

最美夕阳红

20 年坚持 585 万字的手稿 7 万余中药词条 八旬老翁完成《中药名录》

□王正勋 侯林峰 文/图



“我是一名基层工作者,历时 20 余年编写一本中药书,名为《中药名录》……”不久前,武陟县卫生局收到这样一封来信,信件中介绍了这本《中药名录》的内容提要、自序、凡例及跋文,信件的署名是“八十老朽李显寅”。

带着好奇,笔者来到了武陟县大虹桥乡李马蓬村,探访了写信的李显寅。

585 万字,70 多厘米厚的手稿

在李显寅家中,笔者看到了他编写的《中药名录》,约 585 万

字,收录与中药有关的物名 73583 条。全部书稿都是李显寅一笔一画写成的,放在一起有 70 多厘米厚。

“我从 1994 年刚退休开始准备编写中药书,前段时间基本完稿,编写这本书稿用了整整 20 年。”李显寅感慨地说。

这本书稿的每一个细节都花费了很多心思,手稿都是按顺序摆放的,在序号为“1”的一册中,开篇就是整部书非常明了的目录。李显寅设计的目录分为粗目和详目,粗目就是根据笔画和笔形查找,在详目中,可根据笔形很方便地查找到该中药的位置。“这样的设计,只要是会写字的人都能很快找到。”李显寅说。

现在,李显寅每天还会搜集资料,如果有需要,就添加进去。

书中如果有需要修改的地方,李显寅都会小心地用同样的方格纸将原来的字盖住,再写上去。

不敢忘记中医世家的出身

李显寅出身中医世家。年轻时的李显寅没有从医,却成为焦作市武陟县嘉应观镇一名公务人员。但他没有放弃过对医学的热爱,工作之余经常阅读医书,探访民间的中医传人,收集的各种药物、古方的介绍就有好几本了。1994 年,退休的李显寅开始着手编写中医药书。

李显寅编书的“工作室”就是家中大门旁边一间 10 余平方米的小屋,“蜗居斗室忧天下,四壁古书通古今”,这是李显寅在自己“工作室”中写下的一句话。“一件事情开始去做了,就不能轻言放弃。”李显寅说。

“崖底一杏花,情暖小山洼,招得蜜蜂来,香飘普天下。”这是李显寅自己的一首小诗。“如果书能够出版,让更多的人看到,那肯定是一件好事;如果不能,我也算给后人留下点儿东西。”李显寅笑着说。

老年人请远离“特效保健品”

如今,越来越多的老年人为了健康长寿,不惜在保健品上下血本。有一些不法厂商竟抓住老年人这一心理,借“义诊”之名,行骗财之实,给老年人的身心造成了很大的伤害。他们一般会在街道社区摆几张桌椅,挂上宣传横幅,开展针对老年人的免费体检和咨询活动,免费为他们进行心率、血脂、血液黏稠度等常规检查。由于这些“工作人员”态度温和,百问不厌,又是免费义诊,所以这种形式很容易被老年人所接受。在取得老年人的信任后,不法商家“义诊”背后的目的就容易实现了。

他们还有一种做法是采用“健康讲座”的形式鼓动老年人消费。讲座上一般先由特邀“专



家”开展老年性疾病的治疗讲座,然后是一些“典型案例”现身讲解,说吃了某品牌的保健品,身体越来越好。许多老年人往往经不住销售人员的花言巧语,花高价买下具有“特效”的保健品。但事实上,服用这些保健品后并无效果,甚至有一些保健品会对身体造成伤害。

老年人首先要知道,保健品并不是用来治病的良药,它只是对特定人群起调节机体功能的作用。老年人其实可以通过改善饮食结构的方式,从天然食品中获取足够的营养物质,增强自身免疫力。其次,如果确实需要服用保健品,最好去正规的、信誉有保障的超市、商场、保健品商店购买。

(梁欣)

养肾多搓耳

中医讲“寒气通于肾”,意思是指寒邪来临时首先侵袭的是人体的肾脏,这也是冬天为什么原本患有肾脏疾病的人容易旧病复发的原因。因此,冬季保健,一切应当围绕着“肾”进行。

相关专家说,在人体的十二经脉中,有一条叫“足少阴肾经”,平时适当刺激一下这条经脉上的穴位,也可以起到补肾的作用,老年人还可以试试下面这些做法。

按摩涌泉穴 每天用热水泡脚完脚后,用左手的大拇指点按右脚心上的涌泉穴 100 次,然后换用右手的大拇指点按左脚的涌泉穴 100 次,就可以起到温补肾阳的作用。

按摩腰眼 中医认为,“腰为肾之府”,腰就像是保护肾脏的城墙。因此,把腰护好了,肾脏自然就不会受伤害了。按摩腰眼的时候双手握拳,手臂往后用两拇指的关节突出部位,自然按摩腰眼(第四腰椎旁约两寸的凹陷处),向内做环形旋转按摩,逐渐用力,至有酸胀感为好,持续按摩 10 分钟左右,早、中、晚各一次。

搓耳朵 每天捏捏耳朵,拉拉耳垂,搓搓耳廓,就可以补肾聪耳。(乔伊)

参加社团活动 缓解丧偶之痛

老年丧偶,是每一位老人都有可能面对的问题。夫妻二人总会有一个人要先过世,而留下来的这位老人该如何走出丧偶之痛呢?

最初阶段,老人通常无法接受老伴儿已经不在人世这一事实,会沉浸在丧偶的悲伤之中,甚至会产生“厌世”的情绪。也有的老人会不停念叨去世老伴的名字,或者沉默不语。总之,在这个时期,老人最需要的是相对安静的环境、生活上的照顾和儿女们的陪伴。儿女们要平和地安慰父母,让他明白人生的自然规律,谁也控制不了。

经历了最悲痛的阶段,老人的情绪会稍微好转。但是,这时老人往往开始陷入深深的回忆中。待老人情绪平静的时候可以陪他出去走走,说些最近的新鲜事儿,逐渐把老人的注意力从回忆转移到现在的生活。儿女们还可以鼓励老人多参加老年社团活动,同龄人之间会产生更多的共鸣。

(韩海英)

洗澡最好有人陪

尽管现在很多人都可以在家洗澡,但还是有不少人,尤其是老年人喜欢在天冷的季节到公共浴室洗澡。身体虚弱的老年人及患有心脑血管疾病的人,到浴室洗澡要十分小心。

据临床医学统计资料,约有 10% 的老年人在洗浴过程中出现不同程度地头晕、心悸、胸闷、四肢无力、眼前发黑等症状,严重者甚至突然晕倒,导致摔伤。冬季天气寒冷,室内温度高、湿度大、氧气含量低,而老年人耐受力 and 应激性比较差,再加上在热水中浸泡,使老年人的毛细血管扩张,致使大量血液淤积在体表,循环、回心血量减少,造成血压下降,脑组织出现一过性缺血、缺氧,有心脑血管病的老年人更容易发生意外。此外,洗澡要消耗很多能量,因此,糖耐量减低者和糖尿病患者容易出现低血糖。对室内闷热、湿度大环境比较敏感的人,以及有心脑血管疾病的老年人也最好不要去公共浴室洗澡,若去最好有家人的陪同。(东丽)

