

我和国医大师张磊

□王绍亮

十几年前，与同龄人相比，我“大病不沾，小病不来”，身体健康，这一度成为我的骄傲。一天，我突然便血，不仅让我大吃一惊，还引起家人的恐慌。于是，平常不进医院门的我，开始奔忙在一些医院做各种检查。检查结果出来一看，我发现是虚惊一场，没有恶性病变，只是结肠部位出现了溃疡。不过，肠炎虽然不算大病，但是不可小觑。此症历来是让人头痛之症，来势不猛却祛之不易，患者不仅天天要受如厕之苦，若久治不愈还会变成慢性病，与你终生相伴。临出诊室时，医生再三叮嘱我，以后要忌酒，避免摄入辛辣、生冷、刺激性食物。

刚撤去癌症留下的虚汗，又添了一份长期受折磨的痛苦，让我好生不快。在回家的路上，我眼前时不时地出现两个吃尽肠炎苦头的朋友。其中，一个姓张，是四川人，外号“不怕辣”；另一个姓陈，是湖南人，外号“辣不怕”。二人都是喝酒成瘾、“没辣不能活”的人。过去没事时，他们常约我出来吃饭，每次都喝得满脸通红，辣得满头大汗，大叫痛快，痛快！不幸的是，后来他们都因食辣过度得了直肠癌。他们从此如厕像受刑，痛苦不堪、精神压抑、六神无主，感觉活着都没了劲头。我虽然饮酒不多，但是也喜欢吃辣的食物，属于无辣不食的“吃货”。想想以后也不能像他们一样，过不能喝酒、不能吃辣的日子，我真不知道活着还有什么滋味？

确诊之后的日子，我不停地寻医问药，先后去过几家医院，也拜访过不少专家。专家们开始没吓我，对此病也不屑一顾，说肠炎属小病，好像都有手到擒来之本事。

住院之后，专家开出一大堆单子，让我进行一系列检查。接下来，专家把我交给助手处理，每天吃药、输液，今天进行肠镜检查，明天灌肠，连续折腾。我在医院住了半个月，炎症基本上消失了；但不幸的是，离开医院不到半个月，病复发了，如厕又见血迹，次次都如坐老虎凳般难受，痛得我龇牙咧嘴。于是，我不得不再去医院，再受灌肠、做肠镜检查之苦，重复吃药、输液之折腾，不得不过频繁进出医院的日子。

就在肠炎厉害的时候，我又接到陈姓朋友的电话，他说张姓朋友直肠溃疡发展成结肠癌，半年后突然大出血，已经去世了。听说，我惊出一身冷汗，不仅为张姓朋友感到难过，还为自己久治不愈的肠炎担心，仿佛自己的病也开始恶化。怎么办？久治不愈，我就这样慢慢等死吗？就在我走投无路时，夫人提出找老中医张磊看病的建议，她说张磊先生是专治疑难杂症的高手，没准能解我之惑。

我以前就认识张磊先生。20世纪80年代，我在省政府工作时，跟省卫生厅（现省卫生健康委）联系过。当时，张磊先生任副厅长，而且我知道他当领导之前从医，曾是闻名省外的中医大家。当副厅长之后，张磊先生深知民生疾苦，工作认真负责，天天为卫生工作奔忙，受到大家的好评；同时，张磊先生还不忘医生职责，利用工作之余，坚持为患者祛病除疾。听说张磊先生退休之后，求医者盈门，多家医院也纷纷登门求医。张磊先生无法拒绝，只好不顾年迈，再披征衣，重上前线，坐诊于几家医院，继续为患者治病。由于张磊先生医术精湛、口碑极佳，又在暮年

大放光芒，当选国医大师。

由于张磊先生声名远扬，无数患者求诊，所以诊室外天天排长队。听说张磊先生不仅天天加班，还常常耽误正常吃饭的时间。我很仰慕张磊先生的医术，但开始没往中医方面想，并且经多家医院治疗无效，已失去了信心，死心塌地做好了长期受苦受难的准备。夫人提出找张磊先生看病，倒让我再次动心，不妨找中医试一试。

于是，一天上午，在夫人陪同下，我早早来到张磊先生的诊室，本想想到得早，能排第一名，没想到刚走进走廊，已有十余位患者在排队，张磊先生也早已挽起衣袖为患者诊病。我本想上前寒暄几句，但张磊先生只朝我点了点头，接着又把目光投到了患者的身上。怕打扰张磊先生诊病，我只能坐在椅子上安静地排队。这样也好，我可以回忆一下曾经和张磊先生的过往。

张磊先生当选国医大师之后，我曾去看望他。当时张磊先生住的还是单位建房，面积不大，而且陈设简单，满屋都是陈旧过时的家具，让人看了觉得与张磊先生的大师身份实不相配，有点儿过于寒酸。

张磊先生的住处简陋不说，看病速度更远远跟不上步伐。现在医院里，有些年轻医生给患者看病，都急诊速断，问几句后，便开出一大堆检查单来，两三分钟就能看完一位患者，有时这位患者没走，就又喊下一位患者进来。而张磊先生看病，把起脉来神定气静，并且一只手把完脉，还要再换另一只手把脉，把不准脉象绝不下笔开方。就是开方，他也经常开到一半，又将手放在患者手腕上再把一

会儿脉，慢得让人等得着急。张磊先生将药方递给患者之前，还需要再琢磨一下，生怕有半点儿不妥。

张磊先生诊断认真，开出的药方却出人意料的便宜。药方里没有人参鹿茸，没有仙丹灵草，都是普通草药。有些医生开的药，少则几千元，多者上万元；张磊先生开的药，一包十几块钱，便宜得让人吃惊。张磊先生开的药既便宜又管用，往往吃上几剂，便药到病除。

经过耐心等待，终于轮到我了。没碰上寒暄，张磊先生先问我，何处不适，我赶紧把肠炎便血，几进医院受尽折磨、治疗无效的事向他简要说了一下。张磊先生点点头，开始为我把脉。张磊先生给我把脉的时间不算长，并且把完脉后简单思考便动笔开方。我在一旁看着，心里有些忐忑，便问他此病是否能治？张磊先生淡淡一笑，露出轻松的样子说：“不用紧张，你的身体底子不错，只是有些内虚。我给你开个方子治疗，扶正就可以了。”接下来，张磊先生将药方递给了我。

我本想既然扶正，药方一定非常复杂，没想到拿过药方一看，不仅品种少，还大多数是常见的草药。我有些心凉，认为扶正需要大补，就这点儿普通的草药，能治好我的病吗？我不好意思问张磊先生，只得带着疑问去了药房。

没想到，我认为简单的药方，药房的药师却知道这张药方的重要性。他们一看是张磊先生开的药方，如获至宝。有人说先生用的是古方，别看简单，能药到病除；有人问我，此方可否让他们转抄一下；有人没等我回答，掏出手机便对着药方拍照。我现在才知道，张

磊先生在同行心中的地位，只要是他开的药方，谁见了都想收藏。我见此状况，对药方也有了信心，取药后送煎药室煎煮。下午服药后，我耐心地静观其效。

真没想到，张磊先生开的药方竟如此有效，一服药下肚，当晚便血症状就减轻了；服几次药后，我的病基本痊愈。不到一个月，我彻底康复了。后来的日子，我不仅可以小酌几杯，食辣还无痛苦了。

同是治病，就怕找不对门；找错门，踏破铁鞋，花费成千上万也难出苦海。张磊先生的一张药方，便轻轻松松解我后半生之苦。我该怎样感谢张磊先生呢？

张磊先生不仅医术高明，医德更是让人仰望。张磊先生始终没忘救死扶伤之职责，不看官职，不论贫富，对谁都认真不怠。

我有一位朋友的妻子得了过敏性紫癜，四处求医，花钱不少却久治不愈，靠吃激素维持生命，连孩子都不敢要，受尽折磨，精神几近崩溃。我知道后，介绍他们找到了张磊先生。张磊先生诊断后，也是一张药方、两个疗程，朋友的妻子花了不少的钱，便痊愈了。朋友的妻子不仅恢复了健康，还怀孕生子，使她从无助的黑暗又走向了光明。

国医大师张磊，可谓当今华佗。他谦虚，再高的名都视为平常，从不拿头衔招摇；他认真负责，为患者看病不仅一丝不苟，用药还便宜。他生活简朴，每天粗茶淡饭。

有人夸张磊先生是一面镜子，用这面镜子照自己，可以正医德。有人说张磊先生像一面旗帜，他用认真、负责、廉洁、高效的服务，彰显了大医精诚。

陈皮2克，薄荷1克，山楂3克，甘草1克，桑葚2克。做法：所有材料洗净后，放入冷水中浸泡30分钟；锅内加适量清水，放入乌梅、陈皮、山楂、甘草、桑葚，大火煮沸后改小火煮20分钟，最后放入薄荷，代茶饮。功效：生津止渴、健脾利湿。

清涼绿豆汤 材料：绿豆30克，芦根9克，甘草3克。做法：将芦根、甘草用纱布包好放入锅内，加适量清水与绿豆同煮5分钟~10分钟，去药包，冷热饮均可。功效：清热消暑。

三鲜饮 材料：新鲜竹叶、荷叶各30克，薄荷5克，蜂蜜适量。做法：将新鲜竹叶、荷叶、薄荷放入锅内，加入适量清水煮10分钟，最后放入适量蜂蜜代茶饮。功效：生津止渴、清热解暑。

扁豆花薤香饮 材料：扁豆花20克，薤香12克，金银花10克，白糖适量。做法：将扁豆花、薤香、金银花洗净；锅内加适量清水，放入扁豆花、薤香、金银花煮15分钟，最后加入适量白糖即可。功效：预防感冒、健脾化湿、和中消暑。

三花饮 材料：菊花、荷花各10克，茉莉花3克。做法：将所有材料用沸水冲泡，稍凉后饮用。功效：清热解暑、芳香开窍。

绿盐茶 材料：绿茶10克~15克，食盐7克。做法：将所有材料用沸水冲泡，稍凉后饮用。功效：解热祛暑。

解暑六味饮 材料：乌梅5克，

■养生堂

如何预防中暑

□王 平 王新晓

夏季是一年中最温暖的时节。中医认为，中暑由外感暑热之邪、内因正气不足而导致。暑乃中医六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）外邪之一，夏季暑湿当令，天气炎热，人若长时间在烈日下或高温中劳作，暑热之邪极易乘机侵入身体导致中暑。

中医称中暑为暑厥或中暈。暑为夏日火热之气所化，火热属阳，故暑为阳邪，其性炎热、升散。暑邪可导致人体津气耗伤，使患者出现热性症状，如高热、心烦、面赤、口渴、舌红等。如果体温升高到38摄氏度以上，并且面色潮红、皮肤灼热、大汗或面色苍白、皮肤湿冷、心率加快、血压下降等，有可能是轻度中暑，患者应及时到医院就诊。重度中暑则表现为病性肌痉挛、多汗或无汗、高热、意识模糊，甚至导致患者昏迷，患者体温常在40摄氏度以上。

如何预防中暑

室外劳动人群 注意防止热辐射，戴草帽或遮阳帽，待在室外的时间不宜过长，身边最好备一盒清凉油；尽量穿浅色的衣服（浅色衣服不仅吸热慢，还可以反射阳光，使人不易中暑）；及时补充水分，也可以使用一些药物（如人丹、十滴水等）或防暑的中药代茶饮来预防中暑。

室内工作人群 选择合适的防暑措施，比如吹风扇、空调等，但空调温度不要太低，室内定期通风。

体弱、过度疲劳者 不宜在高温、高湿的环境下逗留，稍感不适时须迅速离开，以免中暑。儿童尽量减少在室外尤其是阳光下玩耍

的时间。

怎样应对中暑

中医将中暑分为阳暑和阴暑，两者的预防和治疗方法存在明显差异。喝水少、水分补充不及时、出汗少，以及有基础病的患者（如心脏病等）为容易中暑的人群。

阳暑 “阳暑者，因暑而受热者也。”阳暑大多由于在烈日下暴晒时间过长或工作场所闷热而引起。阳暑患者会出现发热、头晕、头痛、面红、四肢倦怠、口渴乏力等症状，严重时会出现呼吸急促、意识障碍等。

轻度中暑（患者出现单纯的大量出汗、乏力、头晕、恶心等症状）应对

方法：将患者迅速脱离高温环境，转移到阴凉的地方；解开患者的衣服散热，如果出现高热症状，可以用冷毛巾擦拭患者的身体或将冰袋、冰块置于患者颈部、腋窝、大腿根；选择十滴水或人丹治疗，还可以应用绿豆汤及西瓜汁。

中度中暑、重度中暑（患者出现呕吐、心悸、心率加快，甚至高热、昏迷、意识不清等症状）应对方法：尽快拨打120急救电话或迅速将患者送至医院救治。

需要注意的是，阳暑患者不可使用藿香正气水治疗。

阴暑 “阴暑者，因暑而受寒者也。”类似于发生在夏季的风寒感冒及空调病。阴暑大多发生在大

量出汗之后进食冷饮或从室外酷热的高温环境突然进入室内寒冷的环境。患者由于高温出汗、毛孔扩张，突然进入寒冷的环境，导致风、寒之邪趁机侵入人体，出现头身困重、乏力、腹痛、腹泻及呕吐等症状。

阴暑患者可以使用藿香正气水治疗。

中药茶饮巧防暑

夏日炎炎，防暑降温尤为重要。中医认为，夏季暑湿当令，家中可以常备藿香正气水、清暑益气丸等药物。这些药物，可以有效治疗暑湿感冒、呕吐、腹泻等。以下为防暑降温的中药茶饮。

解暑六味饮 材料：乌梅5克，

洛阳市中医药学校2024年招生简章

河南省重点中等职业学校
河南省医学教育先进单位
河南省中职招生先进单位
河南省中等职业教育示范学校
河南省中高职水平专业群建设单位
洛阳市特色办学先进单位
洛阳市职业教育先进单位
洛阳市文明学校
洛阳市职业教育全面建设先进单位
洛阳市职业技能培训先进单位
洛阳市职业教育产教融合校企合作先进单位

洛阳市中医药学校是经河南省教育厅批准的全日制普通中等专业学校，是河南省示范性中专、河南省高水平专业群建设单位，是河南省唯一招收中医专业学生的中专卫校。学校现有在校生5600人，开设有中医、中药、中医护理、中医康复、护理、康复治疗、药剂、检验等11个专业，生源来自全省各地。学校为职业学校技能培训和

认定机构，2023年为在校生开展各类技能培训11744人次，为毕业生发放养老护理员、保健按摩师、保健调理师、中药材种植员等技能等级资格证书1974人。学生毕业可以通过对口升学参加高考，2023年考入高校的学生有365人。所有专业学生毕业后还可以参加国家执业助理医师、执业护士、执业药师等资格考试。2023年，学校中医专业毕业生执业助理医师资格考试通过率获全省10个大中院校第二名。

为进一步提升学校的办学条件，促进产教融合发展，更好地为中医药事业、中药产业、康养产业服务，嵩县县委、县政府决定在产业集聚区建设洛阳市中医药学校新校区。该项目占地面积133亩（1亩=666.67平方米），建筑面积6.7万平方米，总投资2.5亿元，可容纳学生3000人，2022年9月

开工建设，计划今年5月底竣工，可以实现今年秋季开学投入使用。

国家资助

免学费 中等职业学校全日制正式学籍在校学生，可享受国家免学费政策。

助学金 中等职业学校全日制正式学籍的一年级、二年级在校学生（连片特困地区农村学生，不含城镇户口，以及其他15%的困难学生），可享受助学金政策，资助标准为每人每年平均2000元。

奖学金 全日制在校生中特别优秀的学生，奖励每人每年6000元。

“雨露计划”助学补助 河南省中等职业学校全日制正式学籍建档立卡贫困家庭学生发放“雨露计划”扶贫助学补助，每人每年3000元。

学生待遇

普通中专毕业生由省教育厅颁发普通中专毕业证书，国家承认学历，均

可参加国家执业助理医师、执业护士、执业药师及相关医药卫生技术资格考试；毕业生均可参加对口高考；我校是职业技能等级认定机构，可为毕业生颁发养老护理员、保健按摩师、保健调理师、保育师、健康照护师、中药材种植员等职业技能等级资格证书（国网可查）。

报名须知

1.参加中招考试的应届毕业生，可直接到我校招生办报名。
2.报名时须携带身份证或户口本原件及复印件、中考成绩单。
3.初中、高中往届毕业生及社会青年到校报名，须提供身份证或户口本原件及复印件，并真实准确填写个人信息。
4.我校未与其他任何学校开展联合办学，未委托任何社会机构给我校招生，报名学生请电话咨询招生办或者到学校招生办咨询。

2024年招生计划一览表

专业	专业代码	招生人数	学制	招生对象	收费标准
中医	720401	450	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	执行国家免费政策
护理	720201	700	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
药剂	720301	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中药	720403	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
医学检验技术	720501	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
口腔修复工艺	720504	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
康复治疗	720601	250	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
制药技术应用	690201	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
生物制药工艺	690202	50	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医护理	720402	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	
中医康复技术	720408	100	3年	应往届初(高)中毕业生及社会青年	

招生专线：(0379)66301346 66300360
网址：http://www.lyszyyxx.cn

邮编：471400
电子邮箱：lyszyyxx@188.com

广告

■中药传说

相传，在大固山脚下，住着一位心地善良的姑娘，名字叫秀娘。秀娘结婚后不久，便怀孕了。

有一天，秀娘正在家里纺棉花，突然，一只受伤的黄鹿跑到屋里，仰着头对她鸣叫，样子十分可怜。秀娘看到远处有个猎人，正朝这边追来，善良的秀娘同情黄鹿，把黄鹿藏到自己的凳子下面，并且用裙子遮盖住。

不一会儿，猎人追到秀娘家门口问：“大嫂，你看见过一只受伤的黄鹿吗？”秀娘不慌不忙，一边纺棉花一边说：“看见了，黄鹿往东边跑了。”猎人立即向东边追去。秀娘放出黄鹿说：“你快向西边逃吧！”黄鹿好像听懂了秀娘的话，屈膝下跪，连连叩头，然后往西逃走了。

不久，秀娘临盆，但不幸难产，接生婆也束手无策。秀娘虽然吃了催生药，但是无效，一家人急得团团转。正在这时，门口传来鹿鸣声，秀娘一看，正是那只她曾救过的黄鹿。只见黄鹿的嘴里叼着一棵小草，慢慢地走到秀娘的床前，双眼还噙着泪水。

秀娘明白了黄鹿的来意，让丈夫把小草从黄鹿嘴里接过来。随后，黄鹿点头而去。

秀娘服下用小草煎的汤药，疼痛渐止，浑身轻松，过了一會兒，婴儿呱呱坠地。秀娘知道了这种小草的用处，采了许多种在院子里，专门给产妇产孩子时服用，并起名叫“益母草”，从此就在百姓中广为流传了。

益母草性微寒，味苦，具有活血调经、利尿消肿、清热解毒的功效，用于治疗妇女月经不调、胎漏难产、胞衣不下、产后血晕、瘀血腹痛、崩中漏下、尿血、泻血、痢肿疮疡等症状。

（作者供职于河南中医药大学第三附属医院）

养 生 食 谱

养护脾胃——五谷粥

□李珮琳

夏季天气潮湿闷热，人们往往没什么食欲。中医认为，夏季养生重在健脾利湿、开胃消食。适当的食疗，可以帮助人们养护脾胃。

材料：薏苡仁、黑米、绿豆、红豆、荞麦、芡实、麦仁各20克，红枣3枚，桂圆3枚，粳米100克。

做法：将薏苡仁、黑米、绿豆、红豆、荞麦、芡实、麦仁用清水浸泡2小时，桂圆去壳，红枣去核；锅内加入适量清水，大火煮沸后将所有材料放入锅内，煮成粥即可。

功效：清热解毒、健脾利湿。

（作者供职于河南省中医院健康管理中心）

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。

《节气养生》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿！

联系人：李歌

投稿邮箱：258504310@qq.com

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角
河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部