

学术论坛

提高中医教学质量刍议

□赵丽洁

近年来,中医教育在不断改革中前进,在适应社会需求中增强了活力,为中医药事业发展做出了积极贡献。可是在具体教学过程还存在一些不足之处,只有弥补不足,才能提高中医教学质量。以下仅从提高中医教学质量的角度来分析,略陈管见。

教师要重视自身素养的提高

所谓素养,就是在素质的基础上再加修养、教养之意,这需要有主观的努力和客观的培养。素养的内涵很广,对于中医教师来说,重要的是加强哲学素养、技术素养和道德素养。哲学素养主要表现在世界观与方法论上,在方法论方面,谁都摆脱不了历史唯物主义和辩证唯物主义的指导。唯物论、辩证法掌握得好,就会取得成绩,就会做出贡献;否则,背离了它的规律就会犯错误,就不会取得教育成就。

勤奋学习,精读医籍,是提高专业素养的重要措施之一。唐代哲学家、教育家韩愈说:“业精于勤,荒于嬉;行成于思,毁于随。”近代教育家茅以升提出“对搞科

学的人来说,勤奋就是成功之母”的观点,历代中医教育家,无一不是以他们的勤奋努力而取得成就的,勤奋则是精读与博览的重要前提。所谓精读,就是对所授课程及经典著作进行深入细致阅读、理解、研究,以深得其要旨,掌握其实质;所谓博览,就是对与学科有关的书籍广泛阅读,对《古代汉语》《现代汉语》《医学心理学》《医学伦理学》《医学社会学》《中国医学史》《医事法律》等均要涉及,借以拓宽视野,启迪思维。如是则授课内容自能左右逢源,深入浅出,生动有趣,深得学生喜爱。著名中医教育家程门雪、秦伯未、任应秋、方药中等,无一不是深谙医理、精通诸子百家的典范。上述哲学、专业素养,只有终身不断学习、持续实践才能达到,是终身为之努力的方向。只要勤勤恳恳、孜孜不倦地学习,就有可能成为一名高水平的中医教育工作者。正如著名中医专家李维贤提出“一名中医科研人员水平高低不能以他的职称高低来衡量,而只能通过他的智能结构及其合理性的体现来考察”的观点,这实际上是强调了哲学素养和技术素养的重要性。

教育道德就是在教学活动中处理人与人、人与事之间关系的行为规范。背离了道德规范,其行为就是不道德的。因此,我们要学会控制自己的情绪,力求达到“卒然临之而不惊,无怒加之而不怒”的精神境界。事实上,世俗的烦恼难免不时袭来,有时自身无法排解,要到达“淡泊以明志,宁静以致远”的思想境地,实非易

事,需要在长期的精神磨炼中,提高心理承受能力。其中,坚韧不拔既是事业赋予我们的道德素养,又是保持心理健康的关键。

持续优化知识结构

教师是“传道、授业、解惑”之人,应不断更新和优化自己的知识结构。在科学技术迅速发展的今天,知识更新的周期日趋缩短,为了保持教师较高的素质状态,就必须重视知识更新的速度和途径。要坚持在职学习(如参加教学、科研、临床工作实践,查阅图书资料,采访外来学者,听专题讲座,举办校内讲习班等)与脱产进修相结合,尤其要重视参加学术会议。学术会议比较能反映国内外中医学术新进展,具有时间短、信息传播速度快、容量大的特点,是更新知识、触发灵感的重要途径。

历史发展到今天,各学科之间相互渗透,边缘学科、横向学科不断涌现,中医学面临着新的挑战。随着医学模式的演变,以及人类疾病谱和研究重点的不断变化,迫切需要中医教师具备坚实而广博的中医基础,又兼通多种知识,形成合理的、多样化的知识结构,还要有良好的教学方法,才能使教师的授课水平与时代同步,有助于培养出社会所需要的高级中医药人才。

加强临床实践

中医学的生命力在于临床,中医学的发展也离不开临床。培养中医药人才,不仅使其具有扎实的理论知识,还要有坚实的临床基本功。可是,当前一些中医院校临床实践教学存在薄弱环节,比如理论与实践衔接不够紧

密等,在一定程度上影响了教学质量。欲改变这种状况,首先,要从提高教师的临床水平入手,把属于临床的教研室放到临床一线,基础课教师可根据课时的多少,安排适量的时间上临床实践课;同时,多做临床调查,对常见病证逐一进行临床疗效观察,用具体、生动的临床资料来充实教材,丰富教学内容。教师在讲清教材内容的前提下,要让学生了解临床实践对哪些问题解决得比较好?哪些问题尚待今后努力?自己有什么心得体会和经验教训?有了这些内容,课堂教学就不会空洞。其次,是加强附属医院和实习基地建设,为临床见习和实习提供足够的条件。最后,是增加对学生见习与实习的考核,将其成绩按照一定百分比计入总成绩,作为奖学金、三好学生评定的依据之一。改变学生重理论、轻实践的观念,促使他们在临床实践方面下功夫。在学生毕业实习前,可开展实践技能达标训练,比如中医的“四诊”(望、闻、问、切)、针刺手法、西医的体格检查,中医病历书写等,要求达到良好以上成绩,方可到医院实习。

重视语言的艺术性

教师讲课时应具有一定的风度,一种溢于言表的自信。教师可以借助姿态、表情、手势来帮助语言表达;同时,应掌握学生的心理状况,让学生觉得老师平易近人,授课内容有趣,以增强授课的吸引力,使学生注意听讲,下课时有兴趣向老师请教问题。教师的授课语言应具有艺术性,对提高教学质量十分重要,艺术性语言

和概念性语言相比,前者可使听者印象深、有新鲜感,可以丰富教学内容,增强学生的想象力;后者则易使学生觉得枯燥无味,情感受到抑制。因此,坚持语言大众化,以生动形象的比喻,讲授中医课中晦涩难懂的知识很重要。

善于发现人才

拓宽思路,要善于发现人才和扶植人才。要使中医教育水平不断提高,必须有一支朝气蓬勃的中医教学队伍。鉴于中医界目前后继乏人,加之本来为数不多的老专家、老教师年事已高,故从中青年教师中培养一大批骨干力量,就显得尤为重要。同时,这也是一个不可抗拒的普遍规律。应该正视的是,目前中医界对中青年中医的积极引导、鼓励创新力度还不够。可喜的是,不少院校针对教师队伍“人才断层”的问题采取了相应对策,比如在各学科、各专业提前培养一批中青年学科带头人,打破“论资排辈”的格局,破格晋升或奖励那些业务拔尖、有贡献的中青年教师,为他们开展课题研究、学术技术交流提供机会和条件。同时,在一些中医院校,一批中医资深教师为了培养中青年教师,甘当人梯,赢得了同行的称赞。清代诗人郑变在《新竹》里写道:“新竹高于旧竹枝,全凭老干为扶持。明年再有新生者,十丈龙孙绕凤池。”希望中医教师队伍也是如此,永远保持旺盛的生机,不断开创中医教学、中医学术发展的新局面。

(作者为安阳职业技术学院教授,本文由全国名老中医朱绪性指导)

中医人语

在临床上,有许多典型例证证明,中医不仅能够有效治疗常见病、多发病,还能有效治疗许多疑难杂症,甚至能够治疗诸如心力衰竭、呼吸衰竭、肝衰竭、肾衰竭、胃肠道大出血、妇科大出血,以及脑溢血、多种肿瘤等危急重症。

从中医理论来分析,所谓内伤危急重症,不外乎心、脑、肺、肝、肾等脏腑的机能失调,阴阳失去平衡,比如肝肾综合征、肺性脑病、肝性脑病、肿瘤恶性病理、心力衰竭、肺水肿、急性心肌梗死、各类休克等。

这类患者的症状以电解质紊乱、心、肺、肝、肾功能不全,以及脏腑功能濒临衰竭比较多见,甚至生命奄奄一息,运用多种疗法综合施治均不见明显好转。面对这样的危急重症,必须恪守以下辨证治疗思想:谨察阴阳辨虚实,知犯何逆折病机;扶正固本为首要,整体调理是正途;精心辨证明标本,施治有序分缓急;缜密组方稳准精,截断扭转挽危逆。

对于中医治疗危急重症的具体诊疗经验,可以综合概括为以下几点:

必须养元气 什么是元气呢?运用中医理论来分析,元气是人体最基本、最重要的气,是人体生命活动的原动力;元气是人的免疫力,也是蕴藏于体内的对疾病的修复能力,元气就是生命力。中医强调,“气聚则生,气壮则康,气衰则弱,气散则亡”。这充分说明“养得一分元气,便有一分生机”。

必须重视保心气 中医认为,“心为君主之官,神明出焉”。这说明心脏为周身血液运行的动力之源,是生命的主宰,正所谓“保得一分心气,便得一分生命”。

必须顾护胃气 中医认为,脾胃之气是“气血生化之源”,是保障生命的营养根基。

必须始终固肾气 中医强调,“肾为水火之宅,寄元阴而寓元阳,为强壮之本”。

必须强调补阳气 中医认为,“阳气者,若天与日,折其所,则折寿而不彰”。这说明阳气是人的能量及动力之源。

需要注意的是,在救治患者的过程中,面对病情的危急变化和出现的各种症状,既要谨守病机,又要随机应变,随证治之,遣方用药,可取良效。

总之,中医治疗危急重症具有丰富的宝贵经验。这些经验散落在中医古籍中,需要一大批中医有识之士去挖掘、整理、发扬光大,中医学才能不断得到充实与发展,进一步完善博大精深、医学理论体系,为护佑广大人民群众的健康做出积极贡献。

(作者系洛阳市第一人民医院主任中医师、第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师;文字整理,刘永胜、徐建军)

中医治疗急危重症的「五个必须」

□乔振纲

体重偏轻的糖尿病患者怎么增重

□陈孝雪

体重偏轻的糖尿病患者,在增重方面可能面临一些挑战。然而,合理增重不仅可以改善患者的整体健康状况,还可以提高身体对糖尿病的抵抗力。本文主要介绍一些科学合理的方法,帮助体重偏轻的糖尿病患者适当增重。

发病原因

血糖控制效果不佳 对于糖尿病患者来说,高血糖可能导致体内能量无法有效利用,从而导致体重下降。如果血糖长期维持在高水平,身体会分解脂肪和肌肉以产生能量,导致体重减轻。

食欲减退 糖尿病患者中常见的症状之一是食欲减退。这可能与

体内胰岛素分泌量不足或胰岛素抵抗有关,导致身体无法正确使用血糖,进而影响食欲调节功能。

胃肠道问题 糖尿病患者可能会出现胃肠道问题,比如消化不良、腹泻或者其他消化系统疾病。这些问题会影响食物的消化和吸收,进而导致营养摄入不足和体重下降。

代谢率 某些糖尿病患者可能具有较高的代谢率,即他们的身体以更快的速度消耗能量。这可能导致摄入的能量不能满足身体的需求,从而导致体重减轻。

药物副作用 某些治疗糖尿病的药物,会产生一定的副作用,比

如食欲减退、恶心、呕吐等,会导致患者体重下降。

慢性炎症和代谢紊乱 慢性炎症和代谢紊乱与糖尿病密切相关,可能导致患者体重下降。慢性炎症会增加能量消耗;代谢紊乱则会影响体内能量平衡。

增重措施

咨询专科医生或营养师 专科医生或营养师可以根据患者的身体状况和糖尿病管理需求,制订个性化的增重计划,以及提供相应的指导和帮助。

增加蛋白质的摄入量 蛋白质是增加体重和肌肉的重要营养物质。增加蛋白质的摄入量,可以帮

助患者增加肌肉质量,从而为身体提供能量。患者可适量食用合适的蛋白质,比如瘦肉、鱼类、鸡蛋、豆类等。

增加碳水化合物的摄入量 合理增加碳水化合物的摄入量,有助于为身体提供足够能量。患者可食用富含粗纤维和碳水化合物的食物,如全谷类、豆类等。患者应避免食用高糖、高脂肪的食物,否则,会对血糖控制产生负面影响。

控制饮食频率和比例 合理设置饮食频率和食物搭配,可以提高摄入热量的效果。患者可尝试每天少食多餐,从而确保充足的营养和能量供给。

力量训练 患者要坚持适度运动,来提高肌肉质量,可以有效增重。力量训练可以刺激肌肉生长,患者可选择适当的锻炼方式,比如举重、深蹲、俯卧撑等,可逐渐增加训练强度和重量。

总之,通过科学、合理的方法,体重偏轻的糖尿病患者可以适当增加体重,改善整体健康状况。同时,增重过程需要时间和耐心,患者应与医生和专业营养师密切合作,制订个性化的饮食计划和运动方案;保持积极的心态,坚持适度运动和健康的饮食习惯。

(作者供职于信阳市中心医院内分泌科)

颈肩腰腿痛的中医康复疗法

□王洪涛

随着经济和社会的发展,一些人养成了生活快节奏和久坐的工作方式,时常受到颈肩腰腿痛的困扰。这些疼痛可能源于多种因素,包括不良的生活习惯、运动损伤、骨骼问题、神经压迫、炎症等。传统的康复方法,比如物理疗法和药物治疗,在缓解疼痛方面发挥了重要作用。同时,中医康复为治疗颈肩腰腿痛提供了一种新的治疗方式。本文主要介绍颈肩腰腿痛病因,以及中医康复治疗的方法和优势。

疼痛原因

首先,我们需要了解颈肩腰腿痛的常见原因。这些疼痛可能由多种因素引起,主要包括生活习惯、运动损伤、骨骼变形、神经压迫、炎症等。一是长时间保持不良的姿势,比如长时间低头使用电子设备,坐姿不正确、过度弯腰、长时间站立等,都可能导致颈肩腰腿痛。二是在运动过程中的不当动作或者缺乏合理的热身运动,容易导致肌肉或韧带受伤,进而引发疼痛。三是颈椎疾病、腰椎间盘突出症、骶关节疼痛,以及神经受到压迫等,也会引起疼痛,再比如坐骨神经痛或颈椎神经根病,都可能引发颈肩腰腿痛。一些炎症性疾病,比如类风湿关节炎、颈椎关节炎等,也可能导致相关部位出现疼痛症状。此外,还有情绪问题,比如心情焦虑和抑郁,也可能出现疼痛症状,甚至剧烈疼痛。

这些是颈肩腰腿痛的常见原因,但疼痛通常是多种因素综合作用的结果。传统的治疗方法往往注重疼痛症状的缓解,而中医康复则提供了一种更为综合性的治疗方法,旨在促进身体整体康复。

中医康复治疗的劣势

中医康复治疗将疼痛看成是身体失衡的一种表

如何有效治疗失眠

□杨娜

失眠在古代称为不寐,是由心神失养或心神不安导致的,以经常不能获得正常睡眠为特征的一类病症。失眠的主要表现为睡眠时间、深度不足,睡醒后不能消除疲劳,不能恢复体力与精力。失眠程度轻者入睡困难,或寐而不酣,时寐时醒,或醒后不能入睡,严重者彻夜不寐。

西医治疗失眠,主要以认知行为治疗和药物治疗为主。但是,有

关研究结果发现,苯二氮卓类药物、新型非苯二氮卓类药物、褪黑素等药物,虽然能够短期改善患者的睡眠质量,但是长期使用该药,会改变患者的睡眠结构,导致耐受性和依赖性增加;同时,会造成患者的认知功能损害、运动不协调等危害。

针对以上情况,越来越多的人寻求中医治疗,改善失眠质量。中医认为,失眠的病因不外乎内因

与外因,依据辨证的特点可以分为两虚证、心肾不交证、心胆气虚证五大类。那么,在临床上怎么辨别呢?首辨虚实,如果起病急,病程较短,症见心烦易怒、口苦咽干等表现,多为实证;起病缓慢,病程较长,易反复发作,体质瘦弱,面色无华便是虚证。再辨脏腑,急躁易怒,多为肝火内扰证;脘闷苔腻,多是痰热内盛证;心烦心悸、头晕健忘,多为阴虚火旺、心肾不交证;若面色少华、疲乏无力、精神疲惫,多

为心脾两虚证;心烦不寐、触事易惊,大多属于心胆气虚证。

除了口服中药治疗外,中医还有针灸、拔罐、推拿等外治法,在治疗失眠方面效果显著。由于每个人的体质与具体病情不同,临床上需要具体辨证施治,所以有需求的患者应前往正规中医医院就诊,以免延误治疗时机。

(作者供职于濮阳市第三人民医院中医科)

两虚证、心肾不交证、心胆气虚证五大类。那么,在临床上怎么辨别呢?首辨虚实,如果起病急,病程较短,症见心烦易怒、口苦咽干等表现,多为实证;起病缓慢,病程较长,易反复发作,体质瘦弱,面色无华便是虚证。再辨脏腑,急躁易怒,多为肝火内扰证;脘闷苔腻,多是痰热内盛证;心烦心悸、头晕健忘,多为阴虚火旺、心肾不交证;若面色少华、疲乏无力、精神疲惫,多

针灸的性质和功效

□覃建康

平时,在许多人的认知中,针灸被视为一种治疗各种疼痛的疗法,比如颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、膝关节炎和扭伤等引起的疼痛。然而,这种观点忽略了针灸的应用。事实上,穴位疗法的功效远不止于止痛,本文主要介绍针灸的性质与应用范围。

穴位的特征与作用

穴位在针灸治疗过程中具有重要作用,其位于人体脏腑、经络的特定位置,通过经络与脏腑相互连接起来,起到“枢纽”作用。因此,不同穴位的功效取决于它们所在部位、性质、特征及如何与其他穴位组合使用。以下是一些具体示例。

三阴交穴 三阴交穴位于小腿

内侧,在足内踝上3寸(同身寸,下同),胫骨内侧面后方。针灸三阴交穴可以起到调节身体功能的作用,常用于治疗月经不规律、痛经、失眠等疾病,可有效缓解病情。

足三里穴 该穴位在小腿外侧,位于犊鼻穴下3寸。针灸足三里穴,具有和胃健脾、通腑祛痰、升降气机等功效。

神门穴 该穴位位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处。针灸神门穴,可治疗神志病,比如失眠、小儿惊风等疾病。

密切相关,不同经络对应五行中的金、木、水、火、土属性。以下是一些具体示例。

金属性 肺经和大肠经具有金属性,它们具有肃清、收敛的性质。因此,这些经络上的穴位常用于清肺解毒、肃降、收敛的治疗,适用于热病、腹泻等病。

木属性 肝经和胆经具有木属性,它们具有生发、升散的性质。这些经络上的穴位可用于调整情绪、缓解压力、改善消化功能等。

针灸的应用范围

针灸与疼痛管理 疼痛管理是针灸的一种常见应用方式。其实,针灸的应用范围比较广泛,可以有效缓解各种类型的疼痛,包括头痛、肌肉疼痛、关节炎和神经痛

等。通过刺激特定穴位,针灸可以促进内源性镇痛物质的释放,减轻疼痛感。

针灸与消化系统 针灸在消化系统疾病的治疗中发挥积极作用。针灸可以缓解消化不良、胃痛、胃溃疡和便秘等症状。针灸可以调理相关穴位,促进食物的消化和吸收,减轻不适感。

针灸与身心健康 心理健康与身体健康密切相关,针灸可以在身心健康方面提供有效的治疗方案。针灸被广泛用于缓解焦虑、抑郁和其他情绪障碍。通过刺激特定穴位,针灸能够调整神经系统的活动,有效改善情绪。

针灸在妇科中的应用 在临床上,针灸被广泛应用于妇科疾病的

治疗领域。针灸可以缓解经期不适,如痛经、经前综合征,以及调整月经周期和辅助生育等。在辅助生殖技术中,针灸常被作为补充疗法,可以提高生育成功率。

针灸与免疫系统 免疫系统的健康对于抵御疾病至关重要。针灸刺激特定穴位,提高身体抵抗力,有助于预防感冒和其他传染病。

针灸与慢性病 针灸作为慢性病管理的辅助疗法,用于控制高血压病、糖尿病、哮喘等慢性病。虽然慢性病患者需要长期药物治疗,但是针灸可以减轻病情,改善患者的生活质量。

(作者供职于南宁市第一人民医院)

现,旨在通过调整身体的整体状态来达到康复的目标。以下是中医康复治疗的一些核心观点和方法。

气血调和 中医认为,疼痛往往与气血不畅有关。中医康复师时常通过四诊合参,运用针灸、中药、推拿及练气功等方法,帮助患者调和气血,加速血液循环,改善局部病变,减轻疼痛程度,促进患者康复。

身心平衡 情绪问题可以导致身体阴阳失衡,出现一系列疼痛现象。中医康复治疗强调身心平衡,采取中药、拔罐、针灸及冥想等方法,帮助患者缓解郁闷的情绪,以及减轻与之相关的疼痛程度。

个性化治疗 中医康复治疗是根据每一名患者的具体病情,制订个性化的康复治疗计划。这种个性化的治疗计划,可以满足不同患者的治疗需求,提高治疗效果。

预防复发 中医康复治疗不仅关注缓解当前的疼痛症状,还注重预防疾病复发。中医康复师通过调整生活方式、锻炼身体,以及改善饮食结构,帮助患者缓解疼痛程度,增强体质。

中药疗法 中医康复师时常采用中药疗法为患者缓解病情,调整阴阳平衡,减轻疼痛程度。中医康复师根据患者的具体情况调配中药,可取得预期效果。

综上所述,颈肩腰腿痛是现代生活中常见的疾病。中医康复为患者提供了一种新的选择。中医康复师采取调和气血、平衡阴阳、个性化治疗、预防复发,以及中药等方法,帮助患者缓解疼痛,改善生活质量。如果您深受颈肩腰腿痛的困扰,不妨寻求中医康复师的帮助,可为您提供一种更加便捷、高效、精准的中医药服务。

(作者供职于涪陵县人民医院)

这些是颈肩腰腿痛的常见原因,但疼痛通常是多种因素综合作用的结果。传统的治疗方法往往注重疼痛症状的缓解,而中医康复则提供了一种更为综合性的治疗方法,旨在促进身体整体康复。

中医康复治疗的劣势

中医康复治疗将疼痛看成是身体失衡的一种表

现,旨在通过调整身体的整体状态来达到康复的目标。以下是中医康复治疗的一些核心观点和方法。

气血调和 中医认为,疼痛往往与气血不畅有关。中医康复师时常通过四诊合参,运用针灸、中药、推拿及练气功等方法,帮助患者调和气血,加速血液循环,改善局部病变,减轻疼痛程度,促进患者康复。

身心平衡 情绪问题可以导致身体阴阳失衡,出现一系列疼痛现象。中医康复治疗强调身心平衡,采取中药、拔罐、针灸及冥想等方法,帮助患者缓解郁闷的情绪,以及减轻与之相关的疼痛程度。