



□李金钢

“跨界”宣讲中医药

朋友开了一家文化传媒公司,每周举办一次读书分享会,旨在传播先进文化、弘扬正能量、陶冶员工情操,我也“跨界”参与其中。读书分享会活动方式为:所有员工自行选题、轮流主讲,轮流主持、集体讨论,主持人小结。

在首轮读书分享活动中,主讲的内容分别为:文学作品赏析、兰花种植、书法艺术、科幻世界等。我凭借积累的知识和兴趣爱好,同大家分享了文学名著、《唐诗宋词元曲》、大学文化、羽毛球运动知识等。但是,我将主讲内容确定为《中医药与健康》。对于我来说,这个选题具有很大的挑战性。自己非医学专业学历,虽说曾在大学的阶梯教室里做过数次报告,但从未涉及中医药领域。好在近年来自己致力于中医药文化研究,积累有经验与心得。另外,家里有我自己购买和父亲传下来的中医药书籍,有了这些丰富的知识宝库,我也就信心十足了。

为何选择这个题目呢?我的着眼点是:积极宣传、大力普及中医药知识,弘扬中医药文化,抒发中医药情怀、为推进“全民健康”“健康中国”建设做点贡献;同时,也巩固、提升自己的学习成果。

如何讲好这一课呢?我的着力点是:融思想性、专业性、实用性、趣味性于一体。中医药博大精深、包罗万象,从何处入手、由哪里切入?反复斟酌,我把主讲内容确定为这样几个片段:中医药的起源、代表人物及其主要成就;中医生命与疾病认知;党和国家对中医药事业的关怀;中医药与五行;中药材的采摘期与药

性;辨证施治,同病异治(以感冒、失眠为例);方剂之命名;服药时间与疗效;药食同源;顺天时养生;中医药的比较优势;中医药文化及其文化自信。因分享会时间有限,每一项内容只作简要介绍。

2019年4月15日15时10分,读书分享会正式开始。大家拿着笔和记录本围坐在一起,我按照精心准备的提纲开始分享中医药知识。读书分享会结束后,接着进入谈感受环节。

大家皆为年轻人,热烈地讨论起来。大家纷纷表示,分享内容既有专业性又有故事情节,长知识,有获得感;中医药是国粹,受益匪浅;中药、针灸、刮痧、拔罐、按摩等为人们解除病痛,健身养生,对中医药的厚爱发自内心的。有人赞叹中医药的神奇伟

大,表示今后要给予更多的关注;有人谈起自己及其家庭的用药经历;有人奉献了偏方……

我的朋友说:“中医药就在我们身边,治病养生非常有效,应当传承弘扬。自己的母亲崇尚中医,十分喜欢艾草。每年三四月份,只要茵陈上市,她总买回来用面粉搅拌均匀上锅煮‘麦饭’吃,且百吃不厌,说吃了养肝利胆。老人平时买菜还要掂量掂量菜价,讨价还价,但是买起茵陈来从不论价格高低。”

有一位员工回忆起了一件往事:有一年,她带着年幼的孩子外出,孩子在火车上突发高热。列车员广播寻医,一位大夫闻声赶来。大夫利用推拿法为孩子治疗,一会儿工夫孩子就排便、退热了。这位大夫还教她推拿、按摩穴位。如今,遇到孩子消化不良,

她都会为孩子推拿、按摩穴位,效果不错。

谈起家庭使用中草药治病的经历及其偏方,大家经验丰富。孩子患腮腺炎,用仙人掌、白矾、鸡蛋清等制成糊状贴于患处,止痛,痊愈快;用蒲公英泡水喝,清热解毒;用大蓟治流鼻血;用大油炒鸡蛋或蜂蜜腌制白萝卜取汁止咳;晕车时用手指掐虎口……

不知不觉,时间到了17时。大家意犹未尽,于是又将讨论内容及其相关链接发送至微信群里。

这一天,我在主讲内容上首次完成了“跨界”,不免心生丝丝成就感。今后,我将不断地从广度与深度的结合上弘扬中医药,让更多的人感受、回味中医药普济众生的温度……

(作者供职于西安工业大学)

五毒备至与中药五毒

□胡献国

《三国演义》第二十二回“袁曹各起马步三军,关张共擒王刘二将”中有一檄文说,曹操“五毒备至……”。檄文传至许都,当时曹操方患头风,卧病在床。手下将此檄文传进,曹操见之,毛骨悚然,出了一身冷汗,不觉头风顿愈。五毒,指蛇、蝎、蜈蚣、壁虎、蟾蜍。五毒备至,指违法乱纪,各种坏事都做。五毒备至中的五毒为常用中药。

白花蛇,又名蕲蛇、酒蕲蛇、大白花蛇,为蝮蛇科动物尖吻蝮(五步蛇)去除内脏的干燥体。中医认为,白花蛇性温,味甘、咸,有毒,入肝经,具有祛风通络、定惊止搐之功效,适用于风湿痹痛、小儿惊风等。白花蛇性善走窜,内走脏腑,外达皮肤,祛风通络,为风药中之猛剂,临床用于治疗多种风病,尤多用于风病之重症,为风湿痹痛、筋脉拘挛、口眼歪斜、肢体麻木、中风口后半身不遂、麻风、皮肤瘙痒等证治疗之要药。

蝎,又名蝎子、全蝎、淡全蝎、咸全蝎、蝎尾、全虫,为钳蝎科昆虫东亚钳蝎的干燥体,若单用尾,则称蝎尾(蝎梢),捕后晒干者名淡全蝎,加盐煮后晒干者名咸全蝎。中医认为,蝎性平,味辛,有毒,入肝经,具有熄风止痉、解毒散结之功效,适用于惊风、中风口面瘫、破伤风、疮疡肿毒、癰疽结核等。蝎辛平入肝,具有较强的熄风止痉作用,因其性平,寒热诸症均可选用,故为治疗惊风抽搐之要药。蝎具有解毒散结之功效,又为外科常用之品。

蜈蚣,又名金头蜈蚣、天龙,为蜈蚣科昆虫棘巨蜈蚣的干燥体。中医认为,蜈蚣性温,味辛,有毒,入肝经,具有熄风止痉、解毒散结、通络止痛之功效,适用于惊风、中风口面瘫、破伤风、疮疡肿毒、癰疽结核、顽固性头痛、风湿痹痛等。蜈蚣功效与全虫相似,有较好的熄风止痉作用。《本草纲目》言其“主小儿惊风,风搐,脐风,口噤,丹毒”。药理研究表明,蜈蚣含有两种类似于蜂毒的成分,即组织胺样物质及溶血性蛋白质,有降低血压及止痉作用,其止痉作用较全虫强。蜈蚣有毒,故用量不宜过大。蜈蚣具有通络活血作用,故孕妇慎用。

壁虎,又名天龙、守宫,为脊椎动物壁虎科蹠趾壁虎或同属他种壁虎的干燥体,以个大、完整、干燥洁净者为佳。夏季、秋季可于夜间用灯光诱捕,捕得后用竹片贯穿头腹,将尾用绳固定于竹片上,然后用微火烤干。采集加工时,应注意勿使尾部脱落。中医认为,壁虎性寒,味咸,有小毒,具有祛风定惊、止痛散结之功效,适用于惊风、癫痫、破伤风、癰疽结核、癌肿等。《本草纲目》言其“守宫,善捕蝎蝇,故得虎名。处处人家墙壁有之,状如蛇而灰黑色,扁首长颈,网鳞四足,长者六七寸,亦不闻噬人”。药理研究表明,壁虎含壁虎素,为一种含碳、氢、氧、硫等多种元素的毒性蛋白,并含有三甲胺、牛磺酸、软质酸、硬脂酸、胆甾醇、卵磷脂及铵盐等。

蟾蜍,俗称癞蛤蟆,为蟾蜍科动物中华大蟾蜍或黑眶蟾蜍或同属它种蟾蜍的全体,最常见的蟾蜍是大蟾蜍。蟾蜍肉性寒,味辛,有毒,具有解毒医疮、消积化疔之功效,是治小儿疳疾之要药;内服善攻,外敷善拔,近年来用于治疗白血病、肝硬化、肺结核、肿瘤、食管癌、慢性支气管炎等如瘰癧。蟾蜍皮性凉,味辛,微毒,内服杀虫消积,外用解毒散肿,近年多用于食管癌、胃癌、鼻咽癌、肝癌、子宫癌、淋巴瘤、心力衰竭、痈疽疮毒等。蟾酥是比较珍贵的中药材,为蟾蜍耳后腺及皮肤腺分泌的白色浆液,含多种生物成分,具有解毒、消肿、止痛、强心利尿、抗癌抗辐射、增加白细胞等功效,著名的六神丸、红丹灵、心宝丸等50余种中成药都以蟾酥为主要原料。

(作者供职于湖北省远安县中医院)

■养生堂

医圣的养生之道

□郑玉平



“有才何须多开口,万般滋味肚中藏。有缘伴君三杯酒,相逢一笑齿留香。”这说的是什么?对,它就是我们非常熟悉的饺子。其实,饺子的发明与中国古代一位著名的医生有关,那就是被后人誉为医圣的张仲景。

张仲景曾任长沙太守,辞官回乡正值冬至这一天。寒风刺骨,雪花纷飞。他看见很多无家可归的老百姓饥寒交迫,有的把耳朵都冻烂了,还有的因伤寒之疾而死。他心里十分难受,经过研究,研制出一个可以御寒的食疗方子,叫“祛寒娇耳汤”。他让徒弟搭了一个医棚,支起一口大锅,煎煮羊肉、辣椒和伤寒的药材,用面皮包成耳朵形状,煮熟之后给每个穷人一碗汤,2个“娇耳”。人们吃了“娇耳”,喝了汤,浑身发暖,两耳生热,再也没人把耳朵冻伤了。从此人们就模仿制作,称之为“饺耳”或“饺子”。

张仲景生于东汉末年,当时社会动荡,战乱频繁,加之民间疫病流行,很多人死于非命。为救百姓于水火之中,张仲景博览群书,广采药方,系统总结了汉代以前的医学精华,写出了传世巨著《伤寒杂病论》。这是中国

医学史上影响最大的著作之一,为后学者研习中医必备的经典著作。他还坚持为百姓治病,即使在当官期间,每月的初一、十五也打开衙门,在大堂上坐诊。为了纪念张仲景,后人把坐在药铺里给人看病的医生统称为“坐堂先生”。

张仲景对医术与养生术都有广泛而深入的研究,尤其在养生方面更是身体力行。他认为,养生应建立在医学知识基础上,只有认真钻研医药方术,懂得人体生长衰老及发病规律,方能为人祛除疾病,并保养自身,达到健康长寿、科学养生的目的。张仲景在《金匮要略·脏脉经》中写道:“若人能养慎,

不令邪风干忤经络……房室勿令竭乏,服食节其冷热苦酸辛甘,不遗形体有衰,病别无由入其腠理。”“养慎”即谨慎地内养正气,是通过合理的饮食起居、充足的睡眠和正确的生活方式等,提高机体抗病能力。

养护脾胃,顾护正气。张仲景依据《黄帝内经》所说的“胃气是人赖以生存的根本,有胃气则生,无胃气则死”的理论,提出了“四季脾旺不受邪”的观点。也就是说,一年四季之中,只要人的脾胃功能始终保持旺盛,内外病邪就不会侵扰人体。

饮食调养,药食两用。《伤寒杂病论》中记载了食物调护方法近百条,涉及的食物非常广泛,均为百姓餐桌常见品种。他深知,日常养生离不开食物的合理搭配,为此曾创制千古驱寒第一名方——当归生姜羊肉汤,温中补血、祛寒止痛。

针灸调理,激发经络。张仲景不仅擅长使用汤药治病,而且也擅长用针灸治病、保健。通过刺激人体的一定穴位,激活经络气血,增进机体代谢能力,达到强壮身体、养生延寿的目的。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇郭家村卫生室)

老花眼还能恢复正常视力吗?

屈光性人工晶体技术可实现“一步到位”

本报记者 朱晓娟 通讯员 陈 研 文/图

最近,经常有四五十岁的患者因为视物不清、眼睛易疲劳到郑州视光眼科医院就诊。该院业务院长、主任医师陈彬川对患者说:“这其实是老花眼的一种表现。老花眼是一种正常的生理现象,就像老年人的白发一样,到了一定阶段就会出现,但我们可以到预防科的提前到来和过快发展。”

老花眼的诱因

陈彬川说:“老花眼患者常感到将目标放得远一些,才能看得清,时间长了还会出现视疲劳。这种由于年龄增长所致的生理性调节减弱,造成眼睛看近处物体调节力不足,称为老视,俗称老花眼。”

人为什么会出现老花眼?陈彬川说:“当人在45岁以后,人的晶状体就像一个放大镜,是一个扁的球形,与放大镜不同的是晶状体有很好的弹性,可改变自己的屈光力。晶状体由晶状体囊和晶状体纤维组成。晶状体纤维在人一生中不断生长,不是像果实似的从中心生长,而是从晶状体周边的赤道部增殖生长。老的细胞被新细胞向中心挤压,晶状体纤维会随着年龄增长,数量越来越多,密度越来越高,导致晶状体的弹性和透明度下降。”

如何延缓老花眼的发生

“患了老花眼,看东西虽是在太

难受了!有没有什么好的方法来预防?或者有什么药物可以治疗的吗?”在眼科门诊经常会听到患者这样询问。

陈彬川介绍,能够有明确预防作用的方法目前还没有,因为晶状体内纤维细胞的增生是没办法阻止的。将药物精准的作用于纤维细胞,而不影响其他眼部细胞与功能,也是很难实现的。

那么,可以从哪些方面入手来延缓老花眼的发生呢?

陈彬川说,只能从延缓硬化方面入手。保证营养,注意休息,不长时间看电子产品,不要让晶状体及眼内肌肉过度疲劳,保持良好的调节功能,可以在一定程度上延缓老花眼的发生,但无法让老花眼不发生。也可以来郑州视光眼科医院找专业医生进行视觉训练,通过特定的光学仪器与方法,对眼部的功能,包括调节功能,进行训练,延缓老花眼的发生,对调节功能起到保健作用。

清晰视力“一步到位”

有没有一步到位,快速让我的眼睛和视力恢复正常的方法?陈彬川说:“其实,这是大多数患者所希望达到的一个理想治疗效果。屈光性人工晶体技术就可以实现,而且在我们医院已开展了多年,每天都有近视、老花眼、白内障患者

来进行晶体的置换,几分钟的手术就可以让人的视力恢复健康状态。过去的人工晶体,设计只有一个焦点,所以白内障术后患者只有一个距离的视力可以恢复正常,但不具备变焦能力,屈光性人工晶体实现了把人眼看远、看中间距离以及看近的3个焦点都设计在一个人工晶体里面的技术。用这样的人工晶体置换人自己的晶体,不但可以恢复晶体的透明度,还可以模拟人眼的变焦能力,让人重新同步拥有远、中、近的清晰视力。”

那么,植入屈光性晶体后,能用一辈子吗?还用担心近视眼、老花眼或白内障“卷土重来”吗?

陈彬川说:“答案是肯定的。一旦植入能用一辈子,为什么这么说呢?屈光性晶体的材质在眼内与眼组织的相容性非常好,是不会变质的。它跟人工关节不一样,人工关节有磨损,这个没有任何磨损。”

植入多焦点晶体有哪些适应证?是不是什么人都可来做晶体的置换?

陈彬川提醒,糖尿病、有眼底病变以及青光眼患者,这类患者要慎做多焦点晶体的置换手术;如果这类患者有同样的需求,还需要到正规医院进行完善的检查后才能确认是否能够手术。



陈彬川正在为患者进行屈光性晶体置换手术

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

健康管理师火热报名进行中……

健康管理师河南培训中心——郑州市元康职业培训学校

郑州市元康职业培训学校是河南省率先进行健康管理师培训的专业学校,前身是1993年郑州市教委批准成立的郑州市营养学校,权威的师资队伍由国内高校、医院、疾控中心、健康管理行业资深专家组成,拥有完善的培训体系。

健康管理师是慢性病防控、医疗改革“三师共管”(即专科医生、全科医生、健康管理师)中不可或缺的核心部分。

健康管理师职业资格证书由国家卫生健康委员会颁发,是从事健康管理、健康促进等相关工作人员技术水平的证明。

从2018年开始,已经有4批(次)2000多名学员参加郑州市元康职业培训学校举办的健康管理师培训班。他们分别于2018年4月、6月、9月和11月参加国家卫生健康委员会组织的卫生行业职业资格鉴定统一考试,大部分学员能顺利通过考试。

报名对象:医院、疾控中心、体检中心、社区卫生服务中心、慢性病中心医护人员,全科医生,大中小学校医等。

学习形式:网络学习+集中面授。

报名时间:即时报名,循环学习,早考试,早拿到证书。

学校地址:郑州市中原区嵩山路222号天龙大厦

联系电话:(0371)67956112

13613804918张老师

13849196168史校长

15936216203曲老师

扫码关注

河南健康管理师培训中心

给您更多精彩内容

广告