■我与中医

神奇的中医

□卓 玲

在中医医院工作，接触中医多了，我才发现它有着中国文化博大精神的内蕴。

中医认为，世间万事万物皆为正反两面，而向日为阳，背日为阴，也可以引申为气候的寒暖、方位的上下、左右、内外，运动状态的躁动与宁静，一切自然皆是阴阳之间相互消长平衡带来的结果。人体，脏为阴，腑为阳，机体功能也是永远处于阴阳消长平衡的过程之中。

这让我想起了太极，中医的理论基础与太极是一样的。说到太极，包括现代引申后的用法，说一个人很圆滑叫打太极。其实我把圆滑作为中性词来理解，能在一种磁场里保持游刃有余的状态，绝对是一种能力，而太极是最擅长也是要极力维持磁场中各种力量平衡的。我记得张三丰有一句话说出了太极拳的精髓——无招胜有招。你永远不知道他下一招要用哪一招，所以太极高手一定是武林中的高手。中医就像武林高手一样，中医师治病也常常要打太极。比如患者胃痛，中医师也许会给他补脾，也许会给他泻火，指东打西，就是不提你的胃。可是，你吃了中医师开的药胃就不痛了，而且会好得很彻底。

经络有十二经脉、任督二脉，还有经外奇脉，阿是穴之分。十二经脉按循行路线，分手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经等。总之，十二经脉涵盖全身，阴阳相济，循环往复。一个朋友问："笑穴在哪儿？"中医师答："胳肢窝挠挠呗！""哭穴呢？""打一巴掌。"嗨！那是小说，不是中医。什么一指点中笑穴，让人大笑不止，是演义来的穴位。倒是这个阿是穴，有点武林高手的味道。所谓的阿是穴，就是你这个肩膀有点痛，医生一摁，你痛得倒抽一口气，喊道："啊！是这里，就这儿痛。"那就是他要找的阿是穴了。我觉得比那个笑穴神奇多了，多么通俗易懂又接地气儿的名字啊！还有任督二脉，是真正的武侠之脉啊！任脉在前正中线贯穿，是阴脉之海；督脉在后正中线上贯穿，是阳脉之海；任督二脉的作用非同一般。因此，对于有些武侠小说，我就格外喜欢看到高手被打通任督二脉，顿时成为"东方不败"。

前段时间，我面临中医考试，在给儿子班里当督教时（我自己起的名字，就是为了课堂纪律，派家长坐班），顺便带上了我的中医书。儿子向同学们炫耀说："我妈在学中医。"于是同学们觉得我冷酷。儿子说："我妈是武林高手，她还会针灸呢！如果你们在课堂上乱动，我妈就拿出针来，'嗖嗖嗖'飞出去，下课了，数谁身上的针多，谁就受惩罚。"

儿子要把我比喻成武林高手，因为他是我学中医最直接的受益者，或者说是受害者。

我这个脾气呢，有些贪玩儿的，想中医既然是如此神奇的学科，我就钻研着玩玩吧！我就开始学按摩、足疗、手疗、耳疗，刚开始学按摩，除了拿自己做试验，另一个就是拿儿子试验了。

拿自己试验，这没什么难的，我是久病成医了。因为多年的鼻炎病史，我深受其害，虽说病不大，可也苦不堪言啊。于是，我先治鼻炎，坚持按摩一年半，几乎每天摆弄脚丫子一个半小时，竟然把他们嘴里的"不治之症"给治好了，是不是有点神奇呢？虽说我是乡野村妇的性格，也长了一副林黛玉的身体，时不时生个小病。可是，过敏性鼻炎基本不发作了，我这个惊喜不是一般般啊！然后，我就开始折磨儿子，他要是有个头疼脑热或者吃多了不消化，从不打针输液，基本上是靠我捏的。刚开始，我强迫捏他脚丫子时，他总是鬼哭狼嚎一番，然后就没声了，以至于他长到14岁，开始习惯求我帮他捏一捏了。

其实，真正学到的一点皮毛之后，发现中医药文化精髓其深如海，我提取了一滴水，竟也如此有趣。

中医的神奇之外远不止于此。

（作者供职于濮阳市中医院）

■中药传说

菊花

□李爱军

菊花是我国十大名花之一，栽培历史悠久。历代文人写诗作画都偏爱菊花，陶渊明的"采菊东篱下，悠然见南山"。中国人有重阳节赏菊和饮菊花酒的习俗，孟浩然《过故人庄》："待到重阳日，还来就菊花。"在神话传说中菊花还被赋予了吉祥、长寿的含义。菊花之所以受到人们的重视，因为它是一味常用的中药材，不仅可以观赏，还具有饮食保健的功效。

相传，在大运河岸边有个小山村，住着一位叫阿牛的青年，与母亲相依为命。一天，阿牛的母亲突然患眼病，什么也看不见了。

晚上，阿牛躺在床上翻来覆去睡不着，他担心母亲的眼病，怎样才能治好呢？不知不觉阿牛进入了梦乡。在梦中，一位姑娘对阿牛说："你沿着河岸往西走10公里，就会看到一大片花海中，有一株白色的花——菊花，能治疗你母亲的眼病，这菊花要九月初九重阳节才能开放，到时候你用菊花煎汤给你母亲服用，定能治好你母亲的眼病。"姑娘说完就不见了。

阿牛醒来时已是第二天中午，他想起昨晚梦里的事情，就记在心里。重阳节那天，阿牛就去10公里之外的花海中寻找那株菊花。阿牛找了很长时间，才在一个小土埂旁的草丛中找到这株菊花。阿牛将这株菊花连根带土一起挖出来，种在自家的房前。不久，这株菊花长出很多新的花骨朵儿，花骨朵儿在阳光下陆续绽放。阿牛每天用菊花煎汤给母亲服用，当服用到第七天时，母亲的眼睛竟然复明了。

这株菊花能治疗眼病的消息很快就传了出去。村里有位张财主听到消息后，就来到阿牛家，命令阿牛将这株菊花栽到张家花园里。阿牛不答应，张财主便派手下强抢这株菊花，在争夺过程中，菊花被折断了。阿牛见菊花竟然被折断了，非常伤心，坐在被折断的菊花旁哭到天黑，直至深夜仍不肯离去。这天夜里，阿牛在梦中又梦见了上次那位姑娘。姑娘对阿牛说："菊花梗儿虽然断了，但根还在，只要将根挖出来，移植到另一个地方，就会长出新的菊花。你只要按照《种菊谣》'三分四平头，五月水淋头，六月甩料头，七八捂墩头，九月滚绣球'去做，新的菊花一定能种活。"姑娘说完就不见了。

阿牛仔细推敲这首《种菊谣》，终于悟出了其中的意思：种菊花要在三月移植，四月掐头，五月多浇水，六月勤施肥，七月八月护好根，这样九月就能开出绣球状的菊花了。

后来，阿牛听了姑娘的话，把菊花的根挖出来移植到其他地方。菊花的根在阿牛精心照料下，果然长出了不少新的枝芽，他把这些枝芽移植开来，第二年重阳节后便开出了一朵朵芬芳四溢的菊花。

菊花为菊科植物菊的干燥头状花序，主产于浙江、安徽、河南等地，多为栽培，9~11月在盛开时分批采收，阴干或焙干，或熏蒸后晒干，生用。菊花按产地和加工方法的不同，分为亳菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊等，以亳菊和滁菊品质最优。由于花的颜色不同，又有黄菊花和白菊花之分。

《神农本草经》记载："（菊花）主诸风头眩、肿痛，目欲脱、泪出，皮肤死肌，恶风湿痹；久服利血气，轻身，耐老延年。"中医认为，菊花味辛、甘、苦，性微寒，归肺、肝经，具有疏风散热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒等功效。菊花常与连翘、薄荷、桔梗等配伍，治疗风热感冒引起的发热、头痛、咳嗽等症；若治疗肝阳上亢、头痛眩晕，可配伍石决明、珍珍母、白芍等；若治疗清肝明目，可配伍决明子、夏枯草、石决明等；若治疗肝肾精血不足、眼目昏花、视物不清，可配伍枸杞子、熟地黄、山茱萸等。

现代药理研究表明，菊花含菊苷、龙脑、樟脑、菊油环酮、氨基酸、腺嘌呤、胆碱、黄酮以及维生素A、维生素B_1、维生素C等；菊花水浸剂或煎剂对金色葡萄球菌、多种致病性杆菌及皮肤真菌均有一定抗菌作用；菊花制剂具有扩张冠状动脉、增加血流量、提高心肌耗氧量的作用。菊花具有降压、缩短凝血时间、解热、抗炎、镇静的作用，长期饮用菊花能增加人体钙质、调节心肌功能、降低胆固醇等作用。

（作者供职于郑州广安中医院）

本版图片为资料图片

■养生堂

薏苡仁养生有讲究

□刘瑞新

薏苡仁为禾本科植物薏苡的种仁，又名起实、薏珠子、草珠儿、米仁、六谷子等，是常用的中药，也是人们经常吃的食物。薏苡仁味甘、淡，性微寒，具有利水消肿、健脾去湿、舒筋祛痹、清热排脓等功效，为常用的利水渗湿药。

薏苡仁还具有美容效果，经常食用薏苡仁可以保持人体皮肤光泽细腻，消除粉刺、雀斑、老年斑、妊娠斑、蝴蝶斑等，对脱屑、痤疮、皲裂、皮肤粗糙等都有改善作用。

薏苡仁在临床上因为炮制方法不同而分为生薏苡仁、炒薏苡仁和麸炒薏苡仁，功效又有所侧重。中药炮制学上的"生泻熟补"，是指一些药材生用有清热凉血作用，熟制后增强了补益作用，所以谓之"生泻熟补"。人们在食用薏苡仁时一定要注意。

生薏苡仁 生薏苡仁是没有经过炮制的薏苡仁，它归脾、胃、肺经，具有健脾渗湿、清热利水的功效。当患者出现小便不利、脚气、风湿痹痛的时候用生薏苡仁。生薏苡仁的药性偏寒，不宜长期使用。

炒薏苡仁 将薏苡仁放在炒制容器内，用文火加热后炒至表面微黄色，然后晾干，就是炒薏苡仁。经过炒制后的薏苡仁药性就偏于平和了，它的健脾作用和利湿作用都比较好。现在的人活动少、吃得多、爱熬夜、过食肥甘厚腻，而且生活压力大，容易脾虚湿盛，出现头昏身重、四肢酸懒、舌苔厚腻等症状，这时可以选择炒薏苡仁。

麸炒薏苡仁 麸炒薏苡仁就是把薏苡仁和麸皮混合在一起进行炒制，一方面使药性变得平和，另一方面还增强了健脾的作用。麸炒薏苡仁的健脾作用要胜于炒薏苡仁。如果患者脾虚、经常拉肚子、吃饭少、肚子胀，就可以选用麸炒薏苡仁。

人们在购买薏苡仁时要注意以下几点：一是看薏苡仁表面有无光泽。有光泽、颗粒饱满的薏苡仁质量较好。二是闻薏苡仁的气味。新鲜的薏苡仁气味新鲜清香，如果闻着有苦腥味，多是陈年薏苡仁。三是捏一捏。质量较好的薏苡仁一般颗粒饱满坚硬，如果一捏小碎或者掉渣掉粉，说明质量一般。还有一点要特别提醒的是，有些劣质的薏苡仁中含有黄曲霉毒素，它是一种致癌物质，所以人们在购买时一定要注意。

总之，中药虽好，但人们最好在中医师的指导下辨证使用。

（作者供职于河南中医药大学第一附属医院）

■杏林撷萃

葛洪与《肘后备急方》

葛洪（284～364），字稚川，号抱朴子，晋丹阳郡句容（今江苏省句容县）人，是我国东晋时期著名的医药学家、道教理论家和炼丹家。葛洪家境贫寒，无钱购买书籍笔墨，常向别人借书阅读，用木炭练习写字；成年后当过官吏，后来辞职回家，曾隐居广东罗浮山从事炼丹及医药研究。

葛洪博览群书及诸子百家之言，下至杂文，诵记万卷，著述立论精审，且极富文采。他把搜集到的验方，结合自己所学的医药知识，写了一本书，取名叫《肘后备急方》。

《肘后备急方》非常实用。"肘后"是指这部书篇幅较小，可以随身携带；"备急"是指应急之意，用现代话说，就是一本"袖珍急症手册"。该书中的治病药方都是很容易采集和购买到的低价药物，既简单，又方便，还有效果，深受人们欢迎。

葛洪在《肘后备急方》中记述了一种叫"尸疰"的病，说这种病会互相传染并千变万化，染上这种病的人不知道自己哪里不舒服，只感到怕冷发烧，全身乏力，身体一天天消瘦，最后还会丧命。葛洪描述的"尸疰"，就是我们现在所说的结核病。因此，他是我国最早观察和记载结核病的医家。

《肘后备急方》中还记载一种猘犬咬人引起的病证。猘犬就是疯狗，人被疯狗咬伤后非常痛苦，患者只要听见一点儿声音就会抽搐，甚至听见倒水声响也会痉挛，这种病没有什么办法治疗。葛洪心想，疯狗咬人一定是狗嘴里有毒，从伤口侵入人体，使人中毒。能否用疯狗身上的毒来治疗此病呢？葛洪把疯狗捕来杀死，取出脑子，敷在患者伤口上，虽然发病也较轻，但是有的患者没有发病。葛洪对狂犬病能采取积极措施，堪称免疫学之先驱。

欧洲的免疫学是从法国的巴斯德开始的。他用人工方法使兔子得狂犬病，把病兔的脑髓取出来制成针剂，用来防治狂犬病。其原理与葛洪基本相似，巴斯德工作方法也比较科学，但比葛洪晚了1000多年。

在世界医学史上，葛洪第一次记载了两种传染病，一种是天花，另一种是恙虫病。葛洪在《肘后备急方》记载：有一年，发生了一种奇怪的流行病，患者浑身起疱疮，初起是小红点，不久就变成白色脓疱，很容易碰破；如果不好好治疗，疱疮一边长一边溃烂，人还要发高烧，十个有九个治不好，皮肤也会留下小瘢。葛洪所描写的这种奇怪的流行病，正是后来所说的天花，西方医学家认为最早记载天花的是阿拉伯医生雷撒斯，但比葛洪要晚500多年。

在封建社会里，贵族官僚为了永远享受骄奢的生活，妄想长生不老，于是就形成了一种炼丹术，即将一些矿物放在密封的鼎里，用火烧炼，矿物在高温下就会发生化学反应，产生出新的物质。葛洪是一个炼丹家，他炼出来的药物有密陀僧（氧化铅）、三仙丹（氧化汞），在炼制水银的过程中，发现了化学反应的可逆性，他指出，对丹砂（硫化汞）加热，可炼出水银，而水银和硫黄化合，又能变成丹砂。葛洪反对服用"仙丹"以求长寿，他认为"欲得长生，肠中当清"，即肠道清洁，无大便秘结，这与现代医学养生观点相吻合。

（苏州 倪世俊）

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》《中医学说》《杏林撷萃》等栏目期待您来稿！

联系电话：(0371)85966391 **联系人：**杨小玉 **投稿邮箱：**54322357@qq.com

艾滋病防治要关注高危人群和重点人群

河南省疾病预防控制中心 马彦民

一、为什么说男男性行为者是感染艾滋病病毒（HIV病毒）的高危人群？这主要取决于他们的行为特点：

1.性伴侣不固定、拥有多名性伴侣

男男性行为者多数没有固定的性伴侣，拥有多名性伴侣，往往是感染艾滋病病毒或其他性病（如梅毒、淋病、尖锐湿疣、生殖器疱疹等）的主要原因。因此，男男性行为者更易感染艾滋病病毒。

2.性交方式

男男性行为者通常采取口交或肛交的方式，尤其是肛交，大大加剧了男男性行为者感染艾滋病的风险。由于直肠内的碱性环境很适宜于病毒的生长繁殖，而且肛肠的黏膜薄而娇嫩，其下有丰富的毛细血管，发生性行为时极易引起破损出血，使病原体从肛门或直肠的破损处侵入，直接进入血液。

3.不使用安全套

男男性行为者不注重使用安全套，安全套的使用率只有40%左右。即使有安全套作为辅助，也不能全然避免病毒的感染。相当一部分男男性行为者都与异性组建了家庭或同时拥有异性的性伴侣，双伴侣性行为无疑加剧了艾滋病由高危人群向普通人群扩散的危险性。

4.润滑剂因素

男男性行为者由于器官构造特殊性，在男男性行为过程中，往往需要借助润滑剂。很多润滑剂由于含有凡士林一类的矿物油，反而容易导致乳胶变脆，极易破裂，由此便又加大了艾滋病病毒侵入人体的危险性。男男性行为者应该使用的是水性润滑剂。

5.新型毒品使用

新型毒品又叫合成毒品，大部分是通过人工合成的化学类毒品，所以又名"实验室毒品""化学合成毒品"，主要成分为安非他明或甲基安非他明。新型毒品吸食者一般由于在吸食后会出现幻觉、极度的兴奋、抑郁等精神病症状，从而导致行为失控造成暴力犯罪。男男性行为人群中常见的新型毒品包括冰毒、摇头丸、0号胶囊、Rush（一种药物）等。Rush是由多种挥发性气体亚硝酸盐组成的催情气体，吸入后能松弛全身的平滑肌，增加心率和血液在体内流动速度，产生热量和兴奋的感觉；经常被用作催情及增强性体验，能够增强和延长性高潮。

近年来，新型毒品在男男性行为者中间使用比例不断增加。洛阳市在该人群中开展的调查显示，有新型毒品使用经历的比例达到70%。

二、新型毒品怎样增加艾滋病传播的风险？

新型毒品主要通过性途径增加艾滋病传播的风险。使用安全套是预防性途径传播艾滋病的最后一道防线，而绝大多数新型毒品使用者都没有使用安全套的习惯，从而丧失了基本的自我保护的机会。导致这一现象的主要原因有以下3点：

1.新型毒品使用者对艾滋病风险的感知不强，在预防疾病方面也存在着一些误区。一些调查对象甚至认为冰毒本身就含有"杀毒"的成分，可以杀死病菌，根本没有必要再使用安全套。

2.药物刺激而产生的病态式兴奋导致难以坚持使用安全套。

3.性伴侣中的信任因素使新型毒品使用者认为安全套没有必要。使用者发生临时性行为和多人性行为的对象很大一部分是熟悉的朋友，即使是商业性工作者也是交往过几次的"熟人"，出于信任和感情，他们常常觉得使用安全套是"多此一举"。

三、现在对艾滋病高危人群都有哪些防治措施？

目前对艾滋病高危人群采取的是综合预防干预措施，除了普遍性的宣传教育，还提高了宣传教育的针对性、提高了咨询检测的可及性、提高综合干预的实效性，依法严厉打击卖淫嫖娼、聚众淫乱、故意传播艾滋病等违法犯罪活动，重点做好冰毒等合成毒品管控、网络平台和社交媒体管理及不良信息清理工作。将异性传播作为控制经性途径传播的主要内容，加大综合干预工作力度。切实减少婚内传播，加大对卖淫嫖娼、婚前婚外性行为传播的综合干预工作力度。将男性同性传播作为控制经性途径传播的重要内容，加强对青少年性取向、性观念和性道德教育，重点加强对疫情上升较快的大中城市的综合干预工作。同时，我们也在不断探索适合我国国情的医学、心理、社会、文化等多种因素相结合的综合干预策略。

另外还有生物医学干预措施，包括暴露前预防用药、暴露后预防用药、及时治疗和急性期治疗等措施。

尽管有很多措施，但艾滋病的预防关键还是在个人，减少或避免高危性行为才是最好、最有效的预防措施。

四、除了高危人群之外，艾滋病防治的重点人群还有哪些？

从艾滋病病例报告的人群分析，农民的病例报告数量占较大比例；进一步分析发现，我省有相当一部分农民病例的发现都不是在本地，这提示外出务工是农民感染艾滋病病毒的一个因素。

我省是外出务工大省，外出务工的多为农村青壮年，同时也是性活跃期人群，而他们大多是长期单身外出务工，性的释放必然是一个需要重点关注的问题。很多高危性行为也是在此期间发生的。

对于外出务工人群来说，艾滋病预防需要重点考虑的有：

1.要有自我保护意识。洁身自好，挣钱不容易，对自己负责，对家人负责。

2.提高艾滋病防治知识知晓率。远离毒品、提高安全性行为，也就是说使用安全套的比例。

3.正确的就医观念。若出现性病相关症状，患者要及时到正规医院接受诊疗。

4.要有检测意识。一旦发生高危性行为，及时到疾病预防控制机构或医院进行咨询检测。当然，这个检测意识不仅是外出务工人群，留守妇女也要有这个意识，要知道丈夫在外打工可能遇到各种诱惑，返乡后要提醒丈夫及时检测，避免把疾病带到家里。

艾滋病防治知识专栏
主办：河南省卫生计生委 承办：医药卫生报社
网络有奖问答正在进行中

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190元