



中醫藥動態

逢周五刊出

中醫藥歷史人物有標準像

日前，由國家中醫藥管理局主辦的「中國中醫藥發展史代表人物標準肖像繪製工程第一階段工作結題會」上，神農炎帝、軒轅黃帝、扁鵲、張仲景、孫思邈、李時珍等17幅工筆重彩肖像畫和8幅石刻像畫通過評審驗收。目前，第二階段繪製工作已經啓動，爭取明年年中全部完成70幅作品。

來自中醫藥界、歷史服飾界、美術界的錢超塵、李一、王振瑞、趙連賞等專家一致認為，第一階段完成的工筆重彩畫、石刻像的人體形象及特徵、道具、背景、服飾、造型等均按照歷史文獻的記載、人物所處的朝代、身份、創作概述進行了創作。以上作品通過驗收，可以作為中醫藥史代表人物的原型定格像、標準像。

該工程由國家中醫藥管理局新聞辦公室立項，北京博愛堂文化傳播有限公司發起籌劃並執行，是以紀念中國中醫藥發展史代表人物為目的的肖像創作工程，擬以70幅大型工筆人物畫作品完整表現中醫藥發展史的全過程。

2010年7月，工程項目組在服飾歷史研究、歷代名醫傳記等多方面進行嚴謹、細緻的研究，組織中醫藥界、歷史服飾界、美術界、國學界等領域多位權威專家學者，從原始奠基、學術原創、開創流派、歷史影響等4個角度，從五千年中醫藥發展史中選取了70位代表人物展現其光輝形象、紀念其偉大事跡。

截至2013年6月，工程先後完成了《中國中醫藥發展史代表人物歷史服飾研究報告》《中國中醫藥發展史代表人物人體描述》《中國中醫藥發展史代表人物人物傳記》等一批具有較高學術價值的成果。

該工程由國家中醫藥管理局新聞辦公室立項，北京博愛堂文化傳播有限公司發起籌劃並執行，是以紀念中國中醫藥發展史代表人物為目的的肖像創作工程，擬以70幅大型工筆人物畫作品完整表現中醫藥發展史的全過程。

2010年7月，工程項目組在服飾歷史研究、歷代名醫傳記等多方面進行嚴謹、細緻的研究，組織中醫藥界、歷史服飾界、美術界、國學界等領域多位權威專家學者，從原始奠基、學術原創、開創流派、歷史影響等4個角度，從五千年中醫藥發展史中選取了70位代表人物展現其光輝形象、紀念其偉大事跡。

西藏千年藏醫器械獲改良

藏醫藥學傳承至今已逾2300多年。記者16日從醫療器械獲悉，獨特的藏醫醫療器械已經得到發展和創新，當地選將藏醫藥事業列為基本衛生服務項目。

「銅器被認為有解毒的功效，而藏醫治療過程中，將酥油融化在這個小銅碗內，再加入藏藥，經過下面的酒精燈加熱，敷到身體的穴位上可以調氣血、失眠等。」

該醫院消化科主任扎西多吉剛剛領到了一套改良過的醫療器械，他告訴記者，這些器械將給治療工作帶來方便，例如藏藥的爐子，可以在病人的房間等地方燃燒藏藥的粉末，不僅擺放美觀、淨化空氣，還對緩解病人的病情有很大幫助。

藏醫藥學是在藏族先民們漫長的生產、生活實踐中，通過不斷研究、反覆實踐，最終形成的完整的、與眾不同的本民族醫學體系。

據西藏藏醫藥管理局局長白瑪央珍介紹，西藏已將藏醫院納入基本公共衛生服務項目，截至去年，西藏設有公立藏醫醫療機構30所，全區藏醫病牀數達1364張，藏醫藥人員總數有2232人。

(中新社拉薩電)



藏醫展示外療器具

美首個中醫孔子學院成立

上海中醫藥大學與美國佐治亞瑞金斯大學合作舉辦的中醫孔子學院日前成立。這是在美洲的第一所中醫孔子學院，也是由國家漢語國際推廣領導小組辦公室支持的全球第四所中醫孔子學院。

開幕期間，舉辦了中國文化和中醫學術講座。中美雙方就中醫學基本理念、針灸的歷史和實踐、中藥現代化研究、北美的中醫臨床實踐等進行了交流。舉辦了中醫、中國文化活動，包括太極拳表演、針灸演示、功夫表演等。

佐治亞瑞金斯大學孔子學院成立後，上海中醫藥大學將面向佐治亞瑞金斯大學醫學相關專業學生開設中醫類課程；為該州的中醫從業人員進行繼續教育培訓，提供到中國學習的機會；進行中醫藥歷史與文化展示；針對社區居民的需求，開設中醫藥知識普及班，宣傳中醫藥養生保健知識。

佐治亞瑞金斯大學孔子學院成立後，上海中醫藥大學將面向佐治亞瑞金斯大學醫學相關專業學生開設中醫類課程；為該州的中醫從業人員進行繼續教育培訓，提供到中國學習的機會；進行中醫藥歷史與文化展示；針對社區居民的需求，開設中醫藥知識普及班，宣傳中醫藥養生保健知識。

泰皇家軍醫 天津學針灸

近日，由泰國皇家陸軍醫學部與天津中醫藥大學聯合舉辦的「第八期泰國皇家陸軍醫學部針灸培訓班」結業。

近年來，天津中醫藥大學與泰國皇家陸軍醫學部在中醫藥教育領域開展了廣泛合作，先後派出多名中醫藥專家赴泰國授課。日前，泰國皇家陸軍醫學部針灸培訓班已成功举办八期，培養泰國本土中西醫結合醫師300餘名。泰方對天津中醫藥大學的教學和醫療水平給予肯定，並希望雙方今後加強相關領域合作。

日中針灸研修 在京舉辦

近日，日本第17屆日中友好針灸研修之旅研習會在京舉辦。

本次研修為期6天，70餘名研修成員圍繞針灸、推拿、點穴等主題，聆聽了趙百孝、陸焱焱及周德安等專家的專題講座，並參觀了中國中醫學院廣安門醫院和望京醫院等醫療機構。

研討會由日本東方出版社社長野瀨真主持。迄今為止，該研修之旅已培養在日從事針灸醫療並致力於日中友好事業的專業人員3000餘名。

推中醫藥科研國際化 粵省中醫院與丹麥高校合作

【本報記者袁秀賢廣州電】廣東省中醫院與丹麥奧爾堡大學訂立戰略合作協議，日前在廣州舉行，雙方將在康復醫學領域、中歐聯合項目、醫護人員交流等方面進行深入的交流與合作。廣東省中醫藥局局長徐慶鋒表示，此次簽約儀式標誌着中醫藥走向國際化的一個新里程碑，將有利於推動國際中醫藥事業的不斷發展。

丹麥王國駐廣州總領事館總領事 Ole Linholm，廣東省中醫藥局局長徐慶鋒，丹麥奧爾堡大學副校長、醫學院院長 Egon Tofl，廣州中醫藥大學校長王省良等出席了簽約儀式。

會上，雙方將在康復醫學領域、中歐聯合項目、醫護人員交流、學生交換、國際權威會議申請與召開等方面進行深入的交流與合作。

廣東省中醫藥局局長徐慶鋒表示，目前，廣東省中醫院全年門診量超過700萬人次，是全國服務患者人數最多的醫院。廣東省中醫院還是與世界同行交流最廣泛的中醫院之一，先後與美國、澳洲、瑞典等國家和地區都開展了中醫藥領域的研究和 zwar，並在澳洲建立了國家中醫藥管理局批准的第一個國際中醫藥交流中心。在推動中西醫結合、中醫藥走向國際化等方面都取得了一系列令人矚目的成就。

廣東省中醫院院長陳達燦表示，這些年來，醫院一方面着力於發揮臨床療效，另一方面也投身中醫藥的科學研究工作，着力構建創新平台，汲取現代前沿的科學研究成果和方法，加強與世界一流的科研機構的合作，以期為中醫藥學的自主創新和走向世界打下基礎。

該醫院先後與美國、加拿大、日本、韓國、澳洲等各個國家和地區共同合作，開展中醫藥研究。目前，與丹麥奧爾堡大學已經在康復領域、智能床功能的測試與應用等科

技項目已經開展了合作。隨着合作的不斷深入，雙方在科研與教學方面會有更多的合作，如互派醫護人員、學生進行各方面的交流，形成固定的校際領導互訪機制，最終達到互相學習，互相進步的目標。

據悉，奧爾堡大學在世界排名前列，無論在研發還是教學方面一直處於世界領先的位置。大學2012年經費超過25億人民幣，同時在研項目超過2400個。與劍橋大學醫學院、克利夫蘭醫療中心及伯克利大學等世界頂尖醫療研究機構都建立合作關係。

據悉，奧爾堡大學在世界排名前列，無論在研發還是教學方面一直處於世界領先的位置。大學2012年經費超過25億人民幣，同時在研項目超過2400個。與劍橋大學醫學院、克利夫蘭醫療中心及伯克利大學等世界頂尖醫療研究機構都建立合作關係。



圖為廣東省中醫院與丹麥奧爾堡大學簽約，推動中醫藥科研國際化

春季養生四合理

現代化中醫藥國際協會創會董事 楊國晉

在《丹溪心法》裡有這樣一句話：「與其救療於有疾之後，不若攝養於無疾之前。」善服藥者，不如善保養，說的就是《黃帝內經》中「不治已病治未病」的道理。一年之計在於春，春季養生對於一年的健康都有着重大影響。

飲食有節

春季生機旺盛，人體對營養物質的需求亦隨之增加。中華醫學認為：「藥食同源，藥補不如食補」。在春季飲食中，要防止飲食過量、暴飲暴食，從而避免引起肝功障礙和膽汁分泌異常。具體來講就是多食蔬菜，多食甜，少食酸，多喝水。

早春時期，為冬春交換之時，氣溫仍然寒冷，人體內消耗的熱量較多，所以宜於進食偏於溫熱的食物。春季中期，氣溫驟冷驟熱，變化較大，在氣溫較高時可增加青菜的食量，減少肉類的食用。春季晚期，為春夏交換之時，氣溫偏熱，所以宜於進食清淡的食物。用一句順口溜來概括：「春天裡來日漸暖，厚味飲食應特淡，時鮮蔬菜要多吃，酒肉辛辣要少吃，健康長壽有保障。」

起居有常

在古代的養生之道中，「三寒兩倒七分飽」的理念最為世人稱道。而所謂「兩倒」，就是指要睡好「子午覺」，古人甚至把這稱為百年養生的三大法寶之一。《黃帝內經》中曰：「陽氣盡則臥，陰氣盡則寤」。子午覺，就是每天子時（晚23時至凌晨1時）和午時（中午11時至下午13時）按時入睡，其主要原則是「子時大睡，午時小憩」。午睡以20分鐘為宜，不應超過1小時，否則易進入深度睡眠而出現醒來時「越睡越困」、難受不適的現象。老年人還要切忌「鬱臥」，睡眠過多會使新陳代謝減慢，氣血運行不暢，不利濁氣排出。

運動適宜

隨着氣溫的升高，一個冬天都在「冬眠」的人們終於可以走出家門，到郊外踏青感受春天的活力，抓緊時間活動活動筋骨，把積蓄的脂肪甩掉。人們大多習慣於清晨起

來鍛煉身體，認為「一日之計在於晨」。其實，一天中，中、下午空氣較清潔，早晨、傍晚和夜間空氣污染較嚴重，晚上7點和早晨7點左右為空氣污染的高峰時間。應當掌握空氣污染的時間規律，科學地選擇鍛煉的時間、地點，真正地通過鍛煉達到強身健體的目的。

經過寒冷冬季的「運動低潮期」，到春季，人體身體各器官的功能都處在一個較低的水準，季節活躍性低，應選擇節奏比較慢，運動量不大的方式，如爬山、慢跑、行走、太極、健身操等。其中，行走被世界衛生組織認定為「世界上最好的運動」。每天行走一萬步是簡單易做的運動，會給身體帶來明顯的益處。

情志和順

《素問·上古天眞論》曰：「志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。」春季養生要注意養肝：肝屬木而主風，旺於春季，在春季功能活躍。而養肝的重點在於養情，即保持情志正常，平和愉快的生活。

中醫把人的情志活動歸納為喜、怒、憂、思、悲、恐、驚、七情。不要狂喜、盛怒、驟驚、大恐、深思、過悲、憂鬱，這樣都會使人致病。春天裡，不要用腦過度，否則容易造成神經衰弱，很多人在憂思、惱怒過後出現食慾不振、不思飲食的現象。另外要注重腦力和體力的平衡。這個時候，人們應當夜臥早起，在舒適的自然環境中散步，舒緩形體，以便使情志隨着春天生發之氣而舒暢。同時，要注意正能量的提升，保持正面積極的思維，多微笑，對事物保持新鮮感。

要做好養生，最迫切也是最重要的一點是首先要樹立「治未病」的觀點，認識到平時堅持健康的生活方式對於健康的重要性。政府應提倡大眾從飲食、起居、運動、情志各個方面堅持一些切實可行的養生方法，以便逐步養成合理的生活方式，活出健康快樂好生活。

腸胃脹氣藥膳調理

經常大吃大喝，吃得太多或什麼都吃，容易造成腸胃脹氣，有害健康

肚子脹氣只是一個病徵，背後有着各種可大可小的原因。腸胃道內的氣的主要來源有三：

- 1、經口吞入，2、在腸道中自己產生，3、由血液中擴散入腸道。不過，會引起腸胃脹氣的主要原因是前二者。

腸胃不舒常見於胃腸道疾病，例如胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、腸炎等，飲食不當是引起腸胃不適的主要原因之一。



粉光參魚湯



粉光參

白朮10克、茯苓10克、枸杞子6克、生薑5片、米酒10毫升。
做法：魚肚洗淨、切小塊，放鍋裡，再把所有食材洗淨後放入鍋裡，加2000毫升水，置入電飯鍋中煮熟。
功效：能改善吃不下飯、消化不良、腹部脹氣、大便溏瀉等情況，適合經常腸胃脹氣或不舒服的人食用。

陳皮豬肉粥

材料：瘦豬肉50克、陳皮6克、皮蛋1顆、蔥1根、白米1杯、少許食用油、少量鹽。
做法：煮好白飯，鍋裡放少許食用油，加入瘦肉、蔥段後炒，加入適量水，等沸後加入陳皮約煮2分鐘，再加入白飯、瘦肉絲、皮蛋、蔥段等一起煮成粥，熟後加鹽調味即可。
功效：可改善腸胃脹氣、打飽嗝、胃口差、消化不良等症狀，適合腸胃脹氣或不舒服者食用。

粉光參魚湯

對症食療



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投 editor@mcma.org
稿例請問 www.mcma.org/columm