

探脉沧州中医药文化

中医科普在很多人眼中是一件吃力不讨好的事，甚至认为做科普和医生看病天生就是一对矛盾。可中医博士赵辉却把这二者融合得很好，她认为，治病救人重要，让大家了解中医养生知识、学会自救同样重要——

传播中医药文化 唤醒文化自觉

本报记者 哈薇薇



网上教课 养神强身健体

“你们知道旋覆花长什么样子吗？对，在咱们沧州，这种黄色小野花随处可见。别看它不起眼，却有降气、消痰、行水、止呕的功效。”

“夏季为什么不能贪凉？”
“夏季身体是外热内虚的环境，故天气越热越不可以贪凉，以免伤害脾胃阳气，寒邪内伏，遗留病根。”

河北省沧州中西医结合医院治未病科，是赵辉的“阵地”。天空不时飘着小雨，但丝毫不影响她的讲解热情，衣服上别着收音器，平和、磁性的声音，通过手机向网友们传播中医养生、保健知识。

1999年，赵辉毕业于上海中医药大学中西医结合急诊专业，后在上海曙光医院重症医学科工作7年。2006年，她成为河北省沧州中西医结合医院引进的第一个全日制医学博士，多年的中西医结合治疗经验，让她越来越感悟到中医“治未病”思想的前瞻性。

2010年，医院组建治未病科室，赵辉毅然申请从呼吸科转到治未病科，成为治未病科主任。赵辉说，治未病是中医的一大特色和优势，在未病先防、既病防变、瘥后防复上，有系统全面的认识和方法措施，在整个生命周期中发挥着全面、重要的作用。

“赵主任，我最近总爱发脾气，心情很糟糕，做了各种检查，也没啥问题。”患者求助的眼神看着赵辉。“每天都有大量失眠、焦虑、抑郁症状的患者找到我，他们精神、身体备受折磨，西医一般没有太好的办法，但中医却可以发挥‘治未病’所长，通过中药、艾灸、站桩等方式进行干预，效果不错。”

每天早晨6点20分、晚上9点，赵辉都会准时带领网友站桩练气、强身健体。经过一年多的习练，已经有千余人受益，很多人反映身体变得越来越好、精气神越来越足。

赵辉认为，中医“治未病”的预防医学思想是通过养神健体、合理膳食、谨慎起居等方法促进身心健康，达到保健和防病作用。而其中，看不见、摸不

着的“气学”，通过几千年的实践证明是能够“治未病”的。所以，这件事她表示会一直做下去，让更多的人感受“气学”带给人的身心变化。

为百姓解惑 顺应自然之道

随着夏日来临，近日，来治未病科咨询三伏贴的患者络绎不绝，赵辉一一给予详细解答。一些免疫力低、患有慢性呼吸道疾病、慢性胃病、慢性骨关节炎等慢性、寒性疾病患者，适宜采用三伏贴疗法。用中医的话讲，就是阳虚体质，在冬季容易复发或加重的疾病，在夏季如进行扶正培本的治疗，可以鼓舞正气，增加机体抗病能力，从而达到防治疾病的目的。

“冬病夏治的治疗方法，在中国最早的中医典籍《黄帝内经》中就有明确记载。”赵辉说，春夏时节正是大自然气温上升，阳气由初生到极盛的状态，此时养生侧重于养阳，才能顺应季节的变化，预防或少生、甚至不生疾病。但现代人生活节奏快，由此也产生了很多不良生活习惯，如夏天大量喝冷饮、无节制地吃水果、长时间开空调、经常熬夜等。长此以往，不正确的饮食习惯，损伤了人的脾胃，违背自然的起居时间，耗伤了人的精神，最终形神俱损，等疾病找上门时，为时已晚。

“赵主任，我一到夏天就特别难过，穿得很厚还怕冷……”

“你这种情况，除贴三伏贴外，还可以配合膏药调一调体质，如果再加上艾灸效果就更好了。”

赵辉说：“在治未病中心，各种特色中医疗法应有尽有，中药、针灸、艾灸、推拿、膏方、特色眼科、养生茶饮等，从成立科室以来，就在不断地丰富、完善中医疗法，力求最大限度地解决患者的病痛。”

这么多年，经赵辉治疗的患者数也数不清，最让她感到揪心的是，很多人因为对生命和身体的认识不足，最终导致身体、精神出现了异常状况，所以只要有机会和患者面对面，她都会不厌其烦地宣讲健康的生活方式，帮助病人回归正确的生活轨道。在赵辉看来，医生、医术不是万能的，能够减少疾病发



治未病科医生走入校园开展中医科普活动

生的唯一途径，就是自救。

在采访过程中，患者来电不断，无论对方提出什么问题，赵辉总是耐心解答。“西方‘医学之父’希波克拉底说过，医生治病有两种手段，一是药物，一是语言。所以治病，医患沟通很重要，打开病人的‘心结’，告诉他们正确的生活理念，才能有更好的疗效。”

创新科普形式 广泛服务百姓

为了让更多的人懂得自然之道、生命之道，2016年，赵辉带领治未病中心团队40余人，在网上相继开辟文字公众号、视频公众号、抖音、快手等多种形式的中医科普宣传，倡导健康生活方式。

“中医科普应该抓住三个最关键的问题：中医是什么？中医能做什么？中医能给老百姓带来什么？”在赵辉看来，中医人不仅要治病救人，也有传承、发扬中医药文化的历史责任。

2016年以来，公众号发表科普文章300余篇，总阅读量达到200多万，其中赵辉个人原创科普文章60余篇；2019年开通“沧州治未病”抖音号、快手号、

视频号，总浏览量500万次；录制“国医话健康”系列节目，取得了单篇浏览量320万的好成绩；2020年，赵辉网络直播《居家管理身心健康》，观看量达到103万人次；2021年，在沧州广播电台录制中医养生节目8期，收听人数2万余人；2022年，网络直播共计63场，收看42万人次；2023年，开展“中医科普进校园”，为全市50余所中小学开展“治未病与生活”科普讲座……

赵辉深有感触地说，互联网时代，自媒体可以成为医疗服务的一种延伸，能够帮助更多的人解决问题。这是一场文化与教育的阵地战，正规医生不去占领阵地，就会有“江湖郎中”去散播虚假信息。

随着经济社会的发展和人们生活水平的提高，民众对精神文化、生活质量和健康要求有更高的期盼。赵辉说，中医药文化内容丰富，既有中华优秀传统文化的精神滋养作用，也有简便实用的群众保健知识和方法，可满足和服务群众的精神与健康需要。所以中医科普必须长期、不间断地进行下去，让百姓懂得健康的生活方式，敬畏生命，实现“未病先防”。

“东南吴泊”四县市举办非遗联展

本报讯（记者哈薇薇）6月10日是“文化和自然遗产日”。当天，东光、南皮、泊头和吴桥四县市在吴桥杂技大世界共同举办了非遗联展活动。活动中展出的沧州非遗，多是传统美味，展示了沧州历史悠久的美食文化，同时也促成了这些非遗传承人与景区的项目合作。

本次展览，4个县市共选出非遗代表项目24项，邀请4个县市的饮食类代表性传承人现场展示非遗技艺、制作非遗产品等，全方位呈现非物质文化遗产的传承历史、当代价值，促使非遗全面融入现代生活，让每位沧州人随处都能

品尝到家乡的“非遗味儿”。

在现场，有30余位非遗传承人与赶来的游客互动。观看吴桥杂技、欣赏东光观州胡艺、泊头三痴膏泥塑等精湛的非遗制作工艺；品尝吴桥烧鸡、南皮祁家窝头、东光观州酒及五香花生米、泊头杨家烧饼，与非遗传承人对话，请他们演示制作手法……透过舌尖和指尖，感受沧州南部四县市的非遗味道与魅力。

活动期间，吴桥杂技大世界景区与诸多非遗传承人及非遗工坊签订了长期合作协议。通过展览，优化了非遗产品的产销结构，促进了非遗传承的良性循环。



沧州大学生马瑞涌深海救3人 不留姓名婉拒感谢

本报讯（记者祁凌霄）半个月前，一位青年在沧州东部深海区救了3位落水群众。他和朋友把3位落水者送至岸边，未留姓名就离开了。经被救者多方寻找，才知道这位救人青年叫马瑞涌，是中国人民大学的学生。孟村回族自治县牛庄乡路庄子村人。但婉言拒绝了被救者的感谢。

经李炳天将军牵线，小马回忆，5月21日，他陪同山东的朋友到天津办事。路经渤海新区时，朋友提出要游海。于是他们在港口乘当地海船，于早上5点下海出发。船行驶了两个多小时后，进入深海区。这时风急浪高，船身在大海中颠簸摇摆，山东朋友禁不住颠簸，难受欲呕，于是都下到舱内休息。马瑞涌因随父亲出过海，习惯了颠簸，就站到船头去眺望。这时船已经掉转头向东北方行驶。

这时，马瑞涌忽然发现，远处随着海浪起伏，似乎有人在水里漂浮，但又看不真切。他拿来望远镜。果然是人，是3个人抱着一个救生圈和硬纸箱子，随波漂流。小马急忙去叫人，但舱内的朋友都被颠簸得昏昏欲睡，只有张船长没

事。他们马上开足马力，向落水者的方向驶去。驶近后，他们抛下救生圈，开始救人。“第一个救上来的是个年轻人，30多岁，都被海水冻僵了，抓不住绳索，费了半个小时的力气，才救上来。”然后是第二个、第三个。

人被救上来后，已经难以起立，说话非常困难。小马赶紧找来食物和水给他们补充能量。“饭没怎么吃，喝了瓶可乐，补充了糖分后，几个人才慢慢缓过劲来。”小马说。原来，这一老两少，是父亲、儿子和侄子，家在黄骅市海堡一带。他们头天乘船入海，被一个大浪打翻了船，已经在海里泡了一夜。幸而被救，3个人千恩万谢，然后用小马的手机，联系人报平安。

当马瑞涌和张船长送他们回家时，被救者的亲人们已经在海边等候了。看着他们亲人团聚，马瑞涌和张船长乘船悄然离去。“我没问他们姓名。因为他们用我的手机联系的家人，后来通过手机号联系我，要当面感谢，还准备了很多礼物。我谢绝了，也没告诉他们我的名字。”小马说。

近期，沧州有关媒体刊发了赵宗华《神门口与镇武庙》一文，记叙水月寺附近运河东岸有关“神门口”和“镇武庙”的文章，读之深受裨益。但白璧微瑕，文中关于“镇武大帝”的记录及“神门口”的具体指向都值得商榷，笔者不揣陋，略陈一二。

首先，关于真武大帝的尊号册封问题。《神门口与镇武庙》一文云：“镇武即‘玄武’。中国古代神话中的北方之神，也是道教所奉的神。宋真宗时，尊为‘镇天真武灵应祐圣帝君’，简称‘镇武帝君’，民间惯称‘镇武大帝’。”其实，真武大帝在宋真宗时的册封时间为天禧（1017-1022年）年间，封号为“真武灵应真君”，非“镇天真武灵应祐圣帝君”。宋徽宗大观二年（1108年），又“奉册增上尊号曰：佑圣真武灵应真君”。且文中“祐圣”当为“佑圣”。

真武由“真君”跃升为帝尊是在元代。大德七年（1303年）封“光圣仁威玄天上帝”，是主宰北方的最高神祇。明成祖朱棣在位时对镇武大帝信奉有加，封为“北极镇天真武玄天上帝”，至此才有“镇武”之称。其后，道家经文将“真君”和“上帝”两封号融合，“镇天真武灵应祐圣帝君”的尊称方才出现。

其次，龟蛇二将非雷公。《神门口与镇武庙》一文称“雷公，中国古代神话中的司雷之神，掌管天气。镇武庙中的龟蛇二将是为雷公。”此说亦误。龟蛇二将由真武大帝的膀胱变化而成，乃天门门将。民间传说：“真武大帝昔年修行时，不食五谷，把肚子和肠子饿得乱动不已，后折腰得真武大帝实在心烦，于是将其掏出来扔在脚下。后来真武大帝成仙后，肠子和肚子沾了灵气，变成龟蛇二将，成为守护天门的门将。”道经中便有描绘真武大帝“披发黑衣，金甲玉带，顶罩圆光，仗剑怒目，足踏龟蛇”的威猛形象。当龟蛇呈现动物面貌时，蛇身绕龟，昂首对峙；当配侍在真武大帝左右时，则是以人间战将面目出现。至于雷公的形象，《山海经》载：“雷泽中有雷神，龙身而人头，鼓其腹。”可知雷公和龟蛇二将形象不同，职责不同。

再者，镇武庙会时间当为三月初三。而《神门口与镇武庙》定为四月十八。文章说：“镇武庙建成后，每年农历四月十八为庙会，香火很盛。听老人讲，沧州每逢遇旱灾，百姓便到庙里祈雨。”其实，四月十八是泰山庙神诞生日，真武大帝的生日是三月初三，故镇武庙会日应为三月初三。

此外，神门口的具体指向。《神门口与镇武庙》一文认为：“神像经过的巷子，称为神门口，供奉神像的庙堂是为镇武庙。”此说法牵强。民国《沧县志》不仅载及镇武庙，也穿插有对神门口的解释。卷四方志“古迹、坛庙”篇：“镇武庙，在严崇坊，明宏（弘）治九年建。神像为镇武大帝、雷公、闪电、龟蛇二将，均系木雕，精细无比。相传像由南方雕刻，随粮船运来，在麻姑寺渡口下船运入庙中，故至今尚有神门口云。”神门，也称山门，后演变为神像临门新地时的迎接处。由此可知，神门口本指神像在运入镇武庙前落地沧州的第一个站，即麻姑寺渡口。岁月迁流，人们逐渐把渡口沿岸一带泛指为神门口。令人不解的是，《神门口与镇武庙》作者行文时虽也转述了史料，但对关乎神门口位置的关键文字却弃之不顾，以致偏离神门口的真义。

明代以来，真武大帝的供奉极普遍。据说，朱棣发动“靖难之役”夺取天下时，真武大帝曾显灵助。朱棣称帝后，诏封“北极镇天真武玄天上帝”，并在武当山大兴土木，营建宫观庙堂进行主祀，武当山因此闻名遐迩。沧州镇武庙的修建正是真武大帝信仰扩大化的结果。

镇武庙是民国《沧县志》上的称谓，万历《沧州志》、康熙《沧州新志》、乾隆《沧州志》皆作“真武庙”。关于建造者，民国《沧县志》“镇武庙”词条并没有说明，查万历《沧州志·寺观》知为沧州人李耀。“真武庙，在盐场南，沧省祭李耀建。”沧州城厢除城北镇武庙外，在南关亦有，具体位置在昊天观南。康熙《沧州新志·祠宇》载：“真武庙，明都御史刘熹建，在南关河上。”两庙之所以都建于运河岸边，和刘武大帝的神格有关。作为北方之神的真武属水，能治水防火，镇厌水火之患，换言之，是百姓为祈免运河水患所修。镇武庙在沧州分布广泛，除此二庙外，民国《沧县志》又记载了“窦店、南顾屯、旧州北关、何官屯、皂坡、大三拔、王振还五拔、倪官屯、鄆四拔、郝五拔、小张官、新县镇”等12处。

大运河畔是个充满人文乡愁的地方，篙橈摇曳浪花激荡里造就了生生不息的繁华，孕育出独特的乡土文化意蕴，成为研究沧州历史文化绕不开的母题所在。考证治学，虽不至于如陈寅恪那般“对每字必求正解”，但亦要准确完整把握史料，循名责实，深究细研。如此，方能揭示人文沧州的历史真实。

钩沉



脚踏龟蛇的镇武铜造像