

中医逢盛世 杏林春满园

中华医药，博大精深，源远流长，历经沧桑，愈久弥香。植根于中华优秀传统文化的中医药学，在广大人民群众中有广泛的影响力。为更好传承中医师的传承培养和中医医术确有专长人员的管理工作，推动中医药事业传承发展，卫生部（现国家卫生健康委）于2006年修订公布了《传统医学师承和确有专长人员医师资格考核考试办法》，国家中医药管理局于2007年修订发布了《传统医学出师考核和确有专长考核大纲（试行）》；2016年12月，《中华人民共和国中医药法》发布，2017年11月，国家卫生计生委（现国家卫生健康委）公布了《中医医术确有专长人员医师资格考核注册管理暂行办法》。

2019年~2021年，商丘市共有44名考生通过河南省中医医术确有专长人员医师资格考核，8名非中医师承考生通过传统医学确有专长考核。在《河南省中医药条例》于2022年10月1日实施之际，商丘市卫生健康委专访了通过传统医学确有专长考核进而参加国家医师资格考试并取得中医执业医师资格的方医生和通过河南省中医医术确有专长人

员医师资格考核取得行医资格的方医生，听他们讲述自己和中医药的故事，并从他们成长的历程中更深刻地理解国家和河南省相关中医药政策。

矢志不渝的方医生

方医生从1968年开始自学中医。1972年，他受当地一名膀胱癌晚期患者进行对症治疗。他当时抱着试试看的心情，经反复思考，给患者拟定了一个中药处方。服用2剂药后，原本已经瘫闭多日靠导尿管生存的患者裤子见湿。连续服用10剂药后，患者转危为安，基本恢复了正常生活。这样的诊疗经历，不仅增强了方医生深入学习中医的信心，还让他得到了周边群众的认可。有时候，患者家属甚至愿意走很远的路请他去给患者诊治。

1975年，方医生参加了当地卫校举办的赤脚医生学习培训，1995年通过卫生部门组织的考试，取得西医师证。1999年《中华人民共和国执业医师法》实施后，他由于没有学历，无法报名参加国家医师资格考试，这成为方医生以中医为主行医生涯中的遗憾。直到2012年，在

当地中医管理部门和卫生院的指导下，他报名参加了河南省中医医术确有专长人员医师资格考核。2013年，他凭中医医术确有专长人员医师资格证书，报名参加了国家医师资格考试并取得了中医助理医师资格。2019年，助理医师资格满5年后，他再一次报名参加国家医师资格考试，并取得了中医执业医师资格。如今，年已七旬的方医生依旧在基层医疗卫生机构为当地群众健康保驾护航。

和方医生交谈，他说得最多的两个字就是学习。他特别爱学习，无论是中医经典著作、中医或西医医学教材，还是中医名家蒲辅周的医案著作、本地知名中医李再明的学术思想等，他都如数家珍。而谈起他的从医经历，方医生感念最多的是那些给他授课的老师、共同交流的同行、通知他报名参加考试的工作人员，以及党和国家的政策。

确有专长的李医生

李医生的祖父热爱中医，善用针灸刺络法为群众排忧解难。其父亲在家庭的影响下也逐渐掌握了一些针灸治病的方法。李医生的父亲

于20世纪50年代大学毕业后，受当时历史环境影响，下放到农村生产劳动，在当地多个学校教书的同时运用针灸方法为周边群众解除病痛。他不断探索、总结，形成了自己的针灸治病方法，治好了不少疑难杂症患者。

李医生从蹒跚学步时就看父亲给患者针灸治病，很快成为父亲治病的小帮手，自己还拿布娃娃练习进针，学习针灸。由于自幼热爱中医，他在部队服役期间，运用家传针法为战友家属治愈了面瘫。此后战友每次有跌打损伤、腰酸背痛等不适，都会请他诊治。20世纪90年代初，李医生退伍后在当地卫校学习了两年多的医学知识，成为当地一名乡村医生，在长期的学习实践中逐步形成了自己针灸治病的特色。后来因为下海经商的缘故，李医生行医仅限于业余时间，其乡村医生资格证书审核被耽搁，失去了效力。

2017年《中华人民共和国中医药法》实施，再次燃起了他对中医药的热情。2018年，河南省开始组织中医医术确有专长医师资格考核人员登记备案和考核报名工作。李医生第一时间登记个人信息备案报名，顺利通过了考试，再次取得了行医资格。2021年，不甘落后的李医生报名参加了成人高考，考入了南阳医学高等专科学校进一步学习和深造。

2022年10月1日《河南省中医药条例》实施，条例明确河南省将建立健全中医医术确有专长人员寻访制度，对中医医术确有专长人员组织开展调查、登记，建立中医药确有专长人员人才数据库，这让中医医术确有专长人员的个人成长和医术传承有了进一步保障。

（商丘市卫生健康委中医科供稿）

■ 中药传说



桑

□高学瑞 文/图

叶

在很久以前，东北的深山老林里住着母子俩，儿子叫达木，忠厚孝顺。娘俩以种地打柴为生，生活安稳。有一年，几场秋雨过后，老母亲突然病倒了，头晕目眩，干咳不止。达木费了半月时间遍采草药也治不好母亲的病，心里十分着急。

一天，达木听说50里开外的地方有座药王山，山上的老道士会治病，便打算背母亲去，可母亲怕路远儿子受累，说啥也不愿意去。达木只好自己去，但他不放心母亲，临走前特意烧好一锅开水留给母亲喝。由于心急，他匆忙中竟忘了给院子里的灶锅盖上盖儿。到了傍晚，母亲口渴想喝水，颤悠悠走近灶台，一看锅里泡着几片桑树叶，便拣出了树叶，喝了一碗，躺在炕上迷迷糊糊睡着了。

次日一觉醒来，母亲感觉头晕减轻了，身上也舒服了，便把水烧热又喝了一碗。晚上，达木满头大汗跑回了家，他急切地向母亲病情，母亲答：“哎呀，这阵子很好，咳嗽轻了，头脑也清醒多了。”母亲问儿子见了道士没有，达木便把道士出去化缘，自己不敢久等的情况告诉了母亲。母亲安慰说：“妈喝了你烧的开水，不知咋回事，觉得跟往常不一样。”

又过了几天，达木见母亲果然好多了，还下床走起路来。他很疑惑，母亲也说不清，只是说那锅里水之前被风吹进了几片桑树叶。达木猛然想起忘盖锅盖的事，同时琢磨：难道桑树叶有药用？于是早饭后，他给母亲烧好开水，并特意放了几片桑叶，又去药王山上找老道士。这次终于得见，当他说明来意，道士问明病情后，便随即开出了个偏方，而偏方的药物正是“霜桑叶”。这下子，达木全都明白了。

桑叶就是桑树经霜后的叶片，在我国分布甚广。桑叶看似普通，但却是一味治病良药。其味苦、甘，性寒，归肺经、肝经，具有疏散风热、清肺润燥、平肝明目、凉血止血、止汗、化滞解毒等功效，可广泛用于风热感冒、肺燥咳嗽、肝阳眩晕、目赤昏花、吐血、衄血、须发早白、自汗盗汗、食滞不化等病证。药理研究表明，本品含脱皮固酮、芸香碱、桑甙、槲皮素、异槲皮素、东莨菪素等活性成分，有抑菌、降血糖、降血压、降血脂、延缓衰老等多种保健功效，因而被誉为“神树叶”。

（作者供职于辉县市中医院）

■ 读名著 品中医

读《红楼梦》谈茄子之妙用

□杜秋争

在《红楼梦》中，作者曹雪芹详细描写了一道菜的制作方法，其用料考究，制作烦琐，从侧面反映了贾家兴盛时期生活的富足程度，这道菜就是茄羹。

“羹”，本义为剖开后晾干的鱼，后泛指成片的腌腊食品，“茄羹”就是切成片状腌腊的茄子。这道菜出自《红楼梦》第四十一回：栊翠庵茶品梅花雪，怡红院劫遇母蝗虫。这日，大观园再次开席，恰逢刘姥姥来贾府探望，便邀她一同吃饭。席间刘姥姥吃过茄羹后诧异万分，便向王熙凤询问做法。“凤姐儿笑道：‘这也不难，用鸡

油炸了，再用鸡脯子肉并香菌、新笋、蘑菇、五香腐干、各色干果子，都切成丁子，拿鸡汤煨干，将香油一收，外加糟油一拌，盛在瓷罐子里封严，要吃时拿出来，用炒的鸡瓜一拌就是。’刘姥姥听了，摇头吐舌说道：‘我的佛祖！倒得十来只鸡来配他，怪道这个味儿！’”

这道菜用料众多，核心乃是茄子。茄子在大家的餐桌上乃是常物，价格不高，但在美食界的地位举足轻重。茄子原产于印度，西汉末期就已经在我国出现，现已有两千多年的历史了。无论是煎炒还是油炸，茄子都

很受大家的喜爱。但除了被当成食材，茄子还有另外一重身份，那就是中药材。

茄子的果、根、茎、叶均可入药，《本草纲目拾遗》记录了茄子可用于清热、活血、消肿；主治肠风下血、热毒疮疖、皮肤溃腐。中医认为，茄子味寒、性甘，入脾经、胃经、大肠经；有散血瘀、消肿止痛、祛风通络等功效，常用于治疗肠风下血、热毒疮疖、皮肤溃烂、风热隐疹等。但因茄子性寒，所以虚寒者不宜过多食用。

在我国，茄子用作食疗的情况并不少见。《滇南本草》中记载了茄子能

我和中医药条例

宽肠消肿，如果大便干结或痔疮出血，多食用茄子能够得到有效改善；若肠胃气虚挟热，以致血渗入肠间，多表现为大便前大量出血且血色鲜红，但肛门并无肿痛，即肠风下血，可将茄子烘干后研成粉末，用米汤调服；黄疸是临床常见的症状与体征，表现为巩膜、黏膜、皮肤及其他组织呈现黄色，可用紫皮茄子切块后与大米煮粥，每日一次，连吃数日，症状会有所改善；无名肿毒让人不适心烦，可用捣烂的茄子与醋混合，敷于患处。

茄子还可以和其他中药合用。儿童作为特殊人群，许多药物对于儿

童并不适合，当儿童患腹泻时，可取茄根和生姜用水煎服，每日1次~2次；小儿口疮是一种最常见的周期性反复发作性疾病，可用经霜打的茄子一个，晒干研成细末后用蜂蜜调匀，可以辅治；夏天炎热，容易引发痱子，可将茄子烘干后研成细末，加入少量冰片混匀，撒到患面后用纱布包扎等。

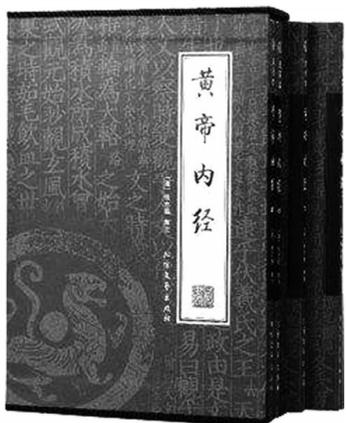
茄子营养丰富，能为人体提供多种蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素，以及钙、磷、铁等营养成分。特别是茄子皮中含有许多维生素，其主要成分是芸香甙或儿茶素、橙皮甙等，常吃茄子对防治高血压、动脉硬化、脑血管、老年斑等有一定功效，多食茄子还可以防止微血管破裂出血，有降低胆固醇的功效。茄子所含的B族维生素对痛经、慢性胃炎、肾炎水肿等也有一定辅助治疗作用。

（作者供职于郑州大学第一附属医院）

■ 养生堂

源于《黄帝内经》的秋季养生智慧

□张恒 文/图



鸡俱兴”。早睡早起意在顺应阴精收敛，阳气舒长。秋分过后，凉意渐浓，天气较为寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头大睡，要养成勤开窗通风和夜间露头而睡的习惯。早晚温差较大，故衣着应当随天气变化增减，不宜骤减骤增。

饮食有节

《黄帝内经·素问·生气通天论》提出饮食要“食饮有节、谨和五味”，食物要合理搭配，“谷肉果菜五味调和，无令有偏，使气味匀平和谐”，满足人体精气化生的需要。《黄帝内经·灵枢·师传》提出饮食要调适寒温，切勿过寒过热，做到“热无灼灼，寒无沧沧”。按照人体的生理规律及四季气候的特点，应选择适宜的食物并按进食。总之，要以“食饮有节、谨和五味”为原则。

秋季天气干燥，常有凉燥之感，人们喜食辛温之物，但辛温太过，则易伤肺致咳，肺与大肠相表里，也容易伤及大肠而出现大便干燥难排的现象，因此在秋季切忌过食火之物，比如辣椒、洋葱、大蒜等；宜食润燥生津、润肺止咳、润肠通便之品，比如百合、蜂蜜、芝麻、核桃、雪梨、银耳等。另外，老年人还可以晨起后食粥以养胃生津，如百合莲子粥、红枣糯米粥、黑芝麻粥等，均是秋季宜食的佳品。

起居有常

《黄帝内经》强调“起居有常”，日出而作，日入而息，生活工作、起居作息要有规律。秋季应“早卧早起，与

适度运动

《黄帝内经》在运动方面强调“不妄作劳”，无论脑力劳动还是体力劳动，均要适度，不要超过身体能够承

受的最大限度。大家可以经常做一些轻松平缓、活动量小的运动，这样既不会因为出汗过多耗伤津液，又可以舒展筋骨，提高身体素质。人们可根据自己的喜好选择，诸如登高远眺、打乒乓球、打羽毛球、打太极拳等。

中药调养

秋季中药调养重在解决秋燥导致的一系列现象或疾病。因此，中药调养的总原则应以“清润”为主。秋季阳气渐衰，秋燥易伤津耗。肺为娇脏，与秋令燥气相通，容易感受秋燥之邪。初秋多温燥，深秋多凉燥。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始，或复发或逐渐加重。因此，秋令宜选用具有滋阴润肺清肺的药物进行调治，比如百合、枇杷、蜂蜜、沙参、麦冬、甘草等。

中医认为，肺五行属金。秋季在调理肺脏功能的同时要兼顾脾胃。脾胃的功能正常是肺脏能卫外固表、主肃降宣发的保证。健脾益肺的中药有黄芪、党参、人参、白术、莲子、大枣等；补肾益气、敛肺平喘的中药有核桃、白果等。在秋季还可使用一些中药进行配伍做成调养方、药膳食用。

情志调节

秋季万物开始收敛，使人容易触景生情，尤其对于老年人来说，他们容易引起肃杀、凄凉、垂暮之感，勾起忧郁的心绪，因此，秋季要注重培养乐观的情绪，保持内心的宁静，可以经常与家人、朋友谈心，或到公园散步，这些都有益于修身养性、陶冶情操，从而避免秋季肃杀之气，以顺应秋收之气。

谨防秋燥

秋季天气干燥，空气中湿度较

小，人体此时皮肤水分蒸发得快，易造成皮肤干燥、皱纹增多、咽喉干燥、大便秘结等症。因此，秋天预防秋燥是非常重要的。屋内应注意保持一定的湿度，还要注意适当补充身体的水分，避免过劳和剧烈运动，使体内气血津液耗损。

常见病秋季如何养生

心血管疾病。秋季应注意严防感冒、控制血压、保持情绪稳定、低盐饮食等几个方面。感冒发热及各种病毒感染都会增加心脏负担，所以要注意保暖，避免感染；秋季气温时凉时热、变化无常，易导致血压升高，应保持乐观情绪，防止过度兴奋和疲劳，避免酗酒，保持血压水平在正常范围；情绪激动会引起交感神经兴奋，导致心跳加快，心脏负担增加，因此要避免情绪激动；食盐过多可以引起血压升高，心脏负荷就会增加，所以盐摄入量要适量；适量的运动可增强心脏功能，延缓疾病进展，提升患者的生活质量。

高血压疾病。秋季血压高主要是因为秋季昼夜温差大，人体受到寒冷刺激后，可引起交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，导致脑部缺血缺氧，加速了血栓的形成。同时，天气干燥，人体消耗的水分多，容易造成体内缺水，血液黏稠度高，心脏负担加重，最后血容量不足会导致缺血性卒中。因此，高血压病患者要做好秋季降压防备。

首先，要注意保持心态平和，生气、抑郁、焦虑等不良情绪长时间存在，会导致血压波动；其次，现在很多人都是在办公室久坐，在缺乏运动的情况下，人的基础代谢速率变慢，运动是改善血液循环的有效措施，在运动的帮助下，通常可以疏通血管、扩张血管，有利于血

脂、血压稳定；再次，充足的睡眠是促进健康的有效方式，人在睡觉的过程中，体位的变化通常会使血压降低一些；最后，食用盐和脂肪过多的食物会造成血压升高，所以要远离高血压病就要养成低盐、低脂肪的饮食习惯。

糖尿病。天气变冷后，人们摄入的热量增加，容易引起血糖升高。寒寒刺激交感神经使体内的儿茶酚胺类物质分泌增多，可能造成血糖的波动。因此，秋季要特别注意监测餐后血糖。秋季宜选择含水量较多及生津润燥、清热通便、滋肾润肺的蔬菜，例如苦瓜、黄瓜、莴笋、菠菜、蘑菇、西红柿等。尽量采用清蒸、清煮、清炖等烹调方式。

秋季皮肤容易干燥脱皮，如果对足部护理不当，会让微小的创口迅速发展成糖尿病足。建议糖尿病患者每天用温水泡脚，水温不要超过40摄氏度，泡脚时间不宜过长，最好在5分钟~10分钟之间，泡脚后轻轻擦干，保持皮肤干爽，还可涂抹保湿乳液防止皮肤干燥、皲裂。秋季早晚温差大，容易诱发感冒等疾病，免疫力本来就不高的糖尿病患者更容易被感染，从而引起血糖升高。因此，糖尿病患者特别要注意保暖，讲究个人卫生和防护，避免交叉感染，如果发现感染，要马上到医院就诊，不要擅自用药。

总之，人们应遵循天地阴阳及自然变化规律，在日常生活中做到饮食有节制，作息有规律，注意精神调养，劳逸结合。正如《黄帝内经》中所说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

（作者为河南省职工医院中医科主任）

“我和中医药条例”主题征文启事

《河南省中医药条例》（以下简称《条例》）自10月1日起施行。该《条例》从中医药服务与管理、中药保护与产业发展、中医药传承与创新、中医药文化传播等多个方面为河南省中医药事业的发展，规范中医药事业的管理，弘扬中医药文化具有重要作用。为了推动《条例》有效实施，促进中医药事业高质量发展，本报特推出“我和中医药条例”主题征文活动，欢迎广大医务工作者踊跃参与。

征文主题：紧紧围绕“我和中医药条例”这一主题，讲述与《条例》相关的故事，也可以谈一谈学习《条例》的心得体会等。

征文要求：主题鲜明，文字流畅，字数不超过2000字。

联系电话：（0371）85967078

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com