

全国中医泰斗齐聚合肥把脉中医发展谈养生

体弱老人应早睡早起 阳光充足宜锻炼

□ 叶兰兰 星级记者 俞宝强

“青蒿素是传统中医药送给世界人民的礼物”这是刚刚摘取2015年诺贝尔奖的中国女药学家屠呦呦向外界表达的获奖感言……诺贝尔奖的效应,也让中医药发展与研究,一时成为讨论热潮。10月17日上午,首届全国中医内科流派高层论坛暨全国中医内科高级研修班在合肥举行。来自全国的多位中医专家齐聚合肥,共同探讨中医流派传承与发展。

中医不“慢”
在急症治疗上功不可没

“这场中医盛会由安徽中医药大学、广州中医药大学共同承办。这次盛会,不仅汇集了省内的中医名家,多名国医大师和各流派名医也齐聚合肥,包括张学文、李济仁、徐经世等三位国医大师和海派名医严世芸、钱塘医派范永升、新安王氏内科流派王键、岭南医派冼绍祥、刘小斌、国医大师李士懋弟子等内科专家”。据安徽中医药大学副校长李泽庚介绍,在这次专家团队中,有两位专家的身影最为引人注目,他们就是被誉为“中医泰斗”的张学

文、徐经世两位老人。

市场星报、安徽财经网记者获悉,张学文在国内首创“出血热预防片”,他研制的“小中风片”填补了中医治疗小中风的空白;他提出“颅脑水瘀论”的新观点,开辟了我国中医治疗各种脑病的新途径。昨日在现场,张学文作了近一小时的专题报告。

“在很多人眼中,中医更多以治疗慢性病、养生调理见长。”在谈及中医发展时,他强调中医不是“慢郎中”。张学文认为,纵观我国古今疾病的防治,中医在急症上的治疗优势功不可没。中医不仅能治急症,而且有很大的研究价值和前景。

“当前,中医药的继承创新和发展,比任何时期都更为紧迫,急需解决的问题是如何培养中医名家,打造中药一流品牌。”张学文提出,打造中医名家需要“大锅饭”加“小锅炒”。他认为,中医院校的培养是“大锅饭”,师徒传承等形式则是“小锅炒”。

养生
应当先养心,调控好心志

另一个在现场作报告的“国医大师”是徐经世。

据悉,徐经世是安徽中医药大学第一附属医院主任医

师、教授。他出生于世医之家,为徐氏内科第三代传人。从事中医内科临床六十余年,他的研究领域包括肝胆病、脾胃病、风湿病、糖尿病、妇儿科病、恶性肿瘤等多种疾病。

徐经世的报告主题是“明析五脏,中医内科杂病的诊疗思路”,他认为,身体健康与否,首先要与自然相应,正如中医学提出“整体运动论”——“天地一体”、“五脏一体”、“天人相应”。这就把人与自然界密切联系起来,把运动变化密切联系起来,说明人们生活在自然环境中,气候变化、昼夜更替等因素都会影响人体健康。

“养生,首先当养心。这里所谓养心,指的是调控好心志,包括思想、感情、情绪、意念等”。徐经世认为,人的心态需要保持平和,犹如人的体温必须保持正常一样。

此外,针对目前现代人喜欢“夜跑”,徐经世认为,“适度的运动可以起到锻炼身体,增强体质的作用。但运动方式上要因人而异”。

“人到老年,应该按照‘安步当车,形式自如,掌握适度,持之以恒’的要求去做。同时要与时节相应,春季夜卧早起,广步于庭;夏季夜卧早起,步于室外;秋季‘早卧早起,与鸡俱兴’;冬季为万物收藏之际,老人体弱者要早睡晚起,待日光充足再开始锻炼,较为适宜”。他认为,当前由于秋冬季空气污染加重,早晚不太适宜室外活动。

跟国医名师学养生

养胃贵有恒 养胃有不同

江淮名医教你如何“因时养胃”



名医简介

李学军,安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任,安徽省第二届“江淮名医”。从医26年来,以中西医结合防治消化系统疾病为主要研究方向,擅长运用中西药内服、外敷、针灸及水疗等特色疗法治疗消化系统疾病。

□ 杨波 记者 李皖婷 文/图

古代名医李东垣在《脾胃论》中说“内伤脾胃,百病由生。”中医理论认为,脾胃乃后天之本,因此历代医家养生十分注重脾胃,但是脾胃因时不同、因人而异,所以安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任李学军教授认为,“养胃贵有恒,养胃有不同”。

四时养胃各不同

春季主生。此时应吃一些具有“生气”的应季食物,如黄豆芽、绿豆芽苗、韭菜苗、香椿苗等,特别是一些“种生”的芽类蔬菜。不能吃太多肥甘厚味食物,不吃寒性食物。另外要注意情志舒畅,心情与脾胃病的关系密切,中医上将情志归于肝,肝主生发、主疏泄,肝郁不疏,易克脾胃。

夏季火热,宜食瓜类清热利湿,降温祛暑,但也不宜贪食过多。夏季还应防暑,暑必兼湿,不仅有热还有湿,使人昏沉乏力、食欲欠佳。这时除了吃瓜类利湿,还应食一些清香的食物来疏散湿热,如荷叶饭、藕等。另外,注意不居湿地和不食肥甘厚味,这些均易使人患湿。

秋季多燥,燥不仅伤肺,还易伤胃,宜食果类以润燥,如梨子、苹果、石榴、甘蔗等,不吃辛辣刺激易伤阴食物。同时,秋季转凉,不可伤阳,食物不可过寒也不可过热,以平性为主,如四季豆、木耳、百合、莲子、大枣等。

冬季寒凉,饮食宜温热。除了一些肉类如牛肉、羊肉、鸡肉等,还可吃一些根类作物如土豆、山药等。冬季宜进

补,但也不可盲目进补,要根据个人的不同情况进补,补的同时还要注意疏通,否则易滞。

“四时饮食虽复杂但也简单,因为大自然是神奇的,早已为我们准备好了四时‘菜谱’,那就是应时食物,如春季的芽类蔬菜,夏季的清涼瓜类,秋季的润燥果类,冬季的温热根类。”李学军表示。

人人养胃不相同

养胃不仅要因人而异,还要因人而异。同样的食物不是人人适合,要根据人的具体情况进行选择,否则也会损伤脾胃。

少儿养胃主要是食物的选择和好的饮食习惯的养成。少儿脏器娇嫩,功能尚不健全,不仅要注意饮食营养,还要注意饮食搭配和饮食洁净。对于新生儿还是建议母乳喂养,母乳不仅有新生儿需要的营养,还有需要的抗体、微量元素等,而且温度也是适宜的。

老年人脏器衰退,功能减弱,阴阳皆少,不仅易偏寒也易偏燥。常易出现萎缩性胃炎和功能性消化不良等情况,老年人需重视脾胃的检查和治理。若因肠燥导致便秘,也不可自作主张食用泻下药而损伤肠胃。平时吃一些易消化、富含油脂和温热的食物,不可食寒凉、肥甘厚味以及燥热食物。平时吃一些核桃、大枣等,不仅补养而且润肠。还要养成少食多餐的习惯,不增加脾胃负担。

青年人虽年轻力壮,脏器功能健全,但是常因不注重爱护保养而“大吃大喝”,另加上社会工作压力的问题也会损伤脾胃。所以年轻人养胃不仅要戒掉不好的饮食习惯,还要树立正确的心态、合理调节自我、适时释放压力。

安徽省针灸医院
与本报联合举办的大型义诊
暨膏方科普知识宣传活动昨日举行
义诊现场 真情在上演

星报讯(马君 记者 李皖婷 胡敬东)“看了市场星报,知道今天商之都东门店这里有针灸医院的义诊,有那么多名中医可以咨询,机会难得啊!我请了假特地从滨湖来的。”昨天上午9点半不到,安徽中医药大学第二附属医院(安徽省针灸医院)与本报联合举办的大型义诊暨膏方科普知识宣传活动还没有开始,就有不少人早早地来到了义诊现场。此次义诊,该院派出了由韩为副院长亲自领队的8位中医诊疗名家队伍,为100多名市民做了现场义诊和冬季膏方养生知识的宣讲。

“李主任,我老是睡眠不好,折磨死了。”“别急,我先把把脉。”江淮名医、该院脑病二科主任李佩芳一边安慰咨询患者,一边为他诊治,然后和患者耐心交流病因,交代治疗方法和注意事项,最后开了药方。

还有一位老大爷非常让人感动,他是脑病一科主任王颖的老病号,经过王主任的精心治疗,病情已经基本痊愈。他看了市场星报关于此次义诊的消息后,一大早就来到现场,一直坚持到最后,为的就是请参加义诊的专家们到他家吃饭,以表感激之情。擅长针灸的柳刚主任还为10余名患有颈肩腰腿痛的义诊市民现场做了针灸治疗。

活动结束时间到了,市民们迟迟不肯散去,义诊只得又延长半小时,直到12点钟方才结束。