

“传承创新发展中医药 晋江在行动” 名中医访谈系列报道

本期聚焦

@咱厝熬夜族 熬夜阴虚火旺如何调理



有一个词叫“煎熬”，其中“熬”字意为反复煎熬。同样，熬夜对身体也是一种反复“煎熬”，“煎熬”着人体的精、气、神。精、气、神在这个过程中逐渐变少。如同点燃油灯，熬着灯油一样，灯油慢慢变少，灯的亮度逐渐减弱，灯油熬完了，灯也灭了。对人而言，熬夜久了，精、气、神便会减少。长期熬夜，会导致人体阴阳失调，形成阴虚火旺的体质，且正气就如灯油一样减少，就会生病。

石斛麦冬滋阴茶

熬夜一族多因阴精亏虚而火旺。除了伴有急躁易怒、两目干涩、口干口苦等火旺的症状，还会伴随着一些阴虚的症状如头晕耳鸣、双目干涩、五心烦热、潮热盗汗等。阴虚火旺的患者可以选择枸杞泡茶、西洋参泡茶，同时配合滋阴降火的穴位如涌泉穴、劳宫穴进行按压。

石斛麦冬滋阴茶是不错的选择。选取材料石斛15g、麦冬15g、陈皮5g，将上述材料快速洗净，纯净水浸泡10分钟后倒进养生壶加水至最高刻度按煮水功能键即可。

据了解，石斛，味甘，性微寒，归胃、肾经，具有益胃生津、滋阴清热的作用，用于热津液伤、胃阴不足、阴虚火旺、骨蒸劳热等。麦冬，味甘，性微苦微寒，归肺、心经，具有养阴生津、润肺清心的作用，适用于肺阴阴虚、内热伤津患者。石斛与麦冬搭配起到“相须”的中药配伍作用，再佐以陈皮行气化痰燥湿。这款滋阴茶能够滋阴清热、益胃生津，是熬夜的必备品！

值得注意的是，感冒未清者不宜提前服用，脾胃虚寒者慎服。石斛品种较多，建议大家到正规商店选购。相对而言，铁皮石斛性价比更高，选用铁皮石斛即可。

熬夜一族巧调理

身为熬夜一族，该如何进行身体调理呢？对此，晋江市中医院健康管理中心建议：阴虚火旺者，一般可以运用饮食调理、调整生活方式、中药调理等方式。

首先，饮食调理以滋阴为主。虚火太旺患者要调整饮食结构，尽量不要食用火锅、烧烤、辣条等辛辣刺激的食物，也不要过多食用韭菜、狗肉、羊肉等温热性食物，以免加重火旺症状；可以适当食用雪梨、银耳等滋阴生津的食物。

其次，调整生活方式很关键。阴虚火旺通常可能是嗜食辛辣刺激食物或熬夜、思虑过度等造成。因此建议生活规律，不熬夜，饮食清淡，多饮温水，坚持锻炼身体。

中药调理及时干预。虚火太旺会导致患者失眠、烦躁、口干，对日常生活有一定影响，建议及时前往医院进行中药调理。临床上，常给予虚火太旺患者服用左归丸、六味地黄丸等滋阴降火（滋养阴精、降低火气）的中成药。

要注意的是，患者要及时就医，在中医师的辨证指导下规范治疗，不可自行盲目用药，以免贻误病情。

健康问答

春日宜戒酒

读者问：为何春天要戒酒防抑郁？ 晋江市中医院脾胃肝病科副主任医师王龙宗答：酒精以及其中间代谢产物乙醛是直接的肝毒性物质。过量饮酒可引起食欲减退，造成蛋白质及B族维生素缺乏，发生酒精中毒，还可导致脂肪肝、肝硬化、急性中毒可引起死亡。因此，日常生活中切忌过量饮酒，以免损伤肝脏。

此外，春日建议戒怒防郁。情志舒畅与否和肝的疏泄功能密切相关。反复持久或过激的情志都会直接影响肝的疏泄功能。肝在志为怒，喜条达而恶郁。抑郁、暴怒最易伤肝，导致肝气郁结或肝火旺盛的病理变化。因此，要重视培养控制过激情绪和疏导不良情绪的能力，保持情绪畅达平和。

指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办



电话0595-85891234 预约咨询时间：24小时，节假日无休

门诊就诊预约方式：晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

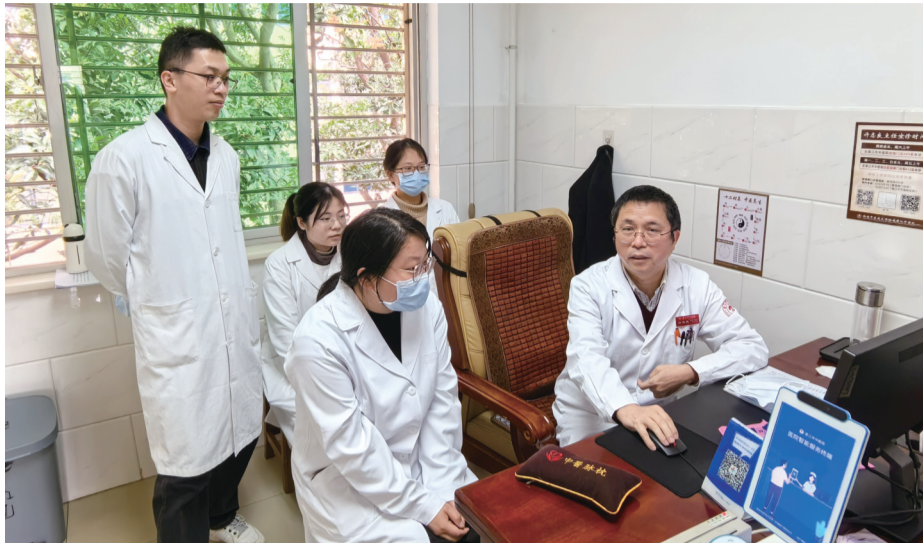
地址：晋江市泉安中路1105号

本版由本报记者吴清华、通讯员张丽璐、洪依依采写

“专病名家”许志良：“闽南和中流派”倡导者

“专科、专病、专技”……为方便患者对症挂号、按病就医，他根据专业优势，带领团队开设“专病专病门诊”，疗效显著，中医药特色鲜明。

他看的是专病，治病时着眼的是患者整体体质的调整。常有人来看荨麻疹，他同时随手把病人的妇科病治好了；有人来看妇科病，他把病人的胃病顺带治好了……他就是福建省第二批基层老中医专家师承带徒工作指导老师，晋江市中医院男科、皮肤科、泌尿内科主任许志良。



许志良正在临床带教学生。

勤求博采成良医

许志良祖籍泉州，1964年出生那年，喜好中医的父亲买了《本草纲目》《济阴纲目》等医书，还收集了许多清末中医药手抄本。似是冥冥之中的安排，他生来注定要悬壶济世。因读书时擅长理科，加上父亲偏爱中医，许志良选择了学医。毕业后，他在三明一家基层中心卫生院从事全科工作，后又调到三明市皮肤病医院。

“学途心不满，遍访北上广；几度遇恩师，勤修中西医……”中医传承，自古以师带徒为主。上世纪90年代初期，省内男科处于起步阶段，

男科主要人才集中于北上广。1997年到2002年，求学心切的许志良先后到上海仁济医院、上海生殖研究中心、上海瑞金医院等集中学习男科生殖不孕不育技术。2002年后，他又分别到北京、南京、广州、武汉等地的男科、性病、皮肤科等进修，师从国内十几位著名的男科、性病、皮肤科、中医妇科专家。2007年，作为高级人才，许志良被引进晋江，在晋江市中医院开创男科。多年来，许志良利用特色疗法，为病人解除病痛、孕育新生。

善治专病粉丝多

“不用送锦旗，更不要送礼物，知道你怀上宝宝，我比什么都高兴……”初识许志良，他正在接听患者的报喜电话。他双眼有神，善于言辞，言谈之间，爽朗一笑。

在晋江市中医院，许志良开创了“先河”，开设专病专症、专技专病门诊，所治病症均为所在科室优势病种，疗效确切，中医药特色鲜明。平日，来找许志良的病人很多。因看的是隐私病，有人羞于形容，有人担心被熟人知道，许志良都猜得透患者心理。门诊时，他善于“望闻问切”，也乐于为患者“疗心”。一个小

伙子进了诊室，支支吾吾半天，许志良看了报告，把他请到诊室后方“雅座”后，告诉他性病。卸下心理防的小伙子这才憋屈地说：“我没做错事，怎会得这种病”。有夫妻俩一起来看病，在诊室里互相置气。许志良见了，会和事佬，一两句理清关键。“性生活不洁不是唯一传播途径，可能是洗桑拿或免疫力下降等原因导致……”为提高患者诊疗延续性，多给病人做科普，许志良又买了一部手机，专门用来建群跟患者交流。微信群越开越多，如今他创建了20多个专病群。

【名医标签】晋江市中医院男科、皮肤科、泌尿内科主任，副主任医师。

【名医经历】1989年，福建中医药大学（现福建中医药大学）医疗系毕业。兼任中国医师学会皮肤科分会会员、福建省中西医结合学会男科分会常委、福建省中医药学会男科分会常委、福建省中医药学会临床中药学分会常委、福建省中医药学会皮肤科分会常委、福建省康复医学会肿瘤康复专业委员会委员、泉州市卫计委高级职称评审委员会中医内科组专家、福建省第二批基层老中医专家师承带徒指导老师。



擅长领域

男科，包含男女不育不孕、少弱精症、精液不化、月经不规律、更年期综合征、痛经、产后病中医调理、阳痿早泄、前列腺疾病，临床推出专药前列化瘀汤、生精汤（1-3号）、助孕汤。

皮肤性病科，包含慢性荨麻疹、黄褐斑、白癜风、痤疮、皮炎湿疹、病毒疣、真菌病，临床推出验方洗汤、许氏复方紫草油、许氏电火针疗法、许氏（巧克力）湿敷疗法、箍围疗法、带状疱疹综合疗法、白癜风综合疗法、特应性皮炎综合疗法。

中医内外科，包含经方时方结合，擅长中医治疗失眠、慢性口腔溃疡、骨质增生、颈椎腰腿疼痛、烫伤、小儿发育不良；以中派为中医学术主体，擅长中医体质调理。临床经验方有眩暈汤、口腔溃疡汤、骨质增生汤，推出骨推运动疗法、中医湿润剂疗法。

中医养生保健，包含设计修改八段锦、太极拳，创新推出中医导引揉腹提举术；提倡和中思维，重视治未病。

【坐诊时间及地点】周四全天、周六上午，在晋江市中医院总院门诊205室坐诊；周一、二、三、日全天，周五上午，在晋江市中医院旧爱园楼门诊部416室坐诊。

悬壶济世情和中

“一位好中医是有地域性的，必须熟悉本地气候、人文、生活习性等方面，才能从全局出发，多管齐下为病人疗疾。”许志良专注于专业学术思维的构建，立志筑建“闽南和中流派”。在诊疗上，重视中焦肝、胆、脾胃的调节。以后天补先天为主导思想，同时善用“和中思维”治未病，讲究中医整体观。一位80多岁老伯，头上长了带状疱疹左眼肿大睁不开。许志良通过辩证论治，用独有的电火针特色疗法，再用许氏膏油剂湿敷，只分三期治疗就收到很好的疗效。

2021年，许志良入选福建省第二批基层老中医专家师承带徒工作指导老师，临床带教学生近160人。“先用西医诊断，再用中医辩证治疗，中西医结合有助于标本兼治。”他创新了许多教学手法，以启发式教育、主动式教育、经典与临床实践相结合的方式，直切教学关键。他善于观察学生的专业素养和个性，因材施教进行专业化教学和职业意向指导。针对中医教学难点，连续开设四届中医临床实践思维研讨班，成为晋江市中医院临床教学的一张名片。



许志良正在为患者行许氏电火针疗法。

“针灸行家”林金钟：银针渡人显风范

一脉知所有，一穴一针灸。中医，博大精深，却讳莫如深；中医人，精耕博采，却神秘莫测。中医真有那么神秘吗？其实不然。中医，可以走进千家万户；中医人，在安静氛围里为患者传递着的是一份有温度的力量感。

他擅用董氏奇穴。认为善用针者仅用一二穴即能治疗许多疾病，疗效显著。还有人夸他性情温和、恬淡守真，赞其“秉岐黄之术，怀仁人之心”，对待患者一视同仁、善待有加，具名医风范。他就是晋江市中医院针灸学科带头人、福建省第二批基层老中医专家师承带徒工作指导老师林金钟。

一针一穴巧治病 尽显“侠医”本色

“把脉、取穴、下针、行针、再把脉……”提及针灸，很多患者又爱又怕。爱的是针灸属于传统中医外治方法，是绿色疗法，具备不用吃药、疗效显著、疏通经络、美容养颜等优点，怕的是扎针前难以克服的恐惧心理。

“别人扎针我会怕，林主任扎针我就不怕。”林金钟的治疗功效，有口皆碑，令人安心。林金钟告诉记者，“运针不痛，唯在指力。指力到家了，持针自如，进退有度，运针便可不痛或少痛。简单、有效、价廉，才是关键。”从小，他就爱看武侠小说，自幼对取穴、点穴感兴趣。或许是打小从一位大侠身上习得的一身正气，让他几乎没犹豫就选择了从医。书读“饱”了，他就一头扎进了中医世界。少年林金钟曾有过“一剑一箫一葫芦”行走江湖的梦，如今的他经多年沉淀，有一种“阅尽千帆”“不着力”的松弛感，将那份江湖侠气藏于心中。

对患者的爱，被林金钟藏在细节里。从一名普通农村少年成长为医术精湛的针灸行家，林金钟的从医生涯少有想象中的江湖夜雨、惊心动魄的生死交手。他崇尚“大道至简”精准治疗，总是沉心静气，通读经典，精于临床，更加关注的是一针一穴背后，患者的实际受益。从看到问，再到手指捻针练习手法、精进技艺，林金钟宁愿多花时间，用好“针本事”、下足“绣花功”，不愿让患者过度施针。林金钟曾针药并用，治疗一例久病顽固性周围性面瘫患者。患者从一开始的口眼歪斜、口角流涎，最后面部基本康复。如此疗效，让原已几乎丧失信心的患者及家属欣喜不已。



林金钟正在为患者施针。

擅用针灸治失眠 精准施治受好评

一根银针，在林金钟手里能造化出多少神奇，接受治疗的患者最有发言权。

“小小银针，和麦芒一般粗细，到林主任手中仿佛有了生命。”“看他施针如行云流水，选穴、刺入、捻转、刹那间就完成，我现在已经不怕针灸了。”何女士，51岁，因经营一家民营企业，工作压力大，事务繁忙，常有失眠困扰。面临睡不着的“噩梦”，“资深熬夜党”何女士四处寻访名医却收效甚微。后经人介绍，她找到林金钟。经辨证，林金钟搭配一组治疗失

眠的穴位为其施针。针灸后，何女士自述：“当晚就能很好入睡。很神奇，而且做两三次针灸，就会有很好的远期疗效。”后来，何女士一家与林金钟都成了朋友。

有业界同行表示，“好的中医，是有自己独到功夫的，功到自成气势。它不是霸气，是一种神气。气势所形成的场，又叫场势，就像大侠们的场势。而林主任就有这样的‘气场’，跟他聊天如沐春风，心有微醒。从他身上，患者愈发认可中医，愈加坚定文化自信。”

银针妙手扶桑梓 助传承开枝散叶

承名师点拨，览书海苦学。在晋江市中医院从事针灸、中医诊断治疗工作30多年来，诊断治疗患者不计其数，林金钟依然初心坚定，日夜砥砺，默默为乡亲们奉献着。“愿世间无病。”林金钟说，不记得自己运用针灸和中医疗法，治好了多少病人。每当看到那些中风瘫痪患者站起来行走，心里很是欣慰。

作为晋江市中医院针灸学科带头人、国家级名老中医吴炳煌教授的学术继承人，林金钟把老一辈医者的训诫，作为自己从医的指引，并执着坚守。同时，他也在几十年行医生涯中形成了自己的特色。他尤其擅长针刺技法结合中药汤剂，注重整体观念，强调诊断、治疗应从整体出发，着重调理脾、肝、肾等重要脏器的联络，以“五输穴加董氏奇穴”，调气理血、升清降浊。常用于治疗久病虚损、疑难杂症等，对头痛头晕、失眠、面瘫、颈肩腰腿痛及消化系统疾病疗效显著。

晋江中医的传承，就像是林金钟接过的接力棒一样，一代一代接续、创新和发扬，薪火相传。这位“指尖功夫”了得的针灸行家，作为指导老师，在中医传承的路上继续前行。他珍惜师生情谊，对待学生，亦师亦友。他认为，中医传承不仅是医术的传承，还有为医之道、为人之道的传承。

名医标签

晋江市中医院针灸学科带头人、副主任中医师，福建省第二批基层老中医专家师承带徒工作指导老师。

名医经历

从事临床一线工作30余年，1993年毕业于福建中医药大学（现福建中医药大学）中医系，师承国家级名老中医吴炳煌教授。现任福建省针灸学会妇科分会委员，福建省针灸学会理事。发表学术论文多篇，学术思想深受吴教授的影响，在实践中不断思考、总结、完善，在学术上逐渐形成了自己独到的学术思想和临床特点。

擅长领域

针药结合治疗失眠、面瘫、头痛头晕、颈肩腰腿痛及消化系统等疾病。

坐诊时间及地点

每周一至二、四至日，在晋江市中医院康复楼二楼针灸推拿科坐诊。

名医寄语

林金钟提出“治病求本，以肾为本，疏肝理脾”，“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求”。着重以调补根本为主，对待患者耐心细致，专心勤奋不懈怠，慎于言辞，始终忠于医疗事业，不求名利。