

彭小芳◎主编

中医杂谈

ZHONGYI ZATAN



甘肃科学技术出版社



主编简介

彭小芳，女，汉族，1986年生，甘肃陇南人。从事基层医疗卫生健康管理工作。微名：彭家大小姐。热爱中医，有点中医情节，在业余时间利用微博微信等新媒体挖掘民间中医及验方，推广经典案例及中医文化。

2010年以彭家大小姐为名的微博在互联网上，因宣传中医、科普健康知识而众所周知，组织全国各地中医志愿者和爱好者团队学习中医，并建立民间中医团队，推广、分享、收集编辑整理中医适宜技术进行线上线下公益培训活动。

2015年在甘肃省卫生计生委的指导下，在甘肃省各位中医志愿者同仁的支持下，建立了甘肃省14个地州市及县级80个微信群，将近万人的互联网+中医村医微信培训交流公益课堂，颇受同仁喜爱，得到了领导及老前辈们的赞赏。

2016，我们一直在成长，还望各位老师及同仁多多指导。



副主编简介

王福林，男，1966年生，甘肃平凉人，大学本科，主任医师，教授，硕士研究生导师，甘肃省名中医。现任甘肃省第二人民医院风湿骨病科主任，中华中医药学会继续教育分会委员，甘肃省中医药学会理事，甘肃省中医药学会风湿病专业委员会副主任委员，甘肃省中西医结合学会风湿病专业委员会副主任委员，甘肃省五级中医师承教育指导老师。参与完成省级科研1项、厅级科研1项，主持完成市级科研2项、区级科研1项，发表专业性论文40多篇，出版《中国风湿病学》等医学专著5部，为《风湿病与关节炎》杂志编委。从事中医临床工作三十多年，其临床经验丰富，中医理论基础深厚。

中医杂谈

ZHONGYI ZATAN



中医杂谈

责任编辑：陈学祥 封面设计：黄 伟



图书在版编目 (CIP) 数据

中医杂谈 / 彭小芳主编. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2016.5
ISBN 978-7-5424-2324-5

I. ①中… II. ①彭… III. ①中国医药学—基本知识
IV. ①R2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第 107437号

出 版 人 王永生

责任编辑 陈学祥 (0931-8773274)

封面设计 黄 伟

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印 刷 甘肃北辰印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 20.75

字 数 550 千

插 页 1

版 次 2016 年 5 月第 1 版 2016 年 5 月第 1 次印刷

印 数 1~2 000

书 号 ISBN 978-7-5424-2324-5

定 价 48.00 元

编 委 会

主 编：彭小芳

副主编：王福林

编 委：王世彪 马鸿斌 高 鑫 展文国
高玉萍 韩 忠 陈光艳 苏秀玲
段生银 范虎军 王董斌 冯雪峰
张科社 邵红伟 孙玉平 张若楠
王红明 刘铁宁 王元春 李玉霞
彭维喜 黄立忠

中医杂谈

裴正学



学岐黄师承最关键
做中医高手在民间

刘维忠

二〇一五年十一月

祝愿我们的

中医杂谈

越来越好

郭宪章

二〇一〇·六·四

序 一

“中医杂谈微博是针对大众的透明平台、群众的导医平台、卫生人员学习的平台。在这里办中医杂谈微博是为了让更多的人学习中医知识、了解中医文化,让医务人员互相学习、互相交流,使祖国的中医文化继续发扬光大,期待有更多的中医人来维护。”这是2010年发起中医杂谈话题时我写的一段期望之语,正如我所言,中医杂谈经过五年多的奋斗与拼搏,已经初具规模,形成了一支具有高素质的中医文化团队,内容丰富多彩,在甘肃省内有很大的影响力。中医杂谈微博栏目聘请甘肃省肿瘤医院裴正学教授和兰州大学第一医院刘东汉教授为微博专家高级顾问,聘请魏清琳、马鸿斌、王世彪、王海东、王福林等为微博专家团,微博志愿者编辑部拥有彭家大小姐、展文国、张若楠、陈光艳、李玉霞这样一批精湛的中医团队,在甘肃省卫计委的指导下,由彭家大小姐负责该团队的整体发展工作。设立了六大版块栏目,如中医文化、国医养生、中医趣话、验方药膳与集锦、甘肃中医村医小技术(杏苑小技)、微博讲座等。尤其是验方药膳栏目里面每期中医验案分享、中医适宜技术分享、微课堂讲座和村医适宜技术的宣传讲座颇受广大医务工作者和老百姓的欢迎。

甘肃省是一个经济条件欠发达地区,农民看病就医困难,在中医杂谈微博的直接影响下,一部分村医从中学习到了中医知识,提高了中医辨证论治的水平,大大地提高了临床治愈率,受益的是广大农民群众。在全省各地州市范围内建立了中医杂谈公共微信平台,每个地区设立一个微信群,目前在全省共设立微信群80多个,有6000人参与学习,微博拥有听众22681人,每个群内设立了专家微讲堂,其中以郭宪章老先生为代表的甘肃省名中医专家团队在群内进行临床指导,对于疑难病例可以发到微信群进行互动交流学习,经过激烈地讨论和分析,提出了可行的中医辨证和适合的方剂,在群内公开发布,让专家评议,做到立法方药,准确辨证施治之后,就可以在网上发布方子让患者服用,临床疗效非常显著。这种通过微信看病的

方式在全省范围内得到了大力提倡,收到了良好的发展中医的作用。同时,广东、安徽、北京、天津、河北等地几十位外省中医专家每周在甘肃各地县村医微信群讲座辅导咨询,非常投入,在此表示感谢!

我相信在甘肃省卫计委的大力支持下,在这么多的中医爱好者和中医精英团队的带动下,中医杂谈栏目会发展的越来越好,更进一步提升品牌效应,更好地服务于广大的乡村农民群众,为更多的患者造福,少花钱,小病不出门在村上治,以及科普预防疾病知识。而此书的问世,以书面文字形式将《中医杂谈》的全部内容向全社会公开面世,更符合甘肃省医改的发展之路,对全省中医事业的发展起到了很好的宣传作用。

谨以此为序。

刘维忠

2015年11月

序 二

2011年上半年,我响应刘维忠主任的号召,率先建立个人微博网站,以期沟通医患联络,加强学术讨论。在此过程中,我有幸通过微博结识了彭小芳同志,该同志毕业于甘肃中医药大学中西医结合系,就职于陇南市西和县姜席镇卫生院,从事临床工作。她酷爱中医,并为中医事业的传承和发扬光大东奔西走,早已成为气候,此前我已耳有所闻。后来得知她创建中医杂谈公众平台,我的研究生陈光艳同志一向与其友好,并积极参与了这一平台的讨论,陈光艳同志虽然早已分配到甘肃省人民医院工作,但她和彭小芳同志的合作持续不断,使这一平台搞的风风火火,在陇原大地有很高的知名度。它为广大医务工作者搭建起便捷的交流和沟通,使地方医务工作者和名老中医的业务对话形成了绿色通道,从而使我省的中医学术活动掀起了一个又一个新高潮。陈光艳多次领着彭小芳同志来我的办公室做客,彭小芳不仅勤奋好学,善于思考,而且有很强的组织才能,谈起话来有板有眼,丝丝入扣。陈光艳则是在近几年来我带出的研究生中数一数二的佼佼者。两人的结合可以称作是强强联合,别看她们都是年轻人,年轻人才能干出大事业。小小的中医杂谈,在萌芽阶段已经搞得如火如荼,我期望两人精诚合作,让陇原大地上的这株杏林奇葩愈开愈旺,芳香遍及神州大地。

2015年年中,由彭小芳、陈光艳、王福林、展文国等将中医杂谈四年多来所积累的资料进行了总结和整理,编纂成《中医杂谈》一书,初稿50万字,行将付梓出版,求我作序。我因门诊有增无减,教学整理留稿,一个年届耄耋之人,精力渐有不支,写序之类的事我均婉言谢绝。鉴于彭小芳、陈光艳等同志的献身事业,锲而不舍的精神使我感动,我便慨然答应为其作序。

我大致地翻阅了该书的条目,包括中医文化、国医养生、验方药膳、中医趣话、杏苑小技、微博讲座六部分。涉及了中医经典、临床实践、杏林文化、医坛往事诸方面,简单扼要,适合不同阶层的中医人士及中医爱好者阅读。其中杏苑小技是她们

拜读了刘维忠主任的微信微博,将其收集整理而成。我们的维忠主任不仅领导全省医疗卫生工作井井有条,尤其对中医药的发展更加独具匠心,在中医单方、验方的收集传播方面更是脍炙人口。我详读了中医杂谈的这部分内容,既感主任在这方面的知识丰富,又感彭小芳等同志收集之慧眼。这是一本值得推广的好书,我相信该书的出版一定能为广大人民群众带来裨益。

裴正学

2015年12月于甘肃省医学科学研究院

序 三

读完《中医杂谈》，深感这是一本难得的好书。不仅是中医杂谈发展史上的一座新的里程碑，也是振兴中医大业进程中的一大盛事，不由为这本书的问世感到欣慰。

中医杂谈作为一份网络媒体，经过六个年头的不断进步，逐步发展成一个传播广泛、影响广大、深受欢迎的媒体，也成为一个培训乡村医生、研讨学术心得、会诊疑难杂症、传播中医文化的大平台。六年来，不少乡村医生在这里长大、提升，不少专家学者在这里传道授业解惑，不少民众从这里知晓养生常识，学会食疗保健，提高了健康素养。中医杂谈为普及中医养生文化、培养乡村医生、诊治疑难杂病发挥了重要作用，做出了积极贡献。经过两年多的辛苦努力，中医杂谈一班人将中医杂谈微博内容进行了归纳整理，将非常实用但相对零散的中医知识系统化、体系化，并以传统形式呈现出来，编印成纸质图书，以飨读者，达到了传承、创新、提高和交流的目的，为更大范围、更多群体的阅览学习提供了便利。

纵览全书，内容充实，条理清晰，将中医杂谈微博内容归纳整理为六个部分，其中：《中医文化》部分主要收集了与中医药文化相关的历史及现代医学对中医文化的认识；《中医养生》部分主要收集了黄帝内经中关于二十四节气、春夏秋冬等养生知识，同时也整理了部分甘肃省名专家的养生经验；《中医趣话》部分主要收集了一些有趣的中医药小故事及古人治病的经验趣谈；《验方药膳》部分主要收集了一些日常生活最简单常用的小妙方，以及名中医研究的药膳食疗方，对亚健康人群及部分慢性病患者食疗养生有很好的参考价值；《杏园小技》部分主要收集了刘维忠主任微信微博内容中简单实用的技术；《微博讲座》部分主要收集了全国各地名专家总结的中医预防与保健知识。可以说，这本书凝结了各方名医大家的智慧，囊括了各个中医流派的学术造诣，是一部知识含金量很高，但又与老百姓贴得很近的中医典籍。在此，我们向各位为本书提供了中医技术的名医大家致敬，向支持中医杂

谈的社会各界表示感谢,向为编辑本书付出努力的同志说一声“辛苦了”。

中医是祖上先民们长期同疾病做斗争过程中积累的智慧结晶,是在几千年医疗实践中逐步形成并发展成的医学理论体系。中医是华夏文明的瑰宝,是打开几千年中华文明大门的钥匙。在人类历史的长河中,正是中医保障了几千年人类的健康和繁衍,使人们战胜了无数次大范围的瘟疫和恶疾,不断走向健康,发展壮大。在治病救人的过程中,中医也将几千年的文化传承延续了下来,成为当前人们的精神支柱。在人类进步和文化传承史上,中医功勋卓著、彪炳史册!进入近代,随着西医的引进,中医受到重创,逐渐衰落了下來。近年来,随着医疗卫生新问题、新矛盾的日益凸现,人们又把突破卫生难题的希望转移到中医身上。党和国家高度重视中医药发展,积极推动中医事业快速发展,引导人民群众学中医、用中医,使中医不断发扬光大,在保障群众健康中发挥了重要作用。当前,我国进入全面建成小康社会决胜阶段,满足人民群众对简便验廉的中医药服务需求,迫切需要大力发展健康服务业,拓宽中医药服务领域。去年,国务院办公厅印发了《中医药健康服务发展规划(2015—2020年)》,今年,国务院又出台了《中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》,这为我们进一步发展中医事业指明了方向、给足了政策、创造了空间。我们坚信,优秀的中医杂谈一班人,一定能够乘势而上,以创新、协调、绿色、开放、共享为发展理念,以提高中医药发展水平为中心,以增进和维护人民群众健康为目标,进一步加强技术交流与合作,积极拓展中医药服务领域,全力推进中医事业振兴发展,为推进健康中国建设、全面建成小康社会做出积极贡献。

在品尝这一精神佳肴的时刻,我们不要忘了,中医杂谈一班人走过的六年是充满荆棘与坎坷的历程。在没有任何经费、分文报酬的情况下,他们自掏腰包,牺牲休息节假日,挤出一切业余时间,全凭一腔热血和对中医的热爱,从无到有,从小到大,用心血和汗水,把《中医杂谈》这棵幼苗培育成了参天大树。今天这本书的出版费用还是他们省吃俭用、自己集攒凑起来的。我们真为彭小芳开启了这一广阔天地而自豪,为张若楠、王红明等地州市的群主们这一班热血青年默默无闻的无偿奉献而感动至深!你们功德无量,你们名垂青史!

衷心祝愿中医杂谈越办越好。

李生发

2015年12月

前言

2010年我正式参加工作,在乡镇卫生院做健康管理、中医适宜技术的培训等。闲暇之余上上网,有一天无意间在QQ的右上角突然发现有个新鲜的图标,点开一看,就是所谓的微博,一时好奇顺手完成了简单的注册,发现这里就可以浏览到好多明星名人的博文以及头像,心想:原来与这些名人就隔一个手机屏幕,还可以对话。太神奇了,资料填写的是实名,玩着玩着觉得玩微博也要个性一点。微博小秘书提示想玩好微博,得设置一个话题,有一个个性的微博名,时常换头像,让大家感觉到真实的自己,才能吸引更多的粉丝关注。

我想了半天给自己取了个比较霸气的微博名——彭家大小姐,也因这个名而成为草根微博红人,因写中医养生科普知识是自己的优势,正好可以推广中医,在当时中医被黑,天天因中医而吵架的微博,我的立场站在中医粉的角度,因此也吸引了更多爱中医、关注自己健康的粉丝,由一开始的几个粉丝到后来逐渐上百、上千、上万粉丝时,我更加勤快的写微博,主要写中医养生健康知识的科普。140字也是锻炼了我的写作水平,改了又改,有时候用一个句号和逗号都感到很奢侈。微博秘书看到了我的微博内容,对我有很多的帮助,比如有了一枚小小的黄对号标志,感觉也是有身份的人了。再比如给我赠送企鹅洋娃娃,微博转发还可以偶尔有幸运奖,从此爱上了微博,微博让我开眼界,微博让我长知识,微博让我交好友,微博让我做起了一个自媒体人,表达自己的观点,被人认可与支持,更重要的可以宣传中医,后来和几位省级专家做免费的微讲堂,受到了粉丝们的喜爱。专家挤出休息时间做好140字一条一条博文的课件,大概做五十多条,然后以文字形式转播推送,互动参与的人除了一些关注身体健康的

大众,还有专业的基层医务人员,他们也是通过微博问诊。我们联系省级专家指导基层医生解答疑难问题,通过这点,甘肃省卫生计生委刘维忠主任也是微博达人,他在微博推广中医、宣传中医很火,看到我们做的这些,他很支持,同我们一起推广宣传中医。发起中医杂谈与更多的专家及中医医务人员在闲暇空余时,做交流。慢慢地,网络养生文章越来越多,各种科普知识都有,但是我们为了把关,专家发每一篇博文都会仔细审核,刘主任也是侧重选择转播推广。有一天,有人咨询问刘主任发的单验方,结果微博里翻了半天没找到,博友们建议让我们收集整理这些好的讲座内容及单验方,如果能出一本书供大家学习收藏多好。我们的志愿者很快的干起了这个琐碎的活,也是无偿的奉献时间与精力。

这几年,工作之余把这个微博也用到了实处,时常听到有同行说,你们办的这个微课堂真好,我们的诊疗技术因此提高了不少。听到最多的都是感谢与感恩的声音,我们的愿望是乡村医生不出门就可以能接受省级大专家的技术指导。也做到了一部分,为此,这几年所付出的时间与精力都感到很值,如今我们在甘肃生卫生计生委的大力推动下,刘维忠主任的支持下,建立了甘肃省的微信群方阵,八十多个微信群覆盖了全省各市州县及乡村。坚持每周做微课堂对群员微培训,同时吸引了省外及海外同仁的大力支持,我们的微课堂继续着,专家们无偿的奉献着,志愿者们继续忙碌着,基层医务人员及乡村医生的疑难案例群内讨论着,他们的技术提高了,我们开心了。

这本书由甘肃省名中医王福林、马鸿斌主任把关编写,我作为一个组织编者感到无比的荣幸。本书总共分六个板块,包括中医文化、国医养生、验方药膳、中医趣话、甘肃村医中医小技术、微博讲座。中医文化主要收集整理了中医药文化的相关历史及现代医学对中医文化的认识;国医养生收集整理了黄帝内经中关于二十四节气,春夏秋冬养生知识,同时也整理了部分甘肃省名专家的养生经验及妙招,为大家提供可用的养生小常识。验方药膳这一版块非常有收藏价值,它收纳了一些日常生活最简单常用的小妙方,以及名中医研究的药膳食疗方,对亚健康人群及部分慢性病患者食疗养生有很好的参考价值;中医趣话是通过官方微信编辑整理,里面介绍了一些有趣的中医药小故事及古人

治病的经验趣谈,值得大家欣赏阅读;甘肃村医中医小技术这块是通过刘维忠主任微信微博里收集整理,内容丰富,简单实用的小技术,值得大家学习备用;微博讲座这部分是中医杂谈的主旨,我们根据大众需求,有针对性的邀请了来自于全国各地的名专家为大家做经典知识科普,尤其对一些常见病、慢性病的预防与治疗做了简单易懂易操作的推广。这本电子书在大家的共同努力下,经过各位专家的反复指导修改,终于要出版了,希望对大家有帮助。

志愿者团队把这几年专家在微博所发的验方、讲座整理在一起,与博友们共享,这本书是有意义的,而我只是一个组织者,发起人,这本书有各位群主和编委的心血,有各位专家老师的心血,是广大博友的心血,也是中医杂谈志愿者团队的心血,我在这里写下了自己的心声就权当作本书的前言吧。我感谢大家,特别感谢张晓龙、张逸轩、魏奇、王璞子等各位志愿者及专家老师帮助收集整理、编辑相关资料,还要感谢为本书提出宝贵意见的博友及专家老师。更感谢甘肃省卫生计生委刘维忠主任,甘肃省名老中医郭宪章老先生、裴正学老先生、刘东汉老先生,平凉市副市长李生发先生为此书写序、题字、写后记。

彭小芳

2016年3月