

跟着老师去采药

古人云：“采药贵时节。”一名中医，尤其是一名好中医，必在学习中做到：“学医必先识药，认清本草才能行医防病。”而学校凌智老师，正切切实实地带领我们亲自实践，将这古训化作脚下的路。

湖南中医药大学中药沙龙协会（简称“中沙协会”）是由一群热爱中药、热爱中医的湖中大小伙伴于2018年共同创建的社团，任何喜爱中医药文化的本校生均可加入。2019年，协会荣幸邀请到学校凌智老师担任指导老师。凌老师深耕本草多年，学养深厚，始终秉持“知行合一”的理念，带领同学们在实践探索本草的奥秘，在行走中感悟中医的智慧。2024年，初入大学的我俩分别在班主任老师与学长学姐的介绍下加入了中沙协会，从此开启了与凌老师一同认药采药的旅程。

在跟随凌老师学习中，第一次留下深刻印象的，是2025年大一暑假跟随他前往衡山认药研学。出发前，我们几个学生围拢在老师身旁，屏息凝神，生怕漏掉一个字。凌老师目光扫过我们一张张年轻而充满求知欲的脸庞，语重心长地叮嘱道：“其实认药不难。在农村地区，哪怕你没有任何中医基础，从菜园开始，很多蔬菜本身就是药食同源的。”我们听得入神，纷纷点头，将这番话牢牢记在心里。随后，他指着居民菜园里带露水的玉米须说：“你们看，这玉米须就是‘龙须’。古人没有冰可乐用来解暑，就采新鲜的玉米须煮水饮用……”

研学间隙，我们曾半夜登祝融峰看日出。跟随在老师身边，听着他循环播放亲自朗诵的《黄帝内经》录音：“夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实……”望着太阳缓缓升



起，我逐渐理解了：中医药的智慧，本就生于天地之间，长于万物之中。认药，不仅是识草木，更是识天时、识地利、识万物之理。

晨光熹微中的感悟，终究需要脚踏实地的印证。如果说衡山的日出让我们读懂了中医“顺天应时”的宏大意象，那么接下来2026年大二暑假浏阳大围山的旅程，便是要将这份对天道的敬畏，化作俯身寻草的细致功夫。

赴浏阳大围山采药，一山草木，道尽“山不同药相同，时不同师承同”的传承深意。行走于山野实地识药，凌老师勉励我们：“地不长无名之草，认得便是药，不识便是草。”在凌老师眼中，每一株看似寻常的山间野草，皆有可能是治病济世的良药。

最令我记忆深刻的，是辨认败酱草的过程。老师并未急于让我们死记硬背它的外表，而是让我们将草叶置于掌心，一遍遍反复揉搓。随着指尖的力道，叶片渐渐化为一团绿泥，最终只剩薄如蝉翼的表皮，而那独属于败酱草的奇异气味，却久久萦绕于指尖，挥之不去。他借此告诉我们，于山野辨认草药绝不能仅凭视觉，更要调动触觉、嗅觉等去感知。败酱草的品种繁多，形态各异，但那份特殊的味道与清热解毒、消痈排脓的本性始

终如一。

野外实地认药并非终点。暮色四合，山风渐凉，老师带领我们围坐在桌前，复盘当日所见。伴随着纸张翻动的沙沙声，我们细致梳理着每一味药材的名称、科属、归经与功效，那些白天在山野间沾染的泥土气息与草木芬芳，仿佛也随着老师的娓娓道来，在静谧的大围山里沉淀、发酵。随后，我们还亲手开展了中药拓印。伴随着木槌起落间有节奏的“笃笃”轻响，植物的汁液与色素慢慢渗透进素白的纸页。那些原本在山风中摇曳的枝叶，其纵横交错的脉络与生动的姿态，就这样被定格在了方寸之间。

两次经历，变的是山，不变的是凌老师对草药的热爱和对同学们的耐心指导。在山林与经典间遨游，望着老师把草药举过头顶，我俩逐渐理解了——

中医药的传承，不仅在故纸堆里，亦在我们的脚下和手中。它藏在每一次俯身辨识的专注里，藏在指尖揉搓草木的触感中，藏在暮色灯下翻阅典籍的沙沙声里，也藏在一锤一拓间对自然的敬畏与对生命的体悟中。当我们真正走进山野，与草木对话，与天地共鸣，便会明白：所谓传承，不是将知识封存于书本，而是让它在实践中生根，在体验中发芽，在一代代人的行走与坚守中，生生不息。

湖南中医药大学
2024级中医学专业 曹韩瑞 谭琚之

临床与科研交汇 沉淀读研时光

研二开学了，陌生的校园已经很熟悉。经历了一年的临床学习，我开始慢慢体会到，所谓“成长”，并不是突然有一天觉得自己什么都会了，而是在一次次接诊、查房和与患者沟通中，逐渐学会如何去思考一个问题，也开始理解医生和患者各自的不容易。

研一的时候，我更多是在跟着老师学习，从病史采集、查体到辅助检查，很多时候首先想到的是“这项检查怎么看”。而到了研二，我会开始进一步思考：患者为什么会出现这些症状？不同检查结果之间有什么联系？下一步应该如何判断和处理？临床没有标准答案，每一位患者的情况也各不相同。面对患者的焦虑和担忧，我也越来越明白，医生面对的不只是一个疾病，更是一个具体的人。这些经历让我更加坚定，临床能力没有捷径，只有在实践中不断积累、不断复盘。

与此同时，研二也意味着科研真正开始“动起来”。从研一时大量阅读文献、寻找课题方向，到逐渐学习实验技能，再到现在真正站到实验台前，开始处理自己的实验。照片里这个看似普通的实验装置，对现在的我而言，也记录着科研学习一步步从“看别人做”走向“自己动手”的过程。实验并不总是顺利，有时是一个步骤反复调整，有时是结果与预期不同。但也正是在这些具体而琐碎的尝试中，我开始真正理解科研是什么。一路走来，离不开师姐耐心地带我熟悉实验，也离不开导师和各位老师的指导与支持。

研二，是临床与科研逐渐交汇的一年。从临床中发现问题，在文献中寻找答案，在科研中继续提出问题、寻找方向。临床让我知道研究应该从哪里出发，科研则让我学着用更加严谨的方式去理解疾病。新学年，我希望自己少一些急躁，多一些沉淀，在临床中把每一次学习都落到实处，在科研中把每一个实验认真做好，最终都能更好地服务于患者，为生命负责。

南华大学 2025 级临床医学(神经病学)
硕士研究生 袁坤

医者恪守使命 患者平台点赞

近日，邵阳学院附属第一医院呼吸与危重症医学科通过湖南省“码上反馈”平台连续收到多起患者表扬。患者对科室医护人员的诊疗服务、护理照护及病区环境等给予肯定。

据平台反馈，一名患者对邓汀汀主任、张小涛医生、杨秋香主管护师等医护人员在诊疗和护理中的专业、细致表示感谢；另一名患者对病区环境和邓汀汀主任、周前康医生、银春阳护士长、杨秋香护士等团队的服务表示认可。相关表扬信息已按程序转交医院医务部、护理部。患者的认可，既是对医护工作的肯定，也是对科室持续改进服务的鞭策，更是医患之间温暖的双向奔赴。

一直以来，呼吸与危重症医学科全体医护坚守医者初心，恪守职业使命，在精进医疗技术的同时，将人文关怀融入问诊、治疗、护理各环节，用心对待每一位患者。这一份份认可与信赖，是科室前行路上最温暖的光。下一步，科室将继续以患者需求为中心，提升医疗服务温度，持续优化就医体验，守护群众呼吸系统健康，不辜负每一份温暖与信任。

通讯员 银春阳

救护车里的生命接力,为一家人守住了团圆

“快！有人喘不上气了！”近日，长沙市第四医院滨水新城院区 120 急救站接到指令，一名市民突发支气管哮喘，情况危急。

院前急救医师周欢与急救团队火速奔赴现场。抵达后发现，患者洪先生已意识不清，呼吸困难，血氧饱和度低，心率居高不下，这是典型的哮喘急性发作合并呼吸衰竭。

对于哮喘危重症患者而言，缺氧时间以秒计算，每多耽误一刻，脑损伤和生命危险就加重一分。

没有手术室的无影灯，

没有大型监护设备，救护车车厢就是战场。周欢与急救团队当机立断：快速建立静脉通路，精准使用激素缓解气道痉挛；同时果断采用球囊面罩辅助通气，为患者争取宝贵的氧合时间。

“血氧在回升！”经过现场全力救治，当救护车抵达滨水新城院区急诊急救中心时，洪先生的神志逐渐好转，血氧饱和度明显回升，生命体征趋于平稳。

洪先生的家属在一旁目睹了急救团队与死神赛跑的惊心动魄的过程，感动不已。“谢

谢急救团队，你们的急救太及时、太专业了，要不是你们，我的先生不知道还能否救回来。”

为表达全家人的谢意，家属特意定制一面锦旗，送到急诊急救中心医护人员手中。

作为医院救治链条的“生命前哨”，长沙市第四医院院前急救团队始终践行“时间就是生命”的理念。急救人员在第一时间实施规范有效的抢救，为后续院内救治赢得宝贵先机，也为一户家庭守住了团圆。他们用速度与专业，把急救力量延伸到老百姓身边。

通讯员 陈管雄