

醫友



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

2018.09

第13期

内部资料

免费交流



■ 点点心血救含灵 滴滴汗水滋桃李 ■ 最怕电话响起 ■ 从前的中医给人看病为何称为“悬壶济世”

樂光藥後
心身同醫

李鐵龍





生活方式革命与医生的职责

王陇德

当今世界许多疾病的发生都与不健康的生活习惯和行为密切相关，一些科学家把这类疾病统称为生活习惯与行为疾病。从一些主要的慢性病，如高血压、冠心病、糖尿病的发病原因来看，摄入热量过多而消耗过少，没有把握好摄入与消耗的平衡是一个主要病因。不健康的生活习惯与行为也是许多传染病与地方病发生的主要原因。以霍乱、痢疾、伤寒、副伤寒、甲肝为主的肠道传染病的发生与人类粪便的管理不好、食物制作和饮食习惯不卫生关系密切。时至今日，由于饮用不卫生的水和生吃、半生吃近海海鲜引起的霍乱、伤寒副伤寒的流行仍屡有发生。另外，引起当今世界格外关注的艾滋病的流行，也与人们的性行为、注射吸毒等行为密切相关。

既然众多疾病的发生与流行都与人们的不健康的习惯与行为有关，而且其中的许多疾病一旦患上就很难彻底治愈，那么，贯彻“预防为主”的方针，呼吁和帮助人们改变不健康的生活习惯与行为，对于维护公众健康来说就显得格外重要。而且，影响国民健康的生活习惯与行为存在范围是如此

之广，种类是如此之多，所以一般的变革不可能产生明显的增进健康的效果，必须进行一场涉及面广、内涵深刻，甚至是脱胎换骨的生活方式革命，才能真正达到提高国民健康水平的目的。

作为卫生工作者应该以身作则，并承担以下几方面的工作职责：一是加强健康教育，实施健康促进。把健康知识教给群众，应是卫生工作应当经常坚持的一条重要原则。二是控制疾病的传播与流行，维护社会稳定和经济发展。三是对慢性病实施有组织的干预，改变不健康的生活习惯，达到预防发病，或减轻病情，延缓疾病发展，减少伤残的目的。四是加强执法监督，保证食品质量、医疗安全、环境卫生，依法控制不健康的习惯与行为。

生活方式革命的开展，将从根本上去除引致许多疾病发生和流行的病因，使国民健康水平大幅度提高，为振兴中华民族，实现建设社会主义小康目标奠定基础。

（根据2008年4月13日中华预防医学会会长王陇德关于题为《生活方式革命》的演讲整理。）

醫友



准印证号:(甘)LK000143

主 办:甘肃中医药大学附属医院

主 编:李应东 张晓刚

副 主 编:李勋堂 汪龙德 刘保健

张志明 靳子明 易 华

责任编辑:邢喜平

编 辑:杨文强 李百龙 滕霏霏

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:山(石梦莹 摄)

目录 CONTENTS

杏林名医

03 点点心血救含灵 滴滴汗水滋桃李

吴冰 张倩 张致

医药论坛

06 甘肃省中西医结合发展60年 甘肃省中西医结合学会

13 如何正确树立临床实习生的道德观 李百龙

医者随笔

15 骨质增生那点事 李 宁

17 话说老年性痴呆症的中医辨证施护 刘凤艳

19 尿检异常 您会正确就诊吗? 张 杰

20 治肿瘤,中医不只是给您吃药 王功臣

21 足踝病的症状和治疗 蒋宜伟

艺术长廊

23 艺术长廊 常刚宏等

文学之窗

27 遇见 卢昌霞

30 西藏游记 徐晓艳

34 最怕电话响起 小绿桑

养生保健

39 中药师为您解答用党参养生保健的相关问题 韩 静

40 养生茶,喝出健康来

42 为啥你喝凉水都长胖? 范琳琳

43 饮用啤酒勿贪杯 刘国信

中医故事

45 从前的中医给人看病为何称为“悬壶济世” 杨锡仑

47 医门传薪代有人,仁术济世一般心 陈 静 殷世鹏

49 张士卿的手写处方 王安平

51 中医药歇后语欣赏 殷世鹏 谈慧媛

18 接骨医生师从“蜈蚣”

56 “鹅不食草”的传说

医友文摘

52 冰箱不是保险箱,食物超期储存危害大 于 良

53 补碘指南:这些基本点你应该知道 尹莉娜

55 人体免疫力知多少

点点心血救含灵 滴滴汗水滋桃李

——记全国名中医、甘肃省名中医张士卿教授

吴冰 张倩 张弢/文



张士卿，男，汉族，医学硕士，二级教授，主任医师，博士研究生导师，原甘肃中医学院院长，首批“全国名中医”，全国第三、四、五、六批名老中医药专家学术经验继承工作指导老师，享受国务院政府特殊津贴。现任中华中医药学会儿科专业委员会顾问，甘肃省中医药学会副会长，甘肃省中医药学会儿科专业委员会主任委员，甘肃省人民政府文史研究馆研究员，《中医儿科杂志》主编等职。



情系甘肃，无私奉献

1970年8月，风华正茂的张士卿积极响应国家号召，满怀憧憬和希望，离别亲人，阔别养育他的家乡，从北京中医学院（现北京中医药大学）中医专业毕业后放弃了能留在首都北京工作的机会，毅然决然地来到祖国大西北，来到甘肃省平凉地区，参加了“甘肃省农村毛泽东思想宣传队”，成为静宁县分队的一名队员。在农宣队期间，他主动参与生产队的管理，举办扫盲识字班，组织各类文化娱乐活动，同时，他充分发挥自己所学的中医专业技术和特长，不畏山路难走，不避天黑人稀，或扎针、或开药，为当地群众义务治病，在短短的一年时间里，他与当地的老百姓建立起了深厚的友谊和感情，赢得了当地父老乡亲的称赞。时至今日，仍有不少静宁老乡还经常大老远来兰州看望他。

农宣队工作结束后，他被分配到平凉地区卫生学校任教。在平凉卫校工作的八年时间里，他

积极参加学校组织的各项活动，工作吃苦耐劳、任劳任怨。他与中医教研组的同事一起，自编自印中医教材和讲义，创办中医门诊，开辟了中医医士班和西医学习中医班的学生（学员）实习基地，同时他在教学实践中还摸索出了一套适合中医人才培养模式的“早临床、多临床、反复临床”和“师承传授”的教学方法，他的学生遍及陇原，大多数成为卫生行业的中坚和骨干，为甘肃农村培养“用得上、留得住”的实用型医疗卫生人才做出了积极的贡献。

1978年10月，他以优异的成绩考入中国中医研究院研究生部，攻读医学硕士学位。在3年的学习期间，他受岳美中、万有生、方药中等诸师口授心传，刻苦钻研，勤求古训，博采众方，于1980年10月以优异成绩成为首届中医硕士研究生。研究生毕业后他被选留在中国中医研究院北京西苑医院儿科，从事临床、教学和科研工作。期间，他一直



侍诊于我国著名中医儿科专家王伯岳研究员身边，通过耳濡目染、口授心传，他全面继承了王老先生的学术思想和临床经验，临证疗效可靠，深受病家信赖。在北京工作3年后，他又一次毅然决然地返回大西北，来到建院时间不长的甘肃中医学院任教，只因他情牵甘肃医疗卫生事业，心系当地百姓健康。

在甘肃工作的数十年里，为发展中医药事业、培养优秀医务人员，张士卿呕心沥血、默默奉献，统筹谋划、建言献策。他曾多次在省卫生厅、省中医药学会组织的有关甘肃省中医药事业发展规划的会议上，提议要加强对基层中医实施适宜技术培训，以提高中医诊疗水平，并且率先垂范，每年至少5次深入基层进行巡讲巡诊。1998年针对全国掀起的西医院校合并中医院校的风潮，张士卿极力坚持中医教育独立发展，他强调“中医药学独具特色，中医药教育必须独立发展”，在他担任院长期间，甘肃中医学院生源质量逐年提升、教学水平明显提高、师资力量日益雄厚，成为甘肃乃至西北颇有影响力的医学院校，为甘肃省基层医院培养了大批人才。为弘扬中医药文化，推动甘肃中医药事业和经济发展，他组织筹建了全国第一也是唯一一个敦煌中医药

馆，推广敦煌医学，同时多次在相关会议上提出“应加强以《黄帝内经》为代表的岐黄文化的研究”。他认为甘肃应该凭藉丰富的中医药资源，借助“一带一路”的战略实施，“大力发展独具特色的中医药文化观光旅游产业，积极开发中医文化养生保健产品”。

慈心仁术，誉满杏林

张士卿先后拜师全国名中医王伯岳、江育仁、于己百，全面继承诸老的学术思想和临床经验。他在临床上广涉诸科，尤擅儿科，对小儿外感发热、呼吸、消化、精神、神经系统等常见病、多发病及疑难杂症有独到的见解和确切的疗效。他精研经典，法宗仲景，学尚各家，博采古今，结合自己丰富的临床经验，提出“三因两辨一对症”的临证特色和“外感内伤，健脾为先，疑难杂症，运化在前”立方法则。张士卿在临证治疗中强调“医道中和”“医法言通”，善用和法、通法、运法、消法等法辨治儿科疑难杂症；临床主张“经方头时方尾”，方活药精，随临床辨证灵活加减，用药平淡中和、寒温佐制、升降并调。他先后主持开发“开胃增食合剂”“咳喘贴”等多种中药制剂，临床应用广泛，疗效确切，深受患者欢迎。2004年，他被甘肃省人民政府授予“甘肃省名中医”荣誉称号，2017年，被人力资源社会保障部、国家卫生和计划生育委员会、国家中医药管理局授予首批“全国名中医”荣誉称号。

张士卿常说，医乃仁术，中医为道，更要大医精诚，心存仁义。如今，虽已年逾古稀，他依然坚守在临床一线，每周出门诊5次、查房1次，年门诊量达15000余人次。他上门诊总是上班早，下班迟，常常因为诊治病患而忘记了吃饭。他对待病人不分贵贱贫富、长幼妍媸均能一视同

仁、耐心诊治，对那些急重病人或是远道来的病人，总是给予特殊照顾，他急病人之所急，痛病人之所痛，诊察疾病认真细致，解释病情耐心热忱。他还坚持参加各种义诊活动，积极参与社会各界组织的公益活动，用自己所学的知识和技术，回报社会，服务群众。特别是在2003年抗击“非典”时期，他不顾个人安危，踊跃奔赴第一线，深入到病房查看“非典”患者，为我省制定防治“非典”中医中药方案提供了重要依据，深受病家和社会的广泛好评，当年还被甘肃科技鑫报社授予“首届甘肃中医名家大型义诊特别贡献奖”。甲型H1N1流感、H7N9禽流感发生时，张士卿也积极加入到了防治方案的研究制订中，为公共卫生事业身先士卒、鞠躬尽瘁。他用自己行动向我们诠释了“大医精诚，止于至善”的深刻内涵。CCTV-4及兰州晨报等媒体对他在中医药行业的突出贡献进行过多次报道，得到业内及社会的广泛赞誉。

勤于治学，培桃育李

张士卿潜心教学，桃李众多。他坚持为大专学生授课，先后承担《黄帝内经》《中医基础理论》《伤寒论》《中医儿科学》等多门课程、多专业、多层次的教学任务。重视中医高级人才的传承培养，先后与上海中医药大学联合培养中医临床基础专业研究生1名；独立培养中医儿科学专业硕士研究生47名；与南京中医药大学联合培养中医儿科学专业博士研究生2名；作为指导老师参与全国首批中青年优秀临床人才项目工作并培养传承人1名；作为第三至五批全国名老中医药专家学术经验继承工作指导老师培养学术继承人6名。他不定期在省内外开展各类专题讲座，并连续多年在全国中医儿科学专业学术年会上开展学术讲座，无私分享自己的学术经验，2006

年荣获中华中医药学会首届“中医药传承特别贡献奖”，2009年荣获中华中医药学会“先进名医工作室”称号，2013年荣获中华中医药学会“儿科发展突出贡献奖”。他培养的学生遍及陇原乃至全国，大多已成为业务骨干和学术带头人，为中医药卫生事业发展做出了重要贡献。

在做好临床和教学工作的同时，张士卿在科研方面也取得了卓越成就。创办了国内第一份《中医儿科杂志》并担任主编，为中医儿科界同仁学术交流、成果展示搭建了平台，促进了中医儿科医疗、教学、科研和管理的全面发展。他协编《敦煌医粹》，主编《实用敦煌医学汇讲》，主审《实用敦煌医学》，合编出版《中医儿科学》《黄帝内经研究大成》等著作10余部，主编出版《中医基础学》，整理出版《中国百年百名中医临床家丛书·王伯岳/于己百》2部，先后在国内外中医药学术刊物上发表论文60余篇，主持完成“双龙雪莲酒的开发研究”“固本膏治疗肾虚腰痛的临床与实验研究”等10余项科研成果。先后荣获甘肃省科技进步奖1项、甘肃教委科技进步奖2项，甘肃省教学成果一、二等奖5项，先后荣获卫生部“全国卫生文明建设先进工作者”、甘肃省“五一劳动奖章”等称号。

从医从教46年，张士卿以其深厚的中医理论功底，渊博的人文知识，精湛的专业技能，勤奋严谨的求学、治学精神，学高身正的师德医德风范，清正廉朴的政治素质，诚朴豁达的为人处事心境和尽职尽责的奉献精神，赢得了同道、学者、患者的一致赞颂。

（吴冰，甘肃中医药大学宣传部部长。张骥，甘肃中医药大学教务处副处长。）

甘肃省中西医结合发展60年

甘肃省中西医结合学会

甘肃的当代中西医结合事业的发展肇始于20世纪50年代末开始的“西医学中医”班，第一代中西医结合专家由此培养起来，活跃于当时的中医门诊、中医科并开始最初的摸索。改革开放后，随着中西医结合学科在高校的建立和甘肃省中西医结合学会的成立，中西医结合人才培养步入正轨，学术研究逐步深入。近10年来，在甘肃走“中医特色的医改之路”的背景下，中西医结合学科体系基本发展成熟，学术交流更加频繁，学术研究既能适应时代变化又不乏地方特色，取得了重要成就。经历了从无到有、从弱小到壮大、从摸索到主动探索的艰辛历程，当前甘肃的中西医结合正在紧跟时代，向中西医融合以及研究多元化的方向上继续前行。

一、“西学中”与第一代中西医结合专家（1958年—1978年）

1958年10月，毛泽东主席做出关于“西医学中医”的重要指示，要求在每个省、自治区开办“西医离职学习班”，并希望“出几个高明的理论家”。历史证明，毛主席的这一指示，其深远影响远远超出了当时的期望。这一指示既终结了当时认为中医属于牛鬼蛇神或应该“废医存药”的偏激看法，为中医正名，又开启了最初“以西方的近代科学来研究中国的传统医学规律”为主要研究方法的中西医结合的探索之路。20世纪50年代后期，各地相继开展了老中医带徒、西学中等不同形式的人才培养。60、70年代，

全国各地“西学中”培养出了大约4000名西医离职学习中医人员，分别在中西医结合临床和中西医结合基础两大阵营开始研究与尝试，部分“西学中”人员后来取得了非常卓著的成果。其中包括从事中药抗疟药物研究的屠呦呦，以冠心病为切入点进行“血瘀症与活血化瘀”研究的陈可冀，在中西医结合外科研究中成果丰硕的中国工程院院士吴咸中，从事肾实质研究的中国科学院院士沈自尹等，他们均出自“西学中”班。

（一）甘肃的“西学中班”

甘肃从1958年至1979年，共举办了6期西学中班，培养西学中人才400余人，其中于己百、许自诚、刘宝厚、裴正学、赵建雄、徐治时、叶光华、夏永潮等成为后来甘肃中医及中西医结合事业的中流砥柱。“西医学中医”培养了甘肃第一代中西医结合人才。“西学中班”对甘肃的医疗卫生事业产生了极大影响，甘肃的当代中医药事业及中西医结合事业均由此肇始。其意义表现在三个方面：

一是教师队伍的培养。西学中班培养出的优秀学员成为甘肃第一代中西医结合专家，他们基础扎实，而且大多从事医学教育或临床工作，积累了丰富的经验，为后来的“传帮带”、中青年专家的培养奠定了基础。目前活跃在甘肃中西医结合教育、学术和临床一线的专家绝大部分都是在他们的影响和关心下成长起来的。

二是树立了中医教育和中西医结合教育的典

范。1970年西学中班在新医药学研究所举办，张汉祥（甘肃当代名中医）任教，从学员的选拔、课堂授课到临床带教，以身示范，堪称模范。教材编写工作也随之展开，1972年前后，甘肃即出版了《中医基础理论》《中药学》《中医方剂学》《中医内科学》《中医妇科学》《中医儿科学》《中医外科学》《针灸学》《温病学》《金匱要略释义》《伤寒论释义》《内经类要释义》共12本西学中教材，对后来的中医教育和中西医结合教育产生了深远影响，也为中西医结合的学科发展做了一些准备。21世纪初期甘肃在全省范围开展的“西医学中医、中医学经典”也是“西学中”传统的延续。

三是开启了中西医结合的学术研究与临床探索。当时对中西医结合的研究刚刚开始，主要是解决一些临床具体问题尝试，却为改革开放后取得丰硕的科研成果做了重要准备和积累。1972年，甘肃省卫生厅根据毛泽东“创建中国新医药学”的指示精神，以“西学中班”为班底筹备成立了“甘肃省新医药学研究所”，即甘肃省医学科学研究院的前身。

（二）中西医结合的最初探索

20世纪60年代，甘肃省内大多数综合医院普遍成立了中医科或中医门诊部。“西学中”的专家们也大多数活跃在中医科或中医门诊部。1954年，甘肃召开了全省中医代表会，并建立了甘肃第一个中医门诊部（即甘肃省中医院的前身）；1955年兰州医学院附属医院设立中医科门诊，1959年随着兰州医学院第一附属医院的建立，正式定名为兰州医学院第一附属医院中医科，1962年由许自诚担任中医科副主任。兰州大学第二医院中医科的成立可以追溯到1958年，当时医院聘请了柯与参、刘星元等老中医开展门

诊，1961年刘宝厚、张璇等西学中医师先后分配和调入，同时还设立了针灸专业。中医科和中医门诊部的建立，实际上为中西医结合的人才成长和学科发展提供了最初的实践平台。

1956年，兰州医学院（兰大医学院前身）成立了祖国医学教研组，成为甘肃中西医结合临床学科的肇始，直到20世纪80年代末期到21世纪初，中西医结合研究所的成立和甘肃中医学院的发展才使得中西医结合作为高校的一个重要学科成长起来。

刘宝厚等专家将中西医结合经历分成三个阶段，其中前两个阶段是在20世纪80年代之前。一是50年代的临床试验描述阶段。主要以西医诊断、中医治疗或联合用药，按西医指标观察疗



甘肃中医药大学建院初期的办公大楼。这显然是在继承清末医家唐容川倡导的“保存中说，西说为证”的基础上进行的尝试。二是60-70年代开始的临床研究与试验研究，已经出现一批如针刺麻醉、中西医结合治疗骨折和治疗急腹症等方面的研究成果。此外，许自诚60年代即研究脏腑学说，提出了中医传统的整体观与现代医学的综合整体观结合的必要性。这两个阶段为20世纪80年代以后的机理探讨和理论创新奠定了基础。

二、中西医结合学科的兴起与学会的成长

(1978年—2008年)

党的十一届三中全会以来，随着改革开放开始，西医院、综合医院普遍开始扩大规模，中医药发展紧跟其后。1980年，卫生部召开了全国中医和中西医结合工作会议，提出中医中药要逐步实现现代化。同年，“发展现代医药和我国传统医药”还被列入《中华人民共和国宪法》第一章总纲第21条。1985年中央书记处在关于卫生工作的决定中指出，要把中医和西医摆在同等重要的地位。

甘肃的中医药事业和中西医结合事业发展也进入新的发展时期。1984年10月，甘肃省人民政府召开了新中国成立以来的首次全省振兴中医工作会议，并出台《关于振兴中医事业的决定》。1986年国务院决定成立国家中医管理局，1988年更名为国家中医药管理局。2000年，甘肃省人大制定并颁布《甘肃省发展中医条例》，2001年增设了甘肃省中医药管理局。2004年12月29日，甘肃省人民政府组织召开全省中医工作会议，出台《关于加快中医事业改革与发展的决定》。从政府层面看，这一时期主要是确立了中医药在医疗体系中的地位，中西并重成为大势所趋。

在此背景下，甘肃省高校及科研机构的中西医结合学科也发展起来，取得重要成果，甘肃省中西医结合学会应运而生，学术交流日益频繁。

(一) 中西医结合学科的兴起与学术研究

1978年甘肃中医学院成立，中医药专家和西医专家兼而有之，实际上已经具备了中西医结合学科发展的人才梯队条件，加之甘肃省政府对中医药发展的推动、“西学中”传统的影响、曹玉山等内科教授的倡导，1996年，甘肃中医学院创建了中西医结合专科专业，围绕中西医结合专科人才的培养形成了相应的培养方案。1999

年，甘肃中医学院创办中西医临床医学本科专业，2000年成功申报中西医结合临床硕士学位授权点，2001年开始招生，由刘延祯、李应东、刘国安、刘新、魏道武5人担任导师，招生方向由中西医结合防治心血管疾病研究1个方向扩展到中西医结合防治心血管、肾病、呼吸疾病研究3个方向。

2006年甘肃中医学院成立了中西医结合基础学科，同年成功申报中西医结合基础硕士学位授权资格。后来中西医结合临床学科和中西医结合基础先后被国家中医药管理局确立为重点学科，为甘肃省培养了一大批中西医结合专业人才。2001年至2007年，中西医结合临床学科招收硕士研究生90名，2006年中西医结合基础学科也开始硕士生招生。2008年甘肃中医学院单独成立了中西医结合系，下设中西医结合研究所，中西医结合方法学、内科、外科、妇科、儿科等教研室。至此，基本上形成了比较完备的中西医结合学科体系。

1991年，甘肃中医学院附属医院建院，受甘肃中医学院中西医结合学科发展的影响，甘肃中医学院附属医院从建院之初就确立了“中西医并重，突出中医特色”的发展方向，并在此后20多年的实践中证明了这一方向的正确性，短时间内从一个门诊发展成一所省级的综合性三甲中医医院。

兰州医学院中西医结合临床学科的发展略早于中医学院，1986年获得中西医结合临床硕士学位授权点并开始招收硕士研究生。1993年赵建雄创建兰州医学院中西医结合研究室，2000年升格为研究所。2004年11月，兰州医学院整体并入兰州大学，兰州医学院中医教研室和中西医结合研究所合并，成立兰州大学中西医结合研

究所，成为兰州大学中西医结合临床专业的依托平台。1991年，赵建雄主持的《敦煌医学研究》获国家科技进步三等奖，标志着敦煌医学成为甘肃中西医结合研究的重要内容之一。

从中西医结合的学术研究来看，这一阶段，很多专家继续在临床试验和临床的具体研究上进一步尝试中、西医结合的方式，例如刘宝厚主持的《慢性气管炎中西医结合诊断分型的临床研究》项目获得1978年全国医药卫生科学大会成果奖。部分专家则已经开始自觉探索和思考中、西医的结合思路。例如，李振英《中西医结合点之研究》一书对中西医结合思路与方法的思考和总结。90年代，甘肃出版了《中西医结合实用内科学》，由西北五省的著名中西医结合专家共同编写，概述了中西医结合的必要性和必然性、内涵与模式、中医脉象概念的现代研究、辨证论治的基本法则、内科方药体系以及内科病症170余种。

虽然中、西医之间的争论一直未曾停息，但是在甘肃的中西医结合领域，尤其是对“西学中”成长起来的中医专家来说，中西医结合作为一种立足现代社会、促进医学学科发展，有效地为患者解除病痛的医学模式，已经成为共识。在具体的结合模式上则见仁见智，于己百、赵建雄、裴正学、许自诚、刘宝厚等在基础结合、临床结合以及中西医结合教学等方面提出了自己的思考。裴正学提出中医的整体观与西医的局部观的结合，中医的宏观辨证与西医的微观辨证的结合，中医的机体反应观与西医的病原致病观相结合；刘宝厚、戴恩来提出中西医结合的模式是“中西医双重诊断、中西药有机结合”等。在临床应用中，甘肃省的老一代专家在消化系统疾病、血液病、肾病、脑血管病和单方治疗疑难病

症方面取得了卓著的成果。

（二）甘肃省中西医结合学会的成立与发展

1982年，中国中西医结合研究会甘肃分会成立（1991年更名为甘肃省中西医结合学会），标志着甘肃省从事中西医结合临床与研究的专家有了自己的学术交流平台。甘肃省中西医结合学会始终坚持“中西医并重”的办会方针，为推动甘肃省中西医结合事业的发展起到了非常关键的作用。

一是第一届至第四届理事长石国璧、第五届会长赵建雄以及学会的其他理事均为甘肃省内中西医结合方面的一流专家，长期从事中西医结合的临床工作和学术研究，团结和带动了全省中西医结合工作者在相关的专业领域进行学术探讨和交流，涉及的专业包括护理、神经精神、普外、儿科、骨伤、糖尿病等各个方面。

二是1983年开始主办《中西医结合研究杂志》，1989年正式刊行，裴正学担任主编，刘宝厚、陈建中担任副主编，该杂志与后来的《甘肃中医学院学报》（1984年创办，后更名为《甘肃中医药大学学报》）、《甘肃中医》（1988年创办，后更名为《西部中医药》）、《中医儿科杂志》（2005年创办）等共同成为甘肃省中西医结合的重要学术阵地，在全国有一定的影响力。

三是通过学会这一平台，学术会议和继教项目成为常态，而且成果也很丰硕。2001年，许自诚、刘宝厚、裴正学、刘国安、王惠兰等荣获“首届中国中西医结合学贡献奖”，2007年，由中国中西医结合学会主编出版的《中国中西医结合医学家传》中，许自诚、刘宝厚、裴正学、赵建雄也名列其中。

三、中医特色医改之路背景下的中西医结合发展（2008年—2018年）

2009年,《中共中央国务院关于深化医疗卫生体制改革的意见》明确提出,要坚持中西医并重的方针,充分发挥中医药的作用。在新的一轮医改中,甘肃省结合实际情况,最终确立了“用最简单的方法解决最基础的问题,用尽可能少的费用维护人民群众健康,走中医特色的医改之路”的甘肃医改模式。这一思路对推动中西医结合快速发展起到了重要作用。

(一) 政府对发展中医药的大力支持

从2009年至2012年,甘肃省出台了一系列政策,以中医药发展推进医疗卫生体制改革,大力培养中医药人才队伍,鼓励全民参与中医药事业发展,同时,在中医药药材种植、中医药旅游养生方面也进行了积极探索。表面上,甘肃在大力支持中医,实际上,甘肃对中医药的政策支持只是推动医疗卫生体制改革的一个方面。此时的综合医院西医化已经非常严重,不论从投资力度、发展规模,还是从专科发展、人才队伍建设方面,通过前一时期的积累,西医总体上发展速度远远超过中医药的发展速度。如果不能从政策上大力支持中医药发展,也就意味着西医与中医无法在同一发展水平上实现真正的中西医结合。

根据刘维忠在《欠发达地区医改的中医之路》一书中的介绍,甘肃作为中医药的发源地之一,具有良好的资源基础和群众基础,而且中医低廉的价格和提高疗效的实际作用正好是对西医副作用以及过度医疗的补充和纠正。在2008年的汶川地震、2009年甲型H1N1流感疫情、2010年舟曲泥石流等自然灾害以及一些重大事故的伤员的救治中,中医药在预防和治疗方面发挥了重要作用,中西医结合的优势得到一定程度的验证。

2009年开始,甘肃省卫生厅开展了一场声

势浩大的“西医学中医、中医学经典”活动,主要内容是中医人员学习中医四大经典著作,西医人员学习中医学,人员包括各级、各类医疗卫生机构中的医、药及护理人员。甘肃省卫生厅还把“中医学经典,西医学中医”活动的开展情况作为医院等级评审、专科学科建设和卫生科研项目立项的重要参考依据,并作为医护人员职称晋升和岗位聘任的重要参考条件。这一活动的开展促进了中、西医从业者的互相学习和交流,既是20世纪50年代—70年代“西学中”传统的延续,也为甘肃中西医结合发展创造了比较好的环境。

与此同时,甘肃在支持中医药发展方面还表现在公立医院的“315”改革模式、中医人才的培养、中医适宜技术的推广、医疗保险政策的调整、中医药相关产业的启动等等。

在新一轮的改革中,综合医院的中医科不断加强,部分原来以西医为主的医院通过尝试和改制,开始走中西医结合的道路。2012年甘肃省天水市中西医结合医院通过国家中医药管理局评审,成为甘肃省第一家三级甲等中西医结合医院。2013年甘肃省中西医结合医院在甘肃省第二人民医院正式挂牌。此外,武山县中西医结合医院、陇西县中西医结合医院也是在这一时期发展起来的。

而中医医院,如甘肃省中医院、甘肃中医药大学附属医院等借政策的东风不断加强中医药文化建设、提高专科建设及中医技术水平,同时开始强化基础建设,其中包括大型医疗检查设备以及西医的学科。实际上推动了医院向“中西医并重”的方向发展。

另外,政府部门对中医药的大力支持使得甘肃的中医药专家和中西医结合专家从本土的中医药资源、文化的挖掘中找到了自信,开始探索中

中西医结合的更广阔领域。

2013年9月习近平主席访问吉尔吉斯斯坦共和国时签署《中吉中医药合作谅解备忘录》，作为岐黄故里、千年药乡，甘肃既有底蕴深厚的中医文化，又有丰富多样的中药资源。2013年，恰逢“一带一路”提出，亟需实现社会经济跨越发展的甘肃顺势而为，带着“中医药”这张名片走出国门。外籍医生或患者在甘肃学中医，用中药，感受中医魅力，体验中医疗效；甘肃在“一带一路”国家建岐黄中医学院，开门诊，推广中医技术，传播中医文化。同时，中医药服务贸易、养生旅游等相关产业联动发展，共推地方经济。甘肃中医药“走出国门”的努力也为中西医结合的发展提供了更广阔的空间。

（二）学科、学术研究的日益成熟与学会的壮大

在政府大力推动中医药快速发展的同时，甘肃高校的中西医结合学科也发展到更高水平。2013年，甘肃中医学院中西医结合学科获批国家教育部博士学位授权资格，学科开始自主招生并培养博士研究生，进入本科、硕士、博士不同层次学生的培养阶段。2015年甘肃中医学院更名为甘肃中医药大学后，学科团队发展壮大，其中包括全国著名中西医结合专家裴正学、刘宝厚、赵建雄等，甘肃省名中医曹玉山、刘国安、李妍怡、李应东、戴恩来等，甘肃省“555”创新工程人才刘永琦等。学科有4个国家级名医工作室，有甘肃省高校重大疾病分子医学与中医药防治研究省级重点实验室、甘肃省中医药防治慢性病重点实验室。

中西医结合学科稳步发展，目前无论在人才梯队、学科团队还是实验室建设，已经达到了一定规模，其学术研究水平在西北也有了一定的知

名度，中西医结合临床学科的研究方向由较早的3个拓展到12个，在各研究方向上以甘肃省名老中西医结合专家学术思想、甘肃道地药材开发、甘肃地区常见病、多发病中西医结合防治为要点，凸显名医特色、地方特色、专病特色。例如道地药材研究方面，2012年李应东主编的《甘肃道地药材当归研究》一书，系统阐述了甘肃省当归的本草历史沿革、资料发布、种质选育、规范化生产、质量标准建立、标准提取物研究、药理活性研究及产品开发等。



国立兰州大学医学院附设医院

随着中医药学和现代医学技术快速发展，全国的中西医结合在循证医学的切入、疾病诊断与治疗评价指南或共识的制定、辨证论治临床研究的探索、重大疾病的治疗与研究等方面进展明显。兰州大学中西医结合研究所经过2004年的重组，将中西医结合多学科交叉列为研究所的重点，开展中西医结合基础和临床教学及研究工作。目前学科有5个研究方向：中医药抗肿瘤研究，中西医结合基础与临床研究，甘肃道地药材与药物研发，循证中医药研究与评价，重金属中毒的中医药防治等。其中中医药抗肿瘤研究方向，从具有西部特色的中药中筛选高效低毒、具有抗肿瘤免疫调节潜能的活性成分，进行系统抗肿瘤和免疫调节研究，运用分子生物学技术，从分子揭示中医中药抗肿瘤的细胞分子机制，为天

然抗癌药的研发提供科学依据。赵建雄则提出了消化道肿瘤病机理论“痰瘀互阻”发病的观点及“扶正抑瘤”的治疗原则。

甘肃省中西医结合学会也迎来了其发展的高峰。2010年12月召开了第六次会员代表大会，大会选举了第六届理事会，裴正学、赵建雄为名誉会长，刘延祯任会长、李应东任常务副会长。参会代表约400人，吴以岭等20多位国内知名专家做了学术报告——这次大会也成为甘肃省中西医结合学会成立以来规模最大、规格最高的一次学术会议。

近10年来，甘肃省中西医结合学会充分利用政府对中医药大力支持的政策优势，以及本省中西医结合学科发展和学术研究的快速成熟，在专业委员会设置、各级医疗机构的参与、学术活动的组织等方面均有了快速进步，在甘肃省中西医结合领域的学术平台作用更加重要。

从专业委员会的数量看，从2010年到2017年底，专业委员会从17个增加到了39个，基本涵盖了普外、心脑血管、络病、糖尿病、风湿、医学影像、中医养生与康复等中西医结合的各个专业，与中国中西医结合学会在专业委员会方面的发展保持同步，并符合甘肃医疗卫生的实际情况。

从团体会员情况来看，2015年学会在16个会长单位的基础上进一步吸纳14个市、县级医院加入，会员单位基本上涵盖了省级、市级、县级的医疗机构，基层的中西医结合专家也能够积极参与到学会组织的各项活动中来。

从学会组织的活动来看，各专业委员会组织的学术活动规格普遍有所提高，大型的学术会议或活动大大增加。例如2012年的“中医药慢性病防控暨中医药防治高血压、高血脂、高血糖学

术交流会、甘肃省中西医结合学会学术年会”即是一次规格较高的全国性会议；2014年7月，甘肃省中西医结合学会与中国生态学中药资源生态专业委员会、甘肃省药学会、甘肃省植物保护学会主办了“第一届当归国际学术研讨会暨当归GAP产业技术创新战略联盟成立大会”，是一次高规格的学术活动，也是政府部门、科研机构、高校、中药企业在甘肃省当归产业技术创新方面达成共识的一次加快陇药产业发展的战略会议。

四、总结

回顾甘肃自1958年以来中西医结合的发展历程，我们看到由“西学中”肇始的中西医结合发展到现在，经历了学习、总结、探索、研究的艰辛过程，取得了重要成果。今天取得的重要成就得益于毛泽东为代表的老一辈革命家的远见卓识，得益于国家对中医药的大力支持以及甘肃对医疗卫生体制改革的创新思路。老一代中西医结合前辈们付出了艰辛的劳动，在人才培养、学科建设、学术研究等诸多方面为我们树立了榜样、奠定了基础。同时，我们也看到，未来的中西医结合应该把握两个基本方向：一是很多中医大家、名家均具有一定的西医基础，他们并没有中、西医学的门户之见，并自觉地通过对中医的深入研究来探索中西医学的结合点。中西医结合应该建立在中、西医学的互相了解、学习、交流的基础上，从结合走向融合，共同为维护人类健康服务。二是现代科学技术和现代医学研究的日新月异以及中医药走向国际的趋势为中西医结合发展方向的多元化和不断创新提供了可能。我们应当把握好这一重要机遇，积极面对挑战。

(甘肃省中西医结合学会办公室整理)

如何正确树立临床实习生的道德观

李百龙/文

临床实习是医学生通过临床把理论知识转化为专业技能的重要途径，是从理论走向实践的重要阶段，是步入社会的初级阶段，是医学生职业道德的初步形成期。临床实习对一名医学生来说至关重要，而对临床实习生的管理和教育不但要加强专业技能，对道德教育亦不能忽视。

道德教育是培养一名合格医生的需要。孙思邈《大医精诚》有云：“凡大医治病，必先安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦……”这段名言历来为我国医家推崇，强调了医德的重要性。要做一名合格的医生，仅有专业医疗技能是不够的，必须先成为一个合格的人，一定要具有高尚的道德品质，担负起救死扶伤的神圣职责。临床实习是学生从学校到社会的过渡期，在这个时候加强实习生的道德教育，有助于他们塑造正确的道德观，为将来的行医打好基础。

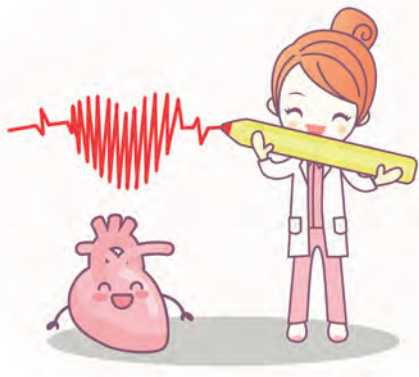
道德教育是构建和谐医患关系的需要。随着我国医疗体制改革的深入，医疗纠纷和医患矛盾日益增多，对医生来说，树立正确的道德观、价值观，是缓解医患矛盾的重要手段。从临床实习时期，就开始强调正确的医德观、价值观，培养学生服务患者的热情和理念，自觉远离一些不良风气，将有助于改善医患关系，促进双方的相互理解。

具体来说，加强临床实习生道德教育，建议做到以下几点：

第一，加强岗前道德教育。

教学部门在对临床实习生的岗前培训教育中应加强道德教育的内容。建议开展传统美德教育，如尊师重道、尊老爱幼、大医精诚、仁爱孝悌、自强不息、厚德载物等。并且，更加注重国情和国史教育，加强学生的历史使命感和社会主义核心价值观。核心价值观承载着一个民族、一个国家的精神追求，是最持久、最深层的力量。广大青年要从现在做起，从自己做起，勤学、修德、明辨、笃实，使社会主义





核心价值观成为自己的基本准则。另外，还应该加强医疗行业法律、法规教育，要了解医患双方的合法权利和医生应尽的义务，明确自己的工作职责，在法律范围内履行自己的义务，为培养医学生良好的职业道德奠定基础。

第二，带教老师要注重道德培养。

在临床实习阶段，和学生接触最多的就是带教老师，老师的一言一行都具有榜样的作用，对学生有潜移默化的作用，可以引导学生树立正确的道德观。因此，要为实习学生选一名具有高尚道德情操和精湛医技的带教老师，除了传授学生医疗知识和专业技能之外，更要注重道德的培养。

对学生的道德教育不能仅限于理论教育，而是要把理论

教育和临床实践结合起来。通过一些鲜明的诊治病人事例，带教老师对学生进行道德教育，诸如服务病人的态度、诊疗方法、医德规范、实习规则等，在长期的临床实践中，逐步引导学生树立全心全意为患者服务的理念及文明行医的道德准则。

医院要加强对带教科室、老师的管理，对不合格的带教老师要坚决撤换，对管理较差的科室要进行通报批评并要求整改。对带教工作做得较好的老师要在年底总结表彰大会上给予奖励。

第三，进一步完善医德考评制度。

没有制度保障的医德教育容易流于形式，建立完善的医德考评制度是医德教育的重要举措。对临床实习生的考核，

要把道德考评与专业技能考评放到同等重要位置对待，把道德评价结果作为毕业考核的重要内容。通过建立规范化的医德考评机制和科学化的考核标准，促进学生加强自我道德修养。

第四，辅导员应参与临床实习生的管理和道德教育。

临床实习阶段，学生的管理和道德教育不能只靠医院，学校也要参与到管理中。学校要加强与实习医院、带教老师和实习生的沟通和联系，辅导员要经常到实习医院、科室巡查，主动听取带教科室、老师的意见，掌握学生的思想动态，引导他们树立正确的医德观。

临床实习阶段是学生树立正确道德观的关键阶段，学校、医院、科室、老师都要积极参与到学生的道德教育中，通过开展形式多样的行之有效的道德教育，引导他们树立正确的人生观、世界观、价值观，将自己的所学真正服务于社会。

（李百龙，甘肃中医药大学附属医院办公室副主任，原文载于《中国中医药报》2017-03-01）

骨质增生那点事

李 宁/文

骨质增生是脊柱骨关节疼痛的主要原因吗？

非也！骨质增生即俗称的骨刺，大多数人一听到有“骨刺”立即会产生欲拔之而后快的感觉。甚至常常会与“骨裂”联系在一起，担心是不是“骨裂”导致的“骨刺”，大家完全被“骨刺”的名字欺骗了，骨刺其实是一种人体的自我保护，它不但不是脊柱骨关节疼痛的主因，还是老年人增强脊柱骨关节稳定性的结构。就如同一颗大树老化一般，树结皮了，是其自然过程，所结之皮有保护大树之用，若把结的树皮都去除了，估计树也没办法生存了。人的骨刺也一样，如果把老年人的骨刺全去掉，稳定性没有了，估计活动后更加不适了。

疼痛的根本原因在于人体骨关节内软骨的磨损丢失，致痛因子和炎性刺激产生疼痛；年轻时骨关节软骨光滑细腻，但只要遇到外伤或者上了年纪，骨关节面磨损毛糙，就像磨砂玻璃一样，你的关节自然

就开始疼痛了。生老病死是人类的自然规律，谁也躲不过，世上没有长生不老的灵丹妙药，骨关节也一样，终有老化磨损的一天。有人会问，我的关节还能恢复如初吗？答案是否定的，因为关节随着我们年龄的增加而老化。你见过返老还童的传说在现实中实现过吗？没有。如果你是个重体力劳动者，或者你体重超标，那肯定老化的更快，因为关节负重更大。但是，控制好对关节的不利因素，我们可以大大延缓我们关节的衰老过程。有些人六十岁就步履蹒跚，有些人

八十岁却能健步如飞，说明健康习惯与保养很重要，绝非去除骨刺那么简单。

脊柱骨关节上长了骨刺，是否都需要去除掉？

我们的身体处于一个动态平衡状态。我们出汗多了，会感到口渴，这个时候需要喝水，把水补回来，这就是我们身体的自我调节。我们的关节也一样，我们的软骨磨掉了，丢失了，我们的身体得想办法把软骨长出来，但是很不幸，我们的软骨是不可再生的，骨头是可以再生的，于是骨质增生就出来了，来保持我们关节



的稳定。

骨质增生的本质是人体骨骼的一种“衰老”现象，是一种正常的生理现象。随着人的年龄增长，人的脊柱和关节周围的肌肉、韧带等组织的会发生退行性改变，使脊柱和关节的平衡遭到破坏，出现脊柱和关节的不稳定。机体为了适应这些变化，恢复新的平衡状态，就会通过骨质增生的方式增加骨骼的表面积，减少骨骼单位面积上的压力，使脊柱或关节更加稳定。可以说，骨质增生是人体的一种自我保护反应，也不是引起疼痛的主要原因，而且大多数骨刺并不用治疗。

只是有时骨质增生造成了疼痛、肿胀、肢体功能障碍等症状，使人感到“不舒服”时，人们才把骨质增生作为病因来看待。骨刺只是我们关节老化的表现而已，就像我们有白头发了，说明我们变老了，而不是白头发把你变老了。

所以，我们可以把膝关节的骨刺打磨掉，让关节变得光滑，减少对膝关节半月板软骨的磨损，减轻膝关节疼痛不适的症状。比如说在膝关节镜下做微创清理术，也可以有很好的效果。再比如说脊柱椎管内



增生的骨刺压迫神经，引起神经症状，造成肢体的疼痛不适，需要去除骨刺解除压迫，缓解疼痛，提高生活质量。比如说椎间孔镜下椎间孔扩大成形、髓核摘除术，解除了压迫，改善了功能。

骨质增生是老年女性的专利吗？

非也。骨质增生只是更青睐女性特别是老年女性而已。更年期后，女性体内雌激素水平下降导致骨量流失，以及常年劳损、风寒侵袭等多种因素，骨质疏松了，反而更容易骨质增生。

骨质增生有时会让人感到肢体关节疼痛，进而活动受限，严重影响女性的晚年生活。这个时候治疗不仅要关注骨质增生，也要从源头控制骨质疏松症，这样才能收到事半功倍的效果。

骨质增生要补钙吗？补钙会加重骨质增生吗？

补钙是肯定的。骨刺通常是发生在骨质疏松之后，很多是因为缺钙造成的，适当补钙可以改善老年人的骨骼代谢异常，对防止骨刺形成有一定的帮助。在医生的指导下进行适量补钙，完全没有必要担心因此加重骨质增生。

骨质增生的预防有必要吗？

非常有必要。预防骨质增生最关键的是避寒保暖，不要当风受凉，以防风、寒、湿邪对脊柱骨关节的侵袭，同时不要过于劳累或过度负荷。

如果疼痛加重时应注意休息，避免深蹲、负重，上下楼梯等活动，同时请医生配合理疗和药物治疗。要适当增加户外活动，尽量避免长期卧床休息，加强肌肉功能锻炼，也是比较常见的预防骨质增生的方法，同时需要进食一些钙食品，以确保老年人骨质代谢的正常需要。老年人钙的摄入量应较一般成年人增加 50% 左右，即每日成分钙不少于 1200 毫克，故宜多食牛奶、蛋类、豆制品、蔬菜和水果，必要时补充钙剂。

(李宁，甘肃中医药大学附属医院康复骨科副主任医师)

中医认为：“人至老年，髓海空虚，脏腑渐衰，肾精不足，脑髓失养；脾气亏虚，气血不足，脑神失养，痰瘀阻滞，脑壳失灵均可以导致老年痴呆症的发生”。老年痴呆症属于中医学的“呆证、健忘、虚劳、善忘”等范畴，且多以虚证为主要临床表现。老年性痴呆症在我国患病特

点为随年龄的增长，患病率逐渐上升。现代医学研究证明，老年性痴呆是一种以认知功能全面障碍为主要特征的中枢神经系统性疾病，被认为是危害人类健康的一大综合征。轻者可见神情淡漠、寡言少语、反应迟钝、记忆力减退；重则表现为终日不语或闭门独居或口中喃喃自语，且言辞颠倒，从而妨碍日常生活，甚至不能独立生活而需要他人照料，从而严重危及了老年人的生活质量，给家庭和社会造成了极大负担。为减轻

老年痴呆症进行性加重，临床护士依据中医理论给予恰当的辨证施护，对提高老年痴呆症患者生活质量意义重大。具体如下：

(1) 饮食指导：中医认为“饮食有节，则能祛病养身；饮食不节，则会损伤脾胃”。所以应指导患者①注意营养搭配，保证营养供应，不可偏食；②饮食节制，做到少吃多餐；③少食辛辣刺激、生冷油腻等食物，以免脾胃受损；④多食用健脑、补肾类的食物如核桃（核桃中含有大量不饱和脂肪酸，特别是 ω -6和 ω -3脂肪酸，促进

脑部发育）；黑芝麻（含有大量脂肪、蛋白质、糖类、维生素A、维生素E、卵磷脂、钙、铁、铬等营养成分，具有补脑健肾的作用）；鸡蛋（富含优质蛋白质，蛋黄含有丰富的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇、和卵黄素，能健脑益智，改善记忆力，对神经发育有中药作用）；鱼头（胖鱼

头的头部脑髓含量高，可健脑益智，增强记忆力）；猪脑（营养丰富，卵磷脂含量较多，对记忆力的提高非常有益，但胆固醇含量高的人不宜多吃）；牛奶（富含蛋白质和钙等营养成分，有利于健脑）；枸杞（含有丰富的胡萝卜素、多种维生素和钙、铁等，具有提高机体免疫力、扶正固本、防癌抗癌、益肝明目的作用，因含糖量较高，糖尿病老年朋友不宜食用）；益智仁（含有锌、铜、铁、锰、

镍、钴、镁、钙等8种微量元素，具有温脾、益肾、固气、涩精，促进脑细胞记忆之功效）等；⑤戒烟、限酒，可延缓脑细胞的损伤，对恢复记忆有帮助意义。

(2) 生活护理：《黄帝内经》著述：“正气内存，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。嘱咐患者养成健康的生活习惯，避免过度伤神和劳疲，同时加强身体锻炼，以增强抵抗力。

(3) 情志护理：中医认为：“人有七情，七情过极则会致病”。《内经》曰：“怒伤肝”、“喜

话说老年性痴呆症的中医辨证施护

刘凤艳/文



伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”。所以护理人员要经常与老年朋友多交流、沟通，做到关心和体贴患者，主动了解所需，积极关注患者心理问题，并给予及时恰当的情志调节，避免老年患者因产生不良心理问题而影响疾病治疗。

(4) 睡眠护理：良好的睡眠不仅是保持人体阴阳平衡的关键，也是恢复体力和脑力的最佳途径。且中医认为：“阴气盛则寐，阳气盛则寤”。所以护理人员要做到说话轻、走路轻、操作轻、关门轻等，努力为患者营造一个良好、舒适的睡眠环境。

(5) 用药指导：因老年痴呆属于中医的“痴呆”范畴，故可根据患者的症状进行辨证论治。如对于纳呆流涎、倦怠乏力、眩晕耳鸣、骨软痿弱等虚证的患者，可给予河车大造丸、杞菊地黄丸等滋补肝肾类药物进行调治。同时，护理人员要指导患者正确、合理地服用药物，防止严重不良反应的发生。

总之，对于老年痴呆症患者实施中医辨证施护是以中医基本理论为指导，从整体观出发，按照脏腑经络学说，分析疾病的病机、证型，依据药食同源的原理，综合运用药物、饮食、锻炼等方式进行护理宣教，使患者的心理、行为及各方面能力提高，从而大大提高老年痴呆症患者的生活质量。从临床实践研究得出，施以中医辨证护理能够使老年痴呆患者的日常活动能力和生活质量明显改善。因此，值得广大患者朋友和临床借鉴。

(刘凤艳，甘肃中医药大学附属医院主任护师)



中医小故事 接骨医生师从蜈蚣

相传，哈尼族有个著名的接骨医生，他自采自制的接骨药方，医治骨折每每都有意想不到的疗效。有趣的是，这接骨医术并非出于祖传，而是“师从蜈蚣”。

一天，这位医生在大树下休息，突然看到一条20多厘米长的大蜈蚣爬过来，他担心蜈蚣咬伤自己，便拔出长刀砍下去，将蜈蚣斩成了两截。过了一会儿，另一条大蜈蚣爬过来，绕着尸体转了转，用嘴触了一下，便匆忙往草丛里爬去了。

这位哈尼族医生很好奇，躲在一旁仔细地观看。不一会，这条大蜈蚣嘴里噙着一片嫩绿的叶子又爬回来了，它先把两截蜈蚣尸体连在一起，然后将嫩叶咬碎后覆盖在连接处，大约过了半个时辰，那条被斩断成两段的蜈蚣竟然又长在了一起，身体还慢慢地蠕动了几下。

这位哈尼族医生认出这种叶子，就是身旁一种细藤上的叶子，没想到居然有接骨的功效，于是，他采了一大包背回山寨。次日，他抓来一只公鸡，折断其腿，然后将这叶子捣碎敷在鸡腿上，并包扎好。过了三天解开一看，鸡腿竟然接好了。这位哈尼族医生将这种草药命为“接骨草”。

接骨草，属忍冬科藤本植物，枝、叶可入药，有祛风湿、行血等功效，能治风湿痹痛、跌打损伤、筋脉不利，是一种接骨良药。

【尿检异常 您会正确就诊吗？】

张杰文

通过临床观察，我们常常看到许多尿检异常的患者或者已经明确诊断为肾脏病的患者不知如何正确就诊。有些患者对检查结果不重视，有些则对患病表现的过于紧张而不知如何选择治疗方法，这两种情况都使得肾脏病得不到及时的诊断和有效的治疗。那么，这些患者如何正确就诊呢？

1. 首先要明确，尿检异常并不都是肾脏病。尿检时如果出现蛋白尿、潜血、甚至是肉眼血尿，也不一定是肾脏病。如尿路感染、肾结石、泌尿系恶性肿瘤等疾病均可出现尿检蛋白或潜血甚至是肉眼血尿。尿路感染或肾结石发作时往往伴随有尿路刺激征，腰痛，肾绞痛等症状。而泌尿系统的恶性肿瘤多见于老年人，以无痛性肉眼血尿为表现，因为无明显疼痛，往往更容易受到忽视。

2. 尿检异常时需到肾病专科就诊，明确诊断。如果无明显症状，连续三天查尿常规均异常，须及时去肾病科就诊，根据不同情况，可以选择检查24小时尿蛋白定量、尿红细胞形态、尿红细胞计数，肾功能、肾脏B超等。

3. 如果24小时尿蛋白定量在1克左右，应予以足够重视，如果在3.5克以上，就有可能是患肾病综合征了。

4. 如果发现肾功能损害（血肌酐升高），并且血肌酐持续升高（几天、几周或几月内），必须要引起高度重视，应及时到肾脏病专科住院检查。

5. 肾脏病可能由多种原因引起，一

般青年女性容易患结缔组织病（如系统性红斑狼疮），老年人容易患肿瘤，有糖尿病史的人容易进展为糖尿病肾病，高血压患者血压控制不佳的容易引起高血压性肾损害，肾脏病患者有家族聚集性，所以就诊时应告诉医生你的家族史。

6. 没有偏方或秘方能治疗肾脏病。得了肾脏病，一定不要道听途说乱投医，更不应该在诊断未明的情况下到处寻找偏方秘方。中医药治疗肾脏病是一个长期而系统的过程，没有什么秘方或者偏方能短时间内改善肾脏指标，真正从事肾脏病临床的中医从来不会夸大中医治疗肾脏病的疗效。

7. 有些原因不明的蛋白尿、血尿、肾功能减退患者，应及时做肾活检以帮助明确诊断。

8. 慢性肾脏病治疗常需数月数千年的时间，患者要有耐心，要坚持定期复诊，以便医生及时发现病情变化，调整治疗方案。

（张杰，甘肃中医药大学附属医院肾病科主治医师）



治肿瘤，中医不只是给您吃药

王功臣/文

中医治疗肿瘤包括中药汤药、针、灸、穴位注射、穴位敷贴等诸多方法，一定程度上具有恢复内环境平衡、抑癌、控制癌细胞浸润、杀伤癌细胞的效果。对尚未出现转移病灶的早中期肿瘤患者，使用中药可控制肿瘤转移扩散，从而增加手术、介入等治疗手段的成功率。此外，对于已经发展为全身性病变的晚期肿瘤患者，中药还具有增效减毒作用，可增加化疗疗效，减轻化疗中出现的消化道反应及免疫、造血系统损害，提高患者的生存质量，延长生存时间。

除了常用的中药以外，针刺、艾灸、穴位注射及穴位敷贴也越来越多的应用在肿瘤患者的治疗上，并具有以下几个方面的疗效：

1. 减轻癌性疼痛

中医认为癌痛是由于机体阴阳失调，邪毒积聚，导致经络气血瘀阻不通则痛或机体气血亏虚，不荣则痛。针灸疗法能平衡阴阳、行气祛瘀、疏通经络，可用于缓解癌性疼痛。临床研究显示，针刺可以患者轻度的癌性疼痛，而对于中、重度的癌痛，在使用止痛药物的同时配合针刺或穴位注射以及中药外敷等方法可以减少止痛药的用量以及增加止痛的疗效。

2. 抑制胃肠道反应

胃肠道反应是放化疗过程中出现最早、最多的不良反应，主要表现为恶心、呕吐、呃逆、食欲减退、腹泻等。中医认为放化疗虽能攻散外邪，但常损伤脾胃，脾胃不和，运化无权，升降失调，浊邪上犯，从而导致恶心、呕吐等胃肠道

症状。针灸具有理气健脾、和胃降逆止呕之功，被用于治疗放化疗引起的胃肠道反应。在化疗同时，针刺或穴位注射足三里、内关等穴位，可以缓解患者恶心呕吐的症状。

3. 改善骨髓造血

放化疗引起的骨髓抑制现象主要表现为白细胞下降，其次为血小板降低，严重时影响血红蛋白而出现全血象抑制。放化疗所致的骨髓抑制可归属于中医的“虚劳”范畴，化疗药物作为邪毒侵害机体，中伤脾胃，导致脾胃运化失常，气血生化无源；损伤肾精，精不养髓，髓不化血以致血液稀少。针灸治疗能健运脾胃，温养肾精，被用于促进骨髓造血功能的恢复，其改善骨髓造血功能主要表现为升白细胞作用。甘肃中医药大学附属医院肿瘤科通过口服院内制剂“益髓升白胶囊”联合艾灸足三里、关元、气海也可以治疗白细胞减少症，升白效果更快，持续时间更长。

4. 提高机体免疫力

机体免疫功能的高低不仅影响肿瘤的发生、发展，而且直接关系到预后。研究证实，针灸提高癌症患者的免疫功能是多层次的，而不是仅仅作用于某一种抗肿瘤免疫效应细胞。越来越多的实验证明，针灸具有综合调节肌体系统、器官功能以及抗癌作用，配合手术治疗可以明显延长癌症患者的生存时间，是防治肿瘤的有效途径。

（王功臣，甘肃中医药大学附属医院肿瘤科副主任，副主任医师）

足部被称为人体第二心脏，与人体的各个器官和五脏六腑密切相关，汇集了人体64处反射区，当人体各部位或是脏腑器官发生病变时，在对应的足部反射区就会出现异常现象。每个人每年平均行走大约1000英里。奔跑一英里足会承受相当于110吨载荷，这种高强度负重导致全身大约20%骨骼肌肉问题发生在足部。流行病学调查显示，一个人一生至少有10到100次足部扭伤，足踝部伤病发病率为10-24%。足部伤病给人类健康带来了巨大威胁，普及足健康知识迫在眉睫。

1. 拇外翻、拇囊炎

拇外翻指拇趾向外侧偏斜

超过正常的一种畸形。拇外翻后拇跖骨头内缘形成隆凸，穿鞋时挤压隆凸部位，引起炎症与疼痛，即为拇囊炎。拇外翻的最常见因素有穿窄小尖头的高跟鞋，肌肉不平衡、关节炎所致的关节破坏等。此病也有遗传倾向。拇囊部疼痛并非都是由拇外翻引起。骨性关节炎、风湿、类风湿性关节炎、感染和痛风，亦可引起拇趾痛。非手术治疗有理疗，消炎止痛药物，穿宽松肥大鞋。但要纠正畸形就需要手术治疗。手术方式需根据病人的具体情况而定。我院一般采用椎管内麻醉，术后1-3天即可穿术后矫形鞋下地。拇外翻手术虽不很大，但要选择正确的术式，

手术操作要细致。方能达到好的效果。最好应由专科医生治疗，以免延误病情，造成不必要的损失。

2. 锤状趾

锤状趾是指足趾跖趾关节背伸、趾间关节屈曲的一种畸形。锤状趾绝大多数起因于穿鞋过紧。尖头高跟鞋挤压足趾，引起关节挛缩，从而产生锤状趾。治疗方法包括纠正鞋型和纠正足趾。为避免足趾受压，矫形鞋要求柔软宽松合适，并且鞋跟应较低。锤状趾早期可用趾垫保护，压痛区可垫以海绵衬垫。但当锤状趾已成僵硬，就应手术治疗。其目的是矫正畸形，去除骨性隆凸，解除足部疼痛。防止因足趾持续受压而发生多种并发症。

3. 痛风

痛风是一种由于嘌呤生物合成代谢增加，尿酸产生过多或因尿酸排泄不良而致血中尿酸升高，尿酸盐结晶沉积在关节滑膜、滑囊、软骨及其他组织中引起的反复发作性炎性疾病。除规范药物治疗外，还要注意食物。一类：富含嘌呤食物 (>100mg/100g)，主要有动物内脏、肉汤、肉酱、啤酒、贝类、沙丁鱼等。二类：含嘌

足踝病的症状和治疗

蒋宜伟/文



嘌呤食物（50~100mg/100g），包括大部分鱼类、禽类及少部分豆类。三类：含嘌呤食物（25~50mg/100g），主要有牛肉、羊肉、猪肉、鸡肉、虾蟹、花菜、菠菜、四季豆、蘑菇、花生、大豆。四类：少含或不含嘌呤食物（<25mg/100g），包括：牛奶、鸡蛋、乳酪、精米、大部分水果蔬菜，水果中苹果、梨、葡萄含嘌呤少，茶、咖啡、果汁、汽水、巧克力、可可茶、米类、麦、鱼翅、海参、黄油含嘌呤不高，可以食用。高尿酸者原则上不食或少食一类食物，多食四类食物，二、三类食物根据尿酸水平决定，每日嘌呤应限制在100~150mg以下。

4. 跟痛症

跟痛症是由一系列疾病导致的足跟部疼痛症候群。其中最常见的是跖筋膜炎。表现为跟骨跖侧疼痛。通常发病缓慢。在早晨行走头几步时感疼痛较重，进一步活动后疼痛可部分缓解。但长时间活动后又可加重症状。X线检查：约50%病人可见跟骨结节跖侧有骨刺。

步行时，跖趾关节背伸，牵拉跖腱膜，从而牵拉跟骨结节。随年龄增大，足部肌肉、



韧带力量减弱，跖腱膜牵拉跟骨结节的力量增大，长期、反复牵拉使跖腱膜起点部发生微小撕裂，继发炎症，引起疼痛。治疗有理疗，足垫，跟腱、跖腱膜牵拉训练，消炎止痛药物，局部封闭和震波治疗等。疼痛较重时也可用夜间石膏托或夹板固定。极少数病人非手术治疗无效时，可手术切断跖腱膜。

5. 成人平足症

有些中老年人年轻时足弓正常，可随着年龄的增长，足弓逐渐变得扁平。这是由于此时足部的肌肉和韧带退变或损伤后松弛，不能维持足弓。严重者可引起足踝部的疼痛肿胀，影响行走。轻者可用理疗，消炎止痛药物，支具固定。重者需要手术治疗。

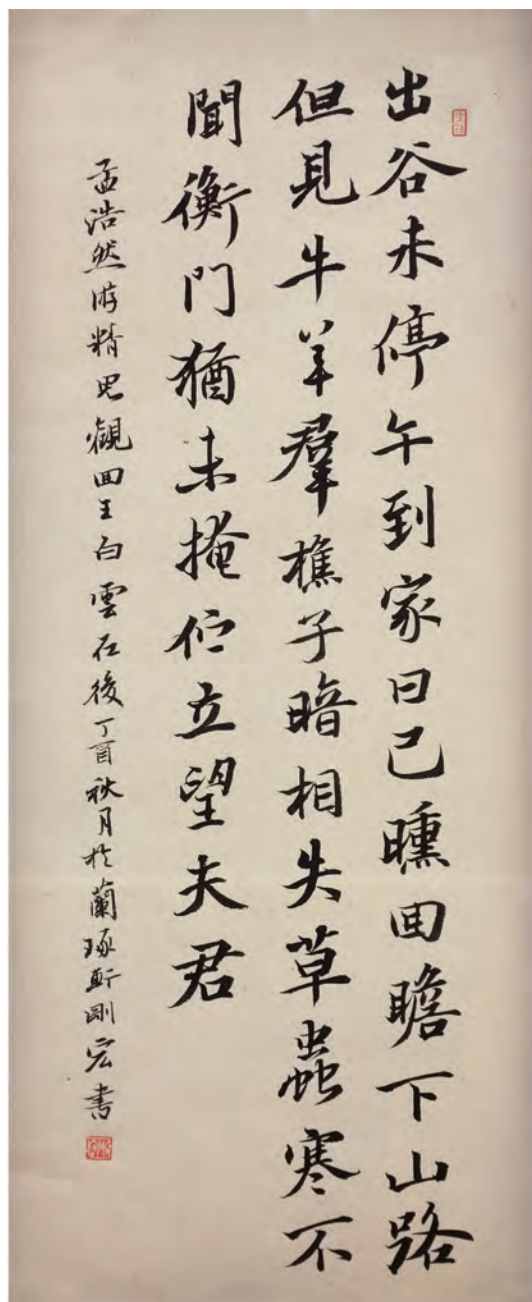
6. 踝关节扭伤

踝关节扭伤最常见的是踝关节外侧一个或两个韧带的损

伤。它是踝关节最常见损伤之一。扭伤后踝关节外侧疼痛肿胀。一些踝关节损伤病人由于早期未能正确诊断和处理，而遗留踝关节长期疼痛、肿胀，和不稳定，延误治疗时机，影响了生活和工作。大部分患者只需要非手术治疗，非手术治疗由早期RICE治疗和以后的功能康复治疗组成。

PRICE 疗法，即休息（rest）：避免活动可减轻疼痛。冷敷（ice）：用冰块或冰水冷敷可使局部血管收缩，减轻出血肿胀，也可减轻疼痛。可每小时使用20分钟，每天3-4次，使用3天。加压固定（compression）：使用各种弹力绷带、胶布、软夹板、支具等短时间固定，以减轻肿胀疼痛，使病人感觉更舒适。严重扭伤时，需要使用石膏固定2~3周。抬高足部（elevation）：促进淋巴回流，减轻肢体水肿。适当活动（practise）：1周后适当下地负重行走功能康复训练。

（蒋宜伟，甘肃中医药大学附属医院创伤骨科副主任，副主任医师。）



常刚宏 1992年出生，甘肃通渭人，文学学士。现为甘肃省书法家协会会员，民盟甘肃书画院理事，兰州大学书法研究所艺术委员会委员，兰州市安宁区书法家协会副秘书长。现就职于甘肃省书法家协会培训中心。



魏靖达 字浩东，斋号“南山房”，毕业于西安美术学院。现为陕西师范大学文学研究所副所长，花鸟画创作研究室主任。中国唐代文学学会会员，中华诗词学会会员，陕西省美术家协会会员，敦煌尚书院副院长。



鲁朗林海 （徐晓艳，甘肃中医药大学附属医院药学部煎药室主任，主任中药师）



大唐芙蓉园 （杨文强，甘肃中医药大学附属医院办公室）



竹（张晋陇，甘肃中医药大学附属医院临床教学部）



路（石梦莹，甘肃中医药大学附属医院院长办公室）



世间万物，都是遇见。当温暖遇见寒冷，就有了雨；当春天遇见冬季，便有了岁月；当天空遇见地面，便有了永恒。生命中总有一些遇见是难以忘怀的。

我庆幸自己遇见了愿意相信我的人。

周一的早晨，我刚换好工作服准备进病房查房，迎面走来一位眼泪汪汪的家长拉住我的手说道：“护士长，麻烦你吓唬吓唬我女儿，不配合治疗就出院。”了解了事情的缘由才知道，她女儿患的是过敏性紫癜，春节期间反复发病几次

住院治疗，近期加重，当地医院已无法满足治疗，于是在星期六的晚上紧急转院住到了我们科室，孩子来了之后情绪极度不稳定，不吃饭，拒绝治疗，扬言收拾书包要回家。我安慰了这个家长几句，快速来到了病房。

推开房门，就看到女孩用被子紧紧的捂着头，在被子里伤心的啜泣，我轻轻的拍了拍她的肩膀，缓缓问道：“发生什么事了？能告诉阿姨吗？”

“阿姨，他们都不管我，成天骂我，嫌我玩手机，昨天晚上还把我一个人放在病房，

他们回家去了（女孩的爷爷奶奶在兰州）。他们还是我的亲爸亲妈吗？”女孩委屈的回答。

我抬头看了看床头牌，信息显示女孩17岁，顿时心里就有数了，青春期的女孩，和父母之间有冲突是很常见的事。我身边有很多这样的家长，每天都在和自己的孩子斗智斗勇，我也是其中之一，只是我女儿相对乖巧懂事，不会节外生枝。我拿起床头柜上的纸巾替她轻轻拭去了脸上的泪痕，安慰道：“爸爸、妈妈把你一个人丢在病房，是他们的不对，不让你玩手机，是害怕长时间看手机会影响视力。爱之深，责之切。正是因为他们爱你，珍视你，所以才会这样对你。”听见我这样说，她慢慢停止了哭泣。随后我问她：“你上高几了？学习怎么样？想考什么样的大学？”她告诉我“上高二，学习还不错，我是学跳舞的，专业课在我们班是第一，我理想的大学是浙江传媒大学和四川传媒学院。”她昂起头，清秀的脸庞洋溢着青春的色彩，眼神里充满了坚毅，即使刚刚哭过，也难掩她对自己梦想的追逐。

“原来你这么了不起！长

这么漂亮，不跳舞真是有点可惜了。”我真心的赞美她。听到我这样说，她稍稍有点羞涩，白皙的脸庞泛起了红晕，但是嘴角还是有一丝难以觉察的微笑。

“你能告诉阿姨这两所大学有什么区别吗？我家有一个小妹妹，比你小三岁，她一直在学习书法，毛笔字写的还不错，今年要中考了。我从你这里了解了这两所大学的相关信息后，回去可以告诉妹妹。”我装作很崇拜的样子望着她。她看了我一眼，眼里有了诧异，或许是因为我把她当作老师一样在请教问题，事实我也是真的想从她这里了解这两所大学。她把自己知道的关于这两所大学所有的信息都告诉了我，我顺便给她讲了一些我女儿班级里的趣事，她听后忍俊不禁。看到气氛变得融洽起来，我问她“是不是还没有吃早餐，”她点头说“是”。“那阿姨帮你准备早餐，你吃一点，好不好？一会还要输液呢。”她愉快的答应了我。因为过敏性紫癜对饮食有严格的要求，加上她和父母之间的不愉快，病房里没有什么早餐，只有一个馒头。去食堂买有点

来不及，于是我洗干净手，给了她一小碗开水泡馍，并在她的喝水杯里倒了半杯水。没有小菜，开水泡馍并不好吃，但是女孩没有拒绝我的好意，还是吃完了那一碗开水泡馍。看到她情绪好转，我也长长的舒了口气。“早餐吃完了，接下来咱们该做治疗了，阿姨去看看你的液体配好了没有？一会开始给你输液，然后做中药熏洗，可以吗？”“好，阿姨再见！”她愉快地答应了我。

走出病房，看到她妈妈正在护理站的旁边等候，神情落寞，一筹莫展，眼里噙满了泪水。我拉着她的手告诉她，孩子已经没事了，吃了早餐，也同意治疗。让她到病房去陪陪孩子，不要拿语言去刺激她，和她聊一些孩子感兴趣的话

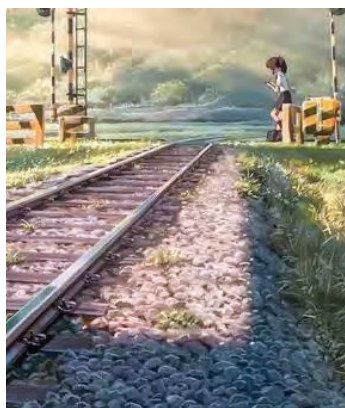
题。女孩的妈妈连声道谢，说不知道该怎么感激我才好。

下午，忙完手头的工作，我去病房和她闲聊了一会。她给我讲了一些她如何爱上舞蹈，并下定决心学习舞蹈的事以及将来自己的抱负。我听后很是感动，在她看似柔弱的外表下却蕴含着巨大的热情与力量。我突然间联想到自己的女儿，作为父母，虽然我们每天和孩子朝夕相处，但也许我们看到的令自己生气的孩子的行为只是表象，我们并没有深入的去了解孩子的内心。比如我自己和女儿之间也会出现冲突，我认为她做事不够干脆利索，拖泥带水，她总是对我的指责不屑一顾。我也会束手无策，很是受伤害。想起在父母课堂里学习时老师的一句话：



孩子上初中后，变化很大，很多家长无法很好的和孩子沟通，就归结于青春期的孩子叛逆，难以管教，其实真正叛逆的是父母，是因为父母的不学习，难以引领孩子，和孩子无法有效的沟通，对于孩子的一些提问，父母无法很好的回答，就像皮球撞在了墙上硬生生的被弹回来，所以才出现这样的状况。老师说，她会非常关注她女儿关注的话题，看女儿看的书籍，在女儿去学校后偷偷的恶补一些知识，就是为了能够和女儿很好的交流，然后在一些需要做出决策的情况下给女儿指导性的建议。我将自己学到的这些知识转授给了这个女孩的妈妈，告诉她如何和孩子相处。接下来的几天，女孩和妈妈相处的很融洽，治疗也进行的很顺利。我每天都会抽时间进病房和女孩聊几句，知道她中考体育是满分后，我向她请教方法，回家教给女儿如何练习。她对我非常信任，每次都是笑脸相迎，我们的聊天轻松愉快。

在每天巡视病房的过程中，我发现女孩很喜欢看书，有杂志、有小说、有散文。我突然就萌生了要送她一本书的



想法。刚好那天晚上女儿有书法课，在等女儿的空闲时间里，我信步来到了学校对面的一家书店，里面的书琳琅满目，眼花缭乱。我让店员推荐一本适合高中生看的书，可是她们也没有什么好的意见。我也拿不准女孩究竟喜欢什么样的书，于是就根据自己的喜好精挑细选了一本林徽因的诗集，并配了一个精美的手提袋。第二天清晨我早早的来到病房，她还在睡觉。轻轻唤醒她后，将礼物送给了她，她睡眼朦胧的眼里满是欣喜。那一整天，我看到她一直手捧那本林徽因的诗集在读。下午临下班，我走进病房，她还在看。我让她稍微休息一下，以免引起视疲劳。我问她喜欢这本书吗？她说非常喜欢。“其实阿姨并不知道你喜欢什么书，只是根据我自己的喜好帮你选了

这本，因为我喜欢才女，对林徽因很是崇拜，所以选了这本她的诗集。”她说她也喜欢林徽因，同时还喜欢梁思成，讨厌金岳霖。我们聊了李清照、纳兰容若、仓央嘉措、董卿……在和她聊这些的时候，我感觉自己又回到了那个青春年少的时候，整个人年轻了很多。

女孩的病情恢复的很快，可以出院了。走的时候，她妈妈留了我的电话。女孩出院后的第二天，我收到了来自她妈妈的一条短信，内容大概是感谢这次住院遇见了我，是我缓和了她们母女的关系，也感谢我对她女儿额外的照顾。女孩已经回到学校去上课了。于我而言，这却是工作中一件极其平常的事，但同时，我也感谢她们母女对于我的这份信任。

人生就是一场未知目的地的旅行，愿我们每个人用我们最美好的姿态，善待每一份对生命的遇见。

（卢昌霞，甘肃中医药大学附属医院儿科护士长。）

已经两年了，对西藏的眷恋依然挂在嘴边，刻在心里……

两年前的夏天，风和日丽，神清气爽，“三家人”两辆车相约西藏。备足食品、药品、氧气袋、氧气桶等，沿青藏线出发。路线：兰州—西宁

乡。之所以第一站入住选择黑马河，是因为黑马河的日出早已令人向往。黑马河乡不大，但是在此看日出的人已使得她热闹非凡，住宿紧俏、饭馆宾客爆满。这里的气温早晚温差很大，潮湿、阴冷、简陋的唯一一套客房容纳了兴奋的一行

广，视野越来越绿，满车欢声笑语，一路心情爽朗。傍晚到达格尔木，有些疲倦。这里海拔已2700多米，呼吸略有困难，行走必须缓慢。格尔木是青海第二大城市，“格尔木”为蒙古语音译，意为河流密集的地方，格尔木以东是西宁，以北是敦煌，以南是拉萨，是青藏线去西藏必经之路。想象中的格尔木应该是荒凉、戈壁滩、人烟稀少的样子，然而到了之后，完全不是那么回事。小城干净而美丽，格桑花遍地开放。整个城市有点像红色城市南昌，有很多以“八一”命名的地方，如八一广场、八一路、八一**工厂。

可可西里、唐古拉山、西藏安多县

离开了格尔木，沿青藏公路南进，公路还算平坦，视野变得苍凉。时不时见到军车和兵哥哥，每每此时都高兴地跟他们打招呼，用笑脸来感谢这些和平守护者。正是有他们的辛苦付出，才有了我们的岁月静好。沿途莽莽昆仑，群山延绵，高峻巍峨，积雪与白云交相辉映。1956年4月，陈毅副总理在前往西藏途中路过昆仑山时激情满怀，曾赋诗一首《昆仑山颂》：“峰外多峰峰不

西藏游记

徐晓艳/文



—青海湖—茶卡盐湖—格尔木—那曲—当雄—拉萨。本次能去西藏，完全得益于多年来的游泳。游泳使体力增强，肺活量提高。尽管西藏海拔高，空气稀薄，我们一行人还是挺了过来，完成了这次终身难忘的旅程。

黑马河的日出、格尔木的花

经青海湖、茶卡盐湖，第一晚入住青海省共和县黑马河

7人。第二天的早晨冷风吹脸，由昨天的裙子一下子过度到薄羽绒服。六点钟的河边火烧云已映红了半边天，太阳像一个小金球穿出河面，渐渐升起，很快变成为一个大火球腾空而起，好一个旭日东升！留给迟来的人一片彩霞满天。

话说看完日出，直奔格尔木。黑马河距格尔木600多公里，所以，不敢懈怠，赶路第一。沿途草原变得越来越宽

存，岭外有岭岭难寻。地大势高无险阻，到处川原一线平……”诗豪迈，山大气。此情此景，也只有陈毅元帅能抒发出来……当然还有伟人毛泽东《念奴娇昆仑》：“横空出世，莽昆仑，阅尽人间春色……”。

几小时之后，到达海拔4767米的昆仑山口。山口有个藏族人雕塑，是为保护藏羚羊而牺牲的英雄。下山之后不久，浩瀚、苍凉、壮美的可可西里“无人区”，便进入眼帘。它位于青藏高原西北部，在唐古拉山和昆仑山之间，是长江的主要源区之一。第一感觉就是：太美了！真的美到无法呼吸！大块大块的白云铺天盖地，延绵不绝。站在可可西里的公路上，视野宽广，天蓝云白，满天的白云似乎触手可得，一行人兴奋无比——拍照、拍照、拍照！从远处寻找着藏羚羊，当看到远处的三三两两的藏羚羊，除了惊喜、拍照就是欢笑。能来此地，我们是幸福的、幸运的！坐在车里，行走云中，徜徉在天地之间，音响里荡漾着韩红的藏歌。看着远处的藏羚羊、蔚蓝的天以及唾手可得的白云，穿越这可可西里无人之地，深感此生无憾！为此，西藏回来之

后，专门补看了电影《可可西里》。又对可可西里产生了敬畏之心。同时向保护藏羚羊牺牲的烈士们致敬！

离开可可西里，海拔越来越高，路况越来越差，渐渐进入唐古拉山脉。当进入海拔5231米的唐古拉山口时，全体人员嘴唇青紫，疲惫不堪，脚底像踩了海绵般无力。稍作停留，照相留念，赶紧离开。车内吸氧、红景天、救心丸一起上。翻过唐古拉山，天色已晚，实在走不动了，临时决定人住安多县，那一晚，坐卧不宁，起来坐下，坐下起来，无法入眠。后来才知道，那是严重缺氧，因为海拔太高，拉萨当地人都不敢在那里过夜，心脏不好会死人的。后怕！无知者无畏！还好，我们都平安无事。

布达拉宫

又是一天的颠簸，沿途满眼的绿色。白天天空湛蓝，草原越来越宽广，水草肥美油润色泽深绿；傍晚的落日映在草原上，亦如油画般无法用语言渲染。但是一路无语，身心疲惫至极。到达拉萨市已是夜半三更。当第二天刚一见到雄伟的布达拉宫时，大家群情激动，兴奋之情溢于言表。似乎

所有的高原反应，仿佛一下子都烟消云散。宏伟大气的布达拉宫震撼到了我们每个人。

布达拉宫依山而建，海拔3700米，占地总面积36万平方米，“是世界上海拔最高，集宫殿、城堡和寺院于一体的宏伟建筑，是世界十大土木建筑之一，也是西藏最庞大、最完整的古代宫堡建筑群。集中西藏宗教、政治、历史和艺术诸方面于一身。可以说，布达拉宫是‘西藏历史的博物馆’。主体建筑分为白宫和红宫两部分。是藏式古建筑的杰出代表，中华民族古建筑的精华之作，第五套人民币50元纸币背面的风景图案就是布达拉宫。布达拉宫最初为吐蕃王朝赞普松赞干布为迎娶尺尊公主和文成公主而兴建。后成为历代达赖喇嘛冬宫居所，以及重大宗教和政治仪式举办地，也是供奉历世达赖喇嘛灵塔之地，旧时与驻藏大臣衙门共为统治中心”。“宫内收藏了大量文物珍宝，有各式唐卡（佛教卷轴画）近万幅，金质、银质、玉石、木雕、泥塑的各类佛像数以万计”。“收藏和保存了极为丰富的历史文物，其中如金汁书写的《甘珠尔》、《丹珠尔》（两者都是藏文的《大藏

经》)、贝叶经《时轮注疏》、释迦牟尼指骨舍利、清朝皇帝御赐的金册金印等都堪称稀世珍宝，价值连城。此外还有历代达赖喇嘛的灵塔。“所有灵塔都以金皮包裹、宝玉镶嵌，显得金碧辉煌”。其建筑艺术，“是数以千计的藏传佛教寺庙与宫殿相结合的建筑类型中最杰出的代表，在中国乃至世界上都是绝无仅有的例证”。

布达拉宫的门票在旺季很紧俏。参观布达拉宫的游客们习惯把备好的一块一块的零钱，敬奉在每个达赖喇嘛的灵塔里。有趣的是，转到一个灵塔前，我手里的零钱没有了，就把一张50元钱敬奉在一个灵塔前。结果一看，竟是六世达赖喇嘛仓央嘉措。不由得想起了他那霸气的诗句：“住在布达拉宫里，我是雪域最大的王，在拉萨的大街上流浪，我是世界最美的情郎”。莫非，我转山转水转经筒，千里迢迢只是为了在布达拉与“你”相见？

大昭寺、八廓街

“大昭寺始建于647年，是藏王松赞干布为纪念尺尊公主入藏而建，后经历代修缮增建，形成庞大的建筑群。寺建筑面积达25100余平方米。有

20多个殿堂。主殿高4层，镏金铜瓦顶，辉煌壮观，具有唐代建筑风格，也吸取了尼泊尔和印度建筑艺术特色。大殿正中供奉文成公主从长安带来的释迦牟尼12岁时等身镀金铜像。两侧配殿供奉松赞干布、文成公主、尼泊尔尺尊公主等塑像”。

八廓街，是一条围绕着大昭寺的朝圣街，被朝圣者称为“圣路”。八廓街也应该算是拉萨的商业街。那天的八廓街，天空灰蓝而低沉，灰白色的云彩翻滚漂浮在空中。整个街呈大半圆形，围绕着大昭寺。街道两旁是具有浓郁藏族特色的藏式建筑铺面，里面主要有各色藏饰物品，也有尼泊尔围巾，还有内地的一些现代化小物件。大部分的卖主是藏民，也有操着北京话看着很有品位的内地淘金人。整条街安静而干净，地面由石块铺成。无论是游客和卖主，都没人大声喧哗。藏民们穿着各色藏服，手持转经筒，表情肃穆，目光专注，数着念珠，嘴里念念有词，川流不息。估计是为过往消灾，为来世积祈福吧！有匍匐前进，一步一磕头的；有的用根儿绳子拴着孩子一起磕头前行的。黄色墙皮红色门的玛

吉阿米酒吧就在街中，六世达赖喇嘛仓央嘉措和心仪的女子幽会常常在这里。这一幅幅画面，构成了八廓街特有的景色，和内地所有大城市的商业街相比，她不现代、不喧嚣，她神秘、她寂静、她民族、她美丽！在我心里，八廓街堪称中国第一街。

林芝、墨脱石锅鸡

林芝素有“西藏江南”之称。海拔2700余米，林芝的桃花驰名中国。在桃花盛开的时节，风景如诗如画，吸引了无数国内游客。我们来的不是开桃花的季节。但是桃花虽败，美景犹存。这里有雅鲁藏布江、有神山南迦巴瓦峰、有我国最后一个通公路的墨脱县城。有美丽的山川河流，有怒放的烂漫山花，有森林有峡谷。雅鲁藏布江是我国最长的高原河流，也是世界上海拔最高的大河之一。从拉萨到林芝，沿途宽阔的雅鲁藏布江在落日余晖中奔腾而下，气势雄伟，眼界大开。

虽然从拉萨到林芝只有四百多公里的路程，但是路途非常难走，竟然走了一天。一行人包车从拉萨出发游览了巴松措湖。值得一提的是，巴松措湖附近有一个非常静美的村

庄，整个村庄被湖水、麦田和森林环抱。村庄的建筑风格充满了藏族民族气息。安静的村妇看着我们，慵懒的小狗晒着太阳，一幅超美的田园风光，时光仿佛停留在了这里。走进一家农舍，居然是一家藏式旅馆，很干净，床单雪白，两层楼，一张床50元钱。进行了短暂的观赏之后，傍晚来到了林芝。尽管林芝的海拔相对较低，但还是“人困马乏”。第二天按照行程去鲁朗林海欣赏美景。买门票、通过安检，进入林区。坐着电瓶车，沿着水流湍急的雅鲁藏布的一条支流尼洋河行走，蓝天、白云、高山、苍松翠柏，野草肥美。遍地的过膝的野菊花绵延数公里、奔流不息的河水、一处处的彩色经幡，这壮丽的景色，构成了一幅幅美丽的画卷，时常回荡在眼前。据说，山的那边是印度，心想，如此的美丽山河，绝不能让他人侵占一寸。

说完美景，自然会提到美食。墨脱石锅鸡是来林芝必吃的美食。经墨脱特产的石锅慢火炖制土鸡，加上各种菌类山珍和一些蔬菜及中药材，风味独特，鸡肉鲜嫩，鸡汤散发着淡淡的清香。百度后方知石锅



是用一种叫做“皂石”的云母石制成，这种石锅含有人体所需的钙、磷、铁、锌等16种微量元素。

后记

西藏是万山之祖，是万河之源。他雄浑古朴、大气磅礴，是无数人心中的圣土。本次入藏，和一批优秀的年轻人一道出行，倍感轻松。他们智慧、风趣、幽默、细心、聪颖，有胆识，有魄力。从设计路线、到准备食品药品，到衣食住行，一切的规划都不用我们操心。总是在想，如此优秀的年轻人，未来必定是他们的。一路上，不管是初出家门，抑或是在拉萨的餐厅、宾馆；还是在海拔4000多米的米拉山脉野餐，总是把第一双筷子，第一个水果送到你的手中。每每此时，内心温暖。但是，“廉颇老矣，尚能饭否”

的念头也时不时地涌上心头（笑）。在西藏之旅快要结束之际，实在是不想动了，只想着赶紧回家。因为路况真的不好，海拔实在太高，高原反应严重，观赏所有的景色都要付出身体的代价……所以，预期的很多景点都没有游玩儿。然而，回来之后，真是应验了柳陞祺在他和沈宗濂合著的《西藏与西藏人》中说到的那句话：“凡是去过西藏的人，会永远想念它”。和大多数进过藏游客的共性一样，那种：我要去西藏、我还想去藏的念头十分强烈！所以，暗下决心，奉劝自己也宽慰他人：别着急！练好肺活量，咱再去西藏。

（徐晓艳，甘肃中医药大学附属医院药学部煎药室主任，主任中药师。）

我在31岁的“高龄”去学了驾照。之所以拖着不学，是觉得开车没有必要，北京的交通状况糟糕，日常出行靠打车、公共交通均可解决，何况家里还有父亲这个老司机。

直到去年年底，父亲患了眼疾，看东西重影，我带他在北京四处求医问药，奔赴各大医院。有一家医院和我家成大对角线，我带他换了两次地铁，历经一个半小时，终于抵达。路上，他跟我说：“你去学个本吧，我的眼睛怕是不能碰车了。”

在那一刻，我突然意识到得去学开车了。

父亲退休以后，身体诸多不适，是年轻时辛苦工作落下的病根。很长一段时间，为了供我深造，他的工作三班更

替，作息日夜颠倒。不规律的生活，不健康的习惯，所埋下的伏笔都在退休后日益显现。三年前，他做了一次脑部手术，手术结束，我跟母亲拥上前去帮忙推病床，医生问：“家里没有男人吗？”

麻药劲还没完全衰退的父亲说：“嗨，家里唯一的男人在这儿躺着呢”。

这次父亲生病，也是突如其来，一天散步回来，他发现看东西重影，以为是没休息好，第二天依然如此，只得去附近医院就诊。一去就被扣在了医院里，眼科说不出所以，转挂神经内科，神内医生怀疑是血管瘤压迫视神经，需要留院观察。

清晨，我送他去办住院手续，医生在开会，护士在交

班，我们就在走廊里站了一个多小时，没人搭理，最后我从别人的病房借了一把椅子给他，自己在走廊里走来走去，看到各种痛苦。

医院一住就是十几天，诊断不出病因，就把所有检查做了一遍，做了脑、胸、血管、眼眶的核磁。每次父亲去做检查，我都焦虑万分，生怕检查出什么不好的结果。他抽烟喝酒、又有高血压史，血糖偏高，脾气暴躁，还拒绝体检，什么都有可能发生。

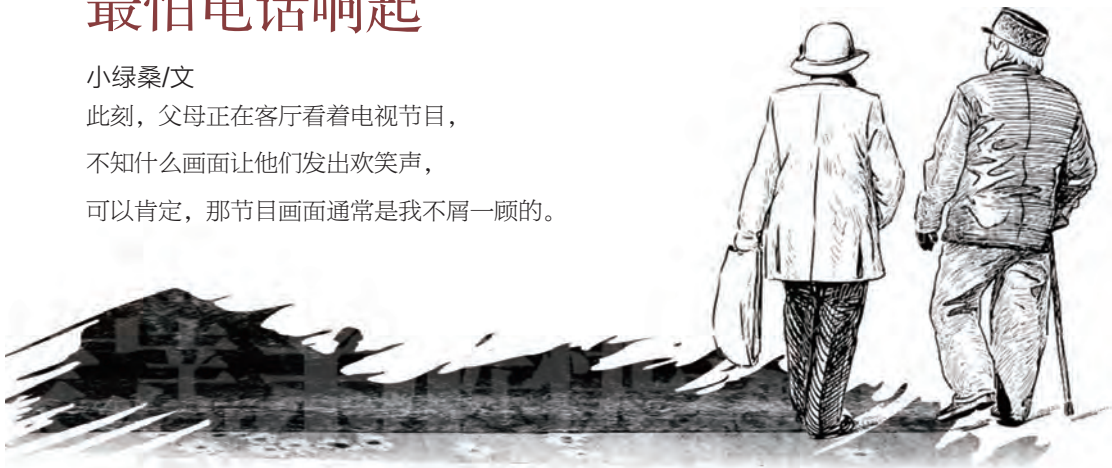
那段日子，我害怕电话闪烁父亲的名字，怕他打电话来，说检查结果出了问题。

终于在最后一项检查结束，电话响起，父亲在电话里说，加强核磁的结果怀疑眼睛里长了东西，让转到知名眼科

最怕电话响起

小绿桑/文

此刻，父母正在客厅看着电视节目，
不知什么画面让他们发出欢笑声，
可以肯定，那节目画面通常是我不屑一顾的。



继续检查。

2018年伊始，我带他奔赴北京各大眼科门诊，帮他制定了就医攻略，逢人就打听医疗资源，每天像巴甫洛夫的狗一样到点开始抢号，幸运地挂到了几个专家号。父亲抱怨住院时，年轻的主治医生待他不好，于是每次就诊前，我把“好大夫”网站上的医生评价一个一个看过，提前了解医生的脾气。

我工作时间自由，能随时陪伴，算是优势。可我缺乏就医经验，又不会开车，走在路上要担心他摔倒。他总是这样跟医生描述自己的病情：“我现在不敢过马路，那些车在我面前晃来晃去，明明就两辆车，在我眼前成了一排车”。我脑补了画面，拉紧他的胳膊，像牵个孩子。

排队、取号、候诊、就诊、刷卡、拿药、报销，我逐渐熟悉了就医流程，学会了跟加塞的人理论。在等待的过程中，我眼观六路耳听八方，看医生挂在墙上的履历，听其他病人是否有类似的疾病，和对医生的反馈，及最新的治疗手段。

经过漫长的叫号等待，我陪他进去，书包里偷偷准备好



了录音，倒不是紧张医患关系，而是怕医生说得太快，想着录下来多听几遍可以上网搜索。父亲总是以一段冗长、无关紧要的描述来介绍病情，没几句就被医生打断：“你到底怎么看不见？”后来我干脆把他的病情和疑问打印在纸上，代为陈述。

医院A给出的建议是立刻打激素，也说了激素的副作用：发胖、骨质疏松，导致青光眼。父亲跟我都犹豫了，说回去考虑一下。第二天去了医院B，先找了副主任医师，又花300元挂了特需，轮上第一个看病，大夫和蔼可亲，指出手术切除的可能，并坦承建议我们换家医院，这病并非他们强项。过几日返回医院A，换了另一位医生，给出完全不同的结论，建议我们去医院F查视神经。

又过几日，我带父亲去了全国眼科最好的医院C，挂了专家号，第一次就诊安排了各种检查，医生怀疑是甲亢眼病，我们递上甲亢化验单，说指标一切正常。医生说有些人甲亢指标是看不出来的，开了一些药物回家服用，又做个加强扫描，让隔周再来复查。第二次就诊，医生看了看说，你的情况已经稳定了，应该没有好转的可能，也没再治疗的必要。开了几瓶眼药水，让我们回去滴。路上父亲闷闷不乐，像被宣判了死刑。我安慰他没关系，还有医院D，我挥挥手，又抢到了专家号。

到了医院D，专家否定了之前的诊断，说是由高血压和血糖引起的视神经病变，加上年纪大了，脑子里本来就有些血管堵塞，影响眼球正常转动。专家开了些营养神经的药

物，让他回家调理，也可以针灸作为辅助。这结论终于让父亲露出了久违的笑容，不开刀，不打激素，还有治愈的可能。

回家服药没见好转，听人介绍了E医院眼科，就诊的多是被其他医院宣判无法治愈的患者。医生要求他输液营养神经，再针灸刺激。为了避免路途奔波，也不想给家里添麻烦，父亲毫不犹豫地选择了住院。他在医院住了二十几天，以免疗程中断，除夕傍晚赶回来吃了年夜饭，初一清早又去治疗。阖家欢乐的日子，父亲在医院度过。好在这二十几天的治疗有了成效，他的眼球渐渐可以转动，看东西重影的问题也大有改善，准备出院。

我高兴生活又恢复了轨道，在家里继续读书写字过着闲散的生活。可好景不长，一天，母亲迟迟没有回来，我打电话过去，她支支吾吾，说在医院，应付着挂断电话。我听出她的慌张，挂上电话以后，心里也跟着一阵发慌，提前结束工作返家。

等我到家，发现她又出门了。我打电话给还在医院的父亲，才知道母亲节前在社区医院癌症筛查，有肿瘤标志物指

数偏高，建议她去大医院复查。今天去父亲所在的医院复查，片子显示肺部有条状阴影，又照了CT，过几天才能出结果，接诊医生支支吾吾，说像是有问题。

肺部、阴影、肿瘤标志物，这三者交织到一起时，划过一道闪电。

母亲不在家，又去了附近最好的医院。她想加号被拒绝，回家后开始手足无措，翻出这些年所有病历。她不在家的几小时，我害怕听见任何响动，在网上输入关键词：肺、阴影、肿瘤，结果触目惊心。

晚上，我害怕她胡思乱想，带她看了一场电影。电影结束后，我请她去吃了深夜食堂，一碗浓香的拉面，她根本吃不下几口。

母亲不是胆小的人，在面对生老病死的问题上，却比谁都要害怕。

我表面镇静，内心慌张，设想了无数种可能，祈祷着不要出现什么问题，愿意用自己一切交换母亲的健康。

等结果出来的那两日，度日如年。我翻出平日收集的彩妆、香水，开始想着卖了它们给母亲看病。

母亲成宿地睡不着，半夜两点卧室的灯还亮着，她拼命回忆跟这个病有关的一切。清晨，她兴奋地告诉我，记起年轻时肺部有过杂音，吃了一一年多的药。这段回忆给她带来了莫大的安慰，中午多吃了几口饭。

取结果的那天，我去上班，整个人却是提心吊胆，等



着她的电话打来，做了各种打算。

终于电话里，她松了半口气，说诊断结果写着疑似陈旧性病变，建议继续观察。

我依然无法放松，指出肿瘤标记物偏高的问题，是否导向那个让人害怕的字眼？

母亲又去大医院重新查血，拿到化验报告的那天，她手是颤抖的，根本不敢看，还是父亲告诉她指标正常。她一瘸一拐举着两张化验报告和片子去问医生，医生说社区医院的化验结果可能存在偏差，结合片子，证明是一场乌龙。

至此，他们才松了一口气。

可我那口气始终还在，我知道，这并不是结束，随着父母年纪的增大，问题只会越来越多，一个一个坎要迈。

凭心而论，我的境遇要好过多数同龄人。我生长在北京，住在家里的房子，和父母生活在一起，相互照应，有一份稳定的工作，且时间相对自由，还没有经济压力。父母也各自退休，有退休金和医疗保险。他们年轻时的吵闹，在老了以后变成相互陪伴。

在这样一个看似美好的家庭生活里，父母随着年龄衰老



“我的耳朵异常灵敏，能分辨出父母的脚步声，这脚步声让我踏实。我盼望着他们快点回来，只要能回来，就代表着平安。”

而不断出现的各种疾病，是埋伏着的一颗炸弹。一旦爆炸，美好就烧成灰烬。

再往前几年，父母也分别做过手术，那时我还在读书，不懂人间疾苦，他们也可以互相照顾。一次父亲失声，是母亲陪他跑遍了北京各大耳鼻喉科，没人向我描述过就医的艰难。

这几年，父母的状况都开始变差，每天需要服用各种药物，尤其是母亲，膝盖积液，腰椎间盘突出，在莆田系医院做了一次失败的手术，现在连续走路不能超过半个小时。我

带她去旅游的承诺，根本无法兑现。

陪伴他们看病、治疗的任务落在我身上。我能有时间陪伴，已是幸运，在医院里，很难看到像我这样每天都出现的子女。

有一次父亲住院，隔壁床是一个80岁的老人，陪伴他的是妻子和护工，他们没有子女。到了晚上，护工睡得死，老人难受却叫不醒他，惊动了父亲，是父亲陪他折腾了一整晚。第二天，老人不停感激着我父亲，说着说着竟流下了眼泪。那是第一次，我开始考虑，如果没有子女，将来自己的晚年会怎么度过？

从父母身体频繁出现状况开始，我的生活，渐渐变得不安。每当父母没有按时回家，或是买菜回来迟了，我就开始焦虑是不是路上出现什么问题。母亲不灵便的腿脚，父亲升高的血压，都会导致危险。

我的耳朵异常灵敏，能分辨出父母的脚步声，这脚步声让我踏实。我盼望着他们快点回来，只要能回来，就代表着平安。

我有时会偷看父母的手机，偷听他们讲话，他们出现病痛，第一个告诉的并不是

我，而是彼此，或是朋友。

这些年，被当作孩子保护的我开始经历死亡。我强迫自己目睹死亡的整个过程，一个人从活生生，到在死亡线上挣扎，再到被带走，化成灰烬。我在微博关注一个叫“逝者如斯夫”的账号，里面发布各种对逝者的哀思，读着读着泪就在眼眶里打转。我追看各种医疗剧，从急诊、外科，再到殡仪馆。通过强化观看，锻炼心理承受能力。因为终于有一天，这些事情会发生在自己身上。

我不再喜欢出远门，年少时出去读书，经历过父亲生病，恨自己没陪在他身边。

我不再有野心，选择了最稳定的生活状态，不想父母为我操心。

我变成了一个普普通通的人。

朋友总是劝我快点独立，搬出去住，获得自由，他们不知这念头在我脑海里已经渐渐逝去，我想的是，在尽可能多的时间里陪伴父母，以后才不会后悔。在我心里，亲情要比自由更加重要。

可即便在时间、距离、金钱都不成问题的情况下，我依然觉得害怕，父母的衰老是不

可逆的。我，一个独生子女，该如何面对不断变老的他们？

一旦父母患上疾病，一切岁月静好的生活都是泡影。独生子女一代将背负所有的压力。

曾装作不经意地问母亲，你老了以后怎么办？她斩钉截铁地说：“不用你管，你管好自己就行。”

可真的不用我管吗？他们还停留在清晨四点去医院排队挂号的阶段，不会使用网络缴费，迷信养生谣言，还没彻底改掉吃剩饭的习惯，更别提享受生活。

那天我看到《LENS》杂志制作的专题《最怕电话响起，是父母生病的消息》，就父母的养老问题采访了几位独生子女，发现大家有着普遍的困境，他们大多还面临着跟父母异地，结婚后需要照顾四位老人的情况。虽然这对我暂不成为问题，可我的焦虑一点没有减轻，因为我眼睁睁地目睹着他们变老。

像采访里说的，我们的精



神世界很丰富，可是父母的心里只有孩子。

我和父母，变成了互相在世界上唯一的支撑。

此刻，父母正在客厅看着电视节目，不知什么画面让他们发出欢笑声，可以肯定，那节目画面通常是我不屑一顾的。节目结束后，父亲要帮母亲按摩双腿放松，然后再各自刷一会手机睡觉，响起让我踏实的鼾声。

我是多么希望时光能定格在此刻，那个可怕的电话铃声，永远都不要响起来。

但我知道，这愿望多半不会实现，该来的总要来吧。好在我已经差不多可以拿到驾照了。

（摘自腾讯《大家》栏目）

党参为我国传统的药食两用品。大家都知道人参能大补元气，但人参名贵不易得到，所以普通百姓常用党参来代替。党参的产量大、价位低，食用时口感香甜，补益身体的效果也很不错；故在比较重视养生保健的南方地区，人们常用它来制作药膳，为家人补益身体。正常人食用党参来强身健体是完全可以的，但每人每日食用党参（干品）最好不要超出30克。

党参具有补中益气，健脾益肺之功效。它有增强人体免疫力、扩张血管、降低血压、改善微循环、增强人体造血功能等作用，此外对化疗放疗引起的白细胞下降有提升作用。

人参补气，但缺补血之功；当归补血，但乏补气之力；唯独党参能气血双补，兼具二功，而且药性平和，补而不峻。

党参适宜以下的人群服用，用法及用量如下：

- ◇ 体质虚弱，气血不足，面色萎黄以及病后、产后体虚者。
- ◇ 脾胃气虚，神疲倦怠，四肢乏力，食少便溏，慢性腹泻者。
- ◇ 肺气不足，咳嗽气促，气虚体弱，易于感冒；气虚血亏者。
- ◇ 慢性肾炎蛋白尿者。
- ◇ 慢性贫血，萎黄病，白血病，血小板减少性紫癜以及佝偻病患者。

成人一日用量为15~30克，煎汤服；或煎膏滋，入粥、饭、菜肴中食用。

党参在正常用量下一般没有副作用。但也不能随便吃，用量的多少还是需要询问医生，尤其

是老年人，在食用党参时一定要遵医嘱，不可随意给自己加量。有报道称：党参用量过大（每剂超过60g）时有人曾出现心前区不适和心律不齐，但停药后即能自行康复。

中药师为您解答用党参 养生保健的相关问题

韩 静/文

中医认为但凡肺气壅滞、胸闷憋气、表邪未解及一切实证、热证患者均忌用党参，避免加重病情。

党参的食用方法很多，下面举例三个简便方法：

1. 党参茶 配方：蜜炙党参10~25克、红茶1~1.5克。用法：混合后用沸水冲泡5分钟即成。每日1剂，分3次温饮。功效：健胃祛痰，益气补血。适用于营养不良性贫血。

2. 党参小米粥 材料：小米50g，党参1根。制作方法：把党参洗干净，切为小段与小米同煮为粥。不需要添加糖或盐等佐料，即可食用。

3. 党参鸡鸭汤 用党参一味炖鸡、炖鸭，吃肉喝汤，连党参一同吃下，其补益效果很佳。用党参来炖鸡、炖鸭，鸡肉、鸭肉之中会增添一股糖香气味，别具风味，愈吃愈香，补中加补，非一般滋补品可比，真乃气血双补之好药膳。

当前药材市场上出售的党参分为“党参把子”“党参节子”“党参片”等多种商品规格。

党参把子货和节子货以其根条肥大、质柔润、香气浓、掐开无筋、口嚼甘甜无渣、无虫蛀迹象者为佳。若是要熬制党参小米粥，可选用党参片。若是脾胃虚弱的患者使用，选用米炒党参的饮片则效果更佳。

（韩静，甘肃中医药大学附属医院科研管理部科长）

养生茶 喝出健康来

近年来，欧美国家十分推崇向我国学习喝茶，因为多项研究证实，喝茶有益健康，比如最新研究指出，每天喝3杯甘菊茶利于改善血糖水平。其实除了绿茶、红茶、花茶，我国传统医学还讲究喝养生茶。



三花茶

饮法：三七花1克、玫瑰花2克、杭菊花3克、龙井茶4克，沸水泡两次，代茶饮。

功效：三七花有活血化瘀、降脂补益的作用；玫瑰花能舒肝解郁、调节情绪；杭菊花可清肝明目、醒脑降压。三花茶有活血降压、舒肝解郁的功效。

注意事项：三花茶适宜中老年人，以及患高血压、冠心病的人群，而孕妇不宜；茶叶可根据个人喜好，除了龙井，红茶、花茶、普洱茶均可；茶叶别放太多，每天2~4克为宜；服用西药时，别用茶水送服。

蜂蜜柠檬茶

饮法：切鲜柠檬2~3片（约1/3只），用温水冲泡，可加适量蜂蜜调味。

功效：柠檬性微寒，能生津止渴、化痰止咳，主治暑热烦渴、胃热伤津、痰热咳嗽等症。从营养学角度看，柠檬富含维生素C、柠檬酸、苹果酸、枸橼酸、橙皮苷等营养物质。

注意事项：老少皆宜，秋冬适量喝有助养阴；鲜柠檬比干柠檬更好；如大便偏干就多加点蜂蜜，大便不成形就多加两片柠檬，利于收敛、止泻。

桑菊蚕茧饮

饮法：菊花3~5朵，干桑叶一小撮，蚕茧两个，开水冲泡后饮用。

功效：菊花可平肝明目、散风清热，能清肺热、胃火。桑叶味甘苦寒，能疏散风热、清肺润燥。桑菊饮是清代医家吴鞠通《温病条辨》中的经典名方，是缓解咳嗽、体热等症的佳品。蚕茧具有助眠作用，还含丝胶蛋白等有益物质，利于滋养皮肤、美容

祛斑。

注意事项：四季皆宜，春、秋、冬三季干燥，此茶能清咽润喉；夏季炎热，可解暑热；菊花种类不限，杭菊、贡菊、雪菊皆可；桑叶可到药店买，但最好在每年春天桑树抽芽时，去野外采些桑叶尖，晒干后收藏备用；如有咽喉不适等症，可增加1~2朵菊花或多放点桑叶；如大便稀溏，就减少1~2朵菊花；老人可加10~20粒枸杞，能补肝肾、明目，增加保健功效。

丝瓜茶汤

饮法：将一根丝瓜去皮、切成薄片，连同一根葱、适量盐放入锅中，煮软后加入5克绿茶，浸泡入味即可。

功效：丝瓜味甘性凉，有消热化痰、解暑除烦、通便润肤等功效，主治痰喘咳嗽、痔疮便血等症。研究发现，丝瓜含大量维生素、矿物质、木糖胶等，有抗炎、镇痛、利尿作用。绿茶含茶多酚、茶氨酸等，可提神清心、清热解暑。常饮此茶能加速排出尿酸，是痛风患者的辅助药膳。

注意事项：丝瓜茶汤不宜空腹或饭后立即饮用，贫血患者和经期女性慎用。

山楂红糖茶

饮法：山楂8~10枚，洗净、去核、掰碎，用开水冲泡或煮20分钟，加入红糖调匀。

功效：山楂是常用药材，生山楂善于活血化瘀，炒山楂善于健胃消食，焦山楂善于止血。药理研究表明，山楂有辅助降压的作用，对防治高血脂症、动脉硬化等心脑血管疾病有益。红糖性温，可益气补血、活血化淤，适合月经不调的女性以及年老体弱者。

注意事项：过于劳累的白领女性常有痛经、肤色晦暗、颈肩腰腿疼痛等症，适宜常喝。

花椒红茶

饮法：取花椒10粒，与适量红茶一起冲泡。

功效：花椒味辛性温，能祛湿醒神、温中止痛、除湿止泻。南方潮湿，用些花椒，春夏可祛湿，冬季能御寒。红茶

属全发酵茶，有消食提神、清热降火等功效。

注意事项：花椒属热性食物，经常上火的人和孕妇忌服。

姜盐豆子茶

饮法：熟黄豆或黑豆5~10粒，生姜末、熟芝麻、绿茶适量，食盐少许。先将茶叶放进瓦罐里用开水泡开，然后将盐、生姜末倒入罐内混匀，倒入茶杯，抓把炒熟的豆子或芝麻撒在杯里。

功效：夏能消暑解热，冬可祛寒去风、健脾开胃。茶性寒，姜性热，一寒一热，正好调平阴阳。

注意事项：豆子、芝麻可补充能量，姜能活血通络、发散寒气，特别适合体力劳动者饮用。

（摘自《生命时报》）



我们经常会听到或者看到有些大胃王，一顿吃很多，但是还不长胖；而有些人则“喝凉水都长胖”。这到底是怎么回事呢？难道是因为有了“肥胖”基因，一旦拥有就不能改变？

为啥你喝凉水都长胖？

范琳琳/文



为啥你喝凉水都长胖？

体重的变化跟热量摄入有着直接的关系，热量摄入越高，又不能消耗出去，储存在身体里就会造成体重的增加，但是原因远远不只这一个。

基础代谢率：基础代谢率就是人们在没有任何活动的情况下能够消耗热量的占比，在婴儿时期是最高的。而在20岁之后，基础代谢率就会随着年龄的增加而降低。对于女性来说，由于体内储存的脂肪比男性多，而天生的基础代谢率又比男性低，所以在摄入同等热量的情况下，需要消耗更多的热量才能降低体重。

活动量降低：一般人在青少年时期活动量大，但是随着生活习惯的改变，虽然吃的少了，但是动的更少了，多余的热量还是无处消耗。

食物的差异：吃的少并不代表吃的对。动物性的食物吃的多，在代谢过程中产生的废物也多，也会影响基础代谢。而植物性的食物产生的代谢废物少，脂肪含量也少，对身体代谢还有促进作用。

吃啥才能远离肥胖？

全都吃：偏食不仅会造成部分营养素的缺乏，还会影响代谢，导致肥胖。即便吃的少，可是吃的都是蛋白质和脂肪类的食物，而没有蔬果的摄入，长久以后就会发生肥胖甚至慢性疾病。

吃正餐：很多人不吃早餐或者不吃正餐，觉得米饭炒菜的热量摄入高，所以就吃零食来代替。但是零食多数都是加工食品，不仅没有天然食物的营养，还有可能摄入很多的添加剂。特别是对于薯片、果冻等零食，含糖量和含油量都很高，反而会适得其反。一日之计在于晨，不吃早餐会影响一天的身体状况，还可能会由于一夜胆汁分泌过多而导致胆结石的发生。

吃新鲜：新鲜的食物营养素含量最高，可以在满足身体所需的同时促进新陈代谢。

这种吃法才科学

慢慢吃：食物从进入口腔开始到意识到“吃饱”需要至少20分钟，吃的太快就来不及感觉了，所以慢慢吃是吃的少又不会觉得饿的前提条件。

有序吃：吃的食物种类顺序对于身体来说也是十分重要的，吃对了就能吃饱了而热量低、不长肉。一般来说，可以按照汤→蔬菜→白肉类（水产或者禽）→主食→水果来吃。

规律吃：规律的生活，规律的饮食不仅能够控制体重，还能使身体保持年轻的状态。如果有一餐没一餐的话，身体就搞不清楚正确吸收能量的时间，而开启自我保护机制。那么身体就会自动选择两种方式：一种是在有食物摄入时，会大量吸收以便储存和备用，就像沙漠中的骆驼一样；另一种就是先消耗肌肉中的能量，而保存脂肪，从而使体脂肪的比例变得更高。

（摘自人民健康网，范琳琳，荷兰瓦赫宁根大学食品安全硕士，春雨医生客座营养师。）

2018世界杯赛事如火如荼进行之时，在街头总能看到这样的场景——几盘小菜、一打啤酒，一帮快乐的人们在尽情豪饮；夜市摊上，啤酒配烧烤更是年轻人聚餐纳凉的流行选择。在许多人看来，喝啤酒来得爽快，冰镇后更是解暑，而且就算过量也比喝白酒强，对身体伤害不大。然而，专家提醒，在暑期适量饮用啤酒的确有防暑降温的作用，但啤酒也是酒，并非人人皆宜，更不宜过量，要想喝得清爽与健康，还有颇多讲究。

啤酒营养丰富

啤酒是世界上最古老的发酵饮料，以大麦芽为主要原料，因其含有多种营养成分，且热量较高，极易被人体消化和吸收，因此，素有“液体面包”之称。啤酒属于低度酒，含有碳水化合物、多种维生素，尤以维生素B2和烟酸含量最为丰富，适当地饮用啤酒能促进血液循环，帮助消化，加速新陈代谢，缓解过度兴奋和紧张情绪，有利肌肉松弛，提高工作效率。同时，由于它所含的营养成分大部分能被人体所吸收，对胃肠功能紊乱等疾病的恢复也有一定的帮助或

积极的辅疗作用。

冰镇啤酒虽解渴不宜多喝

在炎热的夏季，喝冰镇啤酒的确让人觉得过瘾解渴，但啤酒毕竟含有酒精，饮用过多后会使人口干舌燥、全身发热；另外，大量饮用冰镇啤酒，还会使胃肠道的温度骤然下降，血流量减少，进而影响消化功能，严重时，还会引发痉挛性腹痛和腹泻；同时，在运动后、正大汗淋漓时也不宜喝冰镇啤酒。人体大汗淋漓时，汗毛孔扩张，此时喝冰镇啤酒，汗毛孔将因骤然遇冷收缩而中止出汗，从而使身体散热受阻，易诱发感冒等疾病。一般来说，啤酒的最佳饮用温度在8~10℃，适宜的温度可以使啤酒的各种成分协调平衡，给人一种最佳的口感。啤酒所

含二氧化碳的溶解度是随着温度高低而变化的，温度过低的啤酒不仅不好喝，还会使酒液中的蛋白质发生分解、游离，使其营养成分受到破坏。另外启封后的啤酒不能隔日喝，因为啤酒中的泡沫不同于碳酸饮料中的泡沫，除了二氧化碳之外，还含有大量可溶性的蛋白质，不仅使得啤酒具有清凉爽口，散热解暑的作用，而且可以淡化啤酒花的苦味和酒精的刺激性，所以趁着泡沫还在的时候把酒喝完，能最大限度地享受到啤酒的爽快感；同时，泡沫还可使啤酒与空气隔开，减弱空气对啤酒的氧化，而氧化了的啤酒其爽口风味全失。

喝啤酒注意事项

烧烤与啤酒同食对健康不利。因为烧烤熏制食品在熏烤

饮用啤酒勿贪杯

刘国信/文



过程中能产生多种致癌物质，吃这些食物时大量饮用啤酒，会使消化道血管扩张，血铅含量增高，使烧烤熏制食品中的上述物质与其结合，加速有害成分的吸收，易增加人们患消化道疾病的概率，甚至并发癌症。

喝啤酒不宜同食海鲜。啤酒内含有大量的嘌呤、核酸，而尿酸是人体内嘌呤类化合物分解代谢的最终产物。若尿酸增多，可引起高尿酸血症，发生痛风性关节炎、尿酸性肾结石、肾功能减退等，因此，痛风患者不宜饮用啤酒。同样，海鲜也是含嘌呤高的食物，二者同食，将增加痛风的发病率，以致有句话叫“海鲜就啤酒，痛风跟着走”。

空腹不能喝啤酒。喝啤酒前先“垫底”，啤酒的配菜最好选择清淡的菜肴和富含维生素C的蔬果，如花生米、卤毛豆、拍黄瓜和大拌菜等，这样可以降低啤酒的副作用，减少对胃肠的刺激性。

啤酒不宜和白酒混喝。各种酒的酿造方法不同，原料也不一样，各种酒的成分也不能相互溶解，因而不能和平共处。若啤酒和白酒混喝，就会



加速白酒中的酒精在全身的渗透，对肝、胃、肠、肾等器官发生强烈的刺激和伤害，也影响体内消化酶的产生，使胃酸分泌减少，加速酒精中毒。这就是平时经常发生的兑酒易醉人的现象。

胃炎肝病患者不宜饮用。大量饮用啤酒可以引起慢性胃炎，已患有慢性胃炎者再饮啤酒可使胃病加重，甚至引起胃出血。正常人的胃黏膜可分泌一种叫前列腺素E的物质，这种物质具有调节胃酸的作用，保护胃黏膜不因胃酸而受损害。啤酒进入胃部后，不仅可使胃壁分泌前列腺素E物质减少，而且对胃黏膜有刺激作用，可造成胃黏膜的损害。

肝病患者也不宜饮用。其

基本道理同不能饮用其他酒一样，主要因啤酒里含有酒精，酒精经胃肠吸收到体内后，需经肝脏等组织器官的代谢将其分解。如肝功能不正常，解毒能力弱，不能及时发挥解毒作用，易发生酒精中毒。

此外，糖尿病患者以及服药者也不宜饮用啤酒。喝啤酒会产生一定的热量，影响糖尿病患者正常的饮食控制；因啤酒可与药物发生化学反应而产生副作用，既增加酸度，也影响药物的分解和吸收，甚至过敏反应，特别是对于正在服用抗生素、降压药、镇静剂、抗凝剂等患者，应禁止饮用。

（《中国中医药报》2018年6月28日第7版）

从前的中医给人看病 为何称为悬壶济世

杨锡仓文

鸦片战争的炮声响过之后，西学东渐，西洋医学在中华故土上迅速传播，中国医生的着装和标识亦随之发生变化，用今天的时髦称谓曰“与国际接轨了”。“红十字和白大褂”，现已是中国城乡中医和西医的统一标识，而且国人对其认可度极高，就连呀呀学语的婴儿都知道。比如，现今的婴孩看见白大褂和红十字就嚎哭和躲避。

以表达其畏惧和厌恶；因为在他们稚嫩的记忆里，穿白大褂的人会在自己的臂膀或小屁股上打针，很疼！人为万物之灵，中国的婴孩已经能够对“打针——疼痛——白大褂和红十字”产生联想；但在今天，却很少有人会联想到我国古时候的医生是以“壶颠”作为行医招牌的。

“壶颠”名称之由来

壶颠，今人多误写为“葫芦”，纯属不明其意所致。

“壶”是一个象形字。甲骨文的



壶字：上像盖，下像大腹小口的容器。东汉许慎《说文解字》云：“壶，昆吾圆器也”。壶的本意为盛液体之天然容器。老字楷书多少保留了它的形体。颠，人头也；凡从“页”之字皆训为头。“颠”亦为形声字，从“页”“卢”声。壶大，而颠略小，皆为圆形。有一种瓜类植物的果实，其形如“壶”上有“颠”（如阿拉伯数字“8”字之形），故华夏先民将其称为“壶颠”。

壶颠来源于壶颠科壶颠属一年生草质藤本植物壶颠 *Lagenaria siceraria* (Molina) Standl 的果实，中国各省区均有栽培，立冬前后采收。

奇异的民间传说——《壶颠翁》

从前人们把壶颠当成郎中（医生）行医的标识，据说是缘于一个含义隽永的民间神话传说。

话说在东汉年间，有个叫费长房的人，曾发现一位老翁在街上卖药，但凡吃过老翁之药的病人，多会药到病除。费长房欲拜老翁为师，于是待人散去后就尾随跟踪老翁，最后见其进了一家酒店，然后跳进墙上挂的壶颠里不见了。费长房心想这老翁绝非等闲之辈，更增加了拜师的决心；于是，他便在酒店的壶颠下方备好一桌上等酒席，恭候老翁出来。不多时，老翁果然从壶颠里又跳了出来；费长房立即上前磕头跪拜，认师为徒。老翁见费长

房是个诚心求学之人，便收下他，并逐渐将自己的医术全部传授于他。后来费长房成了一方名医，为了纪念恩师，他在行医时总是将壶倾背在身上。从此以后，郎中行医时都相互效仿，用壶倾作为行医的招牌，以向人们表白其自己得到了名家真传、医术高超、灵丹妙药、药到病除。以后，世人也就逐渐地把壶倾当成了医生行医的标识。

壶倾的药用价值

壶倾是一味中药，味甘淡，性平，有利水通淋之功；可用于治疗水肿、小便不利、黄疸、腹胀等病症。成人每日用量为15-30克，水煎服；亦可配伍它药作复方使用。另外，壶倾的种子还可用于外治牙痛及牙龈肿痛，配牛膝煎水含漱有效。

壶倾还是大自然赐予人类的廉价容器。立冬前后，将成熟老化的壶倾从蔓上摘下，历经一年半载让老寿星的药壶倾充分干燥；然后将火箸的尖端烧红，对准果梗部位烫出一个圆洞，掏出种子，再将小石子装入后用力摇抖，闯净白瓢，洗净后晾干，一个形美轻便的容器就做成了；用它来装酒，就叫酒壶倾；如用来装水，就叫水壶倾。

常言道：“照壶倾画瓢”。将一个壶倾锯为两半，刮净白瓢，就是两个瓢了；即可作为舀水、舀面、舀米的工具使用。

完整的壶倾容器可以用来储存药物。据有关史料记载，在古时候，道士终身修仙炼丹，他们是用壶倾来盛装炼成的“仙丹”。在电影《西游记·孙悟空大闹天宫》的片段里，那悟空抱起药壶倾，将太上老君多年炼制的“长生不老丹”偷吃了个精光。现今，在兰州市的仁寿山之顶有一



尊巨大地老寿星塑像，其老寿星的拐杖上也挂着一个大药壶倾；这些都是古代道家炼丹术的历史投影。在古时候，医生常用壶倾来盛装“膏、丹、丸、散”和名贵药材，以供其临症时备用，称之为“药壶倾”，亦有医生于开诊前在自家药铺门口悬挂出药壶倾，这等于告诉外人“本馆正在营业”，即正在看病和卖药；俗语“不知葫芦里卖的是什么药”即由自而来，千年流传而不衰。

神话传说虽不可全信，但中医与壶倾的关系确实如影随形，密不可分，久而久之，世人就将壶倾当作中医行医看病的招牌了。医者，仁心仁术；以医道医术普济众生，所以古人美称其医生的职业为“悬壶济世”，成语“悬壶济世”即由此而来。从前的医馆开业之时，亲朋好友在其贺礼上都要写上“悬壶之喜”四个大字。

（杨锡仓，甘肃中医药大学附属医院中药专家，主任中药师）

在兰州有这样的一间诊所，每到周六都会出现以下一幕：一个中医大夫在详细的询问着病人的病情，时而把脉，时而看看舌象，并不时地向坐在他对面的几个孩子讲讲病人的病情，讲讲自己的处方思路。不管是刮风还是下雨，每个周六，这儿都聚集这着一位中医和几位同样爱好中医的孩子。这就是位于兰州市城关区民主东路30号的兰州信有中医诊所——一个有故事的诊所。

在这个小小的诊所里，演绎了三代人的师徒情谊。坐诊的这位中年医生就是周爷爷的学术传承人——李永勤主任，他便是我的恩师。在这里我们感受到了中医的魅力，中医典籍的博大精深。同时我也感到自己万分幸运，可以和这间充满温情的诊所来一场美丽的邂逅。

周爷爷多才多艺，不仅是誉满杏林，遐迩闻名的中医，还是一位曾叱咤武坛，显名于一时的武林高手；是一位力透纸背、入木三分的书法家；是一位余音绕梁、誉满金城的京剧界著名票友。在诊室里留下了周爷爷苍劲的书法作品，同时饱含了对我们这些后生的谆谆教诲。

“凡为医者，须略古今，博极医源，精审详究，学不精则不能明其理，学不博而欲为医难矣”、“对病人要有大慈恻隐之心，无欲无求，视同至亲，努力探求，严理务精，处方严谨，一心赴救，乃不失为医之道也。”

在这间诊所里，还珍藏着一个破旧的脉枕。这只脉枕是用人造皮革包裹的，却被磨的裂纹斑斑，这斑斑裂纹便是国医大师周信有教授数十年如一日，救死扶伤、仁心济世的岁月印痕。治病救人是周爷爷最大的快乐，病人的康复是周爷

爷最大的满足。周爷爷把患者当成亲人，对前来求医的人一视同仁。本着大慈恻隐之心，多年来，不论在诊室还是在家中，不论白天还是黑夜，周爷爷总是热情的接待着络绎不绝慕名来诊的每一位患者。每当看到这个枕头，我就会想起周爷爷，这只枕头便是周爷爷救治病人的见证。

周爷爷98岁大寿时，恩师带着我们去看望周爷爷。当恩师告诉周爷爷，这些都是他收的徒弟时，周爷爷微笑着连声说好。周爷爷是一个热爱教学的人，他将自己毕生奉献给了

周爷爷这位世纪老人

用他的行动留下一段段感人的温暖故事

用他的努力留下一笔笔宝贵的医学财富

医门传薪代有人 仁术济世一般心

甘肃中医药大学 陈静 殷世鹏



中医学教育事业。当看到自己的学术思想后继有人时，周爷爷是欣慰的。几个“好”字，表达了周爷爷对中医良好发展的深切期盼以及寄予的厚望。

周爷爷是一个注重养生的人。虽然周爷爷已经98岁高龄，但耳不聋，眼不花，体格检查无任何异常。这样健康的人生，除了与周爷爷淳朴善良、宽恕仁厚、忠恳平和、淡泊本真的性格及童子习武，终生坚持运动有关外，主要还得益于周爷爷精通岐黄之术，深谙《内经》养生之道。周爷爷还总结了一首食疗歌：

谷物蔬菜养身宝，
饮食多样任君调。
萝卜消食开脾胃，
韭菜补肾暖膝腰。
芹菜能除高血压，
驱寒除湿是胡椒。
大蒜杀菌能止泻，
葱白姜汤治感冒。
绿豆解暑为上品，
健胃补虚吃红枣。
番茄补血美容颜，
莲藕除烦解酒好。
花生能降胆固醇，
西瓜消肿又利尿。
生津伏蛔数乌梅，
益肾强腰吃核桃。
山楂减肥降血压，

生梨润肺止咳嗽。
桔子理气能化痰，
山楂益肾糖尿消。
海带消瘦通脑栓，
木耳抗癌又补血。
猪牛羊肝可名目，
蘑菇抑制癌细胞。
蜂蜜润燥又益寿，
葡萄悦色会年少。

在这期间，我们谈到背诵对中医的重要性时，周爷爷竟然脱口而出“望以目察，闻以耳占，问以严审，切以指参。明斯诊道，识病根源，能合色脉，可以万全……”恩师告诉我，少年时期的周爷爷在老师的指导下，开始从《药性赋》《频湖脉学》《汤头歌诀》《医学三字经》等启蒙书开始学习。学习的方法便是熟读强记，在背诵上很下功夫，直到背的滚瓜烂熟的程度之后，再请老师讲解，以便加深理解。接下来研读《医宗金鉴》和《温病条辨》。周爷爷认为，初学中医的秘诀在于背诵，不仅要背歌诀，而且还要背经典著作的重要原文。

恩师在看病的时候，也参考西医的检查报告单，这样我们很不理解。我们传统中医把脉就行了，为什么还要看各种报告单呢？恩师说：检查报告



单也是一种反应病人体内病机的一种形式。中医的发展必须承袭其自身的理论特点和长处，同时亦要与现代科学的成就相联系。中医传统的“宏观辨证”的方法，应与建设在现代科学基础上的“微观辨证”有机结合，互相补充，这对发展中医很有必要”。

在这间温馨的诊室里，传承着中医，传承着周爷爷的学术思想。周爷爷这位世纪老人，用他的行动留下一段段感人的温暖故事，用他的努力留下一笔笔宝贵的医学财富。

（陈静，殷世鹏，甘肃中医药大学图书馆。）

虽然久闻张士卿院长大名，很早就知道他是大专家，以前也见到过张院长，但那都是在一些公共场合，近距离的接触，还是我到甘肃中医学院工作才得以实现。

2002年中秋节刚过，组织调动我到中医学院工作。有天，学校领导说，我们去拜访一下张世卿院长。当时，我很激动但不免有些紧张，我跟着领导们来到杏苑小区张院长的家。

张院长知道我们要来，早就在门口等候了。我们一进门，张院长和夫人戴老师非常热情地迎接我们进屋，又是让座，又是沏茶，让我们都不好意思了。张院长平易近人，交谈间一直面带微笑，有时会轻轻地点点头，说话细声细语，谦虚和蔼，严谨认真。

谈话间，我才进一步了解到，张院长七十年代初毕业于北京中医学院，响应国家号召，满腔热血地来到了甘肃平凉。后来被分配到了平凉卫校从事医学教育工作，在这里他将医药基础、针灸以及临床等方面的知识进行了一次梳理，这为他考研打下了坚实的基础。1978年全国招收首批中医研究生，他考取了北京中国中医研究院研究生班，学成后他留在了中国中医研究院下属的西苑医院工作，并师从我国著名儿科专家王伯岳学习。1984年，想念家人的他舍弃了北京优越的工作条件和环境毅然回到兰州。他说：“当时要调回兰州，有些朋友也劝过我，但我家在甘肃，大学老师、同学都在甘肃，省卫生厅领导也向我发出邀请。综合这些因素，我还是选择回到了兰州。”回到甘肃工作后又拜师于经方名家于己百门下深造多年。听到这些，我们对他肃然起敬。

张院长从事中医临床、教学及科研工作40余年，是国内知名中医儿科专家，博士生导师，他情系中医，不忘初心，崇尚医道国学为本，始终践行着“大医精诚，止于至善”的医者之道，深入学习中医经典著作，精读中医“四大经典”，博极医源，精勤不倦，特别对张仲景《伤寒论》

和《金匱要略》的内容尤为熟悉，对其中的经方推崇备至，临床运用得心应手，学验俱丰。

在治疗小儿疾病时，既

从传统中医角度出发，治病求本，针对患儿病情的主要病因病机和主证选药，又以照顾患儿家长的心理，既有严谨治本，又轻灵治标，轻重兼备，动静结合，标本兼治。多年前就已经和南京中医药大学合作培养博士研究生，为中医药事业的发展、中医药人才的培养以及人民群众的健康辛勤耕耘，默默奉献。

有年冬天，由于天气干燥，患流感的人很多，我也未能幸免，每日咳嗽气喘，特别是晚上更加严重，甚至不能入睡，直接影响到工作生活。

有天我在路上遇见了张院长，看见他，我马上上前打招呼。我们互致问候，他说，看你精神不大好，我说，“哎呀，就是呀！已经咳嗽多日，吃了些药，效果不佳，现在晚上几乎不能入睡呀！”他说，“先到你的办公室，给你开点药，你先试试”？我陪他一起到了我的办公室，坐下后，他马上就开始切脉，问诊，然后开方，开完方，他又仔细地研究推敲，然后他说，先试试。

我捧着他给我的处方，看到张院长那张堪称书法作品的处方让我眼前豁然一亮，非常惊喜。看到那隽秀的钢笔字，字形正倚交错，布局均



匀，跌宕有致。具有柳公权的楷书功底，遒媚劲健，骨感强劲，又透着曦之、献之的笔体，行云流水，落笔如云烟。正如清代刘熙载所言：“写字者，写志也”、“书法，如其学，如其才，如其志，总之如其人而已”。体现了张院长大医精诚、博览群书、学识渊博、悬壶济世、治病救人的高尚情操和高尚精神，书法里融入了儒家的坚毅，果敢和进取，也蕴涵了老庄的虚淡，散远和沉静闲适，在运笔中没有尘世浮华，以求空远真味、虚怀若谷。

这张书法处方让我受益匪浅，感触颇多。以后，珍藏张院长的手写处方就成了我的一大嗜好。

有人说，退休生活中要交一个医生朋友。我一直把张院长作为我最崇敬的医生朋友。每逢遇到身体不适或需要调理时都请教他，他都不厌其烦地给予指导和帮助。

随着电脑的普及和办公自动化的实现，医生们已经开始用电脑开处方，要获得一张张院长的手写处方已经是一种非常奢侈的想法了。

有天我的孙子感冒发烧，咳嗽严重，晚上不能入睡，家里人都说应该去看看医生。我们带着孙子到了学校的附属医院，那天正好是张院长的门诊，我们喜出望外，但是看到来就诊的孩子把专家门诊挤得水泄不通，看到了许多家长孩子渴

求的眼神，心情忐忑，好不容易才挂到院长的就诊号，排队等候就诊。

我们在导诊姑娘的引导下来到张院长的门诊室，看见里面还坐着好多人领着小孩子。张院长一丝不苟地在为患病孩子就诊，没有一点大专家的“架子”和“气派”。他以“大医精诚”的高尚医德，大爱大善的中华美德，视患者为亲人，视患者疾苦为己疾苦，关爱着每一位患者，关爱着每一个孩子。他对每一个患者儿童都是那么的亲切，那么的耐心，他仔细地询问着孩子的症状，并用特有的方法缓解孩子们的惧怕心理。

轮到我们的了，我把孙子领到他跟前，张院长面带微笑，轻轻地拉过孙子的手，用手轻轻地拍拍孩子稚嫩的脸颊，询问孩子的症状，非常柔和地说，“没事儿，但是要好好吃药，好好吃饭，按时休息”。说着拿起笔来，又亲手开了一张处方。看到那张处方，我突发奇想，如果能获得这张张院长的手写处方该多好啊！我上前一步，向他的学生说明了我的奢望，那位同学欣然同意，便顺手把那张处方递到我的手里。

看到张院长的手写处方，如获至宝，已经是欣喜若狂。他已经是全国名中医，是大家，但从手写处方里看到了他的书法艺术已经是炉火纯青，行草字体酣畅淋漓，真的是“飘若浮云，矫若惊龙”，字里行间，依然是那样的文雅，静心沉稳，依然体现着、折射着、流露着美与善，可谓“腹有诗书气自华”，“砚池新浴灿生光”。引人入胜，心畅神怡。他高尚的人品和医德，精湛的医术，高贵的气质和情操，放射着更加灿烂的光芒，谱写出绚丽多姿的精彩人生。

（王安平，甘肃中医药大学）



中医药歇后语欣赏

甘肃中医药大学 殷世鹏 谈慧媛



八十岁学郎中——真诡（诊鬼）
八月的胡桃——挤满了人（仁）儿
白萝卜调蒜——吃出看不出
白糖拌苦瓜——又苦又甜
白藕生淤泥——污而不染
百合田里栽甘蔗——苦根甜苗
冰糖调黄瓜——干（甘）脆
病汉开药铺——自卖自吃
病重无医生——心里急
病好打医生——恩将仇报
馋嘴进药店——自找苦吃
大肉里调花椒——肉麻
肚子痛点眼药——弄不到点子上
急病碰上慢郎中——越等越慢
急惊风碰上慢郎中——越等越急
急惊风遇上慢郎中——没他奈何
蒺藜果——刺儿头
口吃灯草——说的轻巧
口吃青果——先苦后甜
苦水里泡大的杏子核——苦人（仁）儿
夸嘴的医生——没好药
烂膏药贴好肉——自找麻烦
痲病鬼开药铺——自吃自卖
麻黄汤发汗——顿开茅（毛）塞
山鸡吃黄连——苦不能提（啼）
药王爷的肚子——苦水多

药王爷的嘴——吃尽了苦头儿
药王爷摆手——没治了
药王爷摇头——没救了
药汤里加糖——甜里带苦
药材店里的抹布——酸辣苦甜都经过
药材店里的抹布——苦透了
药店里开抽屉——找玩（丸）儿
药店里放白糖——何（和）苦哩
药铺里的甘草——离不了行
药铺里的甘草——少不了的一位（味）
药铺里的甘草——少不了它
药铺里的抹布——受了一辈子的苦
药铺里卖棺材——从坏处着想
药铺里斗蚰蚴——苦中作乐
药铺里的枣子——虚胖子
一刀切断藕节把——全是眼眼
医生开棺材店——死活都要钱
医生提笔——开方
医生摆手——没治了
月月娃吐痰——病根子深
月月娃咳嗽——没谈（痰）
张天师卖眼药——舍手传名
张生的病——吃药无用
长秃疮害脚气——两头不落一头
中药店里的揩台布——揩来揩去都是苦
中药铺的铜臼——挨敲打的货

冰箱家家都有，储存的食物也多种多样，蔬菜瓜果、剩饭剩菜、生鲜海产、肉蛋奶类等都是常客。在平日使用冰箱的时候，很多人都把冰箱当成了保险箱，一股脑的把这些食材放进去就认为一切OK，即能保证食材的新鲜，又能保存食材的营养，一切真的是这样吗？

小于老师在讲清这件事前，先为大家科普一下常见的食材最容易感染什么样的细菌，以及感染之后的症状：

1、牛奶最容易感染李氏特氏菌，会有发烧、怕冷、头痛的症状。

2、生猪肉容易感染耶尔森氏菌，会有急性胃肠炎、小肠结肠炎，甚至阑尾炎、败血病等，被称为“冰箱肠炎”。

3、蔬菜水果容易感染志贺氏菌，也是最常见的肠道传染病之一，会有发热、腹痛、水样便的现象。

4、鸡蛋、肉类一类的农产品容易感染沙门氏菌，一般会经过消化道传播，

容易有伤寒、副伤寒、食物中毒、败血病等。

5、肉类、奶类、蛋类、鱼类容易感染金黄色葡萄球菌，会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠胃炎类症状。

6、海产品还会容易感染副溶血性弧菌，这种情况下发病很快，还会有发热、腹痛等肠道问题，腹泻也是呈水样便，容易造成脱水。

家里的冰箱，在某些情况下的确可以起到延长食物保质期的作用，但是，冰箱让食物的保质期延长并不是将食物的细菌也杀灭，只是通过低温的形式抑制了部分有害菌的繁殖。例如，我们把冷藏室设置在4℃，冷冻室设置在-18℃。但并不是所有的细菌都会在这两种温度下得到抑制，一直存放也是做不到的，尤其是在冷藏室。

冰箱食材存放时间

冷藏室：鸡蛋最多30天；巴氏奶48小时之内，开封后当天引用，酸奶14天；普通的饭菜和糖粥最多2天；绿叶蔬菜3天左右，根茎类茄茄类7天；排酸肉类24小时，最好在0℃储存；酱料90天左右；

冷冻室：鱼类、肉类都尽量在3个月内吃完；虾类贝壳类2个月内吃完；其他的冻品尽量在2个月内吃完。

冰箱不是保险箱 食物超期储存危害大

于良文



因此，冰箱并不是保险箱，只有科学合理的使用，才能让它为我们的健康保驾护航。

（摘自人民健康网，于良，中国营养师联盟执行秘书长，全国十大金牌营养讲师，人民网《人民健康营养“识”堂》专栏作者。）

补碘指南：这些基本点你应该知道

尹莉娜/文

碘是维持甲状腺功能和人体健康的重要微量元素，5月15日是我国第25个“防治碘缺乏病日”。目前，因碘缺乏所致严重疾病已较为罕见，公众对碘缺乏危害的认识逐渐淡薄，近3年监测发现，全国合格碘盐食用率持续下降，少数区县存在儿童碘营养不良情况，一些地区孕妇面临碘营养不足风险。

为指导公众科学补碘，中华医学会地方病分会、中国营养学会和中华医学会内分泌学会针对许多常见认识误区，制定了《中国居民补碘指南》，旨在使地方病、营养、内分泌等专业人员和广大群众对补碘有科学、正确的认识。

人民健康根据《指南》内容，整理了以下四点补碘的重要知识：

1. 碘摄入不足或过量可能引起哪些问题？

碘摄入不足可引起碘缺乏病，包括地方性甲状腺肿、地方性克汀病、地方性亚临床克汀病等对机体生长发育，尤其

是对神经系统、大脑发育造成损害的疾病，同时碘缺乏也可导致流产、早产、死产、先天畸形等。碘过量也可以引起甲状腺功能异常，包括甲亢、甲减和自身免疫性甲状腺炎。

2. 补碘的最佳方法是什么？

碘缺乏病的病因清楚，是碘缺乏造成的，预防是最重要的措施。选择补碘方式时，可先考虑通过食用加碘食盐以及海带、紫菜等含碘丰富的食物补碘。除此之外，还可考虑给予含碘营养素补充剂等，根据碘缺乏的程度选择补碘的剂量。但对于一般人群，只要能

够吃到合格碘盐，就能够保证碘营养，不需要再吃任何含碘保健品和碘强化食品。

对于妊娠妇女和哺乳妇女而言，应选择妊娠妇女加碘食盐或碘含量较高的加碘食盐；在碘缺乏重病区，当碘盐防治措施不能得到有效落实时，可以服用碘油丸。

3. 购买、食用加碘食盐应注意哪些问题？

因为加碘食盐中的碘化物在潮湿、高温和酸性环境下容易发生化学反应转变为分子碘挥发损失，所以在购买、保存和使用加碘食盐时应该注意下面一些问题：首先，请购买小



包装和印有指定标识的加碘食盐，一次购买的加碘食盐不宜过多，存放时间不宜太长；第二，存放在阴凉、干燥、远离炉火的地方，最好避光保存；第三，为减少碘损失，菜品出锅时放盐。

4. 碘酸钾作为食盐碘强化剂安全吗？

因碘酸钾比碘化钾稳定，我国及世界上大部分国家采用碘酸钾代替碘化钾作为食盐的碘强化剂。我国从1995年实施普遍食盐加碘以来，碘缺乏病得到控制，取得了举世瞩目的成绩，表明碘酸钾碘盐防治碘缺乏病效果显著。然而，碘酸钾是一个具有较强氧化性的物质，作为食盐碘强化剂，其安全性引起社会关注。

中国疾病预防控制中心营养与健康所针对碘酸钾碘盐的安全性进行了研究，证实食盐中的碘酸钾经各种食物烹饪后都能转变为碘离子和碘分子（挥发损失）。加碘食盐经烹饪后，碘酸钾几乎不再存在，不必担心碘酸钾碘盐的安全性问题。另外，加碘食盐中的碘酸钾对食物中还原性物质的消耗量很小，不可能产生健康风险。目前，国际组织IGN也认为碘酸钾作为食盐的碘强化剂



是安全的。

5. 食盐加碘与甲状腺癌高发是否有关联？

近年来，人群甲状腺癌发病呈上升趋势，国内外学者分析认为有两方面原因。一方面，甲状腺癌发生与电离辐射、环境、饮食、生活方式、精神压力等多种因素改变有关；另一方面，群众就诊率和健康体检率明显上升，特别是高分辨率B超和细针抽吸细胞学诊断技术在临床的广泛应用，大幅度提高了甲状腺癌的早期诊断率。

目前，尚无证据表明食盐加碘与甲状腺癌高发的现象有关联。全球主要国家，无论是否采取补碘措施，无论碘摄入量增加、稳定或下降，甲状腺癌的发生率都增加，并且主要以直径小于1.0厘米的微小癌增加为主。

值得注意的是，该补碘指

南是我国制定的第一部补碘指南，且是由地方病学专家、营养学专家和内分泌学专家结合目前我国居民碘营养状况、预防碘缺乏病新进展及相关科学研究新成果共同制定，集地方病、营养、内分泌专业领域的共识，更具权威性和时代适应性。

此外，按照国家卫生健康委员会的部署，2018年人群碘营养监测将在全国所有的区县全面开展，碘营养监测结果将为不同地区人群差异化补碘提供依据。同时，为适应新时期广大群众的消费需求，卫健委组织人员对《食盐加碘消除碘缺乏危害管理条例》进行了修订，按照《行政法规制定程序条例》要求，近期国家卫生健康委员会将公开向全社会征求对条例的意见。

（摘自人民健康网）



免疫力是人体自身的一种防御机制
阻挡外界病菌对我们机体的侵入

人体免疫力知多少

自然界中充满了各种各样的病毒、细菌、真菌、寄生虫等致病物质，我们之所以能够身居其中而顽强生存，一大“功臣”就是人体免疫力。

免疫力是人体自身的一种防御机制，阻挡外界病菌对我们机体的侵入。早在明代医书《免疫类方》中就已出现“免疫”一词，指的是“免除疫病”，也就是防治传染病的意思。

人体免疫系统既是“海关”又是“警察”

人体免疫系统的第一道防线是皮肤和黏膜，尤其是皮肤，从物理上阻隔了病菌进入体内，同时其分泌物也可以清除大多数病菌。在大面积烧伤的病人中，造成治疗失败甚至

死亡的一大原因就是细菌感染，由于皮肤大面积被烧毁，人体缺少了这层重要保护，很容易受到细菌的攻击。可以说，皮肤就是人体的“铠甲”。

第二道防线就是体内的各种免疫细胞，比如淋巴细胞、巨噬细胞等。它们可以识别病菌、定点清除攻入体内的病菌，同时也会清除体内衰老、病变的细胞，比如癌细胞。

免疫力下降会造成哪些危害？首先是各种病菌侵入，人们会更易感染上各种各样的病菌。比如艾滋病患者中常见的隐球菌感染。正常人经常暴露于隐球菌的环境中，但发病者极少，人体对隐球菌的免疫包括细胞免疫与体液免疫。在细胞免疫中，巨噬细胞、中性粒

细胞、淋巴细胞、自然杀伤细胞都起着重要作用。体液免疫包括：抗荚膜多糖抗体以及补体参与调理吞噬作用，协助吞噬细胞吞噬隐球菌。只有当机体抵抗力降低时，病原菌才易于侵入人体而致病。

第二种危害是增加罹患癌症的风险。人体的免疫系统除了控制从体外进入体内的病菌，充当“海关”角色，同时对内还要扮演“警察”，负责清查、清除体内的异常细胞。有假说认为，癌症产生的原因除了基因突变以外，还包括免疫系统功能下降，无法查杀这些异常细胞。

多种因素可能导致免疫力降低

某些疾病可以导致免疫力下降，比如艾滋病和白血病。艾滋病（AIDS）又称作获得性免疫缺陷综合征。艾滋病毒会攻击免疫细胞，导致机体免疫

力下降，病人最终可能死于各种感染。白血病是一类造血干细胞恶性克隆性疾病，造血干细胞异常会导致机体没有足够的正常免疫细胞可用，引起免疫力下降。

疲劳、精神压力大、睡眠不规律等也会导致免疫力下降。大家是不是经常有这种感觉？当面临某些重要任务时，即使加班、熬夜，身体状态也像打了鸡血一样，精神好得不得了。但当任务完成后，疲惫感和虚弱感也随之袭来。这其实和糖皮质激素有一定关系。

人体自身可以分泌糖皮质

激素，当我们处于应激状态时，糖皮质激素、肾上腺激素分泌飙升，使我们保持在兴奋状态，而它造成的免疫力下降却被掩盖了。当我们从紧张繁重的任务中走出来后，病也就找上来了。人体正常的糖皮质激素分泌有昼夜节律，一旦打破这个节律，糖皮质激素的分泌也就紊乱了。

此外，营养不足以及某些微量元素的缺乏也会瓦解免疫力。一些药物也会导致免疫力下降，比如糖皮质激素类药物。

增强免疫力，教你几招

要想提高免疫力，就要“对症下药”。第一，加强锻炼。有人说，“每天锻炼一小时，健康工作50年，幸福生活一辈子”，提高身体素质对于增强免疫力有很大帮助。第二，合理膳食，营养均衡。适量补充维生素，比如维生素C，有助于提高免疫力，但是本身患有痛风、肾结石等疾病的患者应谨慎服用，建议在补充前询问医生的意见。第三，合理作息，尽量别熬夜。

（摘自新华网）

中医小故事

“鹅不食草”的传说

相传，过去有一个农家孩子，自幼患鼻炎，常年鼻塞流黄脓鼻涕。孩子家里养了一群鹅，一天，他赶着鹅群到山边吃草，饿坏了的鹅群见草就吃，惟独一种又鲜又嫩的青草，却一口都不吃。小孩觉得很奇怪，用竹竿把鹅群赶到那种青草旁，鹅群低头闻闻就跑开了，小孩感到更加好奇，拔了一株草闻了一会，忽然小孩觉得鼻头发痒，连打了几个喷嚏，鼻子顿时通了，此后也没有再鼻塞、流脓涕了。同村几

个患鼻炎的孩子，也试着用这种青草塞鼻，都很快治愈。从此，这种草的功效逐渐传开，因为鹅不肯吃这种草，人们就给它取名“鹅不食草”。

鹅不食草是菊科植物石胡荽的干燥全草，性辛、温，归肺、肝经，具有发散风寒、通鼻窍、止咳、解毒作用。鹅不食草最长于通鼻窍，主要用于风寒感冒而见鼻塞、流涕、头痛者，可与细辛、白芷、苍耳子等药配伍，即苍耳子散。

现代临床多用于治疗鼻炎，包括急性鼻炎、慢性单纯性鼻炎、肥厚性鼻炎、过敏性

鼻炎等。将鹅不食草研成细粉吸入鼻孔，每日数次；或用棉花浸湿拧干后，包药粉少许，卷成细条塞鼻，20-30分钟后取出，每日1次；或制成油膏纱条，放置鼻腔内，1小时后取出。用药后除有喷嚏、流泪、流涕外，没有其他不良反应。





《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。

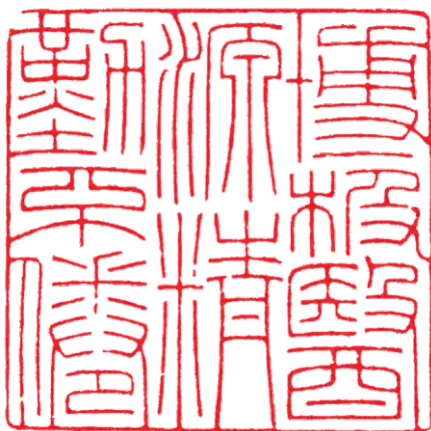
联系方式：

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