

■ 养生堂

“小暑”节气话养生

□ 郑玉平

2020年7月6日,是中国农历二十四节气中的第十一个节气——“小暑”。此时天气已经很热,但还不到最热的时候,因此叫“小暑”。时至“小暑”,到处绿树成荫,时有热浪袭人之感,暴雨也时常在“小暑”节气光顾我国大部分地区。因为这段时间的雨量集中,所以防洪防涝显得尤为重要。农谚有“大暑小暑,灌死老鼠”之说,更有“小暑南风,大暑旱”“小暑打雷,大暑破圩”的经验总结。“小暑”若是吹南风,则“大暑”时必定无雨,就是说“小暑”最忌吹南风,否则必有大旱;“小暑”日如果打雷,必定有大水冲决圩堤。

养生避暑

“自“小暑”开始,我国绝大部分地区开始进入一年中最热的时期。这时江南的梅雨即将结束,盛夏开始,气温升高,并进入伏早期,同时暴雨也会时常在“小暑”节气光顾。“小暑”天里,天气炎热,人易感心烦不安,倦怠乏力。那么,在这样一个高温多湿的节气里,应该怎样进行自我保健呢?

应当减少外出,以避暑气。民间度过伏天的办法,就是吃清凉消暑的水果,比如西瓜等。

晚睡早起,心情愉快,适当活动,使体内阳气向外宣泄,如游泳、听音乐等。

改变饮食不节、偏食的不良习惯,一切都应以适量为宜、以平淡芳香为

主,绿豆粥和玉米是不错的消暑佳品。

饮食调养

夏季是消化道疾病多发季节,“小暑”到来之际,人们必须改变不良饮食习惯。过饥,则摄食不足,营养缺乏,而致气血不足,引起形体倦怠消瘦,正气虚弱,抵抗力降低,继发其他疾病;过饱,会超过脾胃的消化、吸收和运化功能,导致饮食阻滞,出现脘腹胀满、嗝腐泛酸、厌食、吐泻等食伤脾胃之病。

饮食不洁是引起多种胃肠道疾病的病因,如痢疾、寄生虫病等,若进食腐败变质的有毒食品,还可导致食物中毒,引起腹痛、呕吐、腹泻,重者出现昏迷或死亡。

此外,“小暑”饮食五味健全也是非常

重要的保养之法。五味之说指的是人的精神气血都由五味滋生,五味对应五脏,如酸入肝,苦入心,甘入脾,咸入肾。若长期嗜好某种食品,就会使脏腑性能偏盛偏衰,久而久之可损伤内脏而发生疾病。若偏食咸味的食品,会使血脉凝滞,面色无华;多食苦味的食品,会使皮肤干燥而毫毛脱落;多食辛味的食品,会使筋脉拘急而爪甲枯槁;多食酸味的食品,会使皮肉坚厚皱缩,口唇干薄而掀起;多食甘味的食品,则骨髓疼痛,头发易脱落。因此,“小暑”节气饮食一定要把握好五味之间的平衡。

食补

俗话说:“小暑黄鳝赛人参。”黄鳝生于水岸泥窟之中,“小暑”节气前后1个月

的黄鳝最为滋补味美。中医认为,黄鳝味甘,性温,可补虚损,祛风湿,强筋骨,极其适合夏季食用。而根据冬病夏补的说法,“小暑”时节最宜吃的是黄鳝,黄鳝蛋白质含量较高,铁的含量比鲤鱼、黄鱼高1倍以上,并含有多种矿物质和维生素。黄鳝还可降低血液胆固醇的浓度,防治动脉硬化引起的心血管疾病,对食积不消引起的腹泻也有较好的调理作用。

“小暑”时节,暑热逼人容易烦躁伤心,易伤心血,应保持心静,可常闭目养神以养心,亦可吃莲子芯以清心火。运动最好选在早上和傍晚,晨练不宜过早,晚练不宜过晚,并以舒缓项目为主,以免影响睡眠,切忌在高温下运动。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇邢家村卫生室)

牵牛子

□ 高亚丽



资料图片

焦之气壅滞,有升无降,津液化为痰饮,不能下润肠腑,非燥比也。芒硝、大黄又徒入血分,不能通气,俱为痰阻,故无效。李时珍以牵牛子末,用皂荚膏为丸让妇人服用,一服即大便通利,一次胀消。牵牛子走气分,通三焦,气顺痰消,上下通快。

牵牛子有黑色和黄白色两种,因此又名黑丑、白丑,我见到的是黑丑,小小的,像豆子。牵牛子性寒,具有泄水通便、消痰涤饮、杀虫攻积的功效,主要用

于治疗水肿胀满、二便不通、痰饮积聚、气逆喘咳、虫积腹痛、蛔虫、绦虫等,孕妇禁用。牵牛子不宜与巴豆、巴豆霜同用。

以前因为缺医少药,民间有许多偏方被世代传承下来。随着就医条件的改善,我们渐渐淡忘了那些饱含先人智慧的经验。如果能做好规范管理,不需花钱买药,那些“处处有之”的野

草依然能发挥它为人类消除病患的作用。

(作者供职于永煤集团总医院)

■ 我与中医

抗疫精神鼓舞我们前行

□ 杨 满

按照学校指令,规范佩戴口罩,做好个人防护,我和同学们从四面八方来到学校。经过一系列入校检测以及相关手续审核后,我们来到了阔别已久的寝室,整整齐齐摆放在眼前的中药防疫香囊、水银温度计、酒精消毒液、医用口罩、洗手液等各种防护物品,瞬间让我们感受到学校里有“家的温暖”“国的力量”。

谁也没想到,我们在学习中医的道路上会遇到这样一段刻骨铭心的“疫事”。去年腊月,我们这些放假回家过春节的中医学子,正与家人忙着办年货时,一场没有硝烟的“战役”瞬间打响,全国各族人民听从各级部门统一部署,投入抗击新冠肺炎疫情防控中。

“生命重于泰山,疫情就是命令,防控就是责任。”习近平总书记强调,要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位,坚

决遏制疫情蔓延势头。随即,全国一批又一批医务人员主动请缨、义无反顾第一时间奔向“主战场”。作为即将步入临床一线成为医务人员的我们,每次从电视画面中看到他们背着行囊前行,心中都会默默致敬他们,发誓要向他们学习,成为一名忠诚于国家和人民的“白衣战士”。特别是看到他们穿着严实的防护服走进病区,犹如不畏牺牲的战士带上锋利的尖刀冲向敌人的包围圈,那一刻,有一种精神深深在我们心中扎下了“根”。

钟南山院士呼吁人们不要去武汉,而自己却第一时间乘坐列车驰援武汉;李兰娟院士呼吁武汉用封城来防止疫情扩散,自己却带着团队支援武汉;中医药行业的“国家队”第一时间来到疫区,制定中医药防控方案;人民军队到医务人员,一批又

一批“逆向而行”前往“主战场”;还有那些不畏生命安全坚守在武汉大街小巷、医疗机构、酒店等参与疫情防控的人民警察、党员干部、志愿者等。一位又一位可敬的逆行者让我们更加懂得“哪有什么岁月静好,只不过有人替你负重前行”这句话的内涵。

从庚子年正月初一开始,全国各族人民进入“战斗状态”,一切听从“前线”指挥部署,各尽所能,参与到疫情防控中。特别是基层医务人员,纷纷参与到当地疫情防控工作中,做志愿者、捐款捐物……当然,人们听从政府安排,待在家里,不串门,不走亲访友,不传谣,不造谣等,也是一种有效的积极抗疫。作为中医药高校学子,我们参与其中,深深感悟到面对重大突发公共卫生事件时,有一种力量的力量是无限的。

作为中医药高校的学子,我们非常关注中医药在疫情防控中的运用情况,从“三方三药”到中医药适宜技术参与其中,中医药在新冠肺炎疫情防控中展现出来的抗疫精神同样让人刻骨铭心。“作为中医学专业医学生,在未来的日子里,我们要更加努力地学习专业知识,练就过硬本领,期待有朝一日,像前辈那样,以仁心仁术济世救人。”一位同学的话道出了中医学子应有的责任与担当。

从冬天跨越春天来到了夏天,从紧张的“战役”时段到轻松回到校园,即将离开校园前往临床一线的我们,深深地感受到有一种抗疫精神在指引我们前行。

(作者为四川中医药高等专科学校学生)

洛阳市中医药学校2020年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省中医招生资格学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职教育招生工作先进单位
河南省中职学校示范校建设单位
河南省中职学校高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河南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、生物制药技术、护理、康复治疗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训基地。

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,国家中医药管理局办公室、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

普通中专毕业生由河南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)。

■ 成语与中医

提要:成语以毒攻毒揭示了人类免疫思想的由来,也体现了中医的辨证思维,是中医贡献给人类的一大智慧,那就是相生相克。

成语以毒攻毒,本是医学用语,指用有毒的药物来治疗因毒而起的疾病,后被广泛应用于职场和生活,即利用某一种有害的事物来抵制另一种有害的事物。

《黄帝内经》中提到,治病要用“毒药”,药没有“毒”性就治不了病。这说明我们的祖先早就悟出来了以毒攻毒的道理。《神农本草经》所记载的有毒性的药物就不下百种,有趣的是,我国最早把这种免疫思想付诸实践的是东晋那位爱炼仙丹的道长葛洪。道士给大家的印象好像多是守着个冒烟的铁炉子炼仙丹。可在这里不得不说的是,道士们虽然坑过不少皇帝,却也真的为中医的发展做出过不少贡献,相传火药也是由道士发明的。近几年来,春节期间禁止燃放烟花爆竹,就有人拿这说事儿,要为火药正名,说燃放鞭炮能杀死空气中的病毒,尤其是春节前后,病菌瘟疫尤盛,这个时候多燃放鞭炮能辟邪降瘟。小时候过春节,老爸爱写的一副对联就是:爆竹一声除旧岁,桃符万户换新春。

话说有一天,一位农民朋友急匆匆地来到葛洪家,焦急地对他说:“老伙计,不好了,我的儿子被疯狗咬伤了,你赶快想个法子,救救他。”葛洪听了这话,也很着急。因为葛洪知道,人若是被疯狗咬伤,那是相当棘手的,十有八九会发病死亡。葛洪苦思冥想药方,但很遗憾没有;正一筹莫展之际,忽然,他有了主意:先人不是提倡用以毒攻毒的疗法治病吗,为什么不能用疯狗身上的毒物来治这种病呢?想到这儿,葛洪便对老农说:“现在也没什么好办法,可以试试用疯狗的脑髓涂在你儿子的伤口上,以毒攻毒,或许能让他脱离危险……”老农回到家中后,如法行事,结果孩子好了!自那以后,葛洪又用这种方法给许多被疯狗咬伤的人治过病,效果都挺不错。

1885年,有一天,人们把一个被疯狗咬伤的小男孩儿送到法国微生物学家路易斯·巴斯德那里救治。路易斯·巴斯德给这个孩子注射了他研制的含有狂犬病原体的延髓提取液,开始用的毒性很低,然后逐渐用毒性较强的提取液注射。结果,孩子得救了。路易斯·巴斯德的工作方法比较科学,但是比葛洪的方法晚了1000多年。

《黄帝内经·素问·汤液醪醴论篇》中记载:“必齐毒药攻其中。”历览华夏医疗史,以毒攻毒的疗法屡见不鲜。柳宗元在《捕蛇者说》中“腊之以为饵,可以已大风、挛踠、瘘疔,去死肌,杀三虫”,是对永州毒蛇治疗多种疾病功能的记载。《淮南子·修务训》记载了古人用乌头、附子等毒性药物救活濒死者的实例。我国民间流传的以毒攻毒的方药也不少,如砒霜治疗梅毒,水银和硫黄治疗疥疮,川楝子驱虫,全蝎和蜈蚣治疗破伤风,断肠草灰治疗肝硬化腹水等,有的至今仍在临床上使用。

特别值得一提的是,公元10世纪,我国首创预防天花的“人痘接种法”,也是一种以毒攻毒的方法,成为近代免疫法的鼻祖。相传宋真宗时期,宰相王旦就曾从峨眉山请人来给自己的儿子种痘。其方法是相当原始的。那时人们发现,每次天花流行之后,幸存下来的患者,几乎终生都不再害怕天花的传染了。当时的人痘接种方法是将轻度天花患者身上的疮痂碾成粉末,吹进健康人的鼻孔,这样被接种者的身上会出现一点儿轻微的天花症状,这种以毒攻毒法,使人获得了抵御天花传染的能力。

人痘接种法在当时威望相当高,到了17世纪纷纷传到国外。据清代俞正燮的《癸巳存稿》记载,在康熙时期,沙俄曾遣人到中国学痘医。此后又经过了近200年,英国人琴纳(也有译名詹纳)才在此基础上发明了种牛痘的方法。这位乡村医生在研究天花病的过程中,意外发现牧场上的女工都长得很漂亮,很少有麻脸。于是,他着力探索其中的奥秘。原来牧场上的牛也患有类似人的天花病,这就是牛痘。牧工们在挤奶时常常划破手上的皮肤,于是都感染过牛痘。每当天花流行时,牧工们毫不惧怕,因为不会受到天花病魔的袭击,她们甚至主动要求去照顾患天花的人。琴纳由此产生了一个大胆的设想:将牛痘接种到人身上就可以使人免除天花。经过近30年的探索,1796年,琴纳第一次在一个8岁男孩儿身上进行了牛痘接种试验,获得成功。

随后,琴纳又接连在几位患者身上试验,疗效都挺不错。接下来,琴纳开始两手抓,一手抓临床试验,一手抓学术研究,最后总结成书——《种牛痘的原因与效果的探讨》。当琴纳揣着自己的科研成果兴冲冲地叩开英国皇家学会的门时,却遭到了英国皇家学会傲慢的拒绝和鄙视:一个毛手毛脚的乡下赤脚医生,竟敢大言不惭……琴纳虽然被嘲弄一番,却并没有气馁,而是继续用自己发明的方法为患者治病,治好的患者越来越多,他的名声也越来越大。

随着医药科学的不断发展,在以毒攻毒的科学思维指导下,一批批新的医学成果不断涌现。近年来,用免疫法避孕也有了可喜的进展,为国内外医学界所关注,很可能成为今后较为理想的避孕方法。

(作者供职于河南大学出版社)

以毒攻毒

□ 培松

报名须知

参加中招考试的应届毕业生,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。

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	

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

广告