

庆母校甲子华诞拟古作

●药学院 2018 级硕士 2 班 刘天亮

桂华幽幽
银盘珍饿
庆兮贺兮

君心赏之
玉琼佳酿
长厦宴兮

桂枝袅袅
明灯初上
鼓兮馨兮

君心悦之
火花臻臻
橘水暖兮

桂叶萋萋
流畅曲酒
琴兮瑟兮

君心乐之
月涌星流
杏林聚兮

五洲来贺
歌舞载载
如椿如萱

宾朋熙熙
君之寿辰
如山如海

建校六十周年专栏

一杯清茶，浸染一份青春；承担一份人生——题记

一壶好茶，讲究的是水、叶、时、温四者缺一不可。小时候我便喜欢茶的馨香，古朴中透露出悠扬。亦如中医，传承千载而未曾断绝，于万世中流芳。从小爷爷便爱与我相讲：为医者，当如茶一般，不骄不躁，勤思博学，亦应在岁月中坚守本心，在时间中不断奉献。如茶叶对水一般，医者也应当如此对待患者，在岁月中奉献自己，在平淡中度过一生，茶的一生亦如每一位中医人的成长历程……

春到校园

秦东仁/摄

初试茶，觉苦涩，便不想再下第二口，但爷爷却对茶有着不一样的钟爱。爷爷说，茶如人生，初尝如年少，苦涩亦如人生之难所带来的痛苦，但细细品味，便会感觉到丝丝甘甜。现在回想起来这不正如中医一般，入门之时使人望而生却，但倘若你能坚持，你能热爱至极，中医那一丝丝的沁人心脾的甘甜岂是支言碎语所能概括的。

再品茶，仍觉苦涩，但心中却没有最开始的排斥，甚至还有着一丝期待。一杯茶，如一位经历人生百态充满人生感悟的智者，他期待着一人去读懂他，虽苦涩，但却掺杂着甘甜。

“潜沉从医十春秋，岂畏人消瘦；漫路勤为舟，研阅百卷，签纸盈双袖。”一碗汤药，一壮艾灸，一根银针，陪伴他们走了大半段人生的距离，为心中所系，梦之所索。双手如枯枝，依旧把脉如神；双眼饱风霜，却仍博览众经。在阅读名老中医经历的过程中，我看到的不仅仅是他们的故事。亦为他们的生平，并以一生的信念去践行它，不因于心，不扰于心，方为大医……

粉色短裙的少女，脸上挂着巨大的口罩，裸露在外的皮肤已经不再健康，头发花白的老妇，将手中的塑料饭盒掖在夹袄的一片补丁下，缓缓走过，混沌的瞳仁里读不出悲喜；身形高大的中年男子，夹着脊背站在玻璃门外，夹着上满是脏污，木然地点燃了一支烟，粗糙而油腻的侧脸湮没在一片青白色的雾气之中，表情晦明不定。

正如鲁迅先生在《而已集》中所言：“人类的悲欢并不相通。”

我不得思索，作为医学生，日后当我走上工作岗位，真正面临这些的时候，我能做些什么？我该做些什么？

“仁心”，在此时此刻就转化出了另一种形态。

人类的悲欢各有己见，医生能做的，不过就是去接纳他们的悲欢，用身体里沉淀的知识去体悟这份悲欢，竭尽全力，将世间那至苦酿成犹如蜜糖般的甘甜。

无仁心者，不成医。

面对世间疾苦，无法贴身于大地，倾听其最内在的声音者，亦不成医。春回大地，万物都复苏了，我们也需要更加努力。

无仁心者不成医

●二〇一八级基础医学院临床医学一班 裴嘉娴

（上接第 4 版中缝）

同之处。

熟谙岐黄经典。“习医之人，必以研读医经为首务”，天人相应，阴阳五行，病因病机，诊法治则，辨证思想，皆自成体系于书中，若熟谙于心，才可谈或用于人。在去年大一的《中医基础理论》课上，崔珊珊老师强调并要求背诵《黄帝内经》的经典段落，初诵之时只觉一字一句朗朗上口，文意虽不晦涩，却精深难懂；如今再诵，深感“其文简，其意博，其理奥，其趣深”，中医思想追其溯源，大概便在此中了。如今大二开了中药的课程，《药性赋》的背诵更让各种分散的药物个体在头脑中有规律，有类别加聚集起来，我想这大概就是瑰宝的魅力吧，这些令我们在将来行医之时，“神游古代，心有古法，成竹在胸，造化在握”。

理论指导实践。“熟读王叔和，不如临证执掌”。不止临床实习见习，上至古人上山采药认药，再至今我们去实验室做各种实验，皆为实践。学习中医一年，每一次穿白大褂，每一次中诊实训课，每一次站在老师和患者身旁，那些脑中的理论，不再是飘渺的文字，它附于自己的双手，创造出了实实在在的经验与结果，或摸出辨认了几个人脉象的差异，或成功做了兔子的气管插管手术，或从老师治疗患者过程中汲取到难能可贵的方法与精神。这些获得，不属于课本或笔尖，而属于我自己。

“岐黄史籍实浩瀚，须精心探究；辰光易流逝，当紧操术，增万人寿”。望走在名老中医身后的我们，如他们一般，怀着对中医的炽热、灵动与敏感，一路将其传承。

厚德博学
承古拓新

河南中医药大学报

HENAN UNIVERSITY OF CHINESE MEDICINE NEWSPAPER

中共河南中医药大学委员会主办

国内统一刊号 CN41—0819/(G)

2019 年 3 月 20 日

投稿邮箱：3030247042@qq.com

第 1 期（总第 324 期）

河南省委第一巡视组向河南中医药大学党委反馈巡视情况

本报讯(文/苗苗 图/秦东仁) 根据省委巡视工作领导小组的部署,2019 年 3 月 11 日下午,省委第一巡视组向河南中医药大学党委反馈巡视情况。省委第一巡视组组长朱剑峰出席反馈会。校党委副书记、校长许二平主持反馈会。

根据省委统一部署,2018 年 11 月 1 日至 12 月 15 日,省委第一巡视组对河南中医药大学开展了巡视。巡视组坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以“四个意识”为政治标杆,把“两个维护”作为根本政治任务,认真贯彻《中国共产党巡视工作条例》,对照习近平总书记关于高校建设的一系列新理念新思想新要求以及党的教育方针、省委决策部署,突出“六围绕一加强”,深入查找学校党委存在的政治偏差。通过召开巡视工作动员会,开展反向问卷调查,听取校党委工作汇报及纪检监察、组织工作、意识形态、巡视整改等专题汇报,进行了个别谈话、座谈交流、问卷调查,查阅资料,抽查工程项目和会计账册,延伸了解二级院部、直属单位,受理群众来电来信来访,顺利完成了巡视任务。省委巡视工作领导小组听取了巡视组的巡视情况汇报,并向省委报告了有关情况。

反馈会上,省委第一巡视组副组长王保月代表巡视组传达了反馈意见。他指出,近年来,学校发展呈现出良好态势,但在巡视中,巡视组也发现和收集了

群众反映的学校党委在党的政治建设、组织建设、组织建设、纪律建设等方面存在的问题,对此,王保月提出了四点意见建议:一是坚定“两个维护”,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以党的十九大精神为统领,推动学校高质量发展;二是提高政治站位,充分认识意识形态工作的极端重要性,层层夯实责任;三是突出党建引领,筑牢基层基础,营造良好干事创业氛围;四是压实“两个责任”,严明纪律规矩,坚定不移推进全面从严治党。省委巡视工作领导小组对整改工作提出要求。他强调,要进一步强化思想认识,提高巡视整改政治站位;二是要进一步强化斗争精神,扛牢巡视整改政治责任;

三要进一步强化工作措施,确保巡视整改扎实推进;四要进一步强化日常监督,督促巡视整改落地见效,推动巡视整改落实落细、见底清零,圆满完成巡视整改政治任务,向党和人民交出满意的答卷。

校党委书记别荣海在代表学校党委所作的表态发言中指出,省委第一巡视组所反馈的意见全面客观、实事求是,指出的问题中肯深刻、一针见血,学校党委照单全收、全部认领、诚恳接受、坚决整改。学校党委将迅速传达巡视组的反馈意见,自觉把思想和行动统一到省委的要求上来,提高政治站位,增强落实巡视整改的政治自觉;压实政治责任,确保整改工作扎实推进取得实效的明确要求。校党委副书记、校长许二平对整改工作的传达部署和抓好落实作提高认识谋整改、压实责任抓整改、强化督促整改的要求。

推动学校转型发展做出更大贡献。

要闻

▲2 月 23 日,我校召开了第一届“双代会”第二次全体会议暨 2019 年度工作会。会上,校长许二平作了题为《牢记使命 深化改革 高质量推进学校转型发展》的工作报告,全面总结回顾了 2018 年工作,并对 2019 年重点工作进行安排部署。会议听取了副校长冯卫生所作的学校财务报告和校党委委员、工会主席张加民所作的工会工作报告。校党委书记别荣海发表了题为《树立“学、严、干”的导向 努力推进学校转型发展取得新突破》的讲话,表示要在全校持续营造“学、严、干”的浓厚氛围,以抓铁有痕、踏石留印,力争朝夕、善作善成的精神扎实做好各项工作,为推动学校转型发展做出更大贡献。

▲3 月 5 日下午,我校举行《红旗漫卷西风》观影启动仪式暨校党委理论学习中心组(扩大)学习会。学校领导班子成员、处级干部、机关全体党员、各单位各部门党员代表 300 余人现场观看了中共党史题材文献影片《红旗漫卷西风》。观影结束后,大家纷纷表示深受鼓舞,影片不仅是对历史的缅怀,更是对信仰的歌颂,更加坚定了大家立足本职,不忘初心、牢记使命,奋发进取,为实现我校转型发展不懈奋斗的决心。

▲3 月 5 日至 8 日,为深入调研、充分了解各附属医院在医教协同运行管理、师资队伍建设和教学改革中取得的成效、存在的困难问题和意见建议,深化医教协同教育教学改革,进一步提高人才培养质量,高质量促进学校转型发展,校长许二平带领学校相关部门和单位负责人,先后到第一、第二、第三附属医院和河南中医药大学人民医院就“深化医教协同机制,提高人才培养质量”工作开展情况进行专题调研。他指出,各附属医院要进一步统一思想,提高认识,以“调结构、转型发展;抓内涵,补齐短板;抓特色,重点突破”为抓手,切实做好各项工作,为

2019 年全面从严治党工作会议召开

本报讯(文/韦昕)2019 年 3 月 15 日,我校召开 2019 年全面从严治党工作会议,三所附属医院设立同步视频分会场。省高校纪工委书记、省纪委监委教育厅纪检组长李莉华受邀出席会议并作讲话。校党委副书记、校长许二平主持会议。

会议传达了十九届中央纪委三次全会、十届省纪委四次全会及教育系统全面从严治党工作视频会议会议精神。

李莉华从提高认识,统一思想,深刻领会上级贯彻落实中央、省委、教育部及我省教育系统全面从严治党战略部署,坚持以政治建设为统领,推动高校全面从严治党高质量发展;提升站位,清醒认识全国、全省及我省教育系统全面从严治党形势,切实增强全面从严治党责任感、使命感和紧迫感,充分做好从从严治党越往后越严的思想准备,用持续“从严”营造风清气正教育生态;稳中求进,深抓实做,同频共振,同向发力,将巡视整改作为深化全面从严治党、推动整体工作的重要契机和抓手,从对党忠诚、践行“两个维护”的政治高度,持续加压责任落实,确保管党治党各项任务落地见效,坚定不移把全面从严治党政治责任落到实处等方面深入阐述了全省教育系统贯彻落实全面从严治党总体要求。

校党委书记别荣海发表了题为《强化政治担当,扛牢政治责任,坚定不移推动全面从严治党更严》的讲话,对做好 2019 年全面从严治党工作提出明确要求。别荣海指出,要提高政治站位,准确把握全面从严治党“严”的属性,要强化政治责任,持续营造学、严、干的氛围。要保持政治定力,提高党建质量,强化履职尽责,坚定不移把全面从严治党引向深入。他强调,全体同志要以“不忘初心、牢记使命”的政治担当,“踏石留印,抓铁有痕”的务实作风,“永远在路上、永远不止步”的执着精神,坚定不移把全面从严治党引向深入。

校纪委书记王少玉总结了 2018 年纪检监察工作,安排部署了 2019 年重点工作任务。

许二平要求各部门、各单位及时传达学习会议精神,结合工作实际,切实提高政治站位,凝聚共识,严明责任讲担当,履职尽责讲作为,狠抓工作落实。

会上,一附院等 5 个部门和单位分别进行了全面从严治党工作述职,处级干部代表向别荣海递交了《全面从严治党责任书》。大会还对 2018 年荣获教育厅及我校廉政文化活动各项荣誉的单位和个人进行了表彰。

责任编辑 苗苗 学生编辑 李江浩 丁龙龙 曹君威

马院召开“习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上讲话精神”学习研讨会

本报讯(文/杨晓)2019年3月19日上午,马克思主义学院在A371会议室召开“习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上讲话精神”学习研讨会。校党委书记别荣海,校党委委员、工会主席张加民,校党委委员、宣传部部长刘保庆参加会议。会议由马克思主义学院院长张会萍主持。

会上,马克思主义学院师生们结合学习体会和教学工作实际,谈了各自的学习心得和加强改进思政课的意见建议。“全国党建工作样板支部”、马克思主义中国化研究党支部书记刘金鸽说,通过习近平总书记讲话感到非常振奋,作为思政课教师要带着信仰、带着情感走上思政课堂,做一名马克思主义理论的坚定信仰者。马克思主义基本原理教研室主任赵云周说,要把思政课与学校的中医药特色结合

我校一线教师热议习近平总书记在学校思想政治理论课教师座谈会上的重要讲话

编者按:2019年3月18日,习近平总书记在北京市主持召开学校思想政治理论课教师座谈会并发表重要讲话。我校教职工高度重视,在第一时间学习领会,热议会议精神,迅速掀起了学习宣传贯彻落实会议精神的高潮。现将部分教职工评论文章汇总如下:

马克思主义学院党总支书记**曹猛说**:总书记从党和国家事业发展的全局出发,召开了这次学校思政课教师座谈会。学校党委对贯彻落实总书记的重要讲话精神高度重视,精心指导马院于第一时间召开了专题学习研讨会,校党委别荣海书记、主管领导张加民主席、党委宣传部刘保庆部长全程参加学习研讨会,马院思政课教师深受鼓舞,马院领导班子也形成了“三个更加深刻认识”,更加深刻认识到思政课在立德树人工作中战略地位的新形势,所有思政课教师要进一步提升政治站位,把思想和行动统一到中央要求上来;更加深刻认识到新时代思政课教师素能提升的新要求,进一步办好思政课教师的“政治关”、“师德关”、“能力关”、“价值观”,建设一支可信、可敬、可靠,乐为、敢为、有为的思政课教师队伍;更加深刻认识到新时代思政课改革创新的新目标,所有思政课教师都要向“八个统一”这个目标努力,进一步提升思政课的思想性、理论性和亲和力、针对性。

马克思主义学院院长**张会萍说**:习近平总书记的重要讲话彰显了党中央对思想政治理论课和思政课教师的高度重视,指出思政课是落实立德树人根本任务的关键课程,思政课作用不可替代。思政课教师队伍责任重大,是办好思想政治理论课的关键。总书记也表达了对思政课教师的亲切关怀和充分肯定,称赞我们这支队伍“可信、可敬、可靠,乐为、敢为、有为”,把思政课办得越来越好,我们完全有底气有信心有能力。浇花浇根,育人育人,作为一名思政人,我要牢记总书记“八个统一”要求,知行合一,守正创新,不断激发课堂教学活力,积极回应学生理论渴求,真正让思想政治理论课入脑走心,以自己的实际行动回报总书记对思政课教师的殷切期望。

全国党建工作样板支部——马克思主义中国化研究党支部书记**刘金鸽说**:我们要带着信仰站好讲台。有信仰的人才能讲好信仰,中国共产党98年的伟大历程就是一部以人民为中心的奉献史、奋斗史,我们要用真理的力量感召学生,高擎火炬为他们点亮理想的灯,照亮前行的路,激励他们勇做走在时代前列的坚定者、奋进者、搏击者。我们要带着情怀守护讲台。满怀情感才能讲出情怀,新中国成立70年的辉煌成就就是一部为人民谋幸福、为民族谋复兴的感天动地的奋斗史诗。我们要用新时代中国特色社会主义思想铸魂育人,以惊涛拍岸的浩大声势,实现润物无声的育人目标。

马克思主义基本原理教研室党支部书记、主任

(上接第2版)一线教师,我对习总书记讲话中提到的要通过提升专业育人水平,加强思政教育方面的内容深有感触。在专业课授课中,我们要坚持政治性和学理性相统一,坚持价值性和知识性相统一,坚持灌输性和启发性相统一,坚持显性教育和隐性教育相统一。我们要借着习总书记讲话的春风,聚焦重点任务,推动讲话精神在落实落细落小,落地生根,做到“随风潜入夜,润物细无声”,给学生心灵埋下真善美的种子,引导学生扣好人生第一粒扣子,走好职业生涯的“第一步”。

我校首届“仲景教学名师”、基础医学院(仲景学院)教师车志英说:总书记的讲话高屋建瓴,鼓舞人心,为思政理论课建设指明了前进方向、提供了根本遵循。作为河南中医药大学仲景教学名师,不断提升自身理论素养的“深度”和“厚度”,在教学中创新,把思想政治教育融入到专业课教学当中,从辩证唯物主义的角度来讲中诊,承认矛盾、分析矛盾、解决矛盾,善于抓主要矛盾,提高学生的辩证思维能力。把习近平新时代中国特色社会主义思想贯彻落实到课堂中去,弘扬主旋律,积极传递正能量,有益于身心健康,帮助学生们系好人生第一粒扣子。

我校首届“仲景青年教学名师”、药学院教师时博说:“要给学生心灵埋下真善美的种子,引导学生扣好人生第一粒扣子”,这是习近平总书记在学校思政课教师座谈会上对广大师生的要求,作为大学教育的核心,教师对人才的培养起着关键性的作用,言传身教,守正创新是我们恪守的职责。虽然我不是专业的思政课教师,但是同样肩负着育人的光荣使命,肩负着中医药文化传承与发展的职责。中医药是中华文明的伟大瑰宝,是国家文化的一部分。作为专业课教师,我们要充分运用好这一优势,利用课堂主渠道,传播文化,立德铸魂,将我国优秀的文化精髓传播开来,让正能量充满课堂,使得青年学子在潜移默化中建立文化自信,在学习中感受到国家在党的领导下日新月异的变化,建立爱国情、报国情、树立实现中华民族伟大复兴的梦想。

形态特征:为菊科植物白术的干燥根茎,为不规则的肥厚团块。表面灰黄色,有瘤状突起,并有须根痕、顶端有残留茎基和芽痕。质坚硬不易折断,断面不平坦,黄白色至淡棕色,有棕黄色的点状油室散在;烘干者断面角质样,色较深或有裂隙。

Morphology:The dry roots of Baizhu (Rhizoma Atractylodis Macrocephalae).(Fam. Compositae). It is irregular fal lump in shape. The surface is gray with nodular bumps andfibrous scar on it, the stem base and bud scar remains on the top. It is hard and not easy tobreak. The section is uneven ,yellowish — white to light brown ,with tan oil-cavity dot scatteredon it. The dried section is cutin —like, dark in color, or having cracks on it.

功效:补气健脾,燥湿利水,止汗安胎。

Eicacy:Reinforcing qi and strengthening spleen,eliminating dampness to alleviate water retention, hydroschesis and soothing fetus.

主治病症:脾虚食少,消化不良,慢性腹泻,或脾虚失运,水湿停聚之痰饮、水肿以及气虚多汗,胎动不安等症。

Indication: Poor eating due to spleen asthenia , dyspepsia , chronic diarrhea, or

山青水韵映竹影,花香鸟语伴书声。古柏将军三千岁,杏坛三礼拜众师公。

注释:①古柏将军:嵩阳书院内有古柏三株,西汉元封六年(公元前110年),汉武帝刘彻游嵩岳时,见柏树高大茂盛,遂封为“大将军”“二将军”和“三将军”(已毁于明末)。关于将军柏树龄一直是神秘话题。该树从受封,已有2000多年的历史,赵朴初老先生曾留有“嵩阳有周柏,阅世三千岁”的诗句。

②杏坛:清初中州著名学者耿介主持倡兴嵩阳书院,循孔子杏坛讲学之说,在书院除地为坛。今书院杏坛有400岁古树一株,相传为耿介所手植。

③众师公:指先后在于嵩阳书院讲学著述的范仲淹、司马光、程颢、程颐、朱熹等诸位贤贤。

请与经典对话

●基础医学院(仲景学院)2017级仲景学术传承班 孟富山

“医经入道,文奥难入”。众人交谈,异口同声,心生畏怯。于此,余深有所悟。先贤耗其毕生心血,焚膏继晷,兀兀穷年著成以传后世,其文字字珠玑,言言金石,始持者若易如反掌,奚不为圣贤之过耶?其失不亦大乎?大国医黄元御于《伤寒悬解》自序言:“考镜灵兰之秘,诂读仲景《伤寒》,一言不解,遂乃博搜笺注,倾泻群言。纵观近古伤寒之家数十百种,岁历三秋,犹尔茫若,仰钻莫从。”复曰:“百家诸子之论,率皆过目而冰销,入耳而瓦解。然研读《金匱》三载有余,仍觉真宰恍惚,未得其朕。”玉楸子,绝顶聪慧之士,吾辈难及。诸子之作,可谓理奥难晓,然其目过意达,适阅医圣之作,自叹三秋茫然不解,虽不乏自谦之意,足以知晓其言至简而意至赅,其韵深远矣。曾言“盖扬、庄之文,义浅而辞深,仲景之著,言显而理晦”。故初持即愿

感,况余等粗陋寡闻之士,何才之有!开卷三尺通其意,其不誕之乎!若浅尝薄归,便欣然有得,深至误哉!若凭此肤浅之识诲人子弟,其过大矣!故学者必须博极医源,精勤不倦,衍其所知。然后世之著,汗牛充栋,心有余而力难足,此所以不变以应万变,不失为明明之途。

虽无德大济苍生,然至亲善友,若睹其忍痛罹难,待其左右而束手,甚者阴阳两隔,无如此恨矣!无如此悲矣!读经诵论,初览晦奥难寻,终涣然冰释。

phlegm-rheum , edema, qi — asthenia hyperhidrosis and fetal irritability due to spleen’s failure to function and water— damp stagnation.

性味归经:性温,味甘、苦。归脾、胃经。

Medicinal properties: Warm in property,sweet and bitter in flavor ,enters the spleen and stomach meridians.

用量用法:每日常用量5—15g,水煎服。生用或炒用,也可熬膏服食及泡酒常饮。生用长于利水,止汗;炒用偏于补脾燥湿,安胎,可根据病情需要,选择应用。

Usage and dosage:The usual dose is 5 ~ 15 g daily, which is used in decoction ,or used raw or fried,or used in paste and wine for taking. The raw use induces diuresisa and checks sweating; the use after stir — bake tonifies the spleen, dries the dampness and prevents miscarriage. It can be chosen according to different diseases.

注意事项:本品苦温而性燥,用之不当能耗阴伤津,所以热病津伤,口干舌燥,或阴虚内热的患者均不宜用。

Notes: The drug is bitter and warm in flavor and dry in property. The improper use of it exhausts yin and damages the fluid, thus it is unsuitable for patients with heat syndrome with fluid damage, dry mouth and tongue, or yin deficiency with internal heat.

(摘自《常用保健中药及膳食配方》一书,许东升主编,郑州大学出版社2017年出版。)

心慌、气短 活动双手比吃药效果强

●二附院 吕沛宛

症状:心慌、气短、颈肩腰腿疼、手麻、手不能抬

中医疗法小贴士建议:每天坚持十二式“运指健身法”,早晚各一次。

下面这套锻炼方法,叫“运指健身法”,虽然有十二式,但是做起来却非常简单。对于老年人来讲,它可以调治心慌、气短、颈肩腰腿疼、手麻、手不能抬等等症状,另外,它还具有强身健体、延年益寿的作用。而对于中青年人来讲,它对久坐、久卧后导致的气血不畅、关节疼痛、手部痉挛等症状,也非常有好处。具体做法如下:

- 1.拉拨十指,每指各拉5次,由左手大拇指始至右手小指结束,依次而拉,轮番5次;
- 2.点按劳宫、内关,每穴各按36次;
- 3.掌根对叩36次;
- 4.尺侧对叩36次;
- 5.桡侧对叩36次;
- 6.右手背叩左手背36次;
- 7.左手背叩右手背36次;
- 8.双虎口对叩36次;
- 9.双手五指呈梅花庄状,各指尖对叩36次;
- 10.双手五指对插叩击36次;
- 11.双手快擦36次至发热;
- 12.将发热手心盖在双目慢数36秒。

早晚各一次,点穴要有力度,以感觉酸、胀、麻为度。

记得有一次,我碰到一件非常有趣的事。一位同学来找我看病,他竟然得了“鼠标手”。我十分不解,问他是怎么回事。他说,自己最近迷上网游了,晚上经常玩到深夜。当时我跟他开玩笑说:“都四十出头的人了,怎么还‘不务正业’了?”

我给他号过脉后,把这套操教给他,然后说:“我看你不仅有鼠标手,还有胳膊酸疼、乏力、虚汗多、“熊猫眼”等问题,回去坚持做一两个月,精气神就回来了。另外,游戏不要玩了。”

两个多月后,同学告诉我,回去练了半个月,“鼠标手”就没了,又坚持

编者导说:中医药文化源远流长,博大精深。习近平总书记指出,中医药是打开中华宝库的钥匙。中国诗文精品数不胜数,其中,“中药诗词”和“中药文”的风格尤为独特,且构思精妙,让人既可领略古诗词的魅力,还可感受中医药文化的韵味,编者将精选部分中医药文化主题的系列诗词,与您共赏!

商州王中丞留吃枳壳

[唐]朱庆馀

方物就中名最远,只应愈疾味偏佳。若教尽吃人人与,采尽南山枳壳花。

商州枳壳是历史上著名的道地药材,枳壳可以行气宽中,消食化积,治疗食积不化。若得此类疾病,不用向人乞讨药物,只要吃食商山枳壳就可以治愈。如此,罹病者多,人人采摘,只恐怕商山的枳壳花都会被采尽了。此诗赞美商山的枳壳药材地道,疗效绝佳!诗中所言枳为芸香科植物酸橙,其干燥幼果为枳实,未成熟果实为枳壳。主产江西、四川、湖南、浙江、江苏、浙江、福建、陕西等地。枳实在《神农本草经》中列为中品,枳壳在唐代《药性论》中才有记载。其性酸微寒,具行气宽中,消食化积作用,主要用于胸腹满闷胀痛、食积不化、痰饮、胃下垂、子宫脱垂、脱肛等症。

(摘自《文人吟咏诗话》一书,肖兄等编著,中医古籍出版社2008年出版)



山青水韵映竹影,花香鸟语伴书声。古柏将军三千岁,杏坛三礼拜众师公。

注释:①古柏将军:嵩阳书院内有古柏三株,西汉元封六年(公元前110年),汉武帝刘彻游嵩岳时,见柏树高大茂盛,遂封为“大将军”“二将军”和“三将军”(已毁于明末)。关于将军柏树龄一直是神秘话题。该树从受封,已有2000多年的历史,赵朴初老先生曾留有“嵩阳有周柏,阅世三千岁”的诗句。

②杏坛:清初中州著名学者耿介主持倡兴嵩阳书院,循孔子杏坛讲学之说,在书院除地为坛。今书院杏坛有400岁古树一株,相传为耿介所手植。

③众师公:指先后在于嵩阳书院讲学著述的范仲淹、司马光、程颢、程颐、朱熹等诸位贤贤。



中医疗法小贴士