

# 那个夏天遇上最好的您

□兰瑞

微风轻轻吹过,夏天的午后,有种软绵绵的温柔。我是何其幸运,在我人生的道路上,遇见了中医,邂逅了马云枝老师。

考研之前,同学问我要报考谁的研究室,我对她微微一笑,目光坚定地说:“马云枝老师。”马老师严谨、踏实、爱学的品质以及精湛的医术吸引着我。当然,我很幸运,最终成为马老师的一名弟子。

时光荏苒,15年的时光转瞬即逝,再回首,犹记得当初刚进入硕士研究生学院时的欣喜若狂。感恩马老师让我当年有幸来到河南中医药大学第一临床医学院,来继续研习我所热爱和现在所从事的医学事业。

能获得现在的成就,我要衷心感谢马老师。三尺方台上演绎别样精彩,三寸之舌传递真理真情,三寸毫笔书写桃李人生。在读研究生期间,马老师教会我很多,不仅是生活阅历、临床知识、科研思维,还有更多的是对人生的理解。

## 严谨与勤奋——是我成长的阶梯

医学生的誓言是“健康所系,性命相托”。当我步入神圣医学学府的时刻,谨庄严宣誓:我志愿献身医学,热爱祖国,忠于人民,恪守医德,尊师守纪,刻苦钻研,孜孜不倦,精益求精,全面发展。我决心竭尽全力除人类之病痛,助健康之完美,维护医术的圣洁和荣誉,救死扶伤,不辞艰辛,执着追求,为祖国医药卫生事业的发展和个人类身心健康奋斗终生。

马老师做事严谨认真,时常教导我和同学们既要稳扎稳打地学习基础知识,又要将理论与实践相结合。她常说只有夯实基础,方能厚积薄发。她虽然没有我们的好记性,但是熟背的方歌比我们多得多。她为了在临床上更好地运用中医理

论和思维,总是不断地翻阅中医基础理论、中药学、中医诊断学、方剂学、中医内科学、针灸学等课程的课本。她最爱强调的一句话就是:你今天多掌握一些医学知识,明天就会让患者多一份健康保障。

我还记得刚开始进入临床工作时,最害怕的就是查房,因为,马老师会时不时提问一些患者的相关信息和相关疾病的理论知识。由于我初入临床,一些基础理论知识掌握得不是很扎实,不能详尽地回答,马老师会毫不客气地提出批评。当着患者、同学的面被批评,作为自尊心较强的我会抹鼻子、掉眼泪,偶尔也会不理解。

几次经历后,我暗下决心,加倍努力,利用空闲时间弥补不足,认真准备。后来进步很快,我才理解马老师的良苦用心,用特殊的方式给我压力。

马老师常说,人都有不足之处,需要通过不断学习来弥补和完善自己,这样才能不断进步。作为医生,不能因自己的不足给患者带来痛苦,因此,更需要不断学习。

马老师常抽出时间帮我们梳理解剖、生理、病理的基础知识,带我和同学们一起听一些重要的专业课程和神经内科学的学术交流会,让我们多学、多看、多听,汇集百家,融会贯通。马老师每次查房时总会结合科室患者病情为我们讲述有关专业知识,使我逐渐对神经解剖等西医基础知识有了全面深入的认识和掌握。马老师严谨的治学态度,对学生的关爱,时常激励和鞭策着我,让我更加勤奋读书、钻研学问。

马老师每次分派下的学习任务我都会尽自己最大的努力,认认真真地翻阅医学典籍,踏踏实实书写病历,力求做到尽善尽美,生怕有半分的马虎导致落后,尽我所能交出完美的答卷。那些泡在图书馆里攻读的日日夜夜,直到现在还记

犹新,直到现在我依然这样要求自己:把每一件简单的事情做好,把每一件小事做好,把每一次要求做的事情做好。有时在病房会遇到康复的患者满心欢喜地拉着我的手感谢我,会遇到病情严重的患者用渴望的眼神向我求救……每次在临床上面对诸多难治的病感觉才疏学浅、束手无策时,我总会想起马老师不断学习、超越自我的精神,想起当年马老师对我的谆谆教诲。

## 科研与突破——是我进步的阶梯

马老师说,仅具备良好的职业操守和过硬的临床专业素养是远远不够的,要想有所提升,科研是重中之重,严谨、科学、务实的科研态度也能使一名医务工作者得到更好的升华。

马老师一直都非常重视我和同学们科研思路与科研能力的培养。俗话说:万事开头难。起初,科研对于我们还只是一个概念。马老师经常向我们讲解科研的重要性,帮我们建立科研思维,教我们如何阅读文献。她以身示教,详尽讲解如何建立科研思路、制定科研课题,手把手教我们参与到她所承担的课题。同时,对于科研能力不强和经验不足的我们而言,迈好科研工作的第一步极为重要。所以在课题设计、论文撰写等方面,马老师总是亲力亲为,跟我们一起进行沟通和交流,指导我们从临床实际出发,发掘有价值的科研课题,明确目的,严谨而科学地设计和实施课题,并注意为以后更高水平、更高层次的临床科研打下基础。从动物模型制作、造模所用试剂、如何收集科研数据到论文书写,无不详尽指导。我当时的每一个科研课题,每一篇课题论文都倾注着马老师的心血和汗水。马老师那清晰的科研思路,独到的见解,让我自惭形秽,敬佩

不已。

马老师告诉我和同学们,在科研开始之前,要就这一问题进行全面而深入的检索,以了解国内外研究的前沿进展。我从刚开始的如履薄冰,到慢慢地熟练掌握,虽然仍有不足,但在不断进步。这也为我以后攻读博士学位和掌握过硬的科研技能及论文书写能力打下了坚实的基础,也为我后期顺利完成课题奠定了坚实的基础,让我开拓了神经内科疾病诊疗思路。正是马老师的悉心指导和无私帮助,使我在攻读硕士及博士学位期间,连续多年荣获奖项及国家奖学金,顺利中标国家自然科学基金项目,同时参与和完成多项国家自然科学基金项目的研究工作。

## 感悟与感恩——伴我跋涉成长

马老师对我的生活亦是关心备至。生病时的关切,情绪不定时的疏导,引导我在求学的道路上树立目标,使我形成了能吃苦、坚韧不拔的性格。参加工作之后,我总是想起马老师,她是我的人生旅途上,为我点燃希望的光芒,给我插上理想的翅膀,让我翱翔在知识的海洋里,将和煦的阳光洒满我的世界。师恩如水,是马老师用智慧的琼浆滋养了我干涸的心灵。马老师孜孜不倦的学习态度,渊博的学识,求真务实的精神,对我影响至深,让我由衷钦佩。

在马老师的教导下,我始终谨记:凡大医治病,必先安神定志,无欲无求,先发大慈恻隐之心,誓愿普救含灵之苦。若有疾厄来求救治,不得问其贵贱贫富,长幼妍媸,怨亲善友,华夷愚智,普同一等,皆如至亲之想的初心。学习中医,师从马老师,这是我人生中最美的遇见。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

# 清茶淡饭

□培松

**提要:**茶叶原本就是中医的一部分,因为茶在中国,最早不是饮用,而是药用。大味为淡。最美味的,最营养的,正是清谈的茶水与饭菜。清茶淡饭,是一代又一代中国人总结出来的养生智慧。

如果要选一种世界上最伟大、最神奇,对人类福佑最多,与人类关系最密切的树叶的话,一定非茶叶莫属。茶叶是中国人发现并栽培的,中国是茶的故乡,中国人饮茶,据说始于神农时代。像中医一样,茶叶是中国对世界的一大贡献。或者说茶叶原本就是中医的一部分,因为茶在中国,最早不是饮用,而是药用。清茶淡饭,也称粗茶淡饭,形容饭食非常简单,与山珍海味相对。这是一代又一代中国人总结出来的养生智慧。

自古以来,中国人对饮茶与人体健康的关系就有着极深的研究,发现了茶有很强的医药保健功能,诸药为一病之药,茶为万病之药。唐代刘贞德把饮茶的好处总结起来,称茶有十德:“以茶散郁气,以茶驱睡气,以茶养生气,以茶除病气,以茶养心仁,以茶表敬意,以茶益滋味,以茶养身体,以茶可行道,以茶可养志。”苏东坡也有两句诗说生病可以通过喝茶来治:“何须魏帝一丸药,且尽卢仝七碗茶。”

从古至今,饮茶爱茶之人不胜枚举。东晋时代,以“闻鸡起舞”留名青史的志士刘琨,每每有郁卒之气,他都仰赖茶来调解。或可想象,天色微明之际,刘琨舞剑前后,一盏清茶,氤氲袅袅,伴其迎来又一个又一个充满希望的早晨,帮他驱散寒气与阴霾。

因为茶可以治疗身体的滞闷并与修行相契,饮茶逐渐与禅修结合,提升了茶的精神境界,禅寺饮茶之风便盛行起来。在《旧唐书》中有一则记载:“东都有一寺僧,年一百三十岁,依然身体健康,精力旺盛。”唐宣宗知道后,觉得很奇怪,传僧进宫,便问:“你如此长寿健康,是不是吃了什么仙丹妙药?”僧答道:“臣素不知药性,唯嗜茶,凡属至处,唯茶是求,或饮百碗不厌。”

关于觉者饮茶,还有一段流传甚广的公案,丰富了多彩的茶文化。这就是历史上著名的赵州“吃茶去”典故。赵州禅师得法于南泉普愿禅师,为禅宗六祖慧能大师之后的第四代传人,在河北赵州观音院演法生活中的安心法门,接引四方参禅的学人。一日,两位刚到寺院的行脚僧人慕名来找赵州禅师,请教修行开悟之道。赵州禅师先问其中一人:“你以前来过这里没有,回答没有来过,赵州禅师让他‘吃茶去’。又问另一位僧人:‘你以前来过这里没有,回答来过,赵州禅师还是让他‘吃茶去’。在身边的寺院院院满腹疑问,连忙问赵州禅师:‘师父,新来的叫他‘吃茶去’是可以理解的,来过的人为什么也叫他‘吃茶去’呢?’赵州禅师突然喊了一声院院的名字,院院应声答应,赵州禅师同样让院院‘吃茶去’。

对于这段公案,柏林禅寺里“禅茶一味”碑记中以“新到吃茶,曾到吃茶,若问吃茶,还是吃茶”加以概括。对于新到、曾到和院院三人,赵州禅师一概奉上一杯茶,让他们统统“吃茶去”。这三声颇有回味的“吃茶去”道出了赵州禅师以茶接人的一片禅心,这杯茶是赵州禅师的心印法传受用,并毫不犹豫地拿出来与大家分享。这杯茶,禅林中人誉为“赵州茶”,千年以来开化了无数禅友。

禅在哪里?佛又在哪里?就在当下,我们生活中的一切无不是道,无不真实,禅心如同一盏灯把生活照亮,赋予事物崭新的意义,如同“吃茶去”。院院的疑问,是心念有执,赵州禅师以一杯茶把他救回来,在一问一答的瞬间将迷失的心唤醒。在赵州禅师这里只有一杯茶,生活与信仰,形而上与形而下,最超越的精神境界与最物化的日常生活,就这样水乳交融,一味无别。

赵州“吃茶去”公案,其实就是引导学人走向生活实践的一种体验方式,也是赵州作为禅宗一庭直指人心的一种开示,“吃茶去”3个字之深意已非字面所述,其深刻意蕴在于使人即事而真,即俗超凡。茶与禅之所以相通,在一个“清”字,六根清净,才无烦恼,神清气爽,才无疾苦。“吃茶去”是禅茶一味的真谛,是茶道的精神源头,是东方智慧奉献给人类文化的瑰宝。

千百年来,有许许多多的禅师都与茶结下了不解之缘,如降魔大师教禅时也要弟子喝茶省睡,百丈禅师设立从林清规时甚至设茶座、茶头,有的大寺院光是泡茶的茶座就有十几个。据记载,紫砂壶则是禅僧云水行脚时,为了便于随身携带而发明的。历代不少寺院附近都是名茶产地,每年春天在寺里举行的“斗茶”活动,促进了茶的品质提升。

但凡事有度,凡事都没有绝对。对于饮茶,也是如此,也并非人人都适合饮茶,也不是24小时之内都适合饮茶。李时珍在《本草纲目》里说:“若虚寒及血弱之人,饮之既久,则脾胃恶寒,元气暗损。”清代黄官绣也提出了“空腹不宜饮茶”的见解,以免伤害肾脏和肠胃;他在《本草求真》中更进一步讲解为什么虚寒血弱的人不能喝茶:“茶禀天地至清之气,得春露以培,生意充足,纤芥滓秽不受,味甘气寒,故能入肺清痰利水,人心清热解毒,是以垢腻能涤,炙燮能解,凡一切食积不化,头目不清,痰涎不消,二便不利,消渴不止及一切吐血、便血等服之皆能奏效,但热服则宜,冷服聚痰,多服少睡,久服瘦人。空心饮茶能入肾削心,复于脾胃生寒,万不宜服。”

油盐酱醋茶,在寻常人家,茶排在第五位,也说明了茶在中国人生活中的地位。现在,茶叶不仅在中国人日常生活中具有不可替代的作用,在海外很多国家,也是如此。茶叶被誉为最有文化、最文明的饮料,给人们带来滋润,这也是中医带给人们的福音。

健康来自日常的保健,而日常保健中最重要的一点就是日常饮食。大味为淡,最美味的,最营养的,正是清谈的茶水与饭菜,而重口味的东西,是不能常吃的,是不利于养生的。因此,老百姓有言:最爱的心头好还是那粗茶淡饭。因为,这才是生活的本色,也是生命的底色。

(作者供职于河南大学出版社)

# 为什么陈皮越陈越贵

□王光安

陈皮其实是我们平时所吃的橘子的皮,由于放置的时间越久(5年以上称陈皮)药效越强,因此称之为陈皮。现代药理研究表明,陈皮中含有大量的挥发油、橙皮苷等成分,它所含的挥发油对胃肠道有温和刺激作用,可促进消化液的分泌,排除肠道内积气,增加食欲。

中医认为,陈皮味辛、苦,性温,具有温胃散寒、理气健脾之功效,适用于胃部胀满、消化不良、食欲不振、咳嗽多痰等。因为鲜橘皮不具备陈皮那样的药用功效,表面还有农药和保鲜剂残留,这些化学物质有损人体健康,所以陈皮年限越长价格越昂贵。

3年以内的陈皮具备清甜香味,5年后便开始产生特有的皮味(所谓的陈香)。皮味随着时间和地方特有气候一直发酵,时间越久越回绵长;直到10年以后,便开始出现老药味;20年的陈皮会产生骨香味,最优良的陈皮则带有樟香味。陈皮不只在味道、香味程度和回味的时长上有区别,也有层次性的不同。陈皮年份越高,口味层次性越显著,品起来更沁入肺腑。此外,陈皮年份越久,就代表越稀缺。因为陈皮每年都要进行晾晒,避免发霉虫蛀,真实年份高的陈皮并不是很多。

晒皮,很多人直接放地上晒,我从来都是架空去晒,除开皮的时候会让果子接地气,其他时候都是架空去晒,以前(小时候)都是用竹竿搭架子一层层用筛子、簸箕晒的,以免吸附地上的潮气、寒气。陈皮去味效果很好,还能把周围的味道同化,香味很霸道。放地上晒,皮重量会更重一些,适合做生意买卖,但自家就没必要了。我认为放地上晒等于毁灭它(天地初判,轻清者上升为阳,重浊者下降为阴)。记得我妈妈那时还爬到屋顶晒,我一般是晒早上的太阳,中午就收了,晾干爽,晚上再装入罐子或密封袋里。

新皮每年翻晒一两次就差不多了,它吸收了阳光的热量发酵会更好。有些人没事整天拿出来显摆,新皮晒太多,后面容易烧皮。因为储存热量太多了,就像那些阴虚内热的人,是会出问题的,新皮含果糖多,一直加热不就是焦糖了吗,皮就像被火烧了一样,糊了。烧皮这个状况像皮肤病一样会传染的。

皮多晒,颜色加深得快,自然会有人干这活,因此,烤红薯的烤皮就出来了。烤皮后重量自然也会轻,精油都烤干了,我都不知道拿什么去发酵了。烤过的皮,瓤会比皮厚,我觉得应该没有人疯到一个一个去削瓤吧。

为什么陈皮时间越久越贵?3年的陈皮3个56克,30年的陈皮12个才44克,所以买陈皮的时候首先可以拿几个出来称一下,很明显就能区分出来年份。染色陈皮会更重点,但染色陈皮的树枝剪接位很难做到上色工艺,所以肉眼可以辨别。其次染色陈皮表层油质直接被泡掉,不具备光泽(干粘),而这种光泽正是真皮慢慢发酵往外排出的油脂,看着是湿湿的,实际上是干的,手摸后留香。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

# “立秋”后的养生之道

□胡本先



资料图片

2020年8月7日,是中国农历二十四节气中的第十三个节气——“立秋”。“立秋”是秋季的第一个节气,我国古代将“立秋”分为“三候”:“初候,凉风至;二候,白露降;三候,寒蝉鸣。”“立秋”过后,预示着炎热的夏季即将过去,秋季即将来临。但在我国长江以南地区,盛夏余热未消,还有“秋老虎”之说,故“立秋”至“秋分”期间,中医称之为“长夏”,“长夏”过后才真正进入秋季,早晚凉风习习,但昼夜温差大,请适时添加衣物。

“秋者阴气始下”。“立秋”过后,大自然阳气渐收,阴气渐长,人体内阳消阴长。养生就要遵循“春夏养阳,秋冬养阴”的原则。故“立秋”后养生,凡饮食起居、精神情志、运动锻炼皆以“养收”为主。《黄帝内经·素问》曰:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明。早卧早起,与鸡俱兴。使志安静,以缓秋刑;收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少。”

起居上应该逐渐早睡早起,顺应阳气的收敛,情志调节上应收敛神气,让自己神志安宁,多与家人朋友聊天、谈心,经常外出旅

游赏景,多听轻快欢乐舒扬的曲子,以修身养性,陶冶情操,舒畅情志,以缓解秋天收敛肃杀之气对人体的影响。

脾主“长夏”,“长夏”之时暑热未消,且夏季多食冷饮瓜果,易伤脾胃,饮食宜健脾化湿,如薏苡仁、冬瓜、肺主秋,而肺喜润恶燥,秋季燥邪当令,故此饮食上应多吃山药、百合、薏苡仁、萝卜、银耳、莲藕、土豆、花生等健脾入肺、不过于辛辣的食物,做法上宜蒸、煮、煲汤、清炒等清淡做法,不宜油炸、煎炒等油腻做法,少吃姜、葱、蒜、辣椒等辛辣之物,适当增加酸味食物以滋生津液、收敛肺气,如柚子、橘子、山楂、猕猴桃、柠檬等;可适当进补滋润润肺之品,如枸杞沙参老鸭汤、百合杏仁银耳羹、莲子银耳雪梨汤、乌梅汤等,生津敛阴,缓解秋燥,弥补夏季出汗过多,阳气耗损。

运动锻炼宜选择轻松平缓、活动量不大的项目,如五禽戏、八段锦、太极拳等;不宜剧烈运动,出汗过多,阴液耗损,不利于人体阴精与阳气的养收。俗话说,“白露身不露,秋后少游水”,一般南方未伏后尽量避免游泳,以防受寒。

夏秋之交,阳气升发过多,阴液滋生不够,阴阳难以平衡,阴阳失交,易出现失眠,难以入睡;秋季燥邪伤肺,易出现咳嗽、咯血、鼻血、咽炎、便秘等,还有各类亚健康状态。

针对不同的个体,有针对性地进行中医调理,改善症状,如艾灸、穴位贴敷、拔火罐、中药外敷等,还可以用助眠、养心安神、清肝明目,以及祛湿止痛、温经活血通络类的中药包等,对于改善体质、纠正亚健康、强身健体具有较好的效果。

(作者供职于陕西省岚皋县中医医院)

# “支持母乳喂养 守护健康地球”主题征文活动

8月1日~7日是第29个世界母乳喂养周,今年的主题是“支持母乳喂养 守护健康地球”。为了更好地宣传母乳喂养,守护健康地球,河南省卫生健康委员会妇幼健康处联合《医药报》,特推出“支持母乳喂养 守护健康地球”主题征文活动,欢迎广大医务人员、宝妈们踊跃参与。

**征文主题:**围绕“支持母乳喂养 守护健康地球”这一主题,讲述开展母乳喂养健

康教育、加强母乳喂养指导的经验做法,也可谈一谈开展母乳喂养工作的的心得体会,向广大公众传播母乳喂养的重要意义,推进全社会支持母乳喂养,保障儿童健康,同时减少母乳代用品的消费和使用,从而减少相关生产和消费环节对地球资源的消耗和污染。

**征文要求:**内容真实,主题鲜明,文字流畅,文章字数不超过2000字;也可将母乳

喂养的感人瞬间拍成图片,并附上文字说明,投稿时请注明姓名、单位、联系电话。

**征文刊登与评奖:**征文中的优秀作品将在《医药报》的《卫生文化》版上刊登。届时,《医药报》将组织专家对入选作品进行评奖,并颁发获奖证书和奖品。

**征文时间:**即日起至12月底。

**投稿邮箱:**619865060@qq.com

**投稿电话:**(0371)85967078



## 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)85967078  
**联系人:**杨小玉  
**投稿邮箱:**54322357@qq.com  
**邮编:**450046  
**地址:**郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社总编室