

德国青年来华求学记：学中医让我不再浮躁

2022年04月27日 13:25 来源：中国新闻网



“Zhua(咋)了”，在河南学习中医的德国小伙无名，在与记者交流时，经常会飚出几句地道的河南话。

无名是一名“95后”，取中文名时，看到自己的无名指，就取了“无名”这个名字。他目前在河南中医药大学读硕士，从2016年读本科算起，

学习中医已经快七年了。

来中国前，无名就对少林功夫等中国文化很感兴趣，之所以选择学习中医，是因为他在德国生活时遇到一些困惑，“发达的西医依然无法根治有些疾病，我想寻找没有副作用的其他疗法”。

河南是“医圣”张仲景故里，中医文化浓厚。无名2015年来到这个中国中部省份，学习1年中文后，开启了习医之路。“中医是中国传统文化中保存最好的。”无名希望通过学习中医，更深刻地理解中国文化，以解答他的困惑。

入门之初，无名经常效仿中国传统典故里的“神农尝百草”，通过品尝一些中药，去了解其药性和疗效。

他向记者分享了一件趣事：起初他对中医了解不深，自觉气虚，就配了一些中药丸想改善身体状况，“吃了一个星期，补得我不停流鼻血”。

此事使无名理解了“六腑以通为补”的中医理念——通过改变生活方式和饮食来调理身体，可能并不需要药物。

学习中医，语言和文字是一大障碍。在无名身边，老师和同学或多或少都讲一些河南方言，实习坐诊也经常碰见操着一口方言的病人。

通过长时间学习和练习，无名慢慢能听懂河南话，还可以用方言对话，“现在的问题是，我分不清方言和普通话，很多我认为的普通话，很可能是方言”。

他常跟身边人开玩笑：“我是德国河南人，不拒绝用河南话交流，说方言让人觉得亲切。”

语言通了，学习就轻松了许多。现在，无名已经能通过阅读《黄帝内经》等

传统医学经典提升对中医以及中医文化的理解。在他看来，中国传统文化在很多方面是相通的，如《黄帝内经》就与易经文化有关，也受到道家思想的影响。

中医讲“天人合一”，人体与宇宙息息相关，无名表示，人体的自愈能力很强，中医是通过激发它达到治疗疾病的效果。

多年的中医文化学习，也影响到无名的思维观念。原来，他像很多年轻人一样，热衷于快节奏、浮躁的生活，比如熬夜、沉迷电子产品等。

“中医学上，阴平阳秘(阴阳动态平衡)是人最好的状态，太浮躁会导致人体的阳气流失。”通过长时间中医学习，无名如今已经养成了喝茶冥想、阅读古书等生活习惯，“让精神变得更内敛”。

学习中医，无名改变了自己，也改变了远在德国的家人。前些年，针灸工具和中药是无名每次回国的必备物品。他用中医推拿、针灸等方法，给家人治疗各种身体不适。现在，他常给家人“云看病”。

无名说，他经常通过面部皮肤、舌苔的变化以及其它症状做出判断，给家人一些养生建议。长此以往，家人对他痴迷中医也逐渐理解。

在无名看来，东西方并无太大差异，“因为人心都是一样的，所谓的‘差异’其实是互不了解”。

无名计划完成学业后，在中国或者德国开一间中医馆，架起一座文化交流的桥梁，让更多人了解中医和中医文化。(完)

biāochū	kùnhuò	gēnzhi	jíbìng	nóng hòu	
单 词:	飚 出	困 惑	根 治	疾 病	浓 厚
jiědá	xiàofǎng	liáoxiào	tiáolǐ	zhàngài	
	解 答	效 仿	疗 效	调 理	障 碍
zuòzhěn	huòduōhuòshǎo	zìyù	míngxiǎng	nèiliǎn	
	坐 诊	或 多 或 少	自 愈	冥 想	内 敛

讨论：1. 学习中医如何改变了无名的生活方式？

2. 你的兴趣爱好是什么？这一兴趣爱好如何改变了你的生活？

源新闻：<https://www.chinanews.com.cn/sh/2022/04-27/9740707.shtml>

音声 URL：<http://ttn.co.jp/sound/text/files202204301651309512.mp3>