■杏林撷萃

洛阳市象庄秦氏妇科学术流派

在传承中创新 在创新中发展

□刘永胜 徐建军

300年薪火相传，十代人持续接力，这是人们对洛阳市象庄秦氏妇科（以下简称秦氏妇科）的一致评价。

“尊古而不泥古，创新而不忘古，坚持传承与创新的统一，在传承中创新，在创新中发展，这就是秦氏妇科之所以能够传承300年而不衰的奥秘！”近日，在洛阳市第一人民医院中医妇科研究所，秦氏妇科第九代传承人、洛阳市重点学科中医妇科学科带头人、洛阳市首届中医药“名医名术名方”获得者王臻自豪地说。

萌芽和发展

始创于清代嘉庆年间的秦氏妇科，发源地为洛阳市孟津区平乐镇象庄村。

“槐因遗风留善举，秦氏妇科尚堪书！”王臻说。秦氏以宅前古槐树为标记，先祖秦世禄业精岐黄，擅长妇科，配制药物施舍乡邻，求医寻药者络绎不绝。清朝嘉庆二十三年，第二代传承人秦学道在家传秘方基础上研制丹方“求病丸”，并将宣传单随成药发送。第六代传承人秦士裕创立“大杏林堂秦士裕祖传求病丸”这一传世品牌，治疗疾病，效果显著。清朝光绪年间的《河南府志》中，称赞秦氏妇科为“豫西十大民间医术”之一。1939年，第七代传承人秦思温、秦思恭将秦氏妇科拓展于洛阳、西安两地，薪火相传，生生不息，享誉中原及西北五省。

家学薪火相传，厚德生生不息。《洛阳象庄秦氏妇科史话》记载：“秦家除了医术高超之外，最为百姓敬仰和社会称道的是他们的优良家风和处事态度……用当地老百姓的话说是‘不讲身份’‘没有架子’‘不重钱财’……”所以才有了“扁鹊遗风”“杏林春暖”“妇科圣手”“功同良相”“泽被乡里”“敦厚家风”等匾牌的颂词。

秦月好：秦氏妇科迈入飞跃时期的标志性人物

在秦氏妇科的历史上，第八代传承人秦月好是将家传医学迈入飞跃时期的标志性人物。

1943年出生的秦月好，作为中医妇科专家，在其50余年的从医生涯中，不仅继承了秦氏妇科的诊疗技法和医学思想，还在长期的临床实践中勇于进取、发展创新。在中医妇科领域，秦月好开创了不孕症“男女同治”的先河，创制“巴戟二仙汤”治疗精液不液化，“益肾通络汤”治疗男性不育症，其“益肾通络汤治疗男性不育症临床研究”荣获河南省科学技术进步奖三等奖；创立了专病、专药、专技相配套，中药介入多渠道给药等妇科诊疗技法，对于不孕不育症，妇女经期、产后疑难杂症，以及更年期综合征等，有着独到的学术见解和显著的临床疗效，被百姓誉为“送子观音”。

传承创新持之以恒，发扬光大不遗余力。1995年，秦月好依托洛阳市第一人民医院，创建了洛阳市中医妇科研究所和秦氏妇科学术思想、医技医术传承团队。1996年，秦月好被评为享受国务院特殊津贴专家；2008年，被国家中医药管理局确定为第四批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师；2009年，被河南省中医管理局评定为首批“河南省名中医”；2010年，被河南省文化厅确定为非物质文化遗产——秦氏妇科代表性传承人。2013年~2017年，她把中医妇科中原流派的诊疗精髓带到了北京，先后在鼓楼中医院、京城名医馆、北京中医药大学国医堂出特需门诊；2015年12月，被北京中医药大学聘为中医临床特聘专家，确定为北京中医药大学学科带头人。

国运昌盛圆梦日 杏林春茂正当时

“‘遗子黄金宝，何如教一长（chang），技艺不负人，悟此当自强’，这是我和弟弟王停在弱冠之年时母亲写给我们的诗文，鞭策引导，教子学医！”秦氏妇科第九代传承人、秦月好的长子王臻眼含热泪动情地说。

王臻说，在母亲秦月好的熏陶和影响下，已有4人接受了中医研究生教育，培养出了2名中医药博士，有5人获得中医高级职称，献身于中医药事业。目前，以医学博士王停、主任医师王臻为核心的秦氏妇科第九代传承人已达11名。2022年9月，王臻、陈何红的女儿，秦氏妇科第十代传承人王宇僖被北京中医药大学中西医结合专业录取，攻读博士学位。以“高职称、高学历”为特点的新一代秦氏妇科传承又开启了新的篇章。

“我给自己的定位是，做个好大夫！”王臻说，从医30多年来，在母亲秦月好的言传身教和谆谆教诲下，自己在继承秦氏妇科学术思想的基础上，专科、专病、专药、专设备相配套，形成了多元化的中医妇科诊疗模式，洛阳市第一人民医院中医妇科研究所成为市级重点专科、国家级传承工作室建设单位。

王臻主导完成的3项科研课题，获得省、市科技进步奖；撰写第八代传承人秦月好临床经验等论文数十篇；出版发行专著3部；主持研发院内制剂20余种，研发特效家传制剂17种。近年来，他带教的10名徒弟出师；连续3年举办洛阳市中医妇科学术研讨会，进行专题讲座；2010年~2017年，在湖南、河南高校讲授《中医妇科学》，带教学生500余人；2023年2月，获洛阳市首届名中医、中医药名术（“四步七法”输卵管柱塞不孕症技术）、中医药名方（秦氏消症液验方）3项殊荣。

“国运昌盛圆梦日，杏林春茂正当时！”王臻说。传承发展中医药，是福民所需，更是时代召唤。当前，中医药事业发展迎来了新的机遇，秦氏中医妇科也进入新的时代。作为秦氏妇科的传承人，他们将坚持守正创新，为护佑群众健康做出贡献。

中医如何维护心脏健康

□王秋茹

心脏，这个“生命之泵”，每时每刻都在跳动，向全身输送着生命的活力。但你知道吗？中医认为，心脏不仅是生理上的核心，还是与五脏六腑紧密相连的神秘力量之源。本文主要介绍中医如何维护心脏健康。

中医理论认为，心脏为“君主之官”，统领着人体的血脉和神明，与小肠、舌头和血脉有着密切的联系。通过这些通道，心脏能够将血液和氧气等输送到全身各处。这意味着心脏不仅关乎生理功能，还与我们的精神状态、情绪变化息息相关。

中医认为，心脏与五行中的火相对应，与夏季、苦味、红色等元素相通。同时，心脏与心包络、三焦等脏腑有着密切的关系，它们共同维护着人体的阴阳平衡。一旦这些平衡被打破，心脏就可能受到损害，引发各种疾病。

以下是中医维护心脏健康的方法。

饮食调养 中医提倡饮食有节，尤其要避免过量摄入辛辣、油腻、刺激性食物，以免加重心脏的负担。人们可以适量摄入红色食物，如红枣、番茄等，有助于补充心血、养心安神。

适度运动 打太极拳、练八段锦等传统运动方式，有助于调和气血，促进心脉通畅。人们坚持适度运动，能增强心脏功能，提高抵抗力。

保持良好的心态 在日常生活中，人们应保持心情愉快，避免长期抑郁、焦虑，对心脏造成损害。人们应学会调节不良情绪，如利用冥想、听音乐等方式放松身心。

保证充足的睡眠 保证充足的睡眠，是维护心脏健康的重要一环。此外，居住环境应保持空气流通，避免噪音和空气污染，为心脏创造一个舒适的“家”。

治未病 中医提倡治未病，即通过调整生活习惯和饮食来预防疾病。对于心脏病的高危人群，定期进行体检和有针对性的调理尤为重要。

中医对于心脏疾病的防治有着丰富的经验。人参、丹参、山楂等中药，具有益气活血、养心安神的功效；针灸、按摩等中医特色疗法，能够调和气血，缓解心悸、胸闷等症状。这些方法在临床实践中取得了显著的效果，为患者带来了希望。

随着现代医学的进步，中西医结合治疗心脏病成为一种趋势，现代医学的精准诊断与中医的整体调理相结合，既关注症状缓解，又注重体质调理，使患者获得更全面的治疗。这种治疗方式在冠心病、心律失常等疾病的治疗中取得了显著成果，为患者带来了新的希望。

中医药学不仅使我们领略了传统医学的魅力，还找到了维护心脏健康的方法。在日常生活中，我们要用心呵护心脏，为身体健康保驾护航！当然，如果出现任何不适症状，患者应及时到医院就诊，寻求专业医生的帮助。

（作者供职于山东省淄博市中医医院）

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，经过系统培训考试合格，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+线下系统培训考试合格，获得《传统医学医术确有专长证书》，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，按要求备案过。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。

报名办法：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

孕期合理饮食与体重控制方法

□李梅

孕妇坚持合理饮食，可以满足胎儿生长发育的需求，降低孕期并发症风险。同时，孕妇适当控制体重增长速度，可以降低妊娠期糖尿病、妊娠期高血压疾病的风险。

合理饮食方法

选择多样化的食物 孕妇应坚持饮食多样化，保证营养均衡，摄入充足的营养物质。

摄入适量的热量 孕妇对能量的需求在孕早期相对较低，孕晚期会逐渐增加。孕妇应根据个体差异和孕期实际情况，调整热量的摄入量，避免过量摄入热量，导致体重增长过快。

摄入足够的蛋白质 蛋白质是胎儿生长发育的基础。孕妇应摄入足够的蛋白质。

选择富含不饱和脂肪酸的食物 孕妇应选择富含不饱和脂肪酸的食物，如鱼类、坚果、橄榄油等，有助于胎儿大脑和神经系统的发育。

补充钙、铁、叶酸等微量元素 孕妇需要增加一些微量元素的摄入量，如钙、铁、叶酸等，以满足胎儿骨骼、神经系统等器官的正常发育需求。

选择新鲜的蔬菜和水果 新鲜的蔬菜和水果富含抗氧化物质，有助于维持孕妇的免疫系统，提高抗氧化能力。

选择全谷物食物 糙米、全麦面包等全谷物食物，不仅可以为孕妇提供充足的能量和丰富的膳食纤维，还可以帮助孕妇缓解便秘问题。

选择优质蛋白质 孕妇应合理搭配动物性蛋白质和植物性蛋白质，包括瘦肉、禽肉、鱼类、豆腐等，确保摄入足量的氨基酸。

选择低脂肪乳制品 低脂肪乳制品可以为孕妇提供丰富的钙质，有助于胎儿骨骼的健康发育。

适量摄入坚果与橄榄油 坚果和橄榄油，可以为孕妇提供优质脂肪，有益于胎儿大脑和神经系统的发育。

体重控制策略

保持合理的体重增长速度 孕妇体重的增长，应根据孕期不同阶段合理控制。一般来说，在孕初期，体重增长速度较缓慢；在孕晚期，体重增长速度较快。

考虑个体差异 不同孕妇的体重增长速度存在个体差异。因此，孕妇应根据实际情况对体重进行合理的控制，避免盲目跟随其他人。

定期测量体重 孕妇应定期测量体重，及时调整饮食和运动方案，确保体重适度增长。

合理饮食与适度运动 孕妇坚持合理饮食和适度运动，可以促进体重的健康增长。

饮食禁忌与注意事项

避免摄入生冷食物 孕妇应避免摄入生冷食物，以免感染食源性疾病。

控制咖啡因的摄入量 孕妇如果摄入过多的咖啡因，就会增加流产的风险。因此，孕妇要控制咖啡因的摄入量。

避免摄入过多盐 孕妇如果摄入过多的盐，就可能导致水肿和血压升高。因此，孕妇应坚持低盐饮食。

综上所述，孕妇应充分了解相关知识，根据实际情况制定合理的饮食方案。孕妇可咨询专业的营养师或医生，以确保孕期饮食的科学性和安全性。

（作者供职于山东省枣庄市山亭区妇幼保健院）

四季养生的重点

□宋现丽

中医认为，人体与自然环境密切相连，四季更替对于身体健康有着深远的影响。中医养生强调顺应自然、和谐共生的理念，将生活调整与遵守自然规律相结合，使身体在不同季节得到调养。

保持身心平衡

中医理论认为，人体的健康与心理状态存在密切关联。为了保持身心健康，人们应该学会调节不良情绪，避免受到焦虑和抑郁等负面情绪的困扰。同时，人们还要合理安排工作和休息时间，避免过度劳累，确保充足的休息时间和高质量的睡眠，从而促进身心平衡与和谐。这样有助于人们保持身心健康，提高生活质量。

顺应自然

在四季养生的过程中，人们的生活应该遵循节气的变化。中医认为，自然界的天气变化对人体产生直接的影响。因此，人们要根据季节的转换来调整生活习惯，以此来适应自然界的变化。在春天，人们应该晚睡早起，并增加户外活动的时间，来吸收自然界的阳气；在夏天，人们要保证充足的睡眠，并且采取适当的措施来预防中暑；到了秋天，人们应该早睡早起，使用养阴润燥的方式来保持阴阳平衡；而在冬天，由于天气寒冷，人们应早睡晚起，并保持室内温暖，以免受到寒邪侵袭。

饮食调理

在四季养生中，饮食调理是非常重要的一环。中医认为，饮食可以调节人体的阴阳平衡。人们应根据季节的特点来选择食物，例如春季宜食用温性食物，如韭菜、葱等；夏季宜食用清淡、易消化的食物，如绿豆、冬瓜等；秋季宜食用滋阴润燥的食物，如梨、蜂蜜等；冬季宜食用热性食物，如羊肉、生姜等。

适度运动

长期坚持适度运动，可以帮助人们强身健体，增强免疫力。在四季养生中，人们要根据季节的特点来选择合适的运动方式。在春季，人们可以选择散步、打太极拳等轻度运动；在夏季，人们可以选择游泳、练瑜伽等运动；在秋季，人们可以选择登山、慢跑等有氧运动；在冬季，人们可以选择室内运动，如健身操、练瑜伽等。

中医疗法

在四季养生中，中医疗法是根据季节和个人体质的特点，选择合适的方法进行调理，使身体达到阴阳平衡，并增强身体的自愈能力。

在春季，为了疏肝解郁，人们可以选择具有疏肝理气作用的中药进行调理；到了夏季，为了清热解暑，人们可以选择具有清热解毒功效的中药来平衡体内的热气；进入秋季后，空气逐渐干燥，养阴润燥的中药可以帮助人们滋润身体，避免秋燥；到了冬季，天气寒冷，人们要选择具有温热性质的中药来温阳散寒。除了中药调理，针灸、推拿等中医特色疗法也是有效的养生手段，可以根据个人需求进行选择。

合理使用中医疗法，可以帮助人们更好地适应四季变化，保持身体的健康。

（作者供职于山东省滕州市中医医院）

养生食谱

养心安神——三仁粥

□冯玉

材料：桃仁、酸枣仁、柏子仁各10克，粳米100克，冰糖适量。

做法：将桃仁、酸枣仁、柏子仁打碎放入锅内，加适量清水煮3次后，去渣取汁；在汁液中放入粳米煮成粥，待粥煮至浓稠时，放入冰糖搅拌均匀即可。

功效：养心安神、活血化瘀、润肠通便。

食欲不振——无花果瘦肉汤

□刘仁超

材料：太子参20克，无花果50克，蜜枣2个，瘦肉400克，生姜3片。

做法：所有材料洗净；瘦肉切成块，焯水备用；锅内加入适量清水，将所有材料放入锅中，大火煮沸后转小火煮1小时；最后加入适量盐调味，再煮10分钟即可。

功效：改善倦怠乏力、口干咽燥、食欲不振等症状。

小儿咳嗽——紫苏粥

□李珮琳

材料：粳米100克，紫苏叶10克，生姜3片。

做法：所有材料洗净；锅内放入适量清水，大火煮沸后放入粳米；煮成粥后再放入紫苏叶、生姜片，再煮15分钟即可。

功效：宣肺止咳、发散风寒。

易发怒——龙胆清肝茶

□张莎莎

材料：龙胆草、醋柴胡、川芎各1.8克，菊花3克，生地3克。

做法：将所有材料加水煎汁，或以沸水冲泡，代茶饮用。

功效：平肝清热。

滋阴润肺——银耳百合粥

□武培培

材料：银耳20克，木瓜100克，百合30克，红枣10克，牛奶200克，冰糖适量。

做法：银耳泡发、撕碎，木瓜去皮、切成丁，红枣去核；锅内加入适量清水，放入银耳、木瓜、百合、红枣煮30分钟；最后加入牛奶和冰糖，煮至冰糖融化即可。

功效：滋阴润肺。

预防痛风——丝瓜茶

□韩林梓

材料：丝瓜3根。

做法：丝瓜洗净，切成块；锅内加入冷水和丝瓜大火煮沸，转小火煮1小时。做好的丝瓜茶要放冰箱里冷藏保存。

功效：预防痛风。

平肝降压——芹菜粥

□李菁涵

材料：芹菜50克，大米50克。

做法：将芹菜洗净、去叶，与大米煮成粥；叶子洗净、煎汁，待粥煮沸后加入即可。

功效：平肝清热、降压减脂。

健脾益胃——佛手瓜豆腐鲩鱼汤

□刘昂

材料：佛手瓜、豆腐、鲩鱼适量。

做法：佛手瓜洗净、去皮，切成块；豆腐切成块；鲩鱼洗净，沥干水分；起锅烧油，将鲩鱼煎至两面微黄；砂锅里加适量清水，放入所有材料大火煮沸，转小火煮90分钟，加入盐调味即可。

功效：清热解毒、健脾益胃。

口腔异味——苦瓜炒番茄

□李茹

材料：苦瓜1根，番茄2个，盐、味精、蒜末适量。

做法：苦瓜切成片，焯水；番茄洗净，切成片；起锅烧油，放入苦瓜煸熟后再倒入番茄；最后加入盐、味精、蒜末，翻炒均匀后出锅。

功效：清胃健脾。

益气养血——桂圆百合汤

□高海燕

材料：桂圆、百合各30克。

做法：桂圆、百合洗净，放入200毫升清水中，大火煮沸后转小火煮四五分钟即可。早晚各吃一次。

功效：益气养血。

养生保健

落枕可以试试穴位按摩

□郭丽芳

落枕是以急性颈部肌肉痉挛、酸胀、疼痛、扭转不利为主要症状的疾病，多由外感风寒湿邪，以及姿势不良等引起。

穴位按摩治疗落枕效果显著，可取风池穴、风府穴、肩井穴、手三里穴、合谷穴、后溪穴，用拇指或食指的指间关节点按上述穴位，以感到酸胀、疼痛感为宜。

慢性腰痛——白芍红花泡脚方

□房琨

材料：白芍50克，红花30克，桂枝20克，独活20克，威灵仙20克，杜仲15克，甘草15克

做法：所有材料煎煮30分钟，去渣后与适量热水混合倒入盆中。

用法：毛巾蘸药液热熨腰痛部位，温度适宜时再泡脚。每天早晚各1次，每次熏泡40分钟，10天为1个疗程。

功效：适用于寒湿瘀阻的慢性腰痛患者。

（以上作者均供职于河南省中医院健康管理中心）

本版药方需要在专业医生指导下使用