

## 千年传承 中医文化



3月17日是第85个中国国医节,中医是中国传统文化中重要组成部分,是中华民族五千年优秀文化历史沉淀的结晶。

经过历朝历代传承,这一中华文化的瑰宝得以延续。但是记者调查发现,对于博大精深的中医文化,不少人存在偏见,而对于中医传统节日——中国国医节更是鲜有人知道。专家感叹,中医文化必须要保护、传承。



# 您知道今天是“中国国医节”吗

3月17日是第85个中国国医节,记者在采访中发现,对于中国国医节,绝大多数泰城市民表示不知道有这么一个节日。“真是头一回听说有这么一个节日。”在泰安市中医医院病房楼里,来看病的陈女士说。

“其实不光普通市民,一些医学院的学生都不一定知道有这么一个节日,更别提知道它的来源了。”泰安市中医医院预防保健科副主任王庆军告诉记者。

另外,普通市民对于中医的认识也不全面。

关于生病后看中医还是西医这个问题,在泰城一家

学校做老师的马女士说,首先要看得了什么病,如果病情很急,她认为西医比较保险,如果是慢性病,她会选择中医调整身体。

我国传统医药之所以历经数千年而不衰,至今在医疗保健中发挥着不可替代的作用,并且在世界传统医药领域处于领先地位,是由自身理论的科学性和优势所决定的。随着疾病谱的变化,老龄化社会的到来和健康观念的转变,中医药学的优势越来越显现出来,其科学性和先进性越来越被学术界、产业界所重视。

对于治疗疾病不能单纯的认为是“信中”还是“信西”的问题,“两者应该优势互补,各自发挥各自的优势和特色,最大程度的治愈或缓解病情。”王庆军告诉记者。

今年25岁的小乔说,因为中药太苦,他从来没去过中医。“我感觉西医没用再去试试中医比较好。”

在临床中应该纠正老百姓认为的中医就是中草药的误区,《医学入门》中提到:“凡病药之不及,针之不到,必须灸之。”王庆军说,中医除了中草药治疗疾病外,针刺、刮痧、拔罐、艾灸、按摩等中医传统治疗手段的合理结合,更能够将中医“未病先防,既病防变,病后放复”的特色发挥好,让老百姓切身体会到中医药“简、便、廉、效”的特点,真正为老百姓的健康保驾护航。(路伟)

## 中医养生“12字诀” 就从春天开始吧

人们生活质量提高,生活节奏加快,疾病的种类也越来越多,而人们对养生也越来越重视。

泰安市中医医院预防保健科副主任王庆军说,在天人合一的中国传统文化背景下诞生的中医,它的本质特征就是追求人与自然界的和谐统一。

“中医养生其实用12个字就足以概括:畅情志、适劳逸、节饮食、避风寒。”王庆军说,所谓畅情志:春天阳光明媚,风和日丽,精神调摄应做到疏泄条达,心胸开阔,情绪乐观,戒郁怒以养性,假日去踏青问柳,游山戏水,陶冶性情,会使气血调畅,精神旺盛;所谓适劳逸:一年之计在于春,春天是体质投资最佳季节。春天空气清新,这种环境最有利于吐故纳新,充养脏腑。

春天多锻炼,会增强免疫力与抗病能力,人们可根据自己年龄与体质状况选择户外活动。春天新陈代谢旺盛,饮食宜甘而温,富含营养,以健脾扶阳为食养原则,忌过于酸涩,宜清淡可口,忌油腻生冷,尤不宜多进大辛大热之品。宜多吃含蛋白质、矿物质、维生素(特别是B族维生素)丰富的食品,特别是各种黄绿色蔬菜。此外,还应注意不可过早贪吃冷饮等食品,以免伤胃损

阳。

所谓避风寒是指春天宜晚睡早起,到室外多活动。春天要特别注意防风御寒,养阳敛阴。根据初春天气乍寒乍暖一日三变的特点,衣服不可顿减,过早脱去冬衣,极易受寒伤肺,引发呼吸系统疾患。王庆军说,根据“春捂秋冻”的原则,一定要随气温的变化增减衣服,以适应春季气候多变的规律。

春天万物复苏,田间地头的白蒿等野菜也能吃了,王庆军建议,这个季节,大家可以出去踏青,挖点野菜泡茶喝或者做菜吃。“春季养生,养肝首当其冲,中医认为,肝属木,春天在五行中也属木,因而春气通肝。春季养生以顺应阳气自然生发舒畅的特点,因此,春季成为养肝、护肝的最佳时节,也是肝病的多发季节。”

“据《本草纲目》记载,白蒿气苦,平、微寒,无毒。主要治疗风湿寒热邪气。热结黄疸,久服轻身益气耐老。还可治通身发黄,小便不利,降低头热,去伏痰,通关节,去滞热和伤寒等。”王庆军说,白蒿不仅是一种野菜,也是一种天赐良药,由于白蒿采摘期很短,过了三月,白蒿就长大长老了,既不能吃,也失去了药效。(路伟)

## 泰山四大名药 ——黄精

泰山林木茂密,药用资源丰富,泰安市中医专家介绍,泰山上大约有1200种中草药和菌类。其中何首乌、四味参、紫草和黄精被称为“泰山四大名药”。

泰山黄精,泰山名药之一。黄精古人谓之“仙人之遗粮”,益寿之灵药。属百合科多年生草本植物。生于阴坡的石壁、杂草丛中中和树下。茎长而较柔弱,叶通常5枚轮生,线状披针形,先端卷曲。夏季开花,花白色、钟状、下垂。浆果球形,熟时黑色。根茎横生,肉质肥,色淡黄。根块入药,有滋阴润肺、补脾益气、止喘止咳等功效。

黄精具有降血压、降血糖、降血脂,防止动脉粥样硬化,延缓衰老和抗菌等作用,黄精多糖具有免疫激活作用。用于阴虚肺燥,干咳少痰,及肺肾阴虚的劳嗽久咳等。用于脾胃虚弱。既补脾阴,又益脾气,用于肾虚精亏头晕,腰膝酸软,须发早白及消渴等。

### 黄精传说:

相传明朝时,泰安岱庙南门住着一对中年夫妇,以开小杂货铺为生,日子倒也不错。后来他们生了一个女孩,被视作掌上明珠,起名宝珠。

宝珠十八岁那年,父母染上了瘟疫,宝珠变卖了所有家产给父母治病。父母的病慢慢地好起来,可欠下债务却无法偿还,宝珠只好到城西地主家做婢女。地主见宝珠模样俊俏,硬要娶她为小,可宝珠宁死不从,便偷偷跑回家中。地主前来抓人,家人只好把宝珠送进泰山老林里,从此,宝珠过起了近似野人的生活。在山里,宝珠常吃一种像萝卜样的东西,不久,她就觉得走起路来身轻似燕,跳涧越沟如履平川。

一天,泰安城有人进山打柴,在扇子崖附近见到一披头散发的“女妖”,吓得没命地跑回家,消息传开后,再也没人敢进山砍柴了。后来泰安知县派衙役捉住了“女妖”。原来这正是两年前逃进山里的宝珠。李时珍得知此事后,赶往泰安,探访了宝珠,见到她吃的东西,原来是中药黄精,后来就将黄精和这故事写进了《本草纲目》。



## 国医节由来

“中国国医节”起源于中国上海。1929年,国民党政府卫生机构的主管俞云岫在一次工作会议上提出:取消旧医药(那时中医中药被称为旧医药),全盘否定中医中药。如果取消旧医药被确定,治病用药,只能是西药西药,我国几千年的传统中医中药就会被遗弃。这就是臭名昭著的“废止中医案”。

当时,此事在医学界引起非常大的震动,中医药人士表示抗议,上海名中医张赞臣主办的《医界春秋》为此以“中医医药界奋斗号”一刊,发起了对取消旧医药的抗争。1929年3月17日,全国17个省市、200多个团体的300名代表云集上海,召开大会,高呼“反对废除中医”、“中国医药万岁”等口号,通过各种方式表达民心民声。最终国民党政府不得不撤除取消旧医药的决定。

为了纪念这次斗争的胜利,并希望中医中药能在中国乃至全世界发扬光大,造福人类,医学界人士将每年的3月17日定为“中国国医节”。(据新华社)

## 相关链接