

■杏林撷萃

郑州帖氏飞针学术流派

崇古纳新 厚德精医

□部 蕾

针灸是中国独特的一种治疗方法,随着经济的高速发展和国际化进程的加快,针灸代表中医药文化率先走出了国门,走向了世界。针灸治病简便易行,并且效如桴鼓,深受中国百姓及世界人民的喜爱。帖氏飞针是创始人帖亚林博采众长、汇通诸家、化裁创新出来的一种针法。郑州帖氏飞针学术流派经过几十年临床实践和几代人的反复摸索,细心琢磨,逐渐发展而来。

流派形成

郑州帖氏飞针学术流派创始人帖亚林出身于医学世家,父亲帖振华在当地小有名气,常有患者登门求医。帖亚林在这样的环境中耳濡目染,自小熟读《黄帝内经》《难经》《伤寒杂病论》等医书。父亲去世后,帖亚林又跟随父亲的好友李少白学习医术。

李少白知识渊博,医理通达。帖亚林随师应诊时,能够做到“眼到、心到、手到”,随时记录其临床精华及详细的病方讲解。三年的随师学医生涯,帖亚林阅读了大量医学书籍,积累了丰富的临证经验。跟师学习结束后,帖亚林曾在荥阳及郑州等地行医,均取得了良好的临床疗效,赢得了患者的赞誉,不少患者慕名前去找就診。

在工作中,每次遇见棘手的病例,帖亚林都用心钻研。因为针灸在临床治疗中多显奇效,所以帖亚林深入地研读针灸医书,领会其含义。帖亚林严格要求自己,在研究学术时做到“精神内守、专心致志”。帖亚林治学严谨、医术精湛,擅长用针灸治疗疑难杂症,深受群众爱戴。

帖亚林为减轻患者治疗时的针刺疼痛感,在传统针刺手法的基础上不断尝试改进,经过大量临床实践,最终摸索出“快速旋转

弹射进针法”。

这种创新手法,有效避免了传统进针方式为患者带来的疼痛感,深受患者好评。帖亚林不仅在日常诊疗中广泛使用这一技法,还将技法悉心传授给弟子们。

后来,全国各地的针灸医师以及国际医疗界同仁纷纷来到郑州市中医院交流学习。他们对帖亚林进针手法的快速、精准和无痛特性赞叹不已,亲切地称其为“飞针”。由此,帖氏飞针的美名逐渐传扬开来。

帖亚林毫无保留地将帖氏飞针技术传授给弟子们。在他的培养下,学生们不仅继承了这项独特技法,还将他的临床经验和学术思想代代相传。

流派发展

帖氏飞针学术流派与郑州市中医院共同成长、壮大,成为中原地区中医界一颗明珠。

帖氏飞针学术流派起源于20世纪50年代,以帖亚林及其弟子王碧如、吕朝瀛、王梅花等为代表。流派传承人具有较高的学术造诣和丰富的临床经验,用灵活的诊疗方法取得了显著的治疗效果,产生了较大的影响。

帖亚林治学严谨,要求弟子们刻苦学习、勤于练针。帖亚林常常跟弟子们讲:“练习飞针,最重要的是坚持,只有日复一日的练习,才能培养自己细

腻的手感,磨炼自己的意志。飞针手法,是基础的进针手法,如果连简单的进针手法都不能坚持练习,那么复杂的进针手法,就更不可能学到其中精髓了。”

帖亚林要求弟子们:“以仁心驭针。”在帖亚林的悉心教导和人格熏陶下,弟子们不仅完整继承了其医术精髓,还将他的医德风范与治学精神发扬光大。

帖氏飞针学术流派,是几代人在医学求知路上孜孜不倦的汗水与智慧的结晶,对研究中原地区中医针灸发展起到了巨大的作用。该流派先后受到卫生部、河南省、郑州市领导的视察和赞扬,并被中华中医药学会授予“全国中医药特色诊疗项目”。2024年,帖氏飞针学术流派通过有关部门审核,正式定名为郑州帖氏飞针学术流派。

目前,流派传承人已有六代,培养弟子千余名,享誉海内外。流派传承人大多为中原地区医院著名专家,涉及内科、外科、妇科、儿科、针灸、推拿、骨伤科等诸多专业领域,为无数患者解除病痛。郑州帖氏飞针学术流派在与郑州市中医院共同成长的过程中,不断吸纳现代医学知识和技术人才,不断壮大。

在传承帖氏飞针学术思想的基础上,郑州市中医院针灸科注重传统针灸疗法与新兴针

技术的有机融合。在临床实践中,针对各类疾病,结合帖氏飞针技术,针灸科设立针灸促长高、针灸抗衰老、针灸治痛、针灸康复、针灸减重等多个针灸技术组。各技术组持续提升针灸诊疗技术,为患者提供优质、高效的医疗服务。

郑州帖氏飞针学术流派在传承与发展中始终秉持“守正创新”的理念,以精湛的医术和崇高的医德为患者提供优质的医疗服务,为中医针灸事业的传承与发展做出了贡献。

郑州帖氏飞针学术流派工作室以“传承精华、守正创新”为理念,构建了完善的人才培养体系,已培养出一批理论功底扎实、临床技术精湛的高素质专业人才,为中医针灸事业的可持续发展注入新活力。

流派传承

郑州帖氏飞针学术流派以帖亚林的学术思想为传承主线,

在保持传统师徒相授这一模式的基础上,与时俱进,创新了人才培养机制。流派的发展经历了从个体传承到集体创新的演变过程,现已形成以郑州市中医院为传承基地,集临床、教学、科研于一体的特色学术品牌。

在传承形式上,流派工作室构建了“三位一体”的立体化传承体系。其一,延续传统的“师带徒”模式,通过口传心授确保技艺的原真性;其二,建立医院

集体传承机制,通过科室带教学习、病例讨论等形式,实现团队化培养;其三,开展规范化培训项目,使传承工作更具系统性和可复制性。

这种既保持传统精髓又勇于创新传承模式,使帖氏飞针技艺得以在当代医疗环境中蓬勃发展,培养出了一支医德高尚、技术精湛的骨干团队,为流派的可持续发展奠定了坚实的人才基础。

流派精神

郑州帖氏飞针学术流派以郑州市中医院为根据地。“崇古纳新、厚德精医”既是郑州市中医院的院训,也是郑州帖氏飞针学术流派的传承精神。“崇古纳新”,体现努力学习、继承传统、勇于创新,追求卓越的时代精神;“厚德精医”,体现中医守信仁爱的道德情怀,全心全意为人民服务的时代要求,精益求精、严谨规范的工作作风。

更难能可贵的是,帖亚林在坚持中医为主的基础上,能够吸纳现代医学知识和技术,为我所用。帖亚林尤其对解剖学和心理学有着深入的研究,并能在临床中与针灸结合运用。帖亚林十分注重医德,视患者如亲人。退休后,帖亚林充分发挥余热,利用一技之长,为疑难杂症患者解除痛苦。

(作者供职于河南省郑州市中医院)

中医药周刊·杏林

■养生堂

夏季正确的避暑方法

□李颖颖 吕沛宛

小暑节气之后,炎热的天气正式拉开帷幕。烈日炎炎,这时候喝一杯冰水或者空调开到16摄氏度,确实瞬间会感到凉爽。然而,你的身体正在默默抗议——腹痛腹泻,浑身没劲儿,吃啥都不香。小心,这可能是贪凉伤了阳气,脾胃在“报警”!

为什么夏天贪凉会伤身

夏季天气炎热,人体毛孔张开,阳气顺应自然向外升发,但是人体内阳气相对虚弱。此时,如果受到冰水、冷气等寒凉之物的侵袭,就像给本就虚弱的内阳“泼冷水”。外寒伤肺,饮冷伤脾胃,可能引发一系列健康问题。

肠胃功能紊乱 人体受到寒气刺激,可能导致肠胃痉挛,出现胃痛、腹泻等症状。

湿气瘀滞体内 人的脾胃受凉了,运化功能减弱,水湿代谢不畅,容易感到头昏脑胀、四肢沉重。

食欲明显下降 脾胃功能受刺激,食物的消化与吸收功能受阻,从而出现腹胀、厌食等情况。

严重时,甚至可能诱发吐血、心绞痛、猝死等严重后果。因此,夏季人们应避免一次性大量饮用冷饮或进食生冷食物,以免引起不适。

正确避暑方法

中医强调“春夏养阳”。《黄帝内经·素问·生气通天论》记载:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”夏天想要正确避暑,人们要记住以下几招。

温热饮品更解渴,可以自制凉茶

把冰镇西瓜、冰镇饮料等换成温开水或温热的淡茶(如绿茶、菊花茶等),这样不仅能更快地被身体吸收和利用,还能避免损伤脾胃阳气。

自制消暑冬瓜汤

俗话说:“不怕长夏炎炎日,清热消暑有冬瓜。”做法:将冬瓜洗净后带皮切成块,加水大火煮沸后转小火煮熟,代茶饮。脾胃虚弱、痰湿重、舌苔白腻者可以饮用白扁豆茶健脾消暑。

合理使用空调,避免直吹

夏季天气炎热,人体毛孔打开,空调冷风容易侵入人体,同时阻碍阳气正常宣发,引发“空调病”,出现鼻塞、头痛、颈肩僵硬、反复感冒等症状。因此,夏季空调温度别调得太低,26摄氏度左右较合适,睡觉时可以再调高1摄氏度~2摄氏度;避免冷风对着头、肚子、后背吹。午休时,人们可以准备一条薄毯盖住腰部和腹部。开空调时,人们应定时开窗通风,保持空气流通。

辨体质吃水果

中医认为,大多数水果属于生冷食物,过量食用水果容易损伤脾胃,并且水果的含糖量较高,会加重痰湿症状。因此,吃水果要因人而异,健康人群每天水果的摄入量应控制在200克~350克。水果有沉降之性。因此,人们适宜下午食用水果,并且以常温应季水果为主。阳虚体质、脾胃虚寒者要少吃水果,并且以温热性水果为主,如榴莲、荔枝、桂圆等;从冰箱里拿出来的水果,如冰镇西瓜、荔枝等,不能直接吃。糖尿病患者食用水果应谨慎,建议在两餐之间吃,并遵照医嘱,以免血糖波动。

按揉穴位护脾胃

神阙穴:双手掌心相对,上下摩擦直至手掌变得温热,用一只手的掌心轻轻捂住肚脐5分钟,随时可做,具有暖腹散寒的功效。

足三里穴:用手指用力按揉3分钟,感觉酸胀即可,每天2次,具有健脾和胃、祛湿化痰等功效。

夏季天气炎热是常态,解暑降温很有必要,但是靠“以寒制热”只会更加伤身。真正的解暑之道,是给身体温和的清凉,守护好脾胃的“阳气之火”。从现在开始,把冷饮换成温热的冬瓜汤,把空调温度往上调,这些小改变,换来的是“吃得香、睡得好、精神足”,帮助我们轻松度过炎炎夏日!

(作者供职于河南省中医院)

■中药传说

很久以前,在青藏高原的一处山谷中,生活着一个勤劳善良的部落。这里的人们以放牧、打猎为生,虽然日子过得困苦,但是大家和谐互助,倒也其乐融融。

然而,一场突如其来的瘟疫打破了这份宁静。部落里的人一个接一个地病倒,不仅高热不退,还浑身乏力。大家四处求医,可是在偏远的高原地区很难找到治病的良方。

部落首领心急如焚,他决定亲自带几名勇士去采挖草药,希望能拯救族人。他们翻山越岭,走过茫茫雪原,爬上陡峭的山峰,顶着刺骨的寒风,忍受着饥饿与疲惫,但是毫无收获。

就在快绝望时,他们发现不远处有一座雪山,山上长着一片

红景天的由来

□尚学瑞 尚方剑

奇怪的植物。这种植物有圆形的绿叶,开着密集的黄花、紫花,结的有披针形的果实,在白雪的映衬下,闪耀着暗红色的光,宛如天边的晚霞,十分醒目和神秘。

部落首领不认识这种植物,但是冥冥之中觉得这种植物或许能带来希望,于是命令勇士们采挖了一些植物带回部落。他们把植物的全株切碎,熬成汤药,让患者服用。

神奇的是,患者服用汤药后,

病情很快好转。没过多久,大多数患者恢复了往日的活力。

部落居民对这种植物感恩不已,为纪念它的功劳,并根据它生长的在高山险境,颜色暗红如霞的特点,将其命名“红景天”。从此,红景天在高原地区代代相传,成为人们对抗疾病、强身健体的珍贵药材,并被载入藏医学经典之作《四部医典》。

据说,清代康熙皇帝在御驾亲征、平定西部叛乱时曾得到红

景天的帮助,于是将其赐名“仙赐草”,并定为御用贡品。

红景天为景天科植物全瓣红景天的全草,主产于云南、西藏、青海,秋季采挖,鲜品具有浓郁的玫瑰香气。

中医认为,红景天味甘、苦,性平,具有益气健脾、活血通脉、止咳平喘等功效,可以治疗脾虚、倦怠、胸膈心痛、中風、偏瘫、妇人带下、跌打损伤等。

清代《本草纲目拾遗》载其“主补气

清肺,益肾养心,收涩止血,散瘀消肿”,足见其用途广泛。

药理学研究结果表明,红景天富含红景天苷、黄酮类物质、有机酸类物质、多糖类物质、挥发油类物质、无机元素及脂肪类化合物等成分,具有抗缺氧、抗疲劳、抗寒冷、抗衰老、降血糖、降血脂、抗抑郁、以及保护造血系统、改善记忆力、调节免疫力等作用,被誉为“高原人参”。

目前,应用红景天或其提取物制成的中成药,如红景天胶囊、景天祛斑胶囊、高原安胶囊等,在治疗冠心病、皮肤病及防止高原反应等方面,具有很好的效果。

(作者分别供职于河南省辉县市中医院、河南省第二人民医院)

■药食同源



餐桌上的中药之三十四

黄 豆

□张 萌

功效

健脾益气:改善脾虚导致的食欲不振、腹胀、乏力。

利水消肿:辅助缓解湿热引起的水肿、小便不利。

润燥通便:富含膳食纤维,缓解肠燥便秘。

解毒祛痰:调和脾胃,减少湿浊内生,改善痰湿体质。

现代营养学研究

黄豆被誉为“植物肉”,富含优质蛋白、异黄酮(植物雌激素)、卵磷脂、钙、铁等。

异黄酮:调节内分泌,缓解更年期潮热、骨质疏松。

卵磷脂:乳化脂肪,保护肝脏,降低胆固醇水平。

膳食纤维:促进肠道蠕动,预防便秘和肠癌。

食疗应用

脾虚体弱者

黄豆芽汤:黄豆芽性平和,煮汤可以健脾胃,适合术后或病后调养者食用。

豆浆红枣汤:补气血,缓解面色苍白、疲倦。

水肿或湿重者

黄豆冬瓜陈皮汤:黄豆利水,冬瓜清热,搭配陈皮增强祛湿效果。

醋泡黄豆:辅助降血脂、软化血管(胃酸过多者慎用)。

肠燥便秘者

蜂蜜炖黄豆:黄豆煮软后加蜂蜜,可以润肠通便(糖尿病患者慎用)。

解毒理理

豆浆调服中药:缓和药物峻

烈之性,保护胃气。

食谱推荐

豆浆

做法:黄豆泡发后加入适量清水打成豆浆,煮沸饮用,可以加入枸杞子增香补肾。

功效:补虚润燥、清热防暑、生津解渴。

卤黄豆

做法:黄豆煮熟后,加入适量酱油、糖、八角等卤制,佐粥下饭。

功效:开胃消食,补充蛋白质。

黄豆焖排骨

做法:黄豆提前泡发,与排骨炖煮1小时,加入适量姜片、料酒去腥。

功效:健脾补钙,适合青少年或骨质疏松症患者食用。

凉拌黄豆芽

做法:黄豆芽焯水后凉拌,加入醋、蒜末调味。

功效:清淡爽口,助消化,适合夏季食用。

注意事项

体质偏颇者需要谨慎食用黄豆。

黄豆容易产气。因此,腹胀、消化不良者食用黄豆,应煮熟,或搭配白萝卜、山楂消食。

因为黄豆含嘌呤和钙较多,所以肾结石患者需要控制摄入量。

黄豆的烹饪禁忌

黄豆应避免与猪血、核桃同食(可能引起消化不良)。

黄豆芽性平和,食用未发芽的黄豆,需要充分浸泡、煮熟。

适量摄入黄豆为宜

黄豆每天的摄入量为30克~50克。过量摄入黄豆,可能导致腹胀或影响碘的吸收(因为黄豆含皂苷)。

总之,黄豆既能补益脾胃,又能调和脏腑。黄豆在日常饮食中巧妙搭配,可以成为物美价廉的补品。

(作者供职于河南省开封市中医院)

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。

《读名著·品中医》《读书时间》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《药食同源》《杏林夜话》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8楼医药卫生报社编辑部



本版图片由李歌制作