

养生堂

固护一身阳气 可葆生命活力

□赵俐黎

《素问·生气通天论》曰：“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰。”古人将阳气比作天与日，贯穿始终，主宰命运，有阳则生、无阳则死，正所谓“阳也，命也”。因此，固护一身阳气，可葆生命活力。

中医认为，阳气乃人的生命之气，人们依靠阳气的推动、温养、蒸腾和生发功能，才得以让体内血液流通和运行全身，营养脏腑、四肢百骸、肌肉皮毛。人体阳气主要有三大作用：一是生化作用，人体靠阳气生化气血、精液津液；二是宣化作用，人体的气、血、津液主要靠阳气输送、散布；三是卫外作用，阳气有防御和卫外作用，即抵御疾病。人体的阳气，其来源主要分为先天性和后天性，前者来自父母，后者与后天的饮食、起居等生活习惯密切相关。

阳气不足是人们的通病。人们越来越舒适地享受生活，却忽略了这些享受给身体带来的变化。空调的广泛使用，屏蔽了自然的温度；爱美女性的衣服越来越薄、透、露，露脐装、反季节水果、性寒的海产品；经常熬夜等，这些看似享受的生活，正一点点地侵蚀着人们的阳气。

不良生活 耗损阳气

“阳强则寿，阳衰则夭”（阳气在则在，阳气无则人亡），所以阳气决定长生。《黄帝内经·素问》里说“阳者卫外而为固也”，就是指人体有抵御外邪的能力，这种能力就是阳气，在中医学里又叫“卫阳”和“卫气”。卫就是卫兵、保卫的意思。阳气好比人体的卫兵，它们分布在肌肤表层，负责抵制一切外邪，保卫人体的安全。任何人，只要阳气旺盛，

就可以百病不侵。阳气不足之人，无论夏季还是冬季都会怕冷。除了怕冷之外，阳气不足，五脏也会各有虚象。如易疲劳、乏力、感冒、气短、懒言、胸闷、心慌、食欲不振、恶心呕吐、大便溏泄、肥胖、脂肪肝、全身关节疼痛变形、关节僵硬、关节肿胀、腰膝酸软、小便频数、肿瘤、女子宫寒不孕或痛经，以及男子遗精、早泄等。

固护阳气 动则生阳

不愈，给人们带来了极大痛苦。肺为娇脏，只有保护好肺，才会少生病。“腰乃肾之府”，只有保护好腰部不受凉，才能固护肾阳，保存肾气。无论是饮食还是起居，感受寒邪则易伤阳气，阳气不足则百病生。

热着吃 热着吃一是夏季饮食勿贪凉，二是适当食用一些性温食物。夏季天气炎热，人们喜欢用冷饮解暑降温，食用凉菜未尝不可，但不知节制对身体有害无益了。这个季节外界湿气重，加上人体内湿气重，如不注意排湿，造成寒湿淤积体内而化热，伤肺、伤胃、伤及关节，甚至发展成肿瘤。

热热身 热热身即人要顺应自然，该热的时候要热，要适当出汗。长时

间不出汗，导致体内代谢废物无法排出，湿毒过剩。一旦出现易疲劳、睡眠差、头晕、食欲下降、怕冷、关节疼痛等，就提示您可能生病了。因此，建议大家参加一些体育锻炼，避免长时间待在空调环境里，适当出汗，及时补充水分。阳气不足，无力推动气血，也会导致气血运行不畅。而适当的运动，能够调动周身气血，加强气血的流动，使经络得以濡养，也能够改善阳虚的体质。可以快走、骑自行车、跳绳、打球等。

值得注意的是，切记避免大量出汗。中医认为，汗血同源，汗为精血，汗出过多，精血大量耗损，同样不利于健康。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

杏林撷萃

炎炎夏日，又听到了蝉儿此起彼伏的歌。早些年，每至盛夏时节，蝉鸣稠密、急切，尤其是在茂密的杨树林或者人迹罕至的山林，成千上万只蝉伏在树身上、枝叶间，鸣声如织，掩盖了其他一切声响。

蝉是古诗词中经常提及的意象，笔下的蝉多是诗人的化身，以物寓意，寄托幽思。虞世南的《蝉》，骆宾王的《在狱咏蝉》，李商隐的《蝉》，都是唐代咏蝉以寄情的名作，古称“咏蝉三绝”。虞世南“居高声自远，非是藉秋风”是清华人语；骆宾王“露重飞难进，风多响易沉”是患难人语；李商隐“本以高难饱，徒劳恨费声”是牢骚人语。而以蝉的意象渲染悲凉氛围和满怀愁绪，则以柳永《雨霖铃》的开篇句“寒蝉凄切，对长亭晚，骤雨初歇”最为著名，未直接描写别离，借助寒蝉的凄切之声渲染了剪不断的离愁别绪。



□刘琪瑞

蝉，北京话称“知了”“唧鸟儿”，山东俗称“大姐溜”，是一种昆虫，只有雄蝉才能鸣叫。蝉的若虫俗称“蝉猴儿”“姐儿猴”，生活在地下，依靠吸食植物根中的汁液生存。若虫一般要在地下生活几年，甚至十几年才会破土而出，爬上大树，羽化成蝉，然后在地面上度过匆匆1个多月的时光之后，便结束自己短暂的一生；成虫吸食植物的汁液。古人不知道这些，以为蝉是靠露水生存，因此将蝉视为清高、纯洁的动物加以咏颂。法国著名昆虫学家法布尔的代表作《昆虫记》中有一篇文章《蝉》，从蝉的地穴、蝉的卵两个方面讲述了蝉的特点。

蝉从若虫变为成虫时，羽化蜕下的外壳称蝉蜕，又称蝉衣。蝉皮、蝉壳、含甲壳素及蛋白质、味甘、咸、性凉，入肺、肝、经，是重要的中药解毒药。其主要功效为疏散风热、利咽开音、透疹、明目退翳、熄风止痉，常用于治疗风热感冒、温病初起、咽痛暗哑、麻疹不透、风疹瘙痒、目赤翳障、急慢惊风、破伤风证、小儿夜啼不安等。《名医别录》《药性论》《本草衍义》《本草纲目》等医籍对此均有记述。另据《中国药材学》记载，蝉蜕还有益精壮阳、止咳生津、保肺益肾、抗菌降压、祛痰止咳等作用。

另一种小型蝉比大型的蝉蝉出洞要早一点，学名叫螻蛄，它体长约2.5厘米，翅膀一般为灰白色，有黑纹，也有绿色、黄色或混合色的，叫声比蝉小，尖细、脆弱，单调不拐弯儿，从早到晚不间断。螻蛄又名蝼蛄，也可入药，药性药效和蝉蜕大致相同。

还有一种名贵的中药材叫蝉花，又名蝉蛹草、蛹茸、蝉茸菌、虫花。有的蝉在若虫阶段被一种叫作蝉拟青霉的霉菌侵入体内，还未钻出土层就死掉了。霉菌利用尸体的营养生长发育，从尸体上长出孕育孢子的子座，就成了可供人类利用的药材，即蝉花。确切地说，蝉花是包括子座和若虫尸体在内的菌与虫的复合体。目前知道，可变成药用蝉花的若虫，有黑蚱、螻蛄、山蝉和竹蚱4种。蝉花功效除与蝉蜕相同外，还具有增强人的免疫力、滋补强壮、解除疲劳、抗肿瘤等作用，可以替代冬虫夏草。

还有一种蝉科昆虫，叫斑衣蜡蝉，俗称椿蹦、花蹦蹦、灰花蛾等。其翅为灰黑白色，展开后翅又呈红蓝色，色彩艳丽，民间又称其“花姑娘”“红娘子”。它在多种植物上取食、活动，吸食植物汁液，最喜欢臭椿树。天气越热它叫得越欢畅，一般在午后或傍晚。斑衣蜡蝉捕后蒸死或烤死，晒干可入药，药名叫作椿鸡，其药性苦、辛，性平，有小毒（不可近目），归肝经，可活血通经、攻毒散结，主要用于血瘀经闭、腰疼疼痛、阳痿、不孕、瘰疬、癣疮、狂犬咬伤等的治疗。由此可见，这些昆虫都是医治疑难杂症的良好药。

本版图片为资料图片

信阳淮河骨科医院诚聘医界精英

信阳淮河骨科医院（原信阳市骨科医院）始建于2005年，是一所集医疗、急救、康复为一体的二级专科医院，是信阳市城镇职工医保、城乡居民医保（原城镇居民医保和新型农村合作医疗）、河南省城镇居民（职工）异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医院、该院是信阳市红十字会骨科医院、省级特色专科医院、河南省远程医学中心信阳淮河骨科医院分中心、郑州大学第一附属医院超声医学专科联盟成员单位、信阳市运动员骨伤定点诊疗单位、郑州大学第一附属医院医疗教学协作医院、郑州大学第二附属医院泌尿外科临床基地、郑州市骨科医院医联体医院。

现因业务发展需要，该院高薪诚聘骨科医生、外科医生、泌尿外科医生、内科医生、检验、放射、心电图B超医生，以及药剂师等医疗专业人士。真诚欢迎医界同仁前来合作发展！

联系人：杨劲松 联系电话：13939715700 医院地址：信阳市羊山新区新五大道56号

中药传说

土鳖虫

□王光安

土鳖虫又名地乌龟、簸箕虫、地鳖、土鳖、鳖虫、地鳖虫、过街、节节虫、臭虫母、土元。其味咸，性寒，有小毒，归肝经，具有破血逐瘀、续筋接骨的功效，主要用于跌打损伤，筋骨骨折，血瘀经闭，产后瘀阻腹痛，癥瘕痞块等的治疗。

相传很久以前，有一家油坊雇了很多人干活，其中有个叫王老大的老头儿是专管烧火的。一天早上，他正在灶下烧火，看到灰堆里爬出几个土鳖虫来，忙放下火锹去抓，土鳖虫“呼”地一下爬进灰堆里了。一会儿灰堆里又爬出几只来，他忙拿起火锹去砸，可是一个也没砸着，他气得连声叫骂。低头一看，还有一只，他急忙砸下，结果把这只土鳖虫砸成了两节。这时锅里正炒着菜籽，由于王老大急于捕土鳖虫，忘记锅里炒着的菜籽了，致使锅里的菜籽全都炒黑了。第二天，王老大扫地时，无意中发现那被切成两节的土鳖虫又活了。王老大仔细一看，原来这只土鳖虫是自动连接起来的，连切断的痕迹都没有。后来，他发现只有雌土鳖虫切断了才可以自动连接起来。

一次，王老大的孩子不小心从高高的山上摔下来，把腿摔断了。王老大请了几个医生都没能治好，这下他可急坏了。忽然，王老大想起了土鳖虫，就抓来几只雌土鳖虫，把它们烘干，磨碎，拌在香油里敷在儿子的伤处。没过几天，孩子的腿竟好了。

从此，土鳖虫可以治瘀血、骨折的事便在民间传开了，并流传至今。（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

中医之最



古代的官办药店

□李爱军

我国古代的官办药店开始于宋代时期。北宋熙宁九年（1076年），宋神宗下令在京城汴梁（今开封）设立卖药所，由朝廷专门经营药品的买卖。卖药所隶属太医局，其职责范围是将民间有显著疗效的方药，经过加工后制成丸、散、膏、丹等成药出售。

卖药所开办后，管理严格，讲究药品质量，按方炮制，推广使用成药，价格也低于私商，夜间还派人轮流值班，给群众带来了方便，官府也获得了成倍的利润。在这种情况下，卖药所有了较大的发展。到了崇宁二年（1103年），汴梁的卖药所增加到5所，生产和销售药物的机构也开始分家，并专门设置了两处炮制、制造药物的作坊，

被称为修合药所。随后，官府创办的药店在全国逐渐普及。

卖药所普及后，朝廷认为其名称与爱民利物之意不合，又下令改名为“医药惠民局”，将修合药所改名为“医药和剂局”，并将其从太医局独立出来，改由太府寺主管。“医药和剂局”设有药材所，负责收购药材、鉴别优劣，保证了原料药的质量。“医药和剂局”还编印有《和剂局方》，记载了各种成药的配方，作为制造药物的依据和官方药品标准，操作人员按照该标准对生药材进行加工，炮制成饮片或各种成药。

南宋时，“医药惠民局”改名为“太平惠民局”，并对《和剂局方》作了重修，后改名为《太平惠民和剂局方》，载方788种。每方除详列主

治证候和药物外，对药物的炮制、制剂也都有详细说明，是我国历史上由国家颁布的第一部中药制剂规范。《太平惠民和剂局方》内容丰富，里面的不少处方沿用至今。《太平惠民和剂局方》的问世比美国18世纪才有的药方早600多年。“医药惠民局”还是我国第一个国家药政管理机构，在中外药政史上产生了深远的影响。

“医药和剂局”配制的药物由“医药惠民局”出售，主要为成药，也有炮制的中药饮片；遇有疾病流行和灾荒时，还施赈灾药品以救济贫民。

南宋后期，随着朝廷的腐败，官府开办的药店也日益衰落。（作者供职于郑州广安中医院）

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人：田长修 电话：13653737333 地址：卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科门诊

供：脐疗及穴位用空白胶贴

本公司提供各种规格具有良好粘附性和透气性的胶贴，适用于脐疗及穴位贴药法固定药物。凡购买胶贴总金额达到200元以上者，赠送一本《偏方研究与应用》和其他中药外治资料，欢迎联系。 联系方式：(0372)2588505 18623828505（微信同号） QQ:1352341939 联系人：王红伟 地址：安阳市高新区城隍庙大街火炬创业园8号楼 安阳市康尔寿健康品有限责任公司

中药外治实用技术培训班

每期时间为两天，食宿费150元，资料费50元，提前预报名，满50人开班。 地点：河南省安阳市 主办单位：安阳市正本中药外治研究所 主讲人：徐西全（1964年出生，1984年毕业于河南中医药大学，曾从事中医临床工作30余年，对《伤寒论》《金匮要略》《黄帝内经》等经典著作有深入研究，对《和剂局方》《太平惠民和剂局方》等方书有深入研究。 联系人：王红伟（0372）2588505 18623828505（微信同号） 来信来电即寄详细授课内容

遗失声明

上蔡济民医院段松涛的医师资格证书（编码：199841210412825730512911）、医师执业证书（编码：210412800001803）不慎丢失，声明原件及复印件作废。

征稿

您可以发表自己的看法，说说您与中医药的那些事，或者写一写身边的中医药故事，推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿！ 联系电话：(0371)85967338 投稿邮箱：54322357@qq.com

河南省唯一具有中医专业招生资格的中专 洛阳市中医药学校中医专业招生

洛阳市中医药学校是国家中医药管理局确定的河南省唯一具有中医专业招生资格的中专，为省级重点中专。该校2018年面向全省招收中医专业学生700名，学制3年。

国中医药办人教发〔2016〕13号：“经备案后招收的中等职业学校中医类专业学生所取得的学历，可作为参加中医医师资格考试和乡村全科执业助理医师资格考试的学历依据。”此类毕业生可参加应届对口高考，继续深造。学生在学校学习期间全部免交学费，贫困县学生和家庭经济困难学生可享受每年2000元助学金，建档立卡贫困户家庭学生还可享受每年2000元生活补助。

报名条件：年龄15周岁以上，初高中以上学历及中医爱好者。 报名时间：2018年6月1日-9月30日 学校地址：洛阳市嵩县城关镇北园 联系电话：13838823726 冉老师 13783181393 刘老师 13938866519 杨老师

健康管理师火热报名进行中…… 健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校，前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校，权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控、健康管理行业资深专家组成，拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”（即专科医生、全科医生、健康管理师）中不可或缺的核心部分。健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发，是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。从2018年开始，已经有两批（次）200多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月和6月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试，大部分学员能通过考试。

报名对象：医院、疾控、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心、全科医生、大中小学医、医护人员等。 学习形式：网络学习+集中面授。 报名方式：即时报名，循环学习，早考早拿证书。 学校地址：郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦 联系电话：(0371)67956112 13613804918 张老师 13849196168 史校长 15936216203 曲老师



仲景国医专修学院康复治疗师 职业技术培训中心招生简章

一、定向就业班 招生人数30人，男女比例2:8，免学费，包就业，实习期间包吃住，月薪不低于5000元。 二、非定向就业班 招生人数30人，男女不限，3个月学费6000元。 三、招生对象 学历不限，身体健康，年龄18-35岁的男女青年。 四、培训项目 中医推拿、按摩、针灸、足疗、刮痧、拔罐、推拿等中医理疗技术。 五、培训时间 从零开始，学习3个月。为了保障效果，采取理论结合实践的方式授课，重视实际操作。 六、就业 定向就业班学员签订培训就业协议，通过3个月的培养学习后（学习好，能熟练掌握各种技能者可提前就业）全部由用人单位录用，录用后实习1年。实习期间，包吃住，每月薪酬不低于5000元，达不到5000元的由用人单位补贴；实习结束后，发放仲景国医专修学院结业证；由学校统一组织考试，发放中医权威部门认证的康复治疗师技能证书，第二年持证上岗，年薪不低于10万元；优秀员工可吸纳为企业股东，参与企业分红。 七、报名须知 开学时间：8月12日开始，每月1期，报名时携带身份证，交两张1寸（宽2.5厘米，长3.5厘米）照片、两张2寸（宽3.5厘米，长5.3厘米）照片。 电话：(0371)55180799 周老师18703802557 刘老师15303816366 地址：郑州市科技中专院内仲景国医专修学院（花园路与北环路交叉路口省电视台对面）