

6枚、黑米200g)、乌发润肠三黑粥(黑芝麻、黑豆各10g,黑米100g)、黑豆羊骨肉粥、参茸粥等^[9]。膏方作为我国传统滋补、祛病、延年益寿制剂之一,以冬季服用为最佳^[10]。膏方多应用参类、黄精、黄芪、生地、熟地黄、山药等滋补药为主,并配以对症药以纠偏祛病,加入胶类及糖类以改善其性状及口感,同时又可补充人体的多种营养需要,有利于人们因节奏快、压力大,而出现的头晕腰酸、疲倦乏力、食欲不振等亚健康状态及时恢复到常态。而且冬令服食扶正膏方,不仅能增强免疫功能,还能在体内贮存丰富的营养物质,有助于预防疾病的发生^[11]。针对不同体质进行膏方调理,是中医的一个独特优势。气虚质者,予以黄芪、白术、山药等药培补元气、健运脾胃;痰湿质者,予以茯苓、苍术、秫米等健脾利湿、化痰泄浊;气郁质者,予以香橼、佛手、玫瑰花等疏肝解郁、条达安神。若在进补膏方的同时,结合膳食调理,可达到相得益彰的效果。

综上所述,“治未病”思想是中医学养生理论的重要内容,其“预防为主”的理念在过去、现在和将来均具有较高的指导价值。本文以冬季为例,从天人相应、养藏养阴,养神怡情、摄神调心,运动有度、适可而止,冬令进补、药食同源4个方面探讨四时养生之具体方法,调养身体、提高正气抗邪能力,重点是“防”而不是“治”。转化医学作为新世纪中医学学科方向重要变革之一,其重点要前移到预防上来,重心要下移到社区和乡村中去^[1],此时,中医学以其原创思维和原创优势显现出更加鲜活的生命力。中医学是一个伟大的宝库,是中华民族智慧的结晶,几千年来守护着这片土地上炎黄子孙的繁衍生息,时至今日它仍闪耀着璀璨的光芒,指引我们更好地与自然和谐相处,促进社会的可持续发展。“治未病”

理念已经深入人心,人们逐渐意识到个人的健康并不是被动地仅由医生来决定如何进行诊断和治疗,还要主动地参与到对自身健康的认识和自觉维护过程中去,从传统医学中寻求养生之道,继承和弘扬中医药学的精华,将其发扬光大,使它不仅在中国,更能在世界这个大舞台上发挥作用,参与到全人类的健康事业中去。

参考文献

- [1]王永炎,黄启福,鲁兆麟,等.中医学学科方向的变革与创新[J].北京中医药大学学报,2011,34(1):5-11.
- [2]烟建华.《内经》睡眠理论研究[J].辽宁中医杂志,2005,32(8):765-767.
- [3]赵阳,郭玉峰,蒲永慧.“春夏养阳、秋冬养阴”理论辨析兼探中医适时养生[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(6):408-409.
- [4]罗卫芳.论养神的途径与顺时养神[J].中国中医基础医学杂志,2008,14(6):410-412.
- [5]禄颖,烟建华.《内经》神之辨[J].中国中医基础医学杂志,2006,12(2):86-88.
- [6]王鲁青.音乐疗法在抑郁型精神病患者康复治疗中的作用[J].中国临床康复,2009,(6):2605.
- [7]周士枋.21世纪运动疗法展望[J].中国临床康复医学杂志,2001,16(2):68-70.
- [8]刘焕兰,曲卫玲.当代名老中医运动养生思想研究[J].辽宁中医杂志,2010,37(4):602-603.
- [9]蒲志兰,吴卿.冬季中医养生[M].北京:中信出版社,2008:42.
- [10]奚肇庆.膏方调补肺病精要[J].江苏中医药,2006,27(11):6.
- [11]李秀月,代民涛,郑小伟.亚健康状态的膏方调治[J].河南中医,2011,31(3):249-251.

(收稿日期:2012-05-21;修回日期:2012-08-17)

[编辑:黄健]

《中医杂志》荣获第四届全国优秀中医药期刊一等奖

(本刊讯)日前,国家中医药管理局公布了第四届全国中医药优秀期刊评选结果,《中医杂志》再度荣获一等奖。

为提升中医药期刊办刊水平,繁荣中医药文化与学术,调动广大中医药期刊工作者的积极性和创造性,鼓励和表彰近年来在宣传党的中医药方针政策、普及中医药知识、传递中医药信息等方面做出优异成绩的中医药期刊,国家中医药管理局先后于1995、2000、2007年举办了三届全国优秀中医药期刊评选活动,《中医杂志》均荣获一等奖。本次评选活动经过了资格审查、专家委员会评审、公示等程序,《中医杂志》等5种期刊以较高的学术质量和编辑质量从参评的中医药期刊中脱颖而出,获得一等奖。

多年来,在社会各界及广大作者、读者的关心和支持下,《中医杂志》积极担负起传承、传播中医药学术与文化的重任,认真办刊,在各方面取得了优异的成绩,多次获得了国家新闻出版、中医药行业主管部门及专业协会、学会的最高奖励。我们将继续发扬传统,与时俱进,为进一步办好刊物而做出更大努力。

《中医杂志》编辑部