

传承精华 守正创新 加快推进

中医学学术思想植根于中国传统文化土壤

□ 孔令谦

孔子思想与中医文化

中医学学术思想，是植根中国传统文化土壤，经历代先贤数千年之千锤百炼，递次逐渐发展，其不偏不倚的“大中至正”的指导原则，以及“天人合一”的哲学思想，正是汲取了孔子与老子思想之精髓，是人文与自然和谐共生的具体表现。譬如中医中的“执中致和”指导原则，源自《中庸》：“天人合一”与“天人同构”；“易经象数”与“藏象理论”；儒家思想所倡导的“仁心”与中医中的“仁术”等。

中国医学典籍《黄帝内经》素问中所阐述的“出入废，则神机化灭，升降息，则气立孤危，是以升降出入，无器不有”之内涵。其要者，是阐述自然界与人生界的规律，须臾不可偏离。乃至依此逐渐建立和完善的理、法、方、药等，无不遵循这一规矩准则。譬如

编者按：在全国中医药大会召开之际，习近平总书记对中医药工作作出重要指示。他指出，中医药学包含着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中华文明的一个瑰宝，凝聚着中国人民和中华民族的博大智慧。要遵循中医药发展规律，传承精华，守正创新，加快推进中医药现代化、产业化，坚持中西医并重，推动中医药和西药相互补充、协调发展，推动中医药事业和产业高质量发展，推动中医药走向世界，充分发挥中医药防病治病的独特优势和作用，为建设

对中药“药性”的认识上，是以气化学说中的“四气五味”理论作为指导原则，而将药物或食物种类，归为寒、热、温、凉四大属性上。在具体使用方面，则以“寒者热之”与“热者寒之”的总体指导原则。这些看似深奥的理论，只要我们稍加注意，就会发现在生活中，比比皆是，是深入广大人民群众之生活和广大民众之心人的。

中医药文化的基本特征

中医学能以其独特的传统方

式，发展了2000多年而经久不衰，这在世界上是绝无仅有的，而且能与中华民族乃至世界各民族的历史、文化、哲学、科技、人文等如此紧密地相互依存、水乳交融，更是绝非偶然。因为医学思想，最初应该是相通的，都是为人类健康服务的。无论是东西方乃至各民族之医药学，我想起初并无多大分歧。伴随着文明程度和社会的进步，均在生息繁衍的历史长期过程中，逐渐积累

健康中国、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

“中医学学术思想植根于中国传统文化土壤，其‘大中至正’的指导原则及‘天人合一’的哲学思想，正是汲取了孔子与老子思想之精髓，是人文与自然和谐共生的具体表现。”10月16日在阿联酋阿布扎比召开的国际儒学论坛上，作为孔子后裔代表，孔令谦从孔子思想与中医文化、中医药文化的基本特征、中医文化的教育与共享三个方面阐述了孔子思想与中医文化的内涵与相互关系。本报摘要分两次刊出。

了丰富的最初原始医疗经验，并由感性上升为理性，同时逐渐形成、逐渐分歧、遂产生各民族文化指导下的医疗经验和医疗体系，创立了自己的医学理论。

中医药文化具有以下特征：
自然属性 中医学是在东方哲学的启迪和指导下，并与中国古代自然科学、人文科学相互交融、相互渗透、相互结合、相互依存的过程中成长、发展起来的。其最大特点是接近生活、渗透人性，并特别

强调“顺应自然”和“天人合一”。近现代西方科学则是从自然科学出发的，过于从物质的角度阐述人生，但医学与人文不能分离，但也不能用纯自然科学替代人文科学，离开了人文，人生就是冷冰冰的。

人文特征 我们的前贤，始终从自己的背景和立场，由特定的视角对事物进行观察和认识，并以其独有的思维方式进行推理和论断，这种独有的思维方式其实就是我们

的文化本源，从而使中医学发展成为最贴近人文医学的独特模式，使人文精神在中医学体系中得到充分展现，如中医的“因人、因地、因时”制宜的辩证思想。具有浓厚的人文传统和人文精神之内涵。

三大核心 中医学文化所体现的思想观念和价值观是“天人合一、和谐共生”；在对万事万物的认知思维模式上为“象思维”模式；由此在行为方式上采取“道法自然，以平为期”的目标。我们不难发现，中医药文化的三大核心与儒家思想在思想观念、认知思维以及行为方式上又是何等的相似。在此认知基础上，由此延展出的“外来因素、精神内伤和饮食劳倦”对人体生病的三大原因归类等。（上）

（作者系北京伯华国医传承发展中心主任）

求真解惑

吃保健品可直降血糖？

有“资深”糖友拿自己举例，表示吃保健品对降血糖很管用，长期服用可以不用吃药和打胰岛素了。

“保健品”提法有误，严格来说只有保健食品的分类。保健食品不是药，不能宣称疗效，它与药品有严格的区别。高血压、糖尿病等慢性疾病患者要在医生的指导下选择合适的药物长期服药，同时配合健康的生活方式，以免引发多种严重的急慢性并发症。千万不要将保健食品当作“救命稻草”而擅自停药或用保健食品控制病情。

药品也是一分价钱一分货？

有人认为越贵的药疗效越好，质量更有保障。

药品是用来治疗疾病的特殊商品，药品的好坏不在于贵不贵，而在于对不对症。比如胃痉挛应该服用阿托品解痉、止痛；硝酸甘油迄今仍是公认的治疗心绞痛的“救命良药”，这些药疗效可靠，价格便宜。有些患感冒的病人常常要求医生使用抗生素，却不知道几十元、上百元的头孢菌素仅对细菌性感冒有效，对病毒性感冒无效，还可能带来副作用，产生耐药性，对病人有害。药品价格是根据其原料成本、工艺过程、销售环节等因素来决定的，与疗效不成正比。对症就是好药，并非越贵越好。

生吃鱼胆能清肝明目？

在湖南、湖北等地，每年冬天都有人（特别是老年人）吃草鱼、青鱼的鱼胆。他们认为生吃鱼胆能够清肝明目、治疗眼病，还能够增强视力。

鱼胆不论生吃、煮熟或泡酒，均可能引起中毒。每年急诊科都会接诊好几例因吞食鱼胆中毒的患者，以五六十岁的中老年人居多，大多数人是因为听信“偏方”，认为鱼胆能清肝解毒才导致中毒。鱼胆的胆汁中含有胆汁酸、组织胺、鲤醇硫酸酯钠及氯化物等多种生物毒素，致使细胞变性或坏死。此外，这些有毒物质还可刺激机体释放炎症介质和细胞因子，引起全身过度炎症反应。

孩子过敏忍一忍就能好？

过敏就是皮肤起疹子、发痒、打喷嚏，来得快，去得也快，没什么大不了的。有家长觉得孩子过敏了，忍一忍就好，不需要去医院检查。

过敏无小事，严重可致命。过敏是一种机体的变态反应，机体在受到同一抗原物质的刺激之后，会产生一种异常或者是病理性的免疫反应。过敏原可能是食入性的，也可能是吸入性的。过敏不仅仅是皮肤上的反应，而且有可能损伤其他器官。小儿过敏病情比较复杂，严重时可能引发哮喘、休克等症状，发现过敏症状需及时就医。

秋天是养生的季节，俗话说“民以食为天”，相信大家讨论最多的就是如何养胃了。

近几年来，网上总有一些“震惊！某某年纪轻轻就得了胃癌”之类的文章，吓得很多人这也不敢吃、那也不敢吃。

粥、生姜、牛奶 到底哪个能养胃？

□ 赵言昌

喝粥可以养胃？

胃的主要作用是研磨，通过挤压、蠕动将食物变成食糜。食糜就是看起来跟粥差不多的半流质食物。从这个角度说，以粥为主食可以降低胃的负担，达到养胃的目的。

但是，虽然粥与其他食物相比较较烂，可以降低胃的负担，但长期喝粥就另当别论了。粥中的水分较多，会稀释胃液，而且粥常常所占容积大，易导致胃部膨胀，二者都会使胃的消化功能退化或弱化，如果胃长期适应了这种软烂食物，就可能不易接受或适应其他类型的食物了。

还有一个问题在于，我们很容易低估粥中的糖、盐含量，而又高估了粥的营养。为了改善口味，很多人会在粥中加入糖或者盐，这些危害同样不容小觑。

再者，为了将食材变成粥，往往需要长时间熬煮。有些营养成分，比如维生素、叶酸等，十分害怕高温。更糟糕的是，有些人习惯用粥配咸菜，咸菜里的维生素和叶酸也很少，长此以往，很有可能造成营养缺乏。

生姜可以养胃？

有人认为，生姜可以杀菌，进而保护胃。确有部分研究发现，生姜、干姜特有的姜辣素能杀死幽门螺杆菌。幽门螺杆菌与胃炎、十二指肠溃疡、胃溃疡、胃癌都有千丝万缕的关系。

不过问题还是在于量，菜里放的那点姜末或者炖肉里放几片姜根本起不到效果。调查显示，幽门螺杆菌的感染率极高，七到九成的人都有，可见日常调味用的那点姜作



用不大。

那有些人会说：我多吃点不就好了。生姜属于辛辣味物质，吃多了会刺激胃黏膜，让胃分泌更多的胃酸。通常胃酸有助于消化，但是过犹不及，太多的胃酸会引起一些麻烦，比如反酸烧心。

反酸烧心应该喝牛奶？

胃酸过多，会引起一过性的反酸烧心，一过性的意思

就是过会就没事了；如果长期出现反酸烧心，就要小心可能是胃食管反流。

正常情况下整个消化道是一个单向通道，食物只能从食管进入胃，再由胃进入小肠。不过，如果通道中的“阀门”出现故障，食物便可能逆向游走，引起反酸。如果长期吸烟、喝酒、食用刺激性食物药物，破坏了食管黏膜，逆向游走的食物便可能刺激食管，导致疼痛。引起消化道出血，也可以进一步演变为急性胃炎或消化道溃疡。

对于这种疾病，服用牛奶只能治标（稀释胃酸、缓解症状），不能治本。

生活上，不要吃饱了就躺着，也不要吃太多刺激胃道的食物，如高脂食品、浓茶、巧克力。此外，有些人为了好看把腰带扎得非常紧，这也不可取，腹部压力太高，同样会影响食物在胃肠道中的消化。

所谓养胃，就是尽量让胃正常运转。

胃伴随着我们进化了数百万年，只要饮食安全、卫生、多元、适量，少吃一些过于粗糙、浓烈、辛辣的食物，少喝酒、少抽烟，不给它添乱，它就可以帮助我们消化食物。反过来说，一旦出现胃部不适，不要不当回事儿，应该尽快去医院检查。

对普通人来说，做到这两点就足够了，不必求助各种“养胃食物”。



八个习惯让人变丑又致病

爱吃糖：皮肤衰老、长痘

高糖饮食不仅会影响大脑，增加肥胖、高血压、癌症等风险，血液中的糖还会附着在蛋白质上，破坏胶原蛋白、弹性蛋白等蛋白质纤维，促使皮肤出现皱纹、松弛下垂等。

糖类进入人体后，还会改变表面脂类成分，促进皮脂产生，诱发痘痘。同时，糖类代谢需要B族维生素的参与，B族维生素消耗过多，也会加重痘痘。

改善方法

① 看懂食品配料表。食品配料表中糖的排序越靠后，说明其含糖量越低。标明“无糖”或“不含糖”的食品也未必真的不含糖，可能只是含量低于0.5g。

② 控制糖摄入量，适当补充蛋白质。当你感觉到饿的时候，不妨先吃点鸡蛋等富含优质蛋白的食物，能降低对糖的渴望。

经常熬夜：皮肤差

健康的成年人，每天的睡眠时间应保证7-8小时；60岁以上的老人，睡眠时间应在5.5-7小时左右。但达不到这个标准的大有人在。

经常熬夜，人的内分泌和神经系统就会失调，导致皮肤干燥、弹性差、晦暗无光，出现暗疮、粉刺、黑斑等问题；还会降低免疫力、记忆力，增加胃肠道疾病、心脏病等多种疾病风险，甚至增加猝死风险。

改善方法

① 睡前半小时远离手机。很多人熬夜都是玩手机造成的，远离手机这一点大概只能靠自制力了。

② 第二天适当补觉。如果不得不熬夜，而第二天刚好时间充足，可遵循“熬夜两小时，补觉半小时”的原则适当午睡。

睡姿不对：容易长皱纹

美国科学家曾做过一个实验：让15名志愿者躺在透明的充气枕头上睡觉，观察志愿者的面部情况。结果发现：睡觉时脸部受到挤压，眼角等部位的皮肤易出现褶皱。

当我们年轻时，皮肤修复能力较强，这些褶皱也许很快就能修复。但随着年纪增长，皮肤弹性下降，如果长年累月地挤压皮肤，这些褶皱就可能变成永久性皱纹。

同样的道理，有用手托脸习惯的人，也比较容易长皱纹。

改善方法

① 调整睡眠姿势，避免脸部被挤压变形，纠正用手托脸的习惯。

② 适当给皮肤补充水分、胶原蛋白等物质，保持皮肤紧致。（下）

天冷谨防一氧化碳中毒

易中毒场所



停驶+密闭+开空调



浴室内安装燃气热水器



使用燃气或火炉通风不良的居室

预防中毒



设备专业安装 定期检查



保持环境通风



燃气设备使用后关闭总阀

中毒表现

轻者：头痛、眩晕、呼吸困难

重者：恶心、呕吐、昏迷、死亡

施救

呼救他人 拨打120

脱离环境 开窗通风

面对癌症 改变心态会提高疗效

□ 康健

心灵驿站

癌症会给患者及其家人带来巨大的情感负担。情绪的动荡可能会在整个治疗过程中持续存在，甚至可能持续数年。造成的结果是，癌症患者的抑郁和焦虑是普通人群的两到三倍。

近日发表在《癌症趋势》杂志上的一篇文章中，专家提出针对癌症患者的心态进行治疗，可能会对他们的健康、功能和幸福产生影响，因此他们呼吁对该领域进行更多研究。

心态是个人对世界持有的核心假设。当面对同样的情况（例如癌症诊断）时，不同的人可能对其人生意义有不同的看法。它会影响人们的想法和行为方式。进而影响个人的心理和身体健康。

在过去的几十年中，神经科学和心理学的取得了长足的发展，身体和心理之间的关系得到了广泛认可。但是，哪种特定的心态对癌症患者的健康和幸福具有最大的影响，以及这种影响是怎样产生的，这方面的研究才刚刚开始。

研究人员强调，随着癌症治疗变得更加精准和个体化，心理治疗如果更有针对性，也有机会变得更加有效。

这篇文章介绍了两种可能影响癌症患者健康的特定心态：将癌症视为灾难，还是机遇；将身体视为朋友，还是敌人。

研究人员认为，帮助患者改变心态可能会完全改变他们的抗癌经历。放弃灾难性的思维，将癌症视为可控制的疾病，并认识到身体的能力和韧性，能激励患者参与各种活动，并带来生活方式的改变，例如，多吃健康的食物和锻炼身体。患者可能会因此而减少对治疗副作用

和癌症复发的恐惧。

“癌症是可以控制的”，甚至“是一种机会”，拥有这样的心态并不是让大家认为癌症是一件好事，也不是说应该对此感到高兴。但是，与“癌症是灾难”这样的心态相比，“癌症可控”的心态可以带来更积极的应对方式。能够激发患者自己来思考心态的影响，并赋予他们技能，让他们自己采取对康复更有用的心态。

研究人员提出，“明智的干预”是面向个人心态、针对具体情境的及时干预措施，可用于帮助癌症患者。尽管已证明这种方法在其他领域是有用的，例如帮助处境不利的学生改善学业表现，帮助人们更有效地处理压力，但在肿瘤学领域尚未对此进行探索。

研究团队目前正在进行实验，包括针对癌症患者的随机对照试验，以获取可靠



的数据，了解心态如何影响癌症治疗的结果、患者的生理健康，以及哪种干预措施最能提供支持。这些干预措施不一定需要患者亲自去诊所就诊。近年来，数字医疗平台取得了许多进展。推动这一进展的一种方法是创建可推广的心态干预措施，这些干预措施可以广泛地传授给患者，患者可以在家中完成，在这样的环境中患者会乐于接受新的信息。

虽然目前这项研究还处于起步阶段，但是研究人员正在努力寻找，哪些特定的心态可能干扰患者在癌症治疗中的恢复能力，更重要的是，可以培养出哪些特定的心态来真正改善他们的健康。