



海外文化传播者

做一个有特色的海外中医开拓者

儿童哮喘
天转

中青报 中青网记者 夏瑾

汤淑兰今年格外忙碌。新冠肺炎疫情肆虐，英国几度封锁，她越发一点休息时间都没有了。找她的人络绎不绝，有的为了看病，有的为了学习中医。她几乎所有时间都坐在电脑前，白天通过网络在线接诊，用中医的理论治疗新冠肺炎的症状，举办讲座，告诉大家如何运用中医知识预防新冠肺炎，晚上则是一对一地授课。她告诉记者，这段时间，来找她学中医的人格外多，并且他们都希望能够尽快学会中医的精髓，学以致用。

汤淑兰1991年来到英国。此前，她师从国医大师王绵之，在中国做了4年中医。刚到英国时，她还没有推广中医的念头，只是在兰卡斯特的一家英国医疗中心出诊看病。从20世纪60年代开始，针灸就逐渐风靡英伦，教授针灸的课堂也很多，但是关于中药的教学却并没有。1993年，汤淑兰在曼彻斯特开办了自己的中医诊所，同时也开始给几个慕名而来的学生讲课，传授中医知识。后来，伦敦针灸学校请她去开设中药系，讲授关于中草药的课程。汤淑兰在讲解中草药的用途时，对药材名称使用的不是从中文翻译过来的英文或拉丁文，而是中文拼音，所以直到现在，许多英国以及欧洲学习中医药的外国人谈到中草药和方剂时用的都是原汁原味的中文发音。很多外国学生为了能读懂《伤寒杂论》等中医著作而开始学习中文。这段时间，汤淑兰每周都要从曼彻斯特赶到伦敦去上一次课，一上就是6个小时，路上要花8个小时，非常辛苦，但是她因为心里喜欢，也不觉得特别累。慢慢地，越来越多来自英国各地的学生都跑到曼彻斯特找她学习中医。看到这么多英国人对中医求知若渴，汤淑兰决定自己创办一所中医学校，白天看病，晚上教学。

汤淑兰说，在英国开办中医学校很辛苦。20世纪90年代的英国是中医的天堂，但是却并没有中医师愿意开办学校，因为时间上划不来。单是开设中医诊所就非常耗费精力，不仅要看病，装修、宣传、财务样样都要自己来。开诊所之外再去教学，就更加需要毅力，要牺牲所有晚上和周末的时间。汤淑兰说，这些年来她能够坚持全靠内心对中医的热爱，她想要和更多人分享中医的理念。她的学生也给了她坚持不懈的动力，他们不管刮风下雨都会来我这上课，有的身体不好也坚持来，他们从英国各地乘火车过来听课，还有人专程从爱尔兰、法国赶过来。看到他们这么喜欢中医，我也不能放弃。

给外国学生上课要用英文，需要事先做大量的准备，汤淑兰常常备课到天亮。课上得多了，她也开始在当地中医学杂志用英语发表文章。她说自己的英语完全是在工作中锻炼出来的。通过给学生上课，她深刻体会到了教学相长的含义。

中医在英是门很小众的课程。汤淑兰刚开始上课时，很多学生年龄都比她大。他们来自各行各业，有的是针灸师，会扎针灸但不会用中药治病，所以来学习中药知识；有的想要半路转行，用中医创业；有的是家庭主妇，孩子长大后没事做，出于兴趣学习中医；还有的是因为被中医治好了病，所以产生了想要更多了解中医药文化的念头。

汤淑兰的中医学校最初规模不大，更像是一个以传播中医药文化为主的中医班。汤淑兰说，通过学习中医，可以让外国学生更好地了解中医药文化。学生有二三十人，一般是利用周末时间，连续学习两天，每天6个小时以上。汤淑兰自己编写了一本《中成药手册》，作为基础教学的教材，学完这本教材后的学生如果还有意愿继续深造，会继续学习方剂。慢慢地，学生越来越多，她的知名度也越来越大，英国其他地区的中医药大学，以及爱尔兰、德国、法国、西班牙、波兰等国的中医学校也邀请她去上课。

她创办的淑兰中医学院规模也在壮大。现在已有100多名学生，分为长期班和短期班。长期班有三个年级，每个年级一个班，有二三十名学生。课程有两年制和三年制两种，包括中医基础学、中医诊断学、中药学、方剂学、中医内科、妇科、儿科、皮肤科、针灸经络学说、针灸临床学、推拿、拔罐等十几



汤淑兰正在给外国学生上中医课。

受访者供图

门课。她聘请了几十位全职老师，另外，还从世界各地聘请了二十几位兼职老师，这些老师有的就是她以前的学生。使用的教材很多是她自己编写或参与编写的，除了《中成药手册》，还有南京中医药大学主编、南京中医药大学主译、她作为外籍顾问参与编写中英对照教材《新编实用中医文库》，以及她作为副主编参与编写的世界中医学专业核心教材《中医妇科学》。

为了让海外中医教学更加规范和正规，淑兰中医学院2016与南京中医药大学合作，创办了一个面向外国人的中医硕博项目。项目一共招了三届学生，现在第一届的5个学生已经顺利毕业，拿到了中国教育部颁发的博士学位证书。2018年淑兰中医学院还得到了中国中医药管理局的批准，被审定为“中国英国中医中心”。

汤淑兰戏称自己的淑兰中医学院是海外中医高等教育的摇篮，培养了一批拥有欧洲高等医学学历的人才。她对学生们说：你们会成为欧洲领先的中医老师和中医临床工作者。她告诉记者，中医在中外民间交流中起到了很好的桥梁作用。很多外国人因为用中医看好了病，而开始想要了解中国文化，想要去中国。她说：中医是科学，也是哲学，是艺术。艺术是没有国界的，外国学生学习中医并不会比中国学生更困难。有感觉和悟性就可以学好，语言不通并不重要。

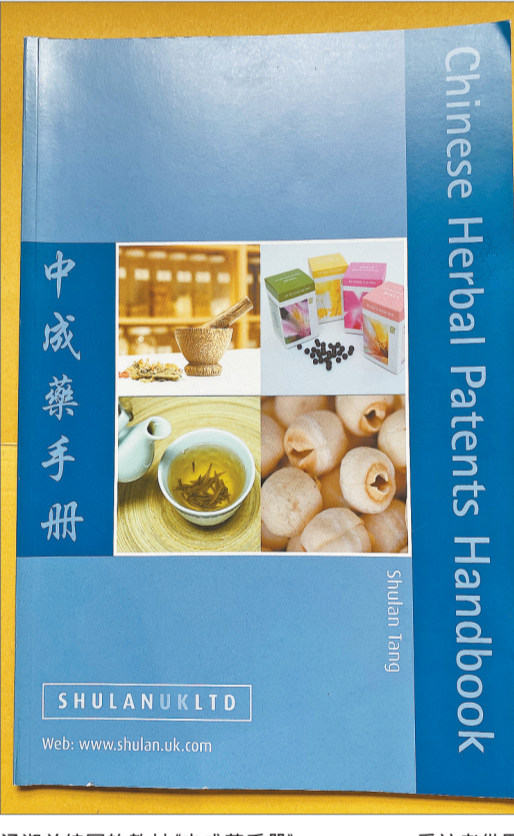
西格蕾特·哈特女士从1993年开始跟随汤淑兰学习中医了，现在她仍然每个月都来一次曼彻斯特，跟汤淑兰学习中药方剂。她已经会开处方了，治好了很多不孕症患者。她告诉记者，以前的身体状况很差，她最初学习中医的目的也仅仅是为了帮助自己，而非广泛地治病救人。汤淑兰为她打开了中医之门，

让她在帮助自己的同时也学会了帮助别人，让更多的人身体健康。她说，中医是一个非常精彩的知识宝库。西医固然有自己的优势，但是很多疾病西医无法解释和治疗，中医弥补了西医的缺陷。中医是一个完整的体系，它非常强大。学习它也能够学以致用，产生良好的治病救人效果。

另一位学生萨乌德·哈迪先生在曼彻斯特经营中医诊所已经有20年了，他仍然一有空就会来跟汤淑兰学习。他向记者介绍说，这几年关于不孕不育的求医者越来越多，很多英国患者都寄希望于中医。他用中医治好了很多哮喘、不孕不育等疾病。他感到，西医成熟到一定程度就会缺乏发展潜力，而中医是不断发展不断创新的，中医的发展是无止境的。

丽赛特·桑谢兹在英国也开了一家中医诊所，她来跟汤淑兰学习时，已经有了针灸专业的本科学历。她想跟汤淑兰学习中医知识，这样可以治疗更多的病症。她的梦想是把中医药推广到她自己的国家。她说，在她的祖国多米尼加共和国，她的祖母有一片很大的土地，希望有一天能够在这片土地上种满中药，给当地人看病，让更多的人从中获益。

经过20多年的办学，汤淑兰对自己未来的中医教育之路也有了更加明确的方向。她说，不管遇到多少挫折，她一定要把中医教育进行下去，尽自己的一切努力推广中医文化。她现在是世界中医药学会联合会中医教育委员会的常务理事。她希望利用自己的身份和人脉推动中医进入英国教育系统，让她学校毕业的学生能够拿到英国政府颁发的学历和学位证书。她告诉记者，她会继续联合与她一样愿传播和推广中医文化的海外中医学者，一起为中医的发扬光大做一些有意义的事情，做一个有特色的海外中医开拓者。



汤淑兰编写的教材《中成药手册》。

受访者供图

护理教育必须培养高层次有前瞻性的领军人才

中青报 中青网记者 夏瑾

医药卫生体制改革的不断深化，健康中国建设的加快推进，人民群众对高质量健康服务的日益增长，都对卫生健康人才队伍建设提出了更高的要求。特别是经历了新冠肺炎疫情以后，社会各界更加关注我国医务人员队伍建设状况，也引发了对医学教育更加深刻反思。我国护理教育面临怎样的机遇与挑战？需要怎样的眼界和思维才能完成护理教育的使命？如何做才能创新护理教育实践，提升护理学科人才培养，实现护理教育新发展？在近期举办的协和护理教育百年研讨会上，中国医学科学院北京协和医学院院长王辰、中华护理学会理事长吴欣娟等专家从不同角度分享了对护理行业发展的思考和见解。

护理人力资源不足 护士受教育水平有待提高

今年世界卫生日的主题是支持护士和助产士，世界卫生组织也在这一天发布了有史以来第一份《世界护理状况报告》，报告指出，2013—2018年，全球护理人员增加了470万人，但是目前仍然存在590万人的缺口，特别是低收入经济体、乡镇、低层级医疗机构面临护士缺口问题尤为突出。因此，世界卫生组织呼吁各国高度重视护理人才短缺的问题。

护士数量不足、分布不均的现象在我国也较为突出。中国医学科学院北京协和医学院院长王辰在分析我国护理人力资源现状时指出，在发达国家，每千人口的护士比例占到10/1000—15/1000，而在我国只有2.7/1000，护理人员资源明显不足。此外，我国护士受教育程度也偏低，护士中，学历为大专的占49%，本科占21%，硕士占0.2%；而美国注册护

士中，研究生比例是19%。因此，王辰提出，想要中国人民受到和发达国家人民相仿的护理照护，就必须有人为护理界发展去思考、谋划、呼吁和行动。

中华护理学会理事长吴欣娟指出，护士是健康中国建设的主力军，在预防、治疗、康复和健康促进方面都起着重要作用。当前，我国老年护理服务需求、慢病防治需求、妇幼保健服务需求、终末期患者安宁疗护需求、人民群众预防保健需求、应对突发公共卫生事件及各种自然灾害等都对护士行业提出了新挑战。

吴欣娟认为，要培养满足社会需求的护理人才必须加大护理专业人才培养，同时在教育中注重救治扶伤的道术、心中有爱的仁术、知识扎实的学术、本领过硬的技术、方法科学和艺术这五个方面的培养。她说：要培养学生有救急扶伤的人道主义精神，有仁爱怜悯之心；要培养学生有严谨的治学态度，脚踏实地学习知识，严格遵守学术道德规范，自觉鄙视科研不端的行为；要让学生早接触临床，多接触临床，培养学生分析判断处理问题的应变能力；沟通技巧与人文关怀能力的培养，也要融入教学中。

培养护理领军人才至关重要

王辰认为，护理教育需要培养真正的领军人才。他说，南丁格尔是一个让“护理”成为“学”的人，她把护理教育从过去“师徒”式的半工学教育，变

成了规范教育。南丁格尔提出了护理精神的深刻内涵，即爱、人道、照护。在她之后，护理就被赋予了精神、文化、业务和行动的含义。护理学界必须有一批真正高层次人才，他们可以担当护理学界的领袖，他们既有高度的文化素养和悲悯情怀，又能够做学问，知道学术体系如何发展，知道在新的历史阶段护理如何跟医疗、民生、经济发展以及社会进步和文明水平的提高相结合。这样的人就是护理学界的领军人才。王辰说。

吴欣娟表示，随着新时代的发展，护理学科也要追求教学方法的艺术，培养优秀的护理人员，离不开高质量教学，因此教育要在方法上做到与时俱进，兼顾科学性与艺术性，将现代信息技术融入护理教育中，提升课堂教学效果和吸引力，要制定规范的培养方案，适合不同层次的学生，注重课堂上与学生的互动，在互动中激发学生的学习兴趣。

王辰指出，护理是一个非常有时代性的、担负着重重大使命的职业，承担这样的使命，必须要有洞悉性，能够看到护理面临的问题，同时还要具备前瞻性，具有远见，能看到护理学的未来。因此，他再三强调，培养护理领军人才至关重要。任何学界如果没有一批有思想的人、肯干的人、勇担使命的人是不行的。护理学界尤其要有领军人才。此外，还要设计好护理多层次的教育，设计好不同层次护理人员的职业发展，使中国护理学进步和发展能够适应中国

社会发展的步伐，能够承担社会、民族、国家、人类对护理的期望，完成护理学界的使命。

立足中国大地办教育

国家卫生健康委副主任曾益新表示，王辰院长提到培养护理领军人才特别重要，他说：一个好的领军人才可以带动一个学科的发展，可以引领一个地区的探索。在培养创新人才职能定位上做更多的思考和探索，对整个中国护理事业的发展都很有意义。

对正在跨入护理新百年的协和护理教育，曾益新提出三点期望：一要充分发挥好协和专家学者荟萃优势和作用，为建立健全医学人才使用激励机制献计献策，为国家谋划好未来中国医学教育发展道路。要根据国家发展的健康需求和社会的发展趋势，紧密对接国家战略需求，协助国家做好对医学教育工作的顶层设计和前瞻性的布局，推动全社会关爱关心医护人员，促进医护人员职业发展，保障医护人员合理待遇，共同营造良好的社会氛围。

二要充分发挥国家队的引领作用，率先示范引领中国的医学教育改革，以国办文件为指导思想，立足中国大地办教育，探索既符合中国国情又和国际做法有机衔接的人才培养机制，尤其要按照国办文件精神推动建立以品德、能力、业绩为导向，以社会和业内认可为医学人才的评价机制，发挥引领示范作用，带动全国的医学教育改革。三要充分发挥优良传统，精耕细作培养更多高质量的新时代医学人才。质量是医学教育的生命线，要建立立德树人的根本任务，把思想政治工作贯穿教育教学全过程，培养德才兼备的人才，要全面提高教师教书育人能力，加强师德师风建设，要进一步加强人才培养结构，加大全科、儿科紧缺专业人才培养，脚踏实地为社会培养更多的高质量医学人才。

中青报 中青网记者 夏瑾

秋冬季节是呼吸道疾病高发季节，专家多次提醒，气温降低有利于病毒和细菌的存活和传播，存在今年秋冬季节新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险。随着秋季到来，家长应该如何提高儿童免疫力，预防呼吸道疾病？儿童在秋季还有哪些易发病，家长又应该如何预防呢？为此，中青报、中青网记者采访了

中国中医科学院广安门医院儿科主任医师史英杰。史英杰告诉中青报、中青网记者，秋渐深，昼夜温差加大，儿童感冒的病例比夏季明显增多。孩子体温调节功能不完善，如果没有根据气温变化及时增减衣服，或者晚上开着窗户睡觉吹了凉风，孩子就很容易感冒。家长要注意及时给孩子增减衣服，早晚多穿一点，中午还要及时脱掉，不然也容易感冒。

此外，史英杰还建议家长可以在早晚用生理盐水或海水给孩子喷或擦鼻腔。鼻腔黏膜有吸附作用，可以阻隔外界病原细菌。鼻腔湿润有利于黏膜膜更好发挥阻隔作用，史英杰主张儿童在感冒初期应尽量服用中药，尤其是病毒性感冒，中药治疗效果更好。

史英杰特别提醒家长，秋天要注意饮食清淡，多吃青菜杂粮，多喝水，少吃肉。他发现孩子在秋季很容易出现流鼻涕的现象，这主要是因为孩子平时青菜杂粮吃得不够，营养不均衡，导致毛细血管变脆，秋天天气干燥，空气直接冲击在鼻中隔的位置，毛细血管就容易破裂。孩子流鼻血后，很多家长把孩子鼻子堵住，史英杰说这种处理方式是不正确的，流鼻血时一定要让孩子低着头，捏住鼻子3—5分钟，把血止住。流鼻血比较严重的情况，可以先用生理盐水或用凉开水把棉签沾湿，再蘸上云南白药堵住鼻孔，一周之内不要再碰鼻子。

此外，秋天儿童过敏性鼻炎也会增多。秋天是过敏性鼻炎高发的季节，治疗儿童过敏性鼻炎，史英杰主张采用西药。史英杰说，对于过敏性鼻炎，现在还没有根治的办法，只能预防和控制，尽量少接触过敏原。有的人过敏只是有症状反应，有些人却会转化成疾病，简单说就是，有的人过敏后会留记忆，有的人不留记忆。所以家长要弄清楚孩子对什么东西过敏，连续半年以上避免孩子接触过敏原，尽量让身体把过敏原忘掉。过敏类疾病很少是终身的，脱离过敏原半年以上，再接触时身体可能对这种过敏原不再识别，就不会再过敏。也可以借助药物脱离过敏原，但这种脱敏只是一对一的，对多种过敏原不起作用。对于过敏体质的孩子，每年在春秋两季服用一个月抗过敏药，服用两三年后也能起到预防过敏的效果。

秋季还是儿童腹泻增多的时期，史英杰说，这个时期的腹泻多是由轮状病毒引起的。腹泻这类疾病有自限性，一般几天内能够治愈，但有些孩子会因为没有及时治疗而转成迁延性或慢性腹泻。史英杰说，抑制肠道细菌的西药比较少，头孢类抗生素对痢疾杆菌等肠道细菌疗效有限。庆大霉素和喹诺酮类药物虽然对痢疾杆菌有特效，但是庆大霉素有耳毒性，喹诺酮会抑制儿童软骨发育，这两种药对儿童均属禁忌。因此，治疗儿童腹泻，使用中药是最佳选择。中医方剂的葛根汤连汤治疗急性肠炎、细菌性痢疾等效果都非常好。他建议家长在孩子腹泻时，及时就医用中药治疗，防止转成迁延性或慢性腹泻。