

第四届国医大师名单出炉

传承中医文化 弘扬国之瑰宝

国医大师是中医药工作者的杰出代表，“国医大师”的称号是中医药行业的最高荣誉。我国从2009年开始，每5年开展一届“国医大师”的评选表彰，每届评选只有30人。

7月20日，第四届国医大师名单公布，张伯礼、陈彤云等30位同志获“国医大师”称号。



丁樱 河南中医药大学第一附属医院主任医师、教授

王永钧 杭州市中医院主任医师

王自立 甘肃省中医院主任医师

王庆国 北京中医药大学主任医师、教授

王晞星 山西省中医院主任医师

王新陆 山东中医药大学教授

皮持衡 江西中医药大学主任医师、教授

孙申田 黑龙江中医药大学附属第二医院主任医师、教授

严世芸 上海中医药大学教授

李文瑞 北京医院主任医师

杨震 西安市中医院主任医师

肖承悰 北京中医药大学东直门医院主任医师、教授

何成瑶 贵州中医药大学第二附属医院主任医师、教授

余瀛鳌 中国科学院中国医史文献研究所主任医师、研究员

张伯礼 天津中医药大学教授

张静生 辽宁中医组或然症，一是呼吸困难、气促、咳嗽、声嘶、咳血；二是易感冒、疲乏无力、发育迟缓、瘦小；三是发绀、杵状指（趾）；四是头晕、耳鸣、晕厥；五是关节痛、皮下小结、环形红斑。就其病机而言，胸闷胸痛的根本在于“瘀”；心悸怔忡的根本在于“虚”。

就其治法而言，前者以“通”为主，后者以“补”为主，分别采用自拟方参红五圣丹和甘枣五参汤加减治疗，每获良效。曾诊治一名心律失常患者，7剂而愈，10多年来未曾复发。

对于肾病综合

药大学附属医院主任医师、教授

陈民藩 福建中医药大学附属人民医院主任医师、教授

陈彤云 首都医科大学附属北京中医医院主任医师

陈绍宏 成都中医药大学附属医院主任医师

林毅 广州中医药大学第二附属医院主任医师

林天东 海南省中医院主任医师

旺堆 西藏藏医药大学主任医师、教授

南征 长春中医药大学附属医院主任医师

药大学附属医院教授

涂晋文 湖北中医药大学主任医师、教授

施杞 上海中医药大学主任医师、教授

姚希贤 河北医科大学第二医院主任医师、教授

翁维良 中国中医科学院西苑医院主任医师、研究员

黄瑾明 广西中医药大学第一附属医院教授

韩明向 安徽中医药大学第一附属医院主任医师、教授

潘敏求 湖南省中医药研究院主任医师

链接

“国医大师”如何评出？

国医大师是中医药行业的最高荣誉，每次评选只有30人。评选表彰部分全国名中医，既能弥补国医大师表彰名额有限的不足，充分调动中医药人才成长的主动性和积极性，也能进一步打牢国医大师评选表彰工作基础，避免人才选拔断档等问题。那么，到底哪些人能够评上国医大师？

50年以上从业背景、精湛医术和仁者医德，是获奖者的最基本要求；一般应为省级名中医或全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师，以中医药事业发展为己任，忠诚事业、德艺双馨、奖掖后学，具有主任医师、主任药师或同等专业技术职务；继承传统、开拓新知，创一代风气之先且影响深远者；学识渊博，传道授业解惑，行业中杰出代表及中华民族传统文化精英者；德高望重，虚怀若谷，为事业甘于奉献且践行大医精诚者。

许梦娜

立秋养生
润燥养阴，宁静安神

立秋，是农历二十四节气中的第13个节气，更是秋天的第一个节气。立秋是阳气渐收、阴气渐长，由阳盛逐渐转变为阴盛的节点。立秋，也意味着降水、湿度等，处于一年中的转折点，趋于下降或减少；在自然界，万物开始从繁茂成长趋向萧索成熟。立秋并不代表酷热天气就此结束，立秋还在暑热时段，尚未出暑，秋季第二个节气（处暑）才出暑，初秋期间天气仍然很热。

起居：早卧早起，与鸡俱兴。早卧以顺应阳气之收敛，早起为使肺气得以舒展，且防收敛之太过。立秋后，因昼夜温差加大，要注意对阳气的收与藏。随时增添衣物，以防感寒发病。

运动：进入秋季，是开展各种运动锻炼的大好时机，每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目。运动要注意以静为主，不宜做过多剧烈的、发汗的运动，可以适当进行一些比较静的锻炼。如跑步、爬山等能增强血液循环，改善心肺功能；改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应，减轻脑动脉硬化，使大脑能正常工作。老年人可打太极、跳舞、散步等。

饮食：清淡易消化，保证膳食的平衡，少食生冷寒凉，少吃辛辣油腻食物，多食熟、温、软、易消化食物，多蒸、煮、炖、焖，忌油炸、烧烤、煎等烹调方式。多吃清热、利湿、健脾的食物，以利于脾胃功能的恢复，如可适度吃点芡实、山药等健康和胃的食物。饮食上需少吃油腻厚味之物。注意卫生，不要盲目进补。

精神：要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。

饮水：每天足量饮水。每天饮水量应不少于1600ml，特殊环境与特殊作业人群要有相应的调整。一是为了补充夏季机体丢失的水分；二是可以防秋燥，缺水是引起秋燥的原因之一，多表现为皮肤干燥，口唇干裂，咳嗽等。

李稼洧

人参蜂王浆饮品 10盒198元

人参+蜂王浆，点滴都是精华，日常滋补，延年益寿，一天一支，每天都是对身体的关爱



人参蜂王浆植物饮料是在蜂王浆中添加了人参而制成的滋补品，它将人参和蜂王浆的滋补营养有机的结合在了一起。人参蜂王浆适合中老年朋友，尤其适合平素体质虚弱，疲劳乏力，抵抗力差的人群食用，可以滋补强壮身体，增强抵抗力。

人参蜂王浆植物饮料精选山地种植的无污染，分量重，根节多的品质山参，上选天然蜂王浆，科学搭配而成，让人体更好吸收，营养不流失。人参蜂王浆植

物饮料开盖插管就可以喝，携带方便，一天一支，是老年人日常滋补佳品！

人参精华蜂王浆植物饮料买2组再加送2大盒

可以喝着吃的人参蜂王浆植物饮料，点滴都是精华！厂家直销让老百姓真正得到实惠，市场价销售火爆的人参蜂王浆植物饮料(10m*10支)，今明后3天在我市开展特惠购活动：一组10大盒只要198元，可以服用100天，买2组再加送2大盒，共22大盒，多买多送，买3组送6盒，机会非常难得，活动结束后恢复原价不再优惠。

订购电话：400-966-0557

排便不畅 就用津尝通

大量腐败毒素会侵害全身。津尝通让肠道不顺畅者体会到了难得的舒心畅快，一身轻松。

【津尝通】以黑豆、马齿苋、芹菜叶、山楂、海藻、金银花、菊花、绿茶等8种食材成分，清热去火。现经科学调配，加入高浓缩膳食纤维和低聚木糖，精心研制生产。不含芦荟、大黄、番泻叶等，可放心服用。

肠道不顺畅者晚餐后服用，可轻松畅快排便！

一天一便 痛快轻松

**买三送一
买五送二 198 元/盒**

地址:济南市经四路269号 0531-67681231

咨询热线:400-0708-928

生产许可证编号 SC12712011600464 津尝通生物(广告)