



研学旅行是“行走的教育”

庞国明认为,传承中医药文化应从娃娃抓起,根据孩子的特点和接受程度,构建恰当的中医药文化进校园模式,帮助儿童在学龄前就养成良好的卫生习惯,增强健康意识。

幼儿教育是我国重要的卫生、经济、科技、文化和生态资源。作为国家战略的重要组成部分,国家出台多项政策纲要支持中医药行业发展。2016年11月,教育部等11个部门印发了《关于推进中小

学研学旅行的意见》。中小 学 生 研 学 旅 行 是 由 教 育 部 门 和 学 校 有 计 划 地 组 织 安 排,通 过 集 体 旅 行、集 中 食 宿 方 式 开 展 的 研 究 性 学 习 和 旅 行 体 验 相 结 合 的 校 外 教 育 活 动。这 是 学 校 教 育 和 校 外 教 育 重 要 的 创 新 形 式,是 教 育 教 学 的 重 要 内 容,是 综 合 实 践 育 人 的 有 效 途 径。并 且,可 以 根 据 学 段 特 点 和 地 域 特 色,逐 步 建 立 小 学 阶 段 以 乡 土 乡 情 为 主、初 中 阶 段 以 县 情 市 情 为 主、高 中 阶 段 以 省 情 国 情 为 主 的 研 学 旅 行 活 动 课 程 体 系。

研 学 旅 行 是 “行 走 的 教 育”,以 立 德 树 人、培 养 “全 面 发 展 的 人”为 核 心 和 根 本 目 标,全 面 促 进 学 生 核 心 素 养 的 发 展。“研 学 旅 行,让 广 大 中 小 学 生 切 实 感 受 祖 国 的 大 好 河 山,感 受 中 华 传 统 美 德,感 受 革 命 光 荣 历 史,感 受 改 革 开 放 伟 大 成 就。同 时,让 广 大 中 小 学 生 学 会 动 手 动 脑,学 会 生 存 生 活,学 会 做 人 做 事,促 进 身 心 健 康、体 魄 强 健、意 志 坚 强,促 进 他 们 形 成 正 确 的 世 界 观、人 生 观、价 值 观,培 养 他 们 成 为 ‘德、智、体、美’全 面 发 展 的 社 会 主 义 建 设 者 和 接 班 人。”庞 国 明 说。

如 今,随 着 我 国 人 口 老 龄 化 进 程 的 加 快,广 大 群 众 对 中 医 药 服 务 的 需 求 越 来 越 高,加 快 实 施 健 康 中

参加十四届全国人大二次会议的全国人大代表、河南省开封市中医院理事长庞国明说:“推动中医药文化进校园,是弘扬中华优秀传统文化、普及中医养生保健知识、增强青少年中医药文化健康素养的一项重要举措。这可以有效提升学生多方面的能力,增强学生对中医药文化的认同感和自豪感,更好地弘扬中医药文化。”

开辟中医药教育新领域

近几年,国务院办公厅《关于印发中医药健康服务发展规划(2015~2020年)的通知》(国办发〔2015〕32号)和国务院《关于印发中医药发展战略规划纲要(2016~2030年)的通知》(国发〔2016〕15号)等,细读以上内容,可以看出,国家将大力促使中医药文化、中医药大健康产业不断发展。

2009年5月,《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》(国发〔2009〕22号)、2023年2月《国务院办公厅关于印发中医药振兴发展重大工程实施方案的通知》。结合以上内容,庞国明依据临床实际情况,并经过调研与分析,提出如下建议。

加强政策引领,健全中医药文化传承幼教法规及监管体系,加快标准制定、基础研究及推广应用,促进中医药文化产业健康发展。加大国家标准的制定工作力度,并加快标准备案速度。庞国明建议,由教育部、科技部、农业农村部等部门联合起来,共同构建科学的新型中医药文化评价体系。

孩子是祖国的未来和希望,让教育公平的阳温暖到每一个家庭,让教育浇灌每一个孩子的成长,

应该是每一个教育工作者都为之努力的方向。要想实现中医药文化教育优质均衡,应做好以下几点。一是教师培训要提质增效,深化强师工程,强化校长队伍和骨干教师队伍建设。二是深化中医药文化教育教学改革,持续提升教学质量,做好体教融合工作,全面开展课后延伸教育服务。三是不断加大中医药文化教育投入力度,提升优质均衡水平,完善教育教学所需的设施设备,打造亮点突出的办学格局,创办“既优质又均衡”“既有特色又高质量”的教育。四是要抓好学校的校风、教风、学风管理,提升内涵,提高中医药文化发展水平。五是要坚守教育的初心使命,促进学生全面发展,认真落实“双减”(减轻义务教育阶段学生作业负担、减轻校外培训负担),严格执行睡眠管理、手机管理、读物管理、体质管理等,全面落实“五育并举”(德育、智育、体育、美育、劳动教育)育人要求;同时,要持续关注教师和学生的身心健康。六是构建全国“互联网+中医药文化教育”模式,中医药从业者开展中医药知识进小学、中学,进社区,进幼儿园示范区等活动,让学生们学习中医药知识、喜爱中医药文化,从而为中医药事业发展创新提供机遇。中医药相关部门应把“促进中医药文化教育资源共享”列为重大示范项目,纳入多项重点行动,通过一个大平台兜底保障、全国大联通共享提速,推动中医药优质教育资源覆盖村级学校、惠及百万学子。“这样,可以显著缩小城乡、校际发展差距,有力弥合了中医药文化教育‘鸿沟’。”庞国明解释。通过政策的推动和多方的共同努力,未来的河南、广西等地,可以巩固拓展“互联网+中医药教育”示范区建设,加快构建以数字化为支撑和引领的教育高质量发展体系,开辟中医药教育数字化转型

升级的新领域、新赛道,为全国中医药教育发展打造先行示范区贡献智慧方案。

促使中医药文化进校园

庞国明建议,促使中医药文化知识进校园、进教材、进课堂,应从以下5个方面着力。

一是构建中医药文化传播平台。从国家层面推进资源整合、跨界融合、优势互补、集成创新,积极筹建高标准中医药文化传播平台。遴选建设中医药文化宣传教育基地和中医药文化体验馆、全国中医药文化宣传教育基地等。

二是谋划立项。建议从国家层面谋划立项,并设立基础弘扬项目,比如“中医药文化弘扬工程”项目,“中医药文化传播示范幼儿园”等,为传承中医药文化从娃娃抓起打好基础。

三是丰富学前教育机构中医药文化教育校园活动。将中医药文化相关内容融入教师培训课程,提高教师的中医药素养水平。推动各地开展内容丰富、形式多样的中医药文化进校园活动,比如建设本草纲目园、中医体验馆、食育厨房等特色区域,让孩子们体验中药种植、中医治病,以及感受药食同源的健康饮食方式。

四是培养建立中医药文化传播队伍。建设中医药文化科普专业人才队伍和专家资源库,引导中医药医务人员、科研人员、中医药健康从业者主动面向社会提供文化宣传和科普服务,鼓励引进市场营销、公关推广等方面的专业人才,以中医药科普巡讲专家为主体,打造一支政治过硬、专业突出、求实创新的中医药文化传播队伍,构建能力突出、结构合理、梯次分明的中医药人才体系。

五是加快同“乡村振兴”的对接。谋划“中医药文化亲子体验”项目和“中医药文化研学游”,将促进项目区中医药专业毕业生就地就近就业,发展乡村特色中医药文化旅游,推动中医药产业发展,激发乡村振兴新动能。

庞国明认为,培养一个孩子,影响一个家庭,形成一股力量,从而而影响整个社会。民以食为天,食以安为先,从源头抓起,从娃娃抓起,助力乡村振兴和全民健康,是我们义不容辞的责任和使命。这样,可以为健康中国、为构建人类命运共同体打下良好的基础、提供保障。

总之,中医药是中华优秀传统文化的重要组成部分,是我国具有独特理论和技术方法的医学体系,要实现中医的复兴,传统文化的复兴,根基在孩子,让中医药文化知识进校园、进教材、进课堂,是中医复兴的重要抓手,既彰显了教育理念的理性回归,又阐释了传统文化的传承发展路径,根据《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》和全国中医药大会精神、河南省中医药强省建设大会精神,进一步传承优秀传统文化,弘扬中医药文化,只有从学生抓起,把中医药文化融入其生命成长过程的教育体系,才能固本强基。通过中医药文化进课堂这一载体,以春风化雨式的引导和教育,植入中医药文化基因,使孩子们成为拥有中国心、饱含中医情、身心健康的新时代合格人才。

有平台可依靠,有经验可推广,有书籍可参考。庞国明希望相关建议和经验能成为中医药文化传播的重要抓手,赋能中医药服务能力提升,助力中医药事业的振兴发展。

(本报综合整理)

中医人语

前段时间,中华中医药学会发布了《全国儿童呼吸道感染中医药防治方案》(以下简称《方案》)。该《方案》由中华中医药学会儿科分会组织行业内权威专家制定,内容涵盖儿童呼吸道感染的预防、治疗、康复等。笔者认为,在诊治儿童呼吸道疾病时,应当以此为标准、根据实际情况制定治疗方案。

将中医药防病知识融入生活

经过仔细阅读,笔者发现该《方案》不仅包含医务人员制定治疗方案的内容,还有预防方案、居家康复等内容,以及为广大群众提供预防知识。比如第一部分“预防方案”中的食疗预防,根据孩子的体质指导食疗预防,并且具体到孩子的体形肥胖、偏瘦,大便秘结等,家长对照《方案》内容和孩子的情况,容易辨识孩子的体质;选用药食两用的食材,比如山楂、陈皮等在药店里容易买到,山药、大枣等在超市、菜市场就能买到,均是日常生活中比较熟悉的药食两用食材。再比如“中医特色疗法预防”中的中药足浴,《方案》中对操作方法介绍得既详尽又实用,让大家一读就懂、一看就会。《方案》中的一些预防疾病、康复训练办法,群众可能不太熟悉,但在医生的指导下,家长就可以居家护理患儿。

目前,足浴、药膳等作为预防疾病的办法,已是群众日常生活的一部分。这些方法确实可以防病、治病,可以在全国范围内推广。因此,可以说《方案》中的内容比较生活化,便于广大群众掌握、应用。这正是中医药文化的充分体现。如果想在护佑群众健康中发挥中医药的特色和优势,就应将中医药防病知识融入日常生活,即“中医生活化”。

“虚邪贼风,避之有时”“正气存内,邪不可干”等是中医预防时令病、传染病等疾病的指导思想。“正气”是现代医学所说的免疫力。脏腑功能正常、气血顺畅,能使人体正气充沛,护卫身体健康。中医强调“天人相应”,认为人们应随着季节的变化而生长、收藏;季节、天气、有春温、夏热、暑湿、秋凉、冬寒的更替,也有该热不热、该冷不冷、冷热太过等反常天气。人们生活在大自然中,天气、饮食、睡眠、情绪、压力等会导致身体的正气受损,邪气乘虚而入,导致疾病发生。我们将“中医生活化”,在日常生

营造“学中医、用中医、爱中医”的氛围

近年来,国家相关部门出台了多项管理方案、保护措施,促进中医药传承创新发展。比如开展多种活动大力弘扬中医药文化,中医药从业

人员深入社区、广场、农村、学校,指导群众学习中医药知识,运用经方验方等防病治病。同时,群众主动参与活动,逐步形成“中医生活化、生活中医化”模式,营造了中医药传承创新的良好氛围。

群众身体健康是社会发展的基石,儿童健康关乎祖国的未来。社会关心、家庭关注,各级医疗卫生机构应认真学习《方案》,并落实到日常诊疗中。有关媒体应抓住广大群众关心的健康问题,邀请专家解读,广泛传播中医药养生、防病知识,以及指导群众居家预防疾病,保障群众身体健康。

作为中医药从业者,更应该第一时间行动起来,正确运用“简、便、验、廉”的中医药为患儿治病,增强孩子的体质。

总之,我们应坚定中医药文化自信,将“中医生活化、生活中医化”,营造群众“学中医、用中医、爱中医”的氛围,让选择中医药养生保健、防治疾病逐渐成为

(作者供职于河南省中医院)

诊疗感悟

经方辨治肺热喘咳重在内外兼治

□李德俭

麻杏石甘汤是中医治疗外感杂病的经典名方,它“立起沉疴”的疗效神奇而广泛。下面,让我们一起来了解它的历史渊源、机理效用及其体现出的中医智慧。

配伍精妙 整体调节

麻杏石甘汤又名麻黄杏仁甘草石膏汤,源自东汉医学家张仲景所著《伤寒论》。那时,患者往往发病急骤,在高热、咳喘中绝望等。张仲景诊断疾病时,发现患者基本上是怕冷,因受寒邪侵袭,遂用生发阳气、辛温解表的麻黄来发汗散邪;持续发热且咳嗽,则是郁而化热、邪热壅肺的表现,以清热的石膏来降逆镇咳。

作为基础方,麻杏石甘汤仅有

麻黄、苦杏仁、石膏、甘草4味药,但配伍严谨,巧妙精当。从君、臣、佐、使的组方原则来看,君药麻黄是“外感第一药”,搭配臣药石膏既可使患者内热外透,又能克服石膏寒凉伤中的弊病;佐药杏仁,与麻黄相配使得宣降相因,与石膏相配伍则起到清肃、协同的效果;使药炙甘草,补中益气、调和诸药。该方取麻黄之开、杏仁之降、甘草之和,并以石膏之寒,祛内外实热,润肺降逆,逐邪定喘,消除烦热咳嗽。

科学研究结果证实,麻杏石甘汤有消炎、镇咳祛痰、调节免疫功能、多靶点抗病毒、保护宿主细胞等药理作用。凡痰涕等分泌物颜色变黄,即麻杏石甘汤的适应证,对于普通感冒、

流感、慢性气管炎、肺结核、肺炎等“邪热闭肺”型病证都有疗效。

解表清里 内外兼治

从治疗思路来看,麻杏石甘汤开创了表里双解、内外同治疗法的先河。它用麻黄开宣肺气,以平喘、开腠解表以散邪;石膏清泄肺热,以生津、辛散解肌以透邪。麻黄解表发汗,石膏清解里热,使表里、温寒、升降、散收等相辅相成,具有解表清里之功效。麻杏石甘汤侧重表邪入里化热,喘咳气急,即出现下呼吸道症状。银翘散不采用麻黄来解表,将其换成荆芥穗、淡豆豉来辛温透表散邪;也不用生石膏清热,代以金银花、连翘、薄荷等清热解暑药物。辛凉平剂银翘散的组方原则与辛凉重

剂麻杏石甘汤一致,这种表里兼治的法则在金代医学家刘素素的防风通圣散等名方中也传承。这是师其法而不拘泥其方的辨证智慧的经典运用,也体现出伤寒、温病两派在理论源头上本为一家。

中医治疗瘟疫、热病常用汗法、清法;若发汗未愈,表邪入里化热,汗出而喘,说明邪已透过肌腠进入肺中,热壅迫肺,使肺失清肃而气喘。此时,治疗的重点在于清宣肺热,辅

以发汗解表,这种解表清里方法的源头活水就是麻杏石甘汤。

麻杏石甘汤适用于外寒内热的“寒包火”证型,即风寒外束,肺失宣散,湿热内蕴,郁聚化火。虽然此类患者的体温不一定很高,但是卫阳郁结的外感症

状明显。该方使用麻黄以发散肺中壅积的邪气,肺因通达外界,宜使其热邪外散,故舍弃羌活等清热有余、发散不足的苦寒药,而选择药性辛、味甘寒的石膏以发挥更大的清热效力。使用该方治“身无大热”“热壅于肺”的烦热咳嗽,可谓精准医疗的首选方剂。在新冠疫情防控时,中医推出以麻杏石甘汤为主方的清肺排毒汤,堪称良药。

去年冬天的流行病中,对于久不退热且喘咳、郁而化热、邪热壅肺的患者,麻杏石甘汤可以作为“通治方”使用。当然,这需要专业医师根据患者的年龄、症状,辨证加减,方可取得令人满意的效果。

(作者供职于河南省许昌市鄆陵县中医院)

从药理分析看“对药”治疗痛证的规律

□亓国锋

韦绪性是第五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,临床经验丰富,擅长运用“对药”分期论治痛证。笔者有幸作为学术继承人,跟随韦绪性老师学习中医药理论知识与辨证方法。经过一段时间的学习,笔者深感,侍诊时除了勤奋学习外,还应掌握诊治疾病的关键点,能够紧跟老师的节奏、思路等。现将韦绪性老师诊治痛证的经验摘要如下。

“对药”又称药对,是中医临证常用的相对固定的两味中药的配伍组合,也是中药配伍应用的基本形式。“对药”的组成有一定的规律,如寒热相配、升降相伍、散收相合、动静合用及相互协助增强药力等。历代医家都很重视“对药”的运用,比如东汉末年医学家张仲景创立的经方中,约有40首方剂由两味药组成,可见“对药”之重要。本文所介绍之“对药”,皆为临床所验证。

仙鹤草 鸡血藤

单味功用 仙鹤草味苦、涩,性平,归肺经、肝经、脾经,为蔷薇科多年生草本植物龙牙草的全草。本品善收敛止血,适用于多种出血证,还可用于脱力劳伤。鸡血藤味苦、辛,性温,归肝经、肾经,有补血行血、舒筋活络的功效,对风湿痹痛兼有血虚或瘀滞者尤为适宜。《本草纲目拾

遗》言其“壮筋骨,已酸痛……手足麻木瘫痪等证”。现代药理研究结果表明,鸡血藤制剂对大鼠甲醛性“关节炎”有显著疗效。

药理分析 仙鹤草在民间称之为“脱力草”,苦涩收敛止血,又有补虚健脾强壮之功效,可用于脱力劳伤疼痛、兼神倦乏力、面色萎黄之证。用本品补虚,可与大枣相配伍,用于治疗疮疖痈肿,有解毒、消肿之功效。鸡血藤能够补活血血、舒筋通络。二药配伍,补益气血、通络止痛,相得益彰,效果显著。

用药心得 二者配伍既能止血又能行血补血,用于治疗月经不调、痛经、闭经、风湿痹痛等属于气血亏虚兼血瘀者。若气血亏虚甚者,可配伍黄芪、当归,以益气养血;产后恶露绵绵不绝,配伍益母草、桃仁;治疗风湿痹痛,可配伍独活、威灵仙等。用仙鹤草治疗各个部位出血,常与旱莲草配伍,如属于气不摄血者,加党参;虚寒性出血者,可配伍温阳止血药,如炮姜等。

巴戟天 肉苁蓉

单味功用 巴戟天味辛、甘,性微温,归肝经、肾经,其功能为补肾阳、强筋骨、祛风湿,可治疗肾阳虚兼风湿之证。肉苁蓉归肾经、大肠经,为补肾、益精之良药,能补肾助阳、润肠通便等。

药理分析 巴戟天辛甘而温,温阳助火力强,兼有祛风、除湿之力。肉苁蓉甘咸而温,质地滋润,性柔而不燥,补肾壮阳之中还兼有润燥、益精之功效。二药合用,可增强温肾壮阳、祛风除湿、强壮筋骨之力,时常用于治疗肾阳虚衰之腰膝酸冷、筋骨萎软、便秘等。

用药心得 巴戟天与肉苁蓉相配伍,可补肾阳、益精血,温而不燥,临床颇为常用,适合治疗年老体弱、肾阳虚的高血压病、习惯性便秘、慢性腰腿痛、风湿寒痹,以及男子性功能衰退、女子月经不调等。此外,二药适量泡茶或泡酒作为食疗方,长期规律饮用,对延缓衰老、提高免疫力亦颇有效验。但是,脾虚便溏、实热便秘或阴虚火旺者不宜用二药。

白芍 川乌头

单味功用 白芍味苦、酸、甘,性微寒,归肝经、脾经,具有养血敛阴、缓急止痛的功效。现代药理研究结果表明,白芍对中枢神经有镇静作用,对骨骼肌有抗痉挛作用,对平滑肌有降低张力和抑制运动作用等。川乌头味辛、苦,性热,有大毒,具有温经散寒、祛风除湿的功能,善于除痹、止痛。

药理分析 白芍养血柔肝而止痛,经配伍后

可用于治疗多种痛证。川乌头辛散温通,善于逐风邪、除寒湿,故能温经止痛,经配伍可以治疗风、寒、湿、热、痹、痰等邪所致的筋骨关节痛麻木。二者是治疗风湿痹痛的常用药对,也是治疗风湿性关节炎等病的常用配伍药对。

用药心得 白芍用于解痉止痛时,必须超大剂量应用,剂量可用至30克以上,且需配大剂量炙甘草,以缓急止痛。白芍味酸,炙甘草味甘,二药配伍能够治疗气血不和、筋脉失养所致的下肢无力、拘挛、血虚头痛等。

僵蚕 全蝎 蝉蜕

单味功用 僵蚕味咸、辛,性微寒,归肝经、肺经,外能祛风定痛,内能熄风止痉,可用于治疗肝风及风热诸证,还能化痰散结,用于治疗痰核、瘰癧等。现代药理研究结果表明,僵蚕有催眠、抗惊厥、降血糖、抗肿瘤作用。全蝎味辛,性平,有毒,主人肝经,为治肝经风痰要药,兼有祛风、通络、止痛之功效。蝉蜕味甘,性寒,归肺经、肝经,外能疏散风热以解表,内能平肝风以止痉,为风热诸证及肝风内动所常用。

药理分析 僵蚕得清化之气,僵而不腐,能祛风解痉、化痰散结、通络止痛;全蝎平肝、熄风、解痉,祛风通络止痛、解毒散结消肿;蝉蜕质

轻性浮能达表,气清虚,味甘性寒能凉散风热,又善于清肝经风热,祛风定惊解痉。三药配伍,外能疏风清热,内能熄风止痉、通络止痛。

用药心得 僵蚕与全蝎、蝉蜕同用,出自五虎追风散,该方为治疗破伤风初期的常用方。三药配伍,具有祛风止痛、化痰通络、解痉安神之功效,是治疗肝风内动、痰瘀互结头痛的主药。蝉蜕善于疏散风热,既能疏散肝经风热,又可凉肝熄风止痉;全蝎在疏风清热的基础上,以通络定痛,为治标之用。三药相配伍,解痉镇痛之力倍增,经合理配伍适用于治疗多种头痛。

在跟师侍诊过程中,除了学习诊疗经验与技巧外,我深知学好医话很关键。首先,要听懂医话,知其意。听医话要认真,形式灵活的医话,往往由老师随口而出,转瞬即逝,却蕴含着深厚的中医智慧,所以在跟师过程中要仔细听。其次,要牢记,跟师学习时时间紧、任务重,要快速记到笔记本上,以备后期消化、吸收。最后,要抓重点,在侍诊时,老师说的话较多,有价值的话往往藏于其中,做到主次分明,方能抓住要点。

(作者供职于安阳职业技术学院,本文由全国名老中医韦绪性指导)

发挥中医药特色优势 推动医养结合发展

□康万堂