

醫友



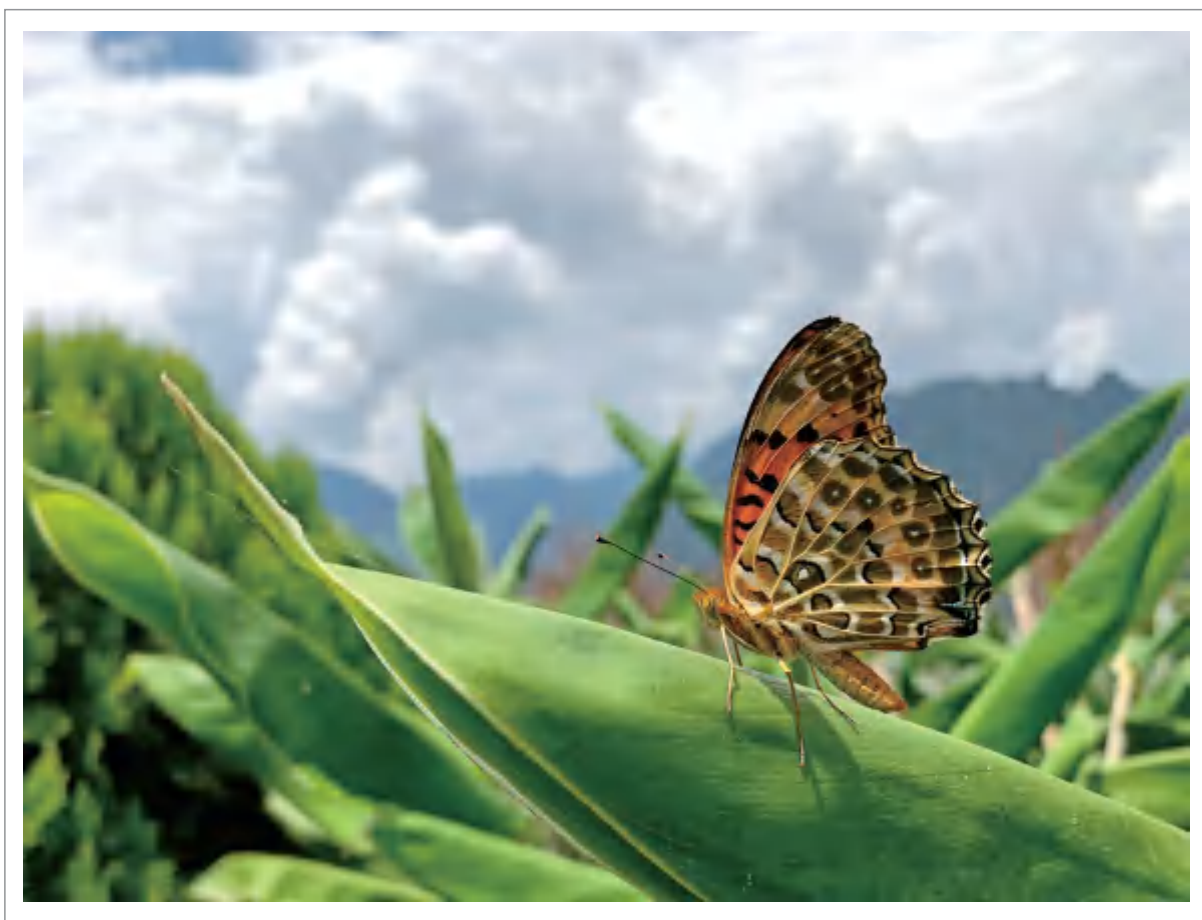
甘肃中医药大学附属医院
Affiliated Hospital of Gansu University of Chinese Medicine

2020.12

第17期

内部资料

免费交流



■ 我这样理解“先进”和“劳模”

■ 重返知识的大海和思想的旷野

■ 母亲的火铲馍

樂光榮後
心身同醫

李鐵松





卷首语

劳动模范是民族的精英、人民的楷模，是共和国的功臣。我国是人民当家作主的社会主义国家，党和国家始终坚持全心全意依靠工人阶级方针，始终高度重视工人阶级和广大劳动群众在党和国家事业发展中的重要地位，始终高度重视发挥劳动模范和先进工作者的重要作用。

1950年党和国家首次表彰劳动模范70年来，在党的领导下，我国工人阶级和广大劳动群众与祖国同成长、与时代齐奋进，奏响了“咱们工人有力量”的主旋律，各条战线英雄辈出、群星灿烂。特别是进入新时代以来，我国工人阶级和广大劳动群众在实现中国梦伟大进程中拼搏奋斗、争创一流、勇攀高峰，为决胜全面建成小康社会、决战脱贫攻坚发挥了主力军作用，用智慧和汗水营造了劳动光荣、知识崇高、人才宝贵、创造伟大的社会风尚，谱写了“中国梦·劳动美”的新篇章。

今年以来，面对突如其来的新冠肺炎疫情，我国工人阶级和广大劳动群众响应党中央号召，风雨同舟、众志成城，积极投身疫情防控的人民战争、总体战、阻击战，为全国抗疫斗争取得重大战略成果、统筹疫情防控和经济社会发展工作取得积极成效作出了突出贡献，充分展现了中国人民和中华民族的伟大力量。在这场抗击疫情的雄壮斗争中，产生出一大批劳动模范和先进工作者，他们同全国各族人民一道，铸就了生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共的伟大抗疫精神，不愧为新时代最美奋斗者！

（摘自习近平2020年11月24日在全国劳动模范和先进工作者表彰大会上的讲话）



醫友



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:李勋堂 张志明

副 主 编:汪龙德 靳子明 邢喜平

刘俊宏 刘建军

医学顾问:王庆胜

编 辑:杨文强 李百龙 孙文娟

苏宇晨 麻伊娜 石梦莹

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:蝴蝶(张晓刚 摄)

目录 CONTENTS

杏林名医

03 保赤扶幼仁心术 青囊播爱暖杏林

黄 娟 邓雅匀

医药论坛

07 我这样理解“劳模”和“先进” 张志明

11 党参怎么“吃”更合适 韩 静 杨锡伦

医者随笔

13 如何防治软组织挫伤与肌肉拉伤? 李 宁

15 运动中肌肉拉伤先冷敷还是热敷别搞错了 赵永利

16 治疗四时外感验方:清瘟解毒汤 吴本豪 殷世鹏

17 养怡之福御寒冬 王庆胜

艺术长廊

19 艺术长廊 张 升等

文学之窗

23 重返知识的大海和思想的旷野 徐兆寿

29 王安平散文两篇 王安平

34 夫妻档 赵 芳

35 逝 彭玉琴

36 阿米贡洪的晨曦 肖 卫

养生保健

37 冬季来临,这些疾病要预防

39 冬至到,开启养生模式

41 反式脂肪酸正悄悄吞噬你的健康

43 老年人“肌少症”您了解多少?

45 染发久了会致癌,食疗可缓解白发

46 免疫系统疾病不得不说的痛

48 个人防护怎么做?专家手把手教你

49 慢阻肺患者,冬季防感冒少出门

51 中药代茶饮预防冬季咳嗽

53 保护胃肠,从管住嘴做起

54 过年追剧打游戏,别忘保护眼睛

56 “低头族”春节远离手机,保护颈椎

保赤扶幼仁心术 青囊播爱暖杏林

——记甘肃省名中医、甘肃中医药大学附属医院儿科吴丽萍主任医师

黄娟 邓雅匀/文



吴丽萍，女，1962年10月生，籍贯江苏，硕士学历，主任医师，硕士生导师，甘肃省名中医。现任全国中医药高等教育研究会儿科分会常务理事、中华中医学会儿科专业委员会常务理事、中国中药学会儿童健康与药物研究专业委员会常务理事、中国中医药信息学会儿科分会常务理事、中国中西医结合学会儿科专业委员会理事、甘肃省中西医结合学会儿科专业委员会副主任委员、甘肃省中医药学会儿科专业委员会副主任委员兼秘书长、甘肃省医学会儿科专业委员会常务委员、甘肃省医师学会儿科分会委员、《中医儿科杂志》编委、甘肃中医药大学儿科教研室主任。从事儿科临床、教学、科研工作36年。善于应用现代医学理论与传统医学辨证施治相结合治疗儿科疾病，擅长防治小儿呼吸系统、消化系统疾病及神经精神系统疾病。

她性情恬静，气质如兰；她不拘一格，学贯中西；她医术高明，医德高尚，结庐金城，立地生根，护一方孩童；她春风化雨，培桃育李，橘井流芬芳。遣方用药款款斟，探病问药吟吟语，岁月从来如流水，碧云秋波似依心……她便是甘肃中医药大学附属医院儿科吴丽萍主任医师。

一、中西合璧为用，理论功底扎实

吴丽萍主任于1979年考入甘肃中医学院中医系，“人命至重，有贵千金”“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救含灵之苦。”先辈的谆谆教导启迪了她年轻的心灵，从此醉心于中医的她，认真学习《黄帝内经》《伤寒论》《金匮要略》《温病条辨》等中医经典，五年在校期间，她如饥似渴地学习着中医学科知识，具备了扎实的理论功底。后于1984年以在职研究生身份进入甘肃中医学院中西医结合专业深造，在夯实传统医学基础的同时，更加系统深入地学习了现代医学知识。硕士毕业后的她已然羽翼渐丰，机缘巧合之下，她选择扎根在甘肃大地上，开启了一段守护孩童健康的医者生涯。在甘中附院儿科，她潜心临床，爱岗敬业，认真服务好每一位小患者，并于2003-2006年参加全国第三批名老中医学术经验继承工作，师从全国名中医张士卿教授，在张老学术思想的深刻影响与熏陶下，勤奋刻苦，不断汲取名老中医学术精华，继承传统中医文化，培养临床思维，提升临床能力。众望所归，在2007年获国家中医药管理局授予的“优秀继承人”称号，秉持“健康所系，性命相托”的信念，孜孜不倦地奋斗在儿科临床工作第一线至今。吴丽萍主任认为：医道中西，各有所长。无论是中医的气脉，还是西医的实验，惟有两者互补，由局部回到整体，由宏观

兼顾微观，才能更加客观全面地认识疾病，拓宽诊疗思路与视野。吴丽萍主任医师在临床工作中始终坚持中西医并重，取长补短，灵活运用。如咳嗽、积滞、厌食、泄泻等儿科常见病，则善于运用中医理论辩证施方；如过敏性紫癜、支气管肺炎、癫痫等需中西医结合治疗的，则中西并重，减轻症状，缩短病程。运用中西合璧的诊疗模式在小儿肺系疾病、脾系疾病及神经系统疾病等方面都取得了极佳的疗效。

二、仁爱医德为范，永葆赤子之心

“夫医者，非仁爱之士不可托也”，在医疗过程中，吴主任对患儿及其家属充满理解 and 同情，她常说：“做医生就要做个好医生。”这是从一名怀揣理想抱负的医学生到普通儿科医生及成为硕士生导师的吴主任从业路上最真实的感受，激励和鞭策着她努力工作，孜孜不倦，奋斗不息。岁月如梭，这种信念、执着和情愫却纯朴依然，淡定依旧。在坚持出诊的每一天，她的诊室门口总是挤满了排队等候的患儿和焦急的家属。为了这份期盼、这份等待和信赖，她从不轻易停诊，她说，把有限的门

诊时间全部给予患儿，才是对患儿和家属的负责。即使接诊再多的小患者，她也从不忽视小儿的全面查体。很多幼儿面对陌生的“白大褂”，往往哭闹不配合，吴主任凭借一支轻巧的听诊器，总能快速准确地完成操作并作出判断，在温柔哄逗的言语间，咽部的检查也一并完成。熟悉吴主任的小朋友都知道，这位医生阿姨最是和蔼可亲。

儿科医生难当，孩子生病，家长着急，言语间难免焦虑冲动，但吴主任深深理解并耐心沟通、调和。儿科门诊的一大特点是患儿就诊时间不固定，常有起晚的、路远堵车的、父母上班来不及的、上完课才过来看病的孩童，往往不能按时下门诊，有时跟诊的学生想打电话催家属尽快过来，但吴主任不让，她觉得这样会

使患儿家属更着急，存在安全隐患，性情平和的她总是耐心地等待，每次都会坚持到最后一个病人看完。吴主任经常教导我们，要急患儿之所急，想家属之所想。接诊时对患儿家属详细解释病情，嘱咐药物服用方法、注意事项及预防调护。遇到病情复杂或情况危重的患儿，吴主任常常感同身受，积极联系转诊科室或医院，经常打电话问询孩子情况，直到患儿安全才放心。

吴主任常说因为从事了儿科医生这一职业，使她的心态也跟小朋友一样，从某种意义上来说，她自己也是受益人。孩子天真烂漫的笑容是疗愈自己最好的良药。繁忙的诊室里，听到孩子一声声甜甜的“谢谢”“再见”，所有的辛苦与不快就能烟消云散。正是因为常年和小朋友们打交道，年



吴丽萍在儿科临床工作照

近六旬的吴主任依然保有一颗赤子之心。

三、临证专擅幼科，心系儿科发展

吴丽萍主任医师勤于临证，重视实践，擅长西医学与传统中医辨病辨证相结合治疗小儿常见病、多发病，尤其是用中医药治疗小儿呼吸系统疾病疗效显著。例如在治疗小儿常见咳嗽时，吴主任根据“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”理论以及小儿禀赋纯阳，热病为多的特性，以肺、脾、肾三脏为切入点，治上清泻肺热，治中健脾化痰，治下补肾纳气，取得良好疗效。小儿“脾常不足，肝常有余”，临床以脾虚肝旺而引起的病证较多见，吴主任擅用调肝理脾法治疗小儿消化系统如厌食、积滞、便秘和神经系统如多动症、惊风、癫痫等疾病。如她治疗小儿厌食，从柔肝健脾、开胃增食入手，常用乌梅、槟榔、茯苓、麸炒白术、苍术、黄芩、当归、白芍、莲子、焦三仙等药物。治疗小儿多动症以平肝健脾，安神定志为要，常用天麻钩藤饮、菖蒲郁金汤及柴胡加龙骨牡蛎汤加减，佐以健脾、和脾、运脾之品。吴主任遵循张士卿教授“经方

头、时方尾”的原则，方活药精，疗效显著。

儿科占用较少的医疗资源承担了巨大的工作量，同时也承载着社会的殷切期望。吴丽萍主任医师自从事甘肃中医药大学附属医院儿科临床、教学、科研工作以来，始终坚持以守护患儿健康为己任，以科室发展为首要，精勤不倦，奉献于岗位。她每周都坚持带领大家进行科室业务学习，每年安排科室医护外出进修学习，积极参加全国各省市组织的培训及学术交流活动，有针对性的提高。在吴丽萍主任的引领下及科室所有医护的共同努力下，以“爱心、耐心、细心、责任心”为科室服务理念，主张中西医并重，优势互补，不断开展新技术、新方法，拓宽服务范围，在临床诊疗、科研学术等方面皆取得了较大进步，儿科年门诊量达2万人次。对于支气管肺炎、过敏性紫癜等采取中西医结合治疗，逐步成为科室优势病种；此外联合研发了中药制剂“小儿开胃增食合剂”，在治疗小儿厌食症、积滞病中取得良效；注重开展中医特色治疗，开创咳喘贴、揪针等中医疗法，治疗小儿咳嗽、哮喘、鼻渊等疾病疗效显

著；积极规范、发展小儿推拿治疗，获患儿家属好评。将甘中附院儿科建设成为集临床、预防、保健为一体的科室，树立医、教、研三者结合的发展模式，于2018年被医院评为“优秀教研室”。

吴主任带领下的儿科先后被确定为甘肃省重点中医药专科、国家中医药管理局重点中医药专科，积极传承经典，建立敦煌医学与转化省部共建教育部重点实验室——儿科临床研究室，立足甘肃特色，为深入挖掘敦煌医学提供支持。除此之外，吴主任还经常在基层医院开展儿科疾病诊疗的培训讲座和帮扶学习。多年来，她致力于儿童健康事业的发展 and 儿童预防保健科普的推广，为此做出了卓越的贡献。

四、教研并举为责，育李培桃一肩

吴主任特别重视教学工作和对年轻医生的培养，成为硕士生导师以来，她先后带教了30名硕士研究生，带教进修生、规培生百余人。吴主任兢兢业业、认真负责的工作精神及对待患儿亲切耐心的态度深刻影响着每一位学生。每周三次门诊，坚持每天查房，详细讲授遣方用药原理，分析病例



吴丽萍儿科查房

抽丝剥茧、深入浅出。每接诊一位患者，也会要求学生规范查体，视触叩听，鼓励学生各抒己见。每个专题讲座都会精心准备课件，课后资料也常常毫无保留的倾囊相授。生活中，她像慈母一样，关心着她的学生，她常对我们说：“我的女儿也和你们一般年纪，面对你们就好像面对着自己的孩子。”她平静的外表下掩藏不住一颗至情至性的心，与学生在一起时，开心了就笑，感动了就哭。每每学生生活中遇到了困难，或有什么解不开的心结疑惑，心里总会先想起求助她，这份真挚的感情依恋，不仅仅是为了解决客观困难上的，更是一种师生之间纯粹的心灵联结。如今，她的很多学生已成长为中医儿科领域的青

年力量，有的继续读博深造，有的成为学科教师，有的成为了独当一面的医师，秉承着吴主任的衣钵，将中医儿科的事业传承下去，在临床、教学、科研中发挥光和热是大家共同的信念与责任。

在教学上，她执着开拓，辛勤耕耘。吴主任近3年来承担、主持各类科研项目3项，参与编写教材1部，发表论文10余篇。她常常对学生强调科研应与临床紧密结合，才会富有生命力。所以，选题时她总是建议学生多选一些与临床实践相关的课题。如针对临床常见的小儿上呼吸道感染，如何更好地应用中药方剂在较短时间内控制患儿体温，减轻上呼吸道感染程度，缓解流涕鼻塞等症状，充分发挥中药抗病

毒、抑制细菌的作用，减少应用抗生素带来的耐药作用及毒副作用。小儿常见的感冒虽是一个小小的着眼点，不如其他疑难杂症那般复杂深奥，但吴主任的精准施治、细细考量，宁可自己麻烦一些也绝不多用、滥用药物，为绝大多数患儿及家长带来了切实的福音。

三十多年的从医经历，吴丽萍主任把自己作为一名儿科医生成长的坎坷、事业的辛劳、日子的清贫深深地埋在心里，因为她始终相信，随着社会的发展，政府会越来越的支持儿科发展，人们将越来越尊重和信任医疗工作者，祖国的花朵会在全社会共同的呵护下茁壮成长，一切都会好起来。几十年来，她兢兢业业，无怨无悔，以谦虚的态度塑造了学者风范，以精湛医术博得了患儿和家属的信赖，以人格魅力影响着一批又一批医学生。大医精诚，大爱无疆，用心做一名好医生是吴丽萍主任今生最大的追求。

（黄娟，邓雅匀，甘肃中医药大学2018级硕士研究生）

我这样理解“劳模”和“先进”

张志明/文

2020年11月24日上午，全国劳动模范和先进工作者表彰大会在北京人民大会堂举行，我作为全国受到表彰的2493名劳动模范和先进工作者中的一员，步入庄严的人民大会堂，非常荣幸地接受了中共中央、国务院授予的“全国先进工作者”荣誉证书和奖章，我感到非常自豪，也非常感动。尤其是聆听了总书记的讲话后，我的内心久久不能平静；在与其他劳动模范和先进工作者的交流中，我也深深感觉到自己的不足，自己与其他劳模、先进相比还有很大的差距。我对自己现在的工作也作了一些深入的思考，感触很深。我谈谈自己的理解和感受，与大家分享和共勉。

一是对劳动模范和先进工作者的理解。

习近平总书记在讲话中说：“劳动模范是民族的精英、人民的楷模，是共和国的功臣。”我觉得总书记这句话包

含了两个层面的意思，第一层意思，是党中央、国务院对全国劳动模范和先进工作者的肯定和赞扬，这些优秀的劳动者是各个领域、各个行业的精英，引领着民族的发展进步，是带领人民群众创造历史的模范，是为国家发展做出了重要贡献的人，这是非常高的评价。第二层意思，总书记提出了一个适用于所有优秀、杰出的劳动者的更高标准和要求，那就是：要做精英、要做楷模、要做功臣。我们作为劳动者、尤其是党员，应该自觉地向这个标准靠近、向这个标准努力。

自“铁人”王进喜为代表的第一代劳模开始，各个时代



张志明荣获“全国先进工作者”优秀的劳动者们带动广大劳动人民，在党的领导下，克服重重困难，经历万千挫折，才使得我们的国家和人民乘风破浪，从改革开放到建设社会主义现代化，再到决胜小康、决战脱贫攻坚，创造了今天来之不易的成就和生活。以劳动为荣、以创造价值为己任的劳动模范们，用自己的智慧和汗水



张志明门诊工作照

引领着民族进步，为民为国，堪称楷模和功臣。

面对突如其来的新冠肺炎疫情，在党的号召和领导下，一大批优秀的劳动者与全国人民一道，积极投身疫情防控的人民战争、总体战、阻击战，使疫情防控和经济社会发展取得了积极成效，铸就了“生命至上、举国同心、舍生忘死、尊重科学、命运与共”的伟大抗疫精神。优秀的劳动者是国家和社会不断发展进步的主力军，正是一代又一代的劳动者的艰辛付出，劳动精神的薪火相传，激励着我们攻坚克难，鼓舞着我们奋斗不息，让我们的社会和生活越来越好。

劳模是劳动者的杰出代表，也是要求。不管是教育行业还是卫生行业，今天我们个人在专业领域取得的小小成

就，归根到底是党和国家、政府、单位给我们提供各种平台、各种资源，不断投入和培养的结果。我们理所应当要严格要求自己，有所进步、有所担当、有所作为、有所创造，成为专业领域的佼佼者，用自己的劳动回报国家、回报社会，创造价值、创造财富，这才叫“民族的精英”。

杰出的劳动者都是劳动的崇尚者，他们在自己平凡的岗位上创造了不平凡的业绩，他们把个人的命运、贡献与党和国家的命运、事业联系起来，与群众的福祉联系起来，投身其中，最终实现了自身价值。在新的历史时期，全国开启了全面建设社会主义现代化国家的新征程，我们更应该崇尚劳动，热爱劳动，投入劳动，通过踏踏实实而富于创新的工作

去实现更远大的目标，去做国家和人民的功臣。

因此，我们应该向全国的劳动模范和先进工作者学习，立志做杰出的劳动者；我们也应该放低姿态、做平凡的劳动者，因为踏踏实实做好平凡的工作，才能做好自己，给自己以心安，给身边的人以榜样，给后人以动力。

二是对劳模精神、劳动精神、工匠精神的理解。

我获得“全国先进工作者”，直接原因是在此次新冠肺炎疫情防控中所做的工作。新冠肺炎疫情爆发后，按照省卫健委的统一部署和安排，我担任中医药专家组的组长，与甘肃的医疗同道们一起制定了甘肃策略、甘肃方案、甘肃方剂，参加了全省各地新冠肺炎患者的治疗指导和MDT会诊，组织了疫情相关的科研攻关工作。现在回想起那段时间的工作，的确非常忙碌，我每天工作到凌晨3点，白天开会、会诊，晚上总结，撰写报告，思考下一步方案，一忙就是几个月；但是每天感受着电视、网上弥漫的紧张气氛，一想到隔离的患者正在经历痛苦和群众焦虑的情形，我想，作为一名医生，治病救人是职责所

在，哪能有推脱的理由和逃避的借口，我们不去工作，大家怎么办？最终，经过我们的共同努力，甘肃省“提前设防，步步为营，先证而治、截断扭转”的诊治理念，使很多轻型和普通型新冠肺炎患者在疾病初期阶段痊愈，部分危重患者转危为安，中医药的介入提高了临床疗效，缩短了病程，大幅减少了重型、危重型发生率，同时促使重型向普通型、轻型转化，从而降低了死亡率。在甘肃本省的91例新冠肺炎患者中，89例接受了中西医结合治疗。甘肃的策略、方案、方剂和实际效果引起了全国的关注，在与钟南山院士团队视频连线时，受到了钟南山院士的肯定和表扬。

让我坚定信念、全身心投入到新冠肺炎疫情防控工作并取得积极成效，有我个人在抗击非典、玉树地震等应急救治中的经验积累，有中医治疗疑难杂症方面的专业研究，更多的则是甘肃省卫健委和大学对我的大力支持、关心，同行们的帮助、团队协作，还有患者、群众对我们的信任。

有幸到北京领奖，与全国的劳动模范和先进工作者一起步入庄严肃穆的人民大会堂，

我感觉非常幸运；同时，我也感觉自己与劳模的差距还很大。与我同行的甘肃的劳动模范和先进工作者共有48人，我抱着“跟着劳模学劳模”的心态，对他们的情况进行了了解，给我的感触非常大，我觉得自己做的微不足道的工作与他们相比还差得很远。比如古浪县带领群众建温棚、搞养殖，带领群众脱贫致富的胡中山；兰州首批动车组司机、为国家铁路事业执着奋斗的赵丕；从事铂族金属精炼、获得76项“中国专利优秀奖”的潘从明等等。还有我的医疗同行——甘肃省人民医院蔡辉院长，他在“达芬奇”机器人手术系统的应用方面取得了非常好的成绩，而且带领最早一批赴武汉的医护人员参加了新冠肺炎患者的救治工作。

我印象最深的、最让我感动的是66岁的郭万刚，他继承“八步沙六老汉”的治沙精神，四十年如一日，带领第二代治沙人，让原本风沙肆虐的腾格里沙漠南缘腹地的八步沙，变成了绿树成荫、鸟语花香的生态天堂，植被覆盖率从不足3%提高到70%以上，生态的改变不但保护了周边10万亩农田，而且产生了巨大的经济效

益。郭万刚用自己持之以恒的劳动，实现了八步沙“绿水青山就是金山银山”的梦想。郭万刚被媒体誉为“当代愚公”，名符其实。

以上这些劳动模范就在我们甘肃，他们的事迹和成绩是对劳模精神、劳动精神、工匠精神最生动的阐释。

习近平总书记对这三个精神有非常精准的概括，他说，“‘不惰者，众善之师也。’在长期实践中，我们培育形成了爱岗敬业、争创一流、艰苦奋斗、勇于创新、淡泊名利、甘于奉献的劳模精神，崇尚劳动、热爱劳动、辛勤劳动、诚实劳动的劳动精神，执着专注、精益求精、一丝不苟、追求卓越的工匠精神。”

在新的历史环境下，唯有辛勤的劳动和不懈的创造才是我们实现美好梦想的必经之路，这三个精神是我们奋斗的精神力量。

三是结合我自己的工作谈一谈感想。

从北京回来，正在门诊坐诊的甘肃中医药大学领导亲自到医院门口迎接我，医院的很多职工手捧着鲜花在瑟瑟寒风中欢迎我，这样的场景让我受宠若惊，现在想起来仍然非常



甘肃省新冠肺炎防治专家组与钟南山院士团队连线

感动。担任甘肃中医药大学附属医院院长以来，我常常提醒自己决不能辜负上级党委的信任和医院 1200 多名职工的期待，以及广大患者、群众对高质量医疗服务的期望，同时，我也深感压力巨大。

一方面，国家和省上都在积极支持中医药事业的发展，但是对我们来说，在医疗同行、群众越来越能够放下“中医好”“西医好”的偏见、科学认识医学的观念转变期，在中医药各种相关法律、政策、各种制度的草创、建立期，在中医诊疗和中医医院向科学化、规范化、现代化发展的爬升期，我们要做的很多事情都需要“摸着石头过河”，需要不断尝试和探索，寻找最好的思路和最优的发展方式。从紧

跟时代到引领时代需要极大的耐心和巨大的付出，但是向上看、向前冲的意识不能放松。

二是从医院本身的发展环境来看，同级的很多医院在规模、体量，管理运行，专科发展等各个方面，提升非常迅速，尤其是与发达地区相比较，我们的差距很大。我们没有理由不加速行动，我们还想用我们的发展来证明：在新的历史时期，通过继承传统和融合现代两个方面的努力，中医药对维护群众健康、实现群众对美好生活的追求具有非常具体的价值，对“健康甘肃”“健康中国”具有非常关键的意义——这也是我们中医人的历史使命。

在接过“全国先进工作者”荣誉证书的时候，在聆听

总书记重要讲话的时候，在与其他劳动模范和先进工作者交流的时候，在与医院可爱的职工合影的时候，我一直在想，自己如何才能做得更好，如何才能带领医院实现发展突围，创造更大的社会价值。我受到的启发和鼓舞非常大。

苏东坡说：“古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。”身处这个时代，身处这样的环境，比起“超世之才”这样不可控的因素来，我觉得我们更需要“当代愚公”那种奋发向上、坚韧不拔的精神，用劳模精神、劳动精神、工匠精神鞭策自己，敢闯敢干，让我们的事业更好，让与我们一起奋斗的职工、群众生活得更好。正如总书记所讲，“光荣属于劳动者，幸福属于劳动者。”我以劳动为荣，以劳动为乐，我也坚信只有劳动才能创造美好未来。

（张志明，甘肃中医药大学附属医院党委委员、院长，2020 年获得“全国先进工作者”，教育部“长江学者”，享受国务院政府特殊津贴。）

党参怎么“吃”更合适

韩 静 杨锡仓/文

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



【问】 我国民间有使用党参煲汤的饮食习惯，请问党参是一味中药材，正常人是否能食用？

【答】 传说古时候的山西上党郡有户人家，每晚都隐约能听到院墙外有孩童的呼叫声，但每次出门看望，却始终不见其人。在一个深夜，男主人随声寻觅，终于在离家不远处发现了一株不平常的植物，挖出它的根后竟然像人的形体，从此以后，便没了孩童的呼叫声。因这味神奇的药草在上党郡被发现，所以叫“党参”。中药是“以形补形”，长的像人形的人参、党参都能补人。

党参为我国传统的药食两用品。大家都知道人参能大补人体元气，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。

【问】 党参具有哪些药物功效？

【答】 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。

【问】 什么人适宜吃党参？怎么个吃法？

【答】 党参适宜以下的人群服用，用法及用量如下：

- ① 体质虚弱，气血不足，面色萎黄以及病后、产后体虚者。
- ② 脾胃气虚，神疲倦怠，四肢乏力，食少便溏，慢性腹泻者。
- ③ 肺气不足，咳嗽气促，气虚体弱，易于感冒；气虚血亏者。
- ④ 慢性肾炎蛋白尿者。
- ⑤ 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；或制



做膏方，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，但停药后即能自行恢复。

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。

【问】 请你介绍几种食用党参的简便方法

【答】 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分钟即可。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。

【问】 如何在市场上来选购党参食材？

【答】 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，可选用切片的党参。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。

无论选用什么规格的党参，都要注意不要购买硫磺熏制过的商品。熏硫的党参看起来白净漂亮，但是有了酸味。没有熏硫的党参外表是淡黄白色至淡棕色的，虽然不怎么好看，但味道很香甜。

（杨锡仓，甘肃中医药大学附属医院中药专家；韩静，甘肃中医药大学附属医院研究生部。）



如何防治软组织挫伤与肌肉拉伤？

李宁/文

软组织挫伤以及肌肉拉伤是日常生活中常见问题。软组织挫伤是人体某部位遭受钝性暴力而引起该处及其深部组织的闭合性损伤。肌肉拉伤是肌肉在运动中肌肉主动强烈收缩或被动拉长超过了肌肉的承载能力造成肌纤维或结缔组织的断裂。

一、软组织挫伤与肌肉拉伤会产生那些症状？

软组织挫伤：疼痛、肿胀、压痛、功能障碍，重者可见皮肤青紫、局限血肿。

肌肉拉伤：痛疼、肿胀、压痛、肌痉挛、功能障碍；肌肉断裂征象（重度拉伤）受伤时如有撕裂响声、闪痛，伤后肿胀明显、用手可摸到肌肉紧张形成的索条状硬块，触疼明显。

二、运动后如何判断肌肉拉伤和肌肉酸痛？

	肌肉拉伤	肌肉酸痛
疼痛时间	即刻	一段时间
疼痛感觉	锐痛	酸痛
压痛	局限	无局限点
休息后变化	无明显缓解	明显缓解

三、如何判断自我治疗还是医院专科治疗？

1. 轻度：小部分受损，会有轻微肿胀，极少有出血发紫，受伤部位被按压的时候才感觉到疼痛感。可自我治疗。

2. 中度：肌肉或韧带带有1/3-1/2的肌肉纤维或韧带断裂，有大面积的出血和肿胀，损伤比较严重，介于手术和保守治疗之间。需去医院进行诊断治疗。

3. 重度：肌肉或韧带大部分甚至全部断裂，会有大量出血，肿胀明显。受伤处因断裂形成凹陷，这个等级的损伤一定要及时去医院，通常需要手术治疗。



四、软组织挫伤与肌肉拉伤处理方法

1. 遵循PRICE原则：

P: Protection (保护)

首先应立即停止活动、保护受伤的部位，避免二次受伤。

R: Rest (休息)

在受伤后充分的休息，防止伤势恶化。

I: Ice (冰敷)

48小时内应用小毛巾包裹冰袋外敷，切勿将冰块直接放置在皮肤表面，最佳冰敷方法是每敷10分钟后将冰袋拿开，让皮肤在室温下充分回暖后再进行下次冰敷，以防发生冻伤。不宜热敷，热敷会导致疼痛肿胀加重。48小时后改热敷。

C: Compression (加压)

压迫可以帮助减轻肿胀，压迫通常在受伤后



进行，持续24至48小时。

E: Elevation（抬高患肢）

应在受伤后的第一个48小时内就将受伤部位抬高，高于心脏，持续时间越长越佳。

2. 药物治疗

外用：外用药是中医骨伤科治疗的一大特色。早期外用效果显著。外用药有云南白药气雾剂、正骨水、正红花油、消肿止痛膏药等。

内服：非甾体抗炎药（NSAIDs）能降低炎症细胞反应，减轻肌肉继发性损伤，对拉伤肌肉修复具有促进作用，还能有效缓解疼痛。常用药有吲哚美辛、萘普生、萘普酮、双氯芬酸、布洛芬、尼美舒利、罗非昔布、塞来昔布等。

中成药治疗：服用具有活血通络、消肿止痛的作用中成药，如跌打丸、三七片、活血止痛胶囊等。

3. 物理治疗

通过物理治疗也可取得较好的疗效，其治疗方法包括短波、脉冲磁疗、半导体激光等。

4. 手术治疗

损伤较严重时需进行外科修复。如果进行手术修复，通常需要在伤后1-2周内完成。术后积极康复。

五、如何预防？

答案：养成科学的运动习惯。

1. 选择适合自己的运动

要考虑自己的年龄、性别、体能、体质，心理状态、运动技术水平以及外界环境等因素，采用合适自己的运动方式，不冒然选择难度系数极高的运动。

2. 重视运动前的热身准备，采用动态伸展的方式

动态牵伸可以降低运动损伤的风险，动态伸展练习的内容有足跟走；足外侧走；平板支撑，踝关节伸展；转肩、转腰练习等。

3. 循序渐进的原则

根据每个人的实际情况，由易到繁，运动负荷由小到大，逐步提高。

4. 掌握各种自我保护的方法

加强运动中的自我保护，为避免可能发生的损伤，最好掌握各种自我保护的方法，如：从高处摔下或落下必须双腿并拢，相互保护以避免膝关节的损伤；学会各种滚翻动作以缓冲与地面的撞击；各种支持带的正确使用等等。

5. 加强身体易伤部位和相对较弱部位的训练

为了预防腰部损伤，应加强腰腹肌群的核心力量训练；为了预防肩袖肌群的损伤，应加强肩袖肌群及肩关节动态稳定性训练。

（李宁，甘肃中医药大学附属医院康复骨科教授。）



在运动中，软组织挫伤以及肌肉拉伤是常见的运动损伤。“造成损伤的相当一部分原因是缺乏相关运动医学知识。”甘肃中医药大学附属医院宋氏正骨科主治医师赵永利说，有很多肌肉拉伤的人，一开始没有意识到自己出现了肌肉拉伤，以为仅仅是运动量过大导致的肌肉酸痛，往往因为错误的判断，错失了最佳恢复时期，以致留下后遗症。因此，运动中要拿捏好适合自己的运动方式和运动强度，才能有效预防运动损伤。

运动中肌肉拉伤先冷敷还是热敷别搞错了

赵永利/文



肌肉拉伤越早治疗越好

“软组织损伤和肌肉拉伤发生后，人们往往根据自己的耐受程度来选择是否就诊，其实，不管损伤的程度如何，都是越早治疗越好，对于急性期的患者尤其如此。”赵永利说，损伤或肌肉拉伤后会出现瘀血、肌肉痉挛、无力、疼痛，通常随着运动而恶化肿胀。有时肌肉拉伤时，也可能听见啪啪声或砰砰声。

个人怎么判断损伤的程度是否严重？赵永利解释，小部分受损，会有轻微肿胀，极少有出血发紫，受伤部位被按压的时候才感觉到疼痛感，可自我治疗。中度损伤时，肌肉或韧带有一三分之一或者三分之二的肌肉纤维或韧带断裂，也会有大面积出血和肿胀，损伤比较严重，需去医院进行诊断治疗。而重度损伤是肌肉或韧带大部分甚至全部断裂，会有大量出血，肿胀明显。受伤处因断裂形成凹陷，这个等级的损伤一定要及时去

医院，通常需要手术治疗。

赵永利强调，大部分人在自我感觉损伤不严重时还会选择继续运动，这只会加重受伤情况，甚至加重病情。“受伤之后如果出现肿胀情况比

较严重，最好还是停下来休息，不要逞强当‘拼命三郎’。如果伤得重身体恢复的可能性难度增大，也有可能造成终生残疾。”

急性运动损伤一定要冷敷

已经出现了软组织损伤或者肌肉拉伤后，该如何处理？赵

永利强调，面对急性的运动损伤，一定要冷敷，停止剧烈运动。最方便的方法是拿一个塑料袋，内放冷水或冰块冷敷5-10分钟左右，可以帮助减少肿胀和炎症。冷敷过久局部如果有刺痛感，要及时停止冷敷。此时，可以把冷敷袋拿开一会儿，半小时后局部又有肿胀疼痛感时再放上去冷敷。如此反复进行，根据伤情严重程度，一天可进行多次。

“不少人对运动受伤后的处理有错误认知，以为软组织受伤后应该立即热敷。但太早热敷，会加重内部出血和肿胀情况，冷敷就相对比较安全。”赵永利称，除了冷敷之外，还可以使用弹力绷带包扎受伤处，减少内部的出血肿胀。而如果受伤的是手臂或者腿部，还要抬高受伤的手臂或腿部，帮助减少肿胀并促进回流。在必要时，也需要药物治疗，早期外用时，可选用云南白药气雾剂、正骨水、正红花油、消肿止痛膏药等。

内服药物有吡哌美辛、萘普生、萘普酮等，还可服用具有活血通络、消肿止痛的中成药，如跌打丸、三七片、活血止痛胶囊等。

选择适合的运动方式

运动可强身健体，但要考虑自己的年龄、性别、体能、体质、心理状态、运动技术水平以及外界环境等因素。无论哪种运动，为避免软组织损伤和肌肉拉伤，一定要先做好准备活动，如先小跑5-10分钟，做一些简单的拉伸练习。“如果肌肉的生理机能尚未达到剧烈活动所需要的理想状态就参加剧烈活动，很容易造成肌肉拉伤。体质较弱，肌肉的弹性、伸展性和力量较差，疲劳或负荷过度，也容易造成肌肉拉伤。”赵永利称，

锻炼不可一蹴而就，应循序渐进。在进行锻炼前，应了解有关的运动常识和注意事项，采用适合自己的运动方式，不贸然选择难度系数极高的运动。运动负荷由小到大，逐步提高。

此外，为避免可能发生的损伤，最好掌握各种自我保护的方法，如：从高处摔下或落下必须双腿并拢，以避免膝、踝关节的损伤；学会各种滚翻动作以缓冲与地面的撞击等。

（赵永利，甘肃中医药大学附属医院宋氏正骨科主治医师、医学硕士。甘肃省整脊委员会委员。擅长运用宋氏正骨手法治疗颈肩腰腿痛、四肢骨折等疾病。）

治疗四时外感验方：清瘟解毒汤

吴本豪 殷世鹏/文

药物组成：柴胡 15g、黄芩 10g、玄参 15g、羌活 15g、白芷 15g、川芎 15g、赤芍 10g、连翘 24g、葛根 15g、天花粉 15g、桔梗 15g、生甘草 10g。

速记歌诀：柴芩芎草桔赤芍，葛玄羌芷花粉翘；寒火热毒宜服此，清瘟解毒取神效。

功效主治：清瘟解毒，泻火散寒。因感受四时不正之气，而致发热头痛、头目眩晕、咽喉不利、周身困重、口苦耳鸣、烦渴引饮等症。

煎服方法：加生姜三片，红枣4枚，连须葱白1茎，水煎服。

临证加减：1. 如有高热，可酌加生石膏 30-50g、粳米 6-10g。2. 素体虚

弱，加红糖 15-20g。3. 咳嗽咽干，增炙百合 15g、知母 10g。

方药浅说：本方共计十二位药物，两两相合，配伍成方。其中，柴胡配合黄芩和解少阳；川芎伍赤芍疏风活血；羌活合白芷通经止痛、发汗解表；葛根与连翘清透里热；玄参偶天花粉生津、止渴、除烦；桔梗联甘草宣肺利咽、止咳除痰。概言之，诸药和合，解表清里，生津止渴，通经定痛，共凑泻火散寒，清瘟解毒之功效。

吴本豪（BENHAO WU），澳大利亚注册中医师；殷世鹏，就职于甘肃中医药大学图书馆。

生、长、壮、老、已，是人生必经的阶段，健康与长寿是人类有生以来的普遍愿望。《灵枢·本神》说：“智者之养身也，必顺四时而适寒温，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”人若能“与天地相参”，做到与自然相统一，顺应四时变化，通过多种方法，达到身心和谐、增强体质、预防疾病，进而延年益寿，每一个老年人都有自己的经历和体验。“冬令进补”的话题，在严冬来临之际恰逢其时。冬季怎么吃，才能帮助老年人御寒呢？有几点思考供老年朋友们参考。

一、明辨体质

随着年龄增长，机体脏腑、经络、精气血津液等生理功能全面、逐渐地减退，是一个动态的过程。《素问·阴阳应象大论》指出：“人四十而阴气自半。”就是强调到了中年以后，人的阴阳二气都逐渐开始不足，这时候人就会感觉到很多机能都不比年轻之时，包括御寒能力。中医强调体质概念。体质是在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能、心理状态方面相对稳定的个体化特征，存在个体差异性，群体趋同性，相对稳定性，动态可变性，所以也具有后天可调性。通过正确引动和科学养生，可以改变一个个体的体质。祖国医学把人体的体质分为九种：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质。就人体抗寒能力而言，气虚质、阳虚质的人耐寒能力较差。气虚质总体元气不足，以疲乏、气短、自汗等为主要特征，肌肉松软不实，平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌质淡红，舌边有齿痕，脉弱无力。这一类人容易罹患感冒，内脏易下垂，病后康复较慢。阳虚质的人总体阳气不足，以畏寒怕冷，手足不温等虚寒表现为主要特征，也是肌肉松软而不实，平素畏寒，手足

不温，饮食喜热，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟，性格多内向、沉静，易罹患痰饮、肿胀、泄泻等病，得病以后容易从寒变化，在季节上耐夏不耐冬，所以冬天比较难熬。

养怡之福御寒冬

王庆胜/文



二、整体调护

1. 和情志：老年人随着体质下降和基础疾病的出现，社会适应能力也逐渐出现不足，对健康的信心受到动摇，对疾病的忧虑与日俱增，都会对老年人带来焦虑情绪，有些老年人出现抑郁状态。所以树立正确的健康观念，提振生活信心，积极应对生活中的困难和问题，调节好情绪非常重要，可以非常有效地避免身心疾病的出现，并改善体质，提升冬季抗寒能力。

2. 调脾胃：随着年龄的增长，人体的脾胃功能逐渐出现下降，不管是服用药物，还是摄入营养、进行食养，或者药膳养生，脾胃首当其冲。“廉颇老矣，尚能饭否”的典故，也深刻说明了脾胃功能健旺，人随老而不衰，安稳度过寒冬更不在话下。在进行日常健康管理的过程中，老年人一定要注意保护脾胃功能，从定时、定量饮食做起，食物尽量丰富而好消化，避免药物对胃肠道的过度刺激等。祖国医学认为，脾主四肢，人体



四肢温热，有赖于脾胃阳气的生发，脾胃功能好，则手脚温热，有较强的抗寒能力。

3. 节动静：一阴一阳谓之道。生命在于运动。通过运动，可以促进关节、筋骨、肌肉的营养代谢，从而保持较强的运动能力，保持肌肉“泵”的作用，改善血液循环，从而提升御寒能力。老年人运动能力普遍下降，尤其在冬季疏于活动，不利于气血周流。祖国医学认为，分布于人体肌表的卫气具有“温分肉”的作用。通过运动，振奋人体机能，尤其是肺和脾胃机能，可以促进营卫之气的生成和分布，从而保持机体温热。

4. 倡食养：冬令养生，首倡食补。五味入五脏，养五脏之气。酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。五味化合，脏气平定，则气血不断化生，人体机能得以保障。老年人要注重通过丰富、均衡的食物摄入，不断补充人体所需营养物质，同时注意避免过度强调和夸大一些特殊食物的作用，食养以五菜、五蔬、五果、五谷为佳，做到日常、有度、有节。

5. 慎进补：目前在各类商业性营销的推动下，中药进补成为一种潮流。很多老人存在盲目跟风的情况。药物进补养生必须结合个体体质，选择个体化方案。中医学强调“是药三分毒”就是为了强调中药也须按需使用，注意安全。所以老年朋友们一定要牢记药补不如食补的道理，切忌滥

用补药，以至于事与愿违。

三、御寒食补

如前所述，老年人御寒能力下降与气血渐衰，阳气日薄有密切关系，这类老人体质多属于气虚质和阳虚质。推荐以下几个食疗方供参考使用：

1. 羊肉饼方：羊肉200g，面粉300g，生姜汁20g。以生姜汁和面粉，羊肉绞碎，加五香粉及花椒粉、胡椒粉，拌作肉馅，面皮包裹小火烙熟食用。适用于老年人脾胃气弱，胃口不佳，四肢困乏，面黄肌瘦，平时怕冷者。

2. 韭菜炒虾仁：韭菜250g，鲜虾仁100g。食用油少许，烧热后先炒韭菜，后放入虾仁翻炒片刻，加少许胡椒粉及食盐即可。适用于老年人腹中寒，四肢欠温，尿频者。

3. 虾马童子鸡：虾仁20g，海马10g，仔公鸡1只。将虾仁及海马洗净，仔公鸡去内脏后洗净，入葱姜少许，火上蒸至烂熟。吃虾仁、海马、鸡肉并喝汤。适用于老人年老气弱，夜尿频多，畏寒肢冷者。

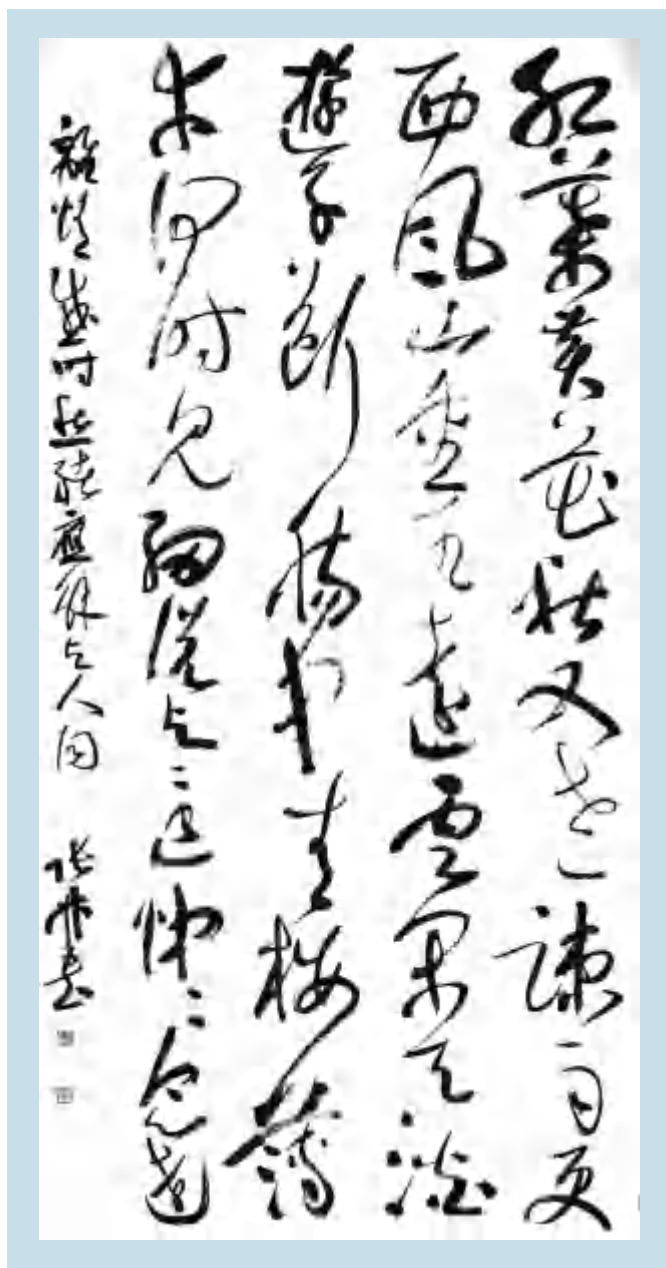
专家介绍：王庆胜，中医学博士，副教授。





兰亭序

张升 又名太乐、小乐，男，1981年出生，甘肃甘谷六峰人。中国书法家协会会员，甘肃省书法家协会会员。作品入展中书协举办的：全国第四届草书作品展，全国第二届大字书法艺术展，全国第三届册页书法作品展并提名，第四届“文质兼美”优秀基层书法家创作活动展，全国第十二届国展（草书和隶书双向入展）；作品荣获：甘肃省最高奖第五届“张芝奖”书法大展一等奖、第六届“张芝奖”三等奖，荣获中国艺术报社主办的首届“大巴山文艺推优工程”项目优秀作品奖，“院派经典”当代中国美术书法作品大赛二等奖，庆祝《书法导报》创刊30周年书法大赛三等奖，全国第四届宋璟碑颜体书法展三等奖。



红叶黄花条幅（同上）



桥（张晓刚，甘肃省政府参事、甘肃中医药大学附属医院骨科专家。）



雪山（同上）



宁静草原（肖卫，苏州大学教授。）



宁静草原（同上）

重返知识的大海和思想的旷野

徐兆寿文

兰州，这是中国地理版图的中心，也就是陆地的中心。在这里，你才能知道中国意味着什么。她意味着辽阔，意味着亘古而富有，同时也意味着差距。曾经，这里有一条名叫丝绸之路的大河，后来它干涸了。现在，我们正试图把它唤醒，试图让它再次流经古老的欧亚大陆。在2020年传媒学院开学的第一课上，看着年轻的学生们来到兰州来求学，我与学生分享了孔子的几句话，讲了几个故事——这也是我给他们讲的第一课，现与读者分享。

十五向学，三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳顺，七十随心所欲不逾矩——孔子的这几句话是大家非常熟悉的关于人生的总结。我看过太多的人对这句话的解释，都是根据自己的人生感悟来讲的，我过去也曾那样讲过，以为自己非常有思想，但后来才发现，这些正应了那句“思而不学则殆”，都是我们自己的解释，看上去很有才，其实非常的空泛，并不是孔子的解释。孔子对这些的解释，都有稳固的知识系统支撑，并非像黑格尔所批判的那样“孔子是一个有点感悟的作家”，而是一位有严密思维的思想家。

首先，我想问大家的是，为什么除了十五向学之外，其它时间都是以十年为一个阶段呢？大家也许会说，十是单数的最大数，此后又开始进入下一个一至十年的循环。但我进一步问，为什么会如此？为什么人们创造的不是其它数，而是十呢？我不知道数学上是怎么解决这个疑问的，但就人生的时间上来讲，十这个数用在历法上是因为太阳的原因。那时候，我们以为太阳在绕着地球转，而一年之内，太阳绕地球的时间可分为十个月，形成了春夏秋冬，这就是太阳历。但是，它有一些缺点，其中最大的问题就是有的月份很大，有的月份很短，用起来多少不方便。后来，人们又按照月亮阴晴圆缺的情况确定了太阴历，是十二个月，这使每个月的天数就相对差不多了，用起来也方便。十个月后来便与十天干结合起来，十二个月便与十二地支结合起来，这就是天干地支，于是，中国人的时间和空间便被确定了下来。这是关于时间的知识。在中国人看来，十年便是一个大运，而10天是一个小运，即一旬。这里面，深藏着关于数字的密码。其实，关于数字的密码，是关于天地的密码，是人们对天地规律的探索。这就是人类历法的来历。人是天地自然界的一物，自然也是要遵守天地的规律，所以，也以十年为一运程。这听起来十分玄妙，



玄妙是因为我们很少去思考过中国人古老知识的来历。而人类关于知识的确立，每一个都是来自对于自然界规律的观察与总结。这就叫道法自然。但我们现在都不知道了，所以觉得玄之又玄。事实上，中国人的一切知识皆来自于稳定的经验，它们又经过无穷的检验才被固定下来。与西方人一样，中国人的知识系统也起自科学，并非无端生发。所不同在于，在中国人看来，人也是自然界之一物，虽为灵物，但仍不能超然于物外，所以生命终究与草木生灵一样节制于自然的规律，也与自然万物循环于天地之间，而西方文化尤其基督教文化则将人摘了出来，以为人能超越万物，不必遵守天地法则。这也是我们百年来接受了西方文化后对中国传统文化逐渐陌生的原因所在。

接下来，我们说说“十五向学”。这句话的意思是十五岁才开始学习吗？查查古书，我们就知道，这句话出自《论语·为政》，原话是“吾十有五而志于学”，意思是十五岁时下决心学习。从《史记·孔子世家》中可以看出，他很小的时候就开始摆礼器，学习祭祀的礼仪了。也就是说他很小的时候与我们一样就开始学习了，但在十五岁时下决心此生志于学了。这种志于学并非一般的志于学。我们在十五岁时还没有什么理想，孔子却有了。这种理想便是做一个圣人。孔子自己也学说他是殷人的后代，是商汤的后裔，所以他觉得要向商汤和文王学习，成为一个圣人。他的这种志向非一般人所有。故说他是为思想而生的，并不像人们想象的那样爱做官，而即使后来做了短短的六年官，也是要实现他“哲学王”的理想。这使他在十七岁时就受到尊重，鲁国大夫孟里子把儿子交给孔子时就说，孔子是圣人之后，将来必定是才德显达之人。因为这样的志

向，所以孔子向所有人学习。一生之中，他到处求学。韩愈在《劝学》篇中说，“圣人无常师。孔子师郯子、苾弘、师襄、老聃。”郯子的德行不如孔子，所以韩愈说，“孔子曰：三人行，则必有我师。是故弟子不必不如师，师不必贤于弟子，闻道有先后，术业有专攻，如是而已。”因为这样好学，孔子便成为当时学问最大、理想最高、德行也最大的人，也就是人们常讲的当时知识思想的集大成者。人们遇到任何疑难的问题，都会来问孔子，孔子都能从历史上找到相应的知识和思想来解答。

那么，“三十而立”指的是什么呢？很多人都说成家立业。现在大城市的人结婚的确都到三十岁左右了，北上广会更迟一点，但业还没立起来，能找个工作就不错了。那么，孔子指的三十而立是什么呢？这就要看孔子三十岁的时候干了什么。这一年，齐景公和大文人晏婴一起来到鲁国，曾拜访过孔子，向孔子询问秦穆公的事迹。这说明他的学问已经很大了，他国的国君都来请教他施政方略。这一年，他还开办了私学，教学生们知识。孔子是第一个开办私学的人，似乎也是民间第一个编辑和第一个搞传播的人。他是很多专业的开山鼻祖。这就是三十而立。表面上看，立的是身，其实还是志。因为他办学的目的并非有个饭碗，而是要传圣人之道。

“四十不惑”指的又是什么？很多人到四十岁时经历了各种苦难，终于心定了，但不惑很难。物理意义上的人的生命从三十到四十也是有变化。四十岁虽然被称为壮年，事业在走上坡路，但身体其实开始走下坡路了。每个人自己能感受到这种来自生命深处的警示。这是人生走向节制的时刻。这大概是孔子说的一个道理，也是常人能感受到的，但作为思想者和向圣人学习的

孔子，作为一个士，作为一个君子，作为一个学者，他又有哪些不同呢？仍然要看他的学问和思想。《史记·孔子世家》中说，孔子三十五岁时因为鲁国动乱，便去找齐景公，在那里听到了《韶乐》，便学了起来，三月不知肉味。可见痴迷到何种程度。但孔子在齐国受到了被称为贤者的晏婴等人的排挤，有人甚至想杀掉他，只好回到了鲁国，而鲁国也到处都是不守礼教的官员，所以孔子便不愿做官，一心教书。节制、清贫、守道、立德，成为此时他的追求，所以来向他求学的人越来越多。史书上说，他“退而修诗书礼乐”四书。那时他四十二岁左右。这四本书便是他不惑的知识系统。子曰，不学诗，无以言。《诗经》是说话的修辞，学了修辞，才能有好的言说，也就是学会说话了。学了礼，便有了行为的规范，就是说会与人交往了，行为有节制了。书，指的是《书传》，是政治学，也可以说是关于美德的学问。学了它，便知道如何从政和为大家做事了，也知道如何修德了。乐，是音乐学，用佛教话语讲，是降服人心的学问。学了它，就知道怎么样克制自己的欲望、心性并美化和娱乐自己了——现在的很多音乐都是鼓荡人心志和欲望的音乐，不是孔子提倡的正乐。学会这四样学问，才达到不惑的程度，心定了，有德了，行为



有度，说话有分寸。你们瞧，不是说到了四十岁就顺其自然达到了智慧，非也，而是只有学习才能达到。

“五十知天命”又指的是什么？孔子五十岁时才开始做官。那一年，史书上写的是他做官的事，但也有人认为，那一年孔子去拜访了老子。庄子说孔子是五十一岁时拜访的老子，时间相错不过一年，或许半年。司马迁说孔子在三十五岁时拜访过老子，老子批评了他。老子的大意是说，你太聪明、博学了，总是一眼就能看出别人的丑态和缺点，这不见得就是好事，可能灾祸也已经降临了。他还说，不要老是想着自己，以自我为中心，在什么位置就以服务者为中心，要做到无我才好。庄子说的也差不多。庄子说，老子教育孔子不要只看事物的一面，而看不到另一面，不要“白天不知夜的黑”，思想要有整体观。这说的是阴阳之道和《易经》的大道。我的判断是，孔子在五十岁左右再一次去拜访了老子，这一次，老子应当给他讲了《易经》的思想，但是，那时孔子并不理解。那时，孔子才做官，《史记·孔子世家》中说他“面有喜色”，也就是有些得了志的意思。那时，他并未得中庸之道。但如前面所讲，人的自然意义上的生命走到五十岁时，已然走到了生命的秋天，有些人甚至到了冬天。蓬勃的生命力遇到了强有力的休止符，生命的乐章开始走向悲凉。身体终于从“成住”走向“坏空”的阶段。身体自然会告诉我们生命的奥妙。这就是道法自然。但是，孔子在《论语·述而》中说，“加我数年，五十以学易，可以无大过矣。”它说了几层意思，一是说明孔子是五十六岁后开始学习《易经》的，因为人往往在逆境中才开始追索命运的秘密，检讨自己过往的不智。这就与前面我们说的孔子见老子时的情景对

上了。但那时，他的志向盖住了生命本身的吁请，后来，他终于后悔了。在流浪列国的旅途中，孔子坐在大车上，突然放下手中的《易经》，看着无穷的远方对学生们说，如果那时我就学习《易经》，就不会是这样的命运了。学生们都好奇，这是本什么样的书呢？为什么看不懂呢？孔子说，易为天地准，意思是《易经》的法则是天地的准绳。放在人的身上，不就是天命吗？所以孔子后来在回忆人生的几个阶段时才说，五十知天命。此时，孔子才知道自己是谁，往哪里去。因为五十六岁以后研究历史，把历史与《易经》一一进行对应，便知道天道的秘密了，也就知道历史是如何运行的了，这就是司马迁所讲的“究天人之际，通古今之变”。所以孔子说《易经》其实讲的商朝末年和周朝初年的历史。在那个巫史共存并相互印证的时代，孔子搜集了天下所有关于《易经》的书籍，将它修编成《周易》。他将巫变成了史，变成了人类可以总结和能够掌握的义理。这是孔子最大的贡献之一，所以《周易》后来就成了六经之首。在孔子看来，这里面藏着天地大道，所以晚年手不释卷，以至于韦编三绝。学习了《易经》，便知道天地轮回的道理，也就知道了情理变化的规律，冬去春来，暑来寒往，天地没有一刻不在运动变化着，这就是古希腊哲学家赫拉克利特所讲的“人不能两次踏进同一条河流”的意思，但孔子又说，如此变化着的一切又都按照一定的规律在进行。这个规律就是《易经》告诉人们的秘密，也是庄子《齐物论》中所谓“真宰”问题的回答。知道了这些，便也能听进去不同的意见了，就能知止而止了，所以六十岁就耳顺了。其精髓是道法自然。所以《易经》是洞悉天地秘密的天书，是掌握通变生死的大法，绝非后来民间流行的算命小技。只有道德

完备的圣人才能真正洞悉《易经》的真理，他人则只能得一小道或小技耳，只能将其庸俗化、迷信化。在圣人所讲的《易经》里，一切正义都得以护持，一切唯利是图、趋利避害的行为都终将受到命运的惩罚。这正是所谓“善易者不占”。在那里，写着一个大写的君子。这是孔子的形而上学，是孔子的大道之学。事实上，他和老子以及百家都同出一源。后世都不明白这一点，都试图从《论语》理解孔子，不是一叶障目，不见森林吗？可见，对孔子的误解太多了。

孔子从五十六岁到六十九岁，在外漂泊十四年后才回到故乡，此时，老婆已去世，儿子也死了，家里只有个一岁多的孙子，真的是凄凉而沧桑，但他却说，七十随心所欲而不逾矩。他坦然地接受了这一切命运。当年那个一直在批判社会的愤青呢？那个孔子死了吗？非也。此时，他已持中庸之道，已懂天地大道。此时，他重新把诗书礼乐进行了修订，使其达到中和。流亡在外的日子里，他一刻都未曾停止过学习。他各方面的技艺精进了，他的学术完善了，他的意志更加坚定了。同时，在他的心中，各种悖论都存在但又相安无事。他说，“食色，性也，人之大欲存焉。”告子发挥道，“君子好色而不淫。”他说，“君子从心所欲但不逾矩。”因为天地有准绳，有轮回，人间也一样有礼法，有变通之道。明白了这些，便是智慧，便是大自在，大自由。此时，你就能看到，孔子一个人站在旷野里，但他的眼前不再是五十岁之前的迷茫世界，而是有一个清晰的逻辑世界。春天在东方，夏天在南方，秋天在西方，冬天在北方，这便是太阳的轨迹，即是时间，又是空间。亥时休息，子时进入阴阳交接，卯时起床，辰时和巳时劳作，午时休息，然后继续劳作，这是大地上生命的轨迹。天空与大

地永远是相连的，不可分隔的。这便是时空的整体感。一般人看不到，但圣人则无时无刻知道这些天地间的网格线。他们依此而行事，这便是道法自然。这也是中国文化的逻辑世界。它不是某个哲学家个人的思想，而是天地的大法。你只有去理解它，但无法创造它。所以，中国的圣人和思想家并不多，而西方则层出不穷，层出不穷正是因为个人的意志太大，天地的法则被忽视了。

近代以来，人们不明白古人，是因为不明白天地大则，是因为自我的意志太强大了，这是妄为。这也是人们难以理解孔子和老子的地方。然而，有人就会问，到这个境界，是不是就不用管是非曲直了呢？非也。孔子正是在这个时候写下



耒阳孔子学院

《春秋》一书。一方面，他是用历史去解释《易经》，另一方面，他也是以天地的准绳而为人间立法。《春秋》出，乱臣贼子惧。孔子便说，后世说我好的是因为这本书，骂我不好的也是因为这本书。因为他是依照天地的大法，在人心中也刻上了说话做事的网格线。他以为，人只要依此而行动，就不会有大过错。于是，我们便知道所谓大自由、大自在其实还是卢梭的那句话：人生而自由，却无往不在枷锁之中。这便是道法自然。道法自然不是任性，而是虚心、节制、不妄作。自由和枷锁正是生命的悖论。人只有在悖论

中寻求到自由之法，才是真正的自由。从孔子活着时到现在，有无数的人批判过孔子，古时有晏婴、庄子、墨子等，现代有鲁迅、胡适等，今天也有不少人，西方还有黑格尔之流，但同时也有孟子、董仲舒、司马迁、朱熹、王阳明等无数的思想巨子和野草一样的求知者追随着他，满山遍野在吟诵着他。追随孔子并不是说孔子有了了不起，而是因为通过孔子知道天地之道，那才是真正要遵循的。孔子不过是一位伟大的导游。西方也有黑格尔的学生雅斯贝尔斯等人赞美他。孔子三岁时父亡，一直寄养在母亲娘家，十七岁时又失去母亲，不但是一位单亲家庭的孩子，而且是一位早年失去依怙的不幸者，但这并没有影响他成为伟大的男人。他十五岁就立志学习，到死时手里还拿着《易经》，从未停止过学习。他从十七岁时就被齐景公问政，一直到死亡之前还在给世人回答历史上的各种疑问。没有人比他更有学问。他一直想实践自己的学说，但只有在二十多岁左右做过一点行政工作外，就只有五十岁至五十六岁几年的做官经历，然后就流亡列国之间，几次被人差点害死。但是，在每一次灾难面前，他都无所畏惧，学生们问他为什么不害怕，他说，周文王以来的文化都在他身上，上天怎么可能要亡我？虽然听起来有些唯心，但这就是他的自信。这说明文王以来所有的知识、思想他都继承了。他是一个大失败者，但他从来没有低下理想者的头颅，直到死的时候，他才向着上天感叹，这是上天要亡我啊。这说明即使是圣人，即使拥有当时人世间所有的知识与思想，也无法摆脱死亡的大限。这也是道法自然。他的一生就是巨大的悖论。他常常站在思想的旷野上，孤独地仰望着浩瀚的星空，又低头俯视着大地上的万类，试图想为人类确立行为的准绳。

孔子生前的巨大失意与死后的无限荣光是留给我们的无尽思考。从他开始，我们再去看看人类整个的思想史，你就会发现，几乎所有伟大的思想者，都是孔子一样的存在者。他们的生命本身就是巨大的悖论：生前面对的理想、追索、失意、孤独、死亡和身后来临的认同、荣光、被追随、被信仰。他们的生命不只活在当时，而在无限的时间的长河里。正应了朱熹那句话：天不生仲尼，万古如长夜。“五四”时代的年轻的先驱们都没有认真地去研究孔子，说是从小说学习四书五经，其实五经又怎能是那个年龄的人所体会的了？朱熹早年就曾自信地注释过《周易》，其实只到晚年时才有所得。更何况“五四”时期的先驱们接引的是西方文化，对孔子的误解也便是自然而然的了。但这样的命运，又何尝不是《易经》的大道之理。孔子数千年被人注解、误读、误用，到明清时已经成了他自己的敌人，即使他重新活过来，也必然是第一个反孔子的人。这也就是万物都有春生、夏长、秋亡、冬藏的命运，也就是佛教所讲的成住坏空的规律，新的春夏秋冬又将到来。所谓野火烧不尽，春风吹又生。任何人、任何事、任何物都无往而不在这样的生变之中，也因此，天地才生生不息。当然，新的生命也许不再叫孔子，也不叫鲁迅，它们可能都有一个共同的名字：野草。我们都是同样的野草，满山遍野、无穷无尽的生命。生命的蓬勃之路得由我们自己去寻找，那道路便是知识，是旷野。

当我们来到亘古的迷茫面前，你才会寻找灯塔，才会有星辰大海，才会有永恒之梦。孟子是第一个向孔子学习的人，要做圣人，所以成为亚圣。司马迁是第二个向孔子学习的人，他说五百年出一个圣人，从周公到孔子是五百年，从孔子

到他又是五百年，所以有了“究天人之际，通古今之变”的《史记》，这是中国人的《圣经》。北宋的张载是第三个人，他是被范仲淹点醒的人，从军营回到书斋，向孔子学习。北宋五子和朱熹都是志于孔子的人，所以有了横渠四句，有了理学的产生。王阳明是第四个向孔子学习的人。他小时候很聪明，人们就说他将来必将成为状元，他则不屑地说，状元有什么好当的，要当就当圣人。好大的气派！后来真的成为圣人一样的伟人。他们都像孔子一样，置身于知识的大海和思想的旷野，思考关于世界的真理，摆脱命运的禁锢，所以，即使面临人生的各种艰难，也能坦然迎接并达至自由之境。他们都是灯塔，都是早年就志于向圣人学习的人。愿学习者都能志于学，都能找到灯塔！

（徐兆寿，甘肃凉州人，复旦大学文学博士。现任西北师范大学传媒学院院长，教授，博士生导师。甘肃省电影家协会主席，甘肃省当代文学研究会会长，全国当代文学研究会常务理事，全国文艺评论家协会理事。中国作家协会会员，甘肃省首批荣誉作家。《当代文艺评论》主编。教育部新世纪人才，甘肃省“四个一批人才”。国家社科基金重大项目首席专家，第十届茅盾文学奖评委。

1988年开始在各种杂志上发表诗歌、小说、散文、评论等作品，共计600多万字。长篇小说有《非常日记》《荒原问道》《鸠摩罗什》等8部，诗集有《那古老大海的浪花啊》《麦穗之歌》等3部，学术著作有《文学的扎撒》《精神高原》《人学的困境与超越》等20部，获“全国畅销书奖”、“敦煌文艺奖”、“黄河文学奖”、甘肃省哲学社会科学优秀成果奖等十多项奖。）

母亲的火锨馍

在我的老家裕河曾流传着这样的民谣：“西支五马河，荞面火锨馍，漆辣油烧浆水，就是好吃喝”。这是困难年代当地群众生活的真实写照。在武都区域内麻崖子梁以南的裕河、五马、琵琶、洛塘一带，康县南部一带，传承着一种独特的民间饮食——火锨馍，是当地老百姓常食用的一种面食。火锨馍的制作方法简单快捷，而且携带比较方便，还便于储存。在交通不便、商品流通不畅的年代，当地人出行走远路时都要随时带上火锨馍当干粮，农民们每天出工下地劳动时，由于农田离家较远也要带上火锨馍晌午时食用。因此火锨馍就成了当地人常吃的食物了。那个年代，人们生活困难，通常只有包谷面来作为主粮，火锨馍都是用包谷面做的，制作起来简单，只要和好面就可以烙馍了，但是烙出来的馍，凉了后十分坚硬，吃起来很费力气，条件好点的家庭在制作火锨馍时加点酸菜或者掺合点白面就算是奢侈的了。

如果用白面当原料制作火锨馍时，工序就繁杂些。先要在面粉里加入酵母，用温水把面和好，放到盆里，经过充分发酵后，再揉好面，按照火锨面积大小和形状擀成面胚，把火锨搭在火塘的柴火上烧热，等到火锨烤热，将做好的面胚放到火锨上，等到面胚贴近火锨一面的外壳烙硬了以后，将其翻身，再烙，等两面的壳儿都烙硬后，将它放入火塘滚烫的柴火灰中，再在上边盖上一层滚烫的柴火灰，这样在灰中烧20分钟左右，把它从

火塘里取出来，趁热拍掉柴火灰，一个金黄色、散发着微焦麦香的火锨馍就做成了。

随着乡村生活水平的提高和电气化的普及，商品经济的繁荣以及交通工具的便利，当地人们生活方式发生了巨大改变，特别是方便食品的增多，人们出行时再也不像以前要带干粮了。现在日常生活都用电来烹制或直接在市场上购买新鲜的食物了。火锨馍已经成为比较稀罕的食物，仅在招待尊贵客人时才出现在餐桌上的一道特色美食，由于它清香可口且具有地方风味而受到客人们的喜爱和青睐。

我母亲的火锨馍则更具有特色，更香。这不仅是母亲高超的操作技术，主要是火锨馍里浸透着母亲辛劳的汗水，饱含着对儿女深深的母爱。

七十年代初，我在离家100多里路的洛塘武都二中上学，对于生活在贫穷落后的大山深处的我来说，能圆上学梦也是非常不容易。父亲在外地工作，母亲在家劳动，并带领着弟弟妹妹们，人口多，劳力少，但他们含辛茹苦，用从“牙缝”里节省出来的食物供养我们，还要供我上学读书，肩负着沉重的生活压力，生活极其艰难。由于离家太远，只有放寒暑假才能回家。每到假期，我便迫不及待地回家看望外婆、看望母亲和弟弟妹妹们，并利用假期，帮助母亲干些农活，力争给父母减轻些负担。每次回家时的心情都是那



王安平散文两篇

王安平/文



样的急切，那样的向往。每当假期结束，我要返校离别母亲和弟弟妹妹时，又是那样的依依不舍。在我离家的头天晚上，母亲总要把家里存放时间很久、数量不多，平时舍不得吃的一点点白面拿出来，给我烙个火锨馍，让我在返校路途上做干粮。有时还拿出仅有的几个核桃，砸成核桃仁，用油炒炒，卷在馍里，这样烙出的火锨馍更香。我又要返回学校了，母亲跟往常一样，要给我准备路上的干粮，母亲从盛白面的桶子里拿出了仅剩的一点白面，又用扫面的笤帚扫了扫，倒在面盆里，准备发面。我坚决不肯让母亲把这点面给我做干粮，当母亲转身去做别的事情，我趁她不注意时，把她取出来的面悄悄地抓了一些回去，想着能多留点让母亲和弟弟妹妹们吃。那时，母亲和弟弟妹妹在家里几个月都吃不上一次白面。

吃完晚饭，收拾完碗筷，母亲叮嘱弟弟妹妹们帮着抱柴生火，等火塘的火烧得旺旺的，母亲在火塘边开始忙碌着烙火锨馍了，母亲佝偻着把火锨放到火塘上，等燃烧的柴火把火锨烧热后，母亲把揉好的面放到火锨上，两边烙好成型后，把它和火锨一起埋进火塘滚烫的草木灰里，等火锨馍烧熟后把它从火塘里拿出来，拍拍干净，放到堂屋的碗柜上，整个屋子都散发着火锨馍的香味，我们都忍不住流口水了，可是谁也不忍心去动一点点。母亲催促我们赶快休息，我只好带着弟弟们去睡觉了。躺在床上，我和弟弟们有着说不完的话，后来不知不觉地就睡着了。一觉醒来，我发现母亲房的灯间依然亮着。我蹑手蹑脚悄悄地走过去，看见母亲在灰暗的油灯下做针线，手里拿的正是我前几天换下来的衣服。那件衣服在干活时，不小心撕破个口子，母亲已经帮我洗得干干净净，正在一针一线的缝补。我的眼



睛含满了泪水，我站了好一会儿，又重新回到房间，躺在床上，我辗转反侧，再也没有睡意。想到母亲拖着疲倦的身体，为我缝补衣服的情景，使我想起了“慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归”的诗句，感受到了母爱的温暖和思念亲人的浓烈心情。

天刚蒙蒙亮，我便悄悄起床，背起背桶到屋下的山泉去背水，我背回第一趟水时，母亲已经起床，我接着又去山下背第二趟水，等我把水缸盛满，母亲已经给我做好了早饭，母亲给我盛了一碗，放到桌上，招呼我赶快趁热吃了。我一看，是荷包蛋，母亲又是把家里积攒的要换煤油和盐的鸡蛋给我做成了早饭，平时家里哪能吃上鸡蛋啊！我含着泪，端起碗，怎么也吃不下去，我只是喝了几口汤，便将碗又放回到桌上。

在我吃饭的时候，母亲把火锨馍装进了我的挎包里，我看见母亲在装东西的时候，一边在抹眼泪。我忍着泪给母亲说，我吃饱了，然后乘母亲去忙乎别的事情时，迅速地从挎包里拿出火锨馍，掰下半个，偷偷地放进柜子的抽屉里，背起挎包准备出发。

在我出门的时候，弟弟妹妹们都已经起床，

争着要送我，我拉着弟弟妹妹的手一边往外走，一边叮嘱他们要听母亲的话，不要惹母亲生气，天气冷了要烤火。把我送到山的拐弯处，要和他们告别了，我看着弟弟妹妹们的眼神，看到他们个个衣衫褴褛，单薄的身体，清瘦的脸庞，我的心都要碎了！忍着泪挣脱他们的手，头也不回大步地走了，走了好远，我回头看弟弟妹妹们依然站在山梁上向我招手。遥望着他们的身影，脚上像灌了铅似的，心情极为沉重。我边往前走边攥紧挎包，摸摸那半块母亲烙的火锨馍。我仰望着天空，心里暗暗发誓，一定要好好学习，一定要锻炼出能帮助他们的本领，一定要给父母减轻负担，让整个家庭走出困境，让弟弟妹妹们生活得更好。



我欠周老一顿酒

周老，信有先生，是我最崇拜的老师、老先生之一。知道熟悉景仰周老还要感谢老朋友、周老的爱婿赵学勇先生。

七十年代，我进入兰州大学化学系学习。当时在学校本部的女生楼前有一排黑板，分别供各系办宣传板报。化学系和中文系的黑板相邻。有次轮到我们班出板报了，班长让我完成这项任务。我在做板报的时候，旁边中文系的黑板前也有一位同学在那里创作，经互相介绍得知这位同学叫赵学勇，从此我们就认识了，后来在校园里碰到都互相打招呼，再后来我们又共同留校任教，更为巧合的是学校有栋新楼竣工，我们又分到同一座楼，成为了邻居，从此在家属院里见面的机会就更多了。

有一天，我在校园遇见学勇先生，他说，听

说你要去中医学院工作？我说，是啊！他说，那你应该学习一下《黄帝内经》。我还是第一次听说《黄帝内经》，感到特别新鲜。他还告诉我，他的岳父就是研究这方面的专家。

到了学院后我才知道他的岳父周信有教授，是著名的中医学家，中医教育家，医学界都称周老。

由于刚到了一个新的环境，工作头绪多，加上自己懒惰，没有专程去拜访老人家，便先从网络上搜集周老的有关信息。尽管当时网络还不是太发达，学院的网络设备还不是太先进，但介绍周老的信息还是不少。通过网络查讯获悉，周老1921年出生于山东牟平，15岁投拜安东名医李景寰、顾德有门下，跟师侍诊，学习中医。1941年取得《汉医认许证》，开始自立门户，挂牌行医。新中国成立后，他先后参加辽宁省中医进修班、中医师资集训班、北京中医学院研究班系统学习研修中医，同年被公举为安东中医师公会会长。1952年创办安东市第一联合中医院，以善治内科疑难杂病而闻名遐迩。1960年调入北京中医学院，任教于内经教研室，并承担临床工作，因精于脏腑气血辨证，善用复方多法治疗疑难杂病，故求诊者众多，享有盛誉。

1970年，周老响应国家号召，抱着支援西北中医药事业、服务基层患者的信念，举家西迁，来到甘肃，扎根陇原。

1978年，甘肃省筹建甘肃中医学院，他参与筹建工作，任中医筹备组组长，并积极选拔名医名师，打造了甘肃中医药高等教育的师资队伍。学院建成后，他先后任内经、中医基础教研室主任及教务处长等职，在任期间，积极制定中医药各专业培养方案，组织编写教材，完善中医药教学体系，奠定了甘肃乃至西北中医药高等

教育的雄厚基础。

周老是内经学研究领域的开拓者和奠基人之一，他精研《黄帝内经》，勤学中医，妙手仁心，对内经阴阳学说、藏象学说有其独到见解，被誉为西北内经泰斗。他注重临床教学与研究，研究成果累累，学术著作多部，发表出版的著作和论文完美地阐述了他的观点论述和独到见解。

有一次，学校召开专家座谈会，我在进入学校校园时，在鸽子楼前，遇见一位被人们簇拥着的老者，满面红光，神采奕奕，步履矫健。我便问这位先生是谁？同事们介绍说，这是周老。哦！我非常惊喜！忙上前去握着周老的手，做自我介绍，周老非常亲切地拍拍我的手，用一口纯正的山东口音说，“我知道了，我女婿学勇已经告诉过我了”。那年周老已年过八旬，但耳聪目明，说话不紧不慢，两眼炯炯有神，温煦柔和，和蔼可亲，透露着慈祥，有着风松逐清月的儒雅，给人一种亲切感，让人更生敬畏。这算是我们第一正式相见，也算是正式相识了。

不久，新年到来了，学校组织慰问老专家，老同志，我随其他校领导一起去周老家慰问。周老非常好客，热情地招呼我们，不停地给我们让水果，让家人给我们沏茶递烟，还让家人从柜子里拿出酒来，给我们到场的每个人倒了一杯，让

我们暖暖身子。在我们临离开时，周老又特意叮嘱我经常去他家做客。

周老九十大寿，我非常荣幸地被邀请去参加他的寿宴。老人家和他的京剧票友们在寿宴上表演了京剧节目。他演唱的京剧选段字正腔圆，京味十足，赢得一阵阵掌声和喝彩！周老还特意表演了一段武术，动作刚柔并济，虎虎生威，大家为之震撼。

一天，我正在上班，突然手机铃声响了，接起来一听，是朋友学勇先生的打来的，他在电话里说，“今晚上，老爷子请你到家里来叙叙”。我接到电话，非常激动，赶忙爽快地答应了。下班后，我如约而至，到了周老家门口，学勇把我迎进家里，见周老在沙发上坐着，满面红光，神采奕奕。师母和学勇夫人在厨房忙碌着。我忙过去给周老请安问候，周老伸手拉着我，示意让我坐在他的身边。学勇忙着给我泡茶倒水。我们陪同周老拉起家常，周老兴致很高，非常健谈，给我叙述着学校的发展历史，叙述着他的经历，让我顿时感到亲切温暖，也减少了拘谨。他的教诲都是启迪我人生的宝贵经验，让我茅塞顿开，受益匪浅。

说话间，师母和学勇夫人已经把菜肴端到桌上，周老便邀请我们入座，周老还拿出一瓶酒示意打开，给我和学勇的杯子斟满，也给他自己的杯子斟满，端起酒杯为我们祝酒。好客的周老一边和我聊着，一边不时地往为我碗里夹菜。周老频频举杯，我们互相敬酒寒暄，周老也以自己的职业生涯激励着我。丰盛的菜肴，香醇的美酒，热情好客的周老一家人，让我感到非常温暖。我在他们的关心下，情不自禁，主动举杯畅饮。几杯酒过后，我



已有些微醉，说话的口气也就大了起来，不知道都说了些什么，只是记得我要请周老喝顿酒，周老也爽快的答应说，好！我们一直聊到很晚，我才从周老家踉踉跄跄地走了出来，周老起身要送我，我赶忙扶他坐下，我和学勇先生边走边聊，他一直把我送杏苑小区的大门外，我俩才告别。

后来因为忙，我早把邀周老喝酒的诺言忘到脑后，只是路上遇见周老，停下来和他打个招呼，逢年过节给他打个电话问候一下。

有一次，我听说周老有病在甘肃中医药大学附属医院住院调养，我知道消息便去探视。那天下午我到了他住的病房，进入病房，看见他躺在病床上，两眼微闭，听见声音，缓缓睁开眼睛，看见我来了，招手让我坐下，我赶忙坐在对面的床边。那天天气晴朗，阳光洒满病房，把病房照得暖洋洋的。尽管他身体不适，但面色红润，精神依然很好，依然很健谈，我们非常高兴地一直聊着。我怕影响周老休息，坐了一会儿便起身告辞。走到门口，我忍不住回头，给周老说，“周老，祝您早日康复！我还欠您一顿酒”。

周老是当代著名的中医，是当今中医界知名的泰斗。从坐诊东北到扎根西北，从医从教70余年，扎根甘肃47年，医德高尚，医术精湛，治学严谨，造诣精深，桃李满园。他在中医临床上的精湛技艺，在医学上的融会贯通，对中医理论的真知灼见，对中医理论的哲学总结，对传统大医道德的坚守，对名利的淡泊，对浮华世风的鄙夷，对患者的慈蔼宽仁，足堪世范。在职业生涯中，治愈各种绝症、杂症无以数计，培养出一批批中医药人才，有的已成为甘肃乃至全国医疗、教学、科研岗位的骨干力量，其中许多佼佼者已成为学界名家。

周老年至耄耋，毅然坚守在教学线教书育人

人，毅然坚守在基层医疗岗位治病救人。2006年被中华中医药学会授予“首届中医药传承特别贡献奖”，2002年被国家体育总局评为中国武术八段称号。80岁时被评为全国健康老人，90岁时被评为全国才艺寿星。2015年被甘肃中医药大学授予“特别贡献奖”，2017年被评为第三届国医大师，甘肃省首位国医大师，誉满杏林。这与他的救死扶伤精神以及坚强乐观的生活态度是分不开的，更与他乐善好施、悬壶济世的品格是分不开的，他的精神就是对中医精神的最好彰显。我更加敬佩他作为老一辈中医人对中医事业的执着追求，对中医优秀传统文化的无限忠诚与使命担当。

周老告诫我要脚踏实地，勤奋求实，博采众长，切勿浅尝辄止。正是他教诲我的这句话，让我当成了学习生活中的座右铭，时时激励自己，鞭策自己，并作为我人生中追求美好生活的力量源泉，促使我在悠悠岁月里不懈奋斗，砥砺前行。

冬日暖阳的余晖，轻轻拂去岁月漂流的尘埃。打开时代之门，德高望重的周老已经离开我们三年了！多少个夜深人静的晚上，我独自漫步在街头小径，闭上眼睛，脑海里过滤起自己流逝的岁月，常常不自觉地想起周老，心目中浮现出周老慈祥的容颜，依然是那样的清晰，是那样的和蔼，想起他的谆谆教诲，我为自己感到一种深深的自责，我的眼睛就会湿润，鼻子就会发酸，泪水不由得顺着脸颊流落下来。遥望天空，默默地问一句：远在天国的周老，您还好吗？我还欠您一顿酒！

（王安平，退休，原甘肃中医药大学副校长。）



夫妻档

赵芳/文

一

记得二十年前，我还是一个懵懵懂懂，呆头呆脑的护士实习生，每天早早来到科室门口与匆忙赶到带教老师相遇，简单寒暄之后，老师边换工作服边递给我一块钱。我立即飞奔去医院门口买两个饼子回来，师徒二人一人一个吃过之后，就开始了一早繁忙的护理工作。那时候（1999年）一个饼子五角钱，对我这个穷学生来说，老师请我吃早点，确实让我感受到了莫大的恩惠，到现在那个温馨的画面在脑海里依旧清晰回放，时时感动着我。但是因为当时通讯落后，实习结束后的匆匆一别，至今未再谋面，没能再续师徒之

情，让我感到深深惭愧和满满的遗憾。

我在这位老师身上，学到的不光是安身立命的护理操作技术，还有她那不经意间流露出做人处事的品格。记得那年冬天，老师的同事们都穿上了漂亮的中长款皮衣，几天后老师也穿了一款淡绿色皮衣，大毛领把老师圆润的脸蛋映衬的非常好看，加上满脸幸福的笑容，就像刚刚从电视剧里走出来的贵夫人一样，大家赞不绝口，老师不好意思的给大家解释说：“我老公把买衣服的钱一个月前就给了我，我觉得皮衣太贵了，舍不得买，他就骂我，再不买一件皮衣穿上就不让我回家了。”

“哈哈……”大家一阵哄笑之后，老师也害羞的低头笑着，最是那一抹羞涩笑容，让涉世不深的我惊讶不已，发出了一声长叹：难道人世间还有和父母给我们的血缘之情“一样铁”的感情？要知道那时候一件皮衣要一千多元，可能要他丈夫两个月的工资，老师的丈夫对老师该有多爱啊！非让老师配备最美的华衣，据说老师的老丈夫是位温文尔雅的大主任，我想将来我找的另

一半也和大主任差不多吧，也开始憧憬起美好的爱情了。

二

时光荏苒，岁月如梭。卫校毕业后我也像老师一样走上了治病救人的工作岗位，接着迈进了婚姻的殿堂，为了方便照顾生活，找的对象也是同行，刚刚结婚三个月并怀有身孕的我，那天等来的是老公吃早点回来了。

我问：“你吃的啥？”

“包子”

“怎么没给我带？”

“忘了”，回答的干净利索。

我当时是被气笑的，原来我找的老公如此耿直，这怎不叫人失望啊？从此，我就开始了数落，调教，甚至是谩骂的“驯夫”之道。

弹指一挥间，一双儿女慢慢长大，我的老公到底进步了没有也不自知，我也不在计较，反正“驯夫”之路很辛苦，我也不想轻易放过他，一不小心还让别人捡漏了。

三

直到昨天，我因为身体微恙，为火车站“新型冠状病毒肺炎体温检测点”的一个夜班

发愁时，小同事对我说“给你顶班的人就在家里呢，留着大主任不用等着下蛋呢？”一阵坏笑之后，引出了以下的故事。

下班回家后我向老公怯怯的说了一下顶班的事情。他爽快的说：“几点接班？抓紧做飯吧，吃了我就去”。

没想到他比我还上心，晚饭吃过后就坐不安稳了，一会儿看一下时间，临走时对我说“八点半的班，现在八点，我该走了，看好孩子”，一副义不容辞的样子离我而去，感觉老公的背影好高大啊！

今天早晨，我和三岁的小

儿还在睡懒觉，老公轻轻推门而入，他说“一夜接了二十八趟车，每次都有下车的旅客，整夜没合眼”，说完又亲着孩子的小脚丫。看着他疲惫的眼神和一夜长出的胡须，真的让人心疼。我怀里的小儿睁开惺忪的眼睛，我教他说“快说爸爸辛苦了”，谁知小儿竟然摇摇头，说的是“睡懒觉”三个字。并用小手背拍打着枕头示意我继续睡觉，眼里充满了妈妈陪他睡懒觉的满足感。真是小儿不识愁滋味啊，我心里只想对孩子说“妈妈能陪你睡懒觉的幸福是爸爸36小时不休息换来的啊！”。

老公看孩子不理他了，也示意我们继续睡觉。他匆匆剃须之后又准备去上自己的白班了，临出门前我叫住了他，突然温柔的对他说“中午给你熬鸡汤补补吧”，他惊喜的满口答应“好啊”，留给我一个幸福的笑容。

今天一个上午，笨笨的我学着别人的样子：高端的食材，往往只需要简单的烹饪，大火烧开，文火熬炖两个小时的鸡汤，争取在中午十二点过一刻端上餐桌……

（赵芳，甘肃省定西市岷县寺沟卫生院。）



如同这个字的结构
或因它本是生活组成部分
一蹦出来就
触目惊心
骨干先打折打包了运走
而那些记忆
迟早要跟着它的肉身
一样乘鹤西去

逝 彭玉琴/文

人是健忘的
会忘记十多年前
怎样从摇晃的31楼蜂拥而下
会忘记怎样步入
又怎样离开
甚至是什么
会
甚至是最爱亲人的印记
小脚老太离开八年
即便思念令我落泪
回忆却被掏的干干净净

余下的笑颜
如同加了滤镜
皱纹浅淡的不真实

重看一下那部亡灵节电影
我怕这最后的记忆都抓不住
您就彻底要消失在我的世界

这个窗外嘈杂的夜晚
我拼命回顾

（彭玉琴，甘肃中医药大学药学院学生办公室教师。）

首日五点半到、次日八点半离开阿米贡洪，既看到当日的夕阳晚照，也看到次日的晓露晨曦，都有着难以言表的无限风光……

被 月儿吊起的情
缠绵在 梦里
梦醉中 蹒跚着
滑进黎明的晨曦
披着 被夜幕染湿的云雾
期待 太阳的洗礼

当红日东出
亲吻着大地
脚下的泥土



芬芳而神秘
阵阵起伏的鸟鸣
像婴儿般呢喃
绵绵地甜甜地
在妈妈怀里絮语
颗颗晶莹的露珠
眨着星星的眼
被草儿举在头顶
由花儿捧在心里
袅袅幻化的炊烟

阿米贡洪的晨曦

肖卫文

从远处摇曳着升起
飘飘成仙女的浴纱
飞飞作凤凰的尾翼……

我 迎着风儿歌唱
背着太阳喘息
借金光写成一个“人”
暗褐的身影
高擎着光华的云雾
阿米贡洪啊
我的灵魂
赤裸着颤栗着
在你无以言表的怀抱里！

（肖卫，苏州大学公共卫生教授。）

中医故事 | 麻黄

有个挖药的老人，无儿无女，收了一个徒弟。谁想，这个徒弟很是狂妄，学会一点皮毛，就看不起师傅了。有的时候卖药的钱也不交给师傅，自己偷偷花掉。师傅伤透了心，就对徒弟说：“你翅膀硬了，另立门户吧。”徒弟倒满不在乎：“行啊！”师傅不放心的说：“不过，有一种药，你不能随便卖给人吃。”“什么药？”“无叶草。”“怎么啦？”“这种草的根和茎用处不同：发汗用茎，止汗用根，一朝弄错，就会死人！记住了吗？”“记住了。”“你背一遍。”徒弟张口就背了一遍，不过，他背时有口无心，压根儿也没用脑子想。

从此，师徒分手，各自卖药。师傅不在眼前，徒弟的胆子更大了，虽然认识的药不多，却什么病都敢治。没过几天，就让他用无叶草治死了一个。死者家属哪肯善罢甘休，当时就抓住他去见县官。县官问道：“你是跟谁学的？”徒弟只

好说出师傅的名字。县官命人把师傅找来，说：“你是怎么教的？让他把人治死了！”县官听了，就问徒弟：“你还记得吗？出来我听听。”徒弟背道：“发汗用茎，止汗用根，一朝弄错，就会死人。”县官又问：“病人有汗无汗？”徒弟答道：“浑身出虚汗。”“你用的什么药？”“无叶草的茎。”县官大怒：“简直是胡治！病人已出虚汗还用发汗的药，能不死人？”说罢，命人打了徒弟四十大板，判坐三年大狱。师傅没事，当堂释放。

徒弟在狱中过了三年，这才变得老实了。他找到师傅认了错儿，表示痛改前非。师傅见他有了转变，这才把他留下，并向他传授医道。打这儿起，徒弟再用“无叶草”时就十分小心了。因为这种草给他闯过大祸惹过麻烦，就起名叫作“麻烦草”，后来又因为这草的根是黄色的，才又改叫麻黄。

编者按：2020年以来，甘肃中医药大学附属医院携手掌上兰州为大家特别推出了一系列养生保健知识文章，受到广泛关注，现节选数篇以飨读者。

冬季来临，这些疾病要预防

冬季来临，随着气温的下降，许多疾病乘虚而入，脑血管、冠心病、慢性支气管炎、慢阻肺、呼吸道等疾病容易复发，如何预防和进行生活调养，也是大家比较关心的话题。本期，记者采访了甘肃中医药大学附属医院赵信科、卢玉俊、毛忠南、欧秀梅四位专家，详细解读每种疾病的预防措施。

专家简介：赵信科，副主任医师，北京协和医学院阜外医院博士后，硕士研究生导师，甘肃省卫生健康行业骨干人才，甘肃中医药大学附属医院心血管中心常务副主任，甘肃中医药大学第三附属医院副院长，兼任中华中医药学会介入心脏病专委会委员等职。擅长冠心病、重症心力衰竭的救治、心力衰竭患者的长期治疗和康复。

01. 冠心病有三级预防

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称。人体心脏的血液供应主要来源于冠状动脉，当其发生粥样硬化或血管痉挛时，会导致管腔狭窄或闭塞，心肌细胞因缺血、缺氧或坏死，从而引起冠心病心绞痛。冠心病高危因素包括高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟、家族史等。

当你在日常生活中在劳累、紧张、饱餐、寒冷等情况下，突然出现胸闷、气短、胸骨后或左胸部疼痛，伴有出汗或放射到肩、手臂或颈部时，应提高警惕，及时就医，以便早期发现冠

心病。

冠心病有三级预防，一级预防是在未发病时对多种危险因素在源头的综合控制，最基本的措施是改变不健康的生活方式，提倡健康饮食与戒烟，鼓励参加有氧代谢运动，保持乐观情绪等。二级预防是对患有冠心病者采取药物（如：阿司匹林、硝酸酯类制剂、 β 受体阻滞剂、他汀类药物等）或非药物措施（如：饮食及体育锻炼等）以预防病情复发或加重。三级预防是指重病抢救，其中包括康复治疗，预防或延缓冠心病慢性并发症的发生和病人的死亡。

专家简介：卢玉俊，副主任医师，医学硕士，硕士研究生导师，现为甘肃中医药大学附属医院心血管二病区副主任。现任中华中医药学会心血管专业委员会委员，中国中西医结合学会心血管专业委员会委员，中国中西医结合学会活血化瘀专业委员会委员，中国中医药研究促进会心血管专业委员会委员，甘肃省老年医学会心血管专业委员会副秘书长。

02. 高血压患者更要注重膳食营养

冬季气温较低，容易导致血管收缩，血压升高，进而引起心血管病发作。因此，高血压患者在冬季应注意生活调养，保持血压稳定。

对于广大高血压患者来说，合理的膳食营养是首要，食物品种多样，以谷类为主，注意能量平衡，多食蔬果、奶类和大豆，适量食用鱼、

禽、蛋、瘦肉，减少盐和油，限制糖和酒，经常饮茶。要适当运动、减少久坐，增加身体活动。一定避免高强度有氧运动，保持充足的睡眠，每天睡眠时间保持在6-8小时。抽烟的朋友要戒烟，吸烟量越大、年限越长、开始吸烟年龄越小，患高血压风险就越大。饮酒过量也可增加高血压发病风险，所以也要戒酒。日常要做好监测血压。此外，愉悦的心情有助于血压的控制，情绪波动导致血压升高，所以每天要保持愉快的心情。

专家简介：毛忠南，主任医师、硕导、甘肃中医药大学附属医院康复医学科主任，该康复科是我省第一家中西医结合神经康复科，已经帮助数千名中风患者康复，甘肃省中西医结合学会康复医学专业委员会主任委员。

03. 脑卒中：要做好一级和二级预防

中风是急性脑血管意外的俗称，它包括缺血性和出血性两大类，又称脑卒中。因其高发病率，高死亡率，高复发率，高致残率以及漫长的康复过程和高昂的治疗费用，给个人、家庭和社会带来了沉重负担。因此，要坚持做好一级预防，远离中风；做好二级预防，避免复发。

中风的一级预防是指通过早期改变不健康的生活方式，积极控制各种可控危险因素，达到使脑血管病不发生或推迟发生的目的。主要常见可控危险因素有：高血压、高血糖、高血脂、房颤、其它心源性疾病，以及颈部斑块，代谢综合征、高同型半胱氨酸血症、口服避孕药、呼吸睡眠暂停（打呼噜）等各种疾病。要遵循世界卫生组织推荐的健康四大基石——“合理饮食，适量运动；戒烟限酒，心理平衡”来远离中风，健康生活。

如果您的家人或者朋友不幸得了中风，请一定第一时间赶往最近的“卒中中心”进行最及时

的治疗，因为急性期“时间意味着脑细胞和将来的功能，意味着能否活下来”，而恢复期规范地康复意味着生活的质量。

专家简介：欧秀梅，主任医师，甘肃中医药大学附属医院治未病体检中心主任，甘肃省名中医。第三批全国优秀中医临床人才，甘肃省老年医学学会第一届呼吸专业委员会常务委员，甘肃省老年医学学会第一届心血管专业委员会常务委员，甘肃省中西医结合学会第一届医养结合专业委员会常务委员。从事中西医结合治疗各种老年病，各种亚健康人群不同体质的中医调理、健康养生保健。

04. 呼吸系统疾病：加强防护，可接种疫苗

冬季，常见的慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等呼吸系统疾病逐渐增多，加强防护对呼吸系统疾病的预防有重要意义。

慢性支气管炎是我国的一种常见病、多发病。根据统计，我国有将近3000万人患有慢性支气管炎，患病率达到3%-5%，而且患病率随着年龄的增长而增长。50岁以上的人群患病率达到24%。

建议慢性支气管炎患者饮食方面总体以高蛋白、高热量、高维生素和易消化、低脂肪饮食为主。不要吃太寒凉的食物，有些伴有痰湿症候的患者还应忌食偏热性、易生痰的食物。

对于慢阻肺患者，戒烟是预防慢阻肺最重要的措施。此外，控制环境污染，减少有害气体有害颗粒的吸入，还可以提前接种流感疫苗肺炎链球菌疫苗、卡介苗多糖核酸等，对防止慢阻肺患者反复感染有益。同时，慢阻肺高危人群，要定期进行肺功能监测，早发现早干预。

冬至俗称“冬节”“长至节”“亚岁”等，是我国农历中一个非常重要的节气，也是二十四节气中最早制订出的一个。冬至时逢每年公历的12月21日-23日，从太阳到达黄经270°时开始。这一天太阳直射南回归线，北半球白天最短、夜晚最长。

冬至在养生学上是一个重要的节气，主要是因为自冬至起，白昼一天比一天长，阳气回升，代表下一个循环开始。冬至后如何养生，起居饮食该注意哪些要点？记者采访了甘肃中医药大学附属医院马鸿斌和魏清琳两位甘肃省名中医，谈谈冬至后的养生攻略。

专家简介：马鸿斌，主任

医师，硕士生导师，科主任。甘肃省名中医，全国中医优秀临床人才，著名中医专家李可教授学术继承人。现任甘肃省中西医结合学会肾病专业委员会副主任委员，中华中医药学会肾病专业委员会委员。擅长治疗急、慢性肾小球肾炎、肾病综合征、尿路感染、泌尿系结石、继发性肾小球疾病、痛风、糖尿病肾病及内科杂病等。

冬至到
开启
养生
模式



起居养生：搓手晒背暖双足

冬季是“万物生机潜伏闭藏”的季节，宜多吃“收藏”之物，从而增强人体的防病抗病能力。因此，冬至后起居护养要适度，尽量做到“行不疾步，目不极视，耳不极听，坐不至久，卧不极疲”。勤搓手对健康大有裨益，因为人的手上有许多重要穴位。通过揉搓手掌、揉按手指可充分刺激位于手心的劳宫穴，让心脏逐渐兴奋起来；经常刺激位于双手拇指根部隆起处的鱼际穴，可疏通经络，增强呼吸系统功能，预防感冒。

常晒背可以养阳。背部是人体的阳中之阳，风寒之邪极易通过背部侵入人体而引发外感性疾病、呼吸系统疾病和心脑血管疾病。冬至时节气候寒冷，在阳光充足的时候，经常晒晒后背有助于补益身体阳气，预防骨质疏松。

暖双足防体寒。足是人体经脉汇集之处，12条正经中有足三阳经终止于足，足三阴经起始于足，分布于足部的穴位有60多个。足部受寒，将导致机体抵抗力下降，引起感冒、腹痛、腰腿痛等病症，故寒冷的冬至时节应重视脚部保暖，可常进行跑步、竞走、散步等运动，并应养成泡脚的习惯，促进局部血液循环。

饮食运动要重视

“气始于冬至”，说的是冬至过后是养生的大好时节。从运动到饮食都要重视起来。

饮食方面宜多样、清淡，注意谷、肉、蔬、果合理搭配。不宜过食辛辣燥热、油腻食物和过咸食品。少食温补类，多吃莲子、大枣、芡实等，适当选用高钙食品。冬天阳气日衰，脾喜温恶冷，因此宜食温热之品保护脾胃。吃饭宜少量多餐。应注意“三多三少”，即蛋白质、维生素、纤维素多，糖类、脂肪、盐少。



推荐可适量吃一些坚果，虽然坚果高热量、高脂肪的特点让很多人担心吃了发胖，但是它们营养价值非常高。而且，虽然坚果的油脂成分多，都是以不饱和脂肪为主，具有降低胆固醇、治疗糖尿病及预防冠心病等作用。同时，坚果中含有大量蛋白质、矿物质、纤维素等营养，并含大量具有抗皱功效的维生素E，对抗衰老也有明显帮助。另外，单纯从季节上看，冬至后也是最适宜吃坚果的季节，因为坚果性味偏温热，其他季节吃容易上火，而且吃坚果还有御寒作用，可以增强体质，预防疾病。

冬至过后，运动则以微微出汗为度，在动中求静，切勿汗多泄气。冬至时可做八段锦、太极拳等平和的运动以养生。

冬至艾灸是节气灸的一种，此时艾灸神阙穴可将这种初生阳坚固在体内，生发生长，为体所用。中医注重养生，注重“治未病”。因此，养生必须与自然界的节律保持一致，顺之则身体健康长寿。

专家简介：魏清琳，主任医师，硕士、博士生导师，甘肃省名中医，从事中医针灸临床、科研、教学31年。现任甘肃中医药大学附属医院皇甫谧针灸医院常务副院长，甘肃中医药大学附属医院针灸中心主任兼真气运行研究室主任，国家重点专科负责人。世界针灸联合会中医适宜技

术评价与推广委员会副主任委员；中国针灸学会基层适宜技术推广专业委员会副会长兼秘书长；甘肃省针灸学会副会长、常务理事；甘肃省针灸学会疼痛专业委员会主任委员。

“三九贴”适宜哪些疾病？

“冬病冬治”是中医学的一种特殊外治方法。在冬季三九时节，取温经通阳之品，行穴位贴敷等治疗，达到温经通络、散寒除湿的作用，“三九贴”近年来比较受宠。

“三九贴”适用于小儿、妇女、成年人、老年人等不同年龄体质冬季好发相关疾病者。适宜患有呼吸系统疾病的人群，包括慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、小儿反复感冒咳嗽、小儿支气管哮喘、变异性咳嗽、慢性咳嗽、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、扁桃体炎等；患有骨关节疾病的人群，包括腰腿痛、骨关节炎、风湿及类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎病等；患有消化系统疾病的人群，包括慢性胃炎、慢性肠炎、小儿及成人脾肾阳虚导致的消化不良、大便溏薄等；患有妇科病、泌尿系统疾病的人群，如女性痛经、附件炎，男性前列腺增生、小便淋漓不尽等症属阳虚者；对于怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复发作，不易痊愈，各种遇寒冷则加重的疼痛病症，虚寒体质、免疫力低下的亚健康人群，进行“冬病冬治”调理，对增强体质、提高免疫力有意想不到的效果。



近年来，“反式脂肪酸”成为热门的健康和饮食话题，因为其对健康的危害，甚至被称为“餐桌上的定时炸弹”。

“中国的饮食模式从传统的植物性饮食向西化饮食快速转变。甜点、红肉、油炸食品及加糖饮料摄入过多，全谷类和蔬菜摄入减少。与此同时，人们患代谢疾病、癌症的风险大大增加，研究表明，这些疾病与膳食中大量摄取反式脂肪酸

反式脂肪酸 正悄悄吞噬你的健康



密切相关。”甘肃中医药大学附属医院肾病科主任医师薛国忠称，世卫组织估计，每年约有54万例死亡与摄入工业生产的反式脂肪酸有关。反式脂肪酸摄入量会使全因死亡风险（各种原因导致的死亡）增加34%，死于冠心病的风险增加28%，冠心病风险增加21%。“反式脂肪酸正在偷偷吞噬你的健康，建议每天的饮食中反式脂肪酸不超过2克。”

反式脂肪酸存在于多种食品中

反式脂肪酸又称为反式脂肪，是指来自天然或工业来源的不饱和脂肪酸。天然存在的反式脂肪酸来自反刍动物，如牛肉、羊肉、脂肪、乳和

乳制品。天然植物油中基本都是顺式脂肪酸，不含反式脂肪酸。高温或长时间烹调煎炸会形成少量的反式脂肪酸，并且随着煎炸用油重复使用的次数增多，反式脂肪酸的产生不断增加。

“由于反式脂肪酸能起到使食物口感酥松的作用，因而被食品加工广泛使用。”薛国忠说，如烘焙食品中的大部分蛋糕、饼干和馅饼皮都含有酥油，其通常来自于部分氢化油，而做好的糖霜也是反式脂肪酸的另一来源。大家喜欢的零食土豆片、玉米中通常含有反式脂肪酸。此外，备受孩子们青睐的零食爆米花，其中很多类型的包装或微波爆米花都是用反式脂肪酸来调味的。经过深度油炸的食物通常含有反式脂肪酸，而这些反式脂肪酸通常来自烹饪过程中所使用的油，这些食物包括炸薯条、炸面包圈和炸鸡。不含乳制品的咖啡奶油和人造黄油可能也含有部分氢化的植物油，从而产生反式脂肪酸。

5个“养生方”预防反式脂肪酸危害

反式脂肪酸增加心血管疾病风险

食物中反式脂肪酸对身体会有哪些影响？薛国忠称，反式脂肪酸与心血管疾病有关，增加心血管疾病风险的机制很多，其中最突出的是影响血脂水平、促进全身炎症反应及损害内皮功能。世界卫生组织统计，反式脂肪酸摄入每年在全球造成超过50万例冠心病死亡。并且，反式脂肪酸可以通过胎盘，也可以进入乳汁，对脂肪酸的代谢产生干扰，从而影响婴儿的生长发育。

每年阿尔茨海默氏病的患病率随年龄呈指数增长。反式脂肪酸对大脑和神经系统有副作用，因为从饮食中提取的反式脂肪酸进入到脑细胞的细胞膜中，改变神经元的递质传导，导致智力下降。

此外，反式脂肪酸与糖尿病的发病率呈正相

关，因为反式脂肪酸的摄入可降低胰岛素敏感性，增加糖尿病的患病风险。

如何预防反式脂肪酸危害？

如何限制反式脂肪酸的摄入？薛国忠表示，要限制高反式脂肪酸食品的摄入：

1. 尽量选择反式脂肪酸含量低的食物，如蔬菜、水果、瘦肉、豆制品等，尤其是多吃含纤维素的蔬菜，少食牛羊肉类制品。

2. 改变做菜方式：做菜应少放油，尽量以蒸、煮、凉拌为主，少吃煎炸食品，烹调时控制油的温度不宜过高，避免使用反复煎炸的油。

3. 限制甜食及过度人工加工食品的摄入，如人工奶油、威化饼干、桃酥、奶茶等。

4. 购买包装食品时注意看配料表，如果成分表中出现氢化植物油、半氢化植物油、人造黄油、人造脂肪、起酥油等，则表示食品中含有反式脂肪酸。

5. 减轻体重：对于体重超过正常标准的人，应该在医生的指导下逐步减轻体重，以每月减重1-2公斤为宜。

6. 增加体力活动，加强体育锻炼。

薛国忠推荐，也可以使用中药预防反式脂肪酸对身体带来的危害：

1. 可使用芹菜15g、马齿苋15g、胡萝卜10g、荠菜10g、蒲公英10g、玉米须5g、山楂10g、银杏叶20g、红花5g和绞股蓝叶20g熬水饮用。

2. 可将黄豆60g、黑米60g和花生仁10g打成粉，和标准面粉750g搅拌在一起，混合制成面条或者面饼食用。

3. 对于形体消瘦者，可使用何首乌、黄精、桑寄生、生地黄、枸杞子、山茱萸、草决明、泽泻等中药。



4. 对于嗜食辛辣、肥甘厚味、形体肥胖者，常用药物为黄精、桑寄生、桑椹子、泽泻、丹参、生山楂、赤芍、当归、刘寄奴、泽兰、大黄、红花等。

5. 对于脾胃虚弱、脾胃运化功能失调者，常用党参、白术、茯苓、黄芪、当归、丹参、生山楂、桃仁、红花等。如痰湿重者，加陈皮、法半夏、泽泻、郁金。

专家简介：薛国忠，主任医师、硕导；甘肃中医药大学附属医院肾病科副主任，内科教研室主任。首届全国名中医刘宝厚教授学术继承人。国家中医药管理局第四批中医临床优秀人才。兼任中国中西医结合肾病专业委员会青年委员，中国民族医药肾病专业委员会理事，甘肃中西医结合学会理事、副秘书长，甘肃中西医结合肾病专业委员会秘书长，甘肃中西医结合血液透析专业委员会秘书长。善于运用中西医诊治肾病综合征，肾小球肾炎，急性、慢性肾衰竭，尿路感染，高血压肾损害，糖尿病肾病，高尿酸血症、肾虚、腰痛、更年期综合征等。

民间俗说“千金难买老来瘦”。都说老年人要瘦点儿，既健康又时尚。但有一种“瘦”仅限于四肢，仔细观察会发现即便腰腹部赘肉堆积，而四肢却松软纤细，且越来越容易疲劳，时常走不动路，拿不起东西，最麻烦的是越来越爱生病，出现这类情况时就要高度警惕，您可能患上了“肌少症”，这是老年人机体由盛转衰的一个关键节点。

甘肃中医药大学附属医院老年病科主任夏晓黎介绍，“肌少症”又称骨骼肌减少症，是指因持续骨骼肌量流失、强度和功能下降而引起的综合征。骨骼肌是人体运动系统的动力，肌肉的衰老和萎缩是人体衰老的重要标志。该病使老年人站立困难、步履缓慢、容

易跌倒、骨折，还会影响器官功能，严重时引发心脏和肺部衰竭，甚至死亡。

01. “肌少症”在不同地区发病率不同

问：“肌少症”是否属于老年综合征？目前的患病率有多高？

答：老年综合征是随着年龄增加，各器官系统功能退化，在老年人中出现一系列非特异性的症状和体征，以致严重损害老年人的生活功能、影响老年人的生活质量和显著缩短预期寿命。这些老年人中非特异性的症状体征统称为老年综合征。通常包括衰弱、跌倒、吞咽障碍、尿失禁、认知功能障碍、失眠等。“肌少症”作为老年综合征之一，是一种与年龄相关的衰弱综合

征，随着年龄增加，老人骨骼肌质量和强度呈进行性和全身性丧失。在不同的人群中，包括在不同的地区，“肌少症”发病率是不一样的，如在社区，就是老人在家里居住，可能它的发病率是随着年龄增加而增加的，60岁以上可能有3%-5%的肌少症人群；但是在住院患者中，因为多病共存的问题，这个比例会更高，约10%；如果在养老机构，患病率会更高，可能要到20%-30%。肌少症的患病率随着年龄的增长而显著增加，在70-75岁的年龄段中，男性患病率为4%，女性为3%，而到了85岁以上的老年人中，男性患病率高达16%，女性高达13%，不同地区可能存在差异。

问：怎么判断自己或家人是否患有“肌少症”？

答：“肌少症”是一种进行性的全身肌肉总量减少，肌肉力量下降或肌肉生理功能减退的综合征。一般表现为虚弱、易跌倒、行走困难、步态缓慢、四肢纤细和无力等。患有肌少症的老年人对各种应激事件的抵抗以及应对能力均很差。如走路迟缓：室内平地行走困难；握力下降：取物困难，拿不动5公斤重物、毛巾

老年人“肌少症” 您了解多少？





拧不干；行动吃力：从座椅起身变得困难，如需要撑扶手才能起身；爬10阶楼梯出现困难，如爬两三下就需要休息；反复跌倒：跌倒概率增加，过去1年连续跌倒2次以上；体重减轻：非刻意减轻体重，6个月内体重轻5%。如原本体重60公斤的老人，半年内无缘由地减少3公斤，就应注意。

02.运动和饮食对预防“肌少症”很重要

问：引起“肌少症”的因素有哪些？

答：最容易引起“肌少症”的因素，就是全天静态的生活习惯，也就是我们常说的“宅”。那是不是每天跑步健身游泳就一定不会得“肌少症”了呢？答案是不！并不是保持积极生活方式的人就一定不会

得肌少症，尽管发生率很低，但依旧有一些坚持健身的人群会患有肌少症，这表明该疾病的发展是一个复杂过程，可能还有其他病因如：神经细胞退化、身体将蛋白质转化为能量的能力下降、营养摄入不够，没有足够的卡路里和蛋白质以维持肌肉容量、激素水平发生变化等。

问：如何预防“肌少症”？

答：运动和饮食对于预防“肌少症”很重要。由于患者整体体能下降，运动活动随之减少，从而进一步加速肌肉质量和强度的流失，随后影响平衡，步行和执行日常生活活动的的能力，最终会导致失能以及生活质量低下等后果。建议日常做一些适合自己的运动，骑自行车、游泳及有氧运动等。

饮食上，保证每日的蛋白质摄入，如牛奶、鸡蛋、大豆等。多吃水果和深色蔬菜，如菠菜、番茄等。

专家介绍：夏晓黎，主任医师，硕士研究生导师，甘肃中医药大学附属医院老年病科主任。全国“巾帼建功”标兵、甘肃省555创新人才工程三层次人选、世界中医药学会联合会睡眠医学专业委员会高原睡眠医学学组委员、中国康复医学会呼吸康复专业委员会委员、中国女医师协会第一届老年医学专业委员会委员、甘肃省老年医学学会呼吸专业委员会常务委员、甘肃省康复医学会康复医学质量控制专业委员会委员、甘肃省中西医结合学会医养结合专业委员会主任委员、甘肃省医学会老年病专业委员会常委、甘肃省哮喘专业委员会常务委员。擅长老年慢病的诊断及治疗；老年综合评估及肺康复的管理与治疗。

头乌黑浓密、润泽柔顺的头发，素来是人们的理想追求。因压力、遗传、情绪等各类因素叠加，现代人的白发越来越多，经常是原本年纪轻轻，却已经白发缕缕。为了遮盖白发，只能经常性染发，但染发剂将人们变美的同时，也对人体健康带来严重的危害。

经常染发会致癌

自染发剂被发明以来，其安全性问题就受到社会各界的关注。甘肃中医药大学附属医院皮肤科主任刘彦平介绍，染发剂成分复杂，所含的化学物质复杂，包括如苯二胺类、染料等，这些物质容易刺激皮肤发生过敏反应。其中对苯二胺是染发剂中的有效着色成分，需要与氧化剂结合达到着色的效果，是能使颜色固定在头发上的主要染料，可增加附着效果。同时，它也是致敏剂，很容易导致过敏。对苯二胺属于致癌物。

据了解，对苯二胺在我国被列入限用物质，最大允许使用浓度为6%。随着对苯二胺对人体危害认识的普及，有些国家已经限定不得高于2%。

“一般来说，喜欢经常染

发的人会有这个风险。有的人头皮比较敏感，染发剂里的化学物质可能会引起过敏，而如果还坚持长期染发，这种刺激日积月累，吸收增多，会进一步给机体带来危害。”染发引起的皮肤过敏在皮肤科门诊中较为常见。过敏症状通常局限在染发部位，头皮、耳朵部位常常出现红肿、水疱、渗出伴



染发久了会致癌 食疗可缓解白发

刺痒、灼痛，严重时蔓延至脸部、颈部，甚至全身皮肤，可继发感染。

减少染发次数

如何减少染发剂对人体的危害，怎样才能安心染发？刘彦平表示，染发前首先要做好过敏测试“初次染发在染发前一定要做过敏检测，特别是一些过敏体质人群。如本身容易

长湿疹，有哮喘、荨麻疹的人群，特别要注意做好检测。”第一次使用之前，涂少许染发剂在前臂内侧或耳后，观察2-3天，没有反应才可以使用该染发剂。

在选购染发剂产品时，应选择具有“国妆特字”或“国妆特进字”的正规产品；染发过程中尽量减少染发剂与头皮的直接接触。染完头发后注意多清洗几次，减少染发剂在头上的残留。洗头时忌用手指抓破头皮。

建议怀孕女性不要染发，头面部患有毛囊炎、皮炎等皮肤疾病和有皮肤损伤者及免疫力低下者最好也不要染发。

食疗缓解白发

刘彦平认为，产生白发的原因有许多，有一些原因如慢性疾病、内分泌失调、缺乏营养等。另外，如果长期学习紧张、用脑过度，得不到缓解和休息，也容易产生白发。但多染发危害多，就要护理好自己的头发，让白发远离。怎么护理？刘彦平认为，中医历代医家无论从理论还是从临床角度都倾向于肝肾不足为白发的主要发病机制，从留下来的大量方药也可以得到印证；发为血之余，气弱血虚也可以造成



毛发枯槁变白。青年人素体阳旺，易生火热，而火热耗伤阴血，致使血虚燥热，毛发失养，也可出现白发。此外，情志不畅，郁结于内，可耗伤气血，继而使毛发失去濡养变白。

因此，食疗是解决白发的好选择。建议多吃一些富含优质蛋白、微量元素和维生素的食物，可选择鲜鱼、牛奶、动物肝肾、黑芝麻、海藻类、新鲜蔬菜和水果等。由于饮食中营养摄入与头发早白有重要关系，所以“少白头”的病人调整饮食非常重要。应多吃含铁、铜、钴元素的食物，如油菜、芹菜、海带、黄豆、紫菜、黑木耳、猪肝、鸡肝等。多吃富含B族维生素的食物，如粗粮、豆类、蔬菜和水果，也有帮助。

专家简介：刘彦平，中医外科主任医师，甘肃中医药大学附属医院皮肤科主任，主要从事中医外科的临床、教学与科研工作，师从我省著名中医外科专家何炳元老师、中西医结合专家国家级名老中医赵健雄教授学习，甘肃省第五批省市五级师带徒指导老师。甘肃省医学会皮肤科专业委员会常委、甘肃省中西医结合学会皮肤性病专业委员会主任委员，中华中医药学会中医美容分会委员。擅长运用中西医结合方法治疗疮疡病、皮肤科常见病及疑难病。

免疫系统疾病 不得不说的痛

“免疫紊乱通常是指机体的免疫对抗平衡失调或破坏，导致人体器官的正常功能被打破而出现的一种病理状态，其种类繁多，诱发因素复杂多变，多呈反复发作和慢性迁延趋势，严重影响患者身心健康。”采访中，甘肃中医药大学附属医院风湿骨病科主任王钢介绍，免疫系统的疾病大多不好治愈，并且可以在身体任何部位发病。

据介绍，免疫性疾病包括系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、系统性血管炎、硬皮病、皮炎、干燥综合征、混合性结缔组织病、自身免疫性溶血性贫血、溃疡性结肠炎等，很多疾病都不能治愈。

免疫性疾病可致全身多器官损害

免疫是人体的一种生理机能，我们的身体以此来识别“异己”成分，破坏和排斥进入人体的病菌等抗原物质，或者人体本身所产生的损伤细胞和肿瘤细胞等，以达到维持人体健康的目的。因此，免疫实际上是一种对抗的平衡。

“免疫紊乱可以通过一种叫做自身抗体的释放或者是自身抗原结构性质发生改变而致病，也可以通过



正邪对抗平衡调节功能异常使得相关通路被激活所致；也有可能是一些病毒或是细菌通过直接或间接的感染以及遗传因素共同作用的结果。”王钢说，如风湿性疾病，临床发病复杂多变，种类较多，但主要以系统性自身免疫疾病为主。系统性自身免疫病则是由于抗原抗体复合物广泛沉积于血管壁等原因导致的全身多器官损害。

而少数免疫性疾病仅限于抗体或致敏淋巴细胞所针对的某一器官，主要包括慢性淋巴细胞性甲状腺炎、甲状腺功能亢进、胰岛素依赖型糖尿病、重症肌无力、溃疡性结肠炎、恶性贫血伴慢性萎缩性胃炎、寻常天疱疮、类天疱疮、原发性胆汁性肝硬化、多发性脑脊髓硬化症、急性特发性多神经炎等。

免疫性疾病女性发病率高于男性

一般患有系统性自身免疫疾病，症状多是自发或特发的，感染、药物等外因对其有一定的影响；有些患者血清中会出现特异性的指标，如高水平的 γ -球蛋白；有些患者血液中则有滴度较高的抗体或被激活的淋巴细胞；也有被损害部位出现“战争”遗留的证据—免疫球蛋白沉积，主要以大量淋巴细胞和浆细胞浸润为主。

同时，免疫性疾病其病程一般较长，发作与缓解交替出现，仅有少数为自限性；女性发病率高于男性，老年人发病率高于青少年。也常与其它自身免疫性疾病同时存在。

“免疫疾病不可忽视，可导致器官功能异常，如甲状腺功能异常、肝肾功能损害等。”王钢称，系统性的疾病常表现为全身关节疼痛、肿胀、畸形、血管炎症、皮肤溃疡、溃破等，各器官及各靶点损害程度愈演愈烈，最终可导致器官功能衰竭，危及生命。

另外，由于长期受疾病的困扰，加上病情反复发作、迁延不愈，大多数人都会容易产生焦虑、恐



惧和失望等负面情绪。不良的心理状态可能使患者消沉、抑郁，甚至加重病情，不利于疾病治疗。

王钢建议，此类疾病临床表现多样、发病机理复杂多变，应通过专科医生诊断来判断“免疫”过程中是否存在自身抗体或自身反应性T细胞，是否可通过复制相应动物模型诱发同样的自身免疫性疾病，从而明确致病种类，以期进一步早诊断、早治疗。

专家简介：王钢，甘肃中医药大学附属医院风湿骨病科科室主任、主任医师、博士研究生导师、甘肃省名中医，兼任中国中西医结合学会风湿病专业委员会常务委员、中华中医药学会风湿病分会常务委员、甘肃省中西医结合学会风湿病专业委员会主任委员。获第三届甘肃省医师奖、甘肃省中医药工作先进个人、第四届“白求恩式好医生”称号。擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风性关节炎、干燥综合征、骨性关节炎、产后风湿病等风湿类疾病的中西医结合诊治。

个人防护怎么做？ 专家手把手教你



当下，新冠肺炎疫情防控形势严峻，个人防护至关重要。近期，河北省石家庄市疫情中，就有确诊患者平时一直戴着口罩，但还是被感染。为什么戴了口罩还会被感染？日常个人防护、消毒都需要注意哪些细节？甘肃中医药大学附属医院感染管理办公室主任宋光芬从做好家庭消毒、个人卫生防护给出了建议。

如何正确使用消毒品？

与流感相比，新冠病毒更易于传播，主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，接触病毒污染的物品也可造成感染，在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。

这就对个人日常消毒提出了具体的要求。宋光芬认为，如果家庭成员无新冠肺炎疑似、确诊病例或无症状患者接触史，或居住小区未发现上



述病例，不用在家居消毒上特别费心，加强室内环境清洁和开窗通风可减少呼吸道疾患。目前尚无新冠肺炎病毒通过空气传播的证据。如果家里有需要居家健康监测的成员，有必要对室内进行消毒。

日常消毒中，具体可以采取这些措施：1.选择使用

500mg/L含氯消毒剂和0.3%过氧乙酸消毒剂进行擦拭消毒，室内有人的情况下不建议喷洒消毒。2.每天清洁、消毒家庭成员经常触碰的物品，如床头柜、床架、门把手等进行擦拭消毒1-2次；电子设备采用75%的酒精擦拭消毒。3.每天清洁、消毒浴室和厕所表面1-2次；4.用洗衣机常规洗涤衣物，最好能将水温设定为56℃以上，洗涤时间大于30分钟，然后晾干或高温烘干；5.接触居家健康监测成员体液污染的物品后用香皂认真洗手，必要时用含有酒精成分的手消毒液进行手消毒。

消毒剂推荐使用：1.75%医用酒精：主要用于金属用品和电子产品的消毒，如手机、电视机、钥匙等。不能用酒精喷洒在婴幼儿和成人身体上，一则容易引起酒精过敏；二则可能引发火灾。2.含氯消毒剂：84消毒液、含氯消毒粉或含氯泡腾片等都属于含氯消毒剂。居家使用浓度为500mg/L，如含氯泡腾片每1000mL水中放入1片溶解，消毒液浓度就是500mg/L。

正确洗手、戴口罩尤为重要

个人防护中，正确洗手、戴口罩尤为重要。

洗手是预防疾病最简单、最有效的方法。一定要养成饭前饭后、便前便后洗手的良好习惯。



同时触摸公共场所的物体表面如交通工具的把手、电梯的按钮等均需要洗手。新冠病毒不耐酸不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感，75%酒精可灭活病毒。提醒大家不能用脏手揉眼、摸鼻、抠嘴巴等。

戴口罩前同样要洗手或使用手消毒液。如何正确戴口罩？宋光芬提醒，先将耳挂挂于双耳，再上下拉开褶皱，使口罩覆盖口、鼻、下颌，将双手指尖沿着鼻梁金属条，由中间向两边，慢慢向内按压，直至紧贴鼻梁。适当调整口罩，使口罩与面部紧密贴合，直至全部遮盖口鼻处。切勿用手触摸口罩外侧调整位置，当手接触被污染的口罩外侧后再摸眼睛等部位时，可能会增大感染风险。

选择口罩时，一般选用一次性医用口罩，其他如棉布、活性炭、纱布等材质的口罩都不具有预防病毒感染的作用，不建议使用。

专家简介：宋光芬，主任护师，甘肃中医药大学附属医院感染管理办公室主任，中华护理学会社区专业委员会委员，甘肃省医院感染防控专家委员会副主任委员，甘肃省中医护理重点专科学术带头人，甘肃省医院感染管理质量控制中心专家组成员，甘肃省中医药学会医院感染管理专业委员会副主任委员。

进入冬季后，感冒、鼻塞咽痛、哮喘、老慢支……各种呼吸道疾病高发，特别是对于患有慢性阻塞性肺病（慢阻肺）的人更是进入了一年中最难熬的季节。

“慢阻肺患者主要表现为咳嗽、咳痰和呼吸困难，即使从事一些日常活动如爬楼梯、去超市购物也会气喘吁吁，严重影响患者的生活质量。”甘肃中医药大学附属医院老年病科主任夏晓黎说，慢阻肺被称为“沉默杀手”，不过慢阻肺可防可治，要避免进入慢阻肺治疗误区，从而有效地控制症状、减少急性发作、提高生活质量。

反复咳嗽、咳痰和喘息警惕慢阻肺

“呼吸道感染很容易诱发慢阻肺急性加重，慢阻肺患者本身免疫力低，在冬季来临之前注射流感疫苗或肺炎球菌疫苗，有助于增加机体免疫力，预防呼吸道感染，预防慢阻肺急性加重。”夏晓黎说，慢阻肺就像高血压、糖尿病一样需要长期规范治疗。即使症状缓解了，并不意味着没有急性加重的风险，更不意味着病已痊愈，所以切记不可擅自停药。

记者了解到，慢阻肺在临床主要表现为长期反复咳嗽、咳痰和喘息，具有进行性、不完全可逆

慢阻肺患者 冬季防感冒少出门





特征。

“慢阻肺多发生于老年人，随着病情的逐渐加重，后期可合并慢性呼吸衰竭等并发症。因此，慢阻肺的控制效果除与患者的病情和现有的医疗条件等因素密切相关外，患者良好的自我管理能力也起着重要作用。”

夏晓黎给记者介绍了近期的一个典型病例。患者王先生是个老烟民，近两年一活动就出现胸闷气短，起初以为是年龄大了也没当回事儿，前几天到医院检查，发现是得了慢阻肺。

“长期吸烟的人比不吸烟的人容易患慢阻肺。”夏晓黎表示，正常人的气道是通常没有异物的，空气可以畅通无阻的通过气道进入肺泡，在肺泡完成氧气和二氧化碳的交换，然后肺泡能够进行有力的收缩把空气挤出去，完成呼气。而慢阻肺患者的肺部气道有很多痰液、异物以及气道炎症，气道被这些东西阻塞了，空气进去难出去也难，而且肺泡也不是那么有弹力，也没力气把空气推出去，时间久了肺泡就会鼓起来，甚至还会爆炸。

慢阻肺可控可治

慢阻肺有哪些治疗手段？夏晓黎表示，当前的治疗手段中，吸入疗法是慢阻肺的首选治疗方

案，可以直达靶器官、起效迅速、局部药物浓度高、全身副作用小。主要使用的雾化药物是支气管扩张剂、ICS和雾化去痰剂。此外，慢阻肺与慢性支气管炎和肺气肿关系密切。所以想要预防慢阻肺，首先要积极预防慢性支气管肺炎和肺气肿。

肺功能不好的人容易患慢阻肺，她建议五种人应该定期检查肺功能：1.长期吸烟者；2.有慢性咳嗽、咳痰者；3.呼吸困难者；4.要接触污染气体、粉尘等特殊环境工作的人；5.呼吸道疾病患者。

早期又该如何预防？禁烟以及戒烟是早期预防慢阻肺的重要方式。夏晓黎说，在慢阻肺患者中有80%的人为吸烟者，无论是吸烟还是吸入二手烟，都可能造成气道上皮的损伤，所以慢阻肺患者及早戒烟。

冬季空气污染较重，慢阻肺患者应减少出门，必须出门时要戴好口罩，避免呼吸道受凉。要经常进行体育锻炼，防止伤风感冒。多数慢阻肺患者在冬季容易出现失眠症状，很多患者睡不着就起床活动，这个不科学，在冬季，慢阻肺患者应更早上床睡觉，早上要适当晚些起床。即使睡不着，也可躺着闭目养神，可缓解咳喘症状、减少外感几率。

同时，要养成良好的饮食习惯，多食复合碳水化合物、优质蛋白、新鲜果蔬以及钾含量高的食物等，有助于增强体质，提高免疫力。

（夏晓黎，见44页介绍。）

中药代茶饮 预防冬季咳嗽

每到冬季，各大医院的呼吸科、小儿急诊科都会人满为患，前去就诊的大多数病人都有普遍病症：咳嗽。不同季节、不同时间，多种因素都有可能引起咳嗽。但是咳嗽往往在冬季多发，而且多出现于老人、小孩或是其他抵抗力差的人群中。为什么冬季容易咳嗽，引起咳嗽的原因有哪些？该如何预防？记者采访了甘肃中医药大学附属医院肺病科主任张旭辉，详解咳嗽的相关问题，并推荐几款实用的治咳嗽良方。

为什么冬季易咳嗽？

冬季易咳嗽，是因为天气寒冷，空气干燥，容易上火，呼吸道比较敏感。加上冬季是雾霾的高发季节，一旦有异物

吸入或是受凉感冒，就会引起咳嗽。还有一部分人在冬季容易反复咳嗽，可能是因呼吸道系统有炎症。

从中医角度来讲，咳嗽主要是因卫外不固所致：小孩往往是卫外不固，个别孩子会伴随脾虚的表现，但这类情况较轻，因为大多数家长在孩子用药、饮食的选择上还是比较慎重的，所以脾胃受伤的比例相对会低一些；青壮年则在卫外不固的同时脾虚的表现会更突出一些，究其原因：一是因为他们病史较长，这与长期服用多种抗生素及没有经过辨证就自行服用止咳化痰药有关，从而损伤了脾胃；二是与平时饮食不节有关；老年人往往具有肺、脾、肾不足的表现，加之

他们年老体衰、正气不足，原本抗病能力已开始走下坡路，一旦外邪入侵，很容易发病。此时的治疗，一方面要止咳，另外一方面还要补肺、健脾、固肾。前者治标，后者固本。

加强运动 预防咳嗽

任何疾病的预防，先从提高自身免疫力开始。张旭辉建议，一定要加强体育锻炼，冬季因天气比较寒冷，人体关节、筋骨较脆，抵抗力较差。“在冬季坚持适当的体育锻炼，可以增强抵抗力，减少因抵抗力低下而导致的咳嗽等情况。”同时因季节的特殊性，在进行体育锻炼时应该选择一些轻松平缓、活动力度不大的项目，如瑜伽、滑雪、慢跑、游泳等运动。像球类运动、登山等体能消耗较大的运动应该适量减少。

冬季外出，自我防护也非常重要，外出要戴口罩、围巾，避免吸入冷空气，尽量减少冷空气对呼吸道的刺激，从而防止咳嗽等疾病的发生。

中药汤方 因人而异

咳嗽严重的患者服药是必



不可少的。肺病科张旭辉主任认为，只有肺卫功能正常，人体才能有足够的“实力”去抵御外邪的入侵，“对于咳嗽的病人，在遣方用药时常常用止咳散合玉屏风散，为尽早缓解咳嗽症状，又习惯加僵蚕、苏子、苏梗、山豆根、化橘红等药以加强解痉平喘、清喉利咽之力度。”如有脾虚则加用四君子汤，使脾的运化功能正常，后天之本强健，以达到健脾扶正的作用。

年纪偏长的人群加用培元固本药物，如肉桂、黄精、熟地黄、桑寄生等，使肾的纳气功能得以恢复。“肺主气，司呼吸”“肾主纳气”，若肾不能纳气，则呼吸表浅，也可出现咳嗽；当肾的纳气功能恢复后，这种咳嗽也就自然好了。“肾为先天之本”，通过服用上面所提的培元固本的药物，可使肾气得以充实，从而增强体质。由于这类病人病史较长，往往情绪会受影响，可视情况适当加用疏肝理气药物。

有些对汤药难以接受或需外出而携带汤药不便的患者，张主任推荐中药代茶饮：青果10克、桔梗10克、麦冬10克、木蝴蝶5克、菊花5克、黄芩20克、枸杞子10克。嗓子干



痛时可加锦灯笼和金银花。剂量视不同年龄及体重而灵活掌握，每天一剂，沸水泡药15分钟，代茶饮，可反复冲泡多次饮用，但切忌茶饮温度过低。

穴位贴敷提高免疫力

中药贴敷对治疗咳嗽也有一定效果。特别是对于较大的孩子及成年人，季节性中药穴位贴敷治疗为最简便有效的方法。

每年的“三伏”和“三九”时节，采用中药局部穴位贴敷的方法确实能扶正气，通营卫，调升降，理阴阳，提高人体免疫力，尤其对肺系疾病有着很好的预防作用。将药贴（以白芥子、细辛、麝香等为末，用姜汁调之）贴于人体相关穴位（肺俞穴、定喘穴、大椎穴、天突穴等）上，坚持一定时间后揭下（具体时间可根据个体敏感性灵活变通）。每

年三伏和三九时节贴敷，每“伏”和每“九”各贴1次，如遇闰月，可增加1次，3年-5年为1个疗程。

专家简介：张旭辉，主任医师，甘肃中医药大学附属医院肺病科主任。甘肃第一批援鄂医疗队治疗小组组长。第六批全国名老中医药专家学术经验继承人，第二批全省五级中医药学术经验继承人。甘肃省中西医结合学会呼吸病专业委员会主任委员；甘肃省老年医学会胸部肿瘤专业委员会副主任委员；甘肃省中医药学会医养结合专业委员会常务委员。擅长慢性咳嗽、肺炎等呼吸系统常见病、多发病的中西医结合治疗。

肠道是人体重要的免疫器官、排毒器官。我们摄入的食物都需要由肠道进行处理，食物在经过肠道时，食物中的营养会被充分吸收，转化为对人体有益的物质，因此说，肠道对人体健康非常重要。春节期间，亲朋相聚、走亲访友，饭桌上少不了酒肉美食。甘肃中医药大学附属医院副院长刘俊宏提醒广大朋友，春节里，在满足口福、味蕾的时候，可别忘了保护肠胃，“保护胃肠，从管住嘴做起”不是一句空话。

专家介绍：刘俊宏，甘肃中医药大学附属医院副院长，主任医师，硕士研究生导师，国家中医药管理局首批创新骨干人才，甘肃省卫生健康行业首批骨干人才，甘肃省中西医结合学会消化内镜专业委员会主任委员，甘肃省中医药学会肝胆病专业委员会主任委员，甘肃省中西医结合学会肝胆病专业委员会副主任委员，中华中医药学会肝胆病常务委员，中华中医药脾胃病委员会委员，中国民族医药学会脾胃病委员会常务理事，中华中医药学会肝胆病委员会常务委员，中国中西医结合学会脾胃病及中医外治法委员会常务委员。擅长功能性胃肠病、慢性萎缩性胃炎、胆汁反流性胃炎、消化性溃疡、食管炎、胃癌、胆囊炎、胆结石、胰腺炎、胰腺癌、肝炎、肝硬化、肝癌、炎症性肠病、结肠癌、腹泻、便秘等消化系统常见病、多发病及疑难杂病的中西医结合诊治。

酒精对消化系统造成损伤

“胃肠道是我们的好朋友，是帮助我们消化吸收的健康管家，在日常饮食中要做一些对好朋友有益的事情，”刘俊宏用“好朋友”描述人体

与胃肠的关系，胃肠道害怕简单粗暴，饮食结构单一，饮食失节，饥一顿饱一顿，都是对它的极大考验，特别是春节期间，各个地域风味迥异的珍馐美味的诱惑，放纵饮食，或者五味太过，或者摄食偏颇，喜嗜煎炸、炙烤、腌制、生冷、膏粱厚味，或暴饮暴食等，对肠胃都是一种伤害。而饮酒，对肠胃的伤害更大。酒喝下去之后，直接刺激并损害消化系统，能引起口腔黏膜炎、咽



保护胃肠 从管住嘴做起

响。酒的度数越高，这种刺激越明显。酒精具有脂溶性，可以破坏黏膜的防御系统，使胃黏膜极易遭受胃酸、胆汁的侵袭，进而引起黏膜组织水肿、糜烂，甚至出血、坏死。

刘俊宏表示，肠道内长期高浓度酒精的存在，不仅可能导致肠道正常菌群失调，引起肠道益生菌数量减少，有害菌过度生长，进而导致肠道内容物中内毒素增加。肠道菌群紊乱，肠黏膜细胞之间通透性增高，使肠黏膜的屏障功能减弱，造成大量内毒素易位进入门静脉系统，引发肝脏损伤。由于肠道菌群平衡的破坏，加之酒精对肠黏膜造成的损伤，影响了肠道正常的生理功能，往往酒后会造

保护肠胃，饮食、情绪、生活习惯一样不能少

刘俊宏说，想要保护我们的胃肠健康成长，首先要注重饮食调养。在春节期间要节制饮食，避免暴饮暴食和五味太过是保护胃肠必须要做到的。中医认为，不同性味的食物所养的脏腑各不相同，甘味的食物对脾胃有较好的调养作用，如山药、扁豆、薏苡仁等。冬春交替气候依然寒冷，宜选用性味甘温的食物，既可健脾胃，又可



温阳散寒，如大枣、板栗、南瓜、熟藕、鲢鱼、虾、羊肉等。同时在饮食中应少食或避免寒凉、辛辣的食物，如紫菜、竹笋、辣椒、韭菜以及煎炸、烤制类食物等。其次，要注重劳逸结合，特别是在进餐时应保持愉悦的心情。情绪比饮食对身体的影响要大得多，特别是当一个人在心情差的时候，身体对食物的反应变得更为敏感，吃什么都容易出问题。因此，在调畅情绪方面也是至关重要的。另外，还要注重胃部的局部保暖，以防受寒。

改变不良的生活习惯就应当是“保胃战”的最有效措施。对于已经出现的胃病，饮食上尽量做到定时进餐，每日可定时进食5-6次，进食量少，能减轻胃的负担，避免胃部过度扩张；进餐次数多，可使胃中经常存有少量食物，以中和胃内过多的胃酸。



过年追剧打游戏 别忘保护眼睛

“已经收藏了好几部电影和电视剧，就等着春节追。”“平时忙得没时间看综艺节目，春节要看个爽。”“春节开启打游戏模式”……

追剧、看综艺节目、打游戏，这是春节期间年轻人、上班族、孩子们一项必不可少的活动项目。但是，长时间过度用眼尤其是过度使用电子产品，对眼睛的危害不容忽视。“春节有时间放松，如果把握不好追剧的时间、节奏，不了解眼睛的保护方法，势必会对眼睛造成不可逆的损害。”甘肃中医药大学附属医院眼科主任颀瑞萍建议，春节期间，大家保护好眼睛，把握一个度，用正确的方式打开“追剧模式”。

专家简介：颀瑞萍，主任医师，硕士生导师，甘肃中医药大学附属医院眼科主任。从事眼科临床、教学工作20余年。现为中华中医药学会眼科分会委员、中国中西医结合学会眼科分会委员、中国中医药研究促进会眼科分会常务委员、甘肃省中西医结合学会眼科专业委员会副主任委员。在中医药治疗眼表疾病、眼底疾病、视神经疾病方面有深入研究。

过度用眼 小心干眼找上你

长时间过度用眼，最常见的就是视疲劳。颀瑞萍介绍，视疲劳会引起睫状肌痉挛而造成眼睛酸胀、眼眶周围疼痛、干涩等不适症状，严重时可能伴随有头昏、头痛等症状。

“过年放假在家，很多人打乱了正常的生活规律，熬夜追剧，眼睛就会‘干渴’难耐。”颀

瑞萍说，人在一般情况下1分钟眨眼约20次，由于眼睛长时间刷屏，过于凝神专注，每分钟眨眼的次数会明显减少，加之长时间高强度的用眼，电脑、手机屏幕所发出的各种射线会严重刺激眼睛，导致泪液分泌减少和泪液成分发生变化，就会出现眼睛干涩、畏光、疲劳、发红发痒、异物感、视力减退等不适症状。这时，干眼就会找上你了。

目前，专家共识将干眼定义为与高血压、糖尿病同一类的慢性病，是由泪液的质、量及动力学异常导致的泪膜不稳定或眼表微环境失衡，可伴有眼表炎性反应、组织损伤及神经异常，造成眼部多种不适症状和（或）视功能障碍。干眼一旦发生，给工作生活都将带来影响。同时，长时间近距离使用电子产品，注视电子屏幕，电子屏幕射线中含有大量的蓝光，蓝光是仅次于紫外线的高能量短波长光源，对眼部组织的穿透力较强，能够直达视网膜，造成视网膜尤其是黄斑区的慢性损伤，从而造成视力的严重损伤。尤其是夜间关灯看手机，或躲在被窝里看手机，在这样对比太强烈的情况下，这种辐射对眼睛的危害会更大。特别对于青少年来说，长时间过度使用电子产品，由于屏幕的屏闪，亮度、图案的频繁闪烁变化，使眼睛的调节紧张，若眼睛长时间得不到放松，就会形成近视，同时逐渐加重近视度数。

与电子屏保持0.4-0.7米距离

“当然，只要把握好度，以正确的方式打开‘追剧模式’，在闲暇之余，追追剧、听听音乐，可达到放松身体、愉悦心情、调节生活的目的。”颌瑞萍称，追剧看电影时要正确使用手机、电脑。

首先，严格控制时间。不要长时间看手机、

电脑、电视，更不要熬夜。一般成人看手机、电脑持续45分钟就要适当休息5-10分钟；青少年一般每次持续使用电子产品不超过30分钟，也可起身活动活动，并远眺5米以外物体。其次，眼睛和电脑屏幕之间的距离不能太近，要保持在0.4-0.7米之间，看手机的距离要保持在0.33-0.4米之间。再次，改善屏幕画质、亮度。不能使进入眼内的光线太强，与周围环境亮度对比不要太



强，最好及时调整屏幕亮度到感觉较舒适的程度以获得适宜的视觉效果。背景光相对于电子产品来说要稍弱一些，但不能直接对着眼睛，也不能直接对着电子屏幕，否则会引起光的反射，增加光线进入眼内，而造成视网膜的损害。最后，要注意眼部的调节和保护。适当地按摩眼球、眼周、额头、眉间等部位以达到缓解视疲劳、改善睫状肌痉挛、改善眼部血液循环、改善视网膜功能的作用。也可以坚持做眼保健操来达到眼睛保健的作用，保护视力。

特别是对于干眼患者因眨眼次数减少泪液分泌不足及泪膜稳定性失衡，可特意加强眨眼次数，有助于促进泪液的分泌，改善眼部干涩、酸困症状。

颌瑞萍建议，春节期间生活要有规律，一定保证充足的睡眠，平衡饮食，加强锻炼，注意用眼卫生。

“低头族”春节远离手机 保护颈椎

“过去，被视作老年病的颈椎病，现在愈来愈‘青睐’年轻白领，患者年龄已出现年轻化趋势。”甘肃中医药大学附属医院康复骨科主任吴建民说，很多年轻白领上班时对着电脑干活，下班后又忙着上网、打游戏，身体长时间被迫保持同一个姿势，无疑为颈椎病的发病埋下了祸根。过年了，整天抱着手机不放的“低头族”“手机党”们，也要学会保护颈椎。

专家简介：吴建民，甘肃中医药大学附属医院康复骨科主任，现任中国民族医药学会推拿分会副会长，中国中医药学会推拿分会委员，甘肃省中西医结合学会推拿专业委员会主任委员，甘肃省中医药学会运动医学专业委员会主任委员。擅长中医药治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症等疾病。

颈椎病症状复杂可累及神经

随着现代生活方式的改变，用电脑、玩手机的低头族越来越多，颈椎病的发病率也越来越高。有研究表明，颈椎病的发病率甚至超过了糖尿病，成为影响国民健康的重要疾病。

“我们小小的颈椎病变可累及骨髓、神经、椎动脉和交感神经，无论哪一个受到压迫都可能出大问题。”吴建民告诉记者，颈椎病是一种比较常见的退行性病理改变，很多人想着颈椎病不过就是颈部疼痛，最多再加上头晕、头痛，但其实，颈椎病的症状复杂，多数患者开始症状较轻，到后期越来越严重。颈椎病的主要症状有头、颈、肩、背、手臂酸痛，颈部僵硬，活动受限。颈肩酸痛可放射至头枕部和上肢，有的伴有

头晕，重者伴有恶心呕吐，卧床不起。肩背部沉重感，上肢无力，手指发麻，肢体皮肤感觉减退，手握物无力，有时不自觉的握物落地。另一些病人下肢无力，行走不稳，两脚麻木。而当颈椎病累及交感神经时可出现头晕、头痛、视力模糊、两眼发胀、耳鸣、心慌等症状。更为严重的后果是猝死，又称为颈椎性猝死，多在行走中或骑自行车时突然猝倒，可很快在1-2分钟后清醒站起，无后遗症，但后果十分危险，“这是颈椎病发病的一个特殊症状，患者长期椎动脉基底动脉供血不足，反复发作眩晕、恶心、呕吐、头痛，在突然扭头时猝倒，可和其它脑血管病相鉴别。”

保护颈椎，这些方法可借鉴

机不离手如今已是多数人的“标配”。春节期间，追剧、游戏不可自拔，都会导致离健康颈椎越来越远。“当一个人不低头的时候，脖子只需要承担头部的压力，大约4-5公斤。但当低头时，脖子需要承担的压力会越来越重，给颈椎的负荷同样加重。”吴建民称，多数人颈椎起病时不被重视，只有当症状继续加重影响工作和生活时才引起重视。

吴建民建议：1.要有正确的姿势，坐着看手机或者电视的时候，应该保持颈椎中立的位置，目光平视，双肩自然下垂，腰部应该有支撑。2.避免长时间低头，通过调整看手机的姿势、改变固定不动看手机的习惯，看手机半小时到一小时就要抬头活动颈椎。3.做颈椎的保健操，进行颈椎各个方向的自动及抗阻运动，可通过游泳、练八段锦等方式预防颈椎病。4.调整枕头的高度。



《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309776184@qq.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

