

## ■我与中医

# 为医之道 首在“立心”

□薛 晴

在学术大厅，我的老师王光安教授站在聚光灯下，他沉稳有力的声音在大厅里回荡：“同学们，从今天起，无论你们曾经获得什么荣誉，都请将它们留在过去。研究生阶段是一个全新的起点，希望你们都能以‘归零’的心态，用开阔的视野来看待学习，用长远的眼光规划未来。现在我对你们高标准、高要求，就是你们追求卓越的起点……”

这番振聋发聩的话语如同一记重锤，深深地敲击在我的心上。望着讲台上这位既治学严谨又循循善诱的老师，我忽然明白：真正的良师不仅要传授知识，还会在人生的重要关口为我们立下界碑。我能遇见这样的老师，实在是求学路上的幸运。

初学中医时，我常听老师叮嘱：“学中医，应早临床、多临床。”然而，我一直没有跟师侍诊的机会。有一次，我与同学

闲聊时，他说：“王老师很欢迎学生跟他学习，你可以去王老师的课

堂上听一听。”

怀着求知若渴的心情，我旁听了王老师的《络病学》课程。下课时，我鼓起勇气对王老师说：“我想跟随您学习中医。”王老师和蔼地说：“可以呀，但是你要先过了背书这一关。”

背诵《大医精诚》，是王老师给我布置的第一个学习任务。王老师告诉我们：“做学问，需要经历‘求道、学道、修道、悟道、明道、证道、行道’。”

张锡纯曾言：“人生有大愿力，而后有大建树。”立志之道，小则关乎专业精进，大则系于人生规划，乃至“为天地立心”的崇高使命。

医者“立心”，若仅以温饱为志，则稍得技艺便足矣；若怀济世救人之宏愿，自当穷尽毕生求索医道。见患者而不计利害，遇疑难而勇往直前，此皆源于心中那份“治尽

天下人”的赤诚。

在王老师的言传身教中，我深切领悟：为医之道，首在“立心”。这份领悟，犹如夜空中的北斗星，永远指引着我前行。

“不妄施治”是王老师的行医准则。在坐诊时，王老师若

对这类病证经验有限，他就会主动为患者推荐该领域的权威专家，甚至现场给相关专家打电话求助。

王老师常用《黄帝内经》中“言不可治者，未得其术也”的古训告诫我们：为医者，应怀谦卑之心，明自身医术之有限；若遇疑难之症，则要坦诚相告，引荐高明；二则切不可轻言“绝症”二字，要知医道无涯，今日之绝症，或为他日之常疾。

“济世利他”是每位医者应

具备的仁心。王老师在开具处方时，始终秉持“效优价廉”的原则，以最低的花费为患者争取最佳的治疗效果。门诊患者来自全国各地，对于外地的患者，王老师常常叮嘱：“如果这个药您喝了以后效果很好，就

不用跑这么远来开药了，把处方打印出来，在你们当地找一个药材品质较好的药房拿药就可以了。”

对于长期需要针刺治疗的外地患者，王老师会细致地标注针刺的穴位，并建议他们用手机拍摄下来，以便在当地寻找针灸医师继续治疗。

“人生在世，你为这个社会做了什么？”王老师常常问我们这句话，也让我们把这个问题记在心间。王老师教导我们：

“医者仁心，当以济世为先。”他鼓励我们积极参加义诊活动，践行医者使命。在王老师看来，真正的医道，必以“利他”为

根基。这份“成就他人即是成就自己”的智慧，让我们在浮躁的世风中，始终保持着医者的赤子之心。

每逢节假日归来，王老师

总会含笑问道：“你们可曾给人看病？可曾帮人诊疗？”起初，我对“治病救人”4个字怀着神

圣的敬畏之心，总觉得自己学识尚浅，不敢轻易尝试。幸得王老师的不断鼓励、悉心指点，

我才终于鼓起勇气，在那日开启了我的第一次独立诊疗。问诊时强作镇定下的忐忑，辨证时反复推敲的谨慎，以及见到患者症状缓解时的欣喜，这一系列心路历程让我真切体会到：医道贵在践行。

那次幸运的首诊，患者的肯定犹如一颗“定心丸”，使我明白：临证如临敌，既要心存敬畏，又须勇于出手。从此，我便以“知行合一”为圭臬，在临证中汲取教训，在反思中凝聚心得。

临床若遇疑难病证，当天必须细致研习，只有临床与理论反复印证，医术才能不断精进。

王老师曾赠予我们“静（静以修身）、净（净以养性）、敬（敬以立德）、竟（竟以成事）、精（精以求真）、进（进以自强）、晋（晋以成就）”7个字的人生箴言。这7个字，字字珠玑，既是为人处世的准则，更是行医济世的要诀！

（作者系河南中医药大学第三临床医学院2025级硕士研究生）

## 黑胡椒

□姚洪元

## ■药食同源

胡椒是常绿藤本植物，叶子卵形或长椭圆形，花黄色。

胡椒在历史上曾是贵重的贸易货物，起初作为调料从印度传入中国。那么，胡椒作为贵重的贸易货物，有多贵重呢？在中世纪的欧洲，“他没有胡椒”这句话，常用来描写一个无足轻重的小人物。那时，胡椒不仅可以作为妇女的嫁妆，还可以用作对士兵的奖赏。

胡椒分为白胡椒和黑胡椒。未成熟果实后果皮变黑，叫黑胡椒；成熟的果实去皮后色白，叫白胡椒。黑胡椒的辣味比白胡椒更浓烈，多用于烹饪动物内脏、海鲜类菜肴。白胡椒的药用价值较大，有散寒健胃的作用，是各类烹饪都可使用的调料。黑胡椒是人们较早使用的香料之一，曾被称为“黑色黄金”。

## 性味功效

黑胡椒，味辛，性热，归胃经、大肠经，具有温中散寒等功效。温中散寒是指黑胡椒能够温暖中焦脾胃，祛除脾胃中的寒邪。研究结果表明，黑胡椒提取物具有抑菌、抗氧化、抗肿瘤的作用。《唐本草》记载黑胡椒：“主下气，温中，去痰，除肚中风冷。”

## 药食养生

## 胃寒型胃炎——黑胡椒牛肉汤

材料：牛肉500克，八角12粒，黑胡椒15克，料酒、花生油、酱油、食盐、味精适量。

做法：将牛肉洗净后切成薄片放入碗内，加入适量料酒、花生油、酱油、食盐、味精腌制约30分钟；把八角、黑胡椒研成粉末；砂锅内加入适量清水，大火烧开，放入牛肉、八角和黑胡椒，改用小火熬3小时。

用法：热服，分餐食用。

功效：温中散寒、理气和胃。本品对脾胃虚寒者有较好的辅助治疗作用。牛肉，能益气养胃；八角，能温阳散寒、理气止痛；黑胡椒，能温中散寒。三者合用，可以温中散寒、理气止痛，缓解胃中冷痛。

## 虚寒型疝气——黑胡椒羊肉汤

材料：黑胡椒10克，羊肉500克，食盐、生姜少许。

做法：将黑胡椒、生姜、羊肉同炖至肉熟烂，加食盐调味即可。

用法：热服，分餐食肉喝汤。

功效：益气补虚、暖下散寒。本品适合虚寒型疝气患者食用。羊肉，可治脏气虚寒；生姜，能解表散寒、温中止呕；黑胡椒，温中散寒。三者合用，可以增强机体的抗寒能力。

## 胃寒型疼痛——黑胡椒姜枣暖胃汤

材料：黑胡椒5克，生姜30克，大枣15克。

做法：将黑胡椒、生姜、大枣放入砂锅内，用适量清水煎煮30分钟。

用法：顿服，食枣饮汤。

功效：温中和胃、散寒止痛。本品适合胃寒型疼痛患者食用。机体受寒或贪食寒凉食物，导致胃中寒凉拘急冷痛者，可服用此方。生姜，能温中散寒；大枣，能补脾益气；黑胡椒，能温中散寒。三者合用，既散胃中冷痛，又能补益中气。

## 注意事项

摄入少量黑胡椒，能增进食欲；摄入大量黑胡椒，则会刺激胃黏膜，引起充血性炎症。

黑胡椒含有少量的黄樟脑。因此，人们应避免大量食用黑胡椒。

阴虚火旺者及孕妇、女性月经期不宜食用胡椒，可能会引起不良反应。

（作者供职于郑州市骨科医院康复医学科）

## ■读书时间

## 读中医书 走岐黄路

□尹国有

书籍是人类的良师益友。读书能使人增长知识与才干。我深知读书的重要性，早年的刻苦学习，使我迈进了大学的校门，得以在河南中医药大学（现河南中医药大学）学习5年。

1986年毕业参加工作后，我利用业余时间坚持多读书、读好书，尤其是购买、阅读中医经典图书，做到“工作、读书两不误，理论、实践共提高”。1998年，我由

住院医师晋升为副主任医师。2004年，我晋升为主任医师。2015年，我成为遂平县人民医院中医科主任、国医馆馆长，河南中医药大学兼职教授，驻马店市学技术带头人。

参加工作40年来，我可谓与书为伴、乐在其中，真正做到了读中医书、走岐黄路。在做好本职工作的前提下，我利用业余时间坚持读书，遍览医学专业书刊。

我最钟爱人民卫生出版社、中国中医药出版社、学苑出版社等出版社出版的中医类图书。随着医学知识的不断拓展和临床经验的积累，我开始为医学类报纸、杂志撰写医学文章和论文。这些年来，我在报纸、杂志上发表医学文章300余篇，在省级以上医学杂志上发表论文88篇，获省、市级科技成果奖7项，国家发明专利1项。

利用有限的业余时间读书、写作无疑是辛苦的，但是文章发表、书籍出版后更让人欣喜快

乐。我将继续多读书、读好书，尤其是阅读更多的中医经典图书，不断提高自己的理论水平和临床技能，做到既要努力工作、为患者服务，又要发挥自己的特长，传授医学知识，尽自己所能服务好每一位患者，认认真真地写好每一篇文章和每一本书。

目前，我在为广大患者提供中医药服务的同时，仍坚持抽出时间撰写医学文章、中医养生保健书籍等。我衷心希望通过自己的不懈努力，提高群众的身体素质，帮助患者战胜疾病、远离痛苦。

（作者供职于遂平县人民医院）

## ■养生堂

## 冬日养生应“顺时养元”

□王 强

冬季，大地一片肃静收敛的景象，树木落叶，动物蛰伏，自然界进入一年中安静的休养阶段。中医养生讲究“天人相应”，《黄帝内经》将此时的养生核心概括为“闭藏”二字。然而，“闭藏”并非是让人们静止不动，而是告诉人们应顺应大自然的节奏，将身体的能量、精神和阳气像珍藏宝物一样温养起来，为来年的身体健康打下坚实的基础。

冬季养生，核心在于“温通”与“闭藏”。河南省的冬天，既有北方的干冷，又不乏寒风。中医认为，寒气容易损伤阳气，而阳气正是维持生命活力、抵御外邪的能量。因此，冬季养生的首要任务，就是防寒保暖、固护阳气。

## 起居保暖

## 护住身体的“门户”

保暖并非简单地穿厚衣服，而是要有策略地保护关键部位。颈部、腰腹部和足部，是风寒之邪容易侵入的“门户”。

护肤 在冬季，人们外出时佩戴围巾非常重要，这样可以保护颈后的大椎穴，防止“风寒来袭”。

暖腰腹。《黄帝内经》曰：“冬气通于肾。”冬季与肾相通，建议人们穿着长度能完全覆盖腰部的贴身背心，避免腰部和肚脐受凉。保持腰部和腹部温暖，有助于养护体内的“先天之本”。

暖足 俗话说：“寒从脚起。”足部有肾经要穴：涌泉穴。穿温暖的袜子，每晚用温热的水泡脚15分钟~20分钟，不仅能够保证脚部温暖，有效促进血液循环，引热下行，还

有助于安神助眠。此外，在作息上，人们应遵循“早卧晚起，必待日光”的原则。晚上早点儿休息，有助于阴血收藏、滋养阳气；早上不必急于在寒气正盛时起床，应等待太阳出来、气温回升后再开始活动。

## 饮食调养

## 滋养为重，温润平补

冬季是进补的好时节，但是“补”并非过量摄入油腻、辛辣食物。人们应温润平补、滋养气血，为身体提供持续而温和的能量支持。

多吃“根”的智慧 山药、红薯、土豆、萝卜等根茎类食物，生长在土地里，吸收了土地的精华，性质平和，具有很好的补益脾胃之气的作用。脾胃是“后天之本”，脾胃健运，补的营养才能被身体有效吸收。

善用黑色食物 中医五行

理论认为，黑色对应肾脏，而冬季正是养肾的季节。人们在日常生活中，适量摄入黑米、黑豆、黑芝麻、黑木耳等黑色食物，有助于补益肾脏、强身健体。

温补有方 人们应适量摄取羊肉、牛肉、鸡肉等温性食物，以补充热量。烹饪时，搭配一些清润或通气的食材，比如用白萝卜或山药一起炖羊肉，这样既能享受美味，又不容易上火生痰。不论食补还是药补，均需要根据人的体质、年龄、性别等实际情况进行选择。

## 适度运动

## 舒缓为宜，微汗即佳

冬季气候寒冷，但是人们也需要坚持适度运动。冬季运动的原则：避免剧烈运动、双手掌心对搓发热后，快速搓揉腰部的肾区，直到感觉温热，有很好的温肾效果。

### 情志调摄 静心养神，保持安宁

冬天的景象容易让人感到沉寂，这是收敛神气、静心内观的好时机。

避免情绪波动过大 人们应避免大喜大悲、思虑过度。保持情绪的平和稳定，有助于体内气机顺畅，符合冬季“闭藏”的特性。

多晒太阳 在天气较好的中午，人们可以背对太阳晒一晒背部。背部有主管一身阳气的“督脉”，晒太阳可以补充身体的阳气，让人感到温暖，心情也会随之开朗。

培养兴趣 读一本好书，听舒缓的音乐，练习书法，以及冥想静坐等，都有助于让心神沉静下来，获得高质量的休息。

冬季养生并不复杂，体现在我日常生活的每一个细节里：出门时一条温暖的围巾，餐桌上的一碗热粥，阳光下的一次舒缓运动，以及夜晚一次放松的泡脚。这些细微之处的改变，都是在顺应冬季“闭藏”的特性。当我们有意识地去实践这些方法时，不仅能更舒适地度过寒冬，还能像为土地积蓄养分一样，为来年春天的生机勃发储备足够的健康资本。

（作者供职于浙川县第二人民医院中西医结合科）

## 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》《杏林史话》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

餐桌上的中药之四十六