

● 湖湘名医

唯愿杏林遍地春

——记湖南省名中医、主任医师袁长津教授

本报记者 王璐 通讯员 陶艳 罗丹

因为正值更年期，长沙48岁的曹女士几个月来饱受失眠折磨，在服用了湖南中医药大学第二附属医院国家级名医工作室袁长津教授开具的中药后，她睡眠情况明显好转，头痛、心烦、口干的症状也得到了缓解。“这次药吃完了，我就赶紧过来复诊了。”袁长津为曹女士把脉问诊，身边一位两鬓斑白、年过五旬的学生认真详细做着病程记录。

“袁教授，别人都是老专家带年轻学生，您的学生就不一样，看着都挺‘资深’。”面对曹女士打趣的话，袁长津和学生相视一笑，袁长津含笑说：“近年跟我抄方的学生有些确实不一般，这位是湖南省级三甲医院肿瘤科住院部主任。教学相长，我们互相学习吧！”

“袁门弟子”遍及全国各地，其中副主任及以上骨干医生比比皆是。10年间袁长津指导学生共同完成中医诊疗实录100多本，约700多万字，治疗患者不计其数。

“弘扬中医药，服务老百姓。”这位已满75岁的老中医，正用无私的医者情怀为中国中医药的传承发展做出杰出的贡献。

他用1元钱治好了高致死性传染病

袁长津给病人开方总是有意避开“名贵药材”，用他的话说，“我看的多是老百姓的病，用最便宜的药治好百姓最棘手的病，才是一名医生最大的欣慰。”他向记者讲述了1元钱治好高致死率传染病——流行性

出血热的真实经历。

1982年，袁长津在临澧县人民医院工作期间，一名流行性出血热患者杜先生高热6天，急性肾衰竭，数天没有小便，腹大如鼓，危在旦夕。袁长津应邀参加会诊，他认为中医讲究“以通为安”，患者因为大小便不通畅，无法“排毒”导致病情恶化。他当即开出大黄、甘草、硫酸镁三味药，煎药灌肠两次，一剂而汗出热退，二剂而小便通利，杜先生转危为安。而这三味药，当时价格不到1元，即使是现在，价格也只有5元左右。

翻开袁长津的中医诊治笔记，每一位患者所用的药方药品均清晰列出，开出的中药方每剂价格大多只有二、三十元。他认为，完整地记录保留医案，既为医者提供前后诊疗的客观对照，有利于提高疗效；也为自己和学生总结临床经验及学术创新，提供了真实可靠的素材和依据，还给患者利用原处方就近抓药提供方便。他说，行医最重要的是“重德、轻利、重疗效”，而他也用言传身教成为了新一代中医的领路人。

40年的专注，成就“大医精诚”

“大医精诚”是袁长津行医40年的座右铭。正是对医术的精益求精和对患者的诚挚严谨，让他在治疗疑难杂症上有自己独特的造诣，很多病入膏肓的患者，都在他这里得到有效救治。

2020年1月，武汉的唐先生被确诊为新冠肺炎，当时武

汉疫情肆虐，医疗资源极度紧张。他的体温一直39℃左右，咳嗽还伴有胸闷等症状。经朋友介绍，唐先生联系了袁长津的弟子——湖南中医药大学第二附属医院呼吸内科主任彭素娟医师。彭素娟请教袁长津，精心辨析配药组方，开具以“柴胡、黄芩、连翘、金银花、羌活、蒲公英”等10余味中药组成的药方，先后5次寄去武汉。唐先生服药后三天便退烧，不久，咳嗽、气短的症状大大改善，第12天肺部CT结果显示炎症正在吸收。一个月后，CT片显示双肺炎症基本吸收，核酸检测连续4次阴性，进入康复阶段。后来，袁长津还受省有关部门托请，运用他治疗疫病的经验方，通过“云上诊疗”无偿治愈了困居印尼巴厘岛的102例发热患者。

邵阳的陈先生2009年被当地医院确诊为肠癌，后来又被再次诊断为肺转移，他慕名找到袁长津。袁长津即以扶正祛邪、化痰散结的汤药及“资生消痞丸”为主，重点改善患者自身免疫力，至今12年过去了，陈先生病情完全得到控制。常德47岁的廖女士2014年被诊断为肺癌中晚期，万念俱灰下找到袁长津，在服用中药4个月后，廖女士咳血止住，精神状态明显恢复，复查身体状态良好。

年逾七旬的袁长津至今仍坚持每天坐诊，周一到周六从不间断。他说，他是一名医生，更是一名共产党员。每治好一名患者，就是让这个社会多一份和谐，让一个家庭多一份美好。



健康度夏“四忌”

炎炎夏日，既要注意防暑降温、护肤防晒，又要避免过度寒凉，以防寒证丛生，以下是健康度夏的“四忌”。

一忌久吹空调 很多人一到夏天就喜欢长时间呆在空调房，但是，空调温度开得过低，尤其是白天一整天、晚上一整夜的行为极易使寒邪入体，损伤阳气，使身体的气血运行受阻，出现感冒、头痛、鼻塞、面瘫等病症。因此，夏日吹空调不要把温度调得过低，以26℃为宜，室内外温差不宜过大，空调风口也不要对着身体或头部直吹。

二忌贪食生冷 炎炎夏日喝一杯冰镇冷饮是件非常爽的事情，不过，夏天贪食生冷不仅不能解暑，反而会引发一系列健康问题。暑热兼湿之时，汗出较多，过食生冷、寒凉之物容易伤及脾胃，尤其是老人和儿童，老人的脾胃消化吸收能力已逐渐衰退，小儿的消化机能尚未充盈，容易引起食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等症状。

三忌大量饮水 夏天出汗多，容易口渴，很多人一口渴就猛喝水，这是不可取的。因为每次出汗都会带走身体一些盐分，而大量喝水又稀释了血液中的盐分，可能出现低渗性脱水，出现头晕、眼花等症状。这种情况下，正确喝水非常重要。首先应坚持少量、多次的原则，不要等口渴时再喝水；其次，可以在水中加少许盐，以补充失去的盐分；第三，不要喝冰水，应将水温控制在10℃左右。

四忌吃隔夜菜 夏季温度高、湿度大，剩菜剩饭长时间放置容易产生亚硝酸盐等有害物质，即使经过高温加热再食用，这些毒素也无法完全清除，而临床上因为夏季食用隔夜菜导致的问题并不少见，轻者出现腹痛、腹泻、呕吐等情况，重则导致食物中毒。

戴文

持续高温天 “四宜”少生病

据气象部门预计，湖南将持续炎热高温天气，在这样的天气里，人们都喜欢趋凉避暑，但过度贪凉又易损伤人体阳气，引发感冒、咳嗽、胃肠不适、关节疼痛等疾病。从养生防病角度来看，盛夏时节应谨记以下“四宜”。

宜养心 祖国医学认为，“春夏养阳，秋冬养阴”，而养阳重在“养心”。《黄帝内经·素问》记载：“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄。逆之则伤心，秋为痲疟，冬至重病。”意思是说夏季是草木茂盛的季节，天地阴阳之气相交，阳光雨水充足，心情要愉快，不要压抑自己，“逆之则伤心”，结果就是“秋为痲疟，冬至重病”。人们可以通过听轻音乐、静坐、练瑜伽等方式让心安静下来，也可以吃一些安神、开胃的食物，如莲子，有很好的清心火的功效，还可以选择乌梅、话梅等小零食，不仅能开胃口还可解暑除烦。

宜晚睡早起 夏季昼长夜短，这个时候要顺应阳盛阴虚的变化，相对地“晚睡早起”。《黄帝内经·素问》曾记载：“夏三月……夜卧早起，无厌于日……此夏气之应，养长之道也。”建议晚上11点之前上床睡觉，早上6点左右起床。遵循“子午觉”原则，即子时大睡，午时小憩，但午睡时间不宜过长，一般以半小时为宜，午睡醒来后不要马上投入工作或学习，因为这个时候大脑供血不足，会出现暂时性脑功能紊乱，让人感到头昏脑涨，最好静躺10分钟后再起床。

宜清淡饮食 夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，此时的饮食宜清淡，避免过食肥甘厚味，否则

会损伤脾胃。另外，“冬吃萝卜夏吃姜”是有道理的。生姜具有很高的营养价值和药用价值，夏季食用生姜利于食物的消化和吸收，还可防暑降火。这里推荐一种生姜的吃法：取10克的生姜切片或切丝，配上25克的红枣，煮成生姜红枣汤食用，能补中益气、养血生津、暖脾胃。需要提醒的是，菊花茶、绿豆汤、凉茶之类的饮品，虽有解渴消暑的作用，但皆为寒性食物，可以适当食用，不宜天天喝。

宜适当运动 运动也是夏季养生中不可缺少的，最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，场地宜选择在河边、湖边、公园等空气新鲜的地方，以舒缓运动为主，不宜



做过于剧烈的运动，避免大汗淋漓，游泳和瑜伽是两个不错的选择。游泳不仅可以降温解暑，还可减重、增强心肺功能；而瑜伽是一种身心合一的运动，老少皆宜，可以帮助身心回到最佳状态。需要注意的是，晨练并非越早越好，早晨6时前，空气中的污染物最不易扩散，是污染的高峰期，此外，日出前由于没有光合作用，绿色植物周围二氧化碳多，新鲜的氧气少，也不适合锻炼。

中南大学湘雅医院中西医结合科副教授 戴幸平