

“2020 中国医界好书读书会”线上直播 老中青三代医者世界读书日荧幕品书 下篇

书中自有解惑方

▲《医师报》融媒体记者 宗俊琳 荆冰 昕亚 张玉辉

荐读

4月23日，在世界读书日当天，由医师报社组织的“2020中国医界好书读书会”如期召开，7位专家讲者相聚网络，老中青三代人共话“疫情之下，你的心灵被哪本书击中”。

中国医师协会秘书长李松林在致辞中说道，中国医师协会和《医师报》在此次疫情中反应迅速，一直积极投入到疫情的防控工作之中。疫情的高峰过去了，但我们对疫情的记录和思考还将延续。

本期，我们继续刊载上海中医药大学资深教授何裕民，援鄂国家中医医疗队第二批骨干队员、北京中医药大学东直门医院副主任医师刘宁和首都医科大学附属北京世纪坛医院副主任药师金锐3位讲者荐读的精彩内容，以及中国协和医科大学出版社原社长袁钟、中华医学杂志社原社长游苏宁等专家与观众的精彩互动，共享思想的魅力。

读书会由《医师报》常务副社长兼执行总编辑张艳萍主持。

互动

普及医学人文就是行善

提问：袁社长，您退休后一直热衷于医学人文各处巡讲和普及，动力来源于何处？

袁钟：主要原因就是行善。人活着就是行善。

我将自己的思想和许多医生分享，交流之后，大家更愿意爱患者，医患关系进一步改善，当地老百姓受益更多，这就是行善。

很多人都对我说，你为此却把自己弄得很累，天天奔波、授课。这确实是现实情况。但，每当我看到医生反馈：“袁老师，听了您讲的课，更加坚定了我想当好医生的决心”时，我就特别满足。

人类是会思考的芦苇

提问：游社长，您如何理解“人类是会思考的芦苇”这句话？

游苏宁：虽然人类是会思考的动物，但人生苦短，难以有机会亲历各种事情；只有读书，你才能知道很多未知的东西。

叔本华曾说：每当我们读书时，大脑就会成为别人思想的运动场。

读书对人们正负两方面的影响都存在，正如一位院士曾说：伟大的书也有可能是一场灾难，所幸的是，这样的书不多。

何裕民：《你真的了解中医吗？》
中医是一盏灯 始终在发光

我之所以写这本书，就是觉得如今很多人，包括我自己，对于看得见的东西很容易理解，对于看不见的、需要深入思考的内容，却不太容易接受。我自己也是通过从事中医工作治疗了很多患者之后，才逐渐认识到中医的价值。

我想，对于新冠病毒肺炎的大暴发，真正的抗疫应该借助疫苗。但在疫苗还未面世的情况下，临床治疗确实有力地证明了中医药具有非常突出的疗效。关于这一点，今天的新冠病毒已经做出了证明，17年前的SARS也已经做出了证明。

其实，中医学真正的优势是治疗慢病。中医学像魔方，需要不断调整组合，以期达到最适合的状态。作为医生，应以解决临床问题为宗旨，而不是刻意排斥西医或中医。

在我的理解中，中医是一盏灯，虽然不像太阳那么明亮，但它始终在发光。它可以为人们指路，为人们带去温暖，带去希望。它是老祖宗留给我们的宝贵财富。

刘宁：《中医千年抗疫史及新冠肺炎研究与思考》
深度结合 探索未来医学发展方向

中医在几千年的历史传承中对传染性疾病一直有着很好的理论基础和经验总结。传染病在中医学科中属于温病学，我的导师正是温病学专家、北京中医药大学刘景源教授。

追根溯源，早在《黄帝内经》时期，就已有中医抗疫的论述。张仲景的《伤寒杂病论》、吴又可的《瘟疫论》，包括伤寒学派、温病学派、金元四大家等，都阐述了对于传染病的认识 and 治疗方法。解放初期，石家庄郭可明老先生，用白虎汤加减治疗乙脑，无一例死亡，获得了中华人民共和国成立以后的第一个部级科技进步甲等奖。

因此，我认为，应用中医思维模式、结合西医微观技术手段，深度结合中西医知识来研究、治疗传染病，是未来医学发展的一个方向。

金锐：《小病药治》
小病药治学问大 警惕盲目选药误区

在工作中，我们发现很多患者对于合理用药都有误区。我们写这本书的初衷就是帮助大家纠正用药误区。

一类误区叫张冠李戴。曾有患者问道，“我是高血压患者，看媒体报道说缬沙坦致癌，我怎么吃啊？”其实，并非缬沙坦成分致癌，而是在生产过程中产生的一种亚硝胺物质致癌。目前，不管在国际还是国内，都对这种沙坦类药物的亚硝胺做了限量样检查，不超过限量就是安全的药品。

还有一类误区，称为顾名思义。比如两个中成药，一个叫祛痰止咳颗粒，一个叫止咳祛痰颗粒。曾有患者开药时觉得两者差不多，随便选一个。实际上并不是一回事。这



我听说，有些人不喜欢中医。但实际上，在临床中能够治疗疾病的绝非全是西药。中医和中药拥有一套非常独特的方法，即中国人讲究的全面地、辨证地予以施治。作为中国人，我们应该珍惜它，呵护它，充分发挥它的作用，大力弘扬它的文化。

世界是多元的，临床诊疗方法也是多种多样的。

互动

日常养生常用艾灸

提问：刘宁教授，您作为针灸科专家，能否给我们介绍一些日常生活中老百姓方便在家里使用的方法？

刘宁：针灸治疗和中药治疗，在中医学里具有同等地位。

针灸的优势是简、便、效、廉。在治疗时，是辨证论治的。比如治疗心脏的损伤、心慌、心率加快时，辨证选取不同的穴位治疗，有时会用手厥阴心包经的内关穴，有时也会用手少阴心经的神门穴。

对呼吸系统的喘、憋等问题，会采用肺经的原穴太渊和肾经的原穴太溪穴。因为原穴可以直接针对脏腑的虚损进行治疗，临床效果显著。如在家想进行针灸或者穴位保健来增强人体免疫力，最好的穴位就是足三里。足三里能够健脾胃，强健人体的后天之本，能够提升人体的免疫力。或点按、或针、或灸都可以，最好的方法是做艾灸，因为它能够温通。

中医作用：提高耐受性

提问：何裕民教授，您曾经说过，现在是中医最好的时代，也是中医最坏的时代，这句话怎么理解？

何裕民：这是一个最好的时代，意思是世界发展很快，这次疫情给了中医一次大显身手的机会，一批中医得以成长。

这也是一个最坏的时代，如果不抓紧时间发展中医，也许只能在记忆中传承中医了。

我最近写了篇文章：在与新冠病毒的抗争过程中，中医所起的作用不一定是直接抑制病菌，而是提高机体对疾病的耐受性。这套思路和西医不一样。我对下半场、中国人抗击新冠病毒很有信心。因为上半场的临床效果已经给予了充分证明。