

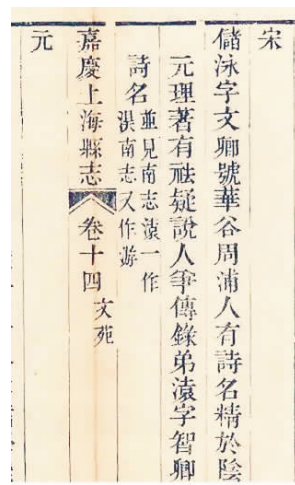
# 浦东中医药发展中的人文自觉

浦东是块神奇而美丽的土地,五千多年前松江城以东地区全是汪洋大海,黄浦江以东以南地区这片浦东辖地的形成也才一千多年。从历史的时间纵向展开的话,浦东这片土地上,到目前为止,我们所有生成的成果,无论从物质地理成果,还是精神人文成果,确实是“海纳百川,开放包容”的结果。这个结果从浦东中医人与事的精神层面,我把它分成了五块内容:自觉的沉淀和吸吮中华优秀传统文化养分、自觉的追求深厚中医中药功底、自觉地拥有开放的学习精神、自觉地承担社会责任、自觉地体现济世救人的大医品行。

浦东有史记载的第一位中医人物是储泳,史志上记载他精阴阳五行,通儒,熟悉道家理论,善诗精医。其实,我最早知道储泳是从我教语文的母亲那里,只知道储泳是个诗人。但是,当知道他精医时,我也一点也不诧异,因为他通儒,精阴阳,明理学,功底了得。公元1127年,汴京城破,宋室南迁,储泳与弟弟储游在逃难的行囊中除了一些金银细软,带了许多诗集、理学书和医书,我想这些书与他的命一般重要。晚清出生的秦伯未是浦东陈行人,他的毕生成更是让人们看到了一代儒医的风范。中医世家的他祖上可追溯到宋朝著名的词人秦观,他自



记载储泳生平的石碑



志书上关于储泳的记载

幼诵读儒家经典,精通诗词书法,中国医学院院歌便是他创作的,“阐发轩岐垂训”,朗朗上口,深厚的儒学功底,使他最终成为近代为数不多的思维开阔的极具辩证思想的医学大师。

而自觉的追求深厚的中医中药功底,更是浦东历史上优秀的中医人所具备的行医特征,从清代有“仙针”之称的沈鲁珍到民国“秦内经”“秦难经”之称的儒医秦伯未等等,直到现在,但凡在中医上有点成就的,没有一个不是经历对每一味中药寒阳性味研

究,对病症用药反复推敲,拨开表相深入内理反复进行思考,反复揣摩,着道痴迷的。这些真正的大医始终深知一个道理,浩瀚的宇宙自然间,穷尽毕生的精力也只能悟得冰山一角,于是他们总是愈加地勤奋,愈加地用心。

他们的发奋和用心之中便自觉地拥有了开放的学习精神。我读储泳的故事,最感兴趣的是他见花见草皆有意心的开阔境界,我一直认为,在任何领域真正能成就一番事业的人,他必定是热爱大自然的人,因为只有热爱大自然的人才能具

备认识事物普遍联系的本质,才能具有更加开阔的视野和胸怀,奠定成就事业的基础。储泳见花见草皆有意心的开阔的学习精神可以从他的诗中一窥: 垦葦栽花柳,园林小小成。旋分黄菊本,新编草堂名。池水同湖活,江风过竹清。不期车马到,足自称幽情。这首《小园》据说是储泳逃难到周浦后所写,在乡亲们的帮助下搭建了茅草屋,屋前有河有竹有花草,他内心甚感高兴,活水流过,竹林清风,即便逃难异乡门前清冷,也无碍他悠然自得的心境,可见他从容开阔的胸怀。

在这些大医们发皇古义融会新知的过程中,他们更是显现出自觉承担社会责任的大格局大品行。

我很喜欢李平书,他1894年40岁出任广东陵丰县知县赴任之初写下的一段誓文,原因是他在赴任途中进入陵丰县境的短短几十里路上,有35起递交“红呈”的事发生,“红呈”中有申冤的、求情的,当然还有不菲的钱财。一一回绝之时,他有感于此,自撰了一篇誓文,一到陵丰县城,就将誓文作为告示张贴出去。这是他的廉洁宣言,他以对自己诅咒的形式表明心迹,事实上他一生从政从医,面对钱财从不动心,一身正气中是他对公权力纯洁担当的深刻认识,是对民众忠诚服务的信念意识。他1927年逝世,1946年上海人民纪念他的铜像矗立在豫园荷花池,1959年移至蓬莱公园,“文革”期间被毁。

至于自觉地体现济世救人的大医品行,在我看来,但凡在中医药上取得成就的一般都拥有淡泊名利,以疾以民为重的大医品行。在浦东名医中现代的陈海新的故事每次看都会感动,她善解人意,一心为病人为事业,向死而生的气势会令人揪心的疼痛,我常想如果海新还活着,她在中医药方面一定造诣很深。她济世救人的大德大品,是浦东一代代优秀中医人的缩写。 蒋鲁艺

## 【保健资讯】 见义勇为 好人有好报



去年1月11日晚9点,杨浦区控江路398号发生天然气爆燃事故,致居住楼外墙立面坍塌。当时身为保

安的陈建华,不顾自身安危,赶赴现场救助。他救出10岁受伤男孩孙健俊和压在废墟下面的叶老太,用勇气和善举赢得了生命的礼赞。

陈建华做了无数好事,但也有自己的健康困扰。62岁的他十多颗牙齿松落给生活带来极大不便。上海华美齿科特意联系到陈建华,表示将对他的口腔健康问题免费给予专业的治

疗。专家为陈建华展开联合会诊,历时半年,为他重新打造一副全口牙齿,重获一口健康好牙。

陈建华的无数感人事迹让他荣获诸多殊荣,他被评为“2017年上海市见义勇为先进分子”、上海首届“最美物业人”行业标兵、第五届“杨浦好儿女”,他还上了中央文明办主办的文明网“中国好人榜”。

## 【运动养生】 运动 远离血栓

世界卫生组织提醒,连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。所以,要远离静脉血栓,“动”是最有效的防控措施。

记住“动”这一个字,每天都“动起来”,才能血栓不上身,一生无栓!

### 1 能早动不晚动

临床上老人彻夜打麻将、年轻人长时间玩电脑造成肺栓塞的案例很多,等感觉腿麻想动时,可能已出现血栓。

建议在血栓发生前就尽早开始运动。

### 2 能主动不被动

坐长途飞机时,多数人会选经济舱,由于空间比较狭小,腿部活动区域有限,可能发生静脉血栓,这种情况被称为“经济舱综合征”。

即使是公务舱和头等舱,如果不主动活动,也可能出现静脉血栓。

建议大家坐飞机时常伸脚尖、勾脚尖,伸缩大小腿肌肉,同时多喝水,在稀释血液的同时增加排尿。

大家在选座位时就应当注意不要靠窗户,而要靠走道。如果靠窗坐,很多人会少喝水,减少起身上厕所的麻烦。这个选座方式作为建议写入了国外的相关指南。

### 3 能多动不少动

有些患者怕伤口疼痛、渗血,就不动或少动,这反而会增大静脉血栓风险。虚弱无力、腰腿痛的老人平时活动少,一旦生病更不愿运动。

医生应动员患者活动,并嘱咐其预防跌倒。确实不能自行活动的患者,可先遵医嘱接受按摩,身体情况允许后在床上适当活动。

没有出现血栓的人群,也应该适当地锻炼身体。

对于已发现血栓的患者,不建议进行剧烈的运动,也不建议按摩,否则可能加重病情。

已发现血栓的患者,应在医生的指导下服药,严重者需及时进行手术治疗。

## 【自我保健】 护肝 在白开水里加点料

熬夜对肝脏的伤害是最大的,因为肝脏是我们身体里唯一的解毒器官,平常吃进嘴里的食物,肝脏要把有毒的部分全部留下来,进行解毒,分解,再排除体外,而晚上是肝脏集中精力的“工作时间”,我们在这个时候不休息,反而大肆吃喝,让肝脏完全超负荷。然后我们“坚强”的肝脏从来不会喊疼,所以也最容易忽略,可是当肝脏真的喊起疼来,问题就非常严重了。

所以常熬夜的朋友们,一定要比平常人更加爱护它。

众所周知,多喝水,可以促进新陈代谢,使得体内废物排出,从而减少代谢物和毒素对肝脏的损害。只是光靠喝水来达到修复肝脏、养肝护肝的效果也是远远不够的,聪明的你,要学会给白开水里加点“料”,这样久而久之,让常常熬夜的你,肝火降了,毒素没了,皮肤好了,口气也变得清新了。

### 白开水里加点红枣

红枣水护肝早已不是新鲜事,有实验表明,每天给肝功能差的人喝红枣水,持续一周可以达到养护肝脏、促进肝脏解毒排毒的效果。中医学也认为,红枣水有补气养血、疏肝解郁的功效。将果肉丰富的红枣掰开,用温水泡发,这样维生素更利于肝脏吸收哦。

### 白开水里加点柠檬

柠檬一直被誉是为养肝排毒,养颜美白的最好水果。早上起来喝柠檬水是最佳的养肝时机,因为柠檬中所含的柠檬酸可以促使肝脏生成胆汁,帮助身体排除毒素,缓解肝脏负担。

### 白开水里加点金银花

金银花味苦,却是降火清肝的佳品。对口臭和便秘的食疗效果尤其好,

它本身就具有清热解毒、通经活络、抗菌、抗病毒的作用,还有美容、减肥、解酒之功效。都知道喝酒伤肝,建议喝酒的朋友们可以多喝金银花茶养护肝脏。

### 白开水里加点菊花

菊花属于花茶类,用它泡水喝,味道微苦,却是养肝茶类的代表。有着极好的疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。不仅如此,菊花中所含的少量硒元素,也是修复肝脏必不可少的营养物质哦。

### 白开水里加点玫瑰花

玫瑰花茶香气浓郁,入白开水内,滋味甘美,微微淡苦,其实我们的肝脏超喜欢吃“苦”味哦。对于压力过重、心绪不宁引起的郁结与肝火的调养效果最好,忙累了一天,喝一大杯玫瑰花泡的水,不仅养肝、安神,还可以帮助我们消除疲劳哦。



图/TP