首都国医名师姜良铎：通则不病，病则不通

“一切对人体产生不利影响的物质和因素都可称之为毒，如果人体的管道不通畅，毒素将会滞留于体内，引发一系列身体健康问题。”首都国医名师、北京中医药大学东直门医院主任医师姜良铎教授在日前接受新华网采访时表示，气血平衡和谐才能保持健康，然而现代人由于生活方式的改变，工作生活压力大，经常处于亚健康状态，要从改善生活习惯、调节身心角度来维护健康。

排毒养生可保持人体“管道”畅通

人体在新陈代谢过程中会产生“废弃物质”，对人体有害，即中医所论之“毒”。正常情况下，废物会自然排出体外，如排汗、排便等。而一旦人体管道出现堵塞，毒素堆积体内，会引发健康问题。

何为人体管道呢？姜良铎解释，中医的经络、血脉就是管道的代表，从西医的角度来看，包括消化道、血管、气管、淋巴等系统。“气血和谐平衡，人体才能处于健康状态。很多疾病都与人体管道不通畅有关，停留为毒，气血不活就是不健康。”他因此提出了“通则不病，病则不通”的理论，并研究出一个重要养生方法——排毒解毒、调补养生法。

运用排毒解读、调补养生法，他发明了中成药排毒养颜胶囊，排毒和调补的药物相互配合，解决人体管道不畅通。例如，一些由于消化管道不畅所引起的便秘，脸上长痘、色斑等问题。“这是在传统中医理论基础上的新思考，并不是突发奇想创造的。”姜良铎表示。

为了保持体内各管道通畅，应该从日常的作息习惯入手，坚持良好的生活方式。针对现代人的生活作息习惯，姜良铎提出了“少吃、多动、早睡、心平”的四个养生保健关键词。

姜良铎认为，随着生活水平的提高，人们饮食水平与过去困难时期相比有了极大的提升，但却吃得不健康，高油、高盐，肥厚油腻的食物多，很多人经常吃得过饱。同时，缺乏运动，导致肥胖人群增多，肥胖对心脏、肝脏都会造成负担。姜良铎认为，如何吃得健康，是养生第一要解决的问题。

此外，现代生活节奏快，越来越多人熬夜，睡得过晚、太少，姜良铎提倡睡“子午觉”，即夜里在23点前入睡，中午在11点—13点之间小憩半小时。

姜良铎提出的养生四个关键词的落脚点在心平。“百病生于气，疾病一般都是身心并存。”他说，心平气和也是一个修炼过程，日常生活中的每件事多注意平心静气。

师承与院校教育共促中医人才培养

姜良铎是我国第一批中医学博士，在他近50年的从医经历中，经历了师承和院校两种中医教育体系，深知两种教育模式各自的特点，也对两种方式相结合培养中医人才的优势深有体会。国家在近年来，推出一系列支持中医药发展的政策，尤其在中医人才培养方面，逐渐认识到中医应该按照自己的学科规律和特点培养人才。

今年7月，我国首部《中医药法》正式实行，其中明确规定：“中医药教育应当遵循中医药人才成长规律，将现代教育方式和传统教育方式相结合。”中医的传统教育方式即师承教育，现代教育方式即院校教育。

“从目前来看，师承和院校结合是最好的中医教育方式。在院校打好基础的前提下，再拜师进行传承学习，将师承结合到高等教育中。”姜良铎认为，以前我们对传承教育重视不够，也没有国家层面的正式认可，随着法律的规范，相信院校和师承相结合的方式会发展得越来越好，给我们培养更多符合规范的、优秀的中医人才。

除了有利于促进中医人才培养模式深入变革外，在姜良铎看来，中医药立法提高了社会各界对中医的认识，有利于中医药文化的传承和传播，促进中医药发展。“中医是世界传统医学中发展得最系统、最全面的医学体系之一，中医思想深深地植根于中国的传统文化，为我们国家几千年来的发展提供了健康方面的保障。”姜良铎认为，《中医药法》将传统文化纳入到现代法律体系当中，对于我国医疗体系、养生体系、中医教育体系都有重大的促进作用。同时，扩大了中医的服务范围和服务量，能更好地发挥中医药在现代卫生保健方面的独特作用。

中药材资源需加强保护和研究

中医药立法让全社会掀起了“中医热”，中医药发展迎来大好形势，但是也有不尽如人意的地方。姜良铎认为，中药材资源的保护和研究需得到重视。

“中药来源极其丰富，包括植物、动物、矿物等，《本草纲目》记录的药物就有1892种。”姜良铎认为，随着人口的增长，对中药材的需求量大增，在生产和收购环节，出现了劣质药材和假冒伪劣产品，大大影响了中药的疗效和中医药的声誉。

姜良铎认为，要加强对中药材资源的研究和保护，做药材的产地注册和良种繁育，发展药材种植基地。

根据商务部发布的《2016年中药材流通市场分析报告》，2016年中药材出口总额10.25亿美元，报告显示，我国中药材资源丰富，出口中药材及饮片品种达数百种，出口金额和出口数量较多的品种依然以滋补养生类为主。

随着“一带一路”的推进，中医药国际化步伐加快。姜良铎认为，在中医药不断走出去的背景下，应该加大中药材的科研力度，增加出口产品的附加值，降低中药原材料的出口比重。“中药材走出去固然重要，但不能仅局限在原材料和初级加工产品，要加强中成药的出口力度，这也是对我国中药资源的保护。”姜良铎建议。（新华网）

备孕男性小心这些药

二胎政策的全面放开，相信对不少爸爸妈妈来说都是个好消息，在此，小编提醒要备孕的爸爸们，假如有这个打算，那么以下几类药物可别碰。

干扰精子的形成。如常见的一些免疫调节剂，像环磷酰胺、氮芥、长春新碱、顺铂等药物，其毒性作用强，可直接扰乱精子DNA的合成，包括使遗传物质成分改变、染色体异常和精子畸形。还有吗啡、氯丙嗪、红霉素、利福平、解热止痛药、环丙沙星（人工抗菌素）、酮康唑（抗霉菌药）等。这些药物，通过干扰雄激素的合成而影响精子受精能力，像男性不孕症、妇女习惯性流产（早期胚胎丢失），其中部分原因就是男性精子受损的结果。

它们可随睾丸产生的精液通过性生活排入阴道，经阴道黏膜吸收后进入血液循环，使低体重儿和畸形胎的发生率增高，而且也会增加围产期胎儿的死亡率。

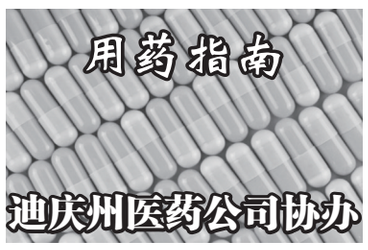
还有一些药物也能进入精液，如灭滴灵、氨苄青霉素、苯丙胺、二苯基海因等，但现在的研究还不十分清楚它们对精子、受精卵以及胎儿有何影响。

影响男性性生活的药物，也会间接影响优生、优育。下列药物准爸爸不能随意使用。

各种性激素类药物：如雄激素、克罗米芬，可影响人体的内分泌功能，医生常常用于治疗内分泌疾病。但是，这些药物是双刃剑，使用得当，有助于生育；使用不当则抑制精子发育。准爸爸应用雌激素、孕激素类药物时，还可能导致性快感降低，性欲迅速减退甚至消失，从而影响射精功能。

还有，**诸如强的松、地塞米松等糖皮质激素，**如果长期大量应用，也会降低准爸爸的性功能并伤害精子的健康。

利尿药，如安体舒通有抗雄性激素的作用，若长期使用，会降低性功能并伤害精子。还有，双氢克尿塞也会降低性功能；速尿（呋塞米、呋喃苯胺酸）和丁尿酸（丁苯氧酸、布美他尼）可诱发低血钾症，有时还会发生勃起功能障碍，但补充钾盐后情况可改观。



如何加强保护生态环境力度

人与自然的关系是人类始终面临和需要解决的问题。如今，人与自然环境的关系出现了紧张和对立，整个生态系统不断受到破坏。由此，必须要建立人与自然和谐与共的新文明。为保障人与自然的和谐，保护生态平衡，除经济和法律手段外，还必须依靠道德的力量。建立适应生态环境保护和改善的道德规范，有利于形成人们坚定的内心信念，形成强大的社会舆论压力。生态环境道德是人类在处理与自然关系时应该遵循的行为准则，是社会发展的必然要求，是公民道德建设的重要内容。这不仅反映了新阶段道德建设的客观实际和规律，也体现了先进文化的发展方向。 生态环境道德的总体要求是：热爱自然，保护生态，改善环境。对生态环境道德的具体行为要求是：珍爱生物，节约资源，抵制污染，植绿护绿。提倡市民们学习环境保护知识和技能的重要载体。

与和谐与共的人与自然关系理想状态和境界相适应，生态环境道德要求人们热爱自然、保护生态、改善环境。对于青少年来说，要首先做到：珍爱生物。平等对待自然界中的其它生命体，不随意损害它们，保持生态系统平衡。不践踏草木，不攀折花叶，不虐待小动物，不吃珍稀动植物等都是珍爱生物的体现。 节约资源。我们只有一个地球，资源有限，生活在地球上的人却不断增长。节约粮食、节约用水、节约纸张，使用可再生的资源、分类回收废物，生活简朴等等，都是节约资源。 植绿护绿。没有森林和植被等绿色，便没有人类，没有地球上的绝大多数生命。多植一棵树、多种一片草、多养一盆花、多增加一些绿色，都是青少年应尽的义务。 抵制污染。不当的生产生活行为，会带来很大污染。不乱扔垃圾、不用或少用难降解和难再生的物品、制止污染等都是抵制污染。

加大生态环境保护宣传力度，弘扬环境文化，倡导生态文明，努力营造节约自然资源和保护生态环境的舆论氛围。加强对各级领导决策者的培训，开展全民生态科普活动，提高全民保护生态环境的自觉性。（和娇 供稿）

迪庆州州级总河长及州级负责担任河长的主要河湖库名单

一、州级总河长、副总河长、总督察、副总督察、督察组长名单

总 河 长：顾 琨（州委书记、州人大常委会主任）
副总河长：齐建新（州委副书记、州人民政府州长）
总 督 察：茶忠旺（州委副书记）
副总督察：杜永春（州政协主席） 普鲁华（州人大常委会副主任）
督察组长：陈俊明（州人大常委会副主任） 肖徐（州人大常委会副主任） 肖武（州人大常委会副主任） 杨建华（州人大常委会副主任、秘书长） 余桂芬（州人大常委会副主任） 杨凤喜（州政协副主席、州总工会主席） 郭崇先（州政协副主席） 和永忠（州政协副主席） 施春明（州政协副主席） 侯吉林（州政协秘书长）

二、州级河长及县（市）段河（湖）长名单

河（湖）长					副总督察、督察组长	联系部门	联系人	县（市）段河（湖）长			
	水系	姓名	职务	联系电话				行政区域	姓名	职务	联系电话
1	纳帕海（建塘镇）	顾琨	州委书记、州人大常委会主任	13577374777	杜永春	州委督查室	州委督查室主任	香格里拉市	余胜祥	州委副书记、市委书记	15908871888
2	桑那水库（建塘镇）	齐建新	州委副书记、州人民政府州长	13988787297	普鲁华	州人民政府督查室	州人民政府督查室主任	香格里拉市	陈群	市委副书记、市人民政府市长	13988782222
3	金沙江（迪庆段）	余胜祥	州委副书记、香格里拉市委书记	15908871888	杜永春	州环保局	州环保局局长	德钦县	格桑朗杰	县委副书记、县人民政府县长	13988700218
								香格里拉市	余胜祥	州委副书记、市委书记	15908871888
4	澜沧江（迪庆段）	张卫东	州委副书记、德钦县委书记	13988777681	普鲁华	州住建局	州住建局局长	德钦县	张卫东	州委副书记、县委书记	13988777681
								维西县	格桑纳杰	县委书记	13988704666
5	属都湖（建塘镇）	王天喜	州委常委、州纪委书记	13988799388	陈俊明	州公安局	州公安局副局长	香格里拉市	刘秋生	市委副书记、纪委书记	13988706660
6	永春河（永春乡）	李燕兰	州委常委、州人民政府副州长	15208897696	肖徐	州水务局	州水务局局长	维西县	格桑纳杰	县委书记	13988704666
7	青水江河（永春乡）							维西县	张素娇	县人民政府副县长	13988706011
8	珠巴龙河（霞若乡、拖顶乡）	农布七林	州委常委、州人民政府常务副州长	13988788718	肖武	州发改委	州发改委主任	德钦县	赵志磊	县委常委、常务副县长	13988711960
9	小中甸水库（小中甸镇）	扎西顿珠	州委常委、州委政法委书记	13988789063	陈俊明	州财政局	州财政局局长	香格里拉市	任忠义	市委常委、市委政法委书记	13988751126
10	阿东河（升平镇）	刘荣	州委常委、州委宣传部部长	13608877789	肖武	州委宣传部	州委宣传部副部长	德钦县	穆洪春	县委常委、升平镇党委书记	13988716052
11	浪都河（格咱乡）	彭颂	迪庆军分区政委	13577630613	杨建华	州旅发委	州旅发委主任	香格里拉市	杨志军	市委常委、市武装部政委	15308870330
12	尼汝河（洛吉乡）	杨梓江	州委常委、州委秘书长	13988780012	杨建华	州审计局	州审计局局长	香格里拉市	王利华	市委常委、市委办主任	13988752219
13	岗曲河（格咱乡、尼西乡）	王宏	州委常委、州委组织部部长	13908714490	余桂芬	州委组织部	州委组织部副部长	香格里拉市	农布扎西	市委常委、市委组织部部长	13988763799
14	东旺河（东旺乡）	苗有发	州委常委、州委统战部部长	13988715268	余桂芬	州委农办	州委农办主任	香格里拉市段	尹志军	市委常委、市委统战部部长	13988786608
15	三岔河（升平镇）	苏金春	州委常委、州人民政府副州长	18808879111	杨凤喜	州交通局	州交通局局长	德钦县	穆洪春	县委常委、升平镇党委书记	13988716052
16	千湖（小中甸镇）	刘新生	州委常委、州人民政府副州长	13988762326	郭崇先	州教育局	州教育局局长	香格里拉市	孙习武	市人民政府副市长	13508879123
17	硕多岗河（小中甸镇、虎跳峡镇）	蔡武成	州人民政府副州长	13988727616	郭崇先	州林业局	州林业局局长	香格里拉市	肖江楚	市委常委、副市长	13988711654
18	腊普河（塔城镇）	杨正义	州人民政府副州长	13988787526	和永忠	州国土局	州国土局局长	维西县	余春桥	县委副书记、县人民政府县长	13988710542
19	碧塔海（建塘镇）	松涛	州人民政府副州长	13988788168	侯吉林	州卫计委	州卫计委主任	香格里拉市	李黎伟	市人民政府副市长	17708870996
20	妥洛河（维登乡）	和丽萍	州人民政府副州长	13988723668	施春明	州工商局	州工商局局长	维西县	蒋智添	县委常委、县委办公室主任	13988736007
21	丹达河（羊拉乡）	程鹏	州人民政府副州长	13988744429	侯吉林	州工信委	州工信委主任	德钦县	鲁茸此里	县人民政府副县长	13988789266
22	择米洛河（永春乡）	王玉秀	州人民政府副州长	13810820109	和永忠	州科技局	州科技局局长	维西县	杜一敏	县委副书记	13888191008
23	永芝河（云岭乡）	吾金丁争	州人民政府副巡视员	13988759966	杨凤喜	州农牧局	州农牧局局长	德钦县	培 布	县人民政府副县长	13988793966
24	通甸河（维登乡）	陈平	州人民政府秘书长	13388879545	施春明	州国资委	州国资委主任	维西县	李飚	县人民政府副县长	13529024808

粗粮并非适合任何体质

粗粮对身体的益处已被大家所熟知，餐桌上的主食也不再是精米白面“一统天下”的局面，可是并不是人人都适合吃粗粮。不同身体状况的人选择适合自己的粗粮，才能达到养生保健的目的。

胃肠不好的人要做到粗粮细吃，食物要求以“软烂”为宜，煮粥吃容易消化，完全不会增加消化系统的负担。小米最适合熬粥，有健胃和中的作用，益五脏，补虚损，十分适合胃肠不好的人群食用。此外，大黄米、糙米也不错。如患有心脑血管疾病和糖尿病的人最好多喝燕麦粥。因为燕麦能有效降低胆固醇和血糖。但燕麦性凉，建议煮粥时混合黑米、紫米等温性谷物。需要提醒的是，超市选购燕麦片、燕麦点心一定要注意配料表中燕麦的含量。高血压患者可多吃玉米和玉米面做成的主食，有一定辅助降低血压的作用。另外，绿豆味甘性寒，有中和解毒和清凉解渴的作用，荞麦是寒性的粗粮，这两种食物最适合热性体质。绿豆可以煮粥，或者做成绿豆汤，而荞麦可以做成荞麦面条。若要利尿去水肿，首推薏米。薏米的利尿作用能排出体内多余的水分，消水肿的同时还将毒素废物一并排出。红豆中含有促进利尿作用的钾。所以二者同吃，是水肿体质人群利尿去水肿的不二法宝。小米含铁量突出，对贫血的人有很好的补血效果。黄豆中铁含量也很丰富。小米除熬粥外，还可以和大米一起蒸成“二米饭”。黄豆的吃法也不只是磨豆浆喝，把黄豆煮熟后可炒菜吃，如萝卜炒黄豆、腊肠炒黄豆等。然而黑米则具有滋阴补肾、益气强身、补肝明目的功效。其营养价值高于普通稻米，常吃可以保护心血管，是种理想的营养保健食品。黑米吃法很多，焖饭、熬粥都是不错的选择。但黑米不易煮烂，应先浸泡一夜再煮。此外，用黑米面蒸馒头，更适合中老年人。许多人觉得粥清淡健康，又好消化，用粗粮煮粥绝对没错。特别是它的升血糖指数低，糖尿病等慢性病病人应该多吃。可是，在研究中发现，粥越软烂、黏糊，粗粮中的淀粉糊化的程度越高，使血糖上升的速度也就越快。如果把粗粮熬成这样的粥，对血糖的好处就没有了。

虽然都知道吃粗粮好，可人们在吃的时候还存在很大误区，特别是在烹调方法上。吃粗粮最好用蒸的方法。而油炸、煮粥等都会在一定程度上损害粗粮的健康特性。粗粮之所以健康，是因为它富含多种保健成分和膳食纤维，脂肪很少，也没有糖和盐。但如果用油炸的方法烹调，就会吸收大量脂肪，同时粗粮中的不饱和脂肪酸、维生素等营养成分也会损失殆尽。（和娇 供稿）

遗失声明

■香格里拉市傈家人宾馆，不慎遗失税务登记证（副本），证号：云地税字53342219860112091701。

■兴顺达广告材料经营部，不慎遗失营业执照（正本），注册号：533421600033259。

注销公告

■维西龙啸中药材种植专业合作社，张枝燕，统一社会信用代码：935334233998164650，拟向登记机关申请注销。

■维西慧安种养殖有限公司，和成慧，统一社会信用代码：91533423MA6K54XT15，拟向登记机关申请注销。

■香格里拉县金花针织内衣，赵新绘，营业执照注册号：533421600109320，拟向登记机关申请注销。

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷 本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015