

我的老师马云枝

□付菊花



前一段时间,参加了我的恩师——河南中医药大学第一附属医院马云枝的脑病医学研讨会。在去郑州的路上,看着高铁飞速地把窗外的一切远远地甩在后面,内心突然有了很大的怅惘和感慨。

我和马老师的师生之情已经11年了。11年前,自己还是一个毛手毛脚的小姑娘。马老师不厌其烦地指导和教诲,让我在工作生活中有条不紊,学会了沉淀内心、钻研医术。马老师曾不止一次严肃地对我说:“医技是衡量一个医生的重要标准,你有了过硬的技术,患者才愿意相信你,才愿意把自己的命交给你,因此,你要对自己要求严格,不能有半点马虎。”

马老师说,读书不能拘泥于课本,要发散思维,并引经据典地教育我:“学而不思则罔,思而不学则殆。”思考和学应该是有机结合的,这样才能不断创新。一有时间,马老师就孜孜不倦地教导我,让我把一天跟师记录的内容分门别类,有条理、有系统地在脑子里反复分析、归纳,以找出规律性的东西,然后在临床实践中学以致用。我将课本上学的和马老师的经验有机结合起来,勤于摸索,掌握其中的思维方式、学术观点,摸清辨证以及用药规律,从而达到自我精进的目的。这就是马老师传道授业过程中的最精华部分。马老师还教育我,要学会与学生相处,视患者如亲人,体贴患者,为患者着想。正如马老师所说:“医

生不仅要治病,还要治心。患者心情好了,心态正了,就会增加战胜病魔的精神力量。”

马老师说:“马行软地易失蹄,人贪安逸易失志。”一个人要想有所成就,就要时刻提醒和告诫自己,不要有任何投机取巧的心态和行为,戒骄戒躁,主动承担更多工作,挑战更难的课题,艰难困苦,玉汝于成。她这种严谨的工作态度,刻苦钻研的精神影响着,让我对生活的信心更加坚定,对医术医德有了更高层次的理解。

走上工作岗位10多年来,我一直秉承马老师严谨、务实、严于律己的作风,受益良多。能够成为马老师的弟子,我深感荣幸。

在我的印象中,马老师就是严厉和敬业的代名词。病历写不完不能下班,查房稍有疏忽就要严厉批评,哪怕是很细致的工作细节,马老师都会指导和提醒,确保不出现任何纰漏,确保不会给患者造成任何思想和身体上的负担。在工作岗位上,我继承了马老师认真和严谨的工作作风,生怕自己辜负马老师的教诲。我时刻告诫自己,我能成为马老师的弟子已是人生最自豪的事情,千万不能给马老师丢脸,努力做同门师兄的表率。

“最好的学生就要超越老师”。我在工作中勤学苦练,多向马老师请教,学习她的医学技术和知识,脚踏实地,兢兢业业,让自己的人生更精彩,为祖国的医

学事业做贡献。

马老师既是严师,又是慈母,她把每一个学子都当作自己的孩子来疼爱。医疗行业烦琐而艰辛,没有节假日,没有周末,尽管每天都很忙,尽管有无数的学术会需要参加,但是马老师用在学生身上的精力是惊人的。马老师会在百忙之中为学生讲授知识,抽出时间与学生交流谈心,对于学生在学业上的困难给予帮助;关心学生的学习、身体、生活和家庭,更教会学生懂得感恩和珍惜。

在带教查房时,马老师的话有时候很犀利,切中要害,发人深省,直抵人心。她常说:“为人师表,教书育人。教书是手段,育人是目的。你们在工作岗位上积极做贡献,让别人都对我们竖大拇指,我这个做老师的也就成功了。”“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从”。老师的素质决定了学生的素质。正因为如此,马老师在向学生传授知识的时候,意识到老师对学生所产生的影响,所以她处处以身作则,使学生亲其师,信其道。马老师精辟犀利的语言,雷厉风行的工作态度,犹如晨钟暮鼓,涤荡着我的心扉。

“无医德者不可为医”。马老师以此座右铭,时时激励和鞭策自己,恪守医德。在马老师的心中,医生的职责是治病救人,对任何患者都应一视同仁,一样施治。马老师常说,作为一个医生,最大的价值在于在患者需要时,能很快把握病情,积极稳妥地处理,使患者转危为安,

解救患者于危难。

马老师博览医书,见解独到。作为著名脑病专家,全国各地慕名而来的求医者络绎不绝。患者再多,马老师也要看完最后一个才下班,这早已成为她的职业习惯。只要患者有需要,无论下班回家还是假日休息,马老师都随叫随到,于细微处体现出医者仁心。马老师经常说:“时间就是生命,我们要与时间赛跑,争分夺秒,不能延误患者的病情。”

很多外地来的患者因为一些特殊情况不能及时赶到,马老师就在诊室等患者。马老师说:“咱这里经常有外地的患者,不仅要给患者看好病,还不能让患者错过车次,能当天看完病的就当天看完,让患者当天都可以赶回家。咱晚点下班没关系,尽量给患者提供方便,节省时间,让家庭困难的患者也可以节省一些不必要的开支。”

多年来,只要科室里抢救患者,无论白天还是黑夜,马老师都亲临现场。她对值班医生说:“如果患者有情况,就立即给我打电话,我的手机24小时开机。”马老师高尚的人品、精湛的医术,令人仰之弥高,真正无愧于“白衣天使”这个称号。马老师的身体因工作而受累,却仍在繁忙的临床工作中做到对每一个患者都全心全意,待患者如亲人,尤其对一些远道而来的患者,更是嘘寒问暖,倍加关心。马老师的精神,时刻引导我前行。

(作者供职于漯河市中医院)

中药代茶饮 温中祛寒 养津

本报记者 朱晓娟

中药代茶饮为我国中药的传统剂型,广泛用于内科、外科、妇科、儿科、五官科,是治疗疾病、调理体质的一种常用方法。该方法除操作简单、服用方便外,由于无须长时间煮沸,可避免成分挥发丢失,从而保证药物疗效,因此,这也是其治疗疾病的优势之一。

近年来,随着人们生活水平的提高,养生保健意识越来越强,使得中药代茶饮十分盛行。到底应该怎样服用才能使其发挥更好的作用,产生更好的效果呢?河南中医药大学第三附属医院主治医师王磊为大家推荐几款中药代茶饮。

高良姜小茴茶饮

部分女性身体偏寒,手脚冰凉,往往伴有比较明显的痛经,除了饮食温热,注意保暖之外,可以用高良姜(5克)、小茴香(3克),合红糖煮水喝。高良姜能够温中散寒,小茴香能够理气止痛,合红糖能够缓急止痛,对于女性痛经有明显的缓解作用。

山药饮

霜降以后,根茎类植物进入了收获季节,这个时候的根茎类植物地气最为丰盛,所以营养最丰富。河南的焦作(古称怀庆府)是道地药材产地,中州之地,地气最重,因此,山药的品质最好。新鲜的山药削皮之后,有一层非常黏滑的东西,与人体的津液相类似,能够补充人体的津液。秋冬天气,人体因为内热加重而造成津液消耗过多,表现为口干舌燥、大便秘结,这时候可以用鲜山药(50克)去皮煮水喝,能够起到健脾生津的功效,平时也可以用山药煮粥。如果津液亏虚比较明显,也可以加百合一起煮粥食用。

枸杞饮

很多老年人一到秋冬季节,往往会有明显的口干,严重的会伴有口苦,大便干结,甚至夜间需要起来饮水,严重的会影响睡眠。这时候可以用枸杞(6克)泡水,每天下午喝一杯枸杞水,可以生津。如果伴有肝火明显而导致眼干,可以酌加菊花一起泡水喝。

王磊提醒,代茶饮的中药饮片沸水冲泡前应迅速过一下水以祛杂质、除尘,沸水泡药10分钟~30分钟即可代茶饮,每天1剂多次泡服至无味为止。

中药代茶饮虽然简单、方便,但要对症,在日常的使用中,既要懂得如何辨证施茶,又要知道中药代茶饮的正确制备和贮存方法;同时,还应注意根据使用者的病情和体质及时调整用量,这样才能使中药代茶饮这一古老而又传统的养生保健法更好地发挥其优势。

厨房中药奇艺堂

奇艺堂 健康调养每一餐

联系电话: 0371-58615152

鬼针草

□高亚丽

周日,我和朋友到沱河南岸游玩,突然想起高速公路入口处的农业生态园不知现在怎么样了,我们已经很久没去过了。到那里一看,大门紧闭,田地荒芜,在一人多高的杂草丛中,最引人注目的是鬼针草。其种球类似蒲公英的种子,像流浪汉的“刺头”。

鬼针草分为羽叶鬼针草、柳叶鬼针草和白花鬼针草。白花鬼针草是外来入侵物种,19世纪中期传入我国时正值清朝咸丰、同治年间,因此又叫“咸丰鬼针草”,民间也有“同治草”的别称。

唐代中药学家对鬼针草的解释是“生池畔,方茎,叶有丫,子作钗脚,着衣如钗。北人谓之鬼针,南人谓之鬼钗”。有些人讨厌鬼针草,因为它只要从它身边经过,就会被扎上密密麻麻的细针,需要耐着性子一根根拔下来才能收拾干净。其实,很多植物也很无奈,它们没有办法移动身体,只能通过风、水、动植物无意的携带才能将种子传播得更远。也

许你在拔出这些小小的鬼针草时,心中就会有一种快感:我这是在做好事呀!

鬼针草是一种常见的中药材,性微寒,味苦,无毒,全草均可入药,具有清热、解毒、散瘀、消肿等功效,民间常用它治疗肠炎、痢疾等疾病。研究发现,鬼针草对血压具有良好的双向调节作用,高血压病患者服了鬼针草可以降低血压,血压偏低者用药后可使血压升至正常,临床则多用作降压。

虽然野外到处都有鬼针草,但自己晾晒、储存、药用鬼针草依然存在着各种安全风险。现在患高血压病的人越来越多,如果能通过正规、便捷的中药健康管理途径应用鬼针草治疗,既可提高人们的生命质量,降低致残率,又能减少医药费用,不失为利国利民的大好事。“世间百草皆可入药”,鬼针草作为一株草,一定希望自己能完成作为人类造福的使命,期待那一天早些到来。(作者供职于永煤集团总医院)

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

浸泡一下 可知中药真与假

□赵旭

将一朵番红花浸泡在玻璃杯中,很快地,水液成黄色,看到水面有油状物漂浮,有一条黄线从水面直达杯底,拿一个小棒在杯中搅动,也不易碎,这便是真品。

这种鉴别中药的方法就是水试法,番红花浸水是水试鉴别最典型的方法之一。

水试法是一种简单的、传统的经验鉴别方法。现在中药掺假现象比较严重,甚至造假,而且手段高明,仅凭肉眼根本无法辨认其真假,稍有不慎就有可能买到假劣药品。在没有高科技设备和先进技术的情况下,采用水试法,可使部分掺假或造假的中药原形毕露。

水试法是根据某些中药材在水中或遇水后产生的特殊理化现象(如沉浮、膨胀、溶解、透甲、颜色等),以鉴别其品种真伪和质量优劣的一种快速、简便、有效的方法。现将一些中药材遇水后产生的特殊变化介绍如下(以下皆为真品所发生的性状变化)。



资料图片

- 一、红花(菊科植物红花的干燥花):用水浸泡后,水变成金黄色,花不褪色。
- 二、胖大海:热水浸泡后,体积膨大至原来的数十倍且呈絮状团。
- 三、秦皮:加水浸泡,浸出液在日光下显碧蓝色荧光。
- 四、熊胆:熊胆粉末投入清水杯中,即在表面旋转并呈黄线下沉而不扩散。
- 五、牛黄:取少许加清水调和,涂于指甲上,能将指甲染成黄色并经久不褪,俗称“挂甲”;入口则芳香清凉,味先苦而后微甜,嚼之不黏牙,可慢慢溶化。人工牛黄入口后无清凉感,气微清香而略腥。

于指甲上,能将指甲染成黄色并经久不褪,俗称“挂甲”;入口则芳香清凉,味先苦而后微甜,嚼之不黏牙,可慢慢溶化。人工牛黄入口后无清凉感,气微清香而略腥。

六、白芷:取白芷粉末0.5克,加水3毫升,振荡后过滤,取滤液2滴,点于滤纸上,在日光下出现蓝色荧光。

七、柴胡:取柴胡粉末0.25克放入试管内,加蒸馏水5毫升,冷浸20分钟,过滤。取滤液强力振荡5分钟,有持久性泡沫产生,这是因为含有皂苷。

八、天麻:隔水蒸后有酸臭味(马尿味)者为真品,且野生者较家种品味浓。

九、阿胶、龟胶:取少许胶类药材用热开水溶化后,其溶液透明,有甜香味,无沉淀,无异味,无浮油星。

十、山药、茯苓:此类药材用粮食粉末伪造者较多。用热水浸泡后,粮食铸形者会溶化,正品不溶化。

(作者供职于河南省中医院,戴秀娟整理)

遗失声明

河南中医药大学第三附属医院余睿的护士执业证书(编码:201042000998)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

河南中医药大学第三附属医院王亚利的护士执业证书(编码:201513000252)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

河南省中医院(河南中医药大学第二附属医院)朱光的医师资格证书(编码:199841141410105630615119)不慎丢失,声明原件及复印件作废。

中医养生观

□郑玉平

平衡观

阴阳平衡的人就是最健康的人,养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。什么是阴呢?阴就是构成身体的物质基础。什么是阳呢?阳就是能量。阴阳是相对的,凡是向上的、往外的、活动的、发热的,都属于阳;凡是向下的、往里的、发冷的,都属于阴。身体之所以会生病,是因为阴阳失去平衡,造成阳过盛或阴过盛、阴虚或阳虚。只要设法使太过的一方减少,太少的一方增加,使阴阳再次恢复原来的平衡,疾病自然就会消失于无形。所以,中医养生高度重视阴阳平衡,健康一生。

未病先防观

中医强调“正气存内,邪不可干”的重要性。一方面提出“饮食有节,起居有常,不妄作劳”和“精神内守,病安从来”的养生之道,另一方面要求人们“顺应天时,天人合一”,积极未病先防消除致病因素,避免

或减少它对人体的侵害,就可保证不发病或虽病亦不重。未病先防的养生,重在强体、御病、修身养性。只有思想保持安闲清静,没有杂念,精神才能静守于内。人与自然协调统一,顺应四时的变化,与天地共阴阳,与社会共发展,如此病方可防。另外,我国早在明代就采用的痘接种术,亦奠定了未病先防的思想基础。

天人合一观

中医养生强调天人合一,顺应自然,在养生的过程中,既要顺应自然规律,又要重视人与自然的协调统一,正如《黄帝内经》所载“上知天文,下知地理,中知人事,可以长久”。上知天文,即明确日月星辰的变化与风湿寒暑的关系;下知地理,即熟悉地域方位、高下、寒温燥湿与物候变化的关系;中知人事,即了解社会地位、环境对人的影响以及人与自然的联系。只有掌握天、地、人三方面的知识,才能收

到较为满意的养生效果。养生要顺应自然,包含两层意思,一是指身体上要顺应自然规律,二是指精神上要返璞归真,抱元守一。把大自然中的人与动植物的关系、人与自然的关系看清楚、摆正,达到和谐。人生于天地之间,要顺应自然的环境变化、四季更替,接受并不断调整以适应外界因素对人体的影响。同时注重内在的精神修养,不妄想、不强求、不逆行,知足常乐。

气一元论观

中医之“气”,是《黄帝内经》以及后世全部中医理论知识体系中最为重要的概念。从气交、气立、气化、精气、元气、宗气、卫气、阴气、五脏之气、气血津液之气、经络之气,到六气、病气,以及正气与邪气等,其核心在于“气为一元”。(作者供职于山东省惠民县胡集镇郭家村卫生室)

读名著 品中医

针与灸

□胡献国

《三国演义》第七十八回“治风疾神医身死,传遗命奸雄数终”中写道:曹操患头风,华佗推荐了神医华佗。“华佗医术之妙,世所罕有。但有患者,或用药,或用针,或用灸,随手而愈”。这里的针即针刺,灸即艾灸,合称针灸。

针法和灸法是两种不同的治疗方法。针法是运用各种金属针刺入穴位,运用不同手法进行治疗的方法;灸法是采用艾条、艾炷点燃后熏灼穴位治疗的方法。由于二者都是通过调整经络脏腑气血的功能达到治病的目的,常配合使用,所以合称为针灸。

针刺疗法,包括银针针刺疗法、梅花针针刺疗法等,是祖国医学传统疗法之一。针刺是被国际医学界所赞誉的神奇的外治法之一,是世界民族医学的瑰宝。针刺方法是通过腧穴的作用,促使经络通畅、气血调和,从而达到祛除疾病、恢复健康的目的。

灸法是用艾绒为主要材料制成的艾炷或艾条点燃以后,在体表的一定部位熏灼,给人体以温热性刺激以防治疾病的一种疗法,也是针灸学的一个重要组成部分。艾灸有镇痛作用,能使局部组织血液循环加快,血氧饱和度提高。施灸时及灸后,以施灸部位为中心,可出现明显的充血,使这些部位的营养加强,血液循环加速,从而加快组织修复。艾灸对血行有促进作用。艾灸可使血行旺盛,新陈代谢加快,既可全面促进健康,又可对由血行障碍引发的炎症、肿胀有较好的疗效。艾灸可使组织的吸收能力增强,加快炎症物质的消散与吸收。艾灸能加强机体自然治愈能力,使全身的生理机能好转,促进康复。总之,灸法施于人体,不会使患者感觉疼痛,又不受晕针、折针,或因针具消毒不严谨导致其他感染的威胁。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

养生堂

中医学认为,健康是一种和谐,是人与自然的和谐,是人与社会的和谐,是人与人的和谐,是人与自身的和谐,凡得天时、地利、人和者,方可健康长寿。而中医养生是人们在劳动和生活实践中为了保护生命、繁衍后代、保持健康,所采取的一些自我保健方法。

整体观

中医整体观认为,人体是一个有机统一的整体。人体由若干脏腑、组织和器官组成,而每个部分都有其特殊的生理功能,这些不同的生理功能又共同协作进行着机体各项正常的生理活动。它们在物质代谢、形态结构、生理功能上都是相互联系、不可分割且协调一致的,在病理变化上也是紧密联系的。每个脏腑都有其功能,又在整体活动中分工合作、有机配合,这就是人体局部与整体的有机统一。