



农历五月初五,是我国传统节日端午节,家家户户除了包粽子、洒扫庭除以外,门上插艾也是重要内容之一。俗话说:“清明插柳,端午插艾。”

端午节,又称端阳节,其时正是寒暑气交互转换之时,蚊子苍蝇滋生,细菌病毒繁殖,人最易生病。古人因缺乏科学观念,把五月称为“恶月”“百毒月”,端午节为“恶日”。而在这个时候,艾叶这种“神草”,因能祛毒害、辟邪祟、招百福,深受古人的挚爱。

从中医学角度讲,端午节是中医时令病“暑病”的开端,早在《黄帝内经》中就有相关的描述,并认为“暑病”乃冬季寒邪伏藏体内,至夏而发的伏气温病。端午节前后,气温上升,雨水较多,天气也比较闷热潮湿,人体相对也更容易出汗,这样容易导致阳气外泄。人会感到身体倦怠、情绪烦躁,甚至出现湿疹等。

从端午节开始,阳气上升,在这个特殊的时间,人们能够借着外界的阳气调理身体,从而增强自身抵抗力,使虚弱的体质得到改善。而艾叶具有温经散寒、祛湿助阳、平喘止咳、止血安胎、

抗过敏等作用,此时艾灸穴位,可温经通络、调畅气血、调和脏腑,达到事半功倍的效果。民间有“家有三年艾,郎中不用来”的谚语,这个时候艾灸是提高身体免疫力最好的时节。

艾灸借助灸火的温和热力和药物作用,通过经络的传导,发挥温经散寒、通络止痛、调和气血、平衡阴阳、扶正祛邪的作用,达到治疗疾病、养生保健的效果。

艾灸疗效的好坏与艾绒的选择,以及操作是否得当有很大关系:1.选择优质艾绒;2.操作时要安心静气,心神合一;3.艾灸时间不宜过长,一般每次15分钟~20分钟,微汗最佳;4.温度不宜过高,局部有温热感而无痛感为宜;5.艾灸结束后饮适量温开水;6.一般10次为1个疗程,疗程结束后可休息2天~3天继续艾灸,其间注意观察舌苔和大小便情况,若大便秘干、小便黄或舌红苔厚应暂停艾灸。

“冰冻三尺非一日之寒,艾灸养生非一日之功”,艾灸养生保健需要一定的灸量才能起效,因此,艾灸贵在坚持。但令人惋惜的是,很多想通过艾灸

《黄帝内经·素问·四气调神大论》曰:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱。”在治未病防疫方面,中医药一直有着运用香囊疗法的传统。

中医用的中药香囊源自中医外治疗法里的“衣冠疗法”,疗效可上达巅顶,下及涌泉。因此在夏初传染病开始抬头的时候,古人为了确保孩子们的健康,用中药制成香囊挂在孩子的胸前、衣襟上以治未病。

芳香辟秽——平阴阳

古代医学家认为,传染病的发生是感染了一种秽浊之气,治疗方法就要化浊辟秽。中医认为,芳香药通过肌肤、穴位、经络等途径“渗入”人体,起到开泄腠理、活血化瘀、宣畅肺卫、平衡阴阳的作用。

香囊的药性可从口鼻、皮肤毛孔、汗孔入腠理,通过气血经络的运行输送到达脏腑而遍布全身,起到鼓舞正气、抵御外邪的作用。

避瘟香囊——“瘟疫”防

我院中医科使用香囊历史已久。根据药物组成的不同,人们可以坚持出门佩戴使用,夜间置于枕侧,有益于辟秽除、除瘴气、解疫毒,更可以振阳气、醒脾肺、利升降、促运化、防止痰湿水饮内生。同时,因其气味芳香,且安全无毒,广受好评。

针对此次新冠肺炎,我院还专门配制了“避瘟香囊”,主要由苍术、藿香、佩兰、山奈等中药组成,具有芳香化湿、祛邪辟秽的功效,适用于大部分人群,尤其适用于一些体虚易感的人群,如老人、小孩等。

中医预防方面,建议佩戴中药香囊。中药香囊适用于尚未感受邪气的易感人群,可使其气机通畅,邪不内生,避免体内湿、寒、热与外邪相引。

注意事项

注意过敏:佩戴或使用香囊时,要看使用者是否有过敏性疾病、香囊中有没有使用者过敏或其他禁忌的药物;如果使用后有过敏或不适,应及时去掉香囊,找出原因和对策。

注意防潮:香囊内的药物不可受潮,受潮后药效降低或丧失,应更换新的香囊。

注意高温:香囊在常温下可以持久释放香味和药效,遇到高温会加速药味释放、挥发,破坏部分药效;有些药物及香囊材质是易燃品,应预防着火。

注意对症:香囊因药味不同而具有不同的功效,使用时要对症,不可盲目。即便是预防同一种疾病的香囊,也要根据使用者体质选择使用。严重气虚者、气阴两虚者、久患慢性病者、重病患者、急病患者,以及某些特殊体质者使用香囊时,应慎重选择,必要时要有针对性地选择配方。

防霉防蛀:挂在室内的香囊要注意防霉防蛀。大多数香囊都不会有虫蛀,多数香囊也不会发霉,个别香囊被虫蛀或生霉,大意之下不易察觉。因此,不是佩戴在身上的香囊最好间隔一段时间检查一次,过了有效期的香囊要妥善处理,不可闲置太久。孕妇慎用。

(作者供职于郑州大学第二附属医院)

艾叶

每年的端午节,人们都会在自家门口挂起艾叶,以求平安、祈福辟邪。相传这与预防疾病有关。

在古代,南方地区有一年雨一直下到端午节,湿气很重。当地很多人身上长疮,一些地方还流行起时疫。由于长期下雨,洪涝成灾,淹没了不少村庄。当地官府认为是江河里有妖怪,才导致河水上漲,戾气横行。

当地有个叫伍生的人,不仅懂得阴阳五行八卦,还能为老百姓治疗疾病,地方官员就请来伍生商量如何治理水患的方法。伍生对地方官员说:“这河里有条大虫迷了路,需要引导它游回大海,方能风平浪静。”地方官员听了伍生的话后,便组织人员做了12条不同颜色的大龙船,并找来12个勇士掌舵,准备把大虫引向大海。

端午节这天,江风大作,波涛滚滚,当地群众就用这12条不同颜色的大龙船,在江河里乘风破浪,很快江面就恢复了平静。然而,船上的勇士们回来后,有的遍体鳞伤,有的昏迷不醒。

伍生对地方官员说,这是勇士们与大虫搏斗受的伤。为了防止大虫再回来伤人,伍生让家家户户都在门口挂上艾叶,同时,用艾叶熬水洗澡,这样就不怕大虫了。因为艾叶有特殊的味道,能驱蚊避虫,可预防和改善皮肤瘙痒,让人保持清醒的头脑,让大虫不敢靠近。此后,大虫再也没有来过,更神奇的是很多之前身上长疮的老百姓,自从用艾叶熬水洗澡后身上不痒了,也不痛了,伤也慢慢开始恢复,头脑浑浊不清的人也渐渐头清目明。地方官员和老百姓都很感激伍生,并将端午节用艾叶熬水洗澡这一习惯保持下来。

从此以后,这里再也没有发生过洪涝灾害,每年的端午节,人们也自然而然地在门口挂起了艾叶,并用艾叶熬水洗澡来祛除疾病。从此,端午节挂艾叶的习俗便在民间流传下来。

艾叶为菊科植物艾的干燥叶,别名艾、艾草、艾蒿等,以湖北省蕲春县产者最佳,又称蕲艾。艾生长于路旁、草地、荒野等处,全国大部分地区均产,每年夏季花未开、叶茂盛时采摘,除去杂质,晒干或阴干,生用、捣绒或制炭用。

《本草纲目》记载:“(艾叶)服之则走三阴而逐一切寒湿,转肃杀之气为融和;灸之则透诸经而治百种病邪,起沉痾之人为康泰,其功亦大矣。”中医认为,艾叶味辛、苦、性温,归肝、脾、肾经,具有温经止血、散寒调经、安胎等功效,常用于少腹冷痛、经寒不调、宫冷不孕、崩漏经多、妊娠下血、皮肤瘙痒等。

艾叶气香味辛,温可散寒,能暖气血而温经脉,为温经止血之要药。若治疗虚寒性出血、崩漏,艾叶常与阿胶、白芍、地黄等配伍;若治疗清热凉血,艾叶常与地黄、荷叶、侧柏叶等配伍;若治疗月经不调、痛经、宫寒,艾叶常与香附、川芎、白芍、当归、吴茱萸、肉桂等配伍;若治疗胎动不安,艾叶常与桑寄生、阿胶等配伍。

艾叶可捣绒,制成艾条、艾柱等熏灸体表穴位,能温煦气血,透达经络,为温灸的主要原料。

现代药理研究表明,艾叶能明显缩短出血和凝血时间。艾叶油对多种过敏性哮喘有对抗作用,具有明显的平喘、镇咳、祛痰作用,对子宫平滑肌有兴奋作用。艾叶水浸剂或煎剂对肺炎双球菌、白喉杆菌等多种致病真菌均有不同程度的抑制作用。

(作者供职于郑州广安中医院)

■ 成语与中医

提要:曾经,“医”与“士”在仁人志士的心头是排前两位的职业选择,以至于有了“不为良相,则为良医”“上医医国”等成语传世。

中国古代医学并不发达,据说在夏商时代就有了医术,那年头可不时兴输液,那时候的医术基本上就是巫蛊之术。也就是大夫由巫师兼职,巫师行医时往往先跳一曲动作很夸张的舞蹈,并假借上天或神灵的名义云云,然后施以魔法,基本上算是开药方,至于患者能否康复,那只能靠运气了。

后来到了春秋战国时期,扁鹊行走列国,帮不少君王治好了病,才慢慢与那些跳大神的分道扬镳,并有了“士”的社会地位。从那时开始,“医”与“士”在一些有志于报国平天下的仁人志士心头,成了排在前两位的职业选择,以至于有了“不为良相,则为良医”“上医医国”等成语传世。

谈中医,就会想起大名鼎鼎的扁鹊。扁鹊以超凡的医术彪炳史册,为我们贡献了好几个成语。直到今天,扁鹊和由他衍生的成语还时常出现在我们的学习和生活中,这让我们不得不对他肃然起敬。

还有了不起的司马迁,也郑重其事地将扁鹊的逸事收入了《史记》,篇名为《扁鹊仓公列传》。文中,除了浓墨重彩地记述扁鹊的诸多故事外,司马迁还记载了另一位名医淳于意,这是一位在膏药界造诣很深的名医。

很多人都知道秦始皇焚书坑儒这件事。秦始皇在发昏烧书的时候还知道网开一面留下了两类书没有烧,一类是农书,另一类是医书,可见他也认为医学是有用的,烧不得。不然的话,大疫大疾来袭,人们都得不到救治。而且,越是皇帝越恋生,尤其喜服仙丹,要是没有了道士(那时的医生)的药方,上哪儿长生久视、羽化成仙呢?

所以说,远古时代的巫师也好,春秋战国时期的扁鹊也好,乃至西汉的淳于意也好,他们都曾度过了属于自己职业生涯的高光时期,社会地位那是相当高,其病号动辄就是一国之君。扁鹊曾因给齐桓公看病而名垂千古,这个经典病例也被传为千古佳话。

时代在不断变化,尤其是领导的观念和思路一旦发生了变化,那可不得了,所谓“上有所好,下必甚焉”,领导的好恶就是指挥棒,楚王爱细腰,宫中多饿死。这不,到了西汉中期,汉武帝“罢黜百家,独尊儒术”,医术被视为方术技艺之类,这都是被儒家鄙视的,由此开始,医生的地位一落千丈。

东汉时期的张仲景,其家族有200余人,不到10年就死了1/3,他为了拯救家族立志行医,终有大成,被后人尊称为“医圣”。从“天之意在万世,不在一时也。仲景之后,名贤辈出,类皆不得志于时,闭门著书,以为传道之计”(《伤寒论》)可知,彼时的张仲景和他的同事们,并不是特别风光的一族。后来,甚至连三国时期的“神医”华佗都“然本作士人,以医见业,意常自悔”。

到了唐代,对医生的鄙视就更甚了,如果你原本是读书人又转行行医,那就更不会让人瞧不起。唐宋八大家之首的韩愈就说过:“巫医乐师百工之人,君子不齿。”宋代的朱熹就为唐代“药王”孙思邈叹息:“思邈为唐名进士,因知医贬为技流,惜哉!”我们今人不能怪韩愈、朱熹这些旧朝老同志食古不化、观念落伍,直到今天,医患关系紧张,不也出现不少视医生职业为险途的齿寒之事吗?这不能不说是件令人特别悲哀的事儿。2020年,新冠肺炎疫情来袭,最美逆行的白衣天使让人们在泪目之余,又一次明白他们才是生命健康的守护神。

到了宋代,社会经济空前发展,人们的观念也发生了许多可喜的变化,出现了很多学医的读书人,包括沈括、苏轼等,皆通晓医学。尤其两宋名臣范仲淹更是倡言“不为良相,则为良医”,激励了大批士大夫以知医、行医、撰辑医书为时尚,他们胸怀天下,心系苍生,把从医作为仅次于致仕的人生第二选择。另外,这也可能跟当时宋朝皇帝多专业出身有关吧!一众皆比较宽和,有喜欢木工的,有喜欢书画的,也有对医学感兴趣的,如宋太祖赵匡胤就练得一手针灸的绝活。

尤其值得一提的是元代,虽然统治者“马背民族”,可脑瓜并不糊涂。元代将职业分为十等,医生被列为第五等,并且享有免遭屠戮的优待,这真是让当时的广大医务工作者扬眉吐气。当时,儒士才被列为第九等。

明清中期,资本主义萌芽兴盛,尤其东南沿海一带,经济更加活跃,人们的思想也逐渐开明,医术也逐渐得到更快的发展,涌现了不少名医和医学巨著。当时社会上有些医生本来就是读书人,也有屡试科举不第或者自己和家人患病,迫不得已才当医生。比如著名的医药学家李时珍小时候就体弱多病,“三试于乡,不售”,才下定决心行医,并向父亲表示“终不悔”。中国科举史上少了一个进士,民间却多了一位在世华佗,幸莫大焉。

但整体上,医生的社会地位还是很低的,根本没法儿跟那些在科场的士子相提并论。清代名医薛雪,其孙子给他题墓志铭居然“无一字提医”;名医叶天士也曾反复告诫子孙“非万不得已,千万别行医”;只有清代的袁枚等少数知识分子认为医生所从事的职业如神农尝百草那样神圣。乃至到了清末民国时期,我们所敬仰的鲁迅先生,曾早年学医,后来至白大褂,拿起笔作为匕首,刺向万病丛生的旧世界。鲁迅曾说了一句振聋发聩的话:学医救不了中国人!可见,社会上的病,远比人身上的病,更难治。

(作者供职于河南大学出版社)

河南省重点中等职业学校
河南省省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职招生先进单位
河南省中职示范校建设单位
河南省中高职水平专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位

洛阳市中医药学校是经省教育厅批准的全日制普通中等专业学校,是全国20所具有中等中医专业招生资格的学校之一,位于风景秀丽的洛阳市南线旅游明珠陆浑湖畔,是莘莘学子求学的理想学校。该校占地76亩(1亩=666.67平方米),建筑面积28600平方米,有全日制

在校生4600余人,成人学历教育学生890人、教职工126人、专(兼)职教师86人。该校常年开设医、护、药系列9个专业,其中中医、生物制药、护理、康复技术专业被确定为市政府重点支持的特色专业。该校以普通中专教育为主,兼有河南中医药大学成人教育。该校师资力量雄厚,基础设施完善,教学条件优越。该校与洛阳市八大医院建立合作关系,以满足学生实习需要。该校十分重视学生就业安置工作,实行“订单招生”。该校始终树立以生为本的办学理念,从严治校,科学管理,注重培养学生的创新能力,坚持对口高考和就业技能培养两手抓,以升学和就业需求为导向,强化技能培养,紧跟市场步伐,合理开设专业,构建科学和谐的人才成长立交桥。良好的教学模式、富有特色的办学理念、广阔的就业门路,使学校得到社会各界普遍赞誉。目前,该校已成为“学生信赖、家长满意、社会欢迎”的高素质医药人才培养基地。

中医招生政策
为进一步加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作,国家中医药管理局、教育部办公厅印发的《关于加强中等职业学校中医类专业招生管理和人才培养工作的通知》指出,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。
国家资助
根据财政部、国家发展和改革委员会、教育部、人力资源和社会保障部《关于扩大中等职业学校教育免学费政策范围进一步完善国家助学金制度的意见》及国家《秦巴山片区区域发展与扶贫攻坚规

划》精神,在该校就读学生均可享受免学费及助学金政策。1.所有全日制在校学生免交学费。2.国家贫困县所有学生及城乡经济困难学生,第一、第二学年均可享受每年2000元的助学金。3.根据国家精准扶贫政策,凡属精准扶贫建档立卡贫困户的学生,每年可以享受国家教育扶贫“雨露计划”助学金3000元。

学生待遇
普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书,河南省人力资源和社会保障厅发给就业报到证,国家承认学历,可参加国家助理医师、执业护士、执业药师及相关医疗技师资格考试,应届毕业生均可参加全国对口高考(或单招考试)。

报名须知
参加中招考的应届毕业生,直接

到该校招生办报名;也可以通过该校官网,在网络报名系统进行报名。未参加中招考的应往届初中、高中毕业生,社会青年及医学爱好者可直接到该校招生办报名。年龄15岁以上,不限学历,均可报名。

2020年招生计划一览表

专 业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中 医	0134110	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执 行 国 家 免 学 费 政 策
护 理	0014102	500	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药 剂	0114108	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中 药	0184111	150	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗技术	081408	200	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药技术	0034105	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
助 产	0024103	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	0074106	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔工艺技术	0094107	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
广告					

地址:洛阳市嵩县城关镇开发区·北元,在县城乘2路公交车到终点站(卫校)下车
联系人:杜建芳 15136391899 杨新杰 13938866519 刘建成 13783181393

招生专线:(0379)66301346 66300360
网址:http://www.lyzyyxx.com

邮编:471400
E-mail:lyzyyxx@188.com

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元