

炎炎夏日,我做的饭菜不大合家人口味,忽然想起,邻居送的凉拌小菜,同事给的半只柠檬鸭没端上桌,没想到,已打算离开饭桌的家人,看到添新菜,又呼啦地围拢过来。

“妈,凉拌小菜超好吃,柠檬鸭酸中带辣好下饭,咱家的菜要是夏天这么好吃,我保证每顿吃两大碗米饭。”食欲向来不佳的女儿,这餐竟破天荒地吃了两大碗米饭,还直呼饭没够吃。看她那股馋劲,我脱口而出道:“你呀,就是觉得百家菜才香!”话一出口,我愣住了。这句话多么熟悉呀,母亲也曾对我说过。

记得,那年我刚上小学,我的午饭要去母亲的单位解决。她们也没食堂,只有加热饭菜的地方。前一晚吃剩下

生活百味

再品“百家菜”

■ 王春兰

的饭菜,母亲带到单位热一热,就成了我和她的午餐。生菜拮据,母亲带的饭菜,基本素多荤少。夏季,饭菜吃进嘴里都有了馊味,所以,我不怎么喜欢吃了。

然而,那顿简单对付的午餐,却又是我最期待和欢喜的。每次吃午饭时,她们事都会聚到一起,我吃“百家菜”的机会就来了。“百家菜”相对于母亲带的饭菜,在我看来要美味可口的多,碗里不是多出一块鱼就是添了几

片肉,要么是半个水煮蛋。从天而降的“百家菜”,我吃得满心欢喜,母亲却觉得心里不安,她怕长此以往会把我“惯坏”。可是,没人听她的,作为吃饭人群中最小的一员,我仍然乐享吃“百家菜”的特殊待遇。

我吃过的“百家菜”里,菜品做得最好的是小明阿姨。她和母亲同在一个班组,她走路不太利落,有时,母亲会让我帮她倒开水,热饭菜。渐渐地,我就察觉到,每天小

阿姨带的午饭,好菜几乎都分给了我,她笑眯眯地看着我脑袋说:“你乖巧懂事,阿姨喜欢你呀。”

长大后,我在陌生的城市定居,远离了熟悉的亲人朋友,我以为,“百家菜”怕是难以尝到了。但在我用心经营邻里和同事关系后,慢慢地,陌生人也可以处得像亲人朋友一样,能时不时尝到熟悉的“百家菜”。

在我看来,“百家菜”很渐渐地,我就察觉到,每天小阿姨带的午饭,好菜几乎都分给了我,她笑眯眯地看着我脑袋说:“你乖巧懂事,阿姨喜欢你呀。”

妈妈的爱



妈妈的爱

周文静 摄

中药故事

僧人为乾隆献方

■ 刘国应

相传,乾隆皇帝下江南时,随伺在旁的四位大臣由于日夜操劳,加之舟车劳顿、水土不服相继病倒。面对此情御医也是束手无策,皇帝只好命人张榜求医。不久,有一僧人前来揭榜,在把过脉之后开出“莲子、芡实、淮山、茯苓等量炖猪肚”的方子。

四位大臣服下之后,果然很快痊愈。因为此方治好了四位大臣的疾病,此后,每有官员南巡,皆以此方炖食物养身,久而久之被称为“四臣汤”。此后,“四臣汤”在民间广为流传,慢慢又被叫做“四神汤”。“四神汤”中莲子、芡实、淮山和茯苓这四位“神仙”,汇集在一起后可互相补遗,常喝“四神汤”能提高机体免疫力,增强胃肠道功能,改善腹胀、腹泻、消化不良等不适症状。

“四神汤”的做法也非常简单,猪肚 150 克洗净,切块,加入淮山、莲子、芡实、茯苓各 25 克,其他调味料适量,一起炖煮 2 个小时即可食用,每周吃 1~2 次即可。

夏日炎炎,临水的亭台楼榭旁,亭亭如盖的大树、竹林下,不仅风光秀丽,更是理想的避暑纳凉环境。我们边纳凉边吟诗,不仅增加纳凉情趣,更能提高文化品位。下文是古人所写的纳凉诗,且所填的诗句中均带有一“凉”字或一“风”字。你能填上吗?

1.仲夏苦夜短,()。
——唐·杜甫
2.散热由心静,()。
——唐·白居易
3.(),满架蔷薇一院香。

旅游天地

今年夏日,贵州荔波是我第二次前往,只为探访瑶山古寨,距离小七孔景区只有几公里。一路山峦起伏、郁郁葱葱。清晨的瑶山古寨格外宁静,突然牛角声声,鼓乐齐鸣。

古寨有三道门。第一道是疆域门,用来迎接贵宾;第二道是防御门,古时瑶王带领族人抵御外敌侵犯的关卡;第三道是迎宾门,以往是祭祀、庆典、外出狩猎等重要活动的聚集地。

当我们走到第三道门时,好客的女主人列队欢迎,每人手中端着一杯酒,请客人品尝。愿每位客人健康平安、事事顺遂。

我喝了一小杯,啧啧有味,唇齿留香。

他们的盛装,极富民族特色。男子着青色长袖短衣,领襟相连,无扣无带,用彩色腰带扎系,下穿白色宽裆紧腿裤,裤管齐膝,绣五条纵向红色花纹,系黄色绑腿;妇女穿背牌式服饰,蜡染布,绣精美花纹,下身着褶裙,裙边绣花,脚裹绑腿。

过了三道门,便进入古寨。瑶族是一个古老的民族,其族源可追溯到传说中的“九黎”。白裤瑶是瑶族的一个支系,自称“多

摩”,在历史长河中,创造了属于自己的风俗文化、服饰文化、婚俗文化、娱乐文化等,他们勤劳、勇敢、朴实。

眼前有十多座圆锥体建筑,

在诗意图中消夏填古诗

——唐·高骈
4.(),水殿风来暗香满。
——宋·苏东坡
5.(),画桥南畔倚胡床。
——宋·秦观
6.小憩人家屋后池,()。
——宋·杨万里
7.竹深树密虫鸣处,()。
——宋·杨万里

——唐·杜甫
2.散热由心静,()。
——唐·白居易
3.(),满架蔷薇一院香。



篆刻

马广生/作

李昌昌/作

勤奋学习

妙笔生花

李昌昌/作

探秘瑶山古寨

■ 唐红生

被称为禾仓群,用来存放粮食和贵重物品。禾仓四柱支撑,离地面 1~2 米,上面用竹篾围成筒型,顶上盖以茅草蔽雨,每根柱子与木板的结合部装有一个光

滑鼓腹的陶罐,禾仓具有通风、防潮、防鼠等特点。事实上,最早的瑶族先民为“窑民”,几乎都会烧制陶器。而“瑞”是“窑”的谐音,瑶族由此演变而来。

古寨叫拉片,是中国少数民族特色村寨,绿树环绕,土黄夯墙、鱼鳞黑瓦在一株株芭蕉的掩映下,分外古朴。屋檐下挂着玉米、鸟笼,老人静静地坐在门口,面目慈祥,嗒嗒嗒……久违的缝纫机声从屋内传来。

隔壁一幢大楼是瑶族写生基地,充满浓厚民族风情和文艺气

息,山上的古屋、刺绣的妇女、“狩猎”的男子、涉水的老牛……无不成为一道道迷人的风景,吸引了众多高校艺术师生及绘画爱好者前来采风创作,带动了民宿、农家乐的兴起,村民实现了脱贫,日子如芝麻开花节节高。

放眼望去,对面的山脚下,小楼错落有致,山间云雾缭绕,一条宽阔的道路画出一道优美弧线通往村中,房屋、山峦、公路交相辉映,构成了一幅美丽的新农村画卷。

一旁的房屋上写有红色的大字:“没有共产党,就没有新中国!”



主管:广西中医药大学
主办:广西国际壮医医院(广西民族医药研究院)
国内统一连续出版物号 CN45—0047
邮局发行代号 47—44
《民族医药报》编辑部出版 2022 年 7 月 29 日 第 30 期(总第 1709 期)周五出版
月末版 微信公众号

» 3 版 外治疗法

◆ 中药足浴治疗糖尿病足

» 6 版 专题

◆ 孜孜以求为壮医

——记第四届国医大师黄瑾明

» 7 版 专题

◆ 让壮医药“惠泽天下”

——记第二届全国名中医黄汉儒

» 9 版 临床治验

◆ 专方辨治特发性血小板减少性紫癜

孙春兰出席第四届国医大师和第二届全国名中医表彰大会强调 充分发挥中医药特色优势 不断增进人民群众健康福祉

要完善中医服务体系,推进中医国家区域医疗中心和临床特色专科建设,提升基层服务能力。要鼓励国家中医药综合改革示范区先行先试,深化中医服务价格、医保支付方式、中西医结合模式等改革,探索中医药发展新路子。要统筹中、西医人才培养,完善中医药学科体系、学术体系、人才培养体系,创新人才考评机制,调动中医药医务人员积极性。要深化中医药基础理论、诊疗规律、作用机理研究阐释,开放包容对待中医药不同流派,使中医药百花齐放、更好服务人民健康。

链接

人力资源社会保障部 国家卫生健康委 国家中医药局
关于表彰第四届国医大师的决定(附名单)

国家卫生健康委 国家中医药局
关于表彰第二届全国名中医的决定(附名单)

——详见 2 版

新华社北京 7 月 20 日电 第四届国医大师和第二届全国名中医表彰大会 20 在京召开。中共中央政治局委员、国务院副总理孙春兰出席会议,向受表彰的国医大师和全国名中医表示热烈祝贺。她强调,要深入贯彻习近平总书记关于中医药工作的重要论述,落实党中央、国务院决策部署,遵循中医药发展规律,持续深化改革、守正创新、开放合作,加强中医药服务体系、人才队伍、科研能力建设,推动中医药高质量发展,使中医药这一中华文明瑰宝焕发出新的活力和光彩。

孙春兰指出,近年来,中医院绩效考核、中药注册审批、中药材质量监管等改革取得新突破,中医药管理水平

准更加完善、服务能力显著提升,为疫情防控、保障群众健康发挥了特殊优势、作出了重要贡献。要完善中医服务体系,推进中医国家区域医疗中心和临床特色专科建设,提升基层服务能力。要鼓励国家中医药综合改革示范区先行先试,深化中医服务价格、医保支付方式、中西医结合模式等改革,探索中医药发展新路子。要统筹中、西医人才培养,完善中医药学科体系、学术体系、人才培养体系,创新人才考评机制,调动中医药医务人员积极性。要深化中医药基础理论、诊疗规律、作用机理研究阐释,开放包容对待中医药不同流派,使中医药百花齐放、更好服务人民健康。

近日,国家卫生健康委、国家发展改革委等 11 部门联合印发《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》,从加强居家社区服务、机构服务、服务衔接、支持政策、人才培养、服务监管 6 个方面提出 15 项政策措施,并明确推动中医药进家庭、进社区、进机构。

《意见》指出,发展居家社区医养结合服务,推动机构深入开展医养结合服务,优化服务衔接,完善支持政策,多渠道引才育才,强化服务监管等。增强社区医养结合服务能力。扎实做好基本公共卫生服务,积极推进老年健康与医养结合服务项目实施,加强老年病预防和早期干预。发挥中医药和中西医结合在养生保健、慢性病防治等方面的优势,推动中医药进家庭、进社区、进机构。

《意见》要求,积极发挥信息化作用。实施智慧健康养老产业发展行动,发展健康管理类、养老服务类、康复辅助器具类、中医数字化智能产品及家庭服务机器人等产品,满足老年人健康和养老服务需求等。

(国家卫生健康委)

责任编辑:黎佳
本版邮箱:mzyyb1b@126.com

近日,国家卫生健康委、国家发展改革委等 11 部门联合印发《关于进一步推进医养结合发展的指导意见》,从加强居家社区服务、机构服务、服务衔接、支持政策、人才培养、服务监管 6 个方面提出 15 项政策措施,并明确推动中医药进家庭、进社区、进机构。

《意见》指出,发展居家社区医养结合服务,推动机构深入开展医养结合服务,优化服务衔接,完善支持政策,多渠道引才育才,强化服务监管等。增强社区医养结合服务能力。扎实做好基本公共卫生服务,积极推进老年健康与医养结合服务项目实施,加强老年病预防和早期干预。发挥中医药和中西医结合在养生保健、慢性病防治等方面的优势,推动中医药进家庭、进社区、进机构。

《意见》要求,积极发挥信息化作用。实施智慧健康养老产业发展行动,发展健康管理类、养老服务类、康复辅助器具类、中医数字化智能产品及家庭服务机器人等产品,满足老年人健康和养老服务需求等。

(国家卫生健康委)

高基层医生专业技能及诊断效率,解决基层设备少、经费低、看病难等问题,从而弘扬壮医药文化,助力健康中国。

强强联手,合作共赢

《“健康中国 2030”规划纲要》中提到,要充分发挥中医药独特优势,提高中医药服务能力、发展中医养生保健治未病服务、推进中医药继承创新等,而壮医作为中医体系中的一块民族瑰宝,更应该要发扬光大。双方本着“资源共享、互惠互利,战略联盟,长远发展”的原则,为弘

扬壮医药文化,发展广西少数民族医药健康产业、促进全民健康事业可持续发展,实现“健康中国,健康广西”而不懈努力。

黄汉儒、谢寿球对报企强联合模式给予肯定,表示壮医药发展前景远长,要高度认识、重视壮医药文化。

传承壮医,悬壶济世

壮医药文化从先秦时期开始萌芽,并在当时广泛应用针刺疗疾、舞蹈导引、按跷治病方法。大量丰富的史料记载,壮族先民是最早创用针刺疗法的民族之一,《黄帝内经素问·异法方宜论》记载:“故九针者,亦从南方来。”两千多年的传承和积淀,壮医药逐渐形成体系,壮医学、壮药学成为我国民族医学史上极具价值的独立学科。

倾囊相授,助力健康中国

下一步,“壮医健康中国行”活动将邀请多名壮医学术专家深入基层,公益援助全国各地多家诊所,传授壮医医术、甲诊、药线点灸等非物质文化遗产项目,惠及百姓健康。

(黎佳 蒙苗/文 陆文/图)

近日,广西壮族自治区药物研究所与《民族医药报》战略合作签约暨“壮医健康中国行”揭牌仪式在广西药物研究所启动。全国名中医黄汉儒教授,广西药监局党组书记苏军峰,恒拓集团总经理刘国炜,恒拓集团控销中心总经理夏佳文及《民族医药报》相关领导共同出席,为壮医助力健康中国拉开序幕。

据悉,“壮医健康中国行”为双方合作项目,旨在赋能基层医生,提高基层医生专业技能及诊断效率,解决基层设备少、经费低、看病难等问题,从而弘扬壮医药文化,助力健康中国。

指导单位:中国民族医药学会
广西壮族自治区中医药管理局
协办单位:广西民族医药协会

欢迎订阅《民族医药报》

全国各地邮局均可订阅,全年定价 52.00 元

免费赠阅样报(短信手机):19977107763

编辑部:0771-3111798
服务部:0771-3131615
健康科普热线:13628039291

扫码
关注
微信
公众账号