

杏林撷萃

## 以儒融医 以医拓儒

——探访长垣市张氏中医内科学术流派

□常俊伟

德操如山,为首首修仁慈心;精研医理,济世重在妙方术。在春秋卫国大夫蘧伯玉提出的“施仁爱于民,以德治国”等先贤文化和不惧艰险、敢于斗争的黄河文化浸润下,在近200年的砥砺前行中,无论岁月风云如何变幻,长垣市张氏中医内科学术流派的传承人都扎根于广大群众之中,以儒融医、以医拓儒,把济世为民的大医情怀,化成一段段祛病除疾的佳话。长垣市张氏中医内科学术流派第四代传承人,长垣中西医结合医院院长、主任中医师张景祖认为,传统儒家思想和先贤医家的胸襟与主动实践,是长垣市张氏中医内科学术流派世代发展壮大的活水源头。

一方水土孕育一方文化,一方文化成就一方传奇。张景祖说,长垣市张氏中医内科学术流派的传统文化根基是以孔子为代表的儒家文化,以蘧伯玉为代表的君子文化和不惧艰险的黄河文化。据史书记载,早在春秋时期,长垣就是明贤会聚之地,他们所形成的先贤文化铸就了随后2000多年来长垣市人文鼎盛的文化基石。

鲁定公十四年(公元前496年),时任鲁国大司寇的孔子因受权臣排挤而辞官后,带着弟子周游列国。一日,孔子和弟子们路过卫国的蒲邑(长垣旧称),不顾车马劳顿,便开坛讲学。后人为了纪念孔子随遇而安的精神,就把其讲学之处称为学堂岗。时至今日,在长垣市学堂岗村依旧保留有始于汉代修建的学堂岗圣庙。

而在距离学堂岗圣庙几公里之外的长垣市伯玉村,保存有蘧伯玉的墓。蘧伯玉是孔子重要的挚友,其主张“施仁爱于民,以德治国”,被后世尊为“德圣”,被誉为“中国君子第一人”。

与此同时,黄河文化也是长垣市张氏中医内科学术流派的重要精神基因之一。历史上,长垣市一直饱受黄河水患之困,在屡败屡战的抗争过程中,也就形成了不惧艰险、敢于斗争的黄河文化,并成为长垣市张氏中医内科学术流派的精神密码之一。

“地域文化在长垣市张氏中医内科学术流派的创立、发展中打上了深深的烙印。比如通过梳理长垣市张氏中医内科学术流派的历史脉络中发现,他本是乡间塾师,开办有私塾;又精通医术,时常行医治病,是儒家思想尊师重教、以医济世的真实写照。”张景祖说。

据悉,清朝道光年间,张清连在父亲和祖父爱好中医的氛围熏陶下,逐渐对中医药学产生了浓厚的兴趣。他在学习《论语》《孟子》《大学》等儒家经典的同时,也学习背诵《医学三字经》《药性赋》《汤头歌诀》等中医歌诀。为了加强学习,他还到当时的县城药铺当学徒、拜访名医,以提高疾病的

诊治水平。张清连还熟读《黄帝内经》《伤寒论》《金匮要略》等医学典籍,并将这些经典理论运用到临床中,由于疗效突出,深受广大患者信赖。张清连最终创立了以诊治肺病、脾胃病、痹证、男科疾病,以及中医内科疑难杂症为主要特色的长垣市张氏中医内科学术流派。

在张景祖看来,张清连的独特之处在于他是一位儒医。儒医往往是先习儒,先为儒生,后以儒家仁义礼智信的思想指导自己的行医生涯,并把医术作为济世救民,实现“达则兼济天下”儒生理想的手段,是内求于己,而不是唯重功利或刻意追求于外的钱财和物欲。张清连的儒医风范,成为长垣市张氏中医内科学术流派在后续发展中独具特色的人文内涵之一。

张清连把毕生所学悉数传给了第三个儿子张超然,其诊治肺病、脾胃病、痹证、男科疾病,以及中医内科疑难杂症的经验随之得到发扬光大。

张超然深受儒家思想和黄河

文化影响,在为患者诊治疾病的过程中,有一种不把疑难杂症治好誓不罢休的精神。他博览医书,并勤于实践,善于思考、总结,在继承家学的同时,在中医外科、妇科、儿科等方面也有创新和突破。

在行医过程中,张超然把医术传给了长垣市张氏中医内科学术流派第三代传承人张华甫(张超然的大儿子)和张庆瑞(张超然的四儿子)。

长垣市张氏中医内科学术流派第四代传承人之一张景祖就是张华甫所培养的中医学徒。张景祖先后跟随伯父学习了8个春秋,其诊治疾病特色鲜明,经验独到,在河南、山东、河北等地患者中广受赞誉。

内求于道,臻于至善。扎根基层37年,早已成为一名名中医的张景祖,直到现在,在每天早晨起床后,仍会雷打不动地诵读《伤寒论》和《金匮要略》的相关条文。在他看来,医者必须永不停歇地修德精术,而“医圣”张仲景的这两部经典著作,是中医以疗

效显著而传承至今的根脉所在。

作为第四代传承人,张景祖带领团队把长垣市张氏中医内科学术流派发展到了一个新的高度。张景祖也取得了丰厚的业绩,他现为南阳理工学院张仲景国医国药学院客座教授,还先后担任10多个国家级、省级中医药学会副主任委员、副会长和常务理事;荣获新乡市科学技术进步奖二等奖1项,河南省中医药科技奖三等奖1项,中国中医药研究促进会科学技术进步奖二等奖1项;编著《常见胃肠疾病诊疗与调养》《当代名医效方精选》等专著10余部,在核心期刊发表学术论文45篇;荣获国家发明专利2项;为河南省五一劳动奖章获得者、河南省文化科技卫生“三下乡”先进个人等。

大道至简,大雅于凡。长垣市张氏中医内科学术流派,“儒与医相依共存、同止同息;仁与道相促进、融会贯通”,其传承数百年流光溢彩的背后,无疑与恩泽广施的精神一脉相承。

节气养生

小寒是二十四节气中的第二十三个节气,冬季的第五个节气。《月令七十二候集解》记载:“小寒,十二月节。月初寒尚小,故云。月半则大矣。”小寒与大寒、小暑、大暑等节气一样,都是表示气温冷暖变化的节气。伴随着冷空气持续南下,气温不断降低,温度在小寒、大寒节气之间降到最低。民谚云:“小寒时处二九,天寒地冻冷到抖。”在我国北方地区,广泛流传着“小寒胜大寒,常见不稀罕”的说法。这说明小寒时节防寒保暖很重要。

小寒时节,人们容易受风寒邪气侵袭,出现头痛、颈项僵硬、鼻塞、流鼻涕和关节疼痛等症状。因此,在小寒时节,人们要注意防寒保暖,避免风寒邪气侵袭身体,从而达到养生的目的。

起居养生

《黄帝内经》提出,在冬天,人们应该早睡早起,等待太阳升起后再起床,从而达到养护阴精、阳气的目的。此时,寒邪凝滞,人们还应进行适度的体育锻炼。俗话说:“冬练三九。”三九天是一年中最寒冷的时候,也是人们加强体育锻炼和提高体质的好时机。正如民间所说:“冬天动一动,少闹一场病;冬天懒一懒,多喝药一碗。”

此外,无论是室内活动,还是室外活动,防寒保暖都置于首要地位。人们可以根据实际情况,制定适合自己的运动方案,如水与能量的补充、穿衣的薄厚、运动强度的大小等。运动强度以身体微微出汗为宜,切忌大汗淋漓。

睡前泡脚是一种常见的养生方式。泡脚水的温度不宜过高,一般在40摄氏度左右即可。泡脚水中可以在专业医师的指导下,加入一些中草药,如艾叶、红花等。泡脚水与中草药一并泡脚,泡脚15分钟~30分钟即可,并不断加入热水,保持水温稳定。泡脚时,人们还可以进行足穴按摩,使筋脉得以舒展。因为糖尿病患者的末端温度感觉功能较差,不能敏感地感受泡脚水的温度,所以糖尿病患者尤其要注意避免烫伤。此外,泡脚应在睡觉前1小时进行,并且尽量不要在空腹或饱腹状态下泡脚。

饮食养生

小寒时节,在日常生活中,人们饮食应以羊肉、生姜、红薯等暖性食物为主。俗话说:“三九补一冬,来年无病痛。”这说明寒冬时期进行饮食调养非常重要。中医认为,冬季以寒为主,万物皆应收藏,人们应顺应自然界的规律,使肾中精气汇集,滋养五脏。人们可以适量摄入羊肉、芝麻、核桃、花生等具有补益精血作用的食物,也可结合药膳进行调理(如当归生姜羊肉汤、太子参炖鹌鹑、远志枣仁粥等)。小寒时节,切记不可盲目进补,年轻人不能摄入过多肥甘厚味、辛辣之品,以免出现便秘、便血等症状;老年人也应结合中医师的意见进补,避免出现虚不受补的情况。

情志养生

小寒时节,天气寒冷,人们容易产生抑郁、焦虑等情绪。这是因为寒邪凝滞,收斂气机,使人的新陈代谢等生理功能处于抑制状态,血液循环变慢,脑部供血不足。此时,人们可以通过晒太阳来缓解不良情绪。晒太阳不仅可以促进骨骼对钙离子的吸收,还可以激发食欲,改善大脑功能,使人体达到与自然、社会相平衡的状态。

“小寒时节,正同云暮惨,劲风朝烈。信早梅、偏占阳和,向日暖临溪,一枝先发。”小寒时节,到户外游园赏梅,也可以帮助人们调节情志。

(郭敏供职于河南中医药大学第一附属医院,李润田就读于河南中医药大学第一临床医学院)

## 重症患者营养支持的重要性

□倪蕊

在临床中,重症患者的治疗不仅涉及与疾病的直接对抗,还需要关注患者的营养状况。充分的营养支持可以为重症患者提供身体所需的“燃料”,助力他们度过危险时刻。本文主要介绍重症患者营养支持的重要性及方法。

重症患者为什么需要营养支持呢?

重症患者,尤其是因疾病或治疗而导致长时间不能进食的患者,身体处于高分解代谢状态。这意味着他们的身体为了维持生命活动,会加速分解肌肉、脂肪等组织,以获取能量。长时间这样,不仅会导致患者营养不良,还可能引发患者免疫功能下降、伤口愈合缓慢、感染风险增加等并发症。因此,为重症患者及时提供充分的营养支持,是保障其尽快康复的关键。

营养方法

评估营养需求量 首先,医生或营养师会对患者的营养状况进行评估,包括体重、身高、体脂率、肌肉量等指标,以及患者的疾病状况、消化功能等;根据评估结果,可以计算出患者每日所需的热量、蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等营养物质的量。

选择合适的营养途径 医生会根据患者的实际情况,选择适合患者的营养支持途径。这包括肠内营养(鼻胃管、口胃管给予)和肠外营养(静脉输液给予)。肠内营养更符合人体生理需求,有助于维持患者的肠道功能,肠外营养则适用于肠道功能严重受损的患者。

制定个性化的营养方案 确定了营养途径后,医生会为患者制定个性化的营养方案。主要包括选择合适浓度的营养液或食物,确定每日的喂养量及速度,调整营养素的配比等;同时,还需要根据患者的病情变化,及时调整营养方案。

密切监测与及时调整 在营养支持的过程中,医生会密切监测患者的营养状况、消化功能、新陈代谢情况等,以确保营养支持的有效性和安全性;如有需要,应及时调整营养方案。

注意事项

避免过度喂养 虽然重症患者需要足够的营养支持,但是过度喂养也可能带来风险,如消化不良、内分泌紊乱等。因此,医生会根据患者的实际情况,逐步增加喂养量。

关注肠道功能 肠道不仅是消化器官,还是重要的免疫器官。在营养支持过程中,医生要密切关注患者的肠道功能恢复情况,尽早恢复肠内营养。

预防感染 重症患者的免疫功能较弱,容易发生感染。在营养支持的过程中,医生要严格无菌操作规范,以免患者增加感染的风险。

总而言之,为重症患者提供合理的营养支持是保障其尽快康复的重要措施之一。评估营养需求量,选择合适的营养途径,制定个性化的营养方案,以及密切监测与及时调整方案等措施,可以为患者提供充足的“燃料”,帮助他们战胜病魔,重获健康。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)

养生堂

## 祛除身体虚寒有妙招

□马娟 尹国宥

在日常生活中,有的人怕冷,一年四季都手脚冰凉;有的人经常肠胃不舒服,不敢吃凉的食物;还有一些女性,常年被痛经等问题困扰。以上这些情况,从中医角度来说,都是身体虚寒造成的。

冬季天气寒冷,对身体虚寒的人来说是一个重要阶段。为了祛除身体虚寒,消除虚寒引起的诸多不适,患者必须养成良好的生活习惯,注意防寒保暖。同时,患者还可以采用艾灸神阙穴、关元穴、按摩命门穴,以及督脉灸等方法进行调理。

艾灸神阙穴、关元穴 点燃身体内的“小火炉”

调理身体虚寒,患者应首选艾灸神阙穴、关元穴。艾灸是以艾绒为主要材料制成的艾条,点燃后在体表的穴位或部位熏烤,给人体以温热性刺激,达到防治疾病目的的一种保健方法。艾灸神阙穴和关元穴,能将艾绒温经散寒、防病保健的作用充分发挥出来,就像点燃了身体内的“小火炉”,能温阳祛寒、调理脏腑功能,是调养身体虚寒的办法之一。

神阙穴与人体十二经脉相连、五脏六腑相通。艾灸神阙穴,能激发经络之气,疏通气血,强身健体;同时,微弱的气流从脐部扩散到整个腹部,能温暖身体,祛除体内的寒邪。关元穴具有补肾培元、温阳

固脱的作用,为保健养生的要穴。

坚持艾灸神阙穴和关元穴,能发挥综合调养的优势,温阳祛寒的效果明显高于只灸一个穴位。

艾灸神阙穴和关元穴时,取艾条1只,将点燃的一端对准神阙穴,在距皮肤3厘米~5厘米处来回进行熏烤,以局部感到有温热感而无灼痛感为宜。每个穴位每次灸10分钟~20分钟,每日或隔日灸1次,宜长期坚持。

按摩命门穴

补虚祛寒、保健长寿的要穴

对身体虚寒者来说,坚持按摩命门穴,同样可以达到补肾温阳、祛除虚寒的效果。

所谓“命门”,即人体生命之门的意义,是生命的根本,是人体补肾壮阳、补虚祛寒、保健长寿的要穴,也是调理畏寒怕冷、手脚冰凉、腰腿酸沉的首选穴位。经常按摩命门穴,具有强腰膝、固肾气、祛虚寒,以及延缓人体衰老等作用,能调理肾阳不足、身体虚寒引起的精神疲倦、身困乏力、畏寒怕冷、手脚冰凉、腰腿酸沉,以及尿频、晨泄、男子阳痿、女子不孕等。

按摩命门穴,每日按摩2次,宜长期坚持,通常采用掌擦命门穴与压揉命门穴相结合的方法。操作时,先用掌根反复揉擦命门穴,以感到局部发热、发烫为度,然

后左手或右手握拳,将拳尖放在命门穴上,先按顺时针方向压揉9次,再按逆时针方向压揉9次,如此重复操作36次。

督脉灸

调理人体虚寒的良法

中医认为,经络系统是由十二经脉、奇经八脉、十二别经、十二经筋等组成的。督脉是奇经八脉之一,位于人体背部正中,起于小腹内,下出于会阴部,向后行于腰背正中,上至头顶。

“督”有“总督”的意思,而背部为阳,人体6条阳经都与督脉交会于大椎穴,顾名思义,督脉统领一身的阳气。因此,有“总督诸阳”和“阳脉之海”的说法。由于人体阳气不足、身体虚寒引起的诸多不适,都可以通过督脉进行调理。督脉是人体气血输送的主要通道,督脉灸具有温阳通络、祛除寒邪、扶正固本的作用。

督脉灸是在督脉的脊柱段上以新鲜姜末为媒介的一种特殊灸法。操作时先铺药、铺姜、铺艾,之后施灸。督脉灸通常每周治疗1次,5次~7次为1个疗程。督脉灸是把艾条和督脉的作用特点相结合,充分发挥生姜、艾条的作用,以激发督脉的经络气血。督脉灸集生姜之温散、艾条之温通,以及艾燃烧之温热等作用于一体,是调理人体虚寒的良方。

(作者供职于河南省遂平县人民医院)

## 肿瘤患者怎样合理饮食

□耿吉英

肿瘤患者是营养不良的高发人群,饮食误区广泛存在。

饮食误区

喝汤最有营养 汤中所含的营养成分只有原料的5%~10%,真正的营养成分(如蛋白质、维生素等)含量较少。因此,肿瘤患者应将汤和其他食物搭配食用。

吃得越有营养,肿瘤长得越快 肿瘤的生长与患者的饮食没有直接关系。良好的营养支持,可以帮助患者维持身体功能,提高免疫力。

盲目依赖抗癌食品和保健品 目前,没有科学证据表明某种特定的食物或保健品可以抗癌,并且这些食物和保健品并不能替代正常的饮食。

食物助长癌细胞,吃素比较好 食物可以理解为容易诱发某些疾病或加重现有疾病的食物,比如羊肉、虾等。目前,没有明确因摄入食物而导致肿瘤复发的病例,并且长期吃素可能会导致患者营养不良。

只要能打营养针,不吃饭也没关系 虽然营养针可以为患者提供一定的营养

支持,但是它们不能替代正常的饮食。长期不吃饭,会导致患者营养不良、治疗效果不佳等问题。

饮食原则

保证营养均衡 肿瘤患者应保证营养均衡,摄入足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等;同时,要避免摄入过多的热量和不健康的脂肪等。

饮食多样化,合理搭配 不同的食物含有不同的营养成分,肿瘤患者应选择多种食物搭配食用,以获得全面的营养支持;同时,要注意食物之间的搭配合理,避免某些食物之间相互作用,对身体造成不良影响。

如何合理饮食

肿瘤患者可以参考中国居民平衡膳食宝塔,再结合自己的实际情况,制定个性化的饮食方案。肿瘤患者每日推荐的食物摄入量可以参考以下内容。

谷薯类食物250克~400克 谷薯类食物是碳水化合物的主要来源,包括大米、面粉、玉米等。

不含淀粉的蔬菜300克~500克 不含

淀粉的蔬菜是维生素、矿物质和膳食纤维的主要来源,包括西红柿、西兰花、油菜等。

水果200克~400克 水果是维生素、矿物质和膳食纤维的重要来源,包括苹果、香蕉、橙子、梨等。

鱼、虾75克~100克,肉禽类50克~75克 鱼、虾和肉禽类食物是蛋白质的主要来源。

鸡蛋25克~50克 鸡蛋是蛋白质、维生素和矿物质的重要来源。肿瘤患者适宜吃水煮蛋、鸡蛋羹等。

大豆类及坚果30克~50克 大豆类和坚果是蛋白质、膳食纤维和不饱和脂肪酸的重要来源,包括豆腐、豆浆、花生、核桃等。

奶制品300克 奶制品是钙、蛋白质和维生素D的重要来源,包括牛奶、酸奶、奶酪等。

肿瘤患者的饮食方案应根据自己的实际情况和医生的建议制定,尽量保证营养均衡、合理搭配。

(作者供职于山东省德州市武城县人民医院)

## 2024年传统医学师承班招生

项目一:“零中医基础”,全国各地高中以上文化程度,连续跟师学习满3年,经过系统培训考核合格,获得《传统医学师承出师证书》,1年后可以参加中医执业助理医师资格考试。

项目二:从事中医相关工作5年以上。经线上+线下系统培训考核合格,获得《传统医学医学确有专长证书》,1年后可以参加执业助理医师资格考试。

项目三:从事中医相关工作5年以上,年满23周岁,按要案备案过。经过模拟考试,进行针对性培训,回当地参加中医专长考试合格,获得《中医(专长)医师资格证书》,可在专长范围内执业。

报名方式:即日起报名。  
联系人:徐老师  
电话:15993109577

南阳仲景医学传承中心

2024年1月

## 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》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系人:李歌  
投稿邮箱:258504310@qq.com