

# 醫友



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

2017.04

第10期

内部资料

免费交流



■ 从梅奥精神探索中医院发展思路

■ 小“盐袋子”的大用处

■ 万物生长

樂先藥後  
心身同醫

李鐵院



## 梅奥诊所的价值观

“患者需求至上”这一价值观首先体现在对梅奥诊所每一位患者的医疗护理之中。患者能够随心所欲地向医生讲述自己的病史，而作为护理者的医生则严肃认真地处理；每一位患者都确保能接受全面认真的检查。梅奥诊所及其百年辉煌品牌的魅力还来自于梅奥员工不经意地，却又让人惊喜感动的点点滴滴，如帮患者开走卡车、照看小狗及庆祝生日等。

百年品牌，梅奥诊所迄今仍辉煌屹立。究其原因，并不仅是其创始人于1910年制定了她的价值观，还在于这些价值观每天都在被实践着、更新着，向成千上万的患者及其亲属提供全面周到的服务。一些卓越服务的故事也感动着梅奥诊所的员工，让他们感觉自己工作意义非凡，这是除了银行账户上两周一次的薪资外，他们从梅奥得到的最贵重的红利——个人价值的提升。

（摘自《向世界最好的医院学管理》，有删改）



# 醫友



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

准印证号:(甘)LK000143

主 办:甘肃中医药大学附属医院

主 编:李应东

副 主 编:李勋堂 汪龙德 张晓刚

刘保健 张志明 靳子明

江 涛 易 华

责任编辑:邢喜平 刘增荣

编 辑:杨文强 李百龙 张 欣

滕霏霏

医学编辑:王庆胜

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>

今日头条官方号:甘中附院

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:翘首以待(刘捷骧 摄)

## 目录 CONTENTS

### 杏林名医

- 03 矢志岐黄 耕耘杏林 魏锦慧  
09 精勤不倦因仁心 寒梅溢香春自来

### 医药论坛

- 12 从梅奥精神探索中医院发展思路 江 涛

### 中医特色

- 18 虎耳草 吴昌兰  
19 中药炮制源流三字经 杨锡仓  
20 小“盐袋子”的大用处 韩 静

### 医者随笔

- 22 不能忘记的传统 毛立亚  
24 读《医中百误歌》有感 何鹏庆  
26 医患和谐二三事 赵 芳  
28 学会换位思考 刘小勤

### 艺术长廊

- 29 艺术长廊 王晓岗等

### 文学之窗

- 32 敬其勤耕 叹其执着 魏 锋  
34 别让细节出卖你 别让习惯毁了你 李春梅  
35 小诗三首 丁高恒  
36 时光是一剂疗伤的药 徐瑛子  
38 遥祭姥爷话樱桃 李 振  
41 左岸词一组 左 岸

### 养生保健

- 42 肝病调摄重要性浅谈 马鸿斌  
44 睡梦中的“功夫” 陈开兵  
47 爱护双眼 擦亮心灵的窗户 刘 雪

### 中医故事

- 49 万物生长 刘梅花

### 医友文摘

- 55 白领久坐肩背痛 几个动作助缓解  
56 古代中医心理疗法小故事  
57 跑步为什么未能帮我减重瘦身?  
59 中医名言警句摘录 本刊整理

## 矢志岐黄 耕耘杏林

——记甘肃省名中医马鸿斌主任医师

魏锦慧 / 文



马鸿斌，男，汉族，1965年12月生，甘肃省庄浪县人，1988年毕业于甘肃中医学院，获学士学位，并获首届“于己百奖学金”。2007年10月晋升为主任医师。现任甘肃中医药大学附属医院肾病科主任，甘肃中医药大学中医内科学硕士研究生导师，甘肃省中医、中西医结合学会肾病专业委员会副主任委员，中华中医药学会肾病专业委员会常务委员，中国中医药促进会肾病分会常务委员，甘肃省五级师承教育省级指导老师，兰州市城关区名中医，甘肃省名中医。

马鸿斌主任医师从事中医、中西医结合肾脏病临床、教学与科研工作27年，主持及参与完成省级课题10项，获甘肃省皇甫谧中医药科技进步三等奖4项、甘肃中医学院教学成果二等奖、甘肃省教委科技进步三等奖各一项。主编及参与编写《马鸿斌疑难杂症医案医论医话》等论著7部。在国家和省级杂志公开发表学术论文30余篇。在省内完成创建中西医结合肾病新学科工作，并培养硕士研究生13名。

在医疗实践中，他治学严谨，不断从古今医籍中汲取历代医家经验，博采诸家，精于辨证，逐步形成了自己的学术特色。擅长以中医药为主、中西医结合治疗急慢性肾炎、肾病综合征、泌尿系感染、泌尿系结石以及继发性肾病、慢性肾功能衰竭、男性不育症及内科杂病。2006年8月被科技鑫报社评为“首届甘肃群众喜爱的青年名中医”，2006年9月被国家中医管



理局授予“中医药科技管理优秀工作者”，2012年被国家中医药管理局授予“全国优秀中医临床人才”称号。

中医是中国传统文化的精髓之一，它历史悠久，淳朴厚重，博大精深，是我中华民族千年文明智慧的结晶，更是一门科学。几千年来，中医是中华民族在与大自然和谐共处的生活实践中总结出来的极为宝贵的文化产物，也是人类医学的伟大瑰宝。然而就中医发展传承而言，可谓历尽沧桑。在如今科学技术飞速发展过程中，中医出现了难以为继之象，社会各界对中医的种种偏见导致其逐渐走向衰落的面更是令人痛心。然而值得欣慰的是，中医界有很多热爱它的仁人志士，为中医的传承和发展在默默努力和无私奉献着，马鸿斌主任就是其中一位。

### 一、风雨兼程，不忘初心

1983年，来自甘肃偏远山区的马鸿斌怀着对未来的无限憧

憬，踏入了甘肃中医学院的大门，五年的大学生活，经过周信有、于己百、曹玉山等中医大师的言传身教，为中医经典理论和临床疗效所震撼，从此他立志要成为一名好中医潜心致学，治病救人。通过不断的努力，于1988年获学士学位，并荣获首届“于己百奖学金”，踏上了中医之路。

毕业后根据学院安排在天水市第一人民医院临床带教，一年后返回学院从事教学管理工作。附属医院成立后，进入内科开始中医临床工作。在27年临床工作与教学实践中，他不忘初心，一步一个脚印，刻苦钻研，勇于创新，不断从古今医籍中汲取精华，从医疗实践中总结经验，博采众方，精益求精，逐渐形成了自己的学术特色。用仁心仁术拂去了疾患的痛苦，用儒道医德带来了康复的福音。马鸿斌主任常说：“选择学医，就是选择刻苦，选择坚持；做一名医生，必须要有精湛的医术，而精湛的医术，则必须有刻苦钻研的精神，还要有一颗仁爱的心。”

## 二、潜心治学，精医为民

马鸿斌主任认为艺无止境，仅靠已有的知识远远不能满足广大人民群众的要求，必

须不断地深入学习，扩大自己的知识面，丰富自己的医学知识，才能更好的为患者服务。于是他不断从古今医籍中汲取历代医家经验，先后拜全国著名中医、中西医结合专家刘宝厚教授和被誉为“中医脊梁”的李可先生为师；2008年通过全国统考被选拔为第二批全国优秀中医临床人才研修项目培养对象，期间系统学习《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《温病条辨》《医学衷中参西录》等医学经典，并有幸得到国医大师陆广莘、路志正、朱良春、徐景藩、郭子光、何任、李今庸的教诲，通过三载研修，逐渐形成自己的学术特色和理论体系。他治学严谨，博采诸家，坚决反对门户之见。

### 1. 崇尚经典倡导辨证论治

在马主任眼里，古典医籍虽文辞古奥，但言简意赅，每一句话、每一个字都寓意深刻，必须仔细玩味，反复琢磨，或触类旁通，或相互印证，方能理解其中真意。如果不读古典医籍，或读而不求甚解，则不但于事无补，反而会贻害患者。如《伤寒论》抵当汤方后有“上四味，以水五升，煮取三升，去滓，温服一

升，不下更服”，其中“不下更服”一句，有些医家认为应解释为“服药后当以下利为取效之征”，而实际应为“服药后下血为取效之征”；再如叶天士《外感温热篇》有“汗出肤冷”与“肤冷汗出”之说，前者为汗后正胜邪退病将向愈之征；后者则为正不胜邪元气将脱之征，两者有霄壤之别。他在第二批全国优秀中医临床人才研修期间，对祖国医学有了更深的理解，深切体会到中医的生命力在于非凡的临床疗效，而非凡的临床疗效则需要不断汲取古代医家经典著作中的精华。

他认为辨证论治是辨病的重中之重。纵观古今医家，无不提倡辨证论治，医圣张仲景为辨证论治之鼻祖，其所言“观其脉证，知犯何逆，随证治之”即是对辨证论治最好的诠释。叶天士《外感温热篇》，也随处可见“随证治之”“随证变法”等等，无不说明辨证论治是中医之核心。马主任经常教导临床大夫和他的研究生，如果忽视辨证论治，甚至以西医理论指导中医，则不但使患者遭尽病痛之苦，而且会使祖国医学遭受灭顶之灾。如：临床常见

的乙肝病人若以西医理论归属于病毒感染，使用大剂量苦寒药“抗病毒”治疗后，将会导致病情不断恶化最后发展为肝硬化而最终不治；风寒感冒若以“炎症”对待而滥用苦寒药物“消炎”，最后也会演变为不治之症。

## 2. 力主扶正尤重健脾补肾

《素问遗篇·刺法论》说：“正气存内，邪不可干。”《素问·评热病论》说：“邪之所凑，其气必虚。”说明只有当人体脏腑功能低下或亢进，正气相对虚弱，卫外不固的情况下，或人体阴阳失调，病邪内生，或外邪乘虚而入，才可使人体的脏腑组织经络官窍功能紊乱，发生疾病。也就是说正气充足与否是发病的关键。因此，马主任在临床上重视扶助正气，他认为只有正气充盛，疾病才能有向愈之机。而扶正必须健脾补肾，因为肾为先天之本、元气之根；脾为后天之本、百骸之母，气血化生之源。若肾元亏虚，则根本不固，天癸竭绝，精血衰少；或脾虚气血化生乏源，五脏六腑、四肢百骸失养；均可致疾病迁延不愈，甚则令患者殒命。

(1) 肾脏病水肿脾肾为肾脏病的发生乃先有正

虚，即患者素体脾肾亏虚，或素体虽健，然平素摄生不慎，损伤脾肾，复因外邪侵袭，肺失宣肃，水液运行失常，泛溢肌肤，多以水肿为临床表现，其病变脏腑在肺脾肾，正如《素问·水热穴论》所说：“勇而劳甚则肾汗出，肾汗出逢于风，内不得入于脏腑，外不得越于皮肤，客于玄府，行于皮里，传为附肿”。“故其本在肾，其末在肺。”《素问·至真要大论》又说：“诸湿肿满，皆属于脾”。而三者之中，尤以脾肾最重，因“肾为先天之本、脾为后天之本”，因此，健脾补肾是治疗肾脏病的基本大法。临床上肾病往往以脾虚湿盛和肾阳亏虚为多见，以脾虚湿盛为主者，常以参苓白术散加减；肾阳亏虚者，以真武汤、济生肾气丸加减取效。即使是初起而以风热外袭、湿热蕴结等为主要表现者，待邪去后亦应温补脾肾以扶正固本。如肾病综合征治疗过程中运用糖皮质激素效果较佳，但撤减激素过程中往往“反跳”而复发，目前大多采用中药分阶段治疗，即：第一阶段是大剂量激素初始治疗阶段，运用大剂量激素后患者常表现为兴奋失眠、怕热多汗、满月脸、手足心热、口干咽燥、血压升高、

面部痤疮、舌红少津、脉数等阴虚火旺的证候，应配合中医滋阴降火或清热解毒治疗。第二阶段是激素减量治疗阶段，患者常由阴虚火旺转变为气阴两虚证，症见疲乏无力、腰酸腿软、头晕耳鸣、手足心热、口干咽燥、舌淡苔薄，脉细微数等，采用益气养阴法治疗。第三阶段为激素维持治疗阶段，患者逐渐出现脾肾气（阳）虚证候，如疲乏无力、腰酸腿软、食欲欠佳、少气懒言、怕冷甚至畏寒肢冷，舌苔白、脉沉细等，采用补肾健脾的中药治疗。但验之临床，亦不能万全。部分病人采用滋阴降火或清热解毒后，痤疮非但不减，且出现疲乏倦怠、面色晦暗之征，同时并没有减少其复发率。通过学习“火神派”理论，体会到运用激素初期所谓的阴虚火旺及气阴两虚实乃虚阳浮越之象，因此类患者先天真阳不足，患病后以糖皮质激素取效，此类药类似中药温阳药，为“外源之火”，用药期间虽能散寒祛病，但患者本身真阳未复，不能气化，故每当激素减量病情即反复发作；每发作一次，自身之真阳衰亡一份，加之每发均以消炎药及苦寒中药更斫伤真阳，使真阳虚衰，阴寒凝结，冰伏体内，



日久难消，医者若不明白此理，并以扶助真阳为主，而以为湿热滥用苦寒，必将使欲绝之真阳消亡而令患者殒命。此时当采用“温潜法”以引火归原，方用潜阳封髓丹加减。还有部分患者，从开始使用激素至撤减完毕，始终表现为脾气虚或肾阳亏虚之象，治疗当以健脾益气或温阳补肾为主。验之临床，颇有效验。如患者陈某某，男，17岁，自2007年底起患肾病综合征，发病不到十个月时间，反复发作，连续住院四次，大剂量糖皮质激素重新开始三次，每次均未能完全减完即复发。第四次更是激素足量时病情再发，大量胸腹水，右肺炎症，血常规WBC $14.45 \times 10^9/L$ 。如果按照某些中西医结合观点，炎症即是

湿热，此时当以清热利湿为主。然患者口干喜热饮，腰微困，足部冰凉，舌质淡黯，边有齿痕，苔白微厚，脉沉滑又属阳虚之象。遂先以真武汤、麻黄附子细辛汤等温阳补肾利水，以复真阳，真阳一复，病即霍然。但是，已复之真阳能否生生不息，则有赖于后天脾胃化源充足与否，因此，在恢复阶段，又紧紧抓住健脾这一关键，以参苓白术散加减，使气血化生有源，使其病痊愈。随访两年，健康逾常。

### (2) 肝硬化腹水健脾为要

肝硬化腹水乃肝硬化失代偿期的临床表现之一，多因久病失治或误用苦寒，伤脾败胃，发为腹水。此时当以温阳健脾为要，若不加辨证，妄用攻逐，则危殆立至。即使水邪

壅盛须用攻下逐水，亦当攻补兼施，顾护脾胃，以免犯“虚虚实实”之戒。《金匱要略》云：“见肝之病，知肝传脾，当先实脾。”著名中医学家方药中教授以甘遂、甘草研末冲服，配合当归补血汤扶正健脾治疗肝硬化腹水，效如桴鼓。乙肝相关性肾炎、肝硬化腹水患者马某，男，43岁，在某医院一月余输注白蛋白20余瓶，服中药数十剂，不但未建寸功，反致腹水缠绵难消。时见其面色黧黑，晦暗无泽，疲乏倦怠，腹胀食后尤甚，双下肢水肿，小便量少，大便正常，舌淡尖红，苔白腻，脉沉细。检视前所服药物，不外疏肝理气，活血化瘀之品，此类药物香燥耗气，久服百害而无一利。遂改以健脾为主，兼以舒肝活血利水，终至腹水消而血浆白蛋白上升，病情稳定，恢复正常生活。

### (3) 冠心病心绞痛温肾为本

冠心病心绞痛属中医“胸痹”范畴，目前大多提倡活血化瘀，初用有效者良多，盲目使用活血化瘀致斑块脱落而心梗而债事者亦不少。《金匱要略·胸痹心痛短气病脉证并治》云：“夫脉当取太过不及，阳微阴弦，即胸痹而痛，



所以然者，责其极虚也。今阳虚知在上焦，所以胸痹心痛者，以其阴弦故也。”充分说明本病为上焦阳虚，阴寒、痰浊、瘀血凝结，心脉痹阻，不通则痛。“责其极虚也”说明病本属虚，法当补虚为主，具体来说就是用扶阳通脉为原则，因心阳根于肾阳，故可用附子、肉桂、薤白温肾通阳，用瓜蒌、丹参豁痰通瘀，共奏宣痹止痛之功。

总之，马主任在临证中认为：治病五脏不可偏废，但顾护先天肾气与后天胃气尤为重要。也就是说任何疾病，只要病人胃气尚存，即有向愈之机；胃气一绝，万无生理。因此，“保胃气”应当贯穿在每一种疾病治疗的始终。同理，肾气不绝，病尚可医，肾气一绝，虽生不永。在临床治疗各种疾病中，马主任始终把顾护脾肾这个原则，在药物的选择上，多用黄芪、党参、白术、茯苓、附子、肉桂、熟地、山萸肉等药，药物剂量多遵循“重剂起沉疴”的原则，随症出入，如治疗重症肌无力黄芪重用至500g，治疗骨性关节炎熟地用至250g，治疗肾病综合征炮附片用至120g；而治疗顽固性头痛全方药物总剂量不过24g，又倡“轻可去实”，

均取得了令人满意的疗效。

### 三、专注科研，培养人才

马鸿斌主任非常注重临床与科研并重发展，积极组织科室医护人员参与科研工作，其主持及参与完成《实脾饮治疗糖尿病肾病脾肾阳虚证实验研究》等省级课题10项，获甘肃省皇甫谧中医药科技进步三等奖4项、甘肃中医学院教学成果二等奖、甘肃省教委科技进步三等奖各一项。主编及参与编写《马鸿斌疑难杂症医案医论医话》等论著7部，并公开发表学术论文30余篇。

在人才培养方面，马主任从不保守，毫不保留的给临床实习学生们讲解传授临床知识及经验，并通过典型临证医案，为学生树立起学好中医的信心。他还承担着甘肃中医药大学《中医内科学》教学任务，在课堂上他总能很好地将理论知识和临床经验结合起来详细讲授，使授课变得生动、风趣，更便于学生们理解和掌握。

作为一名硕士研究生导师，在对研究生进行业务指导的同时，也以自己的世界观、人生观、思想方法和治学态度等影响着学生，真正做到了“传道”和“授业”的统一，对学生的治学态度和学术水平

都要求严格，即使在论文中发现表达和引文极细微的差错，他都会提出严厉批评，他说，医学无小事，必须严谨倍至！马主任更注重因材施教，在肯定学生特长的同时，也会指出其弱点所在，并帮助改正，其严格、认真的教育方式，使每一位学生都获益匪浅。在注重学生的业务学习的同时，更重视对学生的思想品德教育及其日常生活的关怀。在跟随马主任门诊学习过程中，学生们真正懂得了“高尚的美德在于奉献，良好的风气在于形成，明是非方能塑美德”的道理。

作为科室主任，他以身作则，首先起到学习的带头作用，不断提高自己的医疗技术水平，同时设法为大家创造学习机会，并鼓励全科人员分享新知识、新理论。平时利用空闲时间讲解自己的临床经验，分享自己的学习心得，要求下级医师及学生多读书，读好书，发现好书还利用科主任基金或自费买来供大家学习，然后互相讨论，发表各自的看法和心得。并先后外派科室医护人员前往北京大学医学部、美国、丹麦等先进医疗机构研修学习，不断学习国内外的先进专业技术，为科室长远发展奠定了基础，并且率先在省内完

成“创建中西医结合肾病新学科”工作，带领科室全体医护人员已将该科室建设成为“甘肃省中医药管理局首批重点中医药专科”“甘肃省医疗卫生重点专科”“中西医结合临床研究室”及“国家中医药管理局中医药科研二级实验室”。马鸿斌主任努力挖掘整理中医学学术思想，多次前往南方医院学习，继承李可名老中医的“古中医学派”学术经验，并运用于肾病治疗，真正做到运用中西医结合双重诊疗手段，对慢性肾脏病进行积极早期治疗，延缓进入肾脏替代治疗的进程，探索诸如肾病综合征、慢性肾小球肾炎、慢性肾功能衰竭等不同病种的中西医结合“一体化”治疗。

#### 四、淡泊名利，崇尚医德

马鸿斌主任常说，治病救人乃医生之根本，一个好的医生，不但要有渊博的知识，精湛的医术，更要有高尚的职业操守，医德风尚。祖国医学有着悠久而优秀的传统文化，他在不断汲取传统文化之精华与博大精深，同时也培养了自己高尚的思想境界和世界观。他说作为一名医生，首先要通透“大医精诚”。“大医精诚”是古代医德的最高境界之一，其中“大”不仅强调了祖国医学

的宏大广博，更强调了医者的高尚道德情操、宽广胸襟和至高、至远、至深的思想境界。“精”强调了对医术精益求精，“诚”强调了医学及医者必须至诚至信为民除疾灭病。他常常以此作为行医准则，并要求下级医师和学生对病人高度负责，忠于医疗职业，视病人的健康和生命高于一切。

在日常工作中，他坚持“诚信”为本，始终怀着一颗仁爱之心，时时处处为患者着想，对病人一视同仁，潜心施治。一切从患者病情出发，在确保疗效的情况下，尽力为患者节省医疗费用。众多患者面对这样一位大医精诚的白衣天使，纷纷表达感激之情，兰州电视台、《科技鑫报》、《西部商报》、《兰州日报》等媒体记者也应患者的要求前来采访报道，面对记者，马主任还是淡淡的一句话：“我只是做了一名医生该做到事，没必要宣传。你们倒是应该为那些经济困难的尿毒症患者多呼吁一下，希望社会帮助减轻他们的经济负担。”

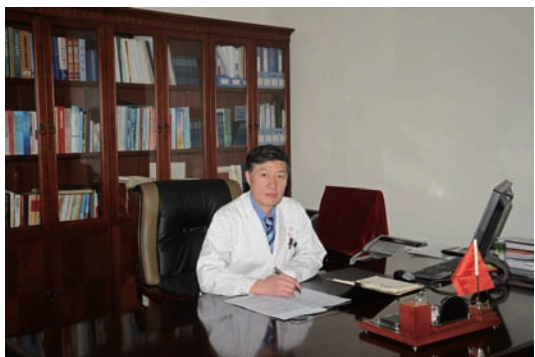
马鸿斌主任作为一名共产党员，现任甘肃中医药大学附属医院内科党支部书记，始终坚持党的基本路线，学风正派，办事公道，清正廉洁，刻

苦钻研，勇于创新，具有良好的职业道德和较高的学术威望。他定期组织党支部内成员学习，通过学习使其树立正确的人生观，切实做到全心全意为病人服务，全面提高了支部内医护人员的服务水平及医德医风水准。他积极吸纳及培养优秀年轻医师入党，教导他们作为一名医务人员，敬业精神至关重要，敬业就是要忠于职守，热爱本职工作，就是要以病人为中心，全力为病人解除痛苦，就是要对工作精益求精，对患者极端负责，就是要关爱病人，甘于奉献。通过开展参加医院“走基层”，“多点执医”及“精准扶贫”等爱心义诊活动，为当地居民提供健康教育咨询并开展义诊活动，更好地服务基层群众健康，解决群众看病难的问题，并为当地群众的健康保健、防病养生提供合理建议。真正兑现了全心全意为病人服务的诺言。

马鸿斌主任始终坚持着一个希望，就是有更多的年轻人加入中医行列，传承祖国医学，弘扬中医文化。

（魏锦慧，甘肃中医药大学附属医院肾病科主治医师。）

## 精勤不倦因仁心 寒梅溢香春自来



在甘肃中医药大学附属医院关节外科，一位头发花白却精力旺盛的医生步履匆匆，神情严肃又胸有成竹，这就是第二届甘肃医师奖候选人刘保健主任医师每次去给患者做手术时惯有的表情。年过半百的刘保健已经在临床一线工作了30多年，医生只是他诸多角色中的一个重头戏。他是硕士生导师，同时还是甘肃中医药大学附属医院副院长，甘肃省中西医结合学会秘书长，甘肃省中西医结合骨科分会微创专业委员会副主任委员。丰富的经验和不懈的努力让他在多个角色之间显得游刃有余。患者眼中，他是让人放心的医生；同行眼中，他是技术精湛、热心钻研的专家；下属眼中，他是一丝不苟、受人尊敬的领导。

### 一、医者仁心

1985年毕业于兰州医学院的刘保健在甘肃省司法厅医务处工作，7年后他到当时刚刚建院的甘肃中医学院附属医院工作，一干就是20多年，在中西医结合治疗骨科疾病，为患者排忧解难的道路上不断探索和提高。

“以患者为中心”——这是甘肃中医药大学附属医院的服务宗旨，也是刘保健主任医师一直悉心坚守的职业信仰。工作中的他常常勇挑重担、任劳任怨、一丝不苟、甘于奉献，对待患者他总是热情周到、耐心细致。他从不收受患者或家属送的礼物、红包，好几次为了让患者安心治疗，实在推托不掉的干脆直接为患者交了医药费。在他的影响下，关节外科医护人员能够自觉拒绝吃请、拒收钱物，很少出现患者投诉情况。在病区的医生办公室里，随处可见病人和家属送的锦旗、感谢信和表扬信。经刘保健主任医师治疗的病人及病人家属，常常赞不绝口。

救死扶伤是一名医务工作者的天职，“医者仁心”简简单单四个字，却需要高度的责任感和敬业精神，精湛的医术水平和良好的道德情操。甘肃中医药大学附属医院关节外科是个拥有62张床位的大科室，经常加床到70张，同时又担负着大量的手术治疗、手法治疗、关节微创治疗及门诊任务，工作压力可想而知。但刘保健医生从不因为工作忙碌而敷衍了事，他工作的最大特点是认真、负责、勤恳、踏实——科室对他来说，就是一个家。作为科主任，他坚持每周2次查房和节假日查房制度，对病房里每位病人必须亲自采集病史，亲自查体，了解第一手资料，然后再作认真仔细的分析，确定诊断，之后则根据现有的医疗指南和循证医学依据制定切合实际的治疗方案。遇到疑难病例则组织全科医生讨论，集思广益，尽可能制定合理有效的方案，及时为



岷县中医院，刘保健主任医师为伤员手法复位病人解除病痛，帮助患者度过难关。对高危病人更是亲临抢救第一线，积极组织抢救，直至病人转危为安。

刘保健医生时时刻刻都为病人着想，视病人如同亲人，这一点让科里的医护人员印象深刻。刘保健不仅只是单纯地为病人看病，他特别关心病人平时的生活起居。他常说，医院和病房就是他的家。对于年老体弱无人照看的病人，他主动提供帮助，几乎每个节假日，无论天气多么恶劣，时间有多紧张，他都会到病房查看了解情况。有一次科里住了一位病情严重的手外伤女性患者，家庭条件特别困难，因病情需要已经进行过八次手术，家里的积蓄几乎所剩无几。刘保健主任医师得知这一情况，二话没说主动花钱为病人买了鸡蛋牛奶等营养品，让病人加强营养，还发动身边的同事为病人尽可能提供帮助。病人的感激之情溢于言表，提起刘医生就赞不绝口，逢人就夸“刘院长好。”

刘保健医生多次参加“下乡”“援农”“帮扶”工作，每次到基层单位去，其务实的作风常常得到好评。在玉树和舟曲泥石流的抗震救灾中，他从不考虑个人利益，主动请缨投入一线工作，对地震伤员积极抢救、系统治疗直至康复出院；在甘肃舟曲特大泥石流伤病员抢救中他带领

医疗救援队第一时间赶赴灾区，在艰难环境下抢救、会诊、分流危重患者，在伤病员的救治过程中充分发挥中西医结合骨科的特色优势，及时有效地挽救了伤病员的生命，缓解了伤病员的痛苦，减少了并发症的发生。尤其是在省卫生计生委组织对舟曲伤员苏凤蕾的治疗中，他参与应用中西医结合方法保肢成功，在国内引起很大反响。

## 二、精益求精

作为学科带头人之一，刘保健深知自己肩负责任重大，不仅要有良好的医德，更应具备刻苦钻研业务、拥有精湛医术的素质。他认为：提高业务技术水平犹如逆水行舟，必须不断努力，只能勇往直前，学好专业理论，练就一流技术才是服务患者的前提。为了不断提高业务，在工作之余他常常要参加各种医学新进展、新技术的学术交流和继续教育活动，跟踪国际心血管病患防治的最新动态，不断总结危重病人抢救经验，优化诊疗方案，借鉴周围各种经验教训的总结，使自己的医术不断精益求精，同时在医疗实践中加以应用。

刘保健医生非常热爱自己从事的专业，特别对骨科疾病的诊治上刻苦钻研，勇于探索，不断创新。他所在的病房内收治的患者中常常出现病情复杂、多发性骨折或老年高龄患者，身体状况又差，各脏器功能均有衰退，给治疗带来很大困难，更需要医生耐心细致地分析判断，抓住重点，在顾全各方面情况的基础上精心治疗。刘保健同志在工作中从不怕烦琐受累，遇到疑难病人，他会不辞辛劳地查阅资料，组织科室讨论，反复论证，直至找到最适合病人的方案才肯施治。“努力学好专业知识，认真负责做好医务工作”，这是刘保健医生的工作目标。

“医术精湛”，这是病人对刘保健医生评价最多的一句话。参加工作以来，他一直辛勤地工作在临床医疗第一线，主要从事中西医结合骨科专业临床工作，兼顾教学和科研工作。在30余年的临床工作中，刘保健医生对骨折、骨病通过中西医结合方法进行治疗，尤其是对小儿骨骺损伤采用微型跨骨骺钢板进行治疗，有效促进骨骺损伤的修复，减少并发症及后遗症的发生，达到国内先进水平；先后开展了腰椎椎间盘摘除、Cage椎间融合并内固定术，颈椎结核前路病灶清除并钢板内固定手术，颈椎骨折合并高位截瘫前路减压内固定手术，胸腰椎结合侧前路病灶清除并钛笼植骨融合钢板内固定术，胸腰椎压缩骨折经皮穿刺球囊扩张椎体成形术，全髋关节置换、膝关节表面置换等手术，在治疗复杂骨折、疑难骨病等方面取得了显著效果。

然而，对医生来说，实际工作中除了要有过硬的专业水准，与患者有效沟通也是医生的基本技能之一。现今医患关系紧张，医患矛盾的起因常常是因为医护人员不能很好地和患者沟通和交流。实际上，治疗中与患者及家属进行充分沟通，不但能够使治疗方案顺利实施，而且有助于得到患者的理解和支持，达到事半功倍的效果。刘保健医师经常利用休息时间向患者及家属详细认真地解释相关检查的重要性和必要性，甚至权衡治疗方案的利弊，帮助患者及家属作出决定。他每周上两次专家门诊，他与患者认真耐心的沟通赢得了患者及家属的信任和好评，很多外地的患者慕名而来。

### 三、寒梅溢香

“梅花香自苦寒来”，刘保健主任经过自己不懈的努力和勤学苦练，凭借扎实的理论基础和熟练的临床技能，得到了同行的认可和患者的欢

迎。他负责院外急救、急诊、ICU工作期间，积极组织院外会诊，在青海玉树地震中投入一线工作，对地震伤员进行积极抢救、系统治疗直至康复出院，表现突出，获得甘肃省卫计委表彰，在甘肃舟曲特大泥石流伤病员抢救中表现突出，荣获“省级先进个人”。他带队参加全省急救大赛，并获集体三等奖。注重临床教学科研工作，目前主持国家级科研课题1项，省厅级课题3项，在国内外学术刊物上发表论文20余篇，出版专著2部。

作为副院长、科室主任，他不仅提高自己，还带动整个科室的业务水平及医德提高到新的水平。他以身作则、学而不厌，为科内年轻医师做出榜样。他带领年轻医师们参加各种危重、疑难病人的病因分析、治疗方案制定及抢救工作，定期组织科室业务学习，带领科室治疗小组成功抢救多发性骨折、高龄骨折等重危病人，从事医师工作至今无一例医疗事故发生。在提高业务的同时，他还教育年轻医生必须树立良好的医德、医风，并从生活上关心他们，尽自己的最大能力去帮助别人，把科室建设成一支积极向上、和谐的团队，关节外科多次被团省委、省卫计委评为甘肃省青年文明号。刘保健主任医师自2013年担任甘肃省中西医结合学会秘书长以来，整理学会资料、提高学会管理水平，为甘肃省中西医结合事业做出了贡献。他将自己的发展和科室的发展、医院的发展、甘肃省中西医结合事业的发展联系起来，将自身价值的实现和患者的健康维护联系起来，这是他成为一名优秀骨科医师的关键，也是他信仰和价值观的集中体现。

（本刊整理）

## 从梅奥精神探索中医院发展思路

江 涛 / 文

梅奥诊所位于美国明尼苏达州一个仅有8万人口的偏远小城罗切斯特。梅奥诊所拥有员工4.2万余名，顾客上至王室、下至百姓，遍布全世界；最多每天有1.3万余门诊病人、1300新入院病人、年手术2.3万余台；每年接收3200名住院医师和学生培训；其家庭知晓率在美国达80%；2007年收入达73亿美元，年度用于科学研究预算达4.95亿美元，大约80%的医生投入到7000余项被批准的医学试验中。在如此巨大的工作量下，梅奥诊所却

以高超的医术，超出顾客想象的优质医疗护理服务和体贴入微的人文关怀，创立了世界级的知名品牌，并产生了两位诺贝尔医学奖获得者。2014年，梅奥医学中心首次荣登美国最佳医院排名榜首。八大专业跻身全美首位。以上数据无疑是惊人的，梅奥诊所的秘密到底是什么？

有幸阅读了一本书《向世界最好的医院学管理》，既满足了好奇，又颇有感想。该书的作者之一肯特 D. 赛尔曼 (Kent D. Seltman) 是梅奥诊所市场部前任董事，在梅奥工作

长达16年。2016年6月16日，中日友好医院《明道讲坛》之“梅奥医学中心管理交流研讨会”在临研所讲学厅举行，本人作为朝阳东部医联体代表有幸参与。会议特别邀请到 Kent · Seltman 博士和社交媒体关系部主任 Lee · Aase (李·奥瑟) 先生，带来了两场精彩的专题讲座。Kent · Seltman 博士在题为《Needs of the Patient Come First (患者需求至上)》的报告中，回顾了梅奥医疗品牌从诞生到发展、升华的悠久历史。梅奥从建立之初即高度重视患者体验，追求精益求精的医疗质量管理，提供超越患者期待的医疗照护，以其卓越的医疗护理质量和无处不在的人文主义关怀带给患者信心和希望。“所有的细节信息共同构成了最终的体验”，梅奥从一切细节入手，打造出“当今最富盛名、最具有竞争力和生命力的医疗服务品牌”。博士还介绍了梅奥最负盛名的团队文化、协同精神和人际交流，“急诊室的华尔



梅奥兄弟的塑像

兹”的故事令听众动容。会后我有幸与博士进行了简短对话，当我问博士梅奥成功的精髓是什么时，博士非常自豪地说：“Collaborating across Team”（团队协作）。

时值国家健康中国战略的推进及医疗改革步入深水区，我们需要用国际视野开阔自己，用国际标准完善自己，该书确实能给我们许多启示，作为中医人，结合中医院实际情况，就梅奥精神的几大特色，谈一点读书心得。

### 一、目标与核心价值观

很多医疗机构同样把“患者需求至上”作为服务标准，但没有任何一家像梅奥那样将“患者至上”的理念渗透到机构的每个角落。正如梅奥罗切斯特诊所的首席执行官格伦·福布斯所说：“如果你只是宣称有一种价值观，而并没有将其融入到组织的运营、政策、决策、资源配置以及文化之中，那这种价值观仅仅是一句口号而已”。而在梅奥诊所，“患者第一”并不仅仅是标牌上的一句话，而是一种生活和医疗服务的方式。

梅奥通过“发展合作医学，即团队医疗”这一执行性

价值观来实现其“患者需求至上”的目标。协作、协力、协调是支撑梅奥团队合作的三驾马车，它们保证了即使前来就诊的患者成百上千，梅奥诊所依然能够为患者提供人性化的服务，也使梅奥的所有成员，从医生到病房看护共同联合协作，互相依赖扶持，解决诊断和医治过程中随时发生的难题。而这种团队医疗源于其杰出的员工队伍、优秀的组织文化和强大的支持系统。

### 二、互帮互助的团队意识

在梅奥雄伟建筑、优雅环境、先进设备的背后，员工才是它成功的最关键因素。梅奥诊所及其患者受益于梅奥员工高度的自愿奉献及合作精神。为患者和团队尽心尽力已成为梅奥文化的精髓，他们格外的努力也直接促成了组织的卓越性。团队合作是梅奥人唯一的选择，梅奥诊所因用人标准明确而在医学界享有盛誉。梅奥诊所所以价值观和才能来招聘，梅奥文化欢迎的是那些认为只有当各领域专家倾力合作才能为患者提供最优质医疗服务的人才。梅奥文化鼓励员工遇到困难时互相请教交流，正如负责移植手术的社会工作者伊莱

恩所说：“只要患者需要，我们可以随时随地打电话咨询任何人”。这正是合作医学的体现。同时，梅奥的团队合作依赖于相互信任、倾听、包容、平等以及员工的奉献精神，这些都是尊敬的特质。没有相互尊重，团队合作无从谈起。相互尊重增强个人自信，提高工作热情，提升团队认同和凝聚力。

### 三、追求卓越的工匠精神

通过内部管理的不断优化，不断提升质量，是梅奥坚持不懈的追求、将质量线索分成3种类型：第一，功能性线索，关注服务的技术质量，也就是顾客对医院的信任度；第二，机能性线索，主要来自顾客对无生命物体的感觉，包括视觉、味觉、声音和外表等、如医疗保健设施、设备、家具、陈列品、照明及其他可感知的因素，可直接为顾客提供一种不需要语言就可以服务的感受；第三，人性线索，存在于服务提供者的行为和外表，比如他们的口头和肢体语言、音调、热情度和合适的着装等。3条线索在形成顾客服务印象中扮演着特定的角色，功能性线索主要影响顾客的理性

感知，而机能性线索和人性线索则影响着感性感知。梅奥的领导者将大量的经历和投入放在如何有效传递服务，而不仅仅是服务本身，体现的是追求卓越的精神。梅奥为了持续努力，曾经在患者中做过一项调查，发现患者对理想的医生行为最认可的是自信、感情投入、仁慈、因人制宜、直率、尊重患者和全力以赴，并以这样的行为准则要求医生。

#### 四、重义轻利的义利观

医疗就是服务。梅奥的发展史就是追求不断改进服务的历史，同时坚持非营利性，注意通过有效管理达到财务平衡。梅奥始终将社会效益摆在首位，而不是金钱至上。他们始终坚持将收入的一半用来发展教育、培养人才和发展事业。同时在发展中，他们始终关注财务平衡，加强内部管理，控制成本。比如，1994年他们发现复合膝关节和复合踝关节替换手术年亏损200万美元，就认真查找原因，发现治疗同一个临床适应症，会有6种方案，10-12种植体，成本差异很大，在经过医生们采取循证医学的标准及患者至上的原则下，采用标准化控制成

本的方法，使该项目扭亏为盈。

诚实守信是梅奥每位员工遵守的基本道德规范。一个普通的检验科员工，不慎用错了试剂，她可以自愿加班到凌晨，补救损失而不要任何加班补贴。在梅奥有严格的监督体系，确保医护人员、管理人员与药品提供商之间没有直接利益关系，从而确保患者的利益。

百年老店梅奥诊所，坚持患者至上的医院文化，一流的人才团队，一流的管理团队，一直被模仿，从未被超越。但梅奥诊所立院理念与实践的结合，值得医务界，特别是中医院同仁学习，略谈几点启示：

##### 1、坚持中医传统美德

梅奥精神的核心价值是与中国传统医德基本理念相通的。在儒家仁爱思想的影响下，中国传统医德提出了“医乃仁术的职业观”“手足之情”的医患观、重义轻利的义利观、修身自律的修养观、忠于医业的献身精神及尊重同道的谦虚品德等方面，与梅奥精神高度契合。中国传统医德认为医术是爱人、救治性命的技术，医学是济世、拯救人类疾

苦的科学。医乃仁术首先强调仁爱救人。如张仲景在《伤寒杂病论·序》中认为：“勤求古训，博采众方”，为的是“爱人知人”，“上以疗君亲之疾，下以救贫贱之厄，中以保身长全，以养其生。”医乃仁术亦强调平等待患。孙思邈指出“若有疾厄来求救者，不得问其贵贱贫富，长幼妍媸，怨亲善友，华夷愚智，普同一等，皆如至亲之想”。医乃仁术还强调要以精湛的医术济世救人。孙思邈认为，医术是广博深奥、至精至微的学问，“故学者必须博极医源，精勤不倦，不得道听途说，而言医道已了，深自误哉”。强调对待医术要审慎严谨、一丝不苟。《黄帝内经》和张仲景的《伤寒杂病论·序》中批评了“粗工凶凶”的草率医风，告诫医生对待医疗工作要本着对生命极端负责的态度，严肃认真，一丝不苟，切忌粗心大意，敷衍塞责。可见，传统医德一直将医业看成是济世救人的事业，行医是在“悬壶济世”，而不仅仅是谋生的手段。追求济世的崇高理想和仅以行医为谋生之途，这是两种不同境界的职业追求，两者必



然导致不同的职业情感、行医态度乃至医术水平。追求济世的职业理想在传统医学实践中成为医家精进医业、不倦求索的强大动力，因为“夫以利济存心，则其学业必能日造乎高明，若仅以衣食计，则其知识自必囿于庸俗”。

今天，我们学习和弘扬梅奥精神，对于帮助医务工作者牢记医疗工作的根本宗旨、摆正义与利的关系、廉洁医风具有重要的现实意义。医疗工作的特殊性要求医务工作者应始终将病人的生命和健康利益放在首位，始终将治病救人作为行医的动机和宗旨。如果将谋利作为行医的目的，那么许多危害患者的事就会出现，医学就会失去其仁学的本性而走向反面，医生也不会是造福人类的白衣天使，而会成为“含灵巨贼”，所以传统医德始终强调医务工作者要将仁爱救人放在首位，不得以医专心经略财物，但做救苦之心。随着时代的发展和认识的深入，我们也需要肯定医务工作者追求个人正当利益的合理性，以体现他们工作付出的技术价值和医疗服务提供的风险性。但是，以医谋取不正当的利益，把谋利建



梅奥诊所

立在危害患者利益之上，而把救死扶伤的职责抛到一边，重利轻义、甚至见利忘义的行为是不道德的，是需要遏制的。古人曾说：“先义而后利者荣，先利而后义者辱。”朱熹说得更明白：“正其义则利自在，明其道则功自在，专去计较利害，定未必有利，未必有功”。正因为如此，徐大椿认为：“名声日起，自然求之众，而利亦随之。若专求利，则名利两失，医者何苦而蹈彼也”（《医学源流论》）。所以，继承和借鉴传统医德重义轻利、以义取利的价值观，教育医务工作者把治病救人的职责放在首位，廉洁行医，以救死扶伤的工作付出和贡献追求

个人正当利益，自觉抵制拜金主义和医疗领域不正之风的侵袭，重树医务工作者良好声誉和形象，是当前医德医风建设的重要内容。

## 2、优化绩效考核制度

在梅奥，上到总裁，下到工人，都采用薪金制，医生的薪金水平是基于其它学术医疗中心和医生市场的总体情况而定的，一般要略高于其它同类医疗机构，但相同的团队内部级差不大，并且不与医生的工作量挂钩，这样就确保医生在给病人看病时，只考虑病人的最大需求，而没有利益因素。

这一点，在当今社会，确实难能可贵！没有利益驱动，所有员工每人就都能以极大的

热忱投入工作。梅奥经过大量的研究发现，一种基于工作效率的薪资体系并不一定会大幅度提高医生的工作效率，甚至会给医院文化造成无法修补的损害。梅奥员工热忱、负责的工作态度靠的是品牌意识、价值观、事业发展平台。梅奥就意味着最好，每位员工都有一个基本价值观，那就是不能因为自己不努力工作给梅奥抹黑；患者需求至上的理念已经深入到每位员工的骨髓里，变成了他们的自觉行动，劳动真正成了第一需要。梅奥努力为员工创造一个成功的氛围，只要你努力，机会随处可得，这就是一个机构最核心的竞争力。

### 3、重视中医人才梯队的培养

在录用人员时，除专业能力外，梅奥会花很大的精力考查其价值观，梅奥只用符合梅奥价值观的人。其次，梅奥特别注重员工的在职培训，分别针对新进员工、新当选领导和领导团队、有经验的领导人和高层领导人进行模块化培训，使每个人都有适合自己的岗位和发展空间。另外，对人员的严格考核更具特色，对所有

员实行每2年1次的360度考核，指标主要包括：在医教研方面不断改进；促进相互尊重；促进团队合作，增强个人责任感和诚信，提高创新能力，促进信任与交流；坚持高标准要求个人和专业行为；不断提高个人专业技术与能力、在梅奥崇尚“忠诚循环”，即梅奥忠诚员工，员工忠诚梅奥。中医院录用新进人员时，除专业能力外，也应该考查其价值观是否符合医院要求，并将医院中医文化及核心价值观作为下一步阶梯培训的模块。另外，对员工的定期考核除了医教研方面的个人专业技术与能力外，要考察个人的团队协作意识与能力，创新能力等。

### 4、重视医教研齐头并进

梅奥的标志——三个盾牌，代表了医、教、研三位一体的理念与要求：为患者提供最高水平的医疗照护，推动医学研究不断发展，并且培养更好的临床医生。梅奥的最高领导CEO通过临床业务委员会、教育委员会和研究委员会的合作领导而实现。梅奥作为一个私人医疗机构，有5家通过认证的学院，从早年开始就热衷于教学，培养了大量的医学人

才，在读博士就有200余人，其中最优秀者多为梅奥所用。教学相长，高质量的教育也为梅奥的发展提供了丰富的人力资源，奠定了发展的基石。随着知名度的提高，梅奥的学术影响力也逐步提升，用在科研上的投入也越来越大，但他们的科研选题很注意与自己的工作实际结合起来，成立转化医学中心，为的是“更快速地将科研成果反馈应用到临床，实现临床与科研的双重驱使、良性互动”，这与追求卓越相吻合。

### 5、开展中医文化建设，重视患者体验

实施名牌战略是加强医院文化建设的重要步骤。现代医院在文化建设中塑造自身形象、打造自己的品牌，同样也是医院精神文明建设的一个重要手段。良好的医院形象、无形的品牌能使患者产生信任感，也可吸引更多的患者。因此，医院文化建设不仅能带来社会效益，也会带来很好的经济效益，促进医院的全面发展。

开展医院文化建设活动，不能流于表面，只做空洞的说教，而是现代文明和传统中医

文化的有机结合。梅奥的过道陈列着大量珍贵的艺术品，既是一种精神享受，也是一种放松疗法。科学求真，人文求善，艺术求美。科学为人文奠基，人文为科学导向，科学与人文的互补互用，是现代医学发展走向真善美的必然趋势。现有医学模式已经是生物—社会—心理医学模式，WHO对健康的概念是既要求生理健康，又要求心理健康，还要求道德健康。中医既具有科学内核，又具有人文哲学属性，强调天人合一，人与社会、人与环境的和谐、重视七情和合、不治已病治未病，强调整体观与系统论看待医学意义的人体，这无疑符合现有医学模式的，甚至超越了现有医学模式。中医院要搞好中医文化建设，中医人要讲好中医自己的故事，首先要占领医院这块高地，突出中医氛围，体现中医艺术，重视患者良好就医体验。中医院医护工作者在实际工作中要符合中医师望闻问切的素质要求和行为规范，具有高尚的情操、良好的心态、高雅的言谈举止。可以说，加强医院文化建设，使医院文化深入人心，既能提升医院凝聚

力，培养职工与医院同呼吸共命运的意识，增强职工自豪感；又能改善患者就医体验，使患者产生信任感，提升医院无形资产，打造医院品牌。

一次甘肃行，一生甘肃情。受中组部17批博士团委托，本人有幸挂职甘肃中医药大学附属医院副院长，在李应东院长的带领下，全面参与到医院的医教研管理中。近几年来，甘中附院秉承以医疗为主体，科研、教学为两翼，条件建设为助推器，以文化建设和一带一路为东风，人才请进来，走出去的发展思路，医院取得了快速发展，员工洋溢着自豪，虽然甘中附院尚达不到梅奥的高度，但我看到了医院的理念，班子的决心，员工的信任，看到了一种甩开膀子干的西北人精神，看到了梅奥的团队协作精神。我相信，只要全院上下敢于改革、勇于创新，攻坚克难，滚石向上，甘中附院三年后就可以实现业务翻一番，五年后成为一家名副其实的三甲医院，十年后成为国内外知名的一流三级甲等中医医院。



**江涛** 男，1973年出生，医学博士，北京中医药大学第三附属医院脑病科主任医师，硕士生导师，2016年10月至2017年10月受中组部17批博士团委托，挂职甘肃中医药大学附属医院副院长。中医脑病专业，从事中医脑病和中医急症的临床、教学、科研工作近20年。中华中医药学会脑病专业委员会委员、世界中医药联合会脑病委员会委员、中国中医药研究促进会理事、中国抗癫痫协会会员。熟悉急性脑血管病等脑病急症的临床救治，熟悉癫痫及难治性癫痫病证诊疗流程，参与国家中医药管理局《中医痫病临床路径》的培训及质量控制、《中医痫病诊疗方案》的解读、中华中医药学会《中医痫病临床诊疗指南》的制订与释义。

我家阳台上，父亲种了几盆虎耳草。叶子圆圆的，宽宽的，肥肥厚厚，远远望去就像一片片微缩的荷叶，甚是可爱。近观，叶面上长着一层软软的茸毛，有着淡淡的白色斑纹，那样子，就象老虎耳朵。

虎耳草虽不为城里人所识，但在我的乡村老家分布广泛，极为常见，贫瘠的山石间，湿热的土地上，屋后的墙根儿处都长满了这种草，生命力旺盛。《本草纲目》中有翔实的记载：“虎耳，生阴湿处，人亦栽于石山上。一茎一叶，如荷叶盖状，人呼为荷叶，叶大如钱，状似初生小葵叶及虎之耳形。”因为它是一味用途广泛的草药，而被很多人采用。

虎耳草是治中耳炎的良药。夏天，村子里的小孩子在河里游泳，耳朵进水后易发炎，只要采一把虎耳草，洗净拧汁滴入耳内，三两天后便痊愈。《本草纲目》记载：“治聾耳(中医指耳窍化脓性疾病)，捣汁滴之”。

虎耳草治湿疹。《上海常用中草药》中记载：“鲜虎耳草一斤，切碎，加95%酒精拌湿，再加30%酒精1000毫升浸

## 虎耳草

吴昌兰/文



泡一周，去渣，外敷患处，治湿疹，皮肤瘙痒”。我的老家处于四川盆地，每到夏天，湿热严重，母亲便会浸泡虎耳草汁，供全家人涂抹湿疹，安全又实用。

虎耳草治荨麻疹。《四川中药志》中记载：“治荨麻疹以虎耳草、青黛，煎服。”一年前，我的一位邻居荨麻疹发作，服用了不少西药仍旧瘙痒不止，父亲获知后，送给他一大盆虎耳草，并告知将虎耳草与青黛煎服，疗效颇佳。邻居按照药方煎服，果真起到了良好效果。

虎耳草治肺热咳嗽气逆。《南京地区常用中草药》中记载：“治肺热咳嗽气逆，虎耳草三至六钱，冰糖半两。水煎

服。”这一功效尤其适用儿童。我家孩子每遇肺热咳嗽，必从父亲栽种的花盆中摘下一把虎耳草，加冰糖和水煎服，三五日后便好。

虎耳草治痔疮。《江西民间草药》中记载：“虎耳草一两，水煎，加食盐少许，放罐内，坐熏，一日二次可治痔疮”。这个方法虽然麻烦，但安全无副作用，也不妨一试。

虎耳草治冻疮溃烂。《南京地区常用中草药》中记载：“鲜虎耳草叶捣烂敷患处治冻疮溃烂”。我小时候在湖北生活过，一到冬天大雪纷飞，双脚生了冻疮，严重时连鞋也穿不上，外婆便拿新鲜的虎耳草叶捣烂为我敷冻疮，几日之后溃烂之处即可愈合。

虎耳草治蚊虫叮咬。《边城》的作者沈从文最喜爱家乡的虎耳草，在小说《边城》中他多次写到虎耳草，1982年沈从文回家乡凤凰，小船在杜田的凉水井旁边靠岸后，沈从文还专门上岸去看了虎耳草。他给同行的人指认虎耳草，并告知虎耳草不仅能适应各种土质生长，且它的每片叶子都是完整的（因其药性虫子不敢咬它），村民们常用它治蚊虫叮

咬。这一功效，我的家人常用。我有一次出去野外被蚊虫叮咬了，肿的老高，红了一大片，回家后取虎耳草擦了几次便好了。夏天，我家的小孩被蚊虫叮咬后采几片虎耳草擦一下，消肿止痛，特别好用。

由此可见，虎耳草是一味极为普遍的常用中草药，在全国各地分布，有一大半的省份都生长着这种草，由于它的药用价值和生命力极强，甚至传播到了朝鲜和日本，因此它的别名就特别多，有近三十个。除了它的形状似虎耳朵、猫耳朵，它的色也被称为月下红、



耳朵红，它的叶被叫做石荷叶、系系叶、天荷叶、金丝荷叶等，以它的花命名就有丝棉吊梅、金线莲、倒垂莲、金线吊芙蓉。

虎耳草是一种草，耳聋

草、猪耳草、狮子草、佛耳草、丝丝草、蟹壳草、捺耳草、耳朵草、红线草、铜钱草、金丝草，都是它的称号。虎耳草全草入药，有祛风、清热、凉血解毒之功效，广泛用于各种常见病症。

虎耳草虽小，却极具培植和观赏价值。种在阳台上，办公桌上，多年生小草本，冬不枯萎，四季常绿，既能用来观赏、入药，还能持续地为生活环境制造氧疗空间，是很好的居家观赏和入药之草。

(吴昌兰，四川省宜宾市)

## 中药炮制源流三字经

杨锡仓 / 文

中医药	越千年	佑中华	惠友邦	药之初	神农尝	医之源	本岐黄
本草经	明药性	内经出	医道彰	商臣相	厨子身	试汤药	说五味
张太守	撰伤寒	辨六经	是经典	汉华佗	精外科	麻沸散	为人先
炮炙论	托雷公	饮片作	生熟分	孙思邈	多良方	贵医德	号药王
李时珍	精本草	著纲目	传万国	繆希雍	重修治	十七法	切实用
张仲岩	统制法	订指南	后世遵	张锡纯	晚清人	中西药	相并论
新中国	保国粹	传统药	又逢春	屠呦呦	获诺奖	青蒿素	不离宗
炮制药	菩萨心	真精新	能活人				

(杨锡仓，甘肃中医药大学附属医院中药专家，主任药师。)

## 小“盐袋子”的大用处

韩 静/文

从前，在甘肃民间流传着一种利用热敷原理来缓解疼痛的简便方法——青盐熨。受其启发，甘肃中医药大学附属医院药学部工程中心人员在中医针灸理论的指导下研究发明了《烧山火型针灸外敷药袋》，并取得了国家发明专利，专利号为：ZL201310149808.1；专利权人刘维忠、李应东、张晓刚、靳子明、韩静等8人。现已将该专利进行了成功转化，成为了医院的制剂产品，批准文号为：甘药制Z2016001。

针灸外敷药袋（烧山火型）具有“简、便、效、廉”的特点，问世以来深受群众欢迎，产品在社会上流传速度很快，许多单位跟风仿制，互联网上也有许多家在叫卖“热盐袋”。此现象说明市场需要方便实用、经济实惠的中医适宜技术医疗用品，这也是该产品迅速走进千家万户的原因。2016年9月20日—23日，在甘肃敦煌举办的首届丝绸之路国

际文化博览会上，中医药文化成为了此次盛会的一大亮点，国内外嘉宾纷纷来到中医药体验馆，感受中医药文化的独特魅力，针灸外敷药袋以其靓丽身影在本次博览会上为国内外嘉宾留下了良好印象，部分代表还登记预订了产品。小小药袋子，担当起中外文化交流的大任。

以西医的眼光来看，疼痛不是一种疾病，疼痛是许多疾病产生的一种症状；但疼痛往往是病人求医问药的主要原因。许多常见病和多发病如关节炎、痛风、痛经等均以疼痛为临床主要表现；所以当前多数三级综合医院都开设了疼痛专科门诊，来满足广大患者的医疗需求。西方医学之父——希波克拉底有句著名的格言：“用药治不了的疾病，手术刀可以做到；手术刀治疗不了的，火可以治疗；而火治疗不了的，那就一定没治了。”由此来看，“火”也是西医所认

可的治病手段之一。

以中医的眼光来看，人感到疼痛就说明其血脉不通，血脉通了则就不会疼痛；这就是中医经络学说之名言——“通则不痛，痛则不通”的意思。《黄帝内经·素问·举痛论》曰：“寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。”说明寒邪是引起疼痛的主要原因；其治则为“寒者热之。”

针灸外敷药袋（烧山火型）是现代中医的外用药品，它可以通过热敷来缓解疼痛；虽然说疼痛的缓解或消失并不意味着疾病的治愈，但它可以减轻患者的痛苦，帮助患者提高生活质量，这符合当代医学宗旨；因为新世纪医学之目的就是“挽救生命、延长寿命、减轻痛苦、提高生存质量。”

针灸外敷药袋填充药物为大青盐、艾叶、小茴香、当归等。大青盐作为中间传热体，

它有传热久、散热慢的物理特点，加热后它能使热度保持1~3小时。小茴香味辛、性温，入肝、肾、脾、胃经，能理气散寒，为君药。吴茱萸气辛、性热，入肝、脾、胃、肾经，能散寒止痛；当归气辛、性温，入肝、心、脾经，能活血止痛，二味共为臣药。花椒味辛、性温，入脾、胃、肾经，能温中散寒，为佐药。艾叶味辛、性温，入肝、脾、肾经，气芳香、善走窜，能引诸药之气透达肌肤，并兼有芳香止痛的功用，为使药，君臣佐使共达温经散寒，舒筋通络，理气止痛的作用。

针穴外敷药袋具有温经散寒，舒筋通络，理气止痛的作用。临床可用于胃胀不舒、胃脘冷痛、大便溏泄、小便不利、小腹冷痛、女子痛经、寒性关节疼痛、颈椎疼痛、腰椎疼痛等病症的辅助治疗。

针穴外敷药袋的制作方法为：将经过加工炮制的艾叶、大青盐等药物混匀，分别装入规格为15cm×25cm的长方形白色纯棉布内袋中，封口后再装入黑色纯棉纱外袋中，粘好丝扣，与说明书一并装入手提袋中即可。



针穴外敷药袋的用法：外用。在药袋表面喷淋清水少许，置于微波炉中，中火加热3分钟（切勿超），取出（如无微波炉。可用保鲜膜包裹后置笼屉中蒸热），用毛巾包裹或直接敷于患处。药袋变凉后再次加热重复使用。一日热敷2-3次，或遵医嘱使用。

该产品使用注意事项：外用，勿内服。饭后一小时内不宜使用本品热敷；脉搏每分钟超过90次以上时不宜热敷；过饥、过饱和酒醉时不宜热敷；疔、肿、痛毒部位不宜热敷；孕妇腹部、肿瘤部位不宜热敷；跌打损伤初期不宜热敷。另外要注意防止烫伤。

该药袋所用药物均为辛香温热之品，在加热之后挥发性增强，可通过针灸穴位发挥药效；另外，该药袋经微波炉加

热之后，温度能达到35~42℃，保持时间约为1小时；该药袋敷在针灸穴位之后，药袋的热敷效应和药物效应产生协同作用，使人体所热敷部位产生温热感，并通过经络向深层及四周扩散。全国著名老中医、已故甘肃中医学院针灸学教授郑魁山有一针刺手法名曰“烧山火”，该手法能在针穴产生温热之感并向深层及四周扩散，因该药袋的作用有类似“烧山火”针刺手法的功用，故名。

该产品借助现代家用微波炉的功用，产生其热敷的效果，同时借助其填充药物挥发气味的温热之性，共同发挥其疏通经络、调理气血、平衡阴阳的功用。本品使用方便、适合中医临床辨证施用，适合当今人们的生活节奏，临床使用起效快、疗效显著，另外还有结构简单、成本低廉、绿色环保、适用范围广的特点，为目前中医外用治疗寒性疼痛提供了一条方便途径。

（韩静，甘肃中医药大学附属医院科研管理部科研科科长。）

# 「不能忘记的传统」

毛立亚文



渐渐习惯了睡前给儿子读些儿童书籍，《三字经》《弟子规》这些老祖先留下的智慧成为我的首选。说实话，如果不是因为儿子，我也许这辈子都不会认真的读完《三字经》和《弟子规》。儿子睡着后，我会静静思索古人的智慧，感叹中华传统文化的博大精深。

“人之初，性本善，性相近，习相远”，“缓揭帘，勿有声，宽转弯，勿触棱”……精炼而承载着巨大信息量的汉语言魅力是任何一种其他语言无法比拟的。

作为一个英语专业出身的人，对于语言有着天然的热爱和忠诚，也曾沉醉于英语语言的美妙。但随着年龄的增长，我惊恐的意识到中华文化已经被严重的侵蚀了。有人说，“明亡之后再无华夏”，有人归咎于鸦片战争以后的列强侵华，近来也有人旗帜鲜

明的批判“文化大革命”和改革

开放，但不论始于何时，当下，我们都已经默默意识到了目前的现实：中华传统文化正在沦陷。

这种沦陷不仅仅表现在国人的崇洋媚外和境外抢购商品，更表现在我们价值观、道德底线和民族自信的沦陷。

当黄晓明极尽奢靡办一场奢华的婚礼秀，花费两亿的时候，诺贝尔奖得主屠呦呦呕心沥血，一生奉献所得奖金却只能在北京买半个客厅。更可悲的是，很多人甚至不知道屠呦呦是谁。

外国列强侵占我国领土的同时，成功的侵蚀了我们的文化。人们失去了信仰，中华大地沉渣泛起，祸水横流，中国人不再虚怀若谷，而是越来越目空一切，狂妄自大。别人对自己不公，不是宽容忍让，而是你对我无敬，我对你更狠，有过之而无不及。撒谎不再脸红，不再内疚，诚信危机让中国假货遍地，谎言漫天。

我们不知道是谁让中国人变的如此神魂颠倒，麻木不仁，冷酷无情。但究其根本原因，应该是中国人丢失了自己的文化，在改革洪流中迷失了自己，从内心最深处彻底的丧失了民族自信心和道德底线；而为了急于寻求他人和国际社会的认同感，不惜趋炎附势，放弃民族文化，随波逐



流。

中国传统文化是一种修身文化，讲究“修之于身，其德乃真”，由这修身而决定了中国传统文化同时是一种内证文化。中国传统医学作为中华传统文化的代表，在文化沦陷的浪潮中首当其冲。中医学多次被认定为伪科学，甚至面临被消灭的危险。殊不知，中国医学中许多先进的理念和逻辑思维方式是现代的科学手段认识不了的。记得在一次省卫生计生委刘维忠主任给外国友人讲解中医文化的讲座上，我负责中医方面的翻译，他说：“中医因为不符合西医的思维方式和理论体系，没有争取到话语权，但这并不代表中医不科学，只能说明现代科学还没有达到那个高度，不能完全解释中医。”这番话切中时弊，讲的何等好啊！

英语被一些盲目的国人推崇到与作为中华文化精髓的语文学科同样的高度，晋职称要考英语，发表文章要SCI，而对自己的文化弃之如敝屣，简直愚昧至极！

更让我愤怒而又哭笑不得的是，儿子幼儿园借阅的绘本竟然都是外国的普通作品翻译

过来的，文中的语言习惯和理念完全西化。我们中国有那么多的经典成语故事，那么多教人向善的名人语录和经典诗词，为什么要选择毫无特点而翻译生硬的国外绘本？我们中国人真的已经崇洋媚外到这种程度了吗？我们真的要从小抓起，彻底毁掉中华传统文化吗？

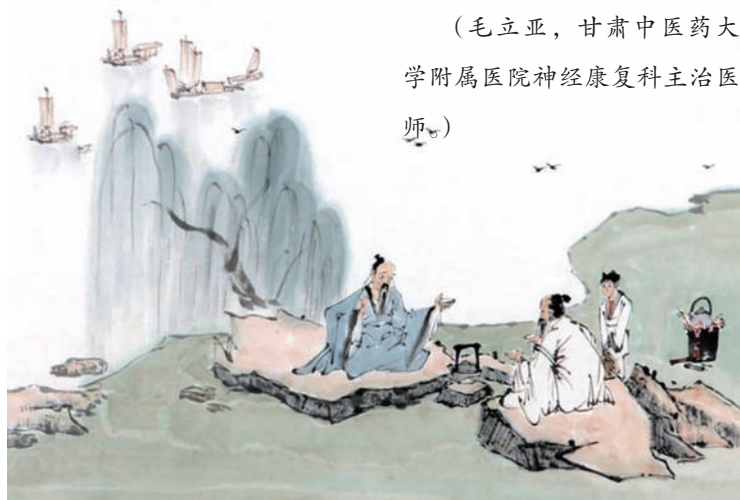
值得欣慰的是，近年来，有人正在意识到这个现实，国家层面也开始重视传统文化。多地陆续取消职称英语和计算机考试；英语在高考中的地位也有所削弱；“仁义礼智信”等传统文化被重新提及；中医的“治未病”理论及整体观理念逐渐而被大众接受。

要做事，先做人。本人有一定的英语功底，也在做着一

些兼职翻译工作，我当然会尽力教儿子英语，并让他努力学好，给他打开一扇看向外界的窗，但在此之前，我一定教会他如何摆正这些语言工具的位置。

现代科技如电脑、智能手机、网络的普及，为我们的生活提供了极大方便，但也不可否认，新一代的“精神鸦片”也借此迅速泛滥，一步步侵蚀着我们的思想，绑架着我们的灵魂。人们渐渐失去了思考的能力，甚至连写字的能力也丧失了。但是我们永远不应该忘记我们的祖先是炎黄，中国人需要重新找回自己的文化，找回自己的信仰，永远不要忘记自己的民族之魂和华夏之根，只有不忘初心，才能众志成城，方得始终！

（毛立亚，甘肃中医药大学附属医院神经康复科主治医师）



## 读《医中百误歌》有感

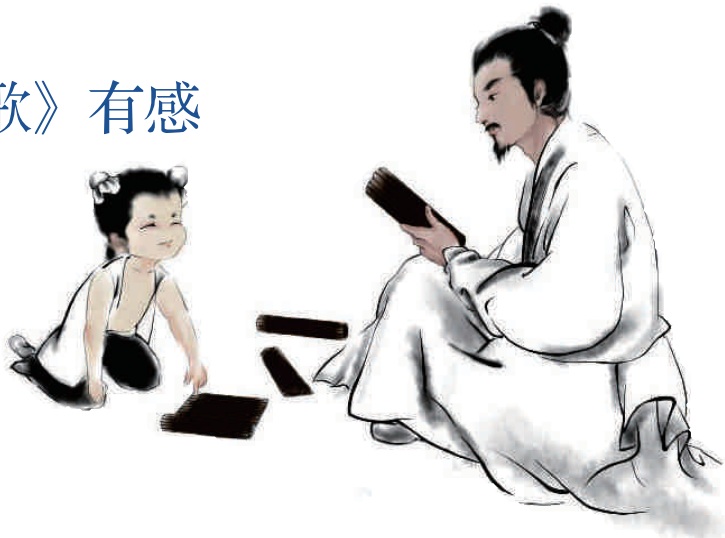
何鹏庆/文

很荣幸选修《中医药文化》这门课程，抄写《医中百误歌》是殷老师要求我们完成的作业。读清代名医程钟龄《医中百误歌》这篇文章，勾起我许多的回忆，同时也使我更加坚定信念，向着中医经典的高峰苦行求道。今写下此文，与大家共勉。

### 念必正，心必清

《医中百误歌》这篇文章之中，程钟龄先生用大量的笔墨写《医家误》这一篇章。《医家误》这一部分给了我很大的触动。

在我上大学之前，我一直有一个错误的观念：我认为中医是不会治死人的，在中医的世界里，不会发生像西医那样的医事纠纷，只要我能够注意药物的剂量，注意药物的禁忌，一些基本的常识问题等等，就不会发生害人生命的事情。我抱着一种对生命的漠视和不负责任的态度，在学医的



路上迷茫和徘徊着，从来没有思考过关于生命的问题。直到后来遇到本校的一位老师，我才真正的发现了自己的错误想法。我在大一的第二学期，认识了王老师，在老师的指导下，我有幸读到艾宁写的《问中医几度秋凉》。在这本书里面，我真实地读到了发生在作者身边的一些中医治病的奇妙经历和中医治病之误。这本书也使我意识到自己的错误认识：原来中医是很容易害人生命的，医者若稍不留神就可能导导致严重的生命问题。艾宁的经历唤醒了我内心对生命的敬畏和良知，使我看到了自己的错误观念并及时改正。

当今天读到《医中百误歌》时，我再次想起了这段经历，后悔当时不能够及早读到

这篇文章，致使我徘徊迷茫了这么长的时间。不过，这篇文章也再次告诫我：应该带着一颗恬淡虚无的心，正念，正见，真正为缓解百姓疾苦而求学。

### 工必勤，术必精

张仲景在《伤寒论原序》中讲到：“怪当今居世之士，曾不留神医药，精究方术，……驰竞浮华，不固根本，望躯寻物，危若冰谷，至于是也”。每次读到这段话，就深受感触。现在读到《医家误》，更是感受颇多。

当今之世，面对社会的浮躁，越来越多的人远离了中医经典的方向和思维，而去寻求那些特效的治疗方法，临床看

病则多是或效或不效，把脉亦是“心中了了，指下难明”。当读到医家误时更使我坚定信念：岐黄道上，唯勤学才可明理。

“凡欲为大医，必须谙《素问》《甲乙》……张苗、靳邵等诸部经方”。孙思邈在这篇《大医习业》里面指出了成为名医所必须学习的内容和知识，面对辨证、选药、把脉等等诸多错误，我们必须坚定地学习记载着中国古人对生命客观认识和有效治疗方法的中医古代经典，坚持学习经典里面记载的天地自然之道和思维方式，并且不断临证体验和学习，只有这样才有可能成为明医。

作为医学生，我们必须博极医源，精勤不倦。张仲景一

生崇尚方术，也未能做到尽愈诸病。我们这些后世之辈，也需要勤读《医中百误歌》，做到“工必勤，术必精”，唯此才不愧于先圣之学。

### 心慈悲，身必正

当读到《医中百误歌》中《病家误》时，我想起了之前的一段经历。这段经历给我留下很深刻的印象，也使得我更好的理解病家误。当一位医生怀着一颗慈悲的心去面对病人时，《病家误》的发生率将会大大地降低。

前段时间，跟老师在医院见习，那时候我大一刚刚结束，没有学中药和方剂的知识，因而临床跟诊也多是为老师打杂，帮老师叫号等，做一些简单的工作。在医院的那段时间，跟病人的直接接触给了我很大的经历，也使我对于病家误中的那些情况有更深切的体验

和理解。每次看到老师面对病人时的谦和、微笑，以及老师对病人倾诉的仔细聆听和关怀，我总是很受鼓励和感动。在老师那里，也很少发生病人不配合、容易情绪化等不好的情况。老师面对病人时的谦和，冷静为病人辨证处方遣药，以及对病人的关怀为我树立了榜样，教导我在学习知识的同时，努力提高医德，用一颗慈悲的心，去为病人服务。

“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”我们每个中医路上的行者，都应该谨记孙思邈的教导，怀一颗大慈恻隐之心，立志做苍生大医。

我热爱中医，但到现在我深知我仍旧是一位门外汉，我唯一能做的就是：谨记清代名医程钟龄的《医中百误歌》，不断激励自己，怀一颗恬淡虚无的心，向中医经典扣门。我辈之愚生，必须谨记医中百误，以此为鉴，在岐黄路上苦行而求道。

（何鹏庆，甘肃中医药大学中西医临床专业学生。）



## 医患和谐二三事

赵芳/文

医患矛盾被当今媒体社会炒的沸沸扬扬，成为人们茶余饭后讨论的焦点，一些不良案例的发生引起一种现象，那就是人们普遍害怕生病，反感就医，甚至敌视医生。往往一旦生病住院，患者恐惧，医生更恐惧，从一开始就埋下了互不信任的祸根。本人就自己的点滴和谐从医事例，在此和大家分享一下。

### 一、一句话赢得患者的信任

检查患者是一个近距离的人身接触，首先要和颜悦色的对患者说“你哪里不舒服？”这样患者就会有一种被关心的感觉，一下子就和你拉近了距离，就会对你如实说出自己的不适，利于你分析疾病。如果一句话不说就把冰冷的仪器放身人体检查，谁都不会舒服的。遇到有些身体肥胖检查不清的，可以解释说“请您翻一下身，这样可以多方位检查会更清楚，”有不

愿意暴露检查部位的可以说“请把衣服往下拉一点”等等。不要生硬的说“翻身，衣服脱了，你太胖了”等。一般情况下和患者像朋友一样多沟通的医生，耐心细致地检查完毕，患者都会很愉悦地和你道别，有的说“谢谢”，有的说“您先忙”。如果没有和患者沟通过，只是把他们当病人看待，虽然检查的也很清楚，但是没有形成信任互动。部分人就一声不吭的走了，说不定有

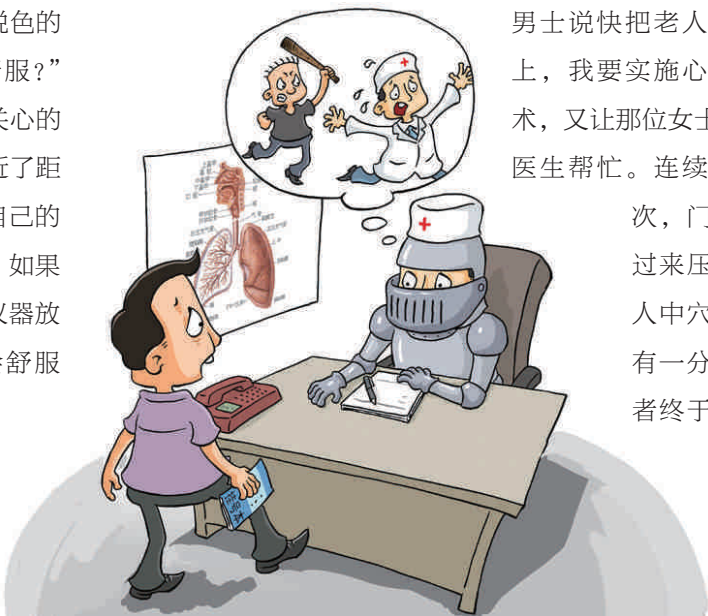
哪里没有想通，会反过来找你麻烦的大有人在。

### 二、等待检查的时刻是个医疗盲区

这里讲一个我遇到的一件突发事件，那天我刚上班去楼道里扔垃圾时听到一个拉着哭腔的声音急切地喊着：“妈！妈！”循声过去一看，只见两位中年人扶着一位老奶奶排队等待检查时，坐在医院走廊条椅上老奶奶突然脑袋一耷拉便瘫软下去。我靠近一摸老人呼吸、脉搏全无，我立即对那个男士说快把老人平放在椅子上，我要实施心脏按压急救术，又让那位女士快去内科叫医生帮忙。连续按压了几十

次，门诊主任也跑过来压着老奶奶的人中穴，过了大约有一分钟左右，患者终于苏醒了！这

时内科医生也赶过来抢救，



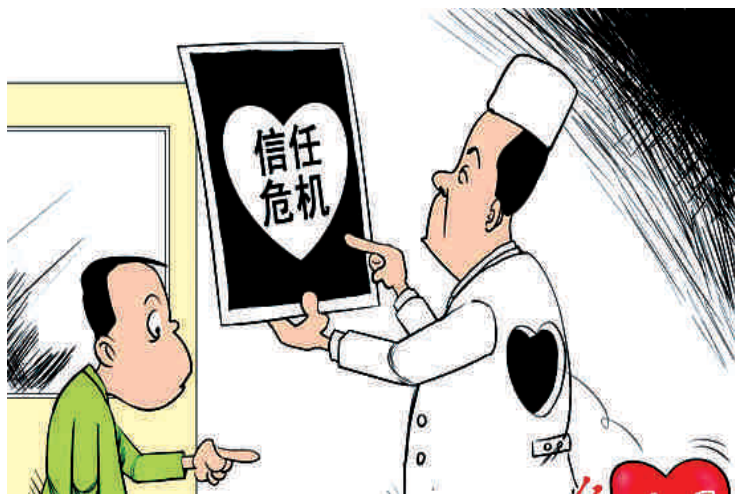
随后就把患者抬去内科住院了。当我松了一口气低头一看，发现自己的鞋怎么湿了，原来老奶奶已经小便失禁，地上有一滩尿液。小小的举手之劳，为患者抢救生命赢得了宝贵时间。如果患者来医院看病而因为等待检查而失去生命，恐怕发生医患矛盾的可能性就更大了。所以，作为医生首先要掌握患者的整体情况，病情是危急还是平缓，能不能耐受检查，最应该需要哪方面的帮助等综合考虑。不要和患者一见面就忙着开单子。

### 三、优质服务，诚信为本

一天下午上班刚检查了两个患者，发现检查床上有个黑色手机，我要追去找患者。同事们说：“先放着，谁丢了会自己寻找来的。”等我们把其他患者全检查完毕，还不见失主过来，我的心里不禁着急起来，考虑到前两个患者是妇科的，便径直去妇科门诊寻找失主，走进门诊发现妇科主任身边围了很多人，我问“你们谁的手机丢了？”她们便纷纷摸起自己的衣兜来。

“大夫，是我的，黑色的。”一个年轻妇女说。

“对，那你跟我过去拿上吧。”



“这个大夫真好！”患者们异口同声地说。那位年轻妇女拿着失而复得的手机，高兴地连声道谢。俗话说“君子爱财，取之有道”。我们医务人员是受过人文医学，伦理学等高等教育的知识分子，更应该品格高尚，拾金不昧。

### 四、一丝不苟，精益求精

一位妇女因乳腺增生做乳腺超声检查时，我发现该患者双侧乳腺呈对称性增大，增生腺体非常均匀。而普通的乳腺增生大多呈局部性，有团块状紊乱回声。我立即对老师说该患者会不会是怀孕导致的增生，师傅把探头移至下腹部一看果然怀孕了，并连声夸我心思缜密、判断准确。该患者由于月经不调，确实不知道自己怀孕的事情，只是单纯的治疗乳腺增生。我在想，如果医生

因为忙碌等因素，没有发现患者怀孕，就按乳腺增生开药，等患者吃了药之后，对孩子的发育有无影响就很难说清楚了，如果导致胎儿畸形将悔之晚矣！所以，我们处处细心检查，深刻思考，就是患者的福气啊！

不管是复杂的人际关系还是家庭关系、医患关系等，如果你怀有一颗充满偏见、自私、贪婪之心，就会处处不和谐，如果你怀有一颗接纳、理解、同情之心，就可以与人为善，友好相处了。我们要为患者及自己努力创造出公平、合理、平衡的社会环境，才能让生活在这个社会的人更加和谐安康。

（赵芳，甘肃中医药大学附属医院主管护师。）

关爱生命、促进健康是医务工作者的崇高使命。作为一名医务工作者，如何真正做到换位思考和用心关爱，是值得我们每一位白衣天使思考和践行的重大问题。作为医院护理的管理人员，我们经常要求每位护士学会换位思考，但实践证明，凡事情没遇到自己身上，是很难做到真正意义上“换位”的。同事和家人生病后自己的感受，才能深刻体会到“换位思考”的真正涵义。

换位思考，看似一个非常简单的道理，然而在实际生活中却很难做到。很多人会认为，别人总是不理解自己，不体谅自己，而自己呢，却也很少想到或者真正做到全面去理解他人、体谅他人。大部分人总是希望得到别人的尊重、支持和理解，医患之间、同事之间、朋友之间都需要做到换位思考。生活中，我们常常遇到这样的现象，不同的人对生活的关注点有所不同，思考问题的方式不同，因此，发生争执在所难免。这就需要我们冷静下来，站在对方的角度去思考所需、所求、所要，做到这样，许多你觉得匪夷所思的事会变得合情合理，至少可以试着去接受和理解。

人与人之间需要坦诚相

待，护患之间更需要懂得和学会换位思考。换位思考，客观上要求我们将自己的内心感受，如情感体验、思维方式等

## 学会换位思考

刘小勤/文

与对方的需要联系起来，站在对方的立场上体验和思考问题，从而让自己与对方在情感上得到亲近和沟通，为增进相互理解奠定基础，架起一座便于沟通与交流的桥梁。在医院工作中，医护人员面对相对弱势的群体——患者，只有做到换位思考，理解患者的内心感受和所需，才会赢得患者的认可和信赖，只有不断地换位思考，才会获得患者更多的理解和尊重。笔者认为，医护人员凡事都能做到换位思考，即使你心中有再大的委屈与怨气也会被对方的热情所融化、甚至消除。在相互磨合的过程中，双方的心理取向才会越来越接近和融合。于是我说，学会换位思考，以一颗平常心去面对工作中的一切，你便会有意外的收获。

换位思考，要求护理管理者不勉强别人和自己持相同意见。在一个团队中，意见一致

固然是好事，但是有不同的声音才能开阔大家的思维，好的想法往往都是建立在不同的看法基础上的。当我们在团队中提出不同意见时，可能会得不到大家的认同，有时可能还会被忽略，但每个人都有不同的想法，说明大家认真思考了，认真分析了，得出了与大家不一致的结论。也许别人不同的意见是工作中的更好建议，这就要求我们学会换位思考，求同存异，理解和重视与自己不一致的意见，尊重别人的想法，甚至需要适度采纳，以至于能够让问题解决的更好。

生命给予了我们多元化的生活方式和对生命理解的多样性内涵，时代赋予了医护人员更深层次的光荣职责。换位思考，其实就是要求我们做到，在你想要别人干什么的时候，要求自己首先做到什么。从点滴做起，以自我的垂范行动和榜样的力量，引导和影响周围的人，经常站在对方的角度思考问题和处理事情，只有这样，我们才可营造更加和谐的医护患关系。

（刘小勤，甘肃中医药大学附属医院护理部综合管理科科长。）

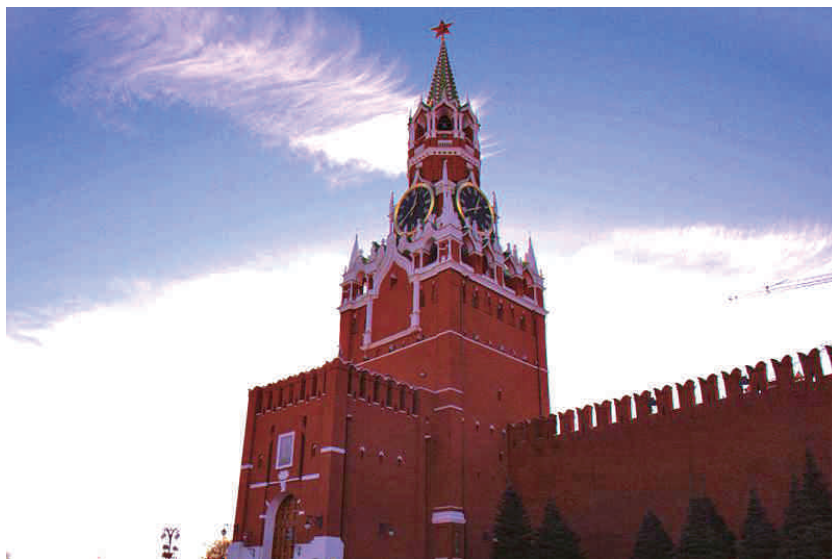


国画 向日葵



国画 荷花

王晓岗，1972年出生于甘肃兰州，甘肃省美术家协会会员，甘肃省工笔画协会理事。



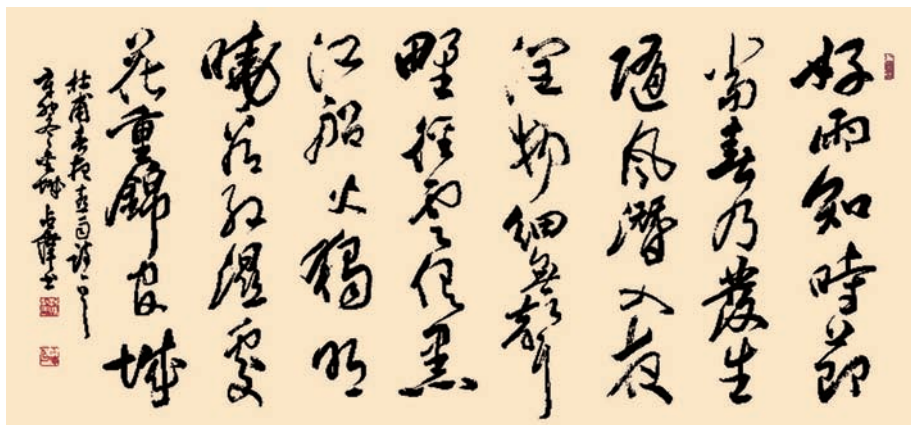
昨夜星辰（俄罗斯克林姆林宫）



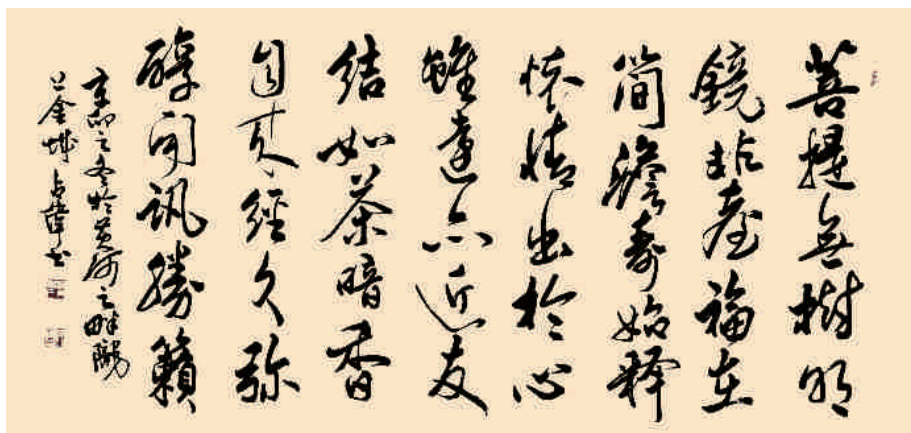
原野秋色（俄罗斯叶卡捷琳堡原野）

刘捷骧，俄罗斯乌拉尔联邦大学国际关系专业留学生。





杜甫《春夜喜雨》（草书）



菩提无树（草书）

姚占伟，男，字求索，号恬淡斋主人。甘肃省绿化基金会书画家工作委员会、生态书画院书画家，甘肃省书法家协会、甘肃省青年书法家协会会员，擅长行楷、行草和隶书，其作品多次获奖并被多家举办单位收藏，或在省内外报刊发表。

算起来，从上学到现在，我阅读最多的，就是贾平凹先生的作品。在我的书房，堆砌得满满的书中，我收藏最多、阅读最多的是陕西作家的文学作品。

第一次读贾平凹的作品是1995年9月，我读高一。用每周积攒的伙食费，买齐了雷达主编的《贾平凹文集》8卷本，还有人民文学出版社的《中华散文珍藏本：贾平凹卷》。尤其他的散文作品，成为我精神的园地。从那时起，就默默地喜欢上了他。

高中期间，我英语差，数理化差得更远，无奈之下选择上文科，所在的班也是当时学校最有名的“蜗牛班”，差生云集，全班人数104名，压力大的同学转到理科，落榜后又转回文科，几经辗转方才金榜题名。学校的歧视和学习上的落差使我整天如同霜打过的茄子，那个时候陪伴在枕边最多的并且能够从中汲取力量的就是贾平凹的那本散文集……

1999年3月，我在乡下中学做代理教师。记得当时买了吉林人民出版社1998年出版的散文集《我是农民：在乡下五年的记忆》，记忆最深刻的是贾平凹所说的一句话“做为

人，既要享受快乐，也要享受苦难。”从那时起，心里无形中就寄寓了一种新的力量，在属于自己的土壤，辛勤耕耘。

## 敬其勤耕 叹其执着

一位平凹迷的探访点滴

魏锋/文



2000年9月，为我所代课的初二（1）班学生买了1999年出版的《贾平凹散文随笔集》和《贾平凹绝妙小品文》。当时，作为一名语文代课老师和校团委书记，了解到学生最头痛的是写作文的问题，我创办了全县第一个初级中学文学社——蒲谷文学社，推荐学生读的最多的还是贾平凹的散文作品。

2014年2月10日，我初次见到贾平凹先生本人。他没有一点架子，也不说普通话，而是用地道的商州口音与大家交流。当他走到英国罗宾·吉尔

班克博士跟前时，与罗宾握手开玩笑：“罗宾，你看你的胡子，这么长时间都不刮？”罗宾做了个鬼脸，手指着胡须说：“齐白石的胡子比我这还长！”

那次我见他，首先做了自我介绍“贾先生，您好！我叫魏锋，是一位文学爱好者。”然后把拟定出版的纪实作品集《春天里放飞梦想》给他审阅。贾先生翻阅后，高兴地说：“好好干！”并为我题写了“前途似锦”的祝福。无奈时间有限，我和贾先生的第一次“会面”就这样匆匆结束了。

作为一名贾平凹迷，能够专访贾先生是我长久以来的愿望。两年前，我准备约访文学文苑中的陕西方阵作家群，开始撰写“文学陕西梦”系列的纪实作品，采访贾平凹成了我筹备工作中最重要的事。

经多方沟通，2015年7月28日一大早，我收到贾先生的复信，确定了我的采访时间，我的心情也随之激动了起来。7月29日下午，贾平凹先生冒着酷暑，带病在城南书房接受我和文彦群的采访，时长一个多小时。采访结束前，我和贾先生谈起《春天里放飞梦想》的近况，贾先生再次为我这本

小册子欣然题词“文运长久”。之前，受山东淄博“贾迷”、藏书友张振桐（求缺斋主人）以及张云龙老师等20多名文学友人的委托，请贾先生给多本“贾著”签名。遗憾的是，我准备好请贾先生给藏书《老生》签名的事却忘记了……

采访结束后，贾先生把我们送到电梯口，他的谦和、热情令我们难忘又感动。

上万字的专访《贾平凹：我是乡村的幽灵，在城市里哀号》作为头条、封面人物刊发于《名人传记》2016年第4期，随后《当代》杂志社微信公众号第一时间向全国读者推介，全国将近20多家纸媒转载。在研究贾平凹及其创作中，感触最深的是贾平凹的创作精神——1972年4月，会刷标语，能喊广播，会写诗歌的贾平凹经工地推荐到人民公社、再推荐到县招生办公室，后被西北大学中文系录取。在大学校园里，贾平凹始终没有忘记自己创作诗歌做文字的梦想，入学后，便写了一首从棣花镇到西北大校门的长诗《相片》，并第一时间投送到校刊编辑部。校刊如约刊登，贾平凹的诗也是当时唯一刊登的学生作品。刚进大学，就赢得诗

名，这激发了他文学创作的冲动。他的诗歌作品连续在校刊发表，还被贴在了墙报、摘登在板报等醒目位置。怀揣文学梦想的贾平凹，最大的目标是发表更多的作品。

“但我也感觉到贾平凹这个人爱写。后来听他的同学说，大家游行——那时候游行多——走累了坐在马路上，贾平凹坐在队伍里，灵感来了，就把香烟盒里衬的纸反过来写，很勤奋。”最近在采访著名评论家李星老师时，还听到了有关贾平凹投稿的故事，贾平凹70年代初投到《陕西文艺》的稿子在编辑部积攒得有一尺厚。但编辑们都不爱看他的稿子，发展到后来连理都不理，看都不看。

怀揣文学梦想的贾平凹，最大的目标是发表更多的作品。他每天坚持玩命地写作，不断向全国各大媒体投寄自己创作的作品，但往往石沉大海，没有任何一点音讯，手头收到最多的是书报社或杂志社的退稿签。“稿子向全国四面八方投寄，四面八方的退稿又涌回。退稿信真多，几乎一半是铅印退稿条，有的编辑同志工作太忙了，铅印条子上连我的名字也未填。”贾平凹在这一年将收到的所有退稿信都贴

到墙上，“抬头低眉让我看到我自己的耻辱。”随着自己研究的深入，我为此专门写了一篇《贾平凹：曾玩命写作屡遭退稿》一文，该文章在《燕赵晚报》发表后，著名《收获》杂志微信公众号推介，仅仅一天时间，在人民网、新华网、中华网、光明网、中国作家网等数家网络媒体刊发，随后《绵阳日报》《西部开发报》等数家纸媒转载，一石激起千层浪，到日前还有报刊转载刊发。到目前，已撰写10多篇贾平凹及其著作研究成果，这些成果都公开发表，作为一名平凹迷，我会把我的探访笔记坚持下去，也是我今年的创作重点之一，争取《问鼎——一位平凹迷的探访笔记》早日能与读者见面。

“写作就是我最重要的生活内容，写作之外的事情我都不喜欢，因为人的一辈子干不了几件事情时间就过去了。”贾平凹先生在文学创作上的执着，可敬、可叹。或许，这正是多年来我喜爱他的原因。

（魏锋，青年作家，笔名宇星、微风。长期从事刊物编辑工作，撰写专栏文章。著有纪实文学《春天里放飞梦想》。）

记得在大学上礼仪课时，黄卫东老师说了这样一句话，至今让我记忆犹新，也成为我一直以来为人处事的座右铭。“别让细节出卖你，别让习惯毁了你！”是的，就是这样一句简简单单的话，却蕴含了深刻的人生哲理。

黄老师是一位集美貌与智慧于一身的美女老师，有一次因为某事和她一道去了她的办公室，我出于好奇心趁机扫描了一眼她的办公桌：迷你的加

湿器缓缓冒着雾气，井然有序的桌上摆放着多肉植物和仙人掌，电脑页面上的字体大小颜色的设置均为最佳视觉状态，鼠标安静地躺在一个形态别致、图案精美的棉质垫子上……这些小事对我的提醒和触动很大，回想起老师给我们上课时，无论从她的衣着妆容，还是言谈举止，都让我们感到很亲切，很舒服，以致于总有许多男女同学忽闪着憧憬的眼神环绕在黄老师周围问这问那。

有这样一篇文章，名为“从你的吃相里，我看到你的人品”，其中讲到很多人的吃相。有些人吃饭怕吃亏，每样菜上来之后，必定先夹上一口，生怕自己有什么比别人少吃了一点点；有些人吃饭不顾及其他人，霸着菜单只点自己

喜欢的；有些人吃饭脏兮兮，把整张桌子都沾上酱汁和饮料；有些人吃饭带着一股骄傲情绪，喜欢无缘无故地支使服务生，那副颐指气使的派头仿佛自己是下凡的天神……但是也有好多人，他们介意彼此的喜好，照顾周边人的情绪，态度温柔地对待食物，临走时还会轻轻摆好座椅，小心翼翼地擦去桌上的污渍。从一次简单的聚餐中，微小的细节便可看出一个人的修养和人品，可见细节有多重要。

如今我已从事临床工作四年多，见惯了不好的习惯对我们造成的危害。譬如简单的抽吸药液，繁忙的工作常常使我们忘记了正确的抽吸药液手法，大多数时候你所看到的都是“大把抓”，长此以往，就形成了所谓的习惯，这种不好的习惯增加了患者感染的风险，也对我们自身的职业增加风险。再比如习惯性思维，那简直太可怕了，如果我们不去认真思考问题，而是习惯地认为这样就是对的，那将会怎么样呢？举一个简单的例子，每次医生有医嘱下“病重，心电监护”，我就会想心电监护肯定是包含了心率、血压、呼

## 别让习惯毁了你 别让细节出卖你

李春梅文



吸、血氧饱和度的监测，可事实是医嘱并没有下血氧饱和度的监测。这种习惯性思维让我犯错，甚至有时候给我造成了不小的困扰。

我们有时想问题，总是按照之前的经验或既定的方式去思考，缺乏变通，不能从另一个角度重新审视。我们太重视经验和习惯，而缺乏新的问题解决思路。经验对我们的生活和工作的帮助是巨大的。我们

常常会运用已有的经验快速地解决一些问题，它可以省去许多摸索、试探的步骤，缩短思考时间，提高效率。在日常生活中，思维定式可以帮助我们解决每天碰到的90%以上的问题。但若我们总是以习惯经验去评判事物，也会对我们造成困扰，延缓办事效率，有时甚至铸成大错。

著名理学家威廉·詹姆士曾说：“播下一个行动，收获

一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”我想也正是黄老师这种良好的习惯，凡事从细节做起，成就了如此成功的人生。无论是生活还是工作，我们都应该记住“别让细节出卖你，别让习惯毁了你”。

（李春梅，甘肃中医药大学附属医院心血管科护士。）

## 小诗三首

丁高恒/文

### 其一 错过

若你无所从来  
我也无所从去  
便可彼此收容  
默然相爱

### 其二 放开

你是天上的流云  
我是地下的湖泊

你的身影  
注定留不到我的波心

### 其三 悬崖

这迷茫的青春要拿什  
么作证  
不如给年轻的心留一  
道伤痕  
让它替你记下

曾有一条疤是为谁而  
结  
最美的季节  
怎能辜负最深爱的人

（丁高恒，甘肃中医药大学公共卫生学院研究生）

# 时光是一剂疗伤的药

徐瑛子文

俗话说良药苦口利于病，对于我而言，时间就像是一剂良药，虽然它会让你的容颜变老，让你历尽沧桑，但它也能治愈心灵的创伤。

火红的晚霞映在河面上，水中泛着金色的光芒，百年的黄河铁桥像一位饱尽沧桑的世纪老人目光慈祥地看着来来往往的车辆行人、泛着金光的水面以及在水上往来穿梭的快艇，还有几只野鸭和不知名的水鸟在河心岛上悠闲自在地漫步……这是我眼中兰州黄河铁桥的黄昏。

整整十一年了，十一年前的秋天我几乎每天晚饭后都来铁桥看河面的夕阳，看夕阳里白塔山的塔影。父亲正在住院，隔几天医院就会下一张

病危通知书，我的整个心都被忧伤、愁苦、无奈和焦虑充斥着。看着一天天憔悴下去的父亲，我唯一能做得到的只能是每天陪伴在他身边，忍着心里肝肠寸断的痛，表面强颜欢笑地侍奉他的一日三餐，跟妈妈和亲人们一起陪他聊天，给他规划出院后去哪里疗养，去哪里旅行。每天黄昏的时候探视的人最多的时候，我便拖着疲惫的步伐，站在铁桥上看着夕阳，借此机会释放一下忍了一天的眼泪。

国庆节长假的第五天，父亲以54岁的英年永远的离开了我们，离开了他热爱的为之奉献了华年的藏区建设和教育工作。家里的顶梁柱不在了，留下了年迈的爷爷奶奶，还没走出大学校门的弟弟，最关键的是母亲，因为父母感情极深，恩恩爱爱几十年，父亲突然撒手而去，对母亲的打击太大了，如果不是小舅眼疾手快母亲恐怕就做了傻事，但是从那时候起，身体一直很好母亲因为悲伤过度，开始没完没了地生病。面对这样的境况我只能忍住悲痛坚强地承担起责任，除了坚强我真的别无选择。

起初的几年，除了照顾老人和孩子还要忙自己的学业、事业，我每天都让自己特别忙，忙



得没时间去想别的事，总感觉父亲出差了，去国外考察学习了，但是过年过节就惨了，因为心里清清楚楚明明白白地知道敬爱的父亲的的确确已经不在。心里那种刀割样的痛会让你不顾时间地点地悲从中来，泪如泉涌，根本没法控制。我不敢去想父亲在病床的最后时日，那种痛应该比真正的心绞痛更有过之而无不及，因为它能让你从心里痛到脑子里，会痛得让人晕厥，所以那些年怕过年，怕各种节假日。最早家住在黄河北，每天上班都要经过黄河铁桥，早上还好，最要命的是下班以后。我下班经过铁桥的时候正好是黄昏，有时候火红的晚霞能映红半边天，一下子就勾起了心底的痛，心里一阵痉挛，然后瞬间泪流满面。后来，我在单位附近租了房。

时光荏苒，这期间先是奶奶无病无痛地在87岁的时候安然离世。我说无病无痛是真的，奶奶本来还好好，就是视力越来越不好，她让我给她点眼药，说眼睛好好的，还要给我们绣鞋垫。她是几十年的老肺气肿，但最后也没有喘促气急，就是饭量越来越小，吃



的越来越少，问她，她说她哪儿都不疼，哪儿都不难受，就是好累，想睡觉，这样也就一周左右的时间，也是在金秋十月老人家就安然长眠了。再后来爷爷又以90岁高龄离世，转眼又三年过去了。这期间我再也没有去过铁桥，尤其是黄昏的时候，因为太忙了。

前段时间，两个孩子嚷嚷着要去黄河边玩儿。儿子说要写一篇关于铁桥的作文，丫头说幼儿园老师要捡些黄河边的石头做手工，于是我就又看到了黄昏的铁桥，夕阳和夕阳下的白塔。那些被尘封了的记忆慢慢打开，我突然发现我居然敢回忆父亲弥留之际的一些细节，虽然依然很难过但是没那么痛了，我居然可以想如果当时我们转院去北京301医院或者上海曙光医院，父亲会不

会现在还在？

时间，真是个很神奇的东西，我以为这辈子都要生活在失去父亲的悲痛里，为了不让悲伤击垮自己，这些年我再不敢读我挚爱的《红楼梦》，不敢读李清照、柳永、郁达夫，所有能勾起我悲伤的东西我都有意避之，我把自己埋在医书古籍里，我拼命地工作，我读《风雨来时路》，读傅佩荣的《国学的天空》，尽量让自己读一些励志的书，然而所有的这些都不如时间来得更彻底、更干脆。

时间，愈合了我心灵的创伤，使我忍住了那种撕心裂肺的哀痛，熬过了那段不堪回首的岁月，我的那颗原本柔弱的心也随之变得坚强起来。但是心底创伤的印迹仍在，对亲人的思念仍在，血液里流动的亲情是时间无法更改的，女儿对父亲的怀念，将会天长地久，地老天荒，此情绵绵无终期……

（徐瑛子，自由撰稿人。）



## 遥祭姥爷话樱桃

李 振/文

小时候，我是在姥姥家度过的，直到八岁才回到自己家中上学。记忆中，姥姥家在一个小山村，土坯墙茅草屋又矮又破，只有低门矮院里的那棵樱桃树分外显眼。四季更迭，寻常白天，树上仿佛总是挂着果实，红绿间是让人消受不尽的快乐和美意。

一个个有月的晚上，姥姥时常搬来小凳，坐在樱桃树边，将我紧紧地揽入怀中，给我讲樱桃的故事，也是在这时，我突然被另一种快乐和美意所打动。如水的月光泼洒一

地，落在樱桃树上，斑驳的绿叶反射出晶莹的光亮，红红的樱桃愈加饱满欲滴，连樱桃树的身姿也陡然呈现出无限妩媚妖艳。

姥姥生于旧社会，十三岁时便来到姥爷家烧锅做饭了。然而，姥姥和姥爷并非是媒妁之约，而是姥姥命苦，逃荒要饭，逃要到了姥爷家。每当诉说起姥爷家的情景，姥姥总是甜蜜微笑说：“那时候，你姥爷家就有樱桃树了，但不是现在你看到的这一棵。”于是，幼小的我便已对樱桃产生了无

边的好奇和遐想，在我不停追问下，姥姥只是淡然一笑，笑而不语。多年之后我得知，当年姥姥数日未进一餐饱饭，饥渴难耐地瘫坐在姥爷家门外掩面而泣，脚下一步也挪不动了。正在院里忙上忙下采摘樱桃的姥爷见此情景，赶紧将姥姥扶进院子乘凉歇息。就在那棵樱桃树下，面对姥爷慷慨诚挚的眼神和满把盈掬的樱桃，姥姥便决定在这里停下脚步，扎下根来。

夜已经很深了，月光格外皎洁。姥姥的话匣子始终没有脱开樱桃话题，仿佛她一生的命运从未离开过樱桃一样……

那是日伪统治时期的一天傍晚，劳累了一天的姥爷正在院里整理农具，只听轰然一声门被踢开，一帮头戴白边黑顶大盖帽的残兵簇拥着一个身穿黄色军装、挎着东洋刀的鬼子凶神恶煞般的闯进来，不由分说便对挂满树枝的樱桃生扯硬



拽，狼吞虎咽。低处的摘光吃尽后，那个鬼子还要拔刀砍树妄图继续扫荡结在梢头的樱桃。年轻气盛的姥爷忍无可忍，大喝一声：“住手！”那几个家伙一怔，便掂量着手里的家伙事儿朝着姥爷围了过去。没有见过世面的姥姥见势不妙急忙从屋里冲出来评理拉架，“哟嗬，又冒出个小娘们，太君今天可真是艳福不浅呀！”一个贼眉鼠眼的家伙朝那个鬼子谄笑了一下，两眼闪着淫荡的邪光，边挽着袖子边往我姥姥跟前凑。说时迟那时快，如同吃了豹子胆的姥爷抄起一根扁担当头抡了过去，那个坏怂猝不及防应声倒地双手抱头杀猪般地嚎叫起来。

接下来姥爷可就惨了，先是被吊起来用皮带抽，后被绑在老石磨上用脚踹、用枪托子砸，浑身上下打的没有一块好肉。再看院子里的樱桃树，已被刀砍万段，满院狼藉。鬼子兵还不罢休，非说姥爷是八路军要砍头示众，那个挨了一扁担的兵痞早已急不可待，哇哇乱叫，说太君您就请好吧，我这就把这小子剁了，挖出心肝来给您老下酒！这时已被家里人趁乱拉出院外藏到邻居家的

姥姥一改平时的温柔娴静，头发挣散了，嗓子喊哑了，犹如一头狂暴的母狮子，抄起邻居炕上的一把剪刀挣扎着要去和敌人拼命，几个大婶儿大嫂子用尽全身力气都捺劝不住，大家的心都顶到了嗓子眼。村里上了年纪大爷大叔壮着胆子上前苦苦求情，那几个日伪军还是不依不饶，吵着嚷着非要放火把房子点了不可。

这时天已经黑了下來，忽然村外传来几声清脆的枪响，有人在街上高声喊着：“老八路进村啦——”那几个日伪军顿时屁滚尿流，撒丫子一溜烟地朝村外跑了。

姥姥说，那一年姥爷十九岁，嘴上无毛，却是个倔种。尽管一头青皮，一脸无知，明明知道日伪军人多势众，姥爷却天不怕地不怕，为了捍卫自己的心上人和那棵樱桃树，天皇娘老子都不在话下，牛脾气上来谁也劝不进去，听到就当没听到一样。

多少年以后，姥爷的村庄早已旧貌换新颜，可我只要进村，一眼就能望见村东不远处的大水塘和姥爷的坟茔，眼前顿时浮现出姥爷勇斗敌顽的场景。然而，姥姥每当回忆起这

段往事，总是心有余悸地说十里八乡，谁不知道你姥爷是倔种，不是倔，你姥爷就不会吃那么多苦头了……这是我记忆中第一次感受到月夜的清凉和露重，我轻轻地问姥姥，姥爷当年打得过那几个兵了吗？姥姥深沉悠远地说，想一想都能知道，人家兵油子是练过真刀真枪的，你姥爷不知天高地厚，泥腿子怎能和兵痞子比，能不输嘛？抗争了不过几个回合就被人家摁倒在地了……我听后，不禁为姥爷倒吸一口冷气。

尽管最终托了八路军的福历九死而一生，但姥爷那次却吃尽了苦头，每逢阴雨天气，周身的酸痛总会使他呻唤不已。而此时的姥姥则斜坐在炕上将姥爷的头揽入怀里一边轻柔地哼着传唱了多年可谁也叫不出名字的童谣，一边用她那灵巧的双手为姥爷热敷按摩，直到姥爷疼痛减轻后进入梦乡，几十年来一直如此。后来我想，不就是一棵樱桃树吗？姥爷为什么视那棵樱桃树为自己的生命一样誓死保卫呢？直到我走出家乡里的小山村，上了大学，也没得出一个明确的答案。

十几年前的一个冬天，我回到家乡度寒假，再去姥爷家时，年迈的姥爷已病入膏肓，更不能言语，只能静静地躺在病床上。然而，看到眼前的一幕，我惊呆了。只见姥姥斜着身子半躺在姥爷的床头为姥爷作枕。不久姥爷去世，母亲对我说：“直到最后，姥姥都在为姥爷作枕，任谁都不让帮忙。”姥姥一定记得，最初在姥爷为她摘樱桃、抡扁担的情景，更使我联想到，难怪姥姥每每谈及此事时，总是戛然而止，却又意犹未尽的原因。

无论岁月怎样更迭，姥姥和姥爷家的樱桃树栽了又栽，却始终栽有一棵樱桃树。后来偶然一次，我读到诗人外交家李肇星的一首《姥姥的樱桃》的诗篇：

国会山上半块乌云  
国会山前几株杂草  
于是，数十年后  
思念起姥姥的樱桃  
姥姥家地少，钱少  
只有谷子、地瓜、豆角  
半亩小园和一棵  
红绿斑驳的樱桃

对一个夏日里的顽童  
多大的树冠  
多大的逍遥  
当舌头能舔到绿叶  
一滴馋涎  
一粒樱桃

国会山上半块乌云  
国会山前没有樱桃



鲜美甜嫩的记忆  
总是姥姥的辛劳  
不再隐瞒  
儿时的骄傲  
在那些省鞋子  
省衣裳的中午  
知了热得闷头鸣叫  
只有我，悄然跃上枝杈  
尽情地消受姥姥的樱桃  
不再遮盖，永远的自豪

不怕那山的乌云  
不怕这山的杂草  
吃足了姥姥的樱桃  
在故园的半亩一角

陡然被诗的意境，真挚自然和淳朴厚重的美感所打动，忍不住遥想起自己的姥姥当年话樱桃所勾起我无尽的感怀和遐思。遥祭姥爷话樱桃，深深的思念，一如诗中那样鲜美甜嫩永远自豪，总是姥爷姥姥的辛劳，也是我儿时的骄傲。

我终生都无法忘怀姥姥曾经说过的话，大意是：你姥爷一辈子历尽磨难坎坷，吃尽苦头辛酸，但他的倔，是强，是牛，是倔种，但不是孬种——真哉斯言！

如是，生命入世，人生立世，自奋强世，我何惧那山的乌云，这山的杂草……

（李振，迹半坡，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。）



## 左岸词一组

左岸/文

### 醉蓬莱

渐霜天月瘦，杜宇声戚，雁迁花落。古道西风，卷千家篱陌。游子天涯，寒窗烛冷，绿蚁谁酬酢？鸿断鱼沉，痴人吃梦，呢嗔难躲。卫鬓沈腰，嗅梅姿态，蹙笑嫣然，动人心魄。星月相隔，宁不伤离索？醒也独身，醉也孤枕，又失黄花约。泪蛾将干，天涯声远，锦书谁托？！

### 曲玉管

荫绿围红，云闲日暖，莺歌燕舞花如染。是处亭台依旧，无奈人单，忍凭栏？黛蹙愁蛾，秦筝弹断，泪珠点破胭脂脸。

暗想当初，翠鬓一弹秋烟，正笄年。往事何堪，误多少、平生心事，岂知好梦难圆，翻成雨恨云寒！负华年。每低斟浅唱，惹起离愁别绪，一场消黯，把酒无言，梦里婵娟。

### 满江红

晚绿寒红，陶笛慢、帘移碎影。欢意短、倚烟邀月，此情谁省？红袖添香一梦里，灯光桨影昔时景。卿不解、欲小令书心，人先病！

花瓣雨，芳草町。宽窄巷，三生定。更红绡帐暖，满怀香拥。赌酒泼茶成底事，而今雪鬓谁知证？人憔悴、秋意损柔肠，怜青苻。

### 赤枣子

花瓣落，云低沉，梧桐独对不眠人。又到去年执手处，几滴眸里几滴尘。

### 蝶恋花

别梦如织人渐瘦，弹断秦筝，思绪还依旧。举案无计常借酒，半阙词没黄昏后。

次第雨烟和乱柳。独上西楼，无处执酥手。一笑一颦幽忆久，泣红又染春衫袖。

### 一痕沙

当初低吟浅醉，今却朱颜

憔悴。月瘦瘦何由？一帘愁！举杯西窗邀月，呵手梅园踏雪。谁料梦成空，泪成淙。

### 一痕沙

弹断秦筝汉瑟，空对红亭绿萼。欲恨也无由，步层楼。夜雨数声心碎，谙尽孤眠滋味。无计藏清愁，锁眉头。

### 一痕沙

啼到杜鹃噤语，落惨梨花无数。微雨燕归来，绕章台。多少离愁别绪，尽伴晨钟暮鼓。无处煮清愁，忍凝眸。

### 荳叶黄

西江月下嗅新荷，放鹤亭畔数绿蛾。有样心思问不得！岁如歌，渔火江枫晓得么？

### 荳叶黄

半山衰草怨笛残，梦断天涯人倚栏。落日炊烟笼故园。问寒蝉：为何云闲人不闲？

（左岸，作家，诗人。中国散文学会会员，甘肃省作家协会会员。作品发表在《中国土族》《甘肃文艺》《北方作家》等杂志。）

## 肝病调摄重要性浅谈

马鸿斌/文

笔者通过多年的临床实践，深深体会到，对于肝病如急慢性肝炎、肝硬化、肝癌等，除合理的药物治疗外，一些非药物疗法如饮食调理、房室调养及气功导引等也有着举足轻重的作用。兹简述如下：

饮食调养：肝病者，临床常伴有纳差不欲食、厌油腻、疲乏倦怠、恶心有时呕吐等中焦脾胃转输、运化、升清降浊功能失调表现。因此，古人早就有“见肝之病，知肝传脾，当先实其脾气”的论述，也就是说脾胃为后天之本，气血生化之源，营卫气血之所出，肝病能否康复与脾胃健运

与否密切相关。笔者认为在这里“实脾”包括两个方面的含义：一是在药物治疗过程中，通过辨证，在清湿热、疏肝解郁活血等基础上，应配以健脾和胃助运之品；另一方面应注意饮食调理，首先，应以清淡为主，忌食油腻肥甘厚味及辛辣刺激之品。因过食肥甘油腻辛辣刺激之品，会助湿生热，阻滞中焦，影脾胃运化功能，久则脾胃衰败，水谷不能消化吸收，气血生化无源；同时药物亦不能吸收、输布，难达病所，从而也就谈不到愈病强身。其次，饮食要有节制，定时定量，不能暴饮暴食。脾主

运化，胃为受纳和腐熟水谷之腑，脾宜升则健，胃宜降则和，若暴食暴饮则中满而不消，中焦气机壅滞，升降失司，运化失常，亦可致脾胃衰败，而无生机。正如管子所说：“饮食节，则身利而寿命益，饮食不节，则形累而寿损”。

曾治一肝硬化患者崔某，男，43岁，住院号：4403，1996年6月17日入院。患者素嗜烟，喜甜食，生活不规律。入院时症见：腹大坚满，脘腹撑急，伴腰及下肢水肿，口干口苦，纳食尚可，小便黄而少，大便时干，舌边尖红，苔黄而腻，脉弦滑。查：体重61kg，腹部高度膨隆，腹围94cm，脐心突出，移动性浊音(+++)，双下肢凹陷性水肿。B超示门脉性肝硬化，胆囊水肿，大量腹水。入院辨证为鼓胀，湿热蕴结、浊水内停，以中满分消汤加减，复方丹参液静滴治疗一月，患者体重降为50kg，腹围70cm，B超示：微量腹水。诸症悉减，遂调理数





周出院。

出院后其母认为患者营养不足，每日给予羊肉、猪肉以加强营养，同时每日进食三个鸡蛋，初时患者觉食欲大增，体力亦较前改善，日久见上述食物即恶心，纳差不欲食，腹水又加重，胸闷气短、心悸，面色晦暗，腰以下肿甚。遂于97年4月10日复住我科，无奈此时患者中土衰败，遂经多方调治，然饮食日渐减少，及至后来饮食药物俱不能进，胃气竭绝，发展为肝昏迷，于5月10日抢救无效死亡。

本例患者发病两年即不可逆转，有诸多方面的原因，但与其嗜烟及不良饮食习惯有着密不可分的关系，如能合理进行饮食调理，配以适当的药物治疗，则其病不至于发展如此迅速而危及生命。

节制房事：中医认为肝藏

血，肾藏精，肝肾同源，肝病日久耗伤肝阴，进而波及肾阴；房劳过度耗伤肾阴，亦可累及肝阴；且肾水亏虚，不能涵木，阳亢于上，终至阴阳俱亡而病至不治。我国著名中医学大家任应秋教授“曾治一李姓患者，肝硬化腹水，服药至百帖，而症状改善，乃有欣欣向荣之感，其妻自乡里来探视，乃与之合，阴精大伤，则病症陡然恶化，头目眩晕，牙血如注，小便则癃闭不下。视其面则黑气罩于天庭，辞不能治，而李亦旋亡。”

由此可见，对于本病，除在药物治疗中注意补养肝肾之阴外，节制房事也是不可忽视的一个环节，前车之鉴甚多，切不可掉以轻心。

气功导引：近年来，气功在防病治病过程中也起到了很大的作用。据研究，在练静功

过程中，迷走神经张力相对增高，胃肠蠕动增强，消化液分泌增多，练功者可以感到大量唾液分泌，胃液、胆汁等消化液分泌也增加。此外，由于气功腹式呼吸，膈肌活动幅度增强，腹压变化幅度也增大，内脏相互挤压摩擦，引起内脏的按摩作用，从而消除肝脏淤血，促进血液循环，改善肝功能。真气运行法创始人李少波教授通过研究证明：许多肝炎患者，当真气运行法炼到第三步“调气凝神守丹田”时，肝功能改善，有一部分病人经过长期锻炼肝病痊愈。肝病患者可根据自己的体质情况，选择合适的功法进行锻炼，日久自会痊愈。

总之，肝病的治疗是一项比较复杂的系统工程，在临床实践中，作为医患双方，既不能盲目迷信药物而忽视调养，也不能放弃药物治疗而迷恋某种功法。只有药物治疗与调养相结合，才能达到愈病强身的目的。

（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。）

40岁的王先生与妻子同在银行工作，二人结婚近20年，一直生活幸福和睦，是单位有名的模范夫妻。而身体一向健康的王先生，最近却发生了一些奇怪的事情。

和往常一样，这天清晨，夫妻二人6点半准时起床，妻子睡眠惺忪地问王先生，是否记得他昨晚睡觉时发生了什么，为什么会把自己踢醒。王先生满脸疑惑，好像夜里什么也没有发生一样，妻子又提醒他昨晚是不是做了打架的梦，王先生不明所以地一边洗漱一边思考妻子的问题，仍然一无所知。最后，妻子憋不住了，说他昨晚睡觉时不停地踢腿，直到把自己踢醒，醒来后却发现他仍在酣睡中。妻子考虑到

可能是丈夫白天工作压力大，晚上做梦之缘故于是不忍把他叫醒，只得向外挪挪身子继续睡觉。妻子还打趣道：“你不会是梦到武打片，英雄救美吧？”王先生乐呵呵附和：“那肯定是梦到救你啊，拳打脚踢，一晚上甚是辛苦啊……”夫妻两你一句我一句将昨晚的事情当做玩笑般，并未引起重视。

但近几日，相似的情况又发生了，搞得妻子连连抱怨。原来，王先生每天晚上睡觉时都把她踢醒，等她醒来后却发现王先生还在睡觉。而王先生早上起来后又完全不记得晚上发生的事情，只回忆其最近的经常会在夜里醒来，但并没有感觉任何的不舒服，他自认

为并不是什么大事。但妻子却不再像第一次一样和他谈笑风生了，因为丈夫这种睡眠中的踢腿现象总会打扰她，她已连续多日睡眠不足，而且并觉得自己的睡眠质量比以前下降了很多，实在没有精神与丈夫开玩笑。

### 案例揭秘

这件事，实在是让这对夫妻烦心不已，于是二人决定采取些措施。起初他们并未直接将睡眠踢腿事件联想到睡眠疾病，只是觉得既然是睡觉时发生的踢腿，那就去睡眠科咨询下吧！于是，二人抱着试试的心态预约了睡眠科的号，医生在听取了王先生的病史情况后，又详细问了他入睡时的情况。王先生认真回忆后，承认自己在入睡时确实存在无法控制的踢腿冲动，然而这很少会造成他人入睡困难，白天精神也很好。其妻子也反映他经常会在夜间打呼噜，但这并不会干扰他的睡眠，就是这睡觉踢腿的毛病让她困惑不已。二人再三恳求医生帮其解决这个难题。

医生首先对王先生进行了体格检查，发现：除轻度附属软腭及悬雍垂偏长外均正常。在对患者进行鼻腔检查时，王



## 睡梦中的“功夫”

——周期性腿动

陈开兵/文

先生提出当自己鼻子堵得严重时，打呼噜会加重，甚至会有憋醒的时候。体格检查后，王先生有经过了一些睡眠量表测试，其中，他的嗜睡量表评分为10/24（正常）。最后，医生建议他做多导睡眠监测来确诊。

在检测当夜，通过睡眠检查室的整夜睡眠录像记录显示，王先生夜里隔一段时间就会像弹簧一样反复抽动右腿，过几分钟又会自行停止。总睡眠时间为360分钟；轻度打鼾，睡眠呼吸暂停低通气指数为5次/小时，快速眼球运动睡眠间的睡眠呼吸暂停低通气指数为15次/小时；夜间睡眠最低血氧饱和度为92%。整夜睡眠监测中共有240次腿动事件发生。这些事件中20%是与觉醒相关的。值得注意的是，在侧卧位睡眠时周期性腿动发生次数较少。

医生给王先生的诊断是：睡眠中出现的周期性腿动伴随打鼾气流受限。

#### 专业解读

这种睡眠中出现的周期性肢(腿)动，也被称作夜间肌阵挛，是由睡眠时出现的可能与觉醒相关或无关的刻板周期性下肢(上肢)运动组成的，主

要出现在浅睡期，表现为突然以脚趾或踝部为主，重复而形式固定的背屈运动，严重时可伴膝及髌布的屈曲，有时可累及上肢。这种疾病的诊断需要在睡眠过程中将体表电极放置在腿部肌肉上(胫前肌)，以监测患者腿部的肌电图。由于腿部可能发生在单腿或双腿，因此我们一般都是监测双腿。通常把这两个电极分别放置在每条腿的胫前肌，相隔2-4厘米。然后，每条腿的肌电图就会按两个电极间的电压以及双极的方式记录下来。胫前肌活动的发作从开始到缓解持续0.5~5s,振幅至少为记录到患者生物校准值(自主的脚趾背屈)的25%,这就计为一次腿动。若睡眠中有4次以上的腿动发作，我们就可以诊断为睡眠周期性肢(腿)动。然而在大多数睡眠实验室中，觉醒后的腿动或与睡眠呼吸暂停终止相关的腿动不能算为周期性腿动，打鼾渐强的一些腿动也不能算为周期性腿动，但在一些中心中发生在呼吸暂停过程中的腿动可算为周期性腿动。

传统观念认为，如果睡眠过程中的腿动与足够次数的觉醒相关，那么将会导致患者出现白天嗜睡或失眠，我们称为

周期性腿动障碍。其严重程度根据周期性腿动指数(睡眠中每小时周期性腿动发生次数)来衡量:周期性腿动指数<5为正常;5-24为轻度;25-49为中度;≥50为重度。

睡眠周期性肢(腿)动可见于任何年龄，人群发病率6%左右，约90%的不安腿综合征患者伴有周期性腿动障碍。患者可伴其他睡眠障碍，如发作性睡病、失眠、过度、睡眠、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征及REM行为异常等。91%的周期性腿动障碍患儿伴有注意力缺陷多动障碍，而24%-64%的注意力缺陷多动障碍患儿伴有周期性腿动障碍。三环类抗抑郁药物、5-羟色胺阻滞剂、单胺氧化酶抑制剂及多种抗癫痫药物可以诱发该疾病。睡眠剥夺、咖啡因、缺乏或过度锻炼等均可加重该疾病。其发病机理尚不清，可能涉及血管性、系统性、外周及中枢神经多种因素。

尽管目前对周期性腿动障碍的诊断还存在争议，但的确可能存在这样一个患者群，在对他们的腿动症状治疗后可使其睡眠质量得以改善。

对于同时存在严重打鼾合并气流受限以及周期性腿动的

患者来说，临床上很难判断这些情况究竟是两种各自独立的事件，还是气流受限（呼吸努力增加）导致的。然而，临床上对于一些轻度阻塞性睡眠呼吸暂停及频发周期性腿动的患者，采用经鼻持续正通气治疗后，周期性腿动可以消除，这表明睡眠呼吸障碍可导致周期性腿动的出现；在另一些患者中，周期性腿动可能会在上呼吸道稳定后持续存在。因此，在这些疾病中，首先要确保呼吸努力相关的觉醒被消除（所需要可增加正压通气水平），其后可考虑对周期性腿动行药物治疗，但仅在患者已接受充分的睡眠呼吸暂停治疗后仍存在明显症状的情况下使用。

周期性腿动较轻的患者无须治疗，症状明显时可考虑非药物和药物治疗。前者主要是保证良好的睡眠卫生，避免周期性腿动诱因加重因素。药物

治疗主要是应用一些能够影响多巴胺能的药物，如多巴胺的前体物质左旋多巴/卡比多巴是首选，它们可以增加脑内左旋多巴而使多巴胺的合成增多，也可应用多巴胺受体激动剂如罗匹尼罗、普拉克索、培高利特等。对多巴胺能药物反应不好时也可试用阿片类制剂。

对于王先生，在描记图中很典型地显示出他的周期性腿动是与气流受限及打鼾相关的。因此，王先生被诊断出患有轻度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征（与快速眼球运动睡眠相关的）以及频发的周期性腿动，并且周期性腿动觉醒指数轻度升高。考虑王先生无任何症状，并且认为自己没有任何问题。所以，医生提供给该夫妻3种选择：（1）分别睡在不同的床上；（2）尝试对轻度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的治疗；（3）尝试对睡眠周期性腿动治疗。最后，夫妻二人不能

接受分别睡在不同床上的选择，并且不愿意试用多巴胺能制剂治疗，王先生接受了减轻体重的计划（减轻体重4.54千克），并且采用鼻用激素治疗鼻塞。在该治疗方案

下，王先生打鼾减轻，并且夜间踢腿次数明显减少，夫妻二人都很满意。然而，基于对监测费用方面的考虑，王先生并未重复进行监测，因此周期性腿动指数的改善情况尚不明确。

### 周期性腿动临床要点

（1）睡眠中出现周期性腿动在无症状的老年患者以及存在发作性睡病和阻塞性睡眠呼吸暂停的患者中很常见。将日间嗜睡或失眠归咎于睡眠周期性腿动是需要慎重考虑的。

（2）当无不安腿综合征存在时，无症状的睡眠周期性腿动可能不需要治疗，除非同寝者的睡眠受到干扰，并且其他方法（分开睡）无法被夫妻接受时。

（3）对于一些患者来说，周期性腿动或许可以作为打鼾和（或）呼吸努力相关的觉醒的标志。对于这些患者来说，针对打鼾、上气道阻力综合征、轻度阻塞性睡眠呼吸暂停综合征的治疗可能是降低周期性腿动的最好方法。

（陈开兵，甘肃中医药大学附属医院心血管中心睡眠障碍专业组主任。）





# 爱护双眼 擦亮心灵的窗户

刘雪文

信息时代俨然到来的今天，大批现代科技已经扎根并彻底改变了人们的生活。各行各业各个年龄段中，都出现了一个新的庞大的种族——“低头族”。手机、电脑等设备的不合理使用，使得干眼、视疲劳等新型眼疾的患病率也逐年递增。眼睛干涩、异物感、视物模糊、泪多、酸困、刺痛等五花八门的症状也让患病人群苦不堪言，并对眼睛造成了不可逆的伤害。

这一现象，使得嗅觉敏锐的商家们研发上市推广了近百种保健型眼药水或其他抗疲劳抗干眼产品。“低头族”们在铺天盖地的广告的错误引导下，执着地使用着也许根本不对症的产品，并且仍然不重视爱眼护眼，延续以往的错误习惯。虽然也有大部分人去医院接受正规的就診治疗，遵医嘱使用治疗眼用药品。但就目前而言，无论中医还是西医，对干眼，视疲劳等顽疾的治疗始终效果甚微。

因此，面临如此庞大的“低头族”人群和如此顽强的干眼视疲劳病症，除了正规就診治疗以外，我们应该做到防治结合，平时生活中就应注意合理用眼，降低其发病率及危害。那么在日常生活中，我们可以通过哪些手段来进行眼部的保健呢？下面，笔者列举几种简便廉验的中医眼部保健方法供大家尝试。

## 一、眼保健操

采取坐式或仰卧均可，两眼自然闭合。然后依次按摩眼睛周围的穴位。要求取穴准确，手法轻缓，以局部有酸胀

感为度。

1、揉天应穴：天应穴在眉头下面、眼眶外上角。双手大拇指轻轻揉按天应穴，其他四指散开，弯曲如弓，支持在前额。按照节拍按揉，旋转一圈为一拍，每八拍换一次旋转方向，共六十四拍。

2、挤按睛明穴：睛明穴在鼻根部，紧挨两眼内眦。用一只手的大拇指轻轻揉按睛明穴，先向上按，再向上挤，一挤一按为一拍，共六十四拍。

3、揉四白穴：四白穴在眼眶下缘正中直下一横指处。两手大拇指支撑在下颌骨凹陷处，食指按揉四白穴，其余手指收拢，旋转按揉一圈为一拍，每八拍改变一次旋转方向，共六十四拍。

4、按太阳穴，轮刮眼眶：太阳穴在



眉梢和外眼角的中间，向后一横指处。用两手大拇指分别按压两侧太阳穴，用弯曲的食指第二关节内侧面轻刮眼眶，上下交替。一拍一刮，共六十四拍。

每天坚持做眼保健操，具有缓解睫状肌紧张、消除视疲劳，防治视觉昏蒙、眼病和视力减退的功效。

### 二、转目保健法

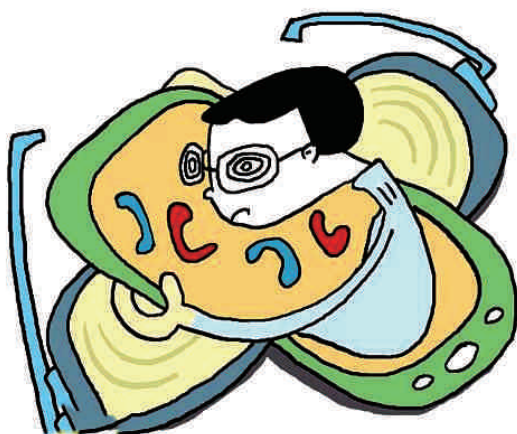
早晨醒后，先闭目，眼球从右向左，从左向右，各旋转十次；然后睁目坐定，用眼睛依次看左右，左上角、右上角、左下角、右下角，反复五次；晚上睡觉前先睁目运睛，后闭目运睛各十次。坚持此法可以增强眼珠光泽和灵敏性，还能祛除内障外翳，纠正近视和远视。

早晨在花园里做最好，两脚分开与肩同宽，挺胸站立，头稍仰。瞪大双眼，使眼球不停转动（转法同上），十次后停下，放松肌肉，再重复，做三遍。此法有醒脑明目的功效。

### 三、熨目保健法

双手掌面互相摩擦到温热，睁眼时将手掌分别按在两

目上，使用两掌热气煦熨两目，手掌变冷再次摩擦生热，重复三到五遍。每天可做数次。此法源于《圣济总录神仙导引上篇》“即用两手侧立摩掌如火，开目运睛数遍”。有温通阳气，明目提神的功效。



在家亦可热敷双眼。此法可促进泪腺分泌，改善干眼症状。

### 四、侧应保健法

揉搓头皮法：头部有很多使眼睛明亮的穴位，双手抱头，揉搓头皮各处。有提神醒脑、明目的功效。

低头法：身体呈下蹲姿势，用双手分别扳住双脚五趾，稍微用力向上扳，用力是尽量朝下低头，这样做有利于五脏六腑之精气上行至头部，有营养耳目的作用。

吐气法：腰背挺直呈坐姿，用鼻子徐徐吸气，待吸到

最大限度时，用右手捏住鼻子，紧闭双眼，再用口慢慢吐气，有舒缓神经的功效。

折指法：小指向内弯曲，再向后拉伸，进行三十到五十次，并在弯曲拉伸的过程中在小指外侧的基部用拇指和食指揉捏五十到一百次，坐立卧皆可，早晚各一遍。坚持经常做有养脑名目的功效，对白内障等其他眼病也有一定疗效。

### 五、饮食养目法

饮食有节，定时定量，五味调和，保持营养均衡。比如富含维生素A、B的食物，如胡萝卜、韭菜、菠菜、番茄、豆腐、牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等，均对预防眼病，改善眼干、眼疲劳颇具疗效。

### 六、干眼花茶饮方

菊花、枸杞、麦冬、炒决明子、茯苓，上五味药，取等份冲水代茶饮。

（刘雪，医学硕士，2015年毕业于南京中医药大学，甘肃中医药大学附属医院眼科住院医师。）

## 草鳖甲

也叫落苏，昆仑瓜。

草鳖甲株高也就两三尺，叶子厚沉，肥大如掌，叶脉泛着深紫的色气儿，挺好看。开花也是紫色的，五瓣连缀，五棱如缕，花瓣根部深紫，花瓣尖泛着一抹浅紫。黄蕊，老绿的花蒂，蒂包着草鳖甲。倘若单单是看花，草鳖甲的花也是够妖娆的，有些巫气重重的那种。

长成熟的草鳖甲，一尺来长，倒吊在枝子上，泛着柔和的紫光。实中有瓢，瓢里暗含着簇簇子，子白色，如芝麻。瓢不瓷实，虚，柔韧，絮状团如栝楼。草鳖甲老了，皮厚，瓢轻浮，颜色紫黑。不要摘，一直老在枝上，经霜打过，慢慢变黄，变干瘪。这样霜杀过的草鳖甲入药最好。名医苏颂

认为，黄色草鳖甲是一种品种，生来黄的，生来入药的。李时珍却说，所有的草鳖甲到老皆黄，没有单纯黄颜色的。

我家种过草鳖甲，苍老的草鳖甲都是一派枯黄的颜色，吊在枝子上，蔫蔫的干瘪样子。那时不知道老草鳖甲入药，只是远远的，瞄准它练了弹弓。反正吃是不能吃了，揉丝顽筋的，嚼不动。至于还不太怎么老的草鳖甲，赶在清霜来临之前，摘下来切片，晾晒干，是冬天的菜肴。

草鳖甲是谁呢？其实就是茄子呗，看把你笑的。以为多玄乎的植物呢，深山老妖似的。

古人认为茄子属土，性滑，不厚肠胃，对人没有养益，不怎么喜欢吃。不过，把老茄子摘下来晾干，烧成灰治

口疮，效果挺好。

镇子上居住的时候，邻居是个面目狰狞的女人。每天清晨几乎都听见她的叫骂声：你个霜打的老秧茄子，还不滚出来！骂毕，她的男人就从店里滚出来，蔫答答的，趿拉着鞋子，弓着腰扫台阶，摆好收粮食的磅秤，样子极为温吞。他的脸瘦而黑，腿子又那样的长，乍一看，还真的像一枚老茄子。大概，他本来也不是草鳖甲的模样，因为总是挨骂，慢慢就照着老茄子的样子长成这样了，真是奇怪。

不过，在中医里，霜打的老秧茄子是味药材，可以抗癌。

李时珍说，茄子处处有之，一点儿也不稀罕。最多的是紫茄。也有白茄，青水茄。入药多用黄茄，其余惟可作菜。江南生长一种藤茄，引蔓攀生，皮薄似葫芦，也没听说过入中药。暹罗国出一种茄，形如鸡子，淡光微紫色，蒂长味甘，做菜最好。

茄子的笔名叫落苏，谁也不知道由缘，也许是老天不让人知道呢。李时珍说：未知所含义。叫昆仑瓜，是当年隋炀帝西巡时改的名字，大概是对漠漠昆仑山脉的致意吧。

## 万物生长

刘梅花/文



古代名医寇宗奭挺不喜欢茄子的。他说，蔬圃中惟此无益。意思是说，百果蔬菜里面，唯有茄子无益养，入药也并无主治。又说，昔日圃人拿落苏子种植于温暖处，浓加粪壤，厚厚苫了一层枯草保温，遂于小满前采摘下来，售以贵价。其实，小满前食茄，不是时令，人吃了反而有损。不时不食，乌可忽也。



古人吃东西，讲究五谷为养，果蔬为辅。讲究吃本地生长的，正在时令的果蔬。春天吃韭菜，夏天食茄子辣子，秋天吃大白菜，一季有一季的吃法，一地有一地的出产。认为吃异地的东西，不在时令的东西，都没有益养。

老茄入药，古人有奇奇怪怪的方法，读来惊诧。治疗大风热痰的方子：用黄老的茄

子，越大的越好，不计多少，清洗干净，剁一剁，纳入瓦罐里，封口，深埋土中。经过一年，挖出罐子来看看，如果老茄子都化为水，那就好。老茄水搅拌入苦参末，捻成桐子大的药丸，每服用酒冲服三十丸，效果挺好。

治疗腰脚拘挛。取老茄子五十斤，清洗，切碎，加水五斗，慢慢熬煮，煮到汤汁很浓的时候，过滤去渣渣，留下浓汁。再熬，直到浓汁大概有一斗的时候，加入生粟粉慢火同煎，煎熬得醇浓了，搅拌了麝香，朱砂末，捻成桐子大的药丸。早晨米酒冲服三十丸，近暮再服，一个月就痊愈。

这个方法挺有意思的，煎煮，提纯，做医家真个儿不怕麻烦啊。不过，古人量米用斗，可是这个方子里量水也用斗，我可没有见过，大概是一种特制的斗吧。

还有个方子，治疗坠损跌扑的。重阳日，收取霜打的老茄一百枚，去蒂，破为四瓣，以硝石十二两捣碎。抬来大瓮，粗砂的最好。先铺茄子一层，再撒硝石一层。如此反复铺撒，铺完为止。瓮口用麻纸数层密封，安置到干净处，瓮底子垫了新砖垫高，瓮口压了

新砖，勿犯地气。尽量搁的高一些。

至正月过了，二月头上启封，只揭掉两层纸就可以了，搬到院子里日光暴晒。逐日如此，慢慢的晒几个月。到了四月头上，老茄已烂掉，乃开封倾倒出来，过滤去渣渣，纳入新的瓦罐里。然后以薄薄的棉被覆盖了瓦罐，拿出去接着暴晒。一直晒成膏汁才好。服用时，米酒调半匙，空腹饮用。服用些日子，则恶血散去，疼痛止，病痊愈。

此方好是好，就是太颇烦了些。只拿来读读还行，我们过的日子都是匆忙慌张的，哪里有时间细细翻腾一瓦罐老茄子。古人的光阴其实挺有耐心，一茶一饮，都极为细致入微，有条有理。做个膏药也要花大半年的时间，晒了又晒，酝酿了又酝酿。若是说生活的慢滋味，还是古人懂得。茄子是茄子的滋味，冬瓜是冬瓜的滋味。过得太快，光阴难免粗疏，动不动就过成乱糟糟的一团。花乱开，草乱长，人心也乱得找不见头绪。

我喜欢本草里记载的这种偏方，淡淡的，散发着幽深的气息，似乎还可嗅得到古时日光的味道。人书俱老，草木俱

老，多么好。

## 胡瓜

张骞出使西域，回来的时候，拿到的植物种子。《汉书》记载说，张骞出使西域还，始得此种。那时节还没什么名字，只觉得好吃，因为来自胡地，就叫个胡瓜吧。张骞这个人，真是叫人心生膜拜，他的前世是罗汉吧！本事大的教人眼花缭乱。不要说蔬菜，就是姹紫嫣红的果子里，有好多也是他从西域得到的种子，寒瓜（西瓜），蒲桃（葡萄），胡桃（核桃），柰（苹果）……

若是没有张骞，我们老先人的日子可就乏味多了，连个水果都好好吃不上。

胡瓜二月下种，地垄里覆盖一层牛粪最好。三月生苗引蔓，瓜蔓柔婉纤细，叶子嫩，颜色鲜绿。再长一长，瓜叶有了轮廓，很像冬瓜的叶子，叶脉深绿，覆盖一层细细的绒毛。四五月间，胡瓜开花了，淡黄色的小花朵，朴素，细微，柔弱。花开蒂落，始结瓜，瓜围两三寸，长者至尺许。青色，越老颜色越深。太老的时候，就变黄了。胡瓜的瓜皮并不是光滑细腻的，皮上

有密密麻麻的刺点，有如疣子。胡瓜籽类似于菜瓜籽。



还有一种胡瓜，五月的时候才下种，慢腾腾的生长，等结瓜呢，也就到落霜时分了。结的瓜白色而短，生吃甜脆，炒熟味道清淡，挺好吃，可以是蔬菜，也可是瓜果，水陆两栖的。不过，腌了糟酱胡瓜，不太好吃。古人冬天缺鲜蔬，酱菜是比较重要的。

胡瓜叫了一段时间之后，就改名叫黄瓜了。为什么呢？名医陈藏器说，北人避石勒讳，改呼黄瓜，至今因之。石勒是十六国时期后赵王朝的王，史称后赵明帝。是入塞的羯族人。石勒不准百姓说胡字，胡瓜就改为黄瓜了。

杜宝《拾遗录》里说，隋大业四年避讳，改胡瓜为黄瓜。

这个说法，是说隋炀帝性子好猜防，大忌胡人，就不喜欢胡瓜，改了黄瓜。也有人

说，隋炀帝杨广的母亲独孤氏是鲜卑人，因此隋炀帝有一半的胡人血统，所以避讳胡瓜。

不过，谁知道呢。胡瓜也行，黄瓜也罢，不过是个叫法，好吃就行了。夏天腌一坛子酸辣黄瓜，清爽好吃的让人觉得多热的日子都有了意义。

本草里说了好多黄瓜的药用，清热解渴，利水道。但唯独没有说黄瓜美容。倒是冬瓜，时珍不惜笔墨，大把大把叙述了冬瓜美容的功效。可见黄瓜美容是以讹传讹吧。

## 芋

也叫蹲鸱，土芝。

鸱，是一种不吉祥的鸟，很丑陋。蹲鸱，就是蹲伏着的鸱鸟。不过，在本草里，蹲鸱是植物，特指芋。苏颂说，蹲鸱，乃大芋也，因状如蹲鸱，故名。蜀川里生长一种大芋，形状圆而硕，乍然一看，像一只鸱蹲着，叫芋魁，也叫蹲鸱。蹲鸱产量好，不挑地，本地人种了当做粮食而度饥年。江西、闽中生长的，形状椭圆而大，也有细如卵的，生于魁旁，食之味美。其野芋有大毒，不可食。

蹲鸱的两个故事。

《史记》记载，蜀地卓氏

的祖先是赵国人，靠冶铁致富。秦国击败赵国时，卓氏被虏掠。他们夫妻二人推着车子，随着大家去往迁徙的地方。被迁徙的人群里，稍有多余钱财的人，便争着送给主事的官吏，央求迁徙到近处，近处是在葭萌县。可是卓氏并不着急，他说：葭萌地方狭小，土地瘠薄，留在这里有什么好。我倒是听说汶山下面是肥沃的田野，地里长着大芋头，形状象蹲伏的鸱鸟，很养人，一辈子也不会挨饿。而且那里的百姓善于交易，容易做买卖。于是，他要求迁到远处，结果被迁移到临邛，卓氏也挺高兴的。

卓氏到了新的地方，先种了很多蹲鸱，吃饱了肚子，剩下的售给外乡人。然后隔年继续广种蹲鸱，丰收之后再售。等手里积攒了余钱，就在有铁矿的山里开矿，熔铁铸械，靠冶铁致富。过了些年，山野里都是他的蹲鸱田，山谷里是他的铁矿，钱多得不得了，财势压倒滇蜀地区的居民。家里奴仆就有一千多人，秋天蹲鸱收获的时候，堆得像山一样。他在山野里射猎游玩之乐，逍遥得像国君一样。

还有一个故事，大概是野史

里的。说，唐朝张九龄学问高深，某天闲来无事，就随便戏弄一下萧灵。萧灵不太读书，所以经常被拿来开开心。张九龄遣人给萧灵送去一封书函，说要送一筐子“蹲鸱”给他。然后，家人就把芋头送到萧灵那里去。萧灵果然不知道“蹲鸱”是芋头的别名。他等了一会儿不见“蹲鸱”，就给张九龄回信说，你送来的芋头已收到，只是没见到蹲鸱。不过呢，我家虽然多异物，但也不愿见这样的恶鸟，一只都嫌多，一筐简直难以接受，你最好不要送来了罢。

我觉得张九龄这老头儿也着实可爱，一定捧着萧灵的回信笑得满地打滚儿，连口水都笑出来了吧。

叫土芝呢，因为芋头这东西，烤熟太好吃了。古时的雅士们吃芋，把大芋裹在湿麻纸里，拿酒和糟涂在纸上，地上挖个坑，燃了糠皮火慢慢煨芋头，煨得差不多了捂上一层土。等闻到香味的时候，从土里扒出来，热热的去皮大吃，叫做土芝丹。据说冷吃破血，热吃补益。至于百姓人家，就直接把芋头丢进牛粪火中，等芋头煨熟，团家围着火吹着热气吃芋，真是香甜得无以伦

比。因为烤芋总是从热灰土里扒出来的，又那样的好吃，所以就叫土芝。

至于叫芋呢，徐铉在《说文》里记载：芋犹吁也。大叶实根，骇吁人也。吁音芋，疑怪貌。

芋这东西老实，生长时只看得见叶子，把芋埋在土里。收获季节，人们掘开土，乍然看到一窝圆滚滚的大芋，多得叫人惊骇，惊叹一声，吁——

挖一窝，惊得吁一声，干脆就叫芋吧。谁叫你长得这么肥大喜人哩。简直教人喜欢得束手无策呢。

时珍说，芋的品种很多，有水地和旱地种的。旱芋种在山地里，耐旱。水芋自然就栽种在水地里。叶子都长得差不多，不过水芋的味道好，山芋的味道欠一些。芋的茎叶可食。有的芋不开花，有的芋开花，在七八月间，抽茎生花，花朵淡黄色，样子很像半边莲，朴实而单薄。

苏恭说，芋有六种，青芋、紫芋、真芋、白芋、连禅芋、野芋也。种类虽然多，然而苗茎都很相似。茎高尺余，叶子肥大如扇，大概像荷叶，稍微狭长一些，根类薯蓣而圆。其中，青芋结子很多，芋

细长而毒多，初次煮，必须得灰汁，煮一会儿后还得换一次水再煮，煮熟才可食用。白芋、真芋、连禅、紫芋，都是毒少，直接煮熟可啖之。若是有肉，一起烧煮作羹甚佳。野芋大毒，不可啖之。

我们老家的芋，叫山芋。因为方言比较模糊，听上去像山约。早些年山芋好吃得要命。水地芋筋澄澄儿的，像蛋黄，咬一口香得渗舌头。旱地芋沙甜，蒸一锅出来，香味儿飘到院子外去了。这几年的山芋，据说是新品种，实在不好吃。水兮兮的，嚼得两腮发酸。而且很容易就坏掉，根本不耐储存。山芋几乎没有山芋味道了，丧失掉了芋本来的香甜。有人说那可能是转基因的东西，我也不太清楚。只是特别怀念小时候从热灰里扒出来山芋，那清香，执拗地结晶在梦里，连几十年的日光都晒不干。

### 草龙珠

也叫蒲桃。其实就是葡萄呗。

我总觉得，西瓜是属猪的，腆着圆肚子不动弹。而葡萄藤是属蛇的，太能爬了。一天到晚爬得气喘吁吁，根本停

不下来。

时珍说，《汉书》里蒲桃记作蒲桃，成熟透彻的果实可以酿酒，味道甘美，人酹饮之，则醺然而醉，故是取酹醺的意思，为葡萄。果实饱满圆润的，叫草龙珠。长吊吊的一种，叫马奶葡萄。白色的叫水晶葡萄，黑紫色的叫紫葡萄。

酹，是聚集在一起饮宴。醺，是醉酒后欢乐的样子。葡萄这家伙，天生是拿来酿酒的料。《史记》记载：大宛盛产葡萄，家家户户以葡萄酿酒，非常好喝。富足的人家，藏酒万余石，放置十来年都不败，酒液醇浓。张骞使西域，得到葡萄种子回还，汉地才开始有葡萄。

葡萄很好活，折藤压在沙土里就行。春月里萌芽苞，生细叶，颇似栝楼叶，有尖细的五个尖。再长一长，开始引蔓，生须，引到数十丈长。叶子边缘有粗而稍尖锐的齿缺，背面密密一层灰白的绵毛。

藤条生长迅速，枝枝蔓蔓，一节一节拔节攀生，枝上的卷须是细细的绿色丝儿，勾住藤架，向上攀援生长，枝梢的卷须丝像触角一样，一根一根抽出来。三月开小花成穗子，一攒琐细的黄白色花朵。

果实幼时亦是细小，星编珠聚，长到七八月就成熟了，一咕噜一咕噜，叫人看着心生喜欢。葡萄果实是浆果，有紫白二色，酿酒是极好的。古时西域有一种琐琐葡萄，果实颗粒大，无核，很像五味子，味道甘美无比，很远的地方可闻到清香。青时有点涩味，熟透则散发着酒香。



《别录》里说，我们甘肃敦煌的山谷里，生长一种草龙珠，苗作藤蔓，极长。太盛者，只有一两株，就能绵绵铺满整个山谷间。藤长几里地，真个儿教人惊讶。开了花，悉悉索索，细小柔弱，黄白色，亦是不大起眼。花落结果，一串串果穗呈圆锥状。它的叶片比较厚而粗糙，叶质较硬，叶面有光泽，绿色，叶子背面绿白色，有茸毛。结的果实有紫、白二色。有的圆如珠子，有的长似马乳，有的无核，有的含着核，一嘟噜一嘟噜，沉甸甸地坠在枝子间。七八月

间，草龙珠熟透了，满山谷都是醇浓的酒香味。人走在山谷里，都被熏醉了，脚底下软绵绵的走不好。

古代最好的葡萄酒在哪里？就在我们凉州呗。葡萄美酒夜光杯。古人早就赞誉过的。

魏文帝的文采出众，他曾诏群臣曰：蒲桃当夏末涉秋，尚有余暑，醉酒宿醒，掩露而食。甘而不饴，酸而不酢，冷而不寒，味长汁多，除烦解渴。又酿为酒，甘于曲，善醉而易醒。他方之果，宁有匹之者乎？

大概他很喜欢吃葡萄，饮葡萄酒。对一斛酒，魏文帝给予最好的耐心。这样的人，连一味水果也不怠慢，食之，赞之。

唐朝的时候，我们河西走廊的商人最喜欢做的一宗买卖就是葡萄酒。酒液盛装在木桶里，运到长安。大街小巷都是胡人开的酒肆，西域夜光杯，琥珀色葡萄酒，好不奢华的。清醇的香味能让路人闻见留连，不饮一杯拔不出脚步啊。倘若我生早了，生在唐朝，便是个地地道道的胡女，穿了胡服，梳了碎碎辫子，说不定就赶着驼队，把咱们河西的葡萄

酒一路风尘仆仆贩卖到中原去了。我总是喜欢做点买卖，大概前世里就是个买卖人罢，说不定喝醉了酒都要过酒疯哩。

名医震亨说：葡萄属土，有水与木火。东南人食之多病热，西北人食之无恙。盖能下走渗道，西北人禀气浓故耳。

被我猜对了吧？我们西北，本来就是葡萄的老窝。葡萄酿酒自然是最甘醇的了。西北人性格粗犷凛冽，跟水土有关系，跟食用的果蔬五谷有关系。常饮葡萄酒，能除筋骨湿痹，益气，强志，令人肥健，耐饥忍风寒。久食葡萄，轻身不老可延年。古人喜欢一种葡萄汁，采摘新鲜的葡萄，捣滤取汁，以瓦器熬稠，加入熟蜜少许同收，酝酿几日饮用，滋味甚美，能除烦止渴。绝世清味，都来自素淡的植物。

本草里说，一年之中，到了节气霜降那天，大地上的植物似乎都在收拾行囊。等到老天赋予霜降的那一刻来临，植物们齐刷刷垂下枝叶。霜降一来，万物都要交出生长，回到生命最初的状态里去，回到天上去越过冬季。等来年再下凡落尘。

而百姓人家，霜降一过，地窖里便储藏好了山芋、萝

卜、胡萝卜。地窖深处，沙子埋藏的苹果和梨子。河西漫长的冬季里，古人在火炉里煨了山芋，煮一碗粟米胡萝卜粥，启开一坛葡萄酒，把酒话桑麻。这些朴素的食物，养活了河西千重光阴。

实际上，我也一直都在过着这种朴素时光。一碟青蔬，一碗小米粥。若是有奢侈一些的陪伴，便是书卷和音乐了。若是再有一些更加奢华的祈求，便是想着，让自己的文字，和大地之上的植物一样，霍霍生长，对每一个季节心生欢喜。

（刘梅花，原名刘玫华。近年在《芳草》《散文》《读者》《山东文学》《红豆》《散文百家》等40余家文学刊物发表大量散文作品。多家报刊有专栏散文刊出。部分作品被转载，并入选多种选本、中考试卷。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。）



肩酸背痛怎么办？白领久坐不动、长时间伏案工作，肩酸背痛就找上门来。疼起来虽然时间不久，但让人难受，该如何缓解肩酸背痛，来试试看中医的缓解办法吧。

### 白领更易肩背酸痛

造成肩背酸痛的原因，除了部分由于不良坐椅和坐姿外，计算机放置的高低也大有影响。在操作计算机的过程中所引起的肩背酸痛，一个重要原因就是键盘太高，按键盘时要提起双臂，令肩膀的肌肉太紧张，造成酸痛。

引致肩背酸痛的第二个原因就是荧光屏放得太低，观看屏幕时要垂下头来看，时间过久便会令颈背受着过大的拉力，引致疼痛。其实很多颈痛或手臂麻痹的个案，都是由于长期垂下头而诱发的。颈椎病引起的颈背酸痛、颈部活动受限，往往都是由于神经根受压刺激导致的，一般会有触电样的感觉，为反射性，同时伴有手指麻木，肢体发冷及受压神经支配区皮肤感觉的异常，但无肩关节活动障碍。

3套简易动作缓解肩酸背痛：

#### 1、常做缓解操



## 几个动作助缓解 白领久坐肩背痛

**旱地划船操：**先将身体挺立站直，双脚开立。并由髋处上体前倾，塌腰挺胸，抬头向前看，双手前举，手心朝下握拳，好像抓住划船的双桨。双手从前向后，后背肌肉用力夹紧，如拉船桨的动作，如此反复。上身前倾，双手由前向后运动，约做50次。每天晚上做一次。这套操可缓解颈、背部许多问题，还可有效地缓解和根除伏案工作者背部疼痛问题。

**伸展背部操：**取俯卧位，两上肢放在背上伸直，将头颈和肩部逐渐抬高。同时收腹将双腿伸直逐渐抬起，让腹部着床，肢体成船状，共做10次。

早晚各一次。这套操可防止腰痛肌肉劳损、腰背酸痛等。

**捶击背部操：**端坐，腰背直立，双目微闭，放松。两手握拳，反捶脊背中内及两侧，从下向上，再从上到下，各捶10遍。手法不宜过重，动作协调，节奏均匀，着力富有弹性。早晚各一次。这套操可防止肩痛、脊柱骨质增生以及韧带老化等。

#### 2、按摩穴位

**风池穴：**风池穴在颈后发际的两侧凹陷处，位置在两块肌肉之间。揉压风池穴一分钟，能够缓解颈椎压力所导致的头晕等症状。

**足三里穴：**足三里穴在小腿外侧，膝盖下三寸的位置。

腰部的僵硬酸疼，甚至久坐导致的胃部不适，都可以通过按摩足三里穴，得到一定的调整。

合谷穴：用一只手的拇指第一个关节横纹，对准另一只手的虎口边，然后拇指屈曲按下去，指尖指向的位置就是合谷穴了。按压合谷穴，能够缓解久坐办公室常常会有头疼以及眼部胀痛。

### 3、睡觉时锻炼

平躺时膝盖下垫个枕头，以保证颈部和脊椎处于同一水平线；如果是侧卧，保持膝盖弯曲。但无论如何必须使用低厚度的枕头，因为高枕头会迫使颈部向上形成一定角度，从

而使脊椎弯曲。

### 4、给背部以支撑

另一种帮助保持良好姿势的方法就是坐时将一个小枕头或者靠垫放在背下部的拱柱部位，这可以为背下部提供支撑，减轻对肌肉的过多压力。尤其当你坐在沙发上看电视或长距离行车时，记着给自己买个腰枕，并经常变换靠背的倾斜度。

### 5、经常活动

在办公室久坐的你，需要至少一个小时站起来活动一下。如果你无法离开办公室，试着将文件夹等物品放在你必须站起来才能取到的位置，或者有意识站着接听电话，午饭

后休息时散散步。

### 6、注意保暖

寒冷湿气侵袭机体，可使肌肉组织和小血管收缩，肌肉较长时间的收缩，可产生较多的代谢产物，如乳酸及致痛物质聚集，使肌肉组织受刺激而发生痉挛，久则引起肌细胞的纤维样变性，肌肉收缩功能障碍而引发各种症状。因此，在日常生活中注意防寒保暖，特别是避免肩部受凉，对于预防肩周炎十分重要。

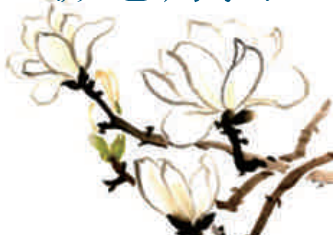
白领多多活动，在日常生活中多加注意，才可以避免腰酸背痛哦。

(来源：家庭医生在线)

## 古代中医心理疗法小故事

传说战国时代的齐闵王患了忧郁症，请宋国名医文挚来诊治。文挚详细诊断后对太子说：“齐王的病只有用激怒的方法来治疗才能好，如果我激怒了齐王，他肯定要把我杀死的。”太子听了恳求道：“只要能治好父王的病，我和母后一定保证你的生命安全。”文挚推辞不过，只得应允。当即与齐王约好看病的时间，结果第一次文挚没有来，又约第二

## 激怒疗法



次，二次没来又约第三次，第三次同样失约。齐王见文挚恭请不到，连续三次失约，非常恼怒，痛骂不止。过了几天文挚突然来了，连礼也不见，鞋

也不脱，就上到齐王的床铺上问疾看病，并且粗话野话激怒齐王，齐王实在忍耐不住了，便起身大骂文挚，一怒一骂，郁闷一泻，齐王的忧郁症也好了。文挚根据中医情志治病的原则，采用激怒病人的治疗手段，治好了齐王的忧郁症，给我国医案史上留下了一个心理疗法的典型范例。

(下转60页)

## 跑步为什么未能帮我减重瘦身？

跑步的原因有很多，其中一大部分都是希望通过“跑步”来减肥和减脂。

理想是美好的，可现实却是残酷的。不少人跑步一段时间后却看不见效果，让原本信心满满的你瞬间死心。

实际上，利用跑步作为减肥手段并无不妥，但当中有些细节是值得注意的，如果忽略了跑步的一些细节，可能就根本无法达到跑步减肥的目的。

我们综合了国外运动网站关于跑步训练的误区，将“跑步减肥”的禁忌分享给所有热爱跑步，同时希望减肥的朋友们。

### 一、运动后补充过剩

相信很多人开始跑步时，都可能会抱着“运动有消耗，应该可以用吃来犒赏自己”的心态。这句话本身没有问题，运动过后也确实需要补给，但是有些人会控制不住自己的嘴。

在不控制总热量的情况下，运动后的“补给”最终只会让运动无效，越跑越肥。

特别是运动后的补充，虽

然时间点正确，但如果尽是吃一些垃圾食物，或是每天吃的超过一天该摄取的热量，依旧会让你功亏一篑。

### 二、水分补充不够

运动过程中，补充水分很重要。剧烈的运动会导致大量水分从汗水中流失，流失体重1%的水分，体温会变高，也比较容易疲劳；损失体重3%的水分，就会影响运动表现。

加州州立大学一项研究指出，当运动员处于缺水状态，他们在重量训练时便会少做3~5组动作。这是因为当身体缺水时，身体的荷尔蒙浓度也会降低，肌肉表现也会变差，从而也会影响到脂肪燃烧的效率。

那需不需要补充运动饮料？在美国跑圈有这样一种说法，“主要还是取决于流汗程度。运动饮料含钠、钾和葡萄糖，运动过程中如有大量流汗的话，会同时排出钠，运动中就得补充运动饮料；如果只是短时间、流汗量也不多的轻度运动，并不一定需要。”

### 三、运动强度不足

一件事越做越上手，效率也会跟着提高。刚开始跑步可能不到10分钟就想停下来，但习惯后，连续跑40分钟也不是问题。

换句话说，这也是指身体已经产生“适应”，身体、身形的变化也就没起初来得明



显。

如果你遇到这种情况，就代表适时提高运动强度的时间到了。

#### 四、燃烧的热量远少于你的想像

减重最常见的错误之一就是认为大部分的热量消耗都在于运动，这是非常危险的误解。于是，不少人会使用穿戴型装置记录每次跑步的距离、时间及消耗的热量。

虽然方便，但部分数据跟实际状况仍然会有差距，尤其是热量消耗，很多时候甚至属于“高估”的情形。

在美国肌力与体能训练协会大会（National Strength and Conditioning Conference）上发表的一项报告显示，跑步机平均高估实际燃烧的卡路里达30%。

#### 五、跑步计划一成不变

长时间的有氧运动（以长跑为例）虽然能达到减脂效果，但运动时间长，并非所有人都能承受得了，即便是长跑爱好者，每天执行一样的训练，有一天也会感到枯燥、无聊。

其实，每个人的身体都是一部机器。如果你一遍又一遍地进行同样的事情时，这个过



程会变得愈来愈容易。

从开始到适应，跑友不仅会克服出汗、腿部发抖等问题，身体的新陈代谢与反应也会适应，这时同样的运动量会消耗更少的热量。这就是一般说的“稳定状态”，使你无法达成长期的减肥计划。

以稳定、中强度的步伐进行跑步，这最大的问题之一就是热量的燃烧有限。一旦身体适应了，益处就有限了。因此，只要稍微改变一下原本的例行运动方式，就会带给身体巨大的变化。

#### 六、少了重量训练

如果你热爱速度跑、长距离的有氧运动，那你必须知道一点，那就是耐力型的跑步或走路会削弱肌力与肌肉成长。

对于减重来说，比起只有跑步，重量训练常被认为效果更好。肌肉的撕裂和愈合的过程需要能量，这意味着你需要燃烧更多的热量。

体育用品制造商协会（Sporting Goods Manufacturers Association, SGMA）调查发现，将近80%的女性没有做重量训练，这或许是你的减重计划碰到瓶颈的原因之一。

《运动科学与医疗期刊》（the Journal of Sports Science and Medicine）的研究指出，相较于只做有氧运动的人，有搭配阻力运动的人吃得较少，一天会少吃517大卡。

（来源：澎湃新闻）

(上接第8期)

#### 十四、治则治法

34. 盛者泻之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之。

(《灵枢·经脉》)

35. 益火之源，以消阴翳；壮水之主，以制阳光。(《素问·至真要大论》)

36. 急则治其标，缓则治其本。(明·张介宾《类经·标本类》)

37. 木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之。(《素问·六元正纪大论》)

38. 有胃气则生，无胃气则死。(明·李中梓《医宗必读·肾为先天本脾为后天本论》)

39. 治上焦如羽，非轻不举。(清·吴塘《温病条辨·治病法论》)

40. 治下焦如权，非重不沉。(清·吴塘《温病条辨·治病法论》)

41. 治中焦如衡，非平不安。(清·吴塘《温病条辨·治病法论》)

42. 瘀血不去，新血不生。(清·唐宗海《血证论·吐血》)

43. 发表不远热，攻里不远寒。(《素问·六元正纪大论》)

44. 体若燔炭，汗出而散。(《素问·生气通天论》)

45. 形不足者，温之以气；精不足者，补之以味。(《素问·阴阳应象大论》)

46. 热淫于内，治以咸寒，佐以甘寒，以酸收之，以苦发之。(《素问·至真要大论》)

47. 外感法仲景；内伤法东垣；热病用河间；杂病用丹溪。(明·龚廷贤《寿世保元·医说》)

## 中医名言警句摘录

本刊整理



#### 十五、药物方剂

1. 辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳。(《素问·至真要大论》)

2. 补汤宜用熟，泻药不嫌生。(明·傅仁宇《审视瑶函·用药生熟各宜论》)

3. 酸入肝，辛入肺，苦入心，咸入肾，甘入脾。(《素问·宣明五气篇》)

4. 半夏有三禁，渴家汗家血家是也。(明·缪希雍《先醒斋医学广笔·春温夏热病大法》)

5. 附子无姜不热。(清·黄宫绣《本草求真·干姜》)

6. 石膏非大剂则无效。(清·张锡纯《医学衷中参西录·伤寒兼有伏热证》)

7. 一味丹参饮，功同四物汤。(明·李时珍《本草纲目·丹参》)

#### 十六、临床疾病

1. 五脏六腑皆令人咳，非独肺也。(《素问·咳论》)

2. 治咳嗽者，治痰为先；治痰者，下气为上。(金·张元素《活法机要·咳嗽证》)

3. 喘病之因，在肺为实，在肾为虚。(清·叶桂《临证指南医案·喘》)

4. 哮以声响名，喘以气息言。（明·虞抟《医学正传·哮喘》）

5. 无痰不作眩。（元·朱震亨《丹溪心法·头眩》）

6. 无虚不能作眩，当以治虚为主。（明·张介宾《景岳全书·眩晕》）

7. 诸有水腫者，腰以下腫，当利小便；腰以上腫，当

发汗乃愈。（汉·张机《金匱要略·水气病脉证并治》）

8. 病痰饮者，当以温药和之。（汉·张机《金匱要略·痰饮咳嗽病脉证并治》）

9. 稠浊者为痰，清稀者为饮。（明·李中梓《医宗必读·痰饮》）

10. 脾为生痰之源，肺为贮痰之器。（明·李中梓《医

宗必读·痰饮》）

11. 盗汗为阴虚，自汗为阳虚。（清·江涵暎《笔花医镜·盗汗自汗》）

12. 胃不和则卧不安。（《素问·逆调论》）

13. 蛔得酸则静，得辛则伏，得苦则下。（清·吴谦等《医宗金鉴·乌梅丸集注》）

（本刊编辑整理）

### 古代中医心理疗法小故事

（上接56页）

#### 怡悦疗法

传说古代名医张子和，善治疑难怪病，在群众中享有崇高威信。一天，一个名叫项关令的人来求诊，说他夫人得了一种怪病，只知道腹中饥饿，却不想饮食饭菜，整天大喊大叫，怒骂无常，吃了许多药，都无济于事。张子和听后，认为此病服药难以奏效，告诉病人家属，找来两名妇女，装扮成演戏的丑角，故作姿态，扭扭捏捏地做出许多滑稽动作，果然令病人心情愉悦。病人一高兴，病就减轻了。接着，张子和又叫病人家属请来两位食欲旺盛的妇女，在病人面前狼吞虎咽地吃东西，病人看着看着，也跟着不知不觉地吃起

来。就这样，利用怡悦引导之法，使心情逐渐平和稳定，最后终于不药而愈。

#### 痛苦疗法

明朝有个农家子弟叫李大谏，自幼勤奋好学，头一年考上了秀才，第二年又中了举人，第三年又进士及第，喜讯连年不断传来，务农的父亲，高兴得连嘴都挂到耳朵上了，逢人便夸，每夸必笑，每笑便大笑不止，久而久之，不能自主，成了狂笑病，请了许多医生诊治，都没有效果。李大谏不得已请某御医治疗。御医思考良久，才对李说：“病可以治，不过有失敬之处，还请多加原谅。”李说：“谨遵医命，不敢有违。”御医随即派人到

李大谏的家乡报丧，对他父亲说：“你的儿子因患急病，不幸去世了。”李大谏的父亲听到噩耗后，顿时哭得死去活来，由于悲痛过度，狂笑的症状也就止住了。不久，御医又派人告诉李的父亲说：“你儿死后，幸遇太医妙手回春，起死回生被救活了。”李的父亲听了又止住了悲痛。就这样，历时十年之久的狂笑病竟然好了。从心理医学上讲，此所谓相反疗法。

（来源：中华中医网）





# 《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ywwq739@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。

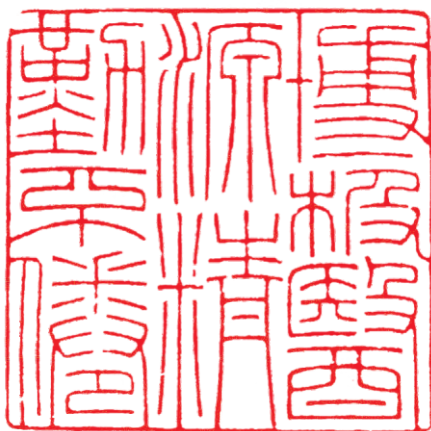
## 联系方式：

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