

深切缅怀恩师李振华

□韦绪性

我1972年到河南中医学院(现为河南中医药大学)中医系学习,1974年李振华老师给我们讲《中医内科学》。其间有课堂理论讲授、有言简意赅的指点迷津、有为人医的潜移默化、有对临床侍诊的指导等。

恩师历任全国首批老中医药专家学术经验继承工作指导老师、第七届全国人民代表大会代表、河南中医学院院长、终身教授、主任中医师、首届国医大师,被誉为著名中医学家、中医教育家,享受国务院特殊津贴,诚属实至名归,当之无愧。恩师医德医风之高尚,理论积淀之深厚,临床经验之丰富,深深令我敬仰。

2017年5月23日,恩师虽然离我们而去,但他立德树人、奖掖后进的师风范,大医精诚的高贵品质,皆为后辈学人树立了光辉典范。恩师的恩情、呵护、叮嘱、期盼,永远铭记在我们心中。

恩师生动有趣地讲授《中医内科学》,给我们留下了深刻的印象。如他讲授“四大顽症”之一的鼓胀时,精辟简练,高度概括了该病的病机,用两个三角形简图,分别讲授肝郁与脾虚、肾损的关系,气滞与血瘀、水裹的关系,把精深的理论执简驭繁地予以阐述。他强调脾虚是鼓胀的病机基础,在论治上无论分多少证型,都不能离健脾,同时要注重权衡本虚标实的孰轻孰重,补虚而不壅滞,祛邪而不伤正。恩师不仅理论造诣颇深,而且非常注重临床实践,尝谓:“熟读王叔和,亦要临证多。”

“调实践出真知,实践是理论的源泉,必须把实践上升为理论,以理论指导实践。恩师在繁重的教学、管理工作的同时,除了按时出门诊外,还经常在办公室为患者诊疗。由于恩师了解我这个中医的后代有一定的中医功底,于是厚爱有加,答应了我临床侍诊的要求。对此,我极为重视。只要恩师坐诊,我就利用自习时间随师学习,从不缺课。恩师从教我切脉的指法开始,通过举、按、寻、推、总按、单诊七步,认真体会脉象,务求操作规范。

恩师强调理论联系实际的重要性,就是在中医理论的指导下,通过临床实践解决问题,并在实践中检验理论,充实理论。每当所学理论在临床得到印证,我就感到十分高兴,从而激发了学习的积极性。恩师还结合患者实例,讲授如何辨证、立法、遣药,直至理、法、方、药环环相扣,每每使我茅塞顿开。

恩师善于启发式教学,诲人不倦,如他曾诊治一位肋痛患者,其临床特征为两肋胀痛,遇劳尤甚,伴腕闷纳差,暖气,大便溏薄,脉沉缓,舌质淡,苔薄白。恩师问:“此为何证?”我说:“肝脾失调证。”恩师问:“当用何方?”我说:“柴胡疏肝散。”恩师笑着耐心解释,肝脾失调证有木郁乘土与土壅木郁之别,该患者无情志刺激病史,且脾虚之象显著,然土壅木郁系原发,治当以健脾益气为主,即所谓“助土德以升木”,应慎用大剂辛燥理气之品,以免疏利过度则脾气更虚,反致疼痛难愈。恩师循循善诱,诲人不倦,由此可见一斑。

恩师于启发式教学,诲人不倦,如他曾诊治一位肋痛患者,其临床特征为两肋胀痛,遇劳尤甚,伴腕闷纳差,暖气,大便溏薄,脉沉缓,舌质淡,苔薄白。恩师问:“此为何证?”我说:“肝脾失调证。”恩师问:“当用何方?”我说:“柴胡疏肝散。”恩师笑着耐心解释,肝脾失调证有木郁乘土与土壅木郁之别,该患者无情志刺激病史,且脾虚之象显著,然土壅木郁系原发,治当以健脾益气为主,即所谓“助土德以升木”,应慎用大剂辛燥理气之品,以免疏利过度则脾气更虚,反致疼痛难愈。恩师循循善诱,诲人不倦,由此可见一斑。

提携后学 甘为人梯

1981年春,河南中医学院举办了为期半年的主治医师进修班,学习内容为“四大经典”。当时我还未晋升主治医师,显然不够条件。我闻讯后,即刻与恩师联系求学,尽管名额有限,恩师还是破格把我录取了。

我报到后,没有住宿的地方,恩师就把我安排到他研究生的宿舍,而且不用缴住宿费。这样我不但成了一位名副其实的进修生,还成了研究生教育的旁听生,这着实令我喜出望外。如此的破例,为我的学习带来了巨大动力,我决心不辜负恩师的厚爱,如饥似渴地学习。

讲授《黄帝内经》的石冠卿老师

善于结合临床实际,使枯燥无味的内容化难为易,生动有趣,对我们求教的问题有问必答。尤其注重学习方法,要求我们重要的段落必须背诵牢记。他认为,背诵不但有助于记忆,而且还有加深理解的作用,即所谓“读书百遍,其义自见”。

讲授《医古文》的胥挺老师强调,《医古文》是先贤留给我们的宝贵遗产,是一笔巨大的财富,但由于卷帙浩繁,内容丰富,必须从目录学入手,这样才能掌握学习的门径,快速查到中医药学的专业知识和线索,从而深入学习和研究。他还向我们推荐《聊斋志异》,认为该书文笔流畅,文字精练,文体接近白话而古朴,值得一读。这些治学经验,对于我学好中医大有裨益。此次进修学习虽然只有半年,但收获颇丰,而且还获得了一次意想不到的学习机会。即1982年春,中国中医研究院(现为中医科学院)举办的全国中医研究班招生,学制两年,每省限一人。由于在河南中医学院主治医师进修班的学习,为我奠定了较坚实的理论基础,经专业考核,我以优异的成绩被顺利录取,从而有机会到全国最高中医学府深造。所有这些,我从内心深处对恩师充满感激之情,充分体现了恩师提携后学、甘为人梯的情怀。

立德树人 精医济世

是,恩师的同事、学生有那么多,其中不乏经纶高手,为何偏偏选中自己呢?面对恩师憔悴的面容和殷切的目光,我来不及多想,便遵从了。

回到北京,我按照恩师吩咐的编写思路,白天随方药老师为患者看病,晚上通宵达旦地设计全书,用了一周时间草拟出编写大纲、目录、编写体例和样稿,经恩师修改后,他便组织了编委会,在全体同仁的共同努力下,历时一年,使80余万字的《中国传统脾胃病学》顺利成书出版。

最使我终生难忘的是,2013年恩师90大寿,河南中医学院拟为其举办庆祝会。我于前一天傍晚赶到郑州。为了不影响恩师休息,我在他居住的小区附近餐馆就餐后,便登门看望他,师母热情相待,她说:“今天客人较多,你老师有点儿累,已经躺下了。”恩师在卧室听到是我的声音,忙说:“是绪性吧?让他进来吧!”我见到恩师后,搬了个小凳子坐在他床边,这时他握住我的手,动情地说:

“你不必跑这一趟,既然来了,咱就聊一会儿吧。”恩师接着问:“绪性你今年多大了?”我说:“已年过六十。”恩师嘱咐我:“你这个年龄有两个重点,一是修德,作为一代名医,要做仁心仁术的示范者,大医精诚的实践者,否则就难以精医济世,无论患者有多少,都要认真诊疗,尽心尽力,不能有半点疏忽,更不能只管开方,要将心比心,多替患者着想;二是出精品,你现在已是全国名老中医,无论写文章还是讲课都要慎重,且不说你代表国家水平,起码要代表河南的水平。”

此时,我站起来,用双手握着恩师的手,深深地表示由衷感谢。恩师这番语重心长的教诲,不仅是对我个人的关心,也是对中医事业发展的期望。这就是中医大家!一位慈祥的老前辈!我将铭记恩师的教诲,他精湛的医术、高尚的医德和奉献精神,永远激励着中医后辈砥砺前行。

(作者为全国名老中医)

《黄帝内经》中的养生之道

□黄清

■读书时间

中医作为中华民族的传统医学,表现的形式多种多样。从求医治病到未病预防,均为中医在生活中的表现。中医人学习中医、思考中医的过程均需参考中医古籍。作为医经经典的《黄帝内经》,是中国最早的医学典籍。

常言道:“文以载道。”《黄帝内经》中记载着许多生命的秘密。随着科技及经济的发展,人们越来越重视日常生活中的养生,养生不单单是注意饮食,《黄帝内经》告诉我们,养生更要顺应自然,应时养生。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中记载:“夫四时阴阳者,万物之根本也。”也就是说,我们应该顺应四季的变化来养生。四时的气候变化与我们的脏腑疾病相联系,具体的便是“春夏养阳,秋冬养阴”。

春生夏长,秋收冬藏,是自然界亘古不变的规律。古代先贤面南观天,俯察地理,发觉人体内阴阳之气变化易与自然相应。春季万物复苏,人体内阳气意欲升发,当夜睡早起,多亲近自然以感受生命之初的力量。夏季万物茂盛,人体内阳气活动最为旺盛,夏日炎热,不可贪凉饮冷,亦不可终日坐于安逸的室内,当夜睡早起,无厌于日。秋季万物收获,人体内阳气收敛,当早睡早起,与鸡俱兴,要安下心来以敛精气。冬季万物封藏,人体阳气潜藏入里,当早睡晚起,作息尽量与太阳起落一致。

人体内阳气活动与四季季节相应,故曰:“阴阳四时者,万物之终始也。”顺应四时要求我们顺应自然规律,以调摄精神情志。循四时之气,而“起居有常”。不循或不重视,必如夏热如火,冬日加冰,损伤气机,甚至脏腑器官损坏,悔之晚矣。

养生即养一身之气,顺应四时,养护一身阴阳之气。阴阳为一身之根本,《黄帝内经》中记载:“从阴则生,逆之则死;从之则治,逆之则乱。”圣人养生亦需“法于阴阳,和于术数”。调护阴阳中养阳为重,四时人体变化亦为阳气变化所致。春夏促进阳气升发,可适当运动;秋冬帮助阳气潜藏,精神内守,勿扰其阳。

养生不只是饮食的禁忌,更应与季节相应。春季多食升发之物,春韭、白蒿为良品;夏季不可多食冷饮;秋季食用凉燥之品,如绿豆百合粥;冬季甘温为主,如当归生姜羊肉汤。

养生的目的在于未病预防,如《黄帝内经》中记载:“是故圣人治未病,治未病,不治已乱,治未乱。”当然,养生不只是需要理论指导,还需要强大的执行能力,养成良好的生活习惯,则病无所入。

(作者为河南中医药大学第一附属医院2018级规培医师)

中医养生保健谚语

□刘梦飞

民间流传着很多有关养生、保健、长寿的谚语,这些谚语是人们防病治病、长寿养生、保健强身经验的浓缩,成了人们长寿之道的财富。

譬如:贪吃贪睡,添病减寿。少吃多滋味,多吃坏肚皮。人愿长寿安,要减夜来餐。饭吃八成饱,到老肠胃好。大蒜是个宝,常吃身体好。一天吃个枣,一生不

知老。朝吃三片姜,犹如人参汤。冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。鱼生火,肉生痰,粗粮淡菜保平安。头为精神之府,日梳五百健耳目。脚为第二心脏,搓涌泉保健康。

老年用餐七不过:不过咸、不过甜、不过饱、不过腻、不过黏、不过荤、不过晚。(作者供职于孟津县中医院)

■中药传说

古代有一位老农姓劳,全家5口人2亩地1头老黄牛,以男耕女织维持生计。但是,老农的母亲常年痹痛,肢体肿痛无力,这让老农十分不安。

一天,老农牵老黄牛去耕地,累了便在一棵树下睡着了,他醒来后见老黄牛在路旁吃草。继续耕地时,他发现老黄牛拉犁似乎跑得快多了,他有点跟不上,颇觉奇怪。

第二天又去耕地,休息时老黄牛又去吃草,他留心了,顾不上睡觉,便去看老黄牛吃的是啥草。只见那草叶片大而厚,像大象的耳朵。看老黄牛吃得起劲,他便随手拔出一棵,又发现草根不寻常,长得像根棍子,掰开里面是白色,尝一口发黏且有土腥味。他不知不觉把草根吃完了,继续去耕地,感觉没有不舒服的地方,反而全身比之前更有劲。

于是,老农拔了些草根带回家,让家

牛蒡子

□尚学瑞

人洗净切段,煮了喝汤。一连喝了几天,母亲的病突然好了很多,还能干点儿体力活,他的家人也感觉精神好了很多。最后,全家人议论该给这草起个名字。老农说:“是老黄牛吃了这草拉犁有力,我姓劳,在旁字上加个草字头,就叫‘牛蒡’吧。”

牛蒡为菊科两年生草本植物。牛蒡子其实并非传说中的草根,而是牛蒡的熟果,归入解表药之类。其性寒,味辛、苦,

具有疏散风热、透疹利咽、解毒散肿、通利二便之功效,用于治疗风热感冒、咽喉肿痛、麻疹不透、痄腮疮毒、疔疮喉痹、乳痈等,兼有二便不利者更为适宜。尤其牛蒡子在治疗咽喉疼痛方面挺“牛”的,凡感冒、急性慢性咽炎、喉炎等出现咽喉疼痛的,用之效果显著。

当然,牛蒡的根、叶也有效用。牛蒡根散风热、消肿毒,还益气补虚,对风热咳嗽、腹满水肿、体质瘦弱、倦怠乏力有良好的

效果。牛蒡叶与根的功效基本相同。《药性论》中记载:“能拓一切肿毒,用根叶少许,盐花捣。”日本《成西隐士显秘录》就记载有一家仆突患手指肿痛,并迅速向腕部发展,最后用牛蒡叶加食盐捣碎贴患处而治愈的案例。

牛蒡子及根、叶也可食用。牛蒡子入药膳,牛蒡根制腌菜,牛蒡鲜叶炒着吃,都是不错的美味。据说长寿之国日本有吃牛蒡的习惯,甚至誉之为“蔬菜之王”“滋补圣品”。

药理学研究证实,牛蒡子含牛蒡子苷、脂肪油、生物碱、维生素A及维生素B₁等,具有抗肺炎双球菌、致病性皮肤真菌以及解热、利尿、清肠排毒美容、降脂降糖等作用。

牛蒡子性寒,滑肠通便,气虚便溏者慎用。

(作者供职于辉县市中医院)

关于举办“全国中医肝病诊疗技术培训班”的通知

肝病是一种常见病、多发病,严重影响和威胁着人们的健康,为了发挥中医药治疗肝病的优势,提高基层中医药人员治疗肝病的业务水平,交流经验,取长补短。中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会、北京聚医医药科学研究院定于2021年5月8日~10日(5月7日报到)在河南省郑州市主办“全国中医肝病诊疗技术培训班”,现将有关事项通知如下:

参加学习对象

一、县、区(市)级医疗机构及乡镇卫生院从事中医、中西医结合治疗肝病的医务人员。
二、乡村医生、社区医生、全科医生中

热心肝病防治者。
三、民间中医、其他肝病防治或保健爱好者。
四、中医医术确有专长治疗肝病者。

培训内容

一、西医对各种肝病的诊断方法,中医对各种肝病的辨证施治方法。
二、中医肝病专家对各种肝病辨证施治经验介绍。
三、怎样看各种肝病的检验报告单。
四、交流中医药、中西医结合治疗各种肝病的经验及方药介绍。

培训时间及费用

本期培训班时间为3天(5月8日~10日),使用自编教材及参考书。报名费为

300元,培训费为2500元,培训地点在郑州市,培训期间食宿统一安排,费用自理。在4月20日前报名者,培训费可减免1000元。

有关说明

一、主讲老师为曾担任国家中医药管理局中医肝病科科研课题专家组组长、安徽华春中医肝病医院院长朱华春主任医师,安徽临泉肝病研究所原所长、著名中医肝病专家袁伟东主任医师,安徽医学高等专科学校检验系主任、副教授闫波,安徽省临泉医院高级营养师谢翠兰副主任营养师等。
二、本期培训重点在实用性、指导性,普及与提高相结合,学了回去即可用。参

加学员均发“培训结业证书”。

三、有中医执业医师证或乡村医生证者可推荐参加“中医肝病专科医师”专业技术资格考试(自愿参加),合格者获“中医肝病专科医师”专业技术资格证书。

四、具体培训学习报到地址在报名后通知。

报名方式

为保证教学质量,本期培训班只招收60名学员,额满为止。从即日起至5月11日为报名时间,报名者微信交报名费300元(请加微信j570405报名),并微信告知姓名、通讯地址、手机号码登记。
电话:(010)83210238 18515917952
手机:18500577884

广告

信阳淮河骨科医院诚聘医学精英

信阳淮河骨科医院(原工区路四里棚骨科医院)始建于2005年,是一所集医疗、康复为一体的二级专科医院。信阳市医保、城乡居民医保(原城镇居民医保和新型农村合作医疗)、河南省城镇居民(职工)异地就医直接结算、信阳市工伤保险定点医院。

现因业务发展需要,高薪诚聘康复医学科、重症医学科、急诊科、骨科、医学影像科、B超、检验科、护士等医疗专业人员。真诚欢迎医学界同仁前来合作发展!

联系人:杨劲松 联系电话:13939715700
地址:信阳市羊山新区新五大道56号

广告