

大道至简 知行合一

□赵若琳

记得在初中中医之时，我只知感叹中医学习的繁重和典籍的浩瀚，直到跟随河南中医药大学针灸学院教授王光安在门诊坐诊，才对大道至简有了切身的体会和认识。

守正笃实 久久为功

“有医术，有医道，术可暂行一时，道则流芳千古”。深谙于此，在门诊上，王老师对于初中中医的我们，很少具体教授看病的技术，而是让我们不停地、反复地学写病历。王老师教导我们，一份完整的、高品质的病历，体现的是这名同学知识体系的完整性和专业素养，还没走稳当不要急着学跑。一份完整的病历能让老师几乎不用重复诊察就能制定治疗方案，尤其是复诊病历的书写，体现的是同学们对于整个疾病诊疗过程中细节的把握程度。多观察、多聆听、多思考，可以锻炼我们的观察、总结的能力。在我们“交作业”、发现问题的时候，王老师再指出知识点所在，让我们学会从基础做起。

扎根经典 知行合一

在学习针灸的过程中，王老师总是强调“浇树浇根，医学学经”，一再强调学习经典的重要性。门诊给患者扎针的时候，王老师常常将《黄帝内经·灵枢·终始》的“病在上者下取之，病在下者高取之，病在头者取之足，病在腰者取之膂”挂在嘴边。取穴多在身体远端，比如说针刺中渚穴、后溪穴治疗颈、肩、腰、膝、踝等各部

诊病疗心 道法自然

治病不治心，累死老医生。有的患者对自己的疾病治愈几乎不抱什么希望，只是因为别人推荐才抱着一丝丝希望来治疗。遇到这样的患者，王老师就会对患者说：“人总是要有梦想的，万一实现了呢？”然后三下五除二几针去就把症状消除或者去掉一大半，再问患者：“现在感觉咋样？”得到肯定答复后继续来一句：“要不要我再把病给你找回来？”患者

不仅树立起了信心，自己也会忍俊不禁。长此以往，门诊上整个氛围都是其乐融融的。患者都说王老师的门诊是最不像门诊的门诊，因为这里更像一个温馨的家。

在门诊上，王老师要求我们服装整洁，举止端庄，言语亲切，但不失专业，尤其强调要充满正能量。王老师常说，患者千辛万苦地来看病，一定是在很多地方求诊过之后才来的，肯定不是简单的病，所以，我们首先要让患者看到希望，即使我们不会治疗，那也是我们医生个人能力有限，不代表医学无能。天外有天，人外有人，让患者有希望才是第一位的。

有一次，因为门诊患者量过大，王老师体力不支，稍微发愣了一下，结果患者非常惊慌地问道：“大夫，我的病是不是看不好了？”王老师很惊讶地问：“你怎么会这么想呢？”患者说：“我从没见过你看病时发愣啊！”王老师赶紧道歉，说明情况。后来，王老师经常用这个例子来督促我们锻炼身体，为以后的工作打下坚实的基础。

四诊合参 辨病求因

“望、闻、问、切”是中医基本功，王老师尤其看重望诊，并且不忘四诊合参。有一次，一位女性患者进门刚坐下，王老师一看她面目青筋密布，便一语中的：你该脾虚好不好？然后细致观察患者的指甲，发现竖纹明显，开始询问患者

月经是否正常。得到患者“一切正常”的答复后，王老师说：“不可能！”然后从月经周期、量、颜色、质地、自我感觉等方面对患者的月经异常情况作出了推测，患者当时就觉得王老师似乎有神奇的超能力。王老师淡淡地说了句：“是你自己的外在体征出卖了自己。”他接着一边号脉一边将患者的失眠、偏头痛、消化不良等问题都一一给诊断了出来。

王老师常说：“龙生九种，各有不同，万般不同，终究是龙。人的疾病千千万，终究是人体对致病原因的不同反应而已。我们的医疗目的，就是为了维护人体这个机器的正常运转，以至于长期运转。”“临床过程中，王老师对于病因的诊察十分重视，从病因出发，存异求同；从根本上出发，达到治病求本的目的。

门诊上治病之余，针对现代人熬夜多、睡眠不足的情况，王老师很喜欢推荐大家喝“蜂蜜醋”。这是王老师根据四气五味的原理独创的饮料，根据患者的体质和口感喜好，用蜂蜜和陈醋充分搅拌均匀，然后睡前温开水冲服；针对脑力劳动者活动少，整天坐在办公桌前工作，胃肠功能难免低下，王老师着力推荐大家睡前用“推腹法”来改善睡眠；针对大家看手机、电脑时间长容易颈椎、腰椎出现疾病的情况，王老师推荐大家“靠墙立”；针对患者不喜欢喝药的情况，王老师推荐大家喝茶，寒湿重的喝黑茶，

肝火重的喝绿茶、白茶，脾胃虚寒的喝红茶……这样既能帮大家解决实际问题，也能从源头上预防疾病，充分体验了中医“治未病”的精神。

扶正而祛邪 治本以解标

吾生也有涯，吾知也无涯！王老师常说，我们每个人的能力是有限的，疾病是无穷的，我们不可能把各个疾病都研究一遍，却可以把人体调整到最佳状态，这样不仅能为治愈疾病创造一个好的前提条件，而且能促进许多疾病自愈。

在门诊上，我们经常能碰到一些肿瘤患者前来求治，也都是朋友推荐的。王老师常常用“蘑菇理论”来比喻肿瘤的发病。一根木头，在正常环境下不会长蘑菇，一旦放在阴暗潮湿或者温暖潮湿的环境里，没多久就会长出蘑菇；这个蘑菇能不能吃，怎么长出来的我可能不知道，但是我知道，一旦这个木头放到干燥通风的环境里，蘑菇就不会再生长了。按照这个理论，老师治愈了许多肿瘤患者。王老师常常很无奈地自嘲说：“我是一个不懂肿瘤的肿瘤大夫。”

患者治愈后来致谢时，王老师总是淡淡地说：“这是我应该做的！”患者走后，王老师则会教育我们：医生就是给人看病的，看好了是应该的，这是我们的本分，人家来感谢我们那是患者的情分；面对别人的情分，我们不要忘了自己的本分。（作者为河南中医药大学研究生）

老年腰痛食疗方两则

本报记者 朱晓娟

腰痛一年四季都会发生，其发病率较高，老年患者较多。中医认为，腰痛是指腰部因感受外邪、劳伤或者肾虚而引起的气血运行失调、脉络拘急、腰部失养所致的以腰部一侧或两侧疼痛为主要表现的疾病。相对于西医来说，中医有较好的保守治疗方法。

河南省中医药研究院附属医院颈肩腰腿痛科主任、河南省省级名中医薛爱荣称，中医认为肾主骨，肝主筋，脾为后天之本，能够对骨质疏松症有改善及调治作用的天然食材，均对脾、肾、肝有调补作用。

枸杞归肝、肾、肺经，具有滋补肝肾、益精明目等功效，用于虚劳精亏、腰膝酸痛、眩晕耳鸣等。

桑葚归心、肝、肾经，具有养血舒筋脉、润肠通腑气等功效，用于阴虚不足、头晕目眩、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白等。

鱼类和豆腐中含有大量的钙。卤水豆腐又叫北豆腐、老豆腐，每100克含钙量138毫克左右；石膏豆腐也叫南豆腐、嫩豆腐，每100克含钙量116毫克左右。鱼类每100克含钙量50毫克~150毫克。鱼的脂肪多为不饱和脂肪酸，适量食用，还能有益于心血管健康。

薛爱荣推荐食疗方两则：

桑葚枸杞豆腐粥

食材：桑葚30克，枸杞30克，大米80克，嫩豆腐200克，白糖10克。

做法：取桑葚、枸杞、大米、豆腐加水适量并放入白糖，文火煎煮成粥。

枸杞鲤鱼汤

食材：鲤鱼1条，葱段20克，姜片20克，油15毫升，盐3克，生抽25毫升，料酒25毫升，枸杞10克，花椒3克，鸡精适量。

做法：1.鲤鱼打斜刀或切大块；2.锅中放食用油，倒入葱段、姜片，大火爆香；3.倒入鲤鱼翻炒，然后放生抽、料酒、鸡精、花椒、枸杞；4.加入清水1升大火煮沸，转小火炖20分钟。

薛爱荣提醒，老年人腰痛是比较普遍的现象，既要多休息又要适当运动，早上起床的时候要慢一点，不要骤然起身，避免扭伤腰部；适当补钙、晒太阳也可以减缓腰椎、颈椎的退行性病变，缓解腰痛。另外，湿气重的人、大便不成形或大便黏腻的人不适合应用上述食疗方。

厨房中药奇艺堂

奇艺堂 健康调养每一餐

联系电话：0371-58615152

最早的中医杂志——《吴医汇讲》

□郑玉平

我国最早的中医杂志是不定期刊发的，名叫《吴医汇讲》，大意是说各种送来的稿件先由清代名医唐大烈主编。唐大烈是江苏苏州人，字立三，号笠山，曾任典狱官，并为狱中犯人看病。他晚年仿效康熙年间过泽之所撰《吴中医案》一书，将江浙地区40余名医家的文章约百篇汇集起来陆续刊发，成为一种具有杂志性质的医书。

《吴医汇讲》的主要内容包括医学论述、专题评论、验方交流以及考证、笔记、书评等。唐大烈在《吴医汇讲》序中说明，《吴医汇讲》不限卷数，以便等候陆续而来的稿件，大家可以随时增订。关于《吴医汇讲》的编辑过程，我们可以在最后一

期《吴医汇讲》的附识中看到，大意是说各种送来的稿件先由主编（即唐大烈）详细审阅，主编再与几位朋友商讨一下，最后几经审阅，方定稿送去印刷。在这里，我们可以看到唐大烈是杂志主编，他与几个朋友组成了类似现在杂志编委会的机构，对于保证刊物的质量起到了一定的作用。

关于刊发《吴医汇讲》的宗旨，唐大烈写道，主要刊登有独特见解的文章，并要具有一定学术价值；又说，即使有不同的见解，只要有意义，《吴医汇讲》就会一并刊登出来，以利于学术水平的提高。

（作者供职于山东省惠民县胡集镇郑家村卫生室）

读名著 品中医

雪水的保健作用

□胡献国

《三国演义》第三十七回“司马徽再荐名士，刘玄德三顾茅庐”中写道，刘备二顾茅庐而归，正值风雪又大，回望卧龙冈，悒悒不已。后人诗单道刘玄德风雪访孔明。诗曰：“一天风雪访贤良，不遇空回感感伤。冻合溪桥山石滑，寒侵鞍马路途长。当头片片梨花落，扑面纷纷柳絮狂。回首停鞭遥望处，烂银堆满卧龙岗。”这里的雪为常用中药。

中医认为，雪水性味淡、寒，入脾、肺经，具有清热解暑、生津止渴之功效，适用于天行时气、瘟疫、癩狂、酒醉烦渴、消渴等。如果常用雪水洗澡，可以增强皮肤的抵抗力，促进血液循环，减少疾病。

研究表明，雪水为什么有奇妙的保健作用？一个重要的原因就是雪水中所含的重水成分比普通水少25%，而重水成分对生物的新陈代谢有抑制作用。有关研究表明，每天饮1杯~2杯雪水，可使血中胆固醇含量显著降低，能防治高血脂症、高黏血症及动脉硬化症。

《采珍集》记载：“梅花粥，绿萼花瓣，雪水煮粥，解热毒。”随着物质生活水平的提高，人们肥甘厚味，毒热内生，常用梅花与雪水煮粥，可养颜排毒，清热解暑，排出体内代谢废物，有益健康。

夏季天气炎热，暑湿侵袭，暑湿交阻，熏蒸肌肤，闭阻毛孔，容易形成小儿暑痱。《本草纲目》认为：“腊雪水，甘，冷，无毒，解一切毒……抹痒尤良”，故外用治疗小儿暑痱疗效甚佳。方法是取腊月里刚下的洁净雪装入小玻璃瓶内，密封贮存，使其自然溶化，夏季用双层纱布过滤即可使用，有条件者，也可放入冰箱中贮存。局部常规消毒后，用棉签蘸雪水外涂患处，连续敷数遍，每天数次，连续2天~3天即可获愈。本法取材方便，副作用少，疗效可靠，可在临床上应用。

由此可见，雪水是大自然赐予人类的甘甜良药。遗憾的是，这些年由于大气污染比较严重，雪水里杂质较多，故收集新雪饮用时，必须清除其中杂质方可。

（作者供职于湖北省远安县中医院）

中药传说

牡丹皮是牡丹的根皮。牡丹，花大形美，色彩艳丽，雍容华贵，风姿飘逸，冠盖群芳，是富贵的象征，素有“花中之王”的美誉。唐代刘禹锡有诗曰：“庭前芍药妖无格，池上芙蓉净少情。唯有牡丹真国色，花开时节动京城。”故牡丹又有“国色天香”之称。

牡丹不仅可以作为花卉观赏，还有很高的药用价值，其根部的皮又是一味常用中药。说起牡丹皮，还有一段传说故事呢！

相传，古时候，在苏州虎丘山一带有一位织绸缎的高手，名叫刘春。随便哪种花鸟鱼虫，只要她看一会，就能织出来。她所织出来的花花草草，就像刚摘下来一样，活灵活现。

有一年，府台老爷要为女儿办嫁妆，听说刘春心灵手巧，就让刘春一个月内织出20余条带牡丹的真丝嵌金绸缎来。刘春心想，自己从未见过牡丹，如何去织这真丝嵌金绸缎？半个月过去了，刘春愁得脸色蜡黄、日渐消瘦；一天半夜，她突然口吐鲜血，晕倒在织布机上。这时，一位美丽的姑娘飘然而至，顺手将一瓶药液倒入刘春的口中。片刻工夫，刘春就苏醒了。姑娘轻声说道：“我是牡丹仙子，因抗拒朝廷要让百花在严冬开放的旨意，从京城逃了

牡丹皮

□李爱军

出来。”说完，姑娘用手向窗外一指，院内立刻出现一朵朵怒放的牡丹花。刘春望着院内盛开的牡丹花，立即飞梭织起真丝嵌金绸缎来，一朵朵娇艳的牡丹花织出来了。

府爷见带有一朵朵牡丹花的真丝嵌金绸缎织好了，拿起来便飞快地送往京城州府，刚进府门，那真丝嵌金绸缎上的牡丹花就全部枯萎了，黯然无光。这可把府台老爷气坏了，他派人去捉拿刘春，但刘春早已和牡丹仙子离去，只留下了那个药瓶，里面装着根皮样子的东西，后来人们才认出那根皮正是牡丹皮。

牡丹皮为毛茛科植物牡丹的干燥根皮，主产于安徽、山东、河南等地，秋季采挖根部，除去细根和泥沙，剥取根皮，晒干，生用或酒炙用。

《神农本草经》记载：“（牡丹皮）主寒热，中风痲痹、痉、惊痫邪气，祛症坚瘀血留舍肠胃，安五脏，疗痛疮。”中医认为，牡丹皮味苦、辛，性微寒，归心、肝、肾经，具有清热凉血、活血祛瘀的功效。

牡丹皮若清热凉血宜生用，活血祛瘀宜酒炙用；若治疗迫血妄行所致发斑、吐血、衄血，牡丹皮可与生地、水牛角丝、赤芍等配伍；若治疗血热吐衄，牡丹皮可与茜草、大蓟、大黄等配伍；若治疗阴虚血热吐衄，牡丹皮可与栀子、生地等配伍；若治疗血滞经闭、痛经，牡丹皮可与川芎、桃仁、桂枝等配伍；若治疗跌打伤痛，牡丹皮可与红花、乳香、没药等配伍；若治疗火毒炽盛、痈肿疮毒，牡丹皮可与白芷、甘草、大黄等配伍。

现代药理研究表明，牡丹皮含有牡丹酚、牡丹酚苷、牡丹酚原苷、芍药苷、苯甲酰芍药苷、植物甾醇、苯甲酸、蔗糖、葡萄糖等。牡丹皮所含的牡丹酚及其以外的糖苷类成分均有抗炎作用；牡丹皮的甲醇提取物有抑制血小板作用；牡丹酚有镇静、降温、解热、镇痛、解痉等中枢抑制作用及抗动脉粥样硬化、利尿、抗溃疡、促使动物子宫内腔充血等作用；牡丹皮能显著降低心排出量，其乙醇提取物、水煎液能增加冠脉血流量，有降低血压作用；牡丹酚及芍药苷、苯甲酰芍药苷、苯甲酰氧化芍药苷等均有抗血小板凝聚作用；牡丹皮水煎剂对痢疾杆菌、伤寒杆菌等多种致病性皮肤真菌均有抑制作用。

（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

承建医用洁净工程：手术室、产房、ICU(重症监护室)、NICU(新生儿重症监护室)、供应室空气净化工程。
承建医用防辐射、介入手术室与医用气体(氧气、负压)工程。
资质：装饰一级，机电二级，电子智能化二级，二类医疗器械生产许可证，二类经营备案。
河南中博医用设备有限公司
联系人：寇经理 13283848688
地址：郑州市高新技术开发区西三环东289号

中医外治实用技术培训班
(面向乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生)
根据2019年新版《乡镇卫生院服务能力评价》《社区卫生服务中心服务能力评价》加强中医药要求，特开办中医外治实用技术培训班，所传技术简单易学，学即能用。
培训对象：乡镇卫生院、社区卫生服务中心、诊所医生。每单位限两人。培训费每人200元(含食宿费150元，资料费50元)。
主讲人：徐西全(1964年出生，1984年毕业于河南中医学院，百度搜索“徐西全”可了解详情)
主办单位：安阳市正本中药外治研究所
联系人：王红伟(0372)2588505 18623828505(微信同号)
地址：河南省安阳市 来函来电即寄详细资料

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》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿！
联系电话：(0371)85966391
联系人：杨小玉
投稿邮箱：54322357@qq.com

药斗® 医用柜
张家三代技艺
86年传承
全国300多家三甲医院在使用
400-788-0059
主 中药柜、治疗柜、处置柜、配餐柜、储物柜
营 导诊台、护士台、操作台、实验台、诊断桌

多功能红外线灸疗床
Multi-functional infrared moxibustion bed
国家专利，艾灸专业设备
专利号：ZL 2016 2 1384826.3
督灸
火龙灸
周末大艾灸
现代科技与传统中医完美结合
大艾健康 生生不息
河南龙菲医疗器械有限公司
电话：13298305907
邮编：1119564171@qq.com

“防艾知识进万家”答题抢号活动开始啦！
答题抢号
免费专家号
奇艺堂健康礼品
中医骨病检测项目
主办方：河南省卫生健康委员会