

“不少中医药院校把传帮带传统丢了”

——访北京中医药大学副教授徐玲

从理论进入临床要有结合点

徐玲向北京商报记者介绍,她所在的教学科系是北京中医药大学基础医学院中医临床基础系,这个是从理论到临床的桥梁课程,是学生在还没临床实习之前的一个过渡阶段。她认为:“中医离不开临床,又要有扎实的理论功底,理论和临床不能分开,越早临床越有感性认识,对理论知识才能有更深刻的认识。但是两者结合要有结合点,那么临床基础教学就显得尤为重要,能让学生从理论进入临床有个感性的认识。”

过去中医药学生从理论到临床实习,会有两周的时间去基层临床见习,一般去的是乡镇医院现场实践,带着问题去学习,能有很直观的认识。但是,现在这个基层见习环节取消了,对此徐玲表示遗憾。现在,她已经从北京中医药大学退休了,但每周还在国医堂、济众堂等中医专家门诊坐诊,有学生前来她就要求现场观摩,多加揣摩学习。

教学态度直接影响到学习效果

“老师教学的态度直接影响到学生学习中医的效果。”在这一点上徐玲特别感



徐玲,北京中医药大学副教授,师从全国著名老中医刘渡舟,从事教学临床工作30余年。她向北京商报记者讲述起她的教学经验,至关重要的是老师教学的态度直接影响到学生学习中医的效果。中医越早临床越有感性认识,但离不开扎实的理论基础,两者需紧密结合。

定要安排试讲,并要求每周三下午为业务学习日,全体教师来听试讲并点评。

“目前中医药高校教育基本把这种传帮带的传统方式给丢失了。”徐玲直言不讳。她指出,一大部分高校老师业务繁忙,受诸多因素影响分散教学精力,比如说重视科研,却不一定沉得下心好好教导学

生。“有的学生在临床实践前连什么是大柴胡汤也说不上来。在老师‘传’的这个环节就出差错了,医生队伍质量下滑是肯定的。”她表示。

教师板书的重要性不容忽视

现在年轻的医学教师大多喜欢用电脑放幻灯片进行教学,徐玲认为这并不是好的教学方式,板书的重要性不容忽视。“讲师要有自己的板书,体现自己的教学思路,一边讲一边写,学生跟着老师的讲解才能有所领悟、有所收获。而不是PPT一放,黑压压一片文字不知所云。”她强调,放映幻灯片固然是课堂教学的一种参与方式,但决不可为此丢弃板书。她曾到新加坡讲课时发现,他们讲台上不仅设有大屏幕,屏幕旁还有大黑板,就特别强调板书的重要性。

“练好板书也能帮助练好书法,不少人说起医生开的药方直呼看不懂,再加上中药名驳杂,更是天书。”徐玲表示,一张优秀的药方字字珠玑,医者对病证看得很顺,写出来的方子也行云流水,看起来赏心悦目。这体现了医者的态度,活跃心情,也有利于促进医患交流。

北京商报记者 夏姗姗/文 韩玮/漫画

用原创精神讲中医故事

把清宫的敲打经脉技术传承下来

——访懿心堂文化传播公司负责人刘庆云

懿心堂文化传播公司负责人刘庆云出生于中医推拿世家,对推拿颇有心得:“在古代,做推拿的中医需要先在乌龟背上进行推拿按摩,乌龟的任督二脉是通的,如果半个月后乌龟安然无恙,那说明学推拿的人技术在提高,如果半个月后乌龟死了,那么这个做推拿的人技术就没有过关。”刘庆云讲道。

武医点穴与众不同

“中医推拿虽然是祖国传统医学的瑰宝,但是现在学推拿必须懂西方解剖学,对于人体的骨骼结构要了如指掌。”刘庆云毕业于北京中医药大学,河北沧州人,自幼随乡俗习练八极拳、昆仑功,特别是对正骨推拿、按摩导引、内功点穴及针灸颇有见解。“练气功做推拿和不练气功就做推拿,对患者来说感觉是不一样的。”刘庆云介绍。

刘庆云潜心研习太极拳、气功导引、功力按摩、内功推拿导引术、两仪棒敲打通脉术等。北京商报记者体验了一下刘庆云的点穴,感觉他的推拿所到之处相关身体部位微微发热,直到暖融融。

刘庆云介绍,武医的八极拳点穴抓筋疗法与一般点穴按摩法不同,这是经过几十代武林前辈临床反复实践总结出来的,突出体现武医对经脉穴位在气血运行中的重要性,可迅速改善局部血液循环,有效缓解颈椎骨质增生椎间盘突出的各种症状,以及风湿性关节炎、肩周炎、颈肩腰腿痛等骨骼关节的痛痹症。

传承清宫“吉祥棒”

刘庆云有一个拿手绝活儿,就是用清宫的“吉祥棒”来对人体经脉进行敲打,对骨骼病和有抑郁倾向的人效果很好。

据了解,清光绪年间,据太医院大事记载:“吉祥棒出自于大总管李莲英之手,布长1尺2寸,宽3.8寸,缝合后成筒,装砂各半,两只4斤重,成棒7寸有余,供敲打经脉用。”平素聪明、好学医术的李莲英,在一个四品医政官的指导下,向太医们学习各种医病的高招妙法。

52岁的李莲英研制百脉推拿养生治病术,成功地总结了一套敲打经脉的方法(沙棒打法)。

光绪二十六年,慈禧太后由西安回到北京之后不久,发现宫里的宫女、妃子、侍女很多人得了严重的抑郁症。于是,李莲英向慈禧太后请示为宫廷侍女、妃子医治严重的抑郁症。在短短二十天中,所有患者全部治愈。

慈禧太后闻之大悦,并说:“以后你要用这个方法为我养生治病,这两个沙棒,应该再改进一下,装成有药性的东西,取名叫吉祥棒吧。”

吉祥棒由此得名。

“我们练武术的时候常用吉祥棒来敲打后背,这里面装着五谷杂粮、中药,敲打时伤不着骨头。”刘庆云介绍。

放松身心摆脱抑郁

“现在由于工作、家庭等各方面压力,有抑郁倾向或者说患轻度抑郁的人很多。但是仅仅通过吉祥棒做敲打经脉来缓解抑郁是不够的。”刘庆云有自己的一套缓解抑郁的养生方法。

进入刘庆云的工作室,窗户上挂着厚厚的窗帘,让人避免强光刺激,屋内光线让人顿时放松下来。接着刘庆云一盏一盏地点蜡烛,“随着蜡烛亮光多起来,抑郁患者的人会觉得心里点起希望的心灯。”他说。

患者在非常放松的情况下,接受点穴、推拿、吉祥棒的敲打。其间,刘庆云敲一下磬,磬的声音悠远悠长,“随着声波由大到小,由粗到细,一点一点,通过耳朵,然后逐渐渗透到肌肤,让人慢慢放松。这种疗法对于抑郁倾向的顾客效果很好。”不光是视觉、听觉,还通过味觉(喝茶)、闻香(点香)等方法来让顾客身心放松,缓解抑郁,消除负面情绪,让人变得安宁平静。

谈到这套养生方法的推广,刘庆云表示,“现在人浮躁的多,有的年轻人很难静下来学,比如说练气功,需要每天早起,推拿师每天坚持练气功,这样点穴出来的效果才会更好”。

北京商报记者 刘亚力

·岐黄集萃·

补肝益肾沙苑子

据传唐玄宗之女永乐公主少时体弱多病,“安史之乱”时奶妈带她逃到荔县沙苑,被一位70岁老人收留。她每日除家常便饭外常喝那位老人给她配制的一种茶。两年之后公主竟病患全无,脸色红润、精神焕发。

公主回宫后将此药献给皇兄肃宗,肃宗连服半月,便觉精神充沛、目明心爽,便赐其药为“沙苑子”,并指定为大唐贡品。

现代医学研究证实,沙苑子中含有与人体生长、发育和代谢有密切关系的必需之微量元素,如造血不可缺少的铁与铜、内分泌激素的关键成分锌与锰等,并且还有较为丰富的微量元素硒,这就是沙苑子神功奇效所在。

沙苑子,味甘、性温,入肝、肾经,具有补肝、益肾、明目、固精的功效。主产于陕西大荔县沙苑一带,其学名为皇帝亲赐。《本草纲目》曰:“补肾、治腰痛泄精、虚损劳乏,颇有良效。”

散寒治疝荔枝核

相传一天唐代大诗人白居易正在家中修改诗稿,有位南方的诗友来看望他,还带来一些刚成熟的荔枝,两人一边研究诗稿一边品尝鲜美可口的荔枝。这时,他的妻子进来,看见桌子上摆着许多荔枝核,就包在一起,随手放在桌子的抽屉里。

一个月后,白居易因受凉得了疝气病,行动不便。其妻到郎中家取药,回到家没有立刻煎药,就随手放在原先放荔枝核的抽屉里。过了一会儿,她从抽屉里拿出郎中包好的中药,打开一看,是几粒荔枝核。她忽然想起了自己存放的荔枝核,是不是拿错了。于是打开另一纸包,一看也是荔枝核。为了慎重起见,她又到郎中家询问,郎中说荔枝核就是治疝气病的良药。

白居易服药后没过几天就好了。后来白居易到京城居住,将此方告诉了一个御医。御医在修“本草”时,收集上了荔枝核,就这样荔枝核成为中药流传下来。

荔枝核,味甘、涩,性温,理气散结止痛,是散寒祛湿佳品,可治疗因寒而致的疝疾、胃痛等症。《本草纲目》记载:“荔枝核治疝气痛,妇人血气刺痛。”

北京商报记者 夏姗姗/整理