

探脉沧州中医药文化

中医药文化，在沧州这片土地上，绵延千年，生生不息。从战国时的神医扁鹊到金元四大家之一的刘完素，再到近代中西汇通派张锡纯，可谓名家辈出，医脉不断。如今，在这片土地上成长起来的医者，汲取经典营养，践行医者仁心，化真知为力量，不断为沧州中医药文化注入新的生机和活力。

传承中医精髓  
践行医者仁心

本报记者 哈薇薇

调节“七情”治未病  
遵循天道重养生

“你最近是不是情绪不好？”  
“是，最近生了场气。”  
“从舌相上看，肝郁化火。注意调节自己的情绪，我给你开几付中药。”  
沧州中西医结合医院刘建博士一边开导病人，帮助他疏导情绪，一边在药方中加入疏肝理气之药。  
刘建说，古代医家十分重视人的情志，认为“七情”也可致病。这“七情”包括：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。而“七情”应该控制在合理范围，太过就会损伤五脏。比如喜伤心、怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。在大量的医疗实践中，刘建发觉很多疾病的病因都是“七情”所致，所以中医除了要医治病人的病，还要兼具一个心理治疗师的角色，帮助病人梳理情志，一边调身，一边调心，做到标本兼治。

“春三月，此谓发陈……夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生……此春气之应，养生之道也……夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日，使志无怒……此夏气之应，养长之道也……秋三月……冬三月……”  
“这些关于一年四季如何顺应自然养生的道理，都明明白白地记载在《黄帝内经》这本医学经典中，尽管已经过去了几千年，可这种自然规律的养生道理依然能够指导今天人们的生活起居。”刘建说，就是因为不懂得自然之理，不懂得依照“春生、夏长、秋收、冬藏”的季节规律保养自己的身体，所以很多今天的人都得了这样那样的病。比如春季作息不规律、经常熬夜；夏季开空调时

间过长、没有节制地吃冷饮；秋季过早地换上厚衣服；冬季穿裸露脚踝的裤子等。这些违逆自然之道的生活习惯，长时间累积就会伤害身体，最终患上疾病。刘建感慨，中医药文化博大精深，它不仅包含有病治病的药方，还传达给人们一种生存之道。在这样的思想理论体系下，它形成了“未病先防、既病防变、瘥后防复”的“治未病”思想。而这套思想，对于今天的医疗体系无疑是一个很好的补充。只有“正气内存”才能“邪不可干”，人们只有掌握了自然生存之道，才能为自己的健康筑上一道防火墙。

培养人才重传承  
避瘟丹香防瘟疫

“刘老师，如何理解‘扶正祛邪’？”  
“中医治病，治的是人，而不是病本身。所以当看到病人正气不足的时候，不能一味地祛邪，有的老人和孩子本身正气就不足，所以这时候要先扶正，再加以祛邪。”

这是孟村回族自治县中医院中医科主任刘敬章和他的弟子的一段对话。刘敬章说，为弘扬中医文化，培养中医人才，孟村中医院已经连续12年免费招收社会上的中医爱好者，边教授中医经典，边传授中医技能。3年学成后，便可以报考助理中医执业医师，通过考试后，就可以成为一名名副其实的中医医师了。

“中医药文化要想传承、发展，中医人才是关键。”刘敬章说，他很推崇的一位中医大家是广东的邓铁涛老先生。邓老曾说：“中医延续数千年，如果我们再不爱护它，再不努力发扬它，将来就会遭到子孙的



沧州医学界人士向中医大家朱良春请教医学问题（资料片）

唾骂。”  
本次新冠肺炎疫情，中医药再次发挥出它的独特优势。刘敬章说，病毒，在中医语言体系中，称为瘟疫。几千年来，人们对各种瘟疫的抗击始终没有间断。中国传统医学经典《黄帝内经》提到，抗御“疫病”入侵的同时更重要的是“避其毒气”，正所谓“正气内存，邪不可干”。《黄帝内经》记录了完整的疫病防治思想，提出人们应该在发病之前加强预防，或者在发病早期及早治疗，治愈后防止复发。面对不断变异的新冠病毒，中医药通过体质辩证和环境辩证，化裁古人的经方，使很多病人转危为安。作为中医人，刘敬章主动作为。他带领医院的其他中医师按照古人的经方，研制出了预防瘟疫的“避瘟丹”和“避瘟香”，为当地百姓的健康保驾护航。

治病高手在民间  
中西医结合百姓安

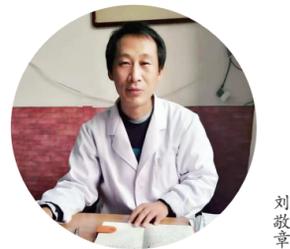
“我这腿疼了好些年了，应该是年轻时受过寒。”  
“我今天给你用金针点刺试试。”天津西站医院中医科主任马俊华已经用这种技术免费为很多肩颈、腰椎、四肢关节疼痛的患者减轻了痛苦。一根小小的银针经过火烤，在病人的患病穴位进行点刺就有这么神奇的效果？面对疑问，马俊华说这项濒临失传的中医技术，还是上世纪90年代时，他跟一位农村老太太学的，因为治疗效果立竿见影，让他不禁感慨，高手在民间。老太太见他诚心求教，没收他一分钱，把火针的手法和心得倾囊相授。而他，取之于民也用于民。从此，只要有对症的患者，他

也不收一分钱，免费诊治。  
马俊华说，中医药文化的根在民间。民间，藏着许多治病的高手，比如已经仙逝的山西李可老先生，就是他很崇敬的一位医者。李可擅长以重剂救治危急重症，医术高超，有现代“张仲景”的美誉。李可使用中药附子与别的医家不同。因为附子有毒，一般中医最多只敢开出几十克的剂量，而他面对濒临死亡的病人时，经常开出数百克的剂量。据说，他一生用去附子5吨之多，挽救了数以千计的垂危病人。近几年来，国家越发重视民间中医的发展，为拥有一技之长和偏方治病的民间中医大开方便之门，为他们提供了合法行医的保障。正是因为国家看到了中医和中医药的发展，必须要有独立的发展体系，而民间是不可或缺的重要一环。只有民间的高手层出不穷，中医药的发展才能步入良性的轨道。

中医药的发展未来在哪里？马俊华说，100多年前的中医大家，我们的盐山老张锡纯早已给出了答案，就是中西医结合。张锡纯认为，中西医理相通，医界不宜作意气之争。针对当时中西两医互不合作的现象，他主张：“西医药在局部，是重在病之标也；中医用药求原因，是重在病之本也。究之标本原宜兼顾。”马俊华在诊治病患的过程中，也深刻体会到了这一点。曾经有一个西医同事，聊天时和他说起想要去北京做心脑血管支架。问其原因，说是心慌气短、浑身乏力，马俊华提议可以试试一下中药治疗。通过望闻问切，马俊华给他开了张锡纯的升降汤以及清代王清任的血府逐瘀汤加减，喝了一个多月，患者的症状就消失了。  
但身为中医的马俊华说他并不



刘建



刘敬章



马俊华

排斥西医，因为西医有西医的优势，比如外科手术以及一些急症等，所以别管中医、西医，治好病才是硬道理。中医、西医应该在更高的层面，做好结合。适合用中医的用中医疗法，适合西医的用西医疗法，这样，老百姓才能真正受益。

保护大运河  
志愿者在行动

【文化八仙桌】系列访谈第一百六十二期  
本报讯（记者祁凌霄）大运河保护离不开群众组织。近年来，我市大运河爱心志愿协会充分发挥了民间组织的作用，在大运河环保、绿化、服务、秩序维持等方面做了大量工作，成为大运河保护中的重要力量。随着大运河畔各种文化设施的陆续建成，到大运河畔观光休闲成为人们日常活动之一，与此有关的环保问题也日益突出。5月29日上午，本期“文化八仙桌”系列访谈，就以“保护大运河 志愿者在行动”为题，围绕志愿者如何有序开展工作、保护好大运河进行探讨。

本次访谈邀请的主讲嘉宾是大运河爱心志愿协会、南皮爱心协会、共青团南皮县团委等有关组织的负责人。这些组织，多年来自动投入到大运河的保护中来，有的组织就大运河的保护，还专门制定了活动方案，重点、有序地保护大运河生态环境。在爱心志愿者组织的带动下，许多群众加入到大运河保护的队伍中来，有些乡村群众还在大运河畔开展了绿化、定期清理垃圾等工作，受到国家级媒体和社会各界好评。

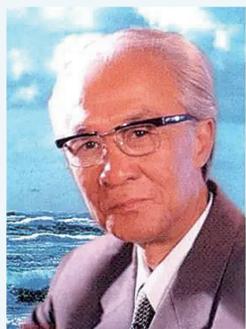
进入夏季，随着南川楼、朗吟楼、园博园等楼台园林的相继建成，大运河景观带也吸引了大量的市民游客。这就需要有序引导、扩大宣传，唤起人们自觉保护大运河的意识，自动维护大运河环境。对此，爱心志愿者们做了哪些工作？大运河即将实现全线通航，结合绿化、保持堤岸水土，成为一个重要问题，对此，爱心志愿者们有哪些尝试和建议？大运河的保护是多方面的，作为民间志愿队伍，针对各种问题或隐患，采取了哪些措施？人们热爱大运河，但保护大运河联合起来才有力量。怎样凝聚这股力量，更好发挥民间力量的作用？这些问题，都将在访谈中展开探讨，欢迎热心读者互动讨论。

时间：29日9点  
电话：18833783089

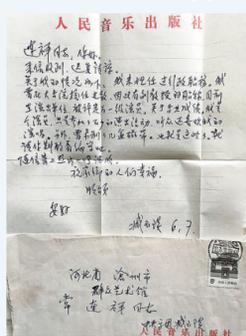
沧州籍歌唱家臧玉琰：

“我要以全部心灵为祖国、为人民歌唱”

常连祥



臧玉琰



给笔者回信

在大运河滋润的两岸、沧州这个人杰地灵的地方，曾出现一些全国著名的音乐家、著名歌唱家。臧玉琰就是其中一位。

1980年中央乐团曾到沧州演出，著名歌唱家臧玉琰那深情精彩的演唱，引来观众热烈的掌声。记得当时有人说他就是沧州人，所以此后编辑《沧州市文化志》时，我与他进行联系，互相通信，对这位著名歌唱家有了进一步了解。

臧玉琰是我国老一辈著名歌唱家，也是人们公认的著名男高音之一。他尤擅意大利美声唱法，演唱处理深情细腻，追求表现作品的深邃意境，被称为中国“四大抒情男高音”之一。

臧玉琰，曾用名臧圣伦。1923年生于黄骅市吕家桥小吴庄村。1942年考入四川国立音乐学院声乐系，师从著名歌唱家、音乐教育家黄友葵教授。

1948年，臧玉琰以优异的成绩毕业于南京国立音乐学院。毕业之前，他收获了甜蜜的爱情。买德顺，这位生于富足家庭的南京姑娘，被臧玉琰那迷人的歌喉所吸引，此后风雨同舟相伴一生。

在1949年南京解放前夕，为了躲避弥漫的战火，买德顺在台湾的

姐姐让一家人、同时也请臧玉琰一同去台湾。尽管臧玉琰当时百般为难和不情愿，但又不忍和恋人分开，只好一起搭船去了台湾。

几个月后，臧玉琰获知了新中国成立的消息，喜悦之情溢于言表，他不顾很多人的劝阻和挽留，执意要返回大陆。经过海上的颠簸和曲折的迂回，终于在1949年10月中旬到达南京。

满怀对新中国的希望和对演唱事业的憧憬，他积极投入工作，先后执教于湖南大学音乐系、武汉华中师院。

之后不久，中国在教育界开展了“思想改造运动”。单纯的臧玉琰觉得自己心中坦荡无愧，就如向党组织汇报了他去台湾的过程。但结果却是被怀疑，没有最后的结论而被闲置起来。

由于演唱专业突出，1953年，臧玉琰被调到北京中央乐团任独唱演员。当时第4届世界青年联欢节将要在罗马尼亚布加勒斯特举办，这是一个主题为反对侵略和战争、歌颂和平与友谊的大型国际活动。臧玉琰参加了我国“国际青年联欢节”选拔赛，虽然演唱精彩，但却因政审问题而落选。以后的重要演出，包括原本安排交响乐《沙家

浜》的主要角色，都因各种原因而搁浅。

在“文革”期间，臧玉琰和全家被下放到江苏淮阴地区。这里有中国大运河最早开凿河段——邗沟，有“中国运河之都”的美誉，也是江淮流域古文化发源地之一。臧玉琰先后在金属容器厂和干校劳动，据说臧玉琰的任务是放鸭子，鸭子竟然听他的歌声呼来喝去。即使下放，在文化馆期间，他的主要任务也只是刻印些文艺演唱材料，不能完全投入心爱的歌唱事业。

在此十年之久的人生黄金岁月里，他只能默默地用回忆和感觉来琢磨歌唱艺术技巧，研究气息共鸣的运用，而进行“无声练习”。他说：“虽然没有演唱发声，但由于精神高度集中，体会发声器官的歌唱状态，这种练习却使我受益匪浅。”

直至1979年，臧玉琰的恩师黄友葵教授任南京艺术学院副院长，并被选为全国音乐家协会第三、四届常务理事和音协江苏分会主席。她把臧玉琰调去，任声乐副教授，他的艺术之花才有了重新盛开的机会。恩师的器重和关心，展示才华的良好环境，使臧玉琰兴奋不已，他争分夺秒地苦练，硬是在半年的时间就恢复了先前的演唱状态和水

平。上世纪80年代初，著名意大利歌唱家吉诺·贝基来中国讲学时，听臧玉琰的演唱后说：“你的歌声典雅漂亮，像清澈的泉水一样……”

机遇总是留给有准备的人。在借调中央乐团后的1980年春节晚会，臧玉琰第一次参加人民大会堂演出，就受到了热烈欢迎，引起很大反响。

复出后的臧玉琰虽在暮年，但仍壮心不已，毕生追求的演唱艺术愈加辉煌灿烂，在全国各地演出不断。他说：“我要以全部心灵为祖国、为人民歌唱！”

他的声音纯净甜美，气息运用自如，总能细致地处理情绪和用准确的情感表达作品内容。特别是《牧歌》《在那遥远的地方》《中华亲爱的妈妈》等歌曲，用艺术感染力把人们带入意境。他的一些演唱已成为经典，受到人们广泛的喜爱和推崇。

2005年10月29日，沧州籍歌唱家臧玉琰因肾衰竭和心衰在北京逝世，享年82岁。他的儿子臧雷说：“我父亲走得很安详、很平静，他的脸上带着微笑，他没有遗憾。”携手走过半世纪的臧夫人说：“臧玉琰性格刚强自尊，一辈子只喜欢唱歌。我和他1948年相识，结婚53年，几十年来我们相濡以沫，我们的家庭也非常幸福。”

臧玉琰一生淡泊名利，倾心艺术，我们在《中国歌唱大师名家经典》等专辑和网络，仍能倾听他那醉人的天籁之音。他精彩的歌声永不飘落。

天津沧州籍音乐家



“文化八仙桌”系列访谈  
主办：沧州日报  
承办：沧州日报（人文周刊）