



奋斗 医者

# 大医精诚 中西合璧

——记皮肤科名中医席建元教授

席建元教授是湖南中医药大学第一附属医院皮肤科主任，主任医师，皮肤性病学博士后，硕士研究生导师。从事中医和中西医结合皮肤性病临床、教学、科研工作20余年，在银屑病、白癜风、天疱疮、皮炎等疑难病的诊治上有丰富的临床经验和较高的学术造诣。

## 大医精诚 医者仁心

从医近20年来，席建元一直把“大医精诚、医者仁心”作为其行医的准则。第一是精，即要求医者要有精湛的医术，认为医道是“至精至微之事”，习医之人必须“博极医源，精勤不倦”。第二是诚，即要求医者要有高尚的品德修养，以“见彼苦恼，若己有之”感同身受的心，策发“大慈恻隐之心”，进而发愿立誓“普救含灵之苦”，且不得“自逞俊快，邀射名誉”、“恃己所长，经略财物”。他诊治病人时，不论男女老少，不论职位高低，都一视同仁，脸上总是挂满笑容，认真询问，细心检查，耐心解释。

## 中西合璧 博极医源

在临床诊疗工作中，席建元坚持“中西合璧、博采众方”原则，对银屑病、白癜风、天疱疮、皮炎等皮肤病，以及性病疑难杂症进行较深入研究，并获得满意的临床疗效，受到患者一致赞誉，常会吸引省内乃至全国各地一些久治不愈的疑难皮肤病患者慕名就诊。

席建元既继承先贤理论，是张仲景所倡导的“勤求古训，博极医源”的忠实实践者，又吸收现代新的知识，尊古而不泥古，实现了中西医的完美结合。上至《内经》、《难经》典



籍，下及清代叶、薛、吴、王和近代名家的著述，逐一博览；对《伤寒论》、《金匱要略》做过深入研究，从中领悟辨证论治的思想和方法。他的处方不拘一格，常把一些验方加进去，出奇制胜，往往获得意想不到的疗效。同时，他认为学问应当与时俱进，一贯重视对西医的学习，对一些常见中药的现代药理进行研究，客观地进行中西医结合。对于一些免疫系统疾病，如系统性红斑狼疮、皮炎、天疱疮的治疗，提出以补肾法治疗，在中医辨证论治的基础上，适当配合西医免疫抑制药物，往往可取得很不错的疗效。

## 继承创新 潜心研究

席建元一直在湖南中医药大学担任皮肤性病临床诊疗及研究生的培养工作，在临床和科研

实践中，逐渐形成和完善他独特见解的学术思想。他认为“如果刻板教条，就谈不上学术的创新与进步；没有学术的进步，就谈不上中医学的繁荣。”因此在斟酌古今、融会贯通的基础上，他敢于提出自己的见解。例如，对于寻常型银屑病的研究，他认为银屑病多与血热有关，血热易伤阴，治疗上以清热解毒、凉血养阴为主，自制银屑病丸，临床疗效较好。如对于天疱疮的研究，他认为天疱疮与心火脾湿内蕴有关，病久气阴两虚，阴伤败胃。治疗上以泻火解毒、健脾除湿、扶正为主，适当配合西药治疗，取得较好的临床疗效。正是凭借“学者必须大医精诚、博极医源”的信念支撑，席建元已然成为湖南乃至全国中医及中西医结合界的一颗新星。

胡翠娥

## 口中有异味 中医善调理

健康人在摄入食物时可感知其独特的味道，可有些人在没有摄入食物时，却总感知口中或苦或甜的味道，这就提示了人体脏腑可能发生了异常。那么，口腔产生这些异味的的原因是什么？又该如何解决呢？

中医认为“脾热口甘”，口甜反映脾脏有热，其中有实热与虚热的不同。实热者口干喜饮，便结尿黄；虚热者食纳减少，神疲乏力。饮食上，实热者宜忌燥热辛辣之品，可进食清热泻火之物，如豆腐白菜汤、粉葛煲鲮鱼汤、野苋菜汤等；虚热者可食莲子糖水、淮山莲

子煲水鸭、党参淮山煲生鱼等。口苦反映体内肝胆郁热或痰热内扰，饮食上忌食辛辣、油煎、烧烤等燥热之品，可多进食清凉汤水，如枸杞叶鸡蛋汤、菊花薏米冬瓜糖水、鲜竹笋煲瘦肉等。

中医认为，口酸是脾胃气弱，或肝经有热引起。肝经有热则口酸同时会伴有口苦、胸肋满痛、性急易怒、头痛眩晕、小便黄、大便干等症状。饮食上，肝经有热者不宜进食辛辣、煎炸等燥热之品，宜进食清凉之品，如生鱼片枸杞汤、甘菊粳米粥、海带明子汤等；脾虚

不足者宜进食健脾暖胃之品，如党参杞子淮山煲乌鸡、胡椒煲猪肚、鲫鱼糯米粥等。

口咸是肾虚所致，而过劳、年高体衰、久病等均可引起肾虚。饮食上，肾阴虚者不宜进食辛辣燥热助阳之物，宜进食滋阴补肾之品，如淮山杞子炖水鱼、黄精淮山炖母鸡、海参糯米粥、淮山杞子煲野鸭等；肾阳虚者不宜进食寒凉生冷伤肾之品，宜进食温肾壮阳之物，如鹿角胶生姜大米粥、枸杞栗子炖羊肉、附子煲狗肉、鹿茸片炖瘦肉等。

口腔科 朱可可

■ 中医与养生

## “头对风，暖烘烘” “脚对风，请郎中”

俗话说：“头对风，暖烘烘；脚对风，请郎中”。意思是说，人的头部适宜保持相对低温，而足部应注意保温，否则容易生病。“寒头暖足”，既是古代中医学的治疗准则，也是养生保健的重要方法。

人体十二经脉中，有六条阳经（手三阳、足三阳）和六条阴经（手三阴、足三阴），而头部是手三阳和足三阳的会合处，即“头为诸阳之会”，是人体阳气聚集之处，不怕冷；相反，适当寒冷可以刺激头部血管及神经，有助于保持大脑清醒，在一定程度上有保健作用。因此，如果脑力劳动者工作久了，出现烦躁、头昏脑胀、思维困顿时，可以用冷毛巾敷敷头面部，能使头脑迅速清醒。当然，年老体弱者、儿童还是应当注意防寒保暖。

另外，由于双脚离心脏最远，血液、热量到达较慢，是阴气聚集之处，脂肪又很薄，最易受到寒邪侵袭，因此足部保暖很重要。保持足部温暖除了穿合适的鞋袜外，最简单的方法就是用热水泡脚。需要注意的是，下肢静脉曲张、糖尿病患者泡脚时间不宜过长，以免血管破损、皮肤溃烂，较难愈合。

心血管病科主任医师 刘建和

## 厨房里的中药

### 冬令进补荐羊肉

羊肉为牛科动物山羊或绵羊的肉，是世界上较普遍的食用肉品之一，与猪、狗、牛、马、鸡在古代同被列为“六畜”。羊肉肉质细嫩，虽有一定膻气，但营养价值高。中医认为，羊肉性温味甘，有补中益气、温补脾肾而壮阳的功效，适合体质虚弱、阳虚怕冷、手足欠温、脾胃虚寒所致的反胃、脘腹冷痛，以及肾阳不足所致的腰膝酸软冷痛和产后血虚经寒所致的小腹冷痛。

关于羊肉治疗疾病的记载，在历代医药学著作中多可查获，如东汉名医张仲景所著的《金匱要略》中曾记载：“当归三两（约9克）、生姜五两（约15克）、羊肉一斤（约500克），加水煮取汤液，名为当归生姜羊肉汤，用治妇女产后腹中绞痛及腹中寒症、虚劳不足”；唐代名医孙思邈在《千金要方》中记载的“甘草汤”，就是以甘草、芍药、通草、羊肉组方，专门治疗产后腹中绝伤、寒热恍惚、狂言、脏气虚等症；元代食疗养生家忽施慧所著的《饮膳正要》中记载的“木瓜汤”、“瓠子汤”中也用到了羊肉。

羊肉的食疗方甚多，但冬令时节进补首推“当归生姜羊肉汤”。方中当归能补血、养血；生姜能温暖脾胃而散寒，其味辛辣又能矫正羊膻之气；羊肉能补脾肾阳气，补益虚弱之体，故能达到冬日温阳补虚和祛寒作用，确系一道药食两用的良方。值得注意的是，羊肉系温补之品，感冒发热期间，或体内湿热壅盛者、患痰火、疮疡者应禁服；孕妇不宜多食。

药剂科主任药师 刘绍贵