■读书时间

学习《伤寒论》有感

□李鹏辉

基本病理为损阳伤正

通过对《伤寒论》的讲授和多年临床体会，国医大师李振华赞同清初著名中医学家喻昌在《医门法律》中所说“伤寒阳微阴盛”的观点，并进一步提出“伤阳损正是伤寒的病理基础”理论。

伤寒就是阳微阴盛，寒伤阳气，所以初罹病患，邪在太阳，桂枝汤、麻黄汤都是助阳方剂，可辛温解表、祛除寒邪。以三阳病而言，有人用附子治太阳病阳虚者，尚有扶阳解表、温经宣痹、温阳益阴等方法。邪在三阴，则更以“温”字立法，如太阴病“当温之”，少阴病“急温之”，厥阴病“先温其里”，明确指出了三阴病的主要病理和治疗法则。

从《伤寒论》113首方剂的功用分析，具有益气扶阳或辛温散寒作用的方剂就有81首，其中桂枝汤、四逆汤、麻黄汤的运用次数，分别达17次、13次、9次之多。

从《伤寒论》所用的82味药分析，最常用的是温补药或温散药，如甘草70次，桂枝和大枣均为40次，麻黄14次，茯苓11次，白术10次等；而清热泻火药的运用次数却有限，如黄芩16次、大黄15次、黄连12次、栀子8次、石膏7次、知母3次等。其他诸如淡竹叶、连翘、白头翁、秦皮、滑石等药，仅用过1次。

由此可知，《伤寒论》中扶阳益气的方药使用次数最多，应用范围也广，药物剂量在有关方剂中占的比例较大，说明伤寒病的本质是寒邪伤阳，基本病理是损阳伤正，诸如理中汤、大建中汤、小建中汤、四逆汤、通脉四逆汤、真武汤、附子汤等，都是助阳扶正的方剂，若素体阳盛或用药过热，郁而化火，这是一时的病理转变，方用凉药。

我们用这个指导思想来看《伤寒论》，认识伤寒，就能够找到它的要点。这是学习领会《伤寒论》的第一点。

恒动、辨证观点是基本方法

寒邪中人伤阳后不是一成不变的，它随着人的体质、年龄不同，人体的虚实差异，气血之虚瘀或季节不同，或用药不同，可以热化，也可以直接寒化。《伤寒论》里说六经，按顺序六天传六经，但也可以随着体质或病理的差异而有不同的传变，比如太阳与阳明合病，也可以并病，也可以越过三阳直入三阴。

《伤寒论》是用动态的观点来看问题的，所以《伤寒论》里面最主要一句话就是：“观其脉证，知犯何逆，随证治之。”这就是辨证。因此，学习《伤寒论》要掌握其辨证的、恒动的观点，这是学习领会《伤寒论》的第二点。

重脾胃是重要思想

东汉末年著名医学家张仲景非常重视脾胃，在处方用药时，就可以体现出来，如用白虎汤，因为生石膏比较寒凉，用量大会伤胃气，所以用粳米保护胃气。桂枝汤除了姜枣有调中焦、健脾和胃的作用以外，服桂枝汤还要进热粥，这样促使汗出，也保护了胃气。即便是阳明腑证热结于里，需要用大承气汤时，先用小承气汤试服，如果有矢气出，再服大承气汤，说明张仲景在用泻下药时，以不损伤脾胃之气为原则。在临床上，我受张仲景保护脾胃的指导思想启发，很少用泻药，注重保护脾胃。

熟记警句用于临床

学习《伤寒杂病论》时，有些警句也是必须要掌握的。如《金匮要略》说：“黄家所得，从湿得之。”黄疸病就是体内有湿与热；“诸病黄家，但利其小便。”

另外，治疗湿邪，《金匮要略》亦强调：“祛湿当利小便。”治疗湿邪既不能用吐法、汗法，也不能用泻法，只能利小便而使湿邪排出，用泻药伤脾则湿更重。“病痰饮者，当以温药和之”，痰饮乃寒湿属阴性，必须用温药才能够解决，结合现在许多脾胃病，脾胃气虚占90%以上，有些医生受西医学的炎症诊断的影响，往往应用清热药，使腹胀更甚。这是不了解脾胃病多属脾胃气虚，“脾为生痰之源”，痰湿都是出于阴，都是出于寒，当以温药和之。健脾和胃的药往往都是甘温芳香的药性，甚至应用大辛大温的附子、干姜、肉桂、桂枝等药物。因此，对于警句要心领神会，用于解决临床实际问题。

我们在精读中医四大经典的基础上，还要博览历代名医论著，吸取其独到的学术特长和临证经验。无偏不成家，历代名医名家都有其独到之处，如明代著名医学家张景岳偏于温补，治重肾病水火，创立左归右归之法等，这些医家都有其偏的一面，也是其擅长独到的方面。因此，历代名医名家的著作都要学，要掌握其独到的学术特点和治疗经验。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院全国名老中医李郑生传承工作室）

中医养生『六忌』

□张沛

随着人们健康意识的提高，中医养生越来越受到人们的关注。中医养生强调调整人体阴阳平衡，注重疾病预防。在中医养生的过程中，有“六忌”是人们应该避免的。下面，本文将详细介绍“六忌”的定义，以及对身体的影响。

“六忌”的定义

“六忌”是指人们在日常生活中应该避免的6种不良习惯，主要包括怒、悲、恐、惊、疲、湿。这6种不良习惯会导致人体阴阳失衡，影响身体健康。

具体内容

怒：指情绪激动、发脾气等。
悲：指过度悲伤、忧虑等。
恐：指过度恐惧、害怕等。
惊：指过度惊讶、恐慌等。
疲：指身体疲劳、虚弱等。
湿：指身体受湿气影响，如长时间待在潮湿环境中、过度饮酒等。

对身体的影响

中医认为，人体的阴阳平衡是维持身体健康的重要因素之一。“六忌”会导致人体阴阳失衡，从而引发各种疾病。例如怒会伤肝，悲会伤肺，恐会伤肾，惊会伤心，疲会伤脾，湿会伤筋骨。这些不良习惯还会导致人体出现气滞、血瘀、痰浊等问题，影响身体健康。

养生要点

保持心情愉悦 在日常生活中，人们应避免情绪波动过大，要学会调节自己的情绪。

保持生活规律 生活作息要规律，保证充足的睡眠。

避免过度劳累 合理安排工作和休息时间，避免过度劳累。

远离潮湿环境 避免长期处于潮湿的环境中，保持室内通风干燥。

科学饮食 合理搭配饮食，避免过度饮酒和摄入生冷食物。

积极进行体育锻炼 适量运动可以帮助人们排出体内湿气，增强免疫力。

如何应对“六忌”

怒：遇到令自己生气的事情时，首先要冷静下来，可以做一些自己喜欢的事情来分散注意力，避免长时间陷入愤怒的情绪中。

悲：遇到令自己悲伤的事情时，可以寻求亲友的帮助和支持，分享自己的感受，从而减轻悲伤情绪。

恐：遇到令自己害怕的事情时，可以采取一些缓解恐惧的方法，如深呼吸、冥想等，也可以寻求专业人士的帮助。

惊：遇到令自己惊讶的事情时，要保持冷静，理性地面对问题，不要过度惊慌。

疲：感到疲劳时，人们要适当休息，避免过度劳累，也可以进行一些舒适的放松活动，如听音乐等。

湿：在日常生活中，人们要保持室内通风干燥，避免长时间处于潮湿的环境中；同时注意科学饮食，避免过度饮酒和摄入生冷食物。

综上所述，中医养生中的“六忌”是值得人们重视的问题。人们了解“六忌”的内容和危害，采取相应的措施，对保持身体健康具有积极意义。在实际生活中，我们应该有意识地避免“六忌”发生，从而调整身体阴阳平衡，保持身体健康。

（作者供职于长葛市疾病预防控制中心）

■养生堂

如何根据《黄帝内经》理论调节饮食

□路文波

随着现代生活方式的改变，饮食对人们的健康起着至关重要的作用。我国最早的医学典籍《黄帝内经》中关于饮食调节的理论经久不衰。本文旨在探讨如何根据《黄帝内经》理论调节饮食，从而帮助人们保持健康的身体。

理论基础

《黄帝内经》是我国古代医学经典之一，被誉为中医学的宝库。它由《素问》和《灵枢》两部分组成，系统地总结了我国古代医学的理论和实践经验。《黄帝内经》中的饮食调节理论，被视为中医养生理论体系的重要组成部分。

阴阳学说与饮食调节 《黄帝内经》饮食调节理论基于阴阳学说，阐述了阴阳平衡在身体健康中的关键作用。阴阳是中医学的基本概念，它们相互依存、相互制约，保持阴阳平衡是身体健康的基础。根据《黄帝内经》理论，人们想要维护体内阴阳平衡，可以通过调节饮食来实现。食物分为阴性和阳性，人们摄入不同的食物，会影响体内阴阳平衡。人们可以通过补充或减少某些食物的摄入量来调整阴阳平衡，从而维持身体健康。

五行学说与饮食调节 《黄帝内经》饮食调节理论还基于五行学说。五行包括金、木、水、火、土，它们相互关联、相互制约。根据五行学说，不同的食物与五行之间存在着相应的关系。人们通过摄入不同五行属性的食物，可以调整五行元素在体内的平衡，从而达到身体健康的目的。

脏腑学说与饮食调节 《黄帝内经》饮食调节理论还涉及脏腑学说。根据脏腑学说，不同的食物与脏腑之间存在着密切的关系。人们通过选择特定的食物，可以刺激、补充或平衡相应的脏腑功能，从而促进身体健康。

饮食调节方法

根据《黄帝内经》理论，饮食起居规律对于维持身体健康至关重要。主要包括以下几个方面。

合理的进餐时间 《黄帝内经》强调了进餐时间的规律性，建议人们按照日常作息规律来安排进餐时间。早餐应该在早晨起床后不久进食，午餐应该在正午时分进食，晚餐应该在傍晚或日落前进食。合理安排进餐时间，有利于调节脾胃功能，促进消化与吸收。

适当控制每餐的总摄入量 《黄帝内经》提倡适当控制每餐的总摄入量，避免暴饮暴食。过度进食会给消化系统带来负担，影响脾胃功能。适当控制每餐的总摄入量，有利于维持脾胃健康，促进食物的消化和吸收。

注重饮食仪式感 在进餐过程中，《黄帝内经》注重饮食仪式感。例如在用餐前进行简短的冥想或感恩，感受食物的来源和自然的恩赐。在用餐时，人们要细嚼慢咽，细细品味食物的味道和口感，有利于消化吸收和身心放松。

根据《黄帝内经》的理论，食物的选择和搭配对于维持阴阳平衡至关重要。以下是一些实践方法。

食物五味平衡 《黄帝内经》提出了五味平衡的概念，即酸、甘、苦、辛、咸的摄入平衡。不同味道的食物具有不同的功效和作用，适当地摄入各种味道的食物有利于调和阴阳，维持身体平衡。例如酸味食物有收敛的作用，适用于泄泻等疾病；甘味食物有滋补和补充能量的作用，适用于体虚的人群食用。

荤素搭配 《黄帝内经》强调荤素搭配的重要性。根据个体的体质和需求，适当地荤素搭配可以调节人体阴阳平衡。荤食，包括肉类、鱼类等富含蛋白质和脂肪的食物；素食，包括蔬菜、水果等富含纤维和维生素的食物。人们科学摄入荤素搭配的食物，有利于维持脾胃的平衡，为身体提供全面的营养。

饮食禁忌

《黄帝内经》中明确指出了一些饮食禁忌，与个体的体质和病情密切相关。

避免暴饮暴食 暴饮暴食会给消化系统带来负担，影响脾胃的健康。因此，在日常生活中，人们应避免暴饮暴食，要保持有节制的饮食习惯。

忌食生冷食物 《黄帝内经》认为，生冷食物会伤害脾胃，影响消化功能。因此，在日常饮食中，人们应尽量避免摄入生冷食物，尤其是体质寒凉、脾胃功能较弱的人。

个体化的饮食禁忌 根据个人的体质和病情，人们需要考虑个体化的饮食禁忌。如对于高血压病患者来说，应该限制高盐食物的摄入量；对于糖尿病患者来说，应该控制糖分的摄入量。个体化的饮食禁忌，可以帮助患者减少不必要的健康问题。

通过以上调节饮食的方法，人们可以更好地维持身体健康。但是，实施这些方法需要结合个人的体质和需求，制定适合自己的饮食调节方案。

现代科学验证与应用

近年来，越来越多的研究结果证实了《黄帝内经》中饮食调节方法的有效性。中医养生与现代饮食学的结合，为人们提供了科学、合理的饮食指导。根据《黄帝内经》中的饮食调节理论，合理饮食可以对常见疾病产生积极的影响，如高血压病、糖尿病、高脂血症等。

根据《黄帝内经》理论，调节饮食对于维护身体健康至关重要。《黄帝内经》饮食调节理论基于阴阳学说、五行学说和脏腑学说，强调了阴阳平衡、五行平衡和脏腑功能的调整。人们合理选择食物，调整进食时间，控制饮食摄入量，可以实现阴阳平衡、五行平衡和脏腑功能的调和，从而促进身体健康。

现代科学研究也对《黄帝内经》中的饮食调节理论进行了验证，并证实了其对身体健康的积极影响。合理饮食不仅可以降低心血管疾病、糖尿病、高脂血症等慢性病的风险，还可以改善消化系统功能，增强身体的抵抗力和适应能力。

需要注意的是，由于每个人的体质和需求是不同的。因此，饮食调节应因人而异。个体化的饮食调节方案需要结合个体的体质特点、季节变化和病情状况进行制定。

（作者供职于天坛社区卫生服务中心）

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。

《节气养生》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您来稿！

联系电话：17737160960
联系人：李歌
投稿邮箱：258504310@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楼医药卫生报社编辑部

洛阳市中医药学校2023年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省中等中医专业招生资格学校
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
河南省中等职业教育示范学校
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。

该校师资力量雄厚，基础设施完善，是河南省中职达标学校，常年开设医、护、药系列11个专业，全日制在校生5700余人，其中中医、护理、康复技术专业被确定为洛阳市重点特色专业。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，使该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家庭的学生，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职业技能等级证和就业报到证，国家承认学历，可参加国家执业助理医师、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

参加中招考试的应届毕业生，直接到该校招生办报名，也可以通过网上统一招生平台报名。

未参加中招考试的应往届初中、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。年龄在15岁以上，不限学历，均可报名。

2023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	720401	450	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	720201	800	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药剂	720301	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中药	720403	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复技术	720601	250	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
制药技术应用	690201	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医护理	720402	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医康复技术	720408	100	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.lyszyyxx.cn
邮编：471400
E-mail：lyzyyxx@188.com
广告

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：郑东工商广发登字第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220元