



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母

金色池塘

本报副刊部主编 | 第 125 期 | 2016 年 9 月 18 日 星期日 主编:龚建星 责编:王瑜明 视觉设计:戚黎明 编辑邮箱:wyming@xmwb.com.cn

成为老人的艺术算不了什么,真正的艺术在于战胜衰老。——歌德

“荷叶泽兰银杏叶,降脂通脉心脑健……”奉贤区南桥镇华龙公寓不少居民对这首《中草药防病保健顺口溜》烂熟于心。顺口溜的编写者,是小区里 66 岁的退休中医沈士明。

说起沈医生,小区里无人不知。“他不仅指导我们治未病,还带领大家种起了中草药。”小区里栽培中草药的“百草园”,就是沈医生指导居民们种起来的。这块“宝地”在小区中心广场的后方。形状各异的中草药绿油油的,长势喜人。仙鹤草、夏枯草、泽兰……每种草药都有一块标牌,上面写着药名和药用功能。2013 年到现在,这块 1 亩不到的土地,在沈医生的倾心培育下,中草药品种从 10 多个扩展到了 60 多个。



沈士明

和他的「百草园」

文/柳张 顾 丰 莉 佳 莉

退休后的沈士明没有闲着,周一、周二、周四在奉贤区中医医院坐诊,周五去区老干部局坐诊,周三下乡科普草药,平时只要有空就会去社区讲座,科普草药,指导种植技术。

奉贤区中医医院沈士明医生的门诊室与其他的诊室有点不同,门口摆着些中草药。67 岁的傅掌仙肠胃不好,胃部总是胀气。沈士明在把完脉、开具药单后,转身为傅阿婆拿了两颗紫苏叶和藿香。“这个叫紫苏叶和藿香,可以清凉解毒,”沈医生边耐心解释着,边用纸包住草药的根部,“你拿回去种,每天摘几片泡水,天热多喝点。”傅阿婆第一次遇到看中医还能拿东西回家,高兴得不停道谢。科普草药知识,沈士明一直在做。

作为区政协委员的沈士明,最期待的是去外地考察。视察工作的闲暇之余,他还留意外地的中草药情况。“印象最深的是去秦皇岛疗养休养时,我把紫花地丁带回了上海,那是奉贤没有的品种。”沈士明自豪地介绍,奉贤有 100 来种常见的中草药种类,作为中医药文化的保护和传承,他会选择常见、濒危的品种做草药科普和种植。区老干部局门口的花坛里,一盆盆中草药引人注目,这些都是沈士明播下的种子。每周五上午 8 点到 10 点,区老干部局的医务室热闹非凡,一进门,老伙计们都会热情地招呼一声“沈医生”。

为了科普中草药知识并指导种植技巧,沈士明奔波了很多地方。柘林镇胡桥社区、庄行镇、金海社区、区老年福利院、农业园区、明馨养老院……他到过的地方一定会留下中医相关的痕迹。一些机关学校、居民社区、企业等宅前屋后、阳台花盆、花园树下,中草药都茂盛地成长。“国家已经提出了《将中药资源列入国家资源战略》方针,在民间草药渐趋减少的当下,我们要发动每个人种植起来,既保护珍贵的中草药,又能保健养身。”

本版摄影 王菊萍

近日,小区又新建了一座“百草园陈列馆”。50 多平方米的馆内,放置着中草药标本、自制草药香囊,不定期还有传播中草药知识的参观活动……

从小立志当医生

“不识中草药,听任羊吃当柴烧;识了中草药,宅前屋后都是宝。”沈士明的口头禅有些诙谐,细细品味却是真理。

他身材偏瘦,谈吐慢条斯理。谁能想到,这样一个满腹医学知识的专家,是靠自学成材的。沈士明 13 岁时,年仅 37 岁的父亲因病无法治愈去世,年幼的沈士明当得知爷爷也在 27 岁离世时,感到一种对于疾病的恐惧。体弱多病的他立志学医。然而,母亲一个人抚养 5 个孩子,家里一贫如洗。沈士明上了 14 天初中后,决定放弃学业,回家帮母亲干农活。

14 岁时,正值村里培养卫生员,老实的沈士明被父老乡亲看好,后来接过赤脚医生手中的针筒、剪刀和纱布,背着他的药箱为村民做一些简单的治疗。

在县县委政府大力推广中草药的背景下,沈士明 19 岁时,被调进齐贤卫生院担任卫生员一职,负责中草药工作。他自学古籍,跟着师父沈吟才。25 岁时,已能辨识五六百种草药。他学着师傅,把草药加工成糖浆,并做成了丸剂、针剂,成为全县首创。但这位优秀的卫生员却没有任何学历。1975 年,院领导推荐沈士明参加上海中医药大学的人学考试。沈士明终于搭上了学习的“列车”。

在大学学习 4 年后,1978 年,沈士明回到齐贤卫生院,真正成为了一名医生。他外科、内科、儿科、妇产科样样行,还为齐贤卫生院创建了妇科、蛇伤、高血压三个特色科室。

1992 年,沈士明从齐贤卫生院转到区卫计委担任医学会秘书长,职务关系也转到了古华医院肝病门诊。虽然转到行政岗位,但沈士明不忘记自己从医的“初心”,坚持坐诊看病,平时还利用业余时间学习中医古籍,自学考上了研究生。

老老琐言

水往低处流

文/ 剑箫

中国人对老年人的最高评价,就是“老当益壮”。把老年当作壮年去生活,甚至去工作,庶几可以称作“境界”“夕阳红”。

我很能理解这种不服老的心态,也欣赏这种发挥余热热情。只要不过分为难自己的身心健康,做些力所能及又能给自己带来愉快的事情,没什么可腹诽的。

但是,对于那些动辄声称“老当益壮”的朋友,我要说的是,以前人们常说“水往低处流,人往高

处走”,现在需要改变一下了,即:“水往低处流,人也要往低处走”。

为什么?

水往低处流,不是它自愿的,它只是服从了环境的要求,否则就是“粉身碎骨”。同样,进入老年,人的生存环境也起了变化,“人往高处走”受到了客观条件的限制。因此,降低对自己的要求,习惯于“顺流而下”,是正确的选择。否则,于己于人,难免有所折损。是的,我们要好好地向水学习。

一耕一锄建园子

2015 年中旬,上海新闻综合频道《名医话养生》栏目推出了几期“阳台上的中药房”,令不少观众眼前一亮,对在阳台上种中草药的理念大开眼界。

其实,这个理念的创始者,就是沈士明。“其实也没什么难,就是定期松土、施肥、浇水。”沈医生说,自己家里种了 100 来种中草药。而平时闲下来,他就到小区的物业办公室去“坐诊”。63 岁的居民沈莉莉告诉我们,几年前她身体很不好,吃不下饭,人也瘦了好几斤。沈医生诊断是气血郁结在肝脏,经过几日中药调理,沈阿姨慢慢好了起来。“其实,我们的很多小毛病,都可以用中药,消除在萌芽状态。”在沈医生的指导讲解下,很多居民和沈阿姨一样,开始对中药产生了兴趣。

沈医生把自家的种子拿出来,教大家种中草药,渐渐地,种的人多了,沈士明提出,在小区里开辟一块公共用地,名字就叫“百草园”。龚四妹、陆爱红、郭玉莲等 10 多个居民踊跃参与,但大家干起活来毫不含糊,冒着烈日,清除杂草、砖石,第一批种下了 30 多种中草药。大家还实行划块包干,每种草药对应一个负

责人,定期进行除草、松土、浇灌。

沈医生则仍坚持在居委授课,提高居民的自我保健意识,并编写了中草药药名及功用一览表、中草药防病保健顺口溜等,“百草园”渐渐名声在外。

草药的价值也在发挥。有一次,小区里一名儿童受寒,家长听了沈医生的介绍后,在百草园采摘薄荷、藿香、紫苏,煎汁给孩子喝,孩子没进医院病症就消下去了。也有的志愿者,本来体弱多病,承担起种植劳动后,精神明显爽朗了起来。

沈医生每次出差都带些种子回来,在他的感染下,有的居民从自家带来臭梧桐、蛮娘拳头,为百草园添色,有位退休干部外出旅游,还心心念念为百草园采集种子,小区居民都互相叮嘱珍惜中草药。“这个紫苏真是个好东西,感冒时跟生姜一起泡祛寒,烧鱼时放一点还能去腥。”沈阿姨逢人就热情讲解中草药的功效。而这也是沈士明乐于看到的场面。

科普草药到处跑

近年来,沈士明潜心研究中医,还把中草药阳台盆栽和药食同源草药的种植入编上海市乡村医生培训教材,鼓励居民自种中草药来“治未病”。



采访手记

有你真美

沈士明给了我们一种求医新方向。他说,中草药源于民间,积累了大量偏方验方,能够防治常见病,还能将一些慢性病扼杀在“未病状态”,但在现代社会,我们往往忽略了中草药的保健作用,甚至一些中医医生自己也并不识中草药的“庐山真面目”,所以他坚持科普的重要性。

沈士明给了我们一种社区新发现。很多人以为中草药只能长在乡下、山间,没想到,它也能生长在小区里、自家的阳台上。华龙公寓的“百草园”,郁郁葱葱,既美化了环境,又有益于健康。

沈士明也给了我们一种保健新理念。社区中医化,社区处处有中医。因为沈士明,很多人开始了解中草药,用它来自我保健,也成了“中草药专家”,这股中草药种植热对中医药文化的普及传承非常有意义。