

出身中医世家 研究中暑预防30多年 从‘ 防暑汤 ’到‘ 一人一方 ’

□记者 蒋伟文 见习记者 高婷婷

市中医院退休名老中医张健臣曾碰到过一个中暑患者，竟吃生毛芋解暑。他认为这名患者经常中暑是肠胃系统出了问题，归根结底是脾虚、肾虚所致，因为脾是‘ 肠胃的总指挥 ’，肾是‘ 先天之本，’预防中暑应首先补脾、补肾。

张健臣现在‘ 浙江老字号 ’山川大药房西站店和望春东路86号的义丰号坐堂问诊。他认为，利用中医预防中暑，春季至初夏这段时间效果尤为显著。

读遍手抄本和线装旧书 成功研制防暑汤

张健臣出身中医世家，今年76岁。他的祖父在古山开了一家叫‘ 回春堂 ’的中药店，祖父去世后药店由父亲接手，继承中医老本行，张健臣读小学时父亲病故。抗战时期，日军机轰炸古山，药店被炸毁。

由于家庭影响，张健臣从小对中医感兴趣，希望哥哥让他继续读书。张健臣考上了古山中学，初中毕业被保送到永康中学读高中，但他担心增加哥哥的经济负担，高中毕业就参加工作，放弃了上大学深造的机会。17岁那年，张健臣被县卫生局招收成为中医学徒，不久就被安排到清溪卫生院工作，从此走上了从医道路。

张健臣曾任环城卫生院副院长，还是创办市中医院的元老。比起从事行政，他更喜欢潜心研究医学。上世纪九十年代中期，张健臣在市中医院开设了防暑特色专科。他读了祖父、父亲的许多中医药方面的手抄本和线装旧书，并根据书上的记载，研制出预防中暑方剂——防暑汤。

他的防暑汤含有十二三味中药，中暑患者服用三五帖，临床试验效果不错。

那些年，作为市中医院防暑特色专科的中医专家，张健臣每逢农村集市都要组织医务人员下乡宣传防暑汤，并建议夏季经常中暑的村民来中医院开方配药。

防暑药连服三年 才能取得良好效果

张健臣说，预防中暑并非千篇一律，每个人体质不同，比如脾虚、肺虚、肾虚或肺肾兼虚，都可能引发中暑的不同症状。中暑患者颈部酸胀、咳嗽，扭痧后有所缓解，可能是肺虚 吃饱还感到饥饿，一旦扭痧缓解后又会感到吃得太饱，可能是脾虚 伴有嗜睡、恶心、头痛症状，可能脾虚、肺虚、肾虚兼而有之。他认为，防暑药应‘ 一人一方 ’，根据患者的实际情况，哪方面‘ 虚 ’就补哪方面，把人体虚弱的那部分‘ 补 ’起来，防暑汤剂、粉剂可选择、搭配服用。

有个村民每到夏天就经常中暑，吃了他的防暑药，当年病情未发，第二年停药后复发。后来连服三年，结果从此未发。张健臣通过临床研究发现，防暑药连服三年，才能取得良好效果。

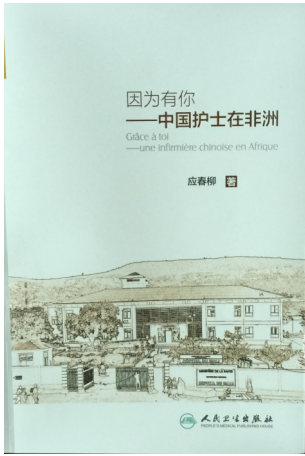
这段时间，不少夏季经常中暑的市民来到山川大药房找张健臣看病。根据30多年的经验，张健臣认为，春季到初夏是预防中暑的最佳时间，总体原则是 疏肝理气，补气益血 养肝为主，补气为辅。

同时，他提醒市民，预防中暑要注意良好的生活习惯，饮食要‘ 三低 ’，即 低脂、低盐、低糖 加强运动锻炼，提高人体免疫力 调节精神状态，保证充足睡眠 多吃水果蔬菜，戒烟控酒 吃防暑药时不要吃绿豆和辛辣、油煎油炸食物。



架起一道 绚丽的彩虹

□杨敬



她，一位秀外慧中的女子，一位平凡而又充满个性的护士，曾经作为浙江省第22批援马里医疗队队员，有过一段不寻常的非洲工作生活经历。说实话，在缺医少药、语言障碍、气候条件恶劣的环境下，能够完成本职工作已实属不易；更为可贵的是，在紧张的工作之余，她还从一个援非护士的视角，写下了大量的见闻和感触。迄今为止，关于非洲故事的文章很多，然而护理人员写援非医疗队经历的，却凤毛麟角，唯其如此，才显出该书的价值。作者通过细致入微的观察、朴实流畅的文笔，并配以大量的图片，向我们展现了医疗队在马里共和国期间的工作、学习、生活的场景，同时也精彩地描述了当地的风土人情、民俗文化。在阅读中，一股浓郁的西非风情扑面而来，令人恍若置身其中。

在那段特殊的日子，作者身处高热干旱、艾滋病和疟疾高发的异国他乡，饱尝思亲之苦、忍受战乱之忧，但她和队友们一起，以饱满的热情坚守着各自的阵地。他们向马里人民展现的，不仅是精湛的医疗、护理技术，更是中国医疗队员的良好精神风貌。工作之余，在相对封闭、枯燥的环境下，他们开展各种文体活动，自娱自乐。他们也和马里共和国的同道们积极互动，培养友谊之花。所有这些，作者以妙趣横生的文字向我们娓娓道来。从字里行间，我们更多感受到的是一种乐观向上的精神。

自1968年浙江省向马里共和国派出第一批医疗队，迄今已经整整46年了。作者所在的医疗队经历了马里援外史上的转折期——撤点合并，马里医院的开张标志着我国援外事业又掀开了新的篇章。一批又一批像作者那样的医务人员，离开故园和亲人，奔赴马里，代表祖国人民，奉献自己精湛的医术，展示自己良好的医德。是他们的默默耕耘和无私奉献，为中马友谊架起了一道绚丽的彩虹。希望通过这本书，有更多的读者了解这支特殊的队伍和他们的动人故事，为他们投去赞许的目光！

（本文为《因为有你——中国护士在非洲》一书的序。作者系浙江省卫生和计划生育委员会党组书记、主任）



楚歌

□郑晓锋

一部文学体中国史
讲述中华民国三千年发展脉络，历史画卷

郑晓锋 著

公元前195年初，汉高祖刘邦回到故乡沛县，逗留了十几天，与乡老故交饮酒叙旧。

这次回乡，是刘邦在平定英布叛乱后，返京时顺道经过的。他十分熟悉平叛的主战场，因为就在那一带，六年多前他取得过一次决定性的辉煌胜利，应该算是汉家的福地。

但英布的军队一出现，刘邦就变得脸色铁青，后背全是冷汗。那一瞬间，他产生了错觉，恍惚觉得有个巨大的黑影从天而降，如泰山般砸向了自己的头顶。

英布原本是楚军悍将，行军布阵一如项羽。

刘邦和英布交战的地方，距离垓下只有几十公里。

公元前202年那个阴霾的冬天，以垓下为中心，方圆不过一百来个公里的区域内，至少聚集了六十多万名战士，他们分为两大阵营殊死搏杀。据估算，当时全国人口总共只有两千万，也就是说，算上老弱妇孺，每三十人中就有一人手执兵刃出现在这里。

在中国历史上，垓下大战具有某种象征性的意义。交战双方，无论是刘邦还是项羽，或许都不会意识到，垓下一役，终结了一个最漫长的战争时代。远的不说，仅从周平王东迁开始，先春秋后战国，中国始终处在此起彼伏的厮杀中，从全局来看，几乎没有一年不起战火。秦始皇的暴政，使放马南山的梦想只能是昙花一现。然而，此役之后，中国历史上便再也没有出现如此持久的战乱，即使是五胡乱华、南北朝对峙。

可对很多人，比如，英雄或自认为英雄的人来说，垓下往往还有另外的意义。

在中国，英雄大凡都有一个共同的伤口，平日里掩饰在重重铠甲之下，旁人无法得知；只有自己清楚，身体的某处其实一直在隐隐作痛，尤其是酒醒人散之后，这种痛楚更是深入骨髓。

垓下，就是天下英雄所共同承受的伤口。无论尘埋多久，只要稍微一碰，鲜血仍会汨汨流出——在这里，狂怒的雄狮，败给了一群嬉笑的豺狼。从此，“西楚”二字被抹上了夕阳的色彩，而舞台上的霸王，眼角描黑沉沉下坠，永远带了哭相。

可谁说垓下就是绝境？谁说项羽麾下十万男儿必定敌不过刘邦的五十万大军？有谁能忘记，就在短短三年前，彭城大战中，项羽仅用三万骑兵便将刘邦五十六万人消灭殆尽！那一仗，连刘邦本人都险被生擒了，逃命路上，亲生儿女的死活都顾不得，接连三次被推下车去。在垓下附近的濉水上，楚军一口气斩杀了十万汉军，溺亡者更是不计其数，尸体将河流都堵塞了。

尽管如今形势发生了根本逆转，楚军补给断绝士气低迷，但项羽仍然可怕。虽被重重围在核心，但他仍如一道势不可挡的红色闪电，马蹄到处闻风溃烂。可怜汉军只能遥遥用人墙前仆后继地裹着，随他一道翻滚腾挪，连三十万之众的韩信部队都一度被打得节节后退。

就算是一张哭丧脸谱，但古往今来，可有第二人配用？鼓点声里暴雷似的叫一声板，昂然一亮相，舞台也得晃上三晃，那是一张专属霸王的“无双脸”！

然而，暮色四合时，尸横遍野的战场上却曼声唱起了楚歌，来自故乡的谣曲如潮水般向楚军大营浸漫过来。旋律悠长而宛转，悲哀而温暖。

长剑铿然坠地，压垮骆驼的稻草终于出现了。楚军，包括项羽本人，命运已经注定。这一曲楚歌，即将为持续五百多年的战争划上句号。

或许只是巧合，七年前，也是在这块土地上炸响的楚声“大楚兴，陈胜王”拉开了反秦大幕（垓下与陈胜起义的大泽乡同属安徽宿州），可以说，贯穿这段悲壮历史的背景音乐始终都是楚歌。

浙江菇尔康生物科技有限公司特邀连载

“菇尔康”浙江省灵芝专家

20年技术沉淀 卓越品质保证

灵芝破壁孢子粉、养胃猴头菇、食用菌

特约经销：望春小区南路33号永康日报生活体验馆
Tel:87035316 13626795758(615758) 87138771