

醫友



甘肅中醫藥大學附屬醫院
Affiliated Hospital of Gansu University of Chinese Medicine

2019.11

第15期

內部資料

免費交流



■ 國醫大師周信有論老年人進補藥的原則及方法 ■ 人才使用和培養是醫院可持續發展的關鍵 ■ 自古枸杞出河西

樂先藥後
心身同醫

李鐵龍



传承精华 守正创新
为建设健康中国贡献力量

习近平总书记近日对中医药工作作出重要指示指出，中医学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中华文明的一个瑰宝，凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。新中国成立以来，我国中医药事业取得显著成就，为增进人民健康作出了重要贡献。

习近平强调，要遵循中医药发展规律，传承精华，守正创新，加快推进中医药现代化、产业化，坚持中西医并重，推动中医药和西医药相互补充、协调发展，推动中医药事业和产业高质量发展，推动中医药走向世界，充分发挥中医药防病治病的独特优势和作用，为建设健康中国、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

李克强总理作出批示指出，中医学是中华民族的伟大创造。在推进建设健康中国的进程中，要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻党中央、国务院决策部署，大力推动中医药人才培养、科技创新和药品研发，充分发挥中医药在疾病预防、治疗、康复中的独特优势，坚持中西医并重，推动中医药在传承创新中高质量发展，让这一中华文明瑰宝焕发新的光彩，为增进人民健康福祉作出新贡献！

（来源：新华社）





准印证号:(甘)LK000143

主 办:甘肃中医药大学附属医院

顾 问:李应东 李金田

主 编:张晓刚 李勋堂

副 主 编:汪龙德 刘保健 张志明
靳子明

责任编辑:邢喜平

编 辑:杨文强 李百龙 滕霏霏
苏宇晨 麻伊娜 石梦莹

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:源远流长(赵中华 摄)

目录 CONTENTS

杏林名医

03 国医大师周信有论老年人进补药的原则及方法

殷世鹏 李 琼

医药论坛

09 人才使用和培养是医院可持续发展的关键

张晓刚

12 中医怎么看《长安十二时辰》里的美食

胡世云

医者随笔

14 怎样当个身心轻松的好员工

李向丽

16 心旷神怡 漫步中药王国

李百龙

18 以人文为初心 传承医者使命

何姬颖

19 生命的观感

朱光潜

艺术长廊

20 艺术长廊

石颖潮等

文学之窗

24 母亲的炒面

陈 玮

25 念念长安

念 念

26 田园守望者

郝 然

27 母殇

杨敬科

28 请不要用我来励志

李良旭

29 我爱你中国

徐晓艳

30 石门沟,时光静默如落雪

梅里·雪

养生保健

33 颈椎保健操防治颈椎病 李 宁 吴建民 杨广君

35 枸杞怎么吃,专家告诉你 韩 静 杨锡仓

38 健康:好的生活方式很重要 门诊部

41 高血压(眩晕病)患者的健康保健 心血管二科

43 近视眼健康科普 眼科

44 多晒太阳好处多 张琦胜

中医故事

45 中药随笔两则 刘梅花

医友文摘

48 90后长相“着急”?先戒掉这些坏习惯

50 感冒药可别随意吃

51 老人的“育儿经”是否靠谱

53 改革开放以来中医药发展大事盘点(1978年至今)

国医大师周信有论老年人进补药的原则及方法

殷世鹏 李琼

按语：数千年前，我们的祖先就懂得使用中药进补，并积累了丰富的经验，形成了较为系统的理论认识。这些富有民族特色的经验总结和理论知识，不但散见于各种古医籍中，凡文，史，哲和儒，释，道经典亦多有记载。其中所涉及到的古代著名医家和养生家的经验之谈，内容丰富翔实，多经临床考验，实用价值很高。其在人体衰老机制，进食补药的原则及正确使用补药的方法等方面的论述，至今绝大部分仍有指导意义。正确地掌握和运用这些原理，定会使你延缓衰老，减少疾病，增进健康，寿享遐龄。本文根据国医大师周信有临床经验及著作总结整理。

使用传统中药来补益老年人气、血、阴、阳的不足，治疗各类老年人常见疾病，延缓人体的衰老进程，是我国传统养生学说的重要组成部分。

一、衰老机制的研究

中医学认为：肾气在生长、发育、衰老过程中起着主导作用。肾气充盛，人就处在生机勃勃的青壮年时期，肾气虚衰，人就变老，甚至未到老年便出现早衰。现代研究认为“肾气与免疫、内分泌、遗传因素有密切关系；而免疫功能减退，内分泌失调，遗传变异，正是肾气虚的表

现，也是导致衰老的重要原因。所以中医认为，肾为先天之本，与人体之强、弱、寿、夭密切相关。

脾胃为后天之本，气血生化之源，人之强、弱、寿、夭亦与脾胃的功能密切相关。正如《老老恒言》所谓：“胃阴弱而百病生，脾阳足而万邪息，脾胃乃后天之本，老年更以调脾胃为切要”。可见，肾与脾同人的生长、发育、寿夭均有着十分密切的联系。

所以，历代中医学家在应用补法以抗衰老的认识中，有“补肾不如补脾”，“补脾不如补肾”及“脾、肾双补”等不同的学术观点。清宫医案在防老抗衰和医治老年病方面，倾向于使用脾肾双补之法。宫廷御医，善于补肾以滋先天，补脾以壮后天。充分体现了他们积极、谨慎、稳妥的高超医疗实践水平。



中医还认为，肾为精血之源，脾胃为水谷气血之海。机体和生命活动，赖以气血的相辅相成，气为血帅，血为气母，相互生化，互为依存。气血和调则精神旺盛，体质强健，百病不生，大凡人体之脏腑功能失调或人体之衰老病死，无不与气血之虚衰失调有关。因此，调补气血，亦为防老抗衰的重要治则之一。

另外，随着机体衰老，脏腑气化功能减退，一些代谢产物、有害物质不能及时从体内排除，易在体内蓄积，反过来又会加速衰老和造成老年病发展的不利因素。如瘀血、湿浊留滞、血清胆固醇、甘油三酯水平升高而引起的动脉硬化、高血压、心脑血管病、糖尿病等，无不与上述发病机制有关。

因此，在临床上，以上病证大多表现出本虚标实，虚实夹杂的病理共性。所以，中医在对防治老年病药物的选用方面，重视在补虚的同时，适当地供用行气血、化痰浊、利水道的药物就显得非常必要。这又构成了抗衰老和防治老年病的另一重要方面。

二、老年人进食补药的原则及其方法

中医学在防老抗衰的研究方面，一贯重视，并极力主张立足防病，以防为主的重要法则。《医学入门》谈到，“与其病后善服药，莫若病前

善预防”。这种“治未病”的思想，不仅是指预防疾病而言，还包含有防早老，早衰，未老先防的思想。这种以预防为主的治疗老年病的根本大法，也是我们在进食补药时应该时刻遵循的准则。

中医在漫长的实践过程中，由于受历史条件及各种哲学思想的影响，在养生学方面形成了许多独具特色的学术流派，如老子“道法自然”，庄子“恬淡虚无”，孔子“自强不息”，荀子“制天命而用之”，子华子“流水不腐，户枢不蠹”等养生观，对后世养生家均产生过巨大的影响，同时也造就了中医养生学极其丰富多彩的内涵，涉及到保健、养生、导引、气功、食疗、方药、衣、食、住、行等多种传统养生之术，而用药物进补，仅是防老抗衰中常用的方法之一。

我国现存最早、最重要的一部中药经典著作《神农本草经》中，具有“不老”“延年”“增年”“头不白”“好颜色”“坚骨齿”“轻身”等功效的药物，绝大多数集中在上品之中。在此类药物中，有相当一部分在食疗中，被当作食物来看待，“食”“药”之间并没有十分严格的界限划分，这可能与中医“药食同源，药食同用，药食同理”的观点有关，从中药学角度来看，许多食物就是药物，中药与食物有着水乳交融的不解之缘。

所以，中医在重视药补的同时，亦非常重视食养。药补与食养并重，体现了中医对防治老年病的独到之处。如《内经》曰：“无毒治病，十去其九，谷肉果菜，食养尽之。”《老老余编》又谓：“身闲不如心闲，药补不如食补”。“凡老人有患，宜先以食治，食治未愈，然后命药”。认为，在充分了解食物功效的前提下，“调而用之，



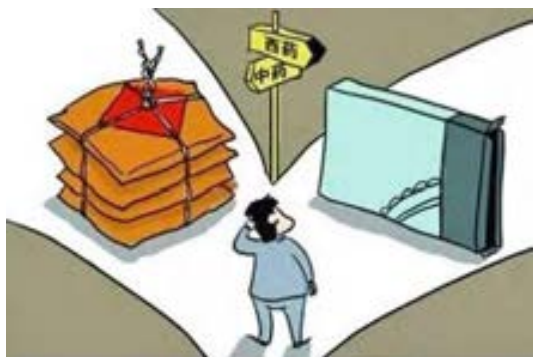
则倍胜于药也”。这充分肯定了食疗在防老抗衰方面卓越的治疗效果。

中医对老年人进食补药的方法和注意事项：

第一，历史的教训，必须吸取。在封建社会，许多帝王为了“长生不老”“返老还童”，常常乞求于“神仙家”和“炼丹术”，滥用补药，服食金石之品，以为生命从此可以“永葆青春”，甚至“羽化成仙”。然而，事与愿违，演出了不少悲剧。我国历代不少封建皇帝，从秦始皇开始，下至北魏道武帝、唐宪宗、唐穆宗、唐敬宗、唐武宗、唐宣宗等，都因滥服金石之药，而铸成大错。

《诸病源候论》记载了由于少壮之时误服大量的金石之药品，候老年下焦产生虚热，气血津液不足，引发消渴病的案例。《养生肤语》列举了积劳成疾的西江巡抚以松子代餐而毙命的病例，说明“善养生者，岂徒持药物已哉”的观点。《慎疾刍言》谓：各种误补、滥补之风，今日仍是存在，当然也不应一概反对服用补药。正确进补，当补则补，有斯证用斯补，不应当把补药视为万能，也不应为了取悦病人，迎合病人的心理而盲目用补。应顾及到老年人暮力衰，不禁毒药之害，不堪峻药之猛故凡峻猛有毒之品，若用于老人，无论寒热，均不可轻率从事，误补、滥补反致伤身，历史经验，必须记取。

第二，据证施方，辨证进补。老年人进食补药时，必须因时、因人、因病而异，了解证候，把握病机，据证施方，辨证进补。要选用品优质的地道药材，反对老人在进食补药时所产生的求愈心切，操之过急，多多益善，奢求滋补，价昂药好，偏信新药的错误心理状态，尤其对市场购买，亲友馈赠，不知方味及药力峻猛的药要



“切宜详审”，不可盲目滥用。《中藏经》谓：“其于久服方药，在审其宜，人药相合，效岂妄邪，假如脏不足则补其脏，腑有余则泻其腑，外实则理外，内虚则养内，上塞则引上，下塞则通下，中涩则解中，左病则治左，右病则治右，上下左右内外虚实，各称其法，安有横夭者也，故药无不效，病无不愈者，切务于谨察也”。《知医必辨》指出，补法的应用，并不是盲目地进补，现时有一种错误的观点，以为进补无须辨证，动辄人参、黄芪、熟地……而作者认为“调理病人亦然，有宜清养者，有宜峻补者，有宜补气者，有宜补阴者，必求其当，而后有效”。可见，老年人进服补药，必须在医生的指导下，针对病人具体情况，据证施方，辨证进补，始为得法。

第三，服药进补应顺应自然界阴阳消长变化规律。在漫长的医疗实践中，中医学还注意到服食补药必须顺应一日之中，一年四时之中，自然界阴阳消长变化对人体功能的影响，强调服食补药应当因时、因人、因病而异。了解证候，把握病机，据证施方，辨证进补。《养老奉亲书》对老年人一日的药食做了具体的安排，主张晨起补肾药，辰时（上午7-9时）服调脾胃药，睡前服治病药，中间再插入饮食和活动，使延年与祛病、营养与锻炼有机地结合起来，在顺应四时服

药进补方面,《内经》提出“春夏养阳,秋冬养阴”的治疗原则,这对治疗老年人久治不愈的痰喘病,包括慢性气管炎、肺气肿、肺心病等,有显著的效果,在顺应四时之气以调养饮食五味,《修真秘录》谓:“春宜食辛,辛能散也;夏宜食咸,咸能润也,长夏宜食酸,酸能收也;秋宜食苦,苦能坚也;冬宜食甘肥,甘能缓中而长肌肉,肥能密奏理而补中,皆益五脏,而散邪气臭’。《益龄单》谓:“春宣脏腑,夏补丹田,秋温脾胃,冬凉上隔”。这是根据“天人相应”的整体观点,顺应四时阴阳之气的消长盛衰变化规律而提出的治疗原则。在进食补药时,如能“合人形以法四时五行而治”(《内经》语),则自会收到满意的效果。

第四,扶正补虚,是防老抗衰的重要原则。如前所述,衰老的机制,是随着年龄的增长,脏腑气血功能日渐衰退,机体抗邪防病能力逐渐下降而呈现的自然生理现象。虚者补之,损者益之,利用进食补药来延缓脏腑功能的衰退,提高机体的防病抗邪能力,以达到延年益寿的目的,就成为防老防衰方法中重要又经常采用的有效措施之一。

一般所指益五脏,补虚羸,强力壮骨,都属“广谱”补益作用。其中以培补脾肾尤为重要。因肾主先天,主骨生髓,为精血之源;脾主后天,运化精微,为水谷气血之海。肾与脾都与人之生长、发育、强弱、寿夭有密切的关系。故在扶正补虚,防老抗衰的用药方面,应以培补脾肾的药物为首选。我认为,根据《内经》“阳生阴长”、“阳化气,阴成形”的原理,以及后世医家张景岳所谓“生化之机,则阳先阴后,阳施阴受”,李中梓“补气在补血之先,而养阳在养阴

之上”的学术观点,培补脾肾,主要应以培补脾肾之阳,即温阳益气为主,这也符合《内经》“劳者温之”,“形不足者,温之以气”的治疗原则。通过温补脾肾阳气,促进气化功能,则自能生精化血,无形生有形,从而起到防老抗衰,延年益寿的作用。如《外台秘要》谓:“由于老年以阳虚居多,故用药则以温补为主,且多用丸剂之缓,适当延长用药时间,以无伤正气,去除病根”。张景岳谓:“阳强则寿”。当然,温阳益气法对老年人起到延年益寿的作用只是针对老年人整体情况而言,中医还须按个人具体情况调整补阴药与补阳药比例、剂量大小,避免气味单一而引起的“偏胜气增”之患。慈禧太后十分讲究养生驻颜。据其医案记载,慈禧年60岁时红颜未衰,望之若40岁,其所用养生驻颜之方多达30大类。这些方药集中表现在补肾健脾两大方面。由此可见,脾、肾二脏与抗衰老关系密切,培补脾肾对防老抗衰,延年益寿有着不可忽视的重要作用。

第五,补中有通,开合并济,是老年进补的又一重要原则。《知医必辨》作者认为,“善于补者,补中有开”,开合并济,方能有益无损。《圣



济总录》作者在治疗老年病证的选方中，注意了老年多虚多瘀的特点，将活血化瘀方药，广泛用以治疗多种老年病。这提示我们在治疗老年病过程中，不能仅靠培补，必须补中有通，开合相济，才能相得益彰，发挥显著的作用。

现代医学也认为，随着年龄的增长，脏腑气化功能减退，机体会产生一些有害代谢的物质，促使衰老，如自身中毒说、自由基学说、交联键理论等。这就决定了老年病在临床多表现出本虚标实，虚实夹杂的病理特点，因而，在重视补虚的同时，根据辨证，还应适当辅以中药通利之品，以利于气化的升降出入。这也是延缓衰老进程不可忽视的原则。

祛瘀法的合理应用，也对抗衰老起着重要作用。这是因为，老年期体质多虚，气血运行无力，具有虚中夹瘀的倾向。从细胞水平来看，老年其微血管基底膜增厚，增加了周围血液供应的阻力，改变了细胞周围的环境，最终导致器官老化的功能衰退。因此，防老抗衰，治疗老年病，在扶正补虚的同时，适当配合祛瘀之法，无疑会促使老年人的气血流畅，对保持机体功能旺盛，具有重要意义。

利尿排泄法的合理运用，也有利于防老抗衰，老年人气化无力，体内水液代谢和排泄功能都日趋衰退，易停蓄为患，在补虚的同时，适当地用些通利水道之药，以加快代谢废物的排出，使新陈代谢趋于正常，从而延缓衰老。

利水道以调整机体水液代谢，祛瘀以流畅气血，两法合用构成了对机体气血津液代谢平衡的调整。气血津液贵在运行不息，滞则为邪，在重视以补虚为主的同时，适当辅以行气血，利水道药物，则大大有助于气血津液的正常运行，构成

了抗衰老和治疗老年病的另一重要方面。

三、老人进补常用方药

老年病的病机特点总结本虚标实，虚实夹杂。因此其用药宜补虚祛邪并施。而补虚多以培补脾肾之品为首选。常用的有灵芝、黄精、山萸肉、枸杞子、菟丝子、地黄、玉竹、何首乌、肉苁蓉、仙茅、仙灵脾、补骨脂、刺五加、女贞子、旱莲草、巴戟天、海马、蛤蚧、桑椹、桑寄生、槐实、肉桂、附子、鹿茸、紫河车、山药、云苓、白术、人参、黄芪等。

行气血、利水道的药物多用当归、丹参、鸡血藤、红花、山楂、泽泻、茯苓等，以助机体气血津液的不断运行，促进新陈代谢迅速恢复正常。

活血化瘀药在老年病防治方面的应用，已有多年历史。临床实验研究证明，活血化瘀法对老年人祛疾延寿确有意想不到的效果。如最常见的老年脑血管病，其发病原因为脑脉络瘀阻，由气虚血瘀而引起。实验研究证明，活血化瘀药如丹参、川芎等，有扩张脑血管，降低脑部血管阻力，增加脑血流量，改善脑细胞代谢、营养的作用。这种活血化瘀药物，无论用于临床治疗还是对中风（脑卒中）易患对象进行预防性治疗，经验证明，都会收到积极效果。

老人进补常用的补方成药，有汤剂和丸、散、膏、丹、药酒之分。民间广泛流传，确有疗效的传统补方大致亦分为培补脾与肾两大类，计十全大补丸、人参归脾丸、六味地黄丸、金匱肾气丸、左归丸、右归丸、天王补心丹、还少丹、七宝美髯丹、五子衍宗丸、人参再造丸、河车大造丸、人参蛤蚧散等。

另外，需要强调指出的是，中医传统补方，



在组方原则上，虽系以补为主，但亦非纯补，而系补中有通，开合并济，正如《知医必辨》所谓：“善用补者，补中有开”。根据阴阳，气血互为依附、相互作用的辨证关系，在药物配伍上，要善于补阴以涵阳，扶阳以配阴，或气血兼顾，益气生血。如常用的六味地黄丸和金匱肾气丸，均系通过培补肾阴、肾阳而抗老防衰的代表方剂。大凡补肾药方，皆出于以上方剂的加减化裁。方中用茯苓、泽泻二味以泻水浊，这就形成了补中有泻，寓泻于补，通补开合兼施的方剂。张景岳仿六味、八味之意，创左归丸以补水，右归丸以补火。但更确切的说，左归是育阴以涵阳，右归是扶阳以配阴，蕴含了阴阳互根之旨。又如，补中益气丸、归脾丸为健脾益气以抗衰老的常用方剂。二方均以参、朮、芪健脾益气之品为主药。补中益气丸方中复以升麻、柴胡升举阳气，根据升降相因、气血互根、通补兼施的原则，补中益气丸方中又辅以陈皮理气，当归补血和营。此二方均系以补为主，但皆非纯补，而是补中有通，合中有开，阴阳兼顾，气血双补，这符合中医综合运用，整体调节的组方用药特点，又如，清代名医王清任所创之“补阳还五汤”，系益气化瘀、补中有通的代表方剂，方中重用黄芪以益气补虚为主药，辅以赤芍、川芎、归尾、

地龙等品以活血化瘀。原方专为因虚致瘀引起中风偏瘫者而设。现在临床多用于治疗老年心、脑血管疾患。即老年人由于气虚，运血无力，导致血脉瘀滞，以至引起胸痹、中风偏瘫等病症，包括西医动脉硬化、冠心病、心绞痛、心肌梗死、脑卒中（缺血性）后遗症、半身不遂、口舌歪斜、肢麻等。现代研制出的诸多防治老年心、脑血管疾病的中成药新产品，都是在“补阳还五汤”益气化瘀、通补兼施的组方原则基础上开发出来的。可见益气化瘀法及其成药的应用，对防老抗衰和治疗老年病起到了不可忽视的重要作用。这也是值得我们今后深入研究的课题。

以上谈的是多年来在临床、民间广为使用、流传的传统方剂。这些补方及成药，经过千百年实践证实，在祛疾延寿和补益延寿方面都有令人信服的效果。至于近些年通过各科研机构研制，而在药店销售的治疗老年病和防老抗衰的补方成药，因品种复杂，名目繁多，不胜枚举。但希望今后对药品的研制工作，必须力求遵循上述的理论原则，要病证结合，审证周详，组方合理，务求实效，严格把关。而老人进服补药时，最好在医生指导下，针对病情，选方购药，切勿滥购误补，不但于病情无益，反致贻害匪浅。

利用传统的中医药理论和方法祛疾增龄，经过数千年实践考验，是确有作用的有效方法。只要我们深入学习，切实掌握要领，身体力行，坚持下去，企慕长寿的理想一定会变为现实。祝愿老年人沧桑多经人不老，老树春来犹着花，尽管两鬓霜花，还能再着新鞭，为社会贡献力量。

（殷世鹏，甘肃中医药大学；李琼，上海中医药大学共同整理。）

改革开放40年来，卫生健康事业随着经济和社会的快速发展得到了空前的大发展，卫生健康领域高端人才面临相当大的缺口。地区间、单位间竞争日趋激烈，这种竞争归根结底是人才资源的竞争。人才资源是第一资源，也是医院可持续发展的重要基础，医院如何在新的医改形势下赢得先机，在医疗、科研上得到更大发展，在医院管理中人才使用和培养就是最关键的问题。作为西部省份、相对欠发达地区的三级中医院，人才问题更是医院发展的瓶颈，怎样才能突破瓶颈？怎样才能吸引人才？怎样培养出能独当一面领军人才？这是每个管理者必须深思考虑的关键问题。笔者试通过自己的学习体会以及管理经验，就这个命题涉及到几个方面问题，做一粗浅的论述，希望对同行有所启发。

一、不拘一格地选拔使用人才

人才标准

何为人才？人才标准是人才界定的前提，是选拔人才的重要依据，医院人才建设首先必须要有人才标准作为人才界定的依据，医疗专业人才的标准因行业职能的特殊性，有其明显的职业性、时间性、思想性等特点。医疗专业人才和人才标准更侧重于对医学理论学识、人文学识、实践技能和思想道德等方面进行综合衡量与评价。因而确定科学、精确的人才标准十分重要。医院特殊的职能和使命决定其建设与发展中有特殊的规律和要求，人才选拔与使用也应符合其固有规律。医院人才建设着眼并服务于卫生服务市场竞争需要，医疗专业人才首先应有高尚的道德、深厚的医学理论知识和精湛的临床实践技能；其次还应具备一定的医学理论研究、知识

创新、技术革新能力，有对相关信息敏锐的感知、捕捉和使用的能力等。

不拘一格发现人才

在发展时间相对较短的新医院，处在经济欠发达地区，优秀人才的获得确实比较困难，因此不拘一格地选拔使用人才显得尤为重要，我们认为：只要品行端正、为人公正无私，在专业上显现出过人的能力，要大胆使用，对极具潜力的年轻人要大胆使用，对学历不高、职称不高的人才，要大胆使用。术业有专攻，人各有其才，关键是要有伯乐，要知人善用。本院放射科有一名技师，中专学历，工作默默无闻、为人正直，其人有一特长，擅长电脑软件处理，平时也为医院软件使用解决了很多问题，我们大胆提拔设备科

副科长后，工作开展得有声有色，大型设备的使用、维护，设备功能的开发都有了很大的发展，为医院节省了成本和费用。本院椎间盘中心的主任，由于过去考试耽误，一直职称没上去，是主治大夫，该同志在椎间盘内窥镜方面很快上手，成为独当一面的窥镜

人才使用和培养是医院可持续发展的关键

张晓刚文



专家，我们大胆启用，负责椎间盘中心内窥镜治疗，低职高聘，取得了很好的效果。人各有其才，潜能是巨大的，由于人们关注的常常是高学历、高职称，有影响的知名专家，所以，一定程度上对此忽略了，对于我们这类医院，不拘一格选拔与使用人才，也是获得人才、提高医院竞争力的重要途径。

二、平台很重要

平台是什么？一个是学科平台，一个是工作平台，二者都很重要。学科平台指重点学科和重点专科，临床重点专科建设是医院可持续发展的内在动力和牵引力，是医院综合实力和服务能力的体现，是现代化医院核心竞争力的一个重要因素。人才是医院的第一资源，直接决定了国家临床重点专科建设的方向和发展水平。重点学科、专科建设起来，也能够吸引相关专业的人才参与到建设中来，促进专业发展。重点学科、专科在配套资金、科研、临床、教学等方面都有很大的优势，是吸引优秀人才的重要平台。本院的心血管中心、针灸中心、椎间盘中心，分别是以国家级重点专科心血管科、针灸科、骨伤科为基础发展起来的，中心的建立吸引了这方面的专家和年轻医生的加入，一定程度上补充了医院人才不足，也解决了重点学科、专科发展的后劲不足的问题。

在医院，每个医生、护士都有自己擅长的专业，在同一个专业方面，也各有特点，有的人擅长门诊，有的人擅长科研，有的人擅长住院病人的管理，有的人擅长手术，为不同特点的人才提供不同的岗位，这就非常有必要优化工作平台。

工作平台

为发挥个人的专业特长提供平台，有必要的情况下，可以为专门的人才设置亚专业学科，让

他的专业特长能够得到充分发挥，带动一个学科的发展；对一些亟需的专业人才，干工作有热情，有一定管理能力和感染力的人才，应该给予职务、职称评定方面的政策倾斜，让其独当一面，带动同专业的人共同发展。甘肃省名中医工作站的建立是一个很好的例子，不但吸引了全省40多名老中医坐诊，而且这些老专家不但在门诊上有非常高的水平，还能够培养年轻人，还能够参与查房、指导医院的住院患者的中医诊疗，专家自己也有很好的成就感和获得感。医院结合一些专家的特长和患者的实际需要设置了疼痛、疮疡等专科门诊，既有利于发挥专家的专业特长，也满足了患者的需求。心血管中心建立了介入科、高血压睡眠专科等，负责人都很年轻，他们需要发挥才智能力的平台，同时也为整个专业的发展起到了补充和推动的作用。

学习平台

要鼓励年轻的技术人员外出学习，为他们创造学习进步的平台。医疗技术的发展日新月异，如果不学习，很快就会落后，创新和创造也就无从谈起，只有不断学习，不断地拓宽视野，开阔眼界，跟上技术的发展速度，才能够提高实践能力，培养创新精神，提高创新能力。甘肃是西部省份，经济和社会发展水平相对较低，医疗技术水平的发展也受到很大限制，年轻的医护人员外出学习，在省外、经济和医疗技术水平比较发达的地区学习先进的技术和经验，学习速度快，实践能力强，回到医院后带动作用明显，他们能够充分认识到自身的不足和本专业的短板，将外面学习的东西运用到医院专业发展的实际当中。将外面学来的先进技术和本身的特点结合起来，往往能够激发新的发展动力，找到自己的特色优势。

工作环境

提供好的工作环境，除了门诊、办公室、病房、手术室等医院的总体装修环境之外，还应该引导全院形成比较好的学习氛围、团结合作的精神，职工的和谐相处和互相帮助能够为人才发挥作用提供正能量，医院本身就是一个大平台，整体的文化环和精神氛围也很重要。

三、薪酬待遇是必须的

给人才提供薪酬，是对其劳动价值的肯定，也是其安心工作的重要保障。不能一味强调奉献，不讲收入，收入是对奉献的肯定与回报，是奉献的基础和保障。薪酬的水平应该到什么程度，固然受到当地的经济水平、居民的收入水平、医院的运行情况等各方面的限制，但是要留住人才，让人才发挥作用，还是要有一定的标准。对我们医院来说，作为一家省级中医医院，我们的专家、医师、护士的收入水平应该达到省级医院的中上流水平，不然很难留住人才。对一些特聘专家，或者急缺的专业领军人才，应该考虑给予年薪的承诺，让其安心干事业，带动专业发展，培养后备人才，要让他们感觉到自己在医院发展中的重要性，才能让他们有担当，有作为。

四、感情、面子是需要的

感情需求

感情是指在工作、生活等方面的关心和支持。要让在医院工作的优秀人才感觉到单位的关怀，领导的关心。作为管理者，要多到职工当中去，多到各科室去，了解他们关心的问题，了解他们在工作、生活、感情当中遇到的困难，帮他们出主意，几乎每一位职工都会遇到住房问题、婚姻问题、子女教育、老人照料的问题，单位也许不能帮他们解决这些问题，但是应该在给予足

够的关心，让他们感觉到单位的温度，让他们感觉到单位不只是工作的地方、挣钱的地方，更是与同事交流、一起干事业的地方。人才要发挥作用，不仅要讲钱、讲效益，还要讲交流、讲感情。本院的工会设立了重大疾病救助金、困难职工补助金，用来帮助大病职工和困难职工，遇到职工家属丧葬等事宜，工会组织分管院领导、相关科室开展慰问；组织职工疗养，让大家在忙碌之余，身心都得到调整与修养；为每位发放生日礼券，让大家感受到医院的关怀；组织爬山、趣味竞赛、球类比赛、歌唱比赛等文体活动，活跃全院氛围。通过这一系列活动，各科室、各部门同事之间的友谊得到了增进。

照顾面子

面子指的是让优秀的专业人才有获得感，不光要体现在薪酬方面，还体现在荣誉感。医院要对那些在学科发展、专科发展、业务发展、学术研究等方面有作为、有创造、有突出贡献的优秀人才给予奖励和宣传，让他们以促进医院发展为荣，为患者解决问题为荣。在这方面，我们主张既要大力宣传高水平的名中医、主任医师等专家，也要支持年轻人的发展。比如鼓励发展潜力好的年轻人积极参加中国医师节、甘肃省青年岗位能手、甘肃省向上向善好青年、五四青年奖章等评选活动，增进他们的荣誉感，提升知名度，进而激发他们奋发拼搏的动力。

医院的发展离不开优秀人才的培养和使用，要让他们感受到为医院发展做出贡献的个人价值的获得感，感受到医院发展、医院的品牌 and 影响力带来的荣誉感。

（张晓刚，甘肃中医药大学附属医院院长。）

中医怎么看 《长安十二时辰》里的美食

胡世云/文

最近火爆热播的古装剧《长安十二时辰》中，男主角张小敬堪称长安第一吃货达人，在他的影响下，西北名吃水盆羊肉、临潼特产火晶柿子也跟着火了起来，下面就跟着张小敬的步伐来尝一尝这些绝妙美食吧。

火晶柿子



火晶柿子是陕西临潼的著名特产，因果实色红如火，果面光泽似水晶而得名。唐代就有火晶柿子，但是并没有用“火晶”两个字来命名它。房陵长公主壁画《侍女图》中，

侍女手持具有粟特风格的五足盘，上面放着几个水果，据观察应该是柿子和某种瓜。

中医理论认为，柿子甘寒微涩，归肺、脾、胃、大肠经。柿子富含果胶，它是一种水溶性的膳食纤维，有良好的润肠通便作用，对于缓解便秘，保持肠道正常菌群生长等有很好的作用。另外，柿子和柿饼都可作滋养品，并有止血润肠的作用，能缓和痔疮肿痛、止痔疮出血及直肠出血等。因此，柿子有润肺化痰、清热生津、健脾益胃、生津润肠的功效。

但需要提醒，柿子性寒，凡脾虚泄泻、便溏、体弱多病、产后及外感风寒者，忌食鲜柿子。脾胃虚寒者可以适当食用柿饼，也有相似的保健作

用。需要注意的是，不论鲜柿子还是柿饼，每日食用量都不要超过1个。

水盆羊肉



“水盆羊肉”得名不是因为盛放羊肉的容器是水盆，而是因为以前卖这种羊肉汤的店铺多用大水盆做盛汤器皿，所以“水盆羊肉”是因器得名。卖水盆羊肉的店，常是在门前设灶台，明堂售卖。大块的羊肉架就搁在水盆上，按照顾客要求，现切现调。

水盆羊肉以陕西东边渭

南、大荔、澄城、合阳、韩城最为出名。每个地区做法也有差异。比如澄城的水盆羊肉讲究用小茴香熬头汤，所以汤色清澈黄亮；韩城喜用花椒入味，故汤色暗红，麻味较重。

想吃到水盆羊肉可不容易，熬制水盆羊肉的高汤不仅需要上等的羊骨，出锅后的羊汤还要撒上葱花香菜等。当时来自异域的香辛料，讲究的人家还会在羊汤中加入海外摩伽陀国特供的“胡椒”提味祛膻。

中医理论认为，羊肉浓厚温厚，暖肝脾而助生长，缓迫急而止疼痛，可大补温气。还能止带下、断崩中、疗反胃、治肠滑、起劳伤、消脚气、生乳汁、补产后诸虚。羊肉属于高蛋白低脂肪的肉类，富含钙、铁等矿物质元素以及有机磷类物质，营养价值较高。羊肉汤的脂肪含量较低，同时羊肉汤中大量的优质蛋白质以及铁元素对预防女性缺铁性贫血大有裨益。

不过羊肉不要与醋一起食用。我国早期农学古籍中就提到羊肉与醋同食对人体不利，现代医学研究也证明了这一点。羊肉和醋都性温热，两者

同食，过于大补，会引起燥热。醋中含有醋酸、糖和多种维生素，所以羊肉应与寒凉食物同食，以中和温热之性。

薄荷叶



电视剧中，张小敬有事没事都在嚼一个东西，那就是薄荷叶。放到现在，这可真是一个“奇葩”的小习惯，但是在剧中不仅张小敬吃，随处可见嚼薄荷叶的情节，但实际上唐朝人并没有嚼薄荷的习惯。不过唐朝当时的确是出现过“口香糖”。

相传在武则天时期，武则天有一位文臣名叫宋之问，长得仪表堂堂又诗书满腹，但是武则天一直不太喜欢他，最后他从其他大臣耳里听到原因，是他的口臭太厉害了，他就想了个办法，将丁香等芬芳香料蜜制成小丸儿含在嘴里，就成了当时风靡一时的“口气清新丸”了。

言归正传，回到薄荷上，薄荷具有疏散风热的功效，主要用于在温热天气感受外邪或

者感受了风热邪气导致的头痛、发热、咽痛等症状的感冒。薄荷可以治疗头痛、头晕目眩，还可利咽喉，用于咽喉肿痛不适。薄荷入肝经，又可以疏肝行气，可用于肝郁气滞证。一般来说，肝郁气滞会有胸肋胀痛、情志不畅等表现，治疗肝郁气滞的名方逍遥散里面就配伍了薄荷。

有两点需要注意：一是薄荷可以透表解表，所以会发汗耗气。平素体虚的人不宜使用或者不宜多用。第二，薄荷的有效成分主要存在所含挥发油中，而在煎服汤剂的时候挥发油很容易挥发掉，所以煎服薄荷需要后下，不能久煎，否则薄荷的功效会大打折扣。

实际上，上面我们说到的几道菜都属于陕西美食，史料有记载说“天下之菜源于陕，始于周秦盛于唐”，虽然较之其他地区，陕西的美食更显低调内敛，但每道食物的背后都蕴藏千年的历史积淀和汉唐遗风。

(转载自：中国中医药报)

怎样当个身心轻松的好员工

李向丽/文

要能出类拔萃，在业务上、工作上
成为本领域的行家
能拿出别人拿不出的质量、效果
在同事们的请教、赞许、羡慕、尊重中
感情自然也拉近了

经常听到身边一些孩子的牢骚，包括自己的孩子，埋怨工作太多太杂，埋怨领导不通情理，埋怨苦累不均经常加班。而这样的怨声载道，这样的牢骚满腹，往往带来的是工作效率的更加低下，与领导关系的更加疏远僵化，久而久之恶性循环。反观另一些员工，无论在什么岗位都是游刃有余，上级赏识、同事服气、病人满意，整天精神饱满、越战越勇。这时候，一些爱发牢骚的人可能又要说了，“那人喜欢溜须拍马、擅长投其所好，有关系、能跑送”等等。当然人上一百形形色色，每个单位不乏这类“个别人”，但仔细想想，路遥知马力日久见人心，靠歪门邪道走不远，也飞不高，成功的人总有成功之道。

忙忙碌碌干了几十年，自己没什么成绩，但见过的人多了、经历的事多了，也有了一些小小的思考，拿出来分享，让年轻的同志少走弯路，尽快进入工作的状态、生活的状态、人生的状态。

怎样当个身心轻松的好员工呢？我想，要处理好几层关系。

首先，处理好与领导的关系。说到上下级关



系，是非常微妙、非常敏感的，但我觉得领导层识人、选人、用人的基本方向是一致的。形象上要严整清爽，形象是最基本的，没有领导会喜欢穿着邋遢、蓬头垢面、精神萎靡的员工，我们是医疗队伍，是“白衣天使”，哪个领导也不希望重用那些破坏天使形象的人。态度上要要不卑不亢，上下级之间都是同事，下级尊重上级是基本的素质，但有些员工变了味，走了三个极端，有的在领导面前唯唯诺诺不敢说话，深怕领导“吃人”似的；有的鞍前马后、上蹿下跳，一副奴才相，这一套在十八大以前受用，但在当前这种正风反腐的高压态势下已经基本没有了市场；有的是口无遮拦、东拉西扯，半瓶水使劲咣当，深怕领导看不到自己的能耐，这三种人往往都得不到赏识，落落大方、礼貌有佳、平等交流的员工会很快进入领导视野。工作上要全力以赴，工作是处理好与领导关系的基础，更是王道，一切感情都建立在工作成绩的基础上，全力以赴地干工作，大家都看得到，领导自然心知肚明，你的工作推动了医院的建设、促进了事业的发展，成为了科室的骨干，自然会受到领导的赏识，与领导的关系便成了水到渠成的事，变得简单很多。

第二，处理好与同事的关系。处理好与同事

的关系不是简简单单地一起吃吃喝喝、唱歌跳舞。前一眼还情同兄弟姐妹，转眼撕破脸皮的人和事相信大家听过看过。处理好与同事的关系要能吃苦吃亏，心胸开阔一些，不要斤斤计较得失，特别是我们的医护工作，很多脏活累活苦活，不可能人人平均、次次周到，始终记住老话“吃亏是福”不会有错，你吃的亏会潜移默化成同事对你的尊重、领导对你的关注、病人对你的爱戴，这些无形的财富远远胜过眼前的一点苦累。要能雪中送炭，谁都有遇到难事的时候，要多干雪中送炭的事，别人生活困难时候的一句暖心的话，一次尽力地帮助能够让人感激很久；有时候别人工作上出现疏漏，全力以赴帮着补台而不是旁观甚至拆台，感情上自然就增进了。要能出类拔萃，在业务上、工作上成为本领域的行家，能拿出别人拿不出的质量、效果，在同事们的请教、赞许、羡慕、尊重中，感情自然也拉近了。

第三，处理好与本职工作的关系。干工作有很多层次，有的混着干，浑浑噩噩觉得像一部机器周而复始、没有血色；有的让人用鞭子抽着干，不抽不动，抽了还不一定动；有的不会干，费了很大劲最后没什么成绩甚至还挨批评、扣绩效；有的主动干，每天都给人很阳光、很积极的感觉。为什么会出现这么多层次，我认为主要是没有理顺与工作的关系。要理顺关系，首先要有对本职的热爱，习主席讲不忘初心，方得始终，我们是否还记得从医的初心，是否还记得白衣天使的誓言，在这个浮躁的社会中，人是需要初心本色的，是需要认真的，不然就会被浮躁的狂潮淹没，失去人生的坐标，一辈子成为一个不知道为什么而活的人，是可悲的一生。其次要有胜任本职的能力，穿上白大褂，在外人眼中，大家都

是白衣天使，但天使与天使之间是有差距的，就像学习成绩有好坏一样，能力越强，效率越高，属于自己的时间就越多，你也会显得比别人更加从容、更加优雅，就会有更多的时间空间干自己想干的事。而如何提高能力，就是学习，向老师学、向同事学、向领导学、向书本学、向实践学，总之，处处留心皆学问，越好学，能力就会越强，能力越强，就有更多时间学习，久而久之形成良性循环，也就理顺了与工作的关系。其次就是多干自己的事，少盯别人的事，不要总是把心思精力集中在别人干多干少上，专注于本职工作，会比专注于别人的得失轻松很多、快乐很多。

第四，处理好与家庭的关系。干工作是为了家庭更幸福，家和才能万事兴。所以一定要理顺家庭的关系。家是讲奉献的地方，一定不要在付出、得失上计较丝毫，幸福的家总是有人在默默奉献。家是讲感情的地方，一定不要过多地认死理，非要争个你错我对，互相理解才是王道。家也是讲担当的地方，每个家庭成员在家中都要尽自己的责任，有自己的担当，尽好责任，不要当甩手掌柜。我们有些员工家在外地，家中有事需要请假要理直气壮地讲出来，领导层也应当尽量地提供方便，一件家里的事处理不好，会对十件甚至百件工作的事产生直接或者间接的影响，特别是我们的医护岗位，有时候一个失误、一个分心走神，是人命关天的。有些员工家在兰州，下班要及时回家，尽量减少朋友之间的吃吃喝喝，始终想想家里还有几口人盼着、牵挂着。

（李向丽，甘肃中医药大学附属医院护理部主任。）

心旷神怡 漫步中药王国

——读《走近神奇的中药王国》有感
李百龙文

在中华文明 5000 年的历史中，中医药为民众的健康保驾护航而占据了独特的历史地位，誉为“四大国粹”之一。但因为中医药略显深奥的理论，中医被披上了一层神秘的面纱，大众对中医药的知识知之甚少。陇上学者杨锡仓、吴正中两位先生主编的《走近神奇的中药王国》（甘肃科学技术出版社 2016 年）是一本关于中药的专著，集知识性与可读性于一体，甫一刊行，即受到了大众的欢迎。

涵盖内容丰富。《走近神奇的中药王国》共分上下两卷，上卷“中药列传”，为本书的核心内容，为大黄、木瓜、百合等四十多种中药立传，详细讲述了名称来历、通用名称、别名及其本草学考证、种植与养殖、炮制方法、鉴别方法、用量与用法、性味与归经、功能与主治、禁忌与注意事项、代表性方剂及单方验方、食疗方

等，资料详尽全面，可谓应有尽有。下卷“药话逸闻”，收录了十八篇药话与逸闻，反映了作者关于中医药走向世界、中医药戒毒、中药正名等方面的思考，从中可以窥见作者从事中药学研究的心路历程，以及对于中医药为何为“国粹”的思考。

可读性强。《走近神奇的中药王国》虽是中药的专著，却不局限于从药学的角度来诠释某种中药，而是从更深层次的文化角度来考量，如神话传说、民俗风情、诗词歌赋、旅游餐饮等。加上全书文字生动活泼，各种彩图穿插其中，本来难懂、羞涩的中药原理，在作者笔下活灵活现，读起来让人意犹未尽，避免了学术专著的枯燥乏味，有助于中医药文化向大众传播。文章的标题就很接地气，引人入胜，如“天南地北说木瓜小腿转筋有妙法”“奇哉怪哉草无根生长靠吃蜜环菌”。关于相思豆的章节，论述了关于相思豆的神话、典故、民间传说、红豆文化节、戏曲、小说、诗词、歌曲、电影、纪录片、求婚缘的习俗等，让人不禁感叹中华文化的魅力。

求实探索精神令人钦佩。每位中药都详细考证，文献资料、民间传说、实地考察有机结合，甄别分辨，由此澄清了很多谬误，具有很高的学术价值。如作者吴正中考证出“火麻”之“火”字因燃点低、易着火而得名，弥补《本草纲目》记载的缺





憾。牵牛花《本草纲目》引《名医别录》“人牵牛谢药”而得名，作者深入田野，细心揣摩，考证出“谢”非“感谢”的意思，而是“萎谢”的意思。考证出《本草纲目》引《酉阳杂俎》载旋覆花“自梁武帝时始进入中国”有误，同意《神农本草经》观点，旋覆花为我国原产非“舶来品”。通过对蝉、蚕等药用昆虫生活史的研究，认为当初人类对逝者进行包裹是模仿昆虫的羽化行为，表达希望死者能够复活、转生的愿望，观点非常具有创见性。对有些不明白的观点也列出来，待后人查缺补漏，如“蜂蝶亦不近”，作者表示可能自己观察不够细致。

洋溢着对中医药的挚爱之情以及文化自信。这也是本书的核心思想。读全书，会深刻感受到两位作者热爱中医，热爱中国传统文化，以及对李时珍等中医先贤的敬仰之情，对善良勤劳勇敢的中国人民的深厚感情。作者认为李时珍及著作《本草纲目》，还有我国许多杰出的科学家、能工巧匠、伟大人民创造的灿烂的古代科学文化，在历史的长河中光彩夺目，是我们国家和民族的骄傲和自豪。作者认为“中医如一株参天大

树，根深叶茂，花艳果蕃。又像石油和煤炭，不厌故，不怕老，埋藏得愈久愈精，蕴润得时间愈长愈纯，如是，它便愈能闪射出新的光华，新变旧，旧出新，新与旧在历史的母腹中不断发生变异和转换”。习近平总书记强调要有“文化自信”，中医药文化要发展，要走向世界，就必须要有这种文化自信，书中展现出的思想内涵正契合了习总书记的主张。

细细读之，个人觉得有些观点有商榷之处。如作者考证“地道药材”来源于“狄道药材”，观点令人耳目一新，如果能够有翔实的史料支撑，如哪些典籍出现“狄道药材”，而后哪些典籍称为“地道药材”，要是能把典籍中的这种演变过程梳理出来，那么论证就更加充分。再如能把“地道药材”和“道地药材”的关系做一番阐述的话，就更加完善了。书中用成语表达青年恋爱过程，其中的“以心相交”“以心相许”“以心换心”称作成语略显牵强。

读《走近神奇的中药王国》，犹如漫步在一座中草药的百草园中，馨香扑鼻而来，令人心旷神怡，美哉！

（李百龙，兰州大学历史文化学院硕士研究生，甘肃中医药大学附属医院院长办公室副主任。）



我28岁，未婚，很幸运，身在了和平年代，衣食无忧、岁月静好，像我这样大多数的年轻人，没有经历过战争、灾难，很难有机会体会到生命被威胁的感觉，进而理解生命对每个人来说有多么的珍贵，在我读到《人文照亮医学》这本书的时候，书中的第一章引发了我对生命的思考，我突然想起了我第一次蹦极的感受。

那是2018年8月28号，站在60米高的跳台上，耳边除了呼呼的风声就只剩下自己的心跳声，我深呼吸，听到工作人员喊完3、2、1，一狠心跳了出去，下跌的过程是一种从未有过的感受，我知道自己是安全的，但身体里迸发出的猛烈的求生信号像重锤一样砸在我的心上，震撼的我泪流满面，我第一次真实的感受到，除去我自己认知的对生命的尊重和热爱之外，原来，我的身体，我的一肤一发，都对生命有着强烈的渴望，这让我感受到生命的可贵并深深的敬畏着。

2017年2月，我被一块巨大的玻璃砸伤了脚，需要手术，手术室里两个实习医生对主任说：“要不这台我两来，您歇会儿。”我担心手术失败怕自己再也站不起来，紧张地盯着主任看，他犹豫地看了我一眼，然后疲惫地笑着摇摇头说：“还是我来吧。”手术进行到一半我感到一阵疼，于是小声的哼哼，他听到了开始笑我，多大

的姑娘了，还哼哼，又说，小姑娘都爱漂亮，你这脚上留这么个大疤，以后穿凉鞋可咋办，我一听也顾不上哼了，忙说，那医生麻烦你帮我缝的好看点，他哈哈一笑说，没事啊，等你的伤口长好了，到时候在这纹个蝴蝶，疤也看不见了，

还时尚。我彻底被他逗笑了，终于不再害怕。很快，手术结束了，哭着被推进手术室里的我就这样被笑着推了出来。主任不仅医术精湛治好了我的伤病，更无微不至的照顾着我的情绪，是他让冰冷的手术刀有了太阳的温度，也用人文的关怀维护了生命的温暖。

有一位老中医，他的名字叫张士卿，是甘肃省著名的儿科专家。去年偶然的机会，我有幸到老人家里拜访他，敲开家门，我看到了一位与我爷爷一般平和的老人，那天我们

聊了很多，聊起了老人年轻时其实有更好的环境和更高待遇的工作机会，也聊到他曾经做了领导前程似锦，但老人说他喜欢看戏，比起张院长张校长，他更喜欢孩子们喊他一声张爷爷，他深爱这些如初升朝阳般鲜活的生命，他将自己的一生奉献给了儿科医学，用人文照亮了医学的前路。

我还记得有一位高中生给我院急诊科张欣医生写的信，信中说：“以前对医生这个职业有很多的误解，是您重新刷新了我对医生的印象，医为仁术，必具仁心，您做到了，也愿您能一直坚

以人文为初心 传承医者使命

何姬颖/文



持下去!”小女孩和我一样,都曾感受到医生给我们冬日暖阳般的爱,我更见到有医生不计得失,用一辈子的时光去守护生命的成长,那么何为人文?重视人尊重人关心人爱护人,就是人文,作为医保人,让我们尊重每一位患者,善待每一位病人家属,让医保政策的执行也变得有温度,让每个医保窗口长出一个小小太阳,从医保开始,用人文照亮医学。

习近平总书记说:“实现中华民族伟大复兴,是一场接力跑,我们要一棒接着一棒跑下去,每一代人都要为下一代人跑出一个好成绩!”今年是祖国70岁生日,此刻我以医务工作者的身份发声,以90后新一代年轻人的身份发声,讲出心里的故事,希望为这个社会和我深爱着的医院能够变得更好,贡献出自己微薄的力量,让我们跑好手中的这一棒,将它作为礼物献给亲爱的祖国,最后将万千中华儿女对祖国的祝福汇成一句话,它必将响彻五湖四海,祖国母亲一定会听到,那就是:“我爱你中国!”

(本文为作者演讲稿,略有修改。何姬颖,就职于甘肃中医药大学附属医院医保部。)

生命的观感

朱光潜/文

波斯大帝带着百万大军西征希腊,穿越海峡时,他站在将台上看他的大军由船桥上源源不绝地渡过海峡,忽然流涕,并向他的叔父说:“我想到人生的短促,看这样多的大军,百年之后,没有一个人还能活着,心里突然起了阵哀悯。”他的叔父回答说:“但是,人生中还有更可哀的事。我们在世的时间虽短促,世间没有一个人,无论在这大军之内或在这大军之外,能够那样幸运,在一生中不也有好几次不愿生而宁愿死?”

这两个人的话各有至理,至少是能反映大多数人对于生命的观感。嫌人生短促,于是试尽种种方法求永恒。秦皇汉武信方士、求神仙,以及后世道家炼丹养气,都是妄想所谓“长生”。“服食求神仙,多为药所误。不如饮美酒,被服纨与素。”这本是诗人愤疾之言,但是反话大可做正话看,也许做正话看,还有更深的意蕴。

(摘自《世间欢喜消遣人》一书)

带中大家坚持
 同德引能风尚左
 德润太上又在德
 一重立立德是家
 高的境界文化文
 艺术是德者哲学
 社会样学工作者
 美肩美着那回
 思我陶冶情操活
 进心重的重岳职
 责承担着以文化
 人以又育人以文培

元的史前大家社
 会新学力大在在
 以于意志向在德
 品德为情操操西
 社会作出表家
 的、作首先高那大
 德在大德新时代
 田文化文艺工作
 者哲学社云林
 学工作在大德
 在大德我高又信
 做人情怀又担当
 树在万年的那大
 道本水深沉的家
 国情怀托个人的

艺术进术学团
 理为同国家志
 民族命运思、然
 今在之党竭力做
 到国家人民民持
 刀人民之责任
 的刀艺术家中学
 而家高坚守二
 为职业道德力
 六在力为练火
 地做到勤业精
 业五目免涉行
 社会主义核心价值
 体系在市的理

得大佩而自自
 自重自珍自重
 品德讲格调讲表
 任振裂低伴之痛
 任编保下内职业
 道正德况在执
 守者坚守上高
 望存于德行的
 进果耐得住以较
 西风凋碧树的清
 次水鹤上高楼的
 辉空寂寂道
 到善行四首歌
 人印在火火宗

要的能得上路也
 哲德王祀二零一
 九年三月四日在
 全国政协十三届
 二次全议文化基
 陶界社学博学
 界委真联组会
 时的讲话时在
 文之荷月于景
 州府定二六
 二月初四日
 石颖潮

盟甘肃书画院理事。

石颖潮 甘肃省书法家协会会员、民

行书 习近平讲话选录 180cm x 97cm



张盾 字柳源，甘肃陇南人。现为甘肃省美术家协会会员，甘肃省青年美术家协会副主席，中国画学会甘肃分会理事。



草原温情（赵中华，就职于甘肃省天祝县财政局）



水墨宏村（郭成龙，甘肃中医药大学附属医院北院副院长）



碧波湖光（苏宇晨，就职于甘肃中医药大学附属医院院长办公室）



苍山不墨千秋画，洱海无弦万古琴（同上）

13岁开始，我看着姐姐们陆续考学到外地读书，羡慕地眺望远方，做起大学梦。

母亲时刻牵挂着在外读书的儿女。寒假，全家欢聚，母亲绞尽脑汁改善生活。姐姐们返校前一天，母亲不停地忙碌，微笑着走进仓房，精挑细选一盆煤块，端到厨房，蹲在灶膛前，仔细把柴草，木条，煤块一层层放好点燃。灶膛里的火不徐不疾，母亲待锅干热，称出5斤白面倒入锅中，仔细用锅铲翻炒，白面渐渐泛黄，麦香四溢。我站在不远处静悄悄观看，偷偷咽下流到嘴边的口水。

那是八十年代初，物资匮

乏，白面是节日才能吃到的稀罕品，母亲把定量供应的白面做成炒面给姐姐们带走，家里餐桌上几乎见不到面食。

母亲把炒好的面摊放在面板上，用擀面杖擀成开，在锅里放入豆油加热，将熟面放入油中翻炒至油溶于面中，出锅摊薄。炒面香气扑鼻，唤醒我的胃，叽里咕噜欢叫。我怕母亲听到，把手伸进上衣口袋里死死掐住胃。母亲把余下的面倒进锅中炒好摊晾。我悄悄煽动鼻翼，暗暗发誓，一定考上大学，吃母亲专为自己做的炒面。

母亲拿出一大碗瓜子仁放在锅里，那是她和父亲一粒一

粒扒出来的。瓜子仁炒至微黄油润，香气缠住我的鼻子，我垂涎欲滴，想离开，腿却不听使唤。母亲抬头看看我，从锅里拿出些瓜子仁给我，我硬生生地摇头。

母亲把花生放在锅里时，鲜红饱满的花生仁让我眼花缭乱，我嗅着厨房中混合的香气，胃仿佛被抽空一般，饥饿难忍。母亲的脸色烤得红红的，渗出细密的汗珠，更漂亮了。她抬头看着我说：“等花生和芝麻炒好了，妈给你调一碗炒面喝。”我摇摇头说：“我不吃。”转身跑出厨房。

我时常想起母亲的炒面，学习的劲头更足了。暑假，姐姐们回来，说起母亲的炒面，喜不自禁，谈到与同学分享时听到的赞美，更是眉飞色舞。我羡慕极了，盼望早日成为大学生，亲身体会。

再次看到母亲为姐姐们炒面时，我更坚定了考大学的信念。可是，一年后，我上初一不久，遇到一个极好的机会，母亲准备让我停学闯世界。我瞬间长大了，决定跳级考学。

我知道跳级考学对我意味着什么，开始魔鬼式学习，每天只睡2个小时。也许是上苍眷顾，我恰巧遇到个速成数学



母亲的炒面

陈玮文

是我人生中最甘美的佳肴
母亲的炒面 回味无穷

班，三个月，把初中数学突击一遍。其它科目全部靠自学，我不分昼夜，如饥似渴地学习。深夜，父亲心疼地陪伴在我身边，我不忍心让父亲熬夜，搬到仓房中学习。通过8个月的努力，终于考上中专。

临行前，母亲准备给我炒面，我笑着摇头说：“妈妈，我现在不想吃。”母亲意味深长地看着我，刮着我的鼻子，笑呵呵地说：“妈随时等着给你炒。”

母亲的炒面一直挂在我的

心上，我渐渐长大，结婚生子。女儿2岁时，我考上函授大专班，奔跑在两所城市中，虽然辛苦，却又向自己的梦想迈进了一步。

随着女儿的成长，我把主要精力放在她身上。在陪读时，书本散发出的油墨香，再次唤醒我的梦想，我愉快地捧起书。

39岁，当我接到大学录取通知书时，心情格外激动，第一时间赶回家报喜。年过古稀的母亲笑得合不拢嘴，她拉着

我的手说：“你这辈孩子，想吃妈做的炒面了吧？”我歪着头看着母亲笑。

相隔26年，我终于吃到母亲的炒面。虽然随着时代的变迁，白面等再不是稀罕物。当我迫不及待地把母亲的炒面放入口中，顿觉口齿生香，心旷神怡……

母亲的炒面，回味无穷，是我人生中吃到的最甘美的佳肴。

（陈玮，黑龙江省大庆市。）

念念长安

念念/文

是夜，
晓风残月，华灯初上
兰山以北，金城之内，潇潇烟雨，
零零落落，洗不尽半城烟沙
渭河以南，长安之外，重重城墙，
四四方方，锢不住万千执念

是殇，
回首阑珊，一梦南柯
他说：此去经年，浮华若梦，

往事如烟，枉负卿半生牵挂
她说：梦回昔日，回忆刻骨，
未铭君心，犹忆你落墨温雅

应是陌路，
不在长安岁月，愿岁月长安
非度甘凉往昔，祝往昔甘凉
（念念，甘肃中医药大学中医临床医学院研究生）

星期六，阳光明媚。我去母校看先生。

校园位于乡镇，先生正和师母在教职工宿舍前的土地上劳作。

师母忙招呼先生放下手里的活儿，把我让到屋内。



田园守望者

郝然文

三间屋，屋内一如既往地清爽。

师母忙着烧水、砌茶，并拿出卷烟让我抽。先生摆摆手说：“他是我的学生，就不要这么客套了。”

先生教过我高中语文，如果说我现在文字功底还行，那么很大程度上归功于当初先生的鼓励与支持。我的作文那时候经常被先生作为范文在班上宣讲，先生也常常将一些修辞书籍、古典名著送给我嘱我好好研读。

先生年龄五十有六，两鬓已经斑白，依旧奋战在教学一线。

其实先生和师母有好几次进城工作

的机会，可是先生都毫不犹豫地放弃了。

先生教子有方，名牌大学毕业的儿子和儿媳在省城同一所高校任教，听说如今都已是教授。

中午，一瓶小酒，六个小菜，师生二人随意小酌。

师母在厨房里忙着，说是给我们做小米粥喝。

几杯酒下来，先生打开了话匣子。

先生感慨地说，我和你师母从十九岁开始就在这个学校教书，对这个学校有感情啊。我离不开这个学校，也离不开我的学生们，如果学校允许的话，退休后我还继续在这里长住。儿子让我退休后和他们小夫妻住在一起，我才不呢。

我和先生说现在没有多少人愿意在乡下住。

先生说前些年在学校里住的教师多着呢，不过现在学校里住的教师确实不多了，总共还剩五家，包括我和你师母。教师们绝大部分都在县城里买房安家了，开着小车在县城和学校之间来回跑。

先生顿了顿，和我碰了一下杯说，在学校里住真好，耕读传家久，诗书继世长。除了搞好教学之外到地里劳动，吃自己种的粮食和蔬菜，安全地道，呼吸新鲜空气，其乐无穷也。当然，你师母也愿意和我一起在这里工作和生活。不过你不要以为我们占学校的便宜，凡是学校里的住户每年都给学校缴纳一定数额的费用。

喝完酒，先生已经有三分醉意。

母殇

杨敬科/文

母亲以小脚之躯生下我

宿昔茹苦含辛

在乡下山沟里将儿养大

母亲走了，面朝黄土背朝天的劳作身影如在眼前

忆起爬满老茧的沧桑大手叫儿涕泪长流

母亲年近六旬“解甲”入城

不得已又辗转城乡数个春秋

照顾转学在兰的我和退休还乡的父亲

母亲走了，面对背离黄土的闹市经受了疏离隔阂的煎熬

忆起无助屈身却又毅然挺起的身影叫儿隐隐作痛

母亲累月经年使兰州的生活有了起色

城市之门渐为母亲敞开

又突遇父亲的罹难离世

母亲走了，二十三年前我们陷入泥沼的情形挥之不去

忆起低头痛惜不已却又仰面勇往直前的身姿叫儿痛到心碎

母亲默默承受了接踵而至的苦难

过上了十余年和顺的日子

奉儿侍媳伴孙虽苦犹乐

母亲走了，享受了短暂恬淡安适的日子

忆起母亲获拥片刻安宁即知足安然的感慨叫儿惭愧不安

母亲一生辛劳植下的疾病沉疴在晚年轰然爆发

离世前混沌的数个春秋里

身心交瘁的苦难和不谙事理却不懈抗争的努力从未中断

母亲走了，病榻上与命运抗争的执着给我心里埋下暗伤

忆起母亲因疾病困扰而备受煎熬的情形叫儿簌簌泪下

(杨敬科，甘肃省卫生健康委员会)



此时，师母给我们端上了冒着热气的大白馒头和金黄色的小米粥。一顿饭下来，我吃得心里热乎乎，暖乎乎。

经不住先生和师母的一再挽留，我今天没有回去。

在先生家吃过晚饭后，我陪先生在校园漫步。

华灯初上，校园里一片光亮。

毕业班的学生们在教室里埋头苦读，离校园不远处的小河哗哗作响，弹奏着和谐轻柔的乐章，小虫唧唧正呢喃，一股庄稼成熟的味道带着泥土的芳香直扑人的鼻孔，好闻极了。夜空清澈，圆月一轮，星星点灯，清风爽朗。

面对此情，此景，此人，许多美好的遐想涌上了我的心头。

先生在我的前面，此时却不再说话，只是慢慢悠悠地走着，走着……

(郝然，河北盐山县人，有文学作品若干发表于《长城》《辽河》《雪莲》《剑南文学》《夜郎文学》等文学期刊。)

朋友在英国伯明翰一所小学当老师。回国后，她对我说了这样一件事：她教的班上有一个名叫约翰的十一岁小男生。约翰生活在单亲家里，母亲身体有残疾，生活要靠社会救助。但约翰很懂事，从小，生活就学会了自理，还学会了照顾妈妈。上学后，学习很刻苦、自觉，不懂的地方就主动问老师。每堂课开始前，讲台前的黑板，总是被他擦拭得干干净净。我很喜欢约翰。

一天，数学考试，班上有10几个学生不及格，有几个富家子弟，还一脸嬉皮笑脸的样子。

我在班上说，你们都应该向约翰学习，他家里条件不好，还需要靠社会救助，可他学习却很自觉、刻苦，每次都考得很好。

班上顿时一片寂静，我看到约翰将头深深地低下了……

下午下班后，天色已黯淡下来。我刚走出学校，忽然听到身后有人喊我。我回头一看，原来是约翰，他正从一棵树后走出。我惊讶地问道，约翰，你怎么还没回家？

约翰望着我，一字一句地说道，老师，请您今后不要用我来励志！

我一下懵了，我似乎没听懂约翰说的意思，又问了句，约翰，你说什么？约翰又一字一句地说道，老师，请您今后不要用我来励志！你这种拿我来励志，是让我站立到同学们的对立面了，这不公平，同时，你蓄意曝光我家庭的隐私，对我也是一种伤害，甚至是一种暴力。

这下我听清楚了，我胸口顿时好像被什么东西堵住了，一口气没有喘过来，连连咳嗽起来。过了好一会儿，我才缓过神来，我极力控制住自己的情绪，淡淡地说了句，哦，原来是这事，我知道了，你快回家吧！

看着约翰离开的背影，我不禁感慨万千，心

绪难平。

没想到，我用约翰克服困境，勤奋好学的典型，给大家树立励志的榜样，却引起约翰的反感，并向我提出了反对意见。他真的辜负了我的一番良苦用心，我在国内也是常用身边这样的事例给学生们励志的啊，可我并没有觉得有什么不妥！

我把这件事对校长珍妮女士说了，想听听珍妮女士的意见。

请不要用我来励志

李良旭/文

珍妮女士听了我的讲述，非常严肃地说道，你怎么能这样来励志呢？你事先得到约翰的同意了吗？如果约翰

向法院起诉你，你很有可能要吃官司，你还会被校方解雇，因为你档案里有了这段不良记录，将很难再有学校敢聘用你。看来约翰对你还是留情的，希望你能向约翰道歉，以消除约翰的心理阴影。

珍妮女士的一番话，让我大吃一惊，我这才感到问题的严重性。我本意是善意的，但这种善意，对约翰来说，就有可能是一种伤害。

我遵照珍妮女士的意见，在班上，专门向约翰作了道歉。约翰脸上终于露出腼腆的笑容，他还亲切拥抱了我，在我耳边轻轻说了句，您是一个好老师！

我在班上向学生们讲述了我从一个农家的穷孩子，如何一步步成长，并来到英国，当了他们的一名数学老师的经历。我看到，学生们听得都很认真，那几个富家子弟，还向我竖起了大拇指。

不知不觉，学生的学习积极性明显提高，那几个富家子弟不再桀骜不驯，每当我表扬他们学习有进步时，他们还兴奋地与我击掌相庆。

朋友不无感慨地说道，教育，需要励志，但不是伤害。励志，需要尊重每一个人的内心感受，这不仅是一种文明，更是教育的一种境界。

（李良旭，从事文学创作30余年，《读者》《青年文摘》等签约作家。）

爱中国
从今天世人艳羡的目光中
从涌入五大洲四大洋
洋溢着笑脸的黄皮肤黑眼睛中
我们回看中国

爱中国
我是人类重要的发源地
我是五千年的文明古国
我是生生不息的长江
我是波涛汹涌的黄河

爱中国
我有铁马金戈
我有万里长城
我有明清故宫
我有地大物博

爱中国
我们翻开唐诗宋词谈论江河
登上三山五岳
看云海烟波
在弯弓射大雕中
看历代的英雄们守卫着祖国

爱中国
从火药的发明
看今天神州十一号
飞入太空银河
与吴刚、嫦娥一起对酒当歌

爱中国
从百年屈辱破碎的山河
到跨过鸭绿江

在世界面前霸气转身
从此挺立巍峨



徐晓艳/文

爱中国
看我两弹一星上天
看红旗渠精神成时代象征
看铁人王进喜成为不朽传说

爱中国
看古老的中医庇佑华夏儿女
看从南到北的美食
滋养抚育我的中国

爱中国
我有诗词歌赋
我有琴棋书画
我有道家流派
我有儒家学说
我从中读懂
温文尔雅谦谦君子的中国

爱中国
从一条古丝绸之路
到今天的高铁纵横阡陌
从林立的高楼大厦
看繁荣昌盛的盛世中国

爱中国
从北大荒一望无际的稻田

到中原大地的风吹麦浪
从林海雪原
到热带雨林
从咆哮奔腾的雅鲁藏布江
到温柔清澈的万泉河
从宁夏花儿
到乌苏里船歌
我有56个民族歌唱祖国

走的路越多
你会越爱中国
爱她的山山水水
爱她的金黄硕果
爱她的一草一木
爱她的碧海清波

走的路再远你也会
牵挂着你心中的中国
想你的房前屋后
想你的梦里秋波
想你父亲杯中的老酒
想你老母亲亲手蒸的馍馍

爱中国
从龙的传人的繁衍中
我们一代一代的爱着中国
无论她贫穷富有
都与她荣辱与共
无论何时心中都会唱着这首歌：
我爱你中国！

(徐晓艳，甘肃中医药大学附属医院药学部煎药室主任。)



石门沟，时光静默如落雪

梅里·雪/文

石门河依依缓缓，冰层上又落了新雪，
河道显得更加宽阔，几天前天气暖和，
开封的河流像白纸上的一条墨线，曲曲折折走远了。

出发得有点早，路上的雪还没有被车辆辗过，大地像一张宣纸，车子在纸上缓慢穿行，回头看，车辙新鲜、清晰，像纸上开出的花。碎掉的雪花在咯吱咯吱诉说着什么？谁知道呢，有些美就是人为了有目的的赶行不得不打破的。

阳光洒下山坡时，我们进入石门。

石门河依依缓缓，冰层上又落了新雪，河道显得更加宽阔，几天前天气暖和，开封的河流像白纸上的一条墨线，曲曲折折走远了。几根原木并排搭建的桥跨河而过，古旧，朴素，像一首诗搁在那里，意境清寒。

桥那样静，阳光那样静，河滩里卧着的白牦牛那样静，山坡上的人家那样静。早起的炊烟抖落房前屋后和树枝上的轻雪，雪屑轻盈明亮，一些飞落在新春的对联上，倏然，被那火红火红的喜气融化了去。

古老的村庄一派清寂，沉静。这里是牧人冬窝子的家，等夏天一到他们就用一把锁看家，赶着牛羊要去沟脑里的草原上放牧了。

搅扰这份宁静的是几个穿着鲜服的，端着“长枪短炮”的摄影人，我是其中之一。我们各自寻找着自己喜欢的景物拍个不停。

山头上的那缕浓烟最先闯

入我的取景框，又看见一个围着红头巾的身影，在浓烟里忽隐忽现。是在煨桑。我想，虽然下了雪，但此时正是枯草连天的时节，不能这样点火煨桑的，顺着一条羊肠小道，我紧赶慢赶，到那座山头。

我说，山中枯草多，不能这样点火。十一二岁年纪的小姑娘，无声地拿一株柏树枝扑灭了火，转身跑到山垭口，一直望着山下那条通向远方的路。

那眼睛明亮，但暗含无助。

我看她穿着单薄，山顶风又大，就把自己的绵披风围在她身上。

“山顶冷，小心冻坏，回家去吧。”我说。

“家里没有妈妈我不想回”，我看见了一双凄迷悲伤的眼睛。

一时不知道怎么安慰她，沉默着。她说，庄子上的大人们说妈妈跟别人跑了。我的爹爹又去找她，过年了，他们都没有回来。我奶奶愁病了，咳嗽不停，家里的羊没人放了，害得我不能上学，我天天来山神爷跟前祈祷。

我一时愣住，就那么愣在空茫的雪野中，是什么样的等待，让一个女孩这样平静、淡然地述说出她内心的伤和痛？等待太久，心疼的太久了，也许就麻木了，如雪落在雪上，冰冻了。

雪后的芨芨草、靡靡草摇曳在河滩，在铁丝围起的围栏里枯黄着，穗都空秕了，但阳光打亮的茎秆却也金黄灿然，在微风中晃来晃去，摇摆着生命的隐秘。

我被这细微的声音吸引。那是雪地的声音，是大雪后枯草舒络筋骨的声音，也是被风吹袭时，草尖与阳光、与游云相互拥舞的声音。那是人声交错的世界里听不到的微语，人的眼眸与耳识总是停伫在尘世



“雪后的芨芨草、靡靡草摇曳在河滩，在铁丝围起的围栏里枯黄着，穗都空秕了，但阳光打亮的茎秆却也金黄灿然，在微风中晃来晃去，摇摆着生命的隐秘。”

的浮华上，遗忘了这高寒之地还有更深奥的自然之语。

正如这新春里，我为了一场落雪而欣喜，追雪而来，为了拍摄到山野雪景，而在这村庄里还有多少人内心里正落着雪，隐忍着不为人知的寒凉。

人不如一株草，草不离不弃它生长的土地，无所求地萌发，无所怨悔地承受凄风、苦雨、严霜、暴雪，而后凋萎，而后化泥，成全明年春天依然萌生的草芽。众草皆如此，才有草原，才有牛羊，才有这草原人家和炊烟，才有这落雪也盖不住的微语。而人总是被生

活和生存驱使着，离开家园，奔波着，拼搏着，有的人或许是为了追求享乐和私欲丢失掉原本的朴素、质朴，最终找不到回家的路和方向。

我追着一群白牦牛拍摄，一直走到了一片松林边，松针挂着白绒绒的轻雪，依然保持着千鸟飞绝，万径寂灭的深绿，像修道的人，忘记尘世的时间，一直过着夏天的日子，一直绿着。

它们缓慢行走，窸窸窣窣碰响枯草，偌大的雪地里，牛羊低头寻觅，心里有没有抱怨大雪呢？看它们充满温情的目光，也许它们比人更懂得下雪的重要性，经过一场雪的洗礼和滋润，来年春天，草原上才会有更丰美的青草。

牛羊走走停停，不急不缓，但心里定然是怀着愿望的，等待着，忍耐着，雪来了，青草就不会再遥远了。

忽然一阵酸楚涌上心头，那双眺望的，等待的，悲伤的眼睛，她期盼的年来到了，而亲人依然遥远的不知来处。她的愿望是还能上学，她的等待是亲人团聚，不被抛弃。

山梁遮阴的地方，阳光照不到，雪地上就有了半明半暗的景象，羊妈妈一声高一声低



不抱不怨，不悲不喜，生命在大雪的山谷里既坚硬又柔软，既活跃又缄默。

地呼唤小羊羔，领着小羊走进阳光飘浮的雪地，它们一定和人一样，喜欢充满阳光的日子，喜欢让孩子在阳光下长大。

我总是用游走和镜头追寻，追寻保尔·瓦莱利说过的一句话：你闪烁了吗？我旅途的终点。但哪里能让我更沉稳，哪里可以教我更流畅，来到石门沟，才知道我所企盼和闪烁的，就藏在身边的山水间。一座座顶雪的青山那样沉稳，一条从祁连山冰川发源的河那样流畅，一群一群牛羊那样悠然，安守季节冷暖，山间松柏挂雪静穆，它们共同围筑和守护着落雪后的村庄。

是不是总有些年轻的父母

都有和我一样的想法呢？也许，等明白了世事，光阴会在身后碎成一地的苍凉，儿女会在凄苦岁月中凋零成一地的花瓣。

晴阳，暖村，篱栅的院落里走动的人影，枯草的微语，雪化的声音……

人不能自外于山水。此时的我，既是山里的一株草，也是天上游动的云，是空荡雪野中的一道景，也是牛羊中的一只。

我喜欢这样缓慢地日子和景象——自由，散漫，大地明亮。仿佛时光在山谷里走得也那样轻缓，静默，一如这落雪。不论日子有雪有晴，牛羊按部就班地上山迎日出，下山

卸太阳，把山峰河谷巡视一遍，它们把眼里的苍茫深深隐藏，把辽阔和高远走成一种默然的心境。这也许是牛羊的宿命，可谁又能否认，这也是一种淡定，对生活，对生存保持平静，只要原野没有噪声、污染，没有拥挤的人潮和奔腾的欲望，只要有阳光、青草、花香，它们就足够满意，就这样自由自在，与草原的四季对视着，有雪的日子咀嚼一些荒草，或者埋头嗅一嗅草的根部，探寻一阵草儿发芽的讯息。

不抱不怨，不悲不喜，生命在大雪的山谷里既坚硬又柔软，既活跃又缄默。

眺望坐在山岗上的女孩，就那样静默着，风一直吹着她，我的心空落落的，有点疼。

（梅里·雪，女，藏族，甘肃省作协会员。生于天祝草原，有作品见于《黄河文学》《西部散文选刊》《诗刊》《星星诗刊》《滇池》《草堂诗刊》《散文诗》《星星·散文诗》《中国诗歌》《诗潮》《民族文学》《绿风》《西北军事文学》《山东文学》等报刊杂志。）



颈椎保健操 防治颈椎病

李 宁 吴建民 杨广君/文

随着生活节奏的加快，信息化时代的到来，大家平时不是对着电脑就是低头看手机，不是坐在办公桌前低头伏案，就是久坐开车，不是睡觉姿势不当就是就是开空调着凉，随时都可以看到“低头族”们埋头与手机“酣战”……使得颈椎正常的生理屈度变直；久之，对颈椎十分不利，颈椎病非一日之寒所致，从现在起保护好自己的颈椎，为时尚不晚。

想要远离颈椎病的困扰，每天10分钟的颈椎操不妨试试。

准备动作：双脚分开与肩同宽站立，两手自然下垂，全身放松，腹式呼吸5次，呼吸要缓慢深长。

一、用左手掌来回摩擦颈部，口中默数10下后，开始拿捏后颈。然后换右手。有助于颈部放松。



二、头向左转90度，停留3秒，再向右转，停留3秒。做两个8拍。



三、把颈尽量向前伸，停

留3秒，再向后仰，停留3秒。做两个8拍。



四、双手置两侧肩部，掌心向下，两臂先由后向前旋转20、30次，再由前向后旋转20-30次。



五、左手在放背后，右手手臂放在胸前，手掌立起向左平行推出。同时头部向右看。保持几秒钟。再换左右手。



六、左右，前后，360度旋转5次，再反方向旋转5次。



七、双手交叉紧贴颈后，用力顶头颈，头颈向后用力，互相抵抗5次。



八、双手上举过头，手指交叉，掌心向上。将头仰起看向手背。保持5秒。

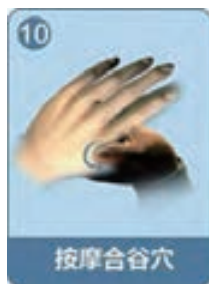


九、双臂高举，眼球顺时针，逆时针转动。闭上眼睛，手掌搓热，附在眼皮尚片刻。睁开眼睛看向远方，远方最好是有绿色的树木。



十、合谷穴在大拇指和食

指中间的虎口处，把拇指和食指分开，用另一手的大拇指经常按摩该处。不但对颈椎疼痛有缓解作用，还可以缓解牙疼，眼睛疲劳头痛，咽喉肿痛，腹痛等等病症，对身体有很多好处。



(李宁、吴建民、杨广君，甘肃中医药大学附属医院康复骨科。)

中医小故事

车前草

车前草又叫牛甜草、医马草、车轱辘菜，是一种无人关注的野草。

相传，西汉名将霍去病在一次抗击匈奴的战争中，被匈奴围困在一个荒芜人烟的地方。时值六月，暑热蒸人，粮草将尽，水源不足；将士们纷纷病倒，许多人小便淋漓不尽，尿赤、尿痛、面部浮肿。

面对这一困境，霍将军焦急万分。正在万难之际，将军的马夫忽然发现所有的战马都安然无恙；他将观察结果报告给将军。原来，这些战马是由于吃了长在战车前面的一种野草。霍将军立即命令将士们用这种野草煎汤喝。说也奇怪，将士们喝了这种野草汤以后，疾病皆奇迹般的痊愈了。士兵们又英勇奋战，打击匈奴，并取得了这次战斗的胜利。霍将军大

喜；因为这种草是生长在停放的车前，所以就这种野草取名为车前草。从此，车前草治病救人的美名就传扬开了。经过历代名医发掘整理，车前草即成为利尿消肿、排石通淋的一味要药。

(摘自网媒)



枸杞怎么吃 专家告诉你

韩 静 杨锡仓/文



【问】立冬了，又到了进补之季，很多人都喜欢给亲友送枸杞子，送枸杞子也就是送健康的意思。请问枸杞子是药材还是干果？能随便吃吗？

【答】枸杞正确的读音为“gǒu-qǐ，音：狗骑”，现在许多人都读错了，读成了“狗几”。枸杞之名最早出现在《诗经》中，至今已有两千多年的历史了。李时珍在《本草纲目》中释名曰：“枸杞，二树名。此物棘如枸之刺，茎如杞之条，故兼名之。”

枸杞子被国家卫生部列为“药食两用”品，枸杞子可以用来加工成各种食品、饮料、保健酒和药品。人们在煲汤或者煮粥的时候也可以加入枸杞。《神农本草经》记载：“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑，轻身不老。”为药中上品。《本草

纲目》记载：“枸杞，补肾生精，养肝……明目安神，令人长寿。”

人们日常食用和药用的枸杞子多为宁夏枸杞的干果，宁夏枸杞已载入《中国药典》，我国民间将枸杞子与灵芝、人参、阿胶并称为“中药四宝”。

【问】吃枸杞子对人体有哪些益处？

【答】李时珍在《本草纲目》中说枸杞子性味甘，平；能养肝，滋肾，润肺，中医在临床上用它来治疗肝肾亏虚；头晕目眩；目视不清；腰膝酸软；阳痿遗精；虚劳咳嗽；消渴引饮等症。

现代科学研究证明枸杞子具有很好的养生保健功效。对于女性而言，常吃枸杞子可以起到美白养颜的效果。对于男性而言，常吃枸杞子可以起到

补肾壮阳的功效。自古我国民间就流传有“出门千里，不带妻室，勿食枸杞”的谚语。西方人对中药一直持慎重态度，但近年来，中国的枸杞子已悄然走进了国外的超市。原先对枸杞一无所知的西方人逐渐了解到，枸杞中的维生素C含量比橙子高，β-胡萝卜素含量比胡萝卜高，铁含量比牛排还高。枸杞所起到的壮阳功能更令西方人士喜出望外，于是精明的英国商家索性将枸杞子称为“水果伟哥”。在英国大超市的货架上，枸杞子与苹果、橙子等水果排在一区，一袋60克装的枸杞子价格是1.99英镑，约合人民币30元，价格与其他水果相比高的有些离谱，但销售情况却非常的好。

【问】什么样的人适宜吃枸杞子？怎么吃？

【答】枸杞子最适宜有肝肾亏虚；头晕目眩；目视不清；腰膝酸软；阳痿遗精等症状的人群服用。一般来说，健康的成年人每天吃5-15克的枸杞来健身强体也是可以的，但如果想达到治病的效果，每天最好吃到30克左右。

枸杞子不是所有的人都适合大量食用的，由于它有补肾壮阳的作用，所以，凡感冒发烧、身体有炎症、痢疾、腹泻的病人最好别吃。另外，患有高血压、性情急躁的人最好不要食用。正常人食用时要注意把握其用量，过量食用使人流鼻血、眼睛红肿，出现“上火”现象。另外特别需要提醒的是，枸杞属补阳之品，孕妇如果吃多了，则有可能引起胎动不安或流产。

枸杞子可以当干果直接来吃，也可以用来泡茶、煲汤，或入丸、散、膏、药酒中服用。

【问】你能不能给大家介绍几个枸杞子的药膳处方？

【答】当然可以呀！枸杞子的食用方法很多，除直接生食外，枸杞子可以加在茶水、粥饭、羹汤、菜肴里服用。在春季，枸杞子可以与黄芪煮水



人们日常食用和药用的枸杞子多为宁夏枸杞的干果，宁夏枸杞已载入《中国药典》，我国民间将枸杞子与灵芝、人参，阿胶并称为“中药四宝”。

来喝，以强身防病。在夏季，枸杞子宜与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝，常服可以清肝明目。在秋季，枸杞子宜与雪梨、百合、银耳、山楂等做成羹类服食，可以润燥补肺。在冬季，枸杞子宜与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥食用，可以补肾固本。常用的药膳举例如下：

小米枸杞粥

【配方】：小米1/2杯，枸杞子30克。

【做法】 第一步：小米淘

洗干净；枸杞洗净。第二步：锅内注水烧开，加入小米和枸杞同煮30分钟左右即可食用。

【药膳功效】：安神，补脑，养心。

枸杞子茶

【配方】：红茶1克、枸杞子10克、白菊花10克、食盐10克。

【做法】：第一步：先将盐炒热，然后加入枸杞子同炒至枸杞子膨胀后即筛去盐。第二步：取炒枸杞子适量，以开水冲泡，代茶饮用。

【药膳功效】养肝明目，疏风清热。用于治疗视力衰退、目眩、夜盲症。

枸杞炖银耳

枸杞炖银耳是传统高级滋补名羹。相传西汉开国元勋张良看到刘邦大肆杀戮功臣名将，深感自危，决心激流勇退，辞官隐居山间后经常采集银耳来炖食，以示其清白；但唐朝的开国功臣房玄龄认为大丈夫不能只图个清白，如果死得有价值，抛头颅洒热血又有何妨？于是他在炖银耳时又加入了红色的枸杞，以寓意做人既要清白，又要不怕流血牺牲；从此以后，枸杞炖银耳的菜品便流传民间了。

【配方】：枸杞子25克，银耳150克，冰糖25克，白糖50克

【做法】：第一步：银耳洗净，入温水中泡发1个小时，除去杂质后泡入清水中备用。第二步：汤锅置旺火上添水烧沸，放入冰糖和白糖，烧沸后撇去浮沫，待汤汁清白时将银耳、枸杞放入锅中炖至银耳有胶质时，倒入汤碗中即可食用。

【药膳特点】：羹汁浓稠，甘甜绵滑，滋补养生。

【问】如何选购正宗优质的枸杞子？

【答】枸杞子市场当前主要存在假冒产地的问题，例如用河北、青海等地产的枸杞子冒充宁夏枸杞子来卖。另外的问题是以来充好，例如以秋枸杞冒充头茬枸杞子卖。枸杞子自古以宁夏产的为地道药材，宁夏枸杞子尖处大多有小白点，头茬枸杞子的白点处为空心状，这个特点外地的枸杞子是没有的，宁夏枸杞子尖处有白点者可以达到85%。宁夏枸杞子放入水中90%的颗粒不会下沉，无论泡茶、煲汤，都是漂浮在水面上的。挑选枸杞子要学会以下的辨别技巧：

第一要辨颜色：枸杞子的新货颜色很柔和，有光泽，肉质饱满。染了色的枸杞子多是陈货，果肉干瘪，无光泽，但外表颜色诱人，所以，买枸杞子的时候一定不要贪“色”。染色的枸杞子整个都是红色，连枸杞子蒂把处的小白点也是红色的，而正常枸杞的果蒂处多为黄色或白色，用色素浸染过的枸杞果蒂处则也呈红色。建议大家在选购枸杞时可以把几粒枸杞放进水中，或者是故意用潮湿的手搓一搓，如果出

现掉色，就说明用了色素。

第二要辨形状：买枸杞子不要贪大。宁夏枸杞子药用价值高，但不如内蒙、青海、新疆等地的个头大。用白矾水泡过的枸杞子个头会变大，所以很多商家采用这种方法来加工。用白矾水泡过的枸杞子也能辨认出来，将这种枸杞子用光照射的话，会看到表面有闪亮的晶体出现。

第三要辨气味：买枸杞子时要抓一把用双手捂一阵之后，再放到鼻子底下闻，如果闻到呛鼻的硫磺味，那么就可以肯定是被硫磺熏蒸过的，千万不要买。

第四要辨口味：宁夏枸杞子吃起来特别甜，但是吃完后嗓子里有一丝淡淡的苦味；而内蒙古、新疆等地的枸杞子甜得有些腻，没有一点苦味。用白矾泡过的枸杞子咀嚼起来会有白矾的涩味。至于打过硫磺的枸杞子，味道则酸而苦涩。

（韩静，甘肃中医药大学附属医院研究生部科研管理科科长。杨锡仓，甘肃中医药大学附属医院主任中药师。）

随着高新技术的发展和生产力水平的提高，人们的物质生活日益丰富。当人们在拥有物质财富的同时，也承受着社会发展所带来的巨大压力，而这种社会发展带来的压力往往使人难以承受。在这种强大的压力下，人们的生活方式正在发生着剧烈的变化，而一些不健康的生活方式也相随而生，不仅影响着人们的生活质量，也诱发了许多心理上的疾病，高血压、高血脂、高血糖、抑郁症、精神分裂症、亚健康等“现代文明病”普遍存在。不良的生活方式已经成为人类社会急待解决的问题。

一、生活方式的概念

生活方式是指人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗，特别是家庭影响而形成的一系列生活习惯、生活制度和生活意识。或者说，生活方式是指人们在一种价值观念指导下各种生活活动的形式，包括人们的物质生活、政治生活和社会生活。实际上生活方式是一个内容相当广泛的概念，它包括人们的衣、食、住、行、劳动工作、休闲娱乐、社会交往、待人接物等物质生活和精神生活的价值观、审美观，它贯穿人类的社会生活和精神生活的始终。生活方式和人们的健康息息相关，生活方式的变化包括生活内容、生活领域、生活节奏的改变，其中任何一项内容的改变，都会引起个人乃至社会的健康问题。随着社

会的进步、科技的发达，“生活方式病”开始进入我们的生活，由于日常的不良行为，以及社会、经济、精神、文化等方面不良因素导致身体或心理的疾病，严重危害人的正常生活。

二、健康的概念

健康是一种动态平衡状态，意思是身体吸收的物质和输出的物质是均衡的，指一个人在生理、心理和社会适应三

个方面都处于一种良好状态，现如今健康不再仅仅是没有疾病，还包括心理、智力和道德健康等。前苏联著名医学博士茨曼诺夫斯基指出，健康长寿=情绪稳定+经常运动+合理饮食/（懒惰+烟+酒）。依据这个公式，现代人很多都处于亚健康状态（或称为“第三状态”），即处于不完全健康却又没有患病的状态。

有研究表明，生活条件和生活方式大约50%—55%的程度上制约人类健康。

三、生活方式与健康的关系

1. 饮食习惯。影响人的健康和寿命的因素是多方面的，而饮食营养则是一个重要方面。医学专家们认为，营养不足和营养不平衡是导致多种疾病的重要诱因，如糖尿病、高血压病、冠心病、高脂血症、痛风症、癌症等，无不与膳食平衡失调有关。人体所需的营养素达四十多种，可分为七大类，即：蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质（包括常量元素和微量元素）、维生素、

健康：好的生活方式很重要

甘肃中医药大学附属医院 门诊部/整理



膳食纤维和水，其中蛋白质、脂肪和碳水化合物在代谢过程中可以产生热量，因而又统称为“三大产热营养素”。这七大类营养素既有各自特殊的作用，完成各自承担的任务，又构成一个合理而科学的基本营养体系，在营养的全过程中协调合作，共同完成调节人体生命和生理活动的神圣使命。平衡膳食就是要由各类食物按照合理比例及模式构成，相互补益，提供全面、均衡、适度的营养素。这是合理营养的核心要求。平衡膳食是一种科学的合理的膳食，这种膳食所提供的热能和各种营养素，不仅要全面，而且膳食的营养供给与人体的需要之间必须取得平衡，既不过剩也不欠缺，同时各种营养素之间能够保持合适的比例，相互配合而不失调，并能照顾到不同年龄、性别、生理状态及特殊条件下的情况，使供需之间均能达到营养平衡。我国营养学会根据国情，制定了膳食指南，其原则包括：“食物要多样、饥饱要适当、油脂要适量、粗细要搭配、食盐要限量、甜食要少吃、饮酒要节制、三餐要合理。”这些原则如能长期遵守，就一定能达到合理营养的要求。

2. 作息习惯。从近代一些长寿老人的经验来看，有一套符合生理要求的作息制度，有规律起居的良好习惯，是一条重要的健康长寿经验。今天，科学家们更加坚信不疑，人体内的各种生理活动都存在着与大自然活动密切相关的生物节律即“生物钟”。所以，我们的生活起居必须“有常”，坚持按时作息，合理地安排起居作息，保持良好的生活习惯，坚持有规律的生活制度，尽量使工作、学习、休息、睡眠等活动保持一定的规律，不违背人体生理的变化规律，并与大自然的活动规律相适应，顺应生物钟的要求。这是保证身心健康、延年益寿的重要保健方法。睡眠是

人生活中的一个重要组成部分。人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的，好的睡眠对恢复体力、增强智慧、保证健康十分重要。没有睡眠就没有健康。睡眠是机体自我保护的重要生理功能。睡眠不仅能使身体得到休息，恢复体力，还能让大脑得到休息，恢复脑力。睡眠时，植物神经系统能集中精力完成消化吸收、营养和能量的转化储备等工作。某些内分泌功能在深睡时变得更加活跃，如生长激素、松果体素的释放增加等，免疫系统也可以在熟睡中得到强化。通过睡眠，人们能够获得全身心的休息、恢复和调整。

3. 烟酒、毒品。我国烟草行业发达，是世界最大的烟草生产国与消费国。长期吸烟会吸入一氧化碳、尼古丁、烟焦油和一些重金属元素等有害物质，损害肺、支气管、脑细胞，诱使癌的形成。若吸烟成瘾，更会导致脑血管病、肺病、癌症等疾病。吸烟对身体有百害而无一利，这是众所周知的。吸烟是心血管疾病、慢性肺部疾病等的危险因素，也是多种癌症的病因，并且还严重污染环境和威胁周围不吸烟者的身体健康。

世界卫生组织统计，全球因饮酒而死亡的人数超过吸毒而死的人数，酒成为仅次于香烟的第



二号杀手。酗酒和毒品都是对自身、对社会危害极大的，朋友聚在一起喝上几杯，这既是感情的表达，又是朋友间的情谊，但醉酒、酗酒就不应该，酒精中毒不仅令自己处于生命危险当中，酒驾更是危害社会、危害他人的生命健康。毒品也是如此，有吸毒者为了筹集毒资，铤而走险抢劫他人、伤害他人，也有的吸毒人员毒瘾发作之时产生幻觉，产生被迫害妄想症而危害公共安全，这样一来，不仅自己的正常生活得不到保证，连整个社会都要跟着遭殃，有百害而无一利。

4. 心态、压力。当今社会竞争是人才的竞争，有竞争才会使人越来越优秀，但同时会压得人喘不过气来，升学压力大、就业压力大、同事之间互相攀比，都难免让人心理不平衡，不良情绪积压，心中苦闷得不到排解，也会生出心理疾病来的，例如抑郁症、癔症和精神病。社会是残酷的，心中所愿无法达到是常有之事，心态若不端正，很可能有自杀或伤害他人的举动，压力本可以促进进步，当压力过大而不知排解也会毁掉一个人。

5. 运动习惯。自从有了电视、电脑、智能手机、平板等，我们的生活变得更加多姿多彩，但部分人过分沉迷与这些科技的产物，加入了低头族的行列，缺乏锻炼。长期不运动是健康的大敌，世界卫生组织指出，身体活动不足已成为影响全球死亡率的第四大危险因子，每年有6%的死亡率与缺乏运动有关。

健身运动是保持人健康活力的最好方法。俗话说：“水停百日生虫，人停百日生病。”适量运动不但有助于保持健康的体重，还能够降低患高血压、中风、冠心病、I型糖尿病、结肠癌、乳腺癌和骨质疏松等慢性疾病的风险，适量运动还有助于调节心理平衡，有效消除压力，缓解抑郁



和焦虑症状，改善睡眠。要养成经常运动的习惯，动则有益，适度量力，贵在坚持。

四、建议

1. 合理膳食、均衡营养。一日三餐要规律，每天多吃蔬菜和水果，少食多油、高热量、高脂肪的食物。

2. 注意休息，早睡早起。有压力很正常，要学会排解，多与人沟通、交流，闲暇时刻可以转换心情，与朋友聊聊天，看看祖国的大好河山。

3. 禁烟少酒。少量的酒可以活化血管、通畅血脉，但不宜多喝，更不能误事。毒品坚决不沾染。

4. 多参加体育锻炼。一周最好进行三次体育锻炼，每次半小时左右即可，强度大约只要身体没有感到不适就合适。

五、结语

生活方式与身体健康有密切联系，据有关数据统计，全世界人类死亡因素中，不良的生活方式引起的疾病原因占60%左右。文明健康的生活方式是：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。治病是治标，而培养良好的生活方式才是治本，从改变不良的生活方式做起，拥有健康的体魄和心态，享受高质量健康生活。



高血压

(眩晕病) 患者的健康保健

甘肃中医药大学附属医院 心血管二科/整理

高血压(眩晕病)是临床常见病症,2013年5月是国家中医药管理局确定的首批《13个优势病种护理方案》中的病种之一。高血压(眩晕病)是由风、火、虚、瘀等原因引起,以眩晕、头痛、心悸气短、呕吐痰涎为主症,对患者生活质量造成严重影响。

类别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
正常血压	< 120	< 80
正常高值	120-139	80-89
高血压	≥ 140	≥ 90
1级高血压(轻度)	140-159	90-99
2级高血压(中度)	160-179	100-109
3级高血压(重度)	≥ 180	≥ 110
单纯收缩期高血压	≥ 140	< 90

生活方式干预对降低血压和心血管危险的作用肯定,主要措施包括:

- 1.减少钠盐摄入,每人每日食盐摄入量逐步降至<6g,增加钾摄入。
- 2.合理膳食,平衡膳食。
- 3.控制体重,使BMI<24;腰围:男性<90cm;女性<85cm。
- 4.不吸烟,彻底戒烟,避免被动吸烟。
- 5.增加运动,中等强度;每周4~7次;每次持续30~60分钟。

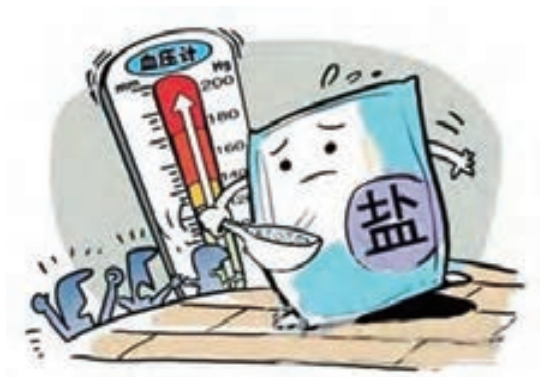
一、减少钠盐摄入, 增加钾摄入

1.钠的摄入量减少至2400mg/d(6g氯化钠)。主要措施包括:(1)减少烹调用盐及含钠高的调味品(包括味精、酱油);(2)避免或减少含钠盐量较高的加工食品,如咸菜、火腿、各类炒货和腌制品;(3)使用定量盐勺。

2.增加膳食中钾摄入量可降低血压。主要措施为:(1)增加富钾食物:新鲜蔬菜、水果和豆类(荞麦、香蕉、橘子、菠菜、苋菜等含钾元素较高)摄入量;(2)肾功能良好者可选择低钠富钾替代盐。

二、合理膳食

DASH(Dietary Approach to Stop Hypertension)饮食可分别降低SBP(收缩压)11.4mmHg,DBP(舒张压)5.5mmHg一般人群可降低SBP(收缩压)6.74mmHg,DBP(收缩压)3.54mmHg,高血压患者控制热量摄入,血





压降幅更大。

三、控制体重

推荐将体重维持在健康范围内【BMI（体质指数）：18.5~23.9kg/m²，男性腰围<90cm，女性<85cm】。建议所有超重和肥胖患者减重。提倡进行规律的中等强度的有氧运动、减少久坐时间。此外，行为疗法，如建立节食意识，制定用餐计划，对减轻体重有一定帮助。减重应长期坚持，建议将目标定为一年内体重减少初始体重的5%~10%。

四、不吸烟

吸烟是一种不健康行为，是心血管病和癌症的主要危险因素之一。被动吸烟显著增加心血管疾病风险。戒烟虽不能降低血压，但戒烟可降低心血管疾病风险。

五、限制饮酒

过量饮酒显著增加高血压的发病风险，且其风险随着饮酒量的增加而增加，限制饮酒可使血压降低。建议高血压患者不饮酒。如饮酒，则应少量并选择低度酒，避免饮用高度烈性酒。每日酒精摄入量男性不超过25g，女性不超过15g；每周酒精摄入量男性不超过140g，女性不超过80g。白酒、葡萄酒、啤酒摄入量分别少于

50ml、100ml、300ml。

六、增加运动

运动可以改善血压水平。有氧运动平均降低SBP3.84mmHg，DBP2.58mmHg。队列研究发现，高血压患者定期锻炼可降低心血管死亡和全因死亡风险。因此，建议非高血压人群（为降低高血压发生风险）或高血压患者（为了降低血压），除日常生活的活动外，每周4~7天，每天累计30~60分钟的中等强度运动（如步行、慢跑、骑自行车、游泳等）。运动强度须因人而异，常用运动时最大心率来评估运动强度，中等强度运动为能达到最大心率【最大心率（次/分钟）=220-年龄】的60%~70%的运动。高危患者运动前需进行评估。

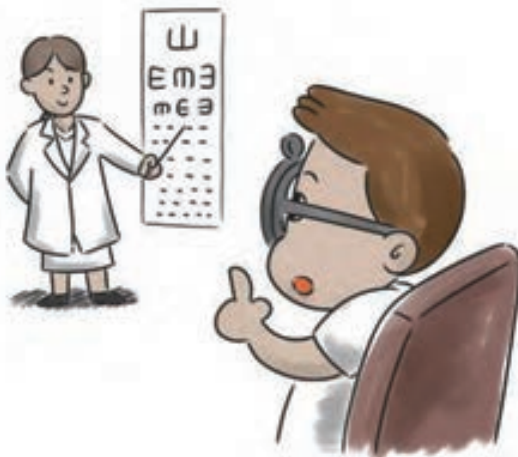
七、减轻精神压力，保持心理平衡

精神紧张可激活交感神经从而使血压升高。精神压力增加的主要原因包括过度的工作和生活压力以及病态心理，包括抑郁症、焦虑症、A型性格、社会孤立和缺乏社会支持等。医生应该对高血压患者进行压力管理，指导患者进行个体化认知行为干预。必要时采取心理治疗联合药物治疗缓解焦虑和精神压力。



近视眼健康科普

甘肃中医药大学附属医院 眼科/整理



◎ 近视眼的表现

患者表述“看不清楚。”

远视力下降，近视力正常。

视疲劳。

高度近视可出现玻璃体液化、混浊。

◎ 近视的分类

低度近视：≤300度；中度近视：300度——600度；重度近视：600度以上。

◎ 防护知识

1. 养成良好的用眼卫生习惯。

2. 避免用眼过度：不要长时间近距离的工作、学习，一般持续用眼一小时应休息十分钟。

3. 改善视觉环境：不在强光和昏暗光线下阅读。

4. 良好的阅读习惯和姿势：用眼距离保持三十五公分左右，不在动荡的车厢内阅读，不躺在床上阅读。

5. 高度近视患者避免剧烈运动，如：篮球、

足球、跳水等，以免视网膜脱落。

6. 正确配戴眼镜：在眼科医师检查后再配眼镜；镜片的度数、散光轴的角度、瞳孔之距离都要求精确。

7. 养成坚持戴镜的好习惯。

8. 定期眼部检查：每三到六个月定期检查。

◎ 隐形眼镜佩戴注意事项

1. 佩戴前洗净双手，避免感染。

2. 每日佩戴不超过12小时。

3. 每晚取下后用护理液浸泡清洁消毒，避免过夜佩戴。

4. 眼部有炎症时禁止佩戴，及时就诊。

5. 女性生理期禁止佩戴。

6. 护理液打开后使用时间不超过三个月。

7. 定期更换眼镜盒。

隐形眼镜的摘取及配戴姿势



阳光是最好的维生素D“活性剂”，晒太阳除了能加快血液循环、促进钙质吸收，还有很多让你意想不到的好处。

多晒太阳好处多

张琦胜/文



提到阳光，大多数人会想到遮阳防晒，却未意识到“晒太阳”拥有强大的养生保健功效。它是众多医护人员眼中的天然保健品，更是诸多慢性疼痛疾病的免费良药。

遗憾的是，70%国人晒太阳的时间严重不足，不爱晒太阳也是导致骨质疏松的重要原因之一。比起“防晒”你更应该主动去“晒”。

阳光是最好的维生素D“活性剂”，晒太阳除了能加快血液循环、促进钙质吸收，还有很多让你意想不到的好处。

1. 预防近视

阳光可以刺激多巴胺生成，避免眼轴变长。从而预防光线聚焦扭曲，进而降低近视风险。

2. 减少感冒

保持体内维生素D，可有效预防感冒等常见呼吸道疾病。

3. 预防骨质疏松

多晒太阳有利于人体生成维生素D促进对钙、磷的吸收和利用，降低骨质疏松风险。

4. 保护血管

维生素D含量低的人患心脏病和中风的风险高。适当晒太阳有助于维生素D变得更加活跃，

从而体内炎症减少，保护血管健康。

5. 驱走体内寒气

患有“老寒腿”的老年人，多晒腿脚，有助于驱走体内寒气。同时配合按摩小腿上的足三里穴，还能抗衰老，延年益寿。

6. 提升技术水平

研究发现，体内睾酮激素的水平，随着维生素D含量的波动而变化。每天晒太阳1小时，体内睾酮激素可增加69%。

7. 降低癌症风险

研究表明，接受日照时间长得人，患乳腺癌，胰腺癌和卵巢癌的比率明显降低。

8. 少得抑郁症

充足的日照能让人体肾上腺素，甲状腺素以及性腺素分泌水平提升，有效改善不良情绪。

(张琦胜，甘肃中医药大学附属医院兰州市老年公寓门诊部副主任。)

鼓子蔓不在本草里，很神秘。我第一次读到这味草，是《西夏传》记载：其民春天吃鼓子蔓，碱松子。夏天食苻蓉苗，小茺蕘。秋天食席鸡子，地黄叶，登厢草。冬则蓄沙葱，野韭，拒霜，灰条子，白蒿，以为岁计。

翻遍了本草，不见鼓子蔓。只查到又叫古子蔓，但到底是味什么草？不知道，似乎完全跟着西夏消失了。可是，我就是心心念念想知道西夏人常常吃的这味野草。

深夜，闲翻书，睡意朦胧之极，突然冒出来一句：雨打无声鼓子花。一下子跳起来，顺藤摸瓜，一路狂追——原来鼓子花就是旋花。它把自己安顿在古诗里，不在草药江湖上混。

鼓子花明白石岸，桃枝竹覆翠岚溪。（唐，皮日休。）

重来兼恐无寻处，落日风吹鼓子花。（唐，郑谷。）

这味出现在唐朝的草，逃不出我的手心——翻开本草，扑捉旋花。

旋花：草本，多年生蔓草，茎细长，缠络他物之上，有棱，多分枝。叶互生，戟形，柄略短。花生叶腋，花梗细长。花冠淡红色或者紫色，像漏斗，又名鼓子草。可养颜，涩精。能去面部黑气，媚好。其根味辛，利小便。久服不饥，轻身。又叫筋根花，金沸。多在陕西，宁夏出产。

也有人说旋花就是打碗花——翻了若干本草集注，又查看了图片，我敢断定，旋花并不是打碗花，只是长得有点像，顶多算是亲戚。我敢保证打碗花不能吃，因为小时候老家多得是，我就从没吃过。也没摸过——我家碗少，经不住打。

旋花颜色深，花冠大，花筒更长。医典里记载说：旋花，药用根也，蔓生，叶似薯蕷而多狭

长，花红白色，根无毛节。蒸煮堪啖，味甘美，根名筋根……旋花根辟谷止饥。近有人从南还，遂用此术与人断谷，皆得半年百日不饥不瘦……

这样，可以断定，鼓子花就是鼓子蔓。不过，天底下别处都叫旋花，鼓子花，唯有西夏人叫鼓子蔓。因为西夏的文化几乎消失殆尽，所以众医典里没有鼓子蔓的记载。可怜。

西夏人春天吃鼓子蔓的嫩苗，或者是掘了根当粮食吃。其实西夏后期，百姓很穷，能吃的野草都搂来吃，连灰条草都吃。他们常常吃草籽，

中药随笔两则

雨打无声鼓子花

刘梅花/文



叫做食野谷。西夏民谣哀伤的唱道：无衣又无马，谁能向前奔？山猎空手归，贮立食无着。苦苣根脚苦，棘刺不穿腭……

不过，有一种草籽很好吃，我吃过，叫东廔草。我们凉州是西夏的辅都，那些东廔草籽就在凉州沙漠里，打碾后运到西夏各处。东廔草是古代的叫法，现在叫沙米。至于鼓子蔓，凉州大概没有，因为我没听说过。

以前常常给人吹嘘，说倘若时光上溯，我还是个西夏人呢，跳着胡旋舞，美酒一杯又一杯。不过，自从知道西夏人吃野菜嚼野谷之后，惊出

一身汗，说啥都不去。穿越过去指不定就是个烧火丫头，吃鼓子蔓，灰条子，白蒿，以为岁计。太可怜了。

鼓子蔓除了当做野菜，还是一味好药材：时珍自京师还，见北地车夫每载之，云暮归煎汤饮可补损伤，则益气续筋之说，尤可征矣。筋被斫断者，用旋花根捣汁沥断处，仍以滓敷，日二易，半月即续。

时珍在驿站，遇见几个马夫，晚间煮着连根带叶的野草吃。问起原因，马夫回答说，我们赶车人，野地里奔跑，伤筋动骨免不了的。这味草叫鼓子花，吃了可以舒筋活血。

时珍后来发现，鼓子花对续筋骨也很好，筋被斫断者，用旋花半月即可愈合。

不过，又读到一段记载，细思极恐：凡筋断者取旋花根，捣汁，沥入仍以渣敷之，日三易，须令断筋相对，半月后即相续如故。蜀见奴逃走多刺筋，以此续之百不失一。

对逃走的奴隶，逮住后刺断筋，令其不敢再逃，吃尽折磨。然后拿旋花根给续接上，继续给主人干活。太可怕了。鼓子蔓做梦都想不到，自己竟然做了帮凶。

雨打无声鼓子花，风吹不动铃儿草。古人的联，极禅意，透着寂然之美。顺藤摸瓜，又摸出一些古诗来：

鼓子花堪爱，疏葩淡碧时。未陪葵向日，且伴菊当篱。宋，郑刚中。

鼓子花开春烂漫，荒园无限思量。宋，辛弃疾。

不过，不知道什么缘由，古人把颜色凋零的老妓女，也叫鼓子花——这种形容可真够刻薄。明俞弁《山樵野语》卷十：诗人以妓女无颜色者谓之鼓子花。

大概，鼓子花长得完全是红颜薄命的样子吧。荒郊野岭的草花，活着就不错了，还得准备被人当做救荒本草养命，还得治病，哪里能牡丹似的国色天香呢。

有时候独自在山野里，听见风吹着草叶飒飒是声音，总觉得草也是长着脚的，在透明的空间里奔跑，赶赴下一个季节。



自古枸杞出河西。这话真不是我胡诌的，医典记载的。李时珍也说了：古者枸杞、地骨取常山者为上，其他丘陵阪岸者皆可用。后世惟取陕西者良，枸杞子大抵以河西者为上也。而又以甘州者为绝品。

若是不信，还有《千金翼》里的记载：枸杞，甘州者为真，叶厚大者是。大体出河西诸郡，其次江池间圩埂上者。实圆如樱桃。全少核，暴干如饼，极膏润有味。

千真万确，最好的枸杞在河西。为什么叫枸杞呢？李时珍说：取枸、杞二树之名。此物棘如枸之刺，茎如杞之条，故兼名之。

万事万物，尊贵自然。既便是大野里一枝野树，名字的来由，亦是根底清澈。多么好。

去年去深山人家串门，看见院子里一丛灌木，枝条深绿，叶子狭长，浓密的叶子底下藏着不多几颗深红的卵果。细细瞅了半天，也没有认出来，问道：这可是红嘴鸦儿树？人家笑道：不是，是枸杞。红嘴鸦儿树要矮很多，枝条也比枸杞硬很多。

可是，跟我见过的枸杞并不一样啊。素常的枸杞，枝条柔软，虚隆隆的拱成蓬松的样子，张结了繁密的红果果。也高，枝条也多刺，有条棱。叶子不很深绿，略微有些灰白绒毛，叶子尖缘钝，颜色很柔和。可是深山的这丛枸杞，叶尖锐，色泽浓，更像是枸杞的亲戚。

原来，我见过的枸杞是河西沙漠里的。沙漠里的植物，都要收敛自己的脾气，活得节约一些。雨水少，不能太奢侈，枝条上的针刺格外发达。因为懂得老天的恩赐，懂得日子的不容易，所以结了浆果必定是繁密不堪——它们用这种方式，来保全生命旺盛的繁殖力。

而深山里的枸杞，大约要悠闲很多。雨水稠，土地肥，随心所欲的生长，简直是瞎长，结个浆果也不操心，胡乱挂几个算了，反正不愁生计。就算长得不像枸杞树，那又怎么样呢？自己喜欢就好。

虽说枸杞子是一味好药，主五内邪气，热中消渴，周痹风湿。久服，能够坚筋骨，轻身不老，耐寒暑，女子久服可以得到好颜色，但那户人家显然不在意，树上稀落的红浆果，地下还凋落一些，没有摘取的意思。觉得惊诧，问，你家的枸杞子怎么不摘啊？多可惜。这可是纯天然的，一点污染都没有呢，自己吃多好！

人家还是笑，漫不经心的说，山里的枸杞光是长了枝叶，果果子并不多，鸟儿们天天盯得紧，都被它们吃了。

想想也很好玩，一个大人，天天跟鸟儿抢几个浆果，多么不好意思呢。不过，我厚着脸皮，把枝叶底下的几把枸杞子都收入囊中，回家泡了酒。酒也不常喝，只是看着那红丢丢的卵果，在清澈的酒液里沉沉浮浮，像人生。

河西沙漠里的枸杞子确实好。鲜果圆如樱

桃，颗粒饱满。晒干了，瘦而不瘪，膏润有味。捏几颗尝尝，舌尖先是甘甜，后味稍稍有点苦。天底下的药材，总是有点苦味的，良药苦口，是老天为它们设置的时空密码，没有一味药材擅自改变。枸杞也是。

落雪天，火炉上炖一锅汤。待到汤沸如盛开的花时，撒入一把枸杞子，几片当归。只是转身的须臾之间，汤里就多出来一丝淡淡药香味儿，袅袅的，游走在空气里。不要说喝，只是深深吸几口，觉得万般妥帖。很多时候，我觉得自己不是个吃货，是个看客。静悄悄立在火炉前，看着食材在锅里咕咚咕咚慢慢煮，眼神跟着一粒粒的枸杞在忙碌，真正是欢喜。

日常光阴是素淡的，不够繁华。这枸杞，可能是老天打发它来给光阴配色——多么清澈的红。读书人说，冬月天，读书天。读书少了茶，那可真不行。那么，这茶水里，添几粒枸杞，几粒玫瑰花苞，多么好啊。不为滋补，不为治病，只为那一抹迷离的颜色。花香吃下，浆果香味也吃下，人书俱不老。那怕万斛愁，那怕千层忧，都云烟飞散了。

穿了半旧的袄子，寂然读书，寂然喝茶，只唤得那几粒红红的浆果来陪。淡云薄日，空阶苔径，心里安然。若是有人从河西来，必说，来时捎一包枸杞，要色泽淡一些的，要带着蒂的，还要必定是沙漠里生长了的。这样的枸杞，沉稳，温暖，留着落花啼鸟的情分，才能踮起脚尖够着我的想念。

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

晃眼90后即将步入“而立之年”。

那个曾经有胆有谋，激进的一代到了成家立业的年纪，不禁感叹时间流逝飞快！

除了时间的飞逝我们无法挽回，有时，还可能会碰到“穿越”的面孔让我们迷茫。

曾经，网上流传描述90后的段子：

啤酒加枸杞，可乐放党参，熬夜敷面膜，蹦迪穿护膝。

吃完辣条喝凉茶，泡完夜店去夜跑，来大姨妈吃红枣味雪糕，破洞牛仔裤里贴着暖宝宝。

所以当我们看到身边个别90后的青年人，却带有一张80后，甚至70后的容颜，我们也不足为奇了。

长相“着急”，是否在生活中犯下6个错：



一、不要放任自己

俗话说“生命在于运动”，长久保持“静止”的生活方式，毫无遮拦的饮食习惯，会让曾经性感火辣的少女逐渐发展成“土肥圆”！

看似不消耗只进补可以积累元气，但是万事要有度，过分补给会造成物极必反的效果。

放任自己，气质不仅大打折扣，人看上去也衰老许多，最主要的是肥胖乃万恶之源，容易让各种疾病找上自己。

所以定期保持运动，不仅会让你恢复活力，而且还能减去多余的肥肉，整个人也变得神清气爽！

二、熬夜不可取

熬夜是年轻人的常客，90后熬夜也普遍存在。

我们说衡量睡眠好坏的标准有两个：

1. 睡眠是否有规律

90后长相“着急”？ 先戒掉这些坏习惯

合理膳食，科学睡眠，
适当运动，
做好这些才能把健康进行到底。



2. 睡眠是否能睡够

对于熬夜而言，如果你平时晚上规律入睡的时间是10点钟，超过10点后还没有入睡的时间，我们称之为熬夜。

长期生物钟混乱，熬夜时间不定不仅会让皮肤变得越来越差，黑眼圈、满面油光，还会影响肾脏，肝脏的排毒工作，影响身体内分泌。

三、渴到极致才喝水

人体的组成离不开水分，它甚至占据我们体重的80%，而女性体内水分含量更是达到了85%。

没有口渴的感觉，很少有年轻人去主动喝水，直到口渴感再也抑制不住，才想到补充水分。

其实当口渴感来临时，说明身体已经处于严重缺水的状态，细胞得不到水分滋养，更容易导致皮肤衰老问题出现，加速衰老的到来。

所以比起敷补水的面膜来说，保持身体不缺水更靠谱。

四、不注重情绪管理

不同时代的人，骨子里有不同的气质，有人说90后是更为激进的一代。

不管是哪个时代，人最难控制的就是自身的情绪。

而心理上的情绪长期保持



“而心理上的情绪长期保持烦躁，火爆，愤怒的状态，会导致体内内分泌失衡，进而给其他疾病提供可趁之机。

烦躁，火爆，愤怒的状态，会导致体内内分泌失衡，进而给其他疾病提供可趁之机。

五、烟酒催人老

很多人把烟酒作为生活必需品，说到头，无非就是缓解压力，扩展交际。

但是烟酒也是有利有弊的。

香烟中的尼古丁会对血管造成刺激，导致血管出现异常收缩，同时血液循环也会逐步变慢；酒精刺激肠胃，伤害肾、肝脏。

更为严重的结果是，烟酒和很多癌症有不可分割的关系。

六、不注意个人卫生

“卫生”看似是一点小事，但如果养成一个不讲卫生的生活习惯可能会引起较大隐患。

很多人表面上看起来精致无比，但背后的生活可能让人另眼相看。

生活中，细菌，病毒无处不在，脏乱，潮湿的环境正是为细菌滋生繁殖提供便利条件。

HPV、艾滋病、疟疾、手足口等诸多传染性疾病和不讲卫生有直接关系，所以养好卫生习惯，对预防疾病至关重要。

日常一些小细节看似当时不会影响我们的健康，但是长久不注意会带来亚健康，而亚健康正是不健康的前奏。

所以，合理膳食，科学睡眠，适当运动，做好这些才能把健康进行到底。

(摘自：凤凰网·健康)



一阵秋雨一阵寒，过完了中秋，秋天气息也越来越浓。

而正直换季的季节，身边不少人也开始有感冒迹象，而这个时候最经常看到他们手中常见的事物——感冒药，无论是头晕头痛，还是发烧流涕，很多人都会来上这样两粒。

虽说几乎每个人都吃过感冒药，但有时候往往越是习以为常，越容易陷入误区。

吃感冒，不一定预防感冒

有些人没病没痛，都会偶尔吃上这样两粒，据说能预防感冒？

然而，感冒是由病毒引起，主要是鼻病毒与冠状病毒引起，但与流感不同，流感不能简单服用药物就能阻止病毒，更需要前往医院进行正规治疗。

且流感可通过流感疫苗来预防，但普通感冒就没有这样特效，到目前为止尚未有针对性的“抗感冒病毒药物”。

再加上感冒药大多数都是缓解症状，发烧就吃缓解发烧，咳嗽就吃缓解咳嗽，并不存在可以“根治”感冒，所以吃感冒药预防感冒也无从谈起。

是药三分毒，若滥用药物，会引发药物性肝损伤，严

重还会肝衰竭。

带有这些“字”的感冒药，还真别随意乱服用

不同病征所采用的药品也不同，大多数药品成分、治疗效果都是不同的。

但是，药品也具有毒理作用以及副作用，长期服用药品也会对肾脏等器官造成负担问题。

大多数购药都是在医生指导下使用，如果需要自行购置药品，可以看药品盒上的几个字是否可以购买。

那么，有哪几个字不可以买呢？

1. “扑”“敏”“苯”等几个字

在药盒上看到有“扑”“敏”“苯”这三字，像需要开车的司机就要避免使用。

例如扑尔敏、苯海拉明等几种药物，这两种药物都属于抗过敏药物，这类药物会抑制神经中枢，引发嗜睡等副作用。

这类药物会引起使用者的注意力集中减少，所以服用该药物时最好要避免开车、从事机械操作以及高空作业等工作。

因此，在服药以上药物后以休息为主。

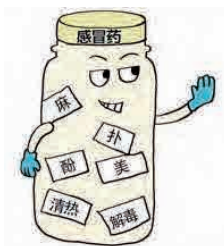
2. “麻”

虽说带“麻”字的药物大多数是感冒药类型，比如说美扑伪麻片、伪麻那敏片等都是感冒药中的一种。但高血压患者应谨慎使用。

“麻”意味着该药含有麻黄碱。尽管具有减轻感冒症状以及收缩血管的药物作用，然

感冒药可别随意吃

三分治疗七分养，感冒通常往往都会自愈，持续一两周就会有所缓解。



而会增加血压以及血糖的升高。

因此，高血压、糖尿病患者不可服用带“麻”字的药物。

此外，麻黄碱也可以用于治疗神经系统方面疾病，因此前列腺患者也谨慎使用。这样就可以避免排尿困难等症状严重，同时运动员和孕妇等群体也不可服用。

3. “美”

比如右美沙芬等药物，是常用的中枢性镇咳药物。但像慢性支气管炎、支气管炎等病症患者不可服用该药物，对于患者的呼吸系统有影响。

同样的，孕妇也不可使用该药物，避免造成胎儿发育不良等问题。

4. “清热”

市面上大多数感冒中成药都有“清热”这两字，例如感冒清热颗粒等等。但是这种感冒药不适合风寒感冒患者，毕竟是用于治疗风热感冒类型病征，所以风寒感冒患者不可服用。

正如老人所说：三分治疗七分养，感冒通常往往都会自愈，持续一两周就会有所缓解。

所以医生也建议患者：若症状较轻则可以不吃药，适当休息，做好卫生工作，多喝水以及少去人多的地方，保持室内通风即可。

不过感冒虽然容易治好，但依然还是防不胜防。

如果吃了感冒药还是不见好，那么建议你还得需要及时看医生就好了。

（摘自：凤凰网·漫说健康）

老人的“育儿经”是否靠谱



在中国，老人帮着带孩子经常被看作是一件理所当然的事。

据《中国流动人口发展报告2016》显示，我国流动老人将近1800万，其中专程来照顾晚辈的老人比例就高达43%。

这些背井离乡，替子女照顾孩子的老人们，有一个共同的名字：老漂族。

于是我们常听到身边家长有这样的抱怨：“孩子交给老人帮着带，一会儿辅食里给加盐、一会儿随手喂坚果，说了完全不听！我自己却要上班，没办法做到亲力亲为，哎……”

最后只好在无奈的矛盾中苦苦挣扎。

但事实，其实年轻家长最大的担心就是老人把过去不正确的育儿方法再次实施到宝宝身上。

说到老人带娃的误区，咱们这里就举例这几个：

第一，生病不就医

孩子生病老人喜欢用土方法，觉得去医院就是吃药打针，对孩子不好。

比如孩子一咳嗽老人就开始用各种水果蔬菜开始熬汤熬水喝，有时候非但没有作用还会加重病情，耽误了最佳治疗时期。

第二，自费疫苗不必都接种

事实上，一类疫苗（免费）与二类疫苗（自费）并不是按照疾病轻重而分类，目前我国二类疫苗在发达国家属于一类疫苗，但由于我国人口基数大，无法做到所有疫苗都免费。

虽说二类疫苗属于自费、自愿接种，但二类疫苗往往预防都是较为严重的疾病，若孩子身体情况与经济条件都允许，目前国内所有二类疫苗都应该接种。

有不少老人担心疫苗的安全性，但事实上疫苗接种就相当于异性蛋白进入体内，免疫力经过一段时间判断它是好是坏，其过程出现反应很小，疫苗带来益处远远大于其风险。

第三，发烧感冒捂被子

很多老人都认为孩子生病发烧喝碗热汤捂在棉被里睡一觉出一身汗就好了，但其实这样会造成孩子体内严重脱水，是非常不科学的。

捂被子虽说有助于出汗，但幼儿极易失去水分快速过多，从而出现严重的脑细胞脱水，有可能无法恢复正常，留下神经后遗症。

第四，矫正头型

老人总说要给孩子睡出来一个好头型，用各种自制的或

购买的塑形枕来定型。但其实孩子颈椎、后脑骨骼还在发育阶段，2岁以内根本不需要给宝宝用枕头，这样反而会弄巧成拙。

由于新生儿根本没有颈曲，直到4岁之后才会有一点点弯曲，这对于婴儿而言，让颈椎最自然舒适的平躺方式，完全不需要垫任何东西。

老人带娃，功劳都在细微之处

小康医生认为：本身养育孩子就像天平一样，总需要某种平衡，一边给与，一边自我，因此这个时候更需要我们去维护。

本身老人带孩子并不是“混吃”，而是牺牲了晚年自由。

或许我们已尽力地为爸妈提供舒适的带娃环境，但他们帮我们分担的家务以及照看孩子终归是牺牲了自己的自由时间，他们忙碌而辛苦，有时也压抑和孤独。

与其埋怨，倒不如感恩

年轻人就这样夹在老人带娃和科学育儿之间苦苦挣扎。但其实老人带娃，与其埋怨不如感恩。要知道谁来帮助我们看孩子都不是天经地义的事情，难道他们不想退休之后潇

洒自在吗？

所以多一点感恩之心，家里就会融洽得多，至于科学育儿这件事，我们也可以通过一些小技巧来和他们沟通。

比如说：

一方面，可以经常和老人一起分享一些育儿书籍或者专家讲座，要知道科学的育儿方法如果是从专家的嘴里普及的要比你自己口干舌燥说十遍八遍都有效，老人会更重视。

另一方面，可以用商量的方式和老人沟通，把老人摆在一个受尊重的位置上，这样老人反而更好接受你的观点，加上摆事实、讲道理，他们自然觉得很可信。

试试这样的方式就能缓解不少矛盾。

也许大家在沟通上会出现一些矛盾、在育儿理念上也有一些偏差。但如果能扬长避短，老人主管“养”、年轻人来“育”，并且能自己做的事都亲力亲为，那么老人和年轻人达到和谐相处的局面其实也不难。

所以，试着从自己先改变吧。

（摘自：凤凰网·大风号）

改革开放以来中医药发展 大事盘点（1978年至今）

1978年，改革开放的春雷响彻中华大地，这个“春天的故事”既改变了中国，也改写了中国与世界的关系。1978年以来，中国人的衣食住行发生了巨大的改变，中医药事业也以日新月异、提速飞奔的方式发展。主要事件盘点如下：

1978年—2012年

1978年9月，党中央〔1978〕56号文件转发卫生部党组《关于认真贯彻党的中医政策，解决中医队伍后继乏人问题的报告》。邓小平同志在批示中指出：“这个问题应该重视，特别是要为中医创造良好的发展与提高的物质条件。”

1978年9月，中国中医研究院、北京中医学院举办的中医研究生班开学，我国恢复研究生教育制度以来第一批中医研究生入学。

1978年12月，卫生部、国家劳动总局发布《关于从集体所有制和散在城乡的中医中吸收一万名中医药人员充实加强全民所有制中医药机构问题的通知》。从当年起，全国各地为一批中医药从业人员确定技术职称，晋升一批正副主任中医（药）师、教授、研究员。

1982年，我国宪法首次明确“发展现代医药和我国传统医药”。

1982年4月，卫生部在衡阳召开全国中医医院和高等中医教育工作会议，提出“突出中医特色，发挥中医药优势，发展中医药事业”指导方针，明确中医、西医、中西医结合三支力量都要

大力发展、长期并存的基本方针。

1986年1月，国务院常务会议决定成立国家中医管理局。

1986年12月20日，国家中医管理局成立后举行新闻发布会。

1986年10月，卫生部召开了全国县级中医医院工作会议，会议第一次提出普及县级中医医院或者民族医院的目标。

1987年9月，国家中医管理局向坦桑尼亚派出第一批中医专家组，开展中医药防治艾滋病的研究。

1988年5月，国务院常务会议决定成立国家中医药管理局，把中药管理职能由国家医药管理局划归国家中医药管理局。

1989年1月，《中国中医药报》创刊。

1990年6月，人事部、卫生部和国家中医药管理局联合作出《关于采取紧急措施做好老中医药专家学术经验继承工作的决定》。

1991年10月，在北京召开国际传统医药大会。时任国务委员李铁映代表中国政府致辞强调，“中西医并重是中国政府卫生工作的一项基本方针”“继承发展中医药是中国政府的一贯政策”。

1992年10月，国务院颁布了由国务院法制局、国家中医药管理局和卫生部共同起草的《中药品种保护条例》。

1996年12月，全国卫生工作会议提出，既要认真继承中医药的特色和优势，又要勇于创新，积极利用现代科学技术，促进中医药理论和实践的发展，实现中医药现代化，更好地保护和增进人民健康。

1997年1月，《中共中央、国务院关于卫生改革与发展的决定》明确将“中西医并重”作为我国新时期卫生工作方针之一。

2003年10月，《中华人民共和国中医药条例》施行。

2004年，《中医药学名词》国家规范颁布。

2004年2月，全国中医药工作会议上，国务院副总理兼卫生部部长吴仪发表《努力促进中医药事业发展》重要讲话，指出中医药为取得抗击“非典”取得阶段性胜利做出积极贡献。

2005年7月，“973”计划中医理论基础研究专项启动。

2006年2月，国务院颁布《国家中长期科学和技术发展规划纲要（2006—2020年）》，在11个重点领域的68个优先主题中，将中医药传承与创新列为人口与健康领域的优先主题。

2006年11月，世界卫生组织对针灸361个人体穴位的取穴定位制定国际统一标准，359个穴位的定位标准采纳中国专家方案。

2008年8月，中医药服务走进奥运比赛场馆和奥运村诊所。

2009年6月，国家中医药管理局等在北京召开国医大师表彰暨座谈会，表彰首届30位“国医大师”。继首届国医大师评选后，2013年和2017年完成了第二届和第三届国医大师的评选工作，每届评选30人，目前共有90人荣获该称号。

2010年11月，中医针灸被联合国教科文组

织列入人类非物质文化遗产代表作名录。

2011年5月，联合国教科文组织世界记忆工程国际咨询委员会第10次会议通过中国的申报，将《黄帝内经》《本草纲目》列入世界记忆名录。

2011年9月，中国中医科学院屠呦呦研究员获2011年度美国拉斯克临床医学奖。

2011年9月14日，国家中医药管理局在京举行新闻发布会，公布了《2009年中医基本现状调查报告》。这是我国第一次在全国范围内开展中医现状调查。

2011年11月，全国中医药文化建设工作会议召开，印发加强中医药文化建设工作指导意见。

2012年，《中医药事业发展“十二五”规划》和《卫生事业发展“十二五”规划》出台。

2012年7月1日起，澳大利亚对中医、中药师进行全国注册管理，这使得澳大利亚成为第一个以立法形式承认中医合法地位的西方国家。

2012年底，中国中医科学院成立中药资源中心，全面承接第四次全国中药资源普查成果，并建设中药资源研究与生产相结合的国家级平台。

2013年至今

2013年，中医药健康管理首次纳入国家基本公共卫生服务项目，按照覆盖目标人群30%，对65岁及以上老年人和0~36个月儿童开展中医药健康管理服务。藏、蒙、维等民族药首次列入《国家基本药物目录》。

2013年，在人感染H7N9禽流感防治过程中，中医药系统迅速参与救治。专家系统总结中医药参与治疗的所有病例，达成中医药治疗人感染H7N9禽流感疗效确切的共识。

2013年9月和12月，《中华人民共和国国家

中医药管理局与吉尔吉斯共和国卫生部关于中医药领域合作谅解备忘录》《中华人民共和国国家中医药管理局与乌克兰卫生部关于中医药领域合作的谅解备忘录》分别签署。

2013年11月党的十八届三中全会通过的《中共中央关于全面深化改革若干重大问题的决定》提出，要“完善中医药事业发展政策和机制”，反映了中央将中医药纳入全面深化改革的大局，为中医药改革发展指明了方向。

2014年2月，国际标准化组织（ISO）颁布首个中医药标准——一次性使用无菌针灸针标准。

2015年10月5日，中国中医科学院研究员屠呦呦获2015年诺贝尔生理学或医学奖。

2015年12月18日，中国中医科学院召开成立60周年纪念大会。

2016年2月26日，国务院印发的《中医药发展战略规划纲要（2016—2030年）》，是新时期推进我国中医药事业发展的纲领性文件，中医药发展上升为国家战略。

2016年8月19日，全国卫生与健康大会召开。大会明确新形势下卫生与健康工作方针，重申坚持中西医并重，强调着力推动中医药振兴发展，并对中医药工作作出部署和要求。

2016年12月6日，国务院新闻办发布《中国的中医药》白皮书，向世界宣告了中国坚定发展中医药的信心和决心。

2016年12月25日，十二届全国人大常委会第二十五次会议表决通过我国首部中医药专门法律《中华人民共和国中医药法》，发展中医药有了国法保障。

2016年12月29日，国家中医药管理局、教育部、国家卫生计生委共同表彰了60名中医药

高等学校教学名师，这是新中国成立以来首次专门面向中医药高等学校开展此类评选表彰。

2017年1月，中国中医科学院首席研究员屠呦呦获国家最高科学技术奖，成为获此殊荣的首位女性科学家。

2017年1月，国家中医药管理局、国家发展改革委印发《中医药“一带一路”发展规划（2016—2020年）》。

2017年6月29日，人力资源社会保障部、国家卫生计生委和国家中医药管理局联合举办第三届国医大师、首届全国名中医表彰大会。

2017年7月，《中华人民共和国中医药法》正式实施。

2017年8月2日，国家中医药管理局与国务院扶贫办等五部门发布《中药材产业扶贫行动计划（2017—2020年）》，发挥中药材产业优势，推进精准扶贫、精准脱贫。

2017年10月18日，党的十九大召开，习近平总书记在大会报告中提出，“坚持中西医并重，传承发展中医药事业。”

2018年1月8日，寰枢椎脱位中西医结合治疗技术体系的创建与临床应用获2017年度国家科技进步奖二等奖。

2018年4月13日，陈竺等人因综合中西医结合智慧治疗白血病的研究，获颁瑞典皇家科学院颁发的舍贝里奖。

2018年4月13日，国家中医药管理局牵头制定并发布《古代经典名方目录（第一批）》，收录方剂100首。

2018年6月，《古代经典名方中药复方制剂简化注册审批管理规定》出台。

2018年6月起，中医中药中国行——2018年中医药健康文化大型主题活动在全国各省（市、

区)陆续启动。10月,中医中药中国行走进香港、澳门。12月16日,全国中医药健康文化知识大赛总决赛在京举办。

2018年6月5日,纪念李时珍诞辰500周年暨湖北省中医药振兴发展大会召开。

2018年10月,甘肃省人民政府联合国家卫生健康委、国家中医药管理局举办的2018年中国(甘肃)中医药产业博览会召开。

2018年10月11日,纪念毛泽东同志关于西医学习中医批示六十周年大会在京召开。60年来,中西医结合、优势互补已成为我国医药卫生制度的突出优势。

2018年10月22日,习近平总书记在广东考察横琴新区粤澳合作中医药科技产业园时提出,深入发掘中医药宝库中的精华,推进产学研一体化,推进中医药产业化、现代化,让中医药走向世界。

2018年11月28日,联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会批准中国申报的“藏医药浴法”列入人类非物质文化遗产代表作名录。这是继2010年“中医针灸”申遗成功后,包含少数民族医药在内的中医药再次列入人类非遗。8月,国家中医药管理局、国家民族事务委员会等13部委局联合发布《关于加强新时代少数民族医药工作的若干意见》,提出全面传承保护少数民族医药。

2018年12月3日,国家中医药管理局与世界卫生组织签署《关于传统医学合作的谅解备忘录》,内容涵盖标准规范、临床指南、数据整合、资源利用、能力建设等。本次签署谅解备忘录是对习近平主席2017年访问世卫组织成果的进一步细化和落实。

2018年12月18日,庆祝改革开放40周年大

会在北京人民大会堂隆重举行。屠呦呦作为中医药行业唯一代表,入选改革开放40年百名改革先锋,获颁改革先锋奖章。

2018年12月24日,岐黄工程——国家中医药领军人才支持计划第一阶段遴选完成,99名岐黄学者名单公布。这是国家中医药管理局根据《中医药传承与创新“百千万”人才工程(岐黄工程)实施方案》部署,组织实施国家中医药领军人才支持计划的具体举措。

2019年3月5日,十三届全国人大二次会议在人民大会堂开幕,国务院总理李克强作政府工作报告,报告中强调要“支持中医药事业传承创新发展”。

2019年10月20日,《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》发布,为中医药发展“把脉”“开方”,更为新时代传承创新发展中医药事业指明方向。

2019年10月25日,全国中医药大会在北京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平作重要指示强调,传承精华、守正创新,为建设健康中国贡献力量。

2019年11月,国家卫健委发布了《2019-2020年中医药防控流感工作方案》,制定流感中医药诊疗方案,充分发挥中医药在流感预防方面的独特优势。

(本刊根据媒体资料整编)



《医友》约稿函

CALL FOR PAPERS

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

稿件要求：

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

投稿方式：

发送电子邮件到ywq739@126.com，投稿时请附上作者简介和联系方式，以便作品发表后寄送稿酬和样刊。

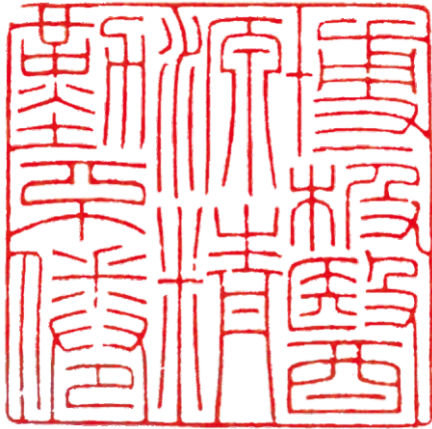
联系方式：

地址：甘肃省兰州市嘉峪关西路732号，甘肃中医药大学附属医院办公室；

电话：0931—8635229。

作品已经刊发但未收到稿酬的作者请和编辑部联系。

《医友》编辑部



博极医源 精勤不倦



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

醫友

编辑部地址：甘肃中医药大学附属医院院长办公室

邮 编：730020

联系电话：0931-8635229

邮 箱：ywq739@126.com



微信公众号