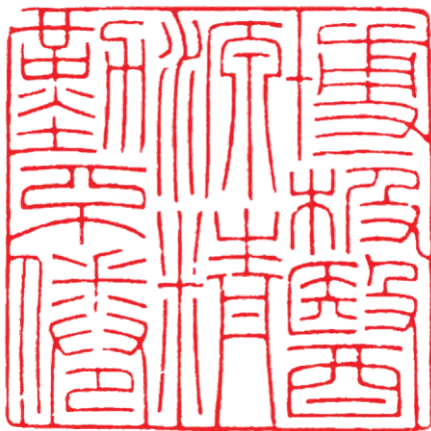
30.热因寒用，寒因热用，塞因塞用，通因通用。
（《素问·至真要大论》）

31.观其脉证，知犯何逆，随证治之。
（汉·张机《伤寒论·辨太阳病脉证并治》）

32.治病必求其本。
（《素问·阴阳应象大论》）

33.实则泻之，虚则补之。
（《素问·三部九候论》）

（本刊编辑部 整理）



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