《传承弘扬国医文化——相约健康会客厅》

■ 本报记者 高倩如

2020年初，一场新冠肺炎全球爆发，疫情席卷神州大地。在党中央、国务院坚强领导下，全国人民众志成城，社会各界积极奉献，奋力展开抗疫斗争，努力为抗击疫情贡献着自己的力量。企业家日报社结合抗击疫情，全面贯彻“健康中国”战略，关注企业与企业家健康，推动企业复工复产复苏经济，开辟了《中国企业家健康专刊》，为企业家健康保驾护航，为企业发展加油助力。

从本期开始，《中国企业家健康专刊》开设《传承弘扬国医文化——相约健康会客厅》专版。本着传播卫生常识，关爱生命健康，传承弘扬国医文化，普及养生保健知识的宗旨，通过中医名师专家、健康产品研发人、大健康产业负责人做客“健康会客厅”，畅谈博大精采的中医传统文化，传授简单易行的中医养生方法，推动中医传统文化与先进的科学技术相结合的模式，让更多的企业和企业家、社会各界人士，通过本报和媒体的传播普及，进一步提升认知，收获健康。

今后，我们将逐步开放“健康会客厅”的载体领域，扩大提升“相约会客厅，服务到企业”的功能，发挥好《中国企业家健康专刊》中国企业家健康基地的示范作用，促进业内专家与企业互动合作，不断提升企业家与企业员工的身心健康水平。

侯巍：让中医之光照亮全人类的生命

分享嘉宾：侯巍

嘉宾简介：京城四大名医施今墨二代传人、鲜中医药治白血病鼻祖孙一民教授的关门弟子、“无疾企业”建设项目全国组委会医养顾问。

记者：侯医生，您好！听说您是位律师，属于年薪百万的精英人士，您是怎么走上中医事业这条路的？

侯巍：是的，我本是一名律师，年薪过百万，一度相信西医的高科技，对中医并不了解。但命中注定我与中医有不解之缘。民国四大名医之一施今墨的大弟子、全国第一家鲜中药研究所创办人、白血病的克星、当代中医泰斗八十多岁高龄的孙一民教授与我一见如故，非要收我做弟子。成为孙一民先生的关门弟子后，我放弃高收入的律师工作，笃志潜心，长伴孙老左右，听他传授施今墨的医理、药理和孙老自己的毕生所悟，尤其是鲜中药的临床应用与治疗白血病的秘方。我还陪同孙老去通州、回安阳，赴开封，下海南……在孙老的临床实践中做得力助手，一次次见证中医的奇迹，一次次赞叹中医的伟大，一次次感受到中医传承中师带徒临床实践的重要性，更坚定了我后半生投身中医事业的决心。

记者：听说您的中医团队很庞大，弟子遍布海内外。

侯巍：孙老仙逝之后，我更觉使命在肩，责任重大，矢志不渝要将中医发扬光大。我便在临床实践中传道授业，中医团队的弟子现已数以万计，遍布海内外。我觉得中医要发展，一个人的力量再大也是不够的，必须团结更多的同道，发挥民间的力量。

记者：2020年初突然爆发的新冠疫情，让世界各地的人们措手不及，对各国医疗专家团队来说，这更是一场前所未有的严峻考验。听说您的中医团队在短短的一个月里医治了意大利100多名新冠患者，您能给我们分享一下治疗的情况吗？

侯巍：好的。疫情暴发伊始，我们的中医团队凭着深厚的传承、多年的研究与临床经验以及传统中医五运六气的理论，对疫情的特点、发病的规律进行了综合辩证，开出了新冠肺炎预防方、轻症方、重症方等小小方药茶。今年3月11日，我们团队中医师、小小方创始人赵世校接到意大利伦巴第大区首府米兰的一条求助微信，求助者是他的网课学生：侨居米兰的华人医师康珠，她希望我们为她的病人提供治疗建议。我们根据病情描述和舌苔辩证，为一对新冠肺炎确诊者夫妻俩开出了药方，康珠立即做成了小小方药茶，交给患者服用。第二天，康珠就传来好消息：患者睡眠情况转好，发烧症状也消失了。就这样，师生远隔万里，在互联网上通过病情沟通、舌苔照片辩证，由赵世校开方，康珠在米兰配制成药茶，交给患者服用。从3月11日到4月17日，师生二人在微信上隔空医诊的对话共1.2361万字，共医治米兰市新冠肺炎患者100多例，轻症患者全部治愈，重症患者无一例死亡。

记者：这样的故事太让人感动了！在救治国内患者的过程中，有没有特别让您难忘的事情呢？

侯巍：这样的故事有很多，医者大仁，眼看苍生蒙难，怎能袖手旁观！疫情初期，我们发现快递小哥是最易感染的人群之一，而且一旦感染传播性堪忧，于是我和团队配制了大量的小小方药茶，免费提供给河南焦作市的快递小哥服用，增强他们的抵抗力。为了让中医在抗疫中发挥更大的作用，贡献我们的力量，我们组织了38人的医疗队，志愿自带药材、医具，自负全部费用，准备前往抗疫一线与病毒作战。虽然最终没能申请通过，但我们仍然不甘只做看客，向海内外的弟子们发出了动员令，动员弟子们在当地法律法规许可的范围内，通过我们的线上辩证指导，尽一切可能防治疫病，不求功绩，但能多救一人便一定要多救一人。弟子们也十分积极在尽力救治患者，米兰康珠就是其中一个。

记者：抗疫期间，你们用小小方药茶一共帮助了多少人？

侯巍：据不完全统计，我们团队在抗疫斗争中共救治意大利、英国、美国、德国、澳大利亚等海外新冠患者200多人，轻症无一例转重症，重症无一例死亡。国内服用新冠肺炎预防方的1000多人无一例感染。对此，我既感到欣慰又感到遗憾。欣慰的是，又有一批生命在我们中医团队的努力下战胜了新冠病毒；遗憾的是，我们中医团队影响有限，不能发挥更大的作用。

记者：在抗击新冠病毒面前，您认为西医与中医最大的区别在哪？

侯巍：西医的治病思维就是消灭病菌、病毒、病变细胞甚至病变的人体组织，而对于新冠病毒现在还没有靶向药物，无法在人体中定向消灭新冠病毒。在中医的思维里，生命是一个整体，治病其实针对的不是病，而是针对人体整体平衡，所有病都是整体平衡出了问题，调回平衡，病也就消失了。对于新冠肺炎而言，通过辨证施治，把人体重新调到平衡的状态，生命的机能尤其是免疫系统正常了，病症就会消失，而新冠病毒却失去了生存的条件，就无法复制，在人体中就无法存活。从生命的角度来理解，这一点也不神奇。然而，我们现在的科学技术都是关于物的知识，生命对于物，当然是神奇的。所以说，新冠病毒并不可怕，可怕的是我们只有物的知识和对生命了解的局限性。

记者：在全人类与新冠病毒的斗争中，中国首先取得了“战疫”的胜利。其中，中医发挥了至关重要的作用。在您看来，现在中医面临着哪些需要改进的地方吗？

侯巍：中医在现代首先面临的是传承中断的问题。现在的中医院校教育，很多老师只会讲课，根本不会治病，学生没见过老师治病，看不到中医的疗效，对自己学的知识就没有信心，很多学生在大学学了几年中医，结果毕业后治不了病，自己对中医越来越怀疑。所以，中医的传承必须采取传统的师带徒形式，在临床实践中学习、成长。

第二个问题是中医的狭隘性。民间中医中的大多数人都有一技之长，有自己擅长治疗的专科，但往往自满于立足之地，并且狭隘地排斥他人，各自为政。对于如何发挥民间中医的专长，我推崇名老中医朱良春先生的做法：把民间的“一招鲜”请进医院，发挥更大的作用。但现有的法律条件下，行医资格尚且是民间中医普遍面临的问题，朱老的方法还有待于制度的改进。尽管受到很多限制，我依然想尽可能地挖掘民间的中医力量，发挥团队精神，同舟共济，共襄中医复兴大业。只要是中医的同道中人，有求于我的，我都会尽力相助，不要钱，不附加任何条件。小小方创始人、民间高医赵世校就这样成为了我的亲密搭档，一起把中医团队越做越大。

中医的狭隘性还体现在盲目地排斥西医。实际上，不问青红皂白就把西医一棍子打死的做法，是不自信的一种表现。中医的本质是生命文化在医学中的应用，凡是对生命有益的，中医都能够消化、吸收。我的师爷施今墨先生，知识视野非常开放，他是中国第一个使用显微镜的中医，并且让自己的女婿去日本留学学习西医，女婿回国后，最终成了一名优秀的中医师。中医面对西医要有开放的胸怀，但不是简单的中西医结合，尤其不能在西医的理论框架下学习、应用中医，那样就走入了以物质观来认识生命的误区，而是必须保持中医独立的整体生命思想，在中医生命世界观、生命认识论、生命方法论的基础上，借鉴西医先进的工具，一切为生命服务。我的使命就是光大中医，让中医之光照亮全人类的生命。

记者：感谢您接受我们的采访，也感谢您和团队为抗击新冠疫情和中医发展所付出的努力！

高海峰：做好“三通一平”，让企业家更安康

●高海峰教授

分享嘉宾：高海峰

嘉宾简介：杭州络通生物科技有限公司创始人、董事长，高级工程师，国内著名自动化专家，1989年国家海洋局科学技术进步奖获得者，1990年教育部高等学校科学研究优秀成果一等奖获得者，曾任华新（中国）净水有限公司总经理、华麒水处理设备有限公司董事长，业内知名企业家。

记者：高教授，您好！中国企业家的健康状况正越来越被社会所重视，作为在生物科技领域的资深专家，您在这方面了解到哪些值得关注的情况呢？

高海峰：“吃得好，营养少；喝酒多，吃饭少；陪笑多，欢乐少；酒店多，回家少。”这是很多中国企业家的真实写照。很多中国企业家和创业者忘我地投身于事业之中，在成就个人辉煌的同时，也付出了沉重的健康代价。一项调查表明，企业家们“三高”问题表现明显，40%被查者有不同程度脂肪肝、高血压和高脂血症；其他病因还包括各种囊肿、颈椎病、胃病、糖尿病等。中年是人生旅途中的重要时期，步入中年的企业家们事业越做越大，随之而来的责任和压力也越来越重，而此时人体各种生理机能由成熟稳定逐渐转向衰退，许多慢性疾病将在这个阶段埋下隐患。

记者：近十年来，不少中国企业家因为健康问题而失去生命，一个个鲜活生命的倒下令人扼腕叹息，留下的是沉痛的思考。您认为企业家群体为什么会成为重疾高发的群体呢？

高海峰：因为中国企业家群体有强烈的使命感、责任心和奋斗精神，促使这些精英们脱颖而出。身居高位的他们，承担着企业发展甚至生死的责任，随着竞争愈趋激烈，需要花更多的精力和心血来应对内外环境的变化，谋求企业的利益和长远的发展。然而，很多企业高管已经到了忘我的境界，忽视了自己的生活节奏，淡忘了自己家人的需求，无视自己的身心健康。中国人的传统观念“小车不倒只管推”，让他们一次次失去提前预防保养的机会，一次次给健康问题频出的身体增添负担。

记者：相信大家已经了解中国企业家的健康现状并不乐观，而企业家的身体健康正是每个企业的核心灵魂。企业家群体如何做好健康守护，尤其针对现代慢性病和心脑血管疾病方面，您有哪些好的建议呢？

高海峰：我个人认为，老祖宗留下来的中医文化就有许多值得借鉴的地方。中医认为人体疾病的根源就在于“瘀”。我们体内的痰湿、瘀血、食积、水湿、内热、浊气等等这些都是瘀。人人体内都有瘀，瘀无时无刻都在产生。这些瘀会随着气机的升降，潜伏在我们的脏腑经络里，隐蔽在身体组织的空隙中，或者渗溢在肌肤筋骨、皮里膜外，它们在身体里无处不到。如果不将造成疾病的瘀祛除，无论用什么方法去治疗疾病，都只能是“治标不治本”，疾病依旧会反复发作。

记者：中医上讲“万病之源源于血，百病之由由于气。经络通百病消，血液清颜如玉”。人体的衰老和亚健康从经络不通开始，也就是我们经常说的“血管堵了”，那么，具体该如何将造成疾病的瘀除掉呢？

高海峰：大家在中国传统的中医理论中不难发现，中医反复强调“通则不痛，痛则不通”的治疗理念，实际上这也是现代慢性病和心脑血管疾病的自然化解方法，对此我用“三通”理念进一步强调“通”的重要性，要保证身体健康，就要保证气血通畅，需要通过三处通畅和一个平衡来完成，即“三通一平”。“三通”指的是通血管、通经络、通肠道。“一平”是指我们的人体微循环平衡，只有人体内环境达到平衡，人体健康才有了基本保障，在这方面橘络提取物就能起到很大的作用。

记者：高教授您能给大家讲解一下这方面的知识吗？

高海峰：好的。橘络历来是中国传统的中药材，其中的黄酮类物质含量丰富，柑橘类黄酮是一系列具有显著生物活性的黄酮类化合物所组成的混合物，不但具有良好的水溶性和显著的药理作用，而且是一类新发现的营养素。

柑橘黄酮具有维生素P样作用，又被称作维生素P，它能影响血管壁细胞和血小板的功能、白细胞的功能、凝血过程、血液流变性以及血栓的形成，柑橘类黄酮中的多甲氧基化合物如蜜桔黄素、橙黄酮和柑橘黄酮具有重要的药理学作用，能减少人体中红细胞聚集和降低血液细胞沉淀速率。

临床研究证实，黄酮类物质既是药理因子又是重要的营养因子，人体主要依靠从蔬菜、水果和谷物等食物中摄取一定量的黄酮，而黄酮类物质在体内代谢快需要不断地补充。也就是说，柑橘类黄酮有抗炎症、抗凝血、抗血栓及预防动脉粥样硬化的作用，黄酮类物质摄入不足就会导致血管堵塞日趋严重和各种心脑血管疾病。

记者：那橘络及柑橘黄酮可以人体自身合成吗？

高海峰：柑橘黄酮是天然的通透性维生素，它无法由人体自身合成，必须从食物中获取，通过高科技技术从柑橘橘络可以提取。橘络黄酮是以疏通人体经络为根本，疏通血管，净化血液，帮助解决气血不畅的问题，让人体机能恢复到应有的健康状态。同时，橘络黄酮可以降血压、降血糖、降血脂和降胆固醇，这些效果都得到了浙江省医学科学院的实验报告证实，相关研究成果刊登在中国中文核心期刊《天然产物研究与开发》2018年30卷。

记者：吃药也可以控制三高，对此观点您是什么看法？

高海峰：我不提倡大家长期服用药物。前不久，我有个朋友说他坚持吃药也能达到控制三高的效果，但是你有没有想过“是药三分毒”的道理，一个人长期服用药物，一来有副作用，二来有依赖性，停药会反弹，这是典型的“治标不治本”，更何况我们很难忽视长期服用药物带来的不良反应等健康隐患。所以目前大部分健康管理机构和营养师公认最科学的方法就是“药食同源”的膳食疗法，并改善不健康的饮食结构，改变不规律的生活习惯。相比较长期依赖药物，我更推荐在自然安全的状况下达到“三通一平”的效果。

记者：许多企业家英年早逝的例子告诉我们，日常多注意健康管理，有很多悲剧是可以避免的，有很多遗憾是可以不发生的。

高海峰：的确是这样。所以，希望我们的企业家们从今天起，重视“一个中心”——以健康为中心；注意“两个基本点”——预防和保健。中医强调“治未病”，只要你的血管、经络、肠道都通了，人体微循环达到平衡了，各种各样的慢性疾病和心脑血管疾病都会不请自走。

记者：感谢高教授带给读者朋友们精彩的分享。也衷心祝愿我们的企业家、企业高管们身体健康！

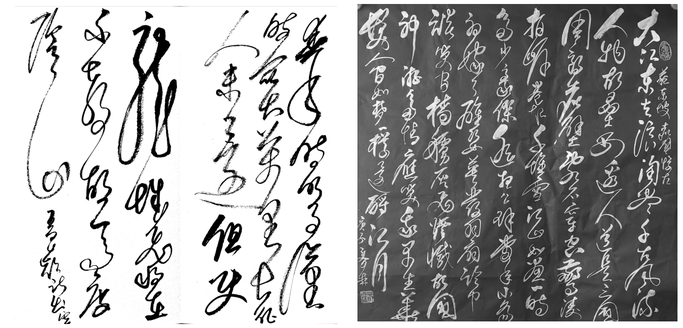
赵春林，男，1954年3月生，大学学历。曾在部队政工部门、省公安厅、省委机关、地级市政府、国家部委和全国政协机关工作。

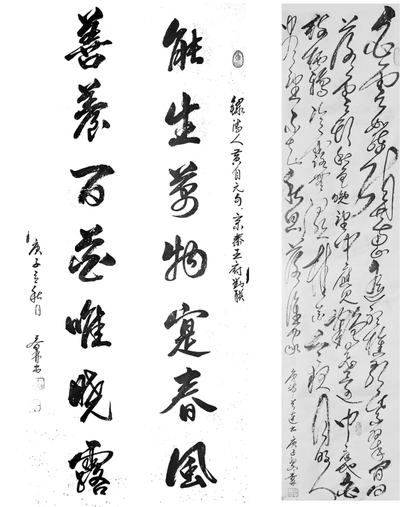
自少年始学习书法，且行且修，主攻草书。

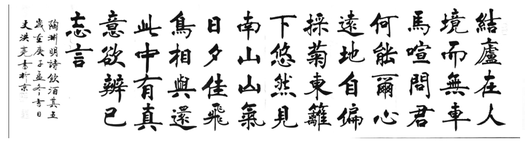
现为北京金正德书画院副院长，中央国家机关书协会员，河北美术学院客座教授，中国书画家联谊会会员，中国老年书画研究会创作研究员，中国通俗文艺研究会榜书艺委会会员理事，中国民族书画研究院研究员，中国文化管理协会书画委会员，首都书画艺术研究会顾问，北京文德堂书画院顾问。

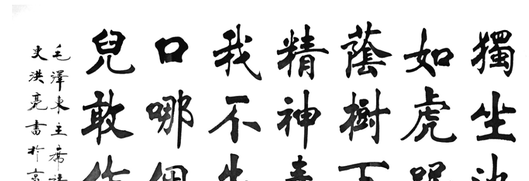
多年来坚持参加各类书展，借机学习交流，提升创作能力。

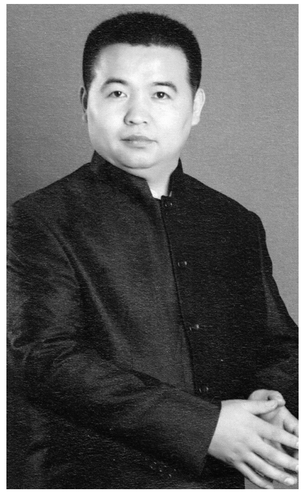
草书和榜书作品常有专业机构和社会各界人士收藏。











史洪亮，字子弘，出生于书香世家，是汉元帝时官黄门令、著名书法家史游后裔。受家庭熏陶，自幼习书，初学颜柳兼瘦金，书法功底深厚，变古熔今逐成自家风貌。现任中国书画家联谊会会员，将军书画院特邀书法家，中国将军部长书画院特邀书法家，北京时代金城书画院院士，玉泉山书画院理事。

成就及荣誉

书法作品在2009年庆祝中华人民共和国成立六十周年书法大展中展出，受到书画名家的一致好评。

2010年应邀为山西省运城市关公文化节创作作品，作品在《运城日报》刊登并被运城城博物馆收藏。

书法作品曾在《文艺报》《书法报》《青年月刊》《郑州日报》《保定日报》《无锡日报》《浙江日报》《香港商报》《信息参考》《保定晚报》《保定唐县》《羊城晚报》《体坛报》《深圳商报》等国内报刊发表刊登。

书法作品被收入下列书法史册或大型书法册：

《中国书法大展作品集》《中国静物书法作品集》《93博雅书法大赛获奖作品集》《中国艺术收藏年鉴》《中国现代书书法家精品润格》《纪念香港回归全国美术作品集》《中国现代艺术家作品润格》《中国国际书画鉴刻家年鉴》《河北省第三届青年书法展作品集》《全国高校书法教师作品集》《当代书法艺术》。

个人作品

《朱柏庐之家格言》《出师表》《紫气东来》《朱子家训》《岳阳楼》《绿》《贤》《室雅兰香》《舍得》《群贤毕至》《鹏程万里》《刘禹锡》《李白诗》《华堂集瑞》《厚德载物》《佛》《杜牧诗》《读书万卷始通神》《丹鹤》《大展宏图》《春华秋实》。