

近日,广州中医药大学大二学生罗俊华征战第27届世界脑力锦标赛,斩获世界记忆大师称号——

罗俊华:学中医,我有“最强大脑”

本报记者 徐婧



1个小时,1240个无规律数字,14副打乱的扑克牌,在第27届世界脑力锦标赛上,来自30个国家的270多位选手同台竞技,来自广州中医药大学的罗俊华突出重围,荣获2018年世界记忆大师称号。

世界脑力锦标赛是世界最高级别的脑力运动赛事。该赛事自1991年创办以来一直备受各界瞩目,比赛中产生的世界纪录,可直接记入吉尼斯世界纪录而无需审核。“世界记忆大师”证书已经成为脑力界唯一各国认可并全球通用的凭证。

作为一名大二学生,他取得的成绩令人称羡。但在求索的道路上,他曾流过汗水,也流过泪水。

“就算退学重考,我也要学中医”

在华南农业大学经济管理学院管理类专业就读的时候,罗俊华感觉到很痛苦。虽然自己学的是时下最热门的经济管理专业,但是“身在曹营心在汉”,他心里向往的,还是学中医。

罗俊华对中医的喜爱不仅来源于家庭的影响,更来源于自己对中医的真实体验。幼年时期,他曾患有一种严重的非传染性皮肤病,多次求医无果后服用中药痊愈。自此他就在心里埋下了学习中医的梦想。

为了逐梦,即使面对很多人的质疑和

不解,在反复斟酌后,他还是做出了自己的决定——退学。

退学后,在征得父母的同意后,他独自来到贵阳中医学院,无学籍地旁听了一年。在这一年中,他更感受到中医的博大精深,立志要读中医药大学。

他回广州复读,2017年考入广州中医药大学的中医八年制学习,由于成绩优异,又进入广州中医药大学第一届国维班学习。

国维班以广州中医药大学首席教授、国医大师国维教授的名字命名,由第二临床医学院(广东省中医院)承办,第一届学员仅10人。

成为这十分之一,罗俊华很庆幸自己当初的坚持,“就算退学重考,我也要学中医”这一句在心里立下的誓言,如今成为了现实。

成为广中医的“最强大脑”

罗俊华第一次了解到科学记忆法,是在年少时看江苏卫视《最强大脑》节目,来自广州中医药大学的博士史俊恒成功完成了高难度的“辨骨识人”,也就是从30位模特中辨别出3个3D头骨模型的主人。当时,他就被这种方法深深吸引。

在贵阳中医学院旁听的时候,面对浩如烟海的中医典籍,罗俊华深感自己原来的学习方法远远不够用。

进入广州中医药大学学习后,这种感受愈发明显。于是他找到一种更高效

的学习方法。

罗俊华想到了最强大脑中的科学记忆法。科学记忆法,就是基于生物学、心理学等认识记忆原理、遗忘规律,并在实践基础上得出的更快速、更有效的记忆方法。

于是,他开始独自研读海量的记忆书籍,但由于独自练习不够科学系统,记忆的水平无明显提升。2017年,他加入广州中医药大学博士史俊恒创立的记忆协会。次年8月,他开始跟随史俊恒正式系统学习记忆法,科学训练之后,他应用记忆方法更加得心应手。

学习记忆之路从来不平坦,在筹备世界脑力比赛期间,一天训练十几个小时是常事。练得入迷时,罗俊华常常对着枯燥单调的数字发呆。为了使自己快速记忆扑克牌成绩达标,罗俊华练到废寝忘食。

经过四个月不分昼夜的练习,通过层层选拔,通过城市赛、中国赛,一路过关斩将,他从1900多名选手中脱颖而出,代表中国队进入世界赛,最终斩获2018年世界记忆大师称号。

将记忆法和中医学融汇贯通

“中医学太难了!”面对不少同龄人的抱怨,罗俊华的记忆法就派上了用场。中医课程内容博大精深,想要全部记下就更为艰难,常人可能需要长达几个月才能完全记住的针灸穴位。可罗俊华利用图像、线索、连结等技法,在两天内将300多个穴位的名

称、所属经络以及定位准确记下来。

那么,快速记忆的秘密到底是什么?罗俊华说,记忆法有三个核心:图像、线索、连结。一部分需要理解记忆,一部分需要通过编故事、定位等进行联想。例如,要记忆肺经11个穴位。可以先通过谐音,将整体想象为一只狒狒。可以将中府穴想象为狒狒的头,狒狒的背部有“天府”“侠白”,尺泽穴可以通过谐音,想象为狒狒吃香蕉;孔最穴谐音为“孔雀”等。然后把所有意向串联起来,编成一个故事来记忆。

“这样的记忆法不仅化繁为简,而且记起来开心轻松,能在长时间的反复记忆中保持状态。”罗俊华强调,记忆后需要不断复习,按照先密后缓的频率进行巩固。

将记忆法和中医学融汇贯通,教给更多的中医人,是他学习记忆法的初衷。在自己掌握了高效的记忆方法后,他决定将这些方法教给更多的人。

在假期里,他选择去记忆夏令营中担任记忆助教带领小学生敲开记忆之门。在学校,他担任广中医记忆协会培训部部长一职,带领120余名大学生学习科学记忆法。他与师兄林勇凯和史俊恒共同主编《最强大脑速记中医学》系列图书,将记忆法和中医、动漫结合起来,更好地传播和科普中医药文化。

“好好学习中医是我的终身目标,记忆法只是用于更高效学习的一种工具。作为广中医学子,我自觉肩负着发扬中医、将中医推向世界的使命,我不会停止探索中医的脚步!”罗俊华说。

各地信息

2018年上海市中医传统功法大赛举办

本报讯 (通讯员姚玮莉)日前,太极健康·你我同行——2018年上海市中医传统功法大赛在上海市嘉定区举办。

大赛现场,来自上海市16个区县的参赛队伍依次上场展示各自“绝活”,不仅有通过发“呵”“呼”“咽”“吹”“嘻”5个字音疏通经络、调和气血的六字诀,还有太极拳、八段锦等传统功法展示。

上海市中医药管理局局长张怀琼表示,本次活动旨在进一步加强全市中医药文化建设,普及中医药健身方法,让中医药文化真正惠及百姓,助力“健康上海”建设。

中国医药教育协会成立新中医发展促进专委会

本报讯 日前,第五届中国医药教育大会在京举行。会上,中国医药教育协会成立新中医发展促进专业委员会,好医生药业集团董事长耿福能当选为新中医发展促进专业委员会主任委员。

新中医发展促进专业委员会将立足中国传统医学,通过学术论坛、教育培训、观摩学习、宣传引导等方式,大力动员组织医药行业力量,在创新理论和创新实践上展开实际研究。

会议由中国医药教育协会主办、好医生药业集团协办。来自全国各大医院及医学教育机构的1200余人参加了会议。(王鑫)

阎小萍学术思想研讨会召开

本报讯 (记者葛伟韬)2018年12月29日,首都国医名师阎小萍第二届学术思想研讨会暨第二批分站成立和拜师大会在京召开。

北京市中医管理局局长屠志涛在会上表示,中医的强大生命力在于临床疗效,提高疗效最为简洁和有效的方法是传承。当前,很多名老中医年事已高,薪火传承迫在眉睫。

阎小萍等分别作主题讲座。第一批分站代表介绍了分站建设经验体会。阎小萍名中医传承工作站第二批分站授牌仪式和拜师仪式同期举行。

会议由北京市中医管理局、中日友好医院主办。

首部《淋巴结结核中西医诊疗学》出版

本报讯 (通讯员杨璞)由江苏省南京中医药大学附属南京市中西医结合医院牵头组织江苏省传染病医院、南京市第二医院、上海市公共卫生医疗中心、南京中医药大学及相关临床、科研院所编写的《淋巴结结核中西医诊疗学》全国中医药行业高等教育“十三五”创新教材,日前由中国中医药出版社正式出版发行。这是我国首部淋巴结结核中西医诊疗领域的教材。

该教材由南京中医药大学附属南京市中西医结合医院博士生导师刘万里和国家中医重点专科(瘰疬)主任黄子慧主编。本书共分为六章,包括淋巴结结核的概述、诊断、鉴别诊断、治疗、护理以及病案分析等内容。该教材还同时成为南京中医药大学研究生系列选修教材。

中医院信息



浙江温岭市中医院举办《黄帝内经》知识竞赛

本报讯 近日,浙江省温岭市中医院举办《黄帝内经》知识竞赛。

全院各病区18名选手参赛。竞赛围绕《黄帝内经》设题。中场休息时间还安排了观众可以参与的有奖竞猜环节。竞赛展现了该院医务人员的中医药文化素养。

(伍志刚 朱丹君)

河北隆化县中医医院举办医共体新年联欢会

本报讯 2018年12月31日,河北省承德市隆化县中医医院携手医共体单位举办“不忘初心 共铸辉煌”迎新年联欢会。隆化县中医医院职工与医共体成员单位医护人员自编自演了舞蹈、小品、相声、情景剧、快板等20多个节目,表达对新年的期盼和服务患者的热忱。医院干部职工与住院患者及家属共同观看了演出。

演出在隆化县中医医院院歌《我们给生命以美好》的旋律中拉开帷幕。精心编排的小品《康复科的一天》等节目赢得了全场观众的喝彩。舞蹈《天使之爱》和歌舞《越来越好》、快板《健康扶贫歌》、诗朗诵《不忘初心 共铸辉煌》等节目将联欢会气氛推至高潮。

联欢会展现了医共体成员单位医务人员良好的精神风貌,增进了合作友谊。(张敏)

江西中医药大学加强与突尼斯交流合作

本报讯 日前,第二届中突中医年会在江西省南昌市举行。

江西中医药大学党委副书记兼附属医院院长左铮云表示,截至目前,江西中医药大学已累计向突尼斯派遣医疗队员共计23批46人次。队员在为当地人民诊治疾病的同时,还积极传播中医药文化和中医药技术,让越来越多的突尼斯人民选择中医、相信中医。

江西中医药大学将进一步加强与突

方的人员互访,继续组织专家、选派医疗队员赴突尼斯开展中医针灸技术、热敏灸技术和中医推拿技术培训,邀请突尼斯官员、医生来校访问交流学习。江西中医药大学附属医院将与包括玛尔萨医院在内的突方医院开展更加紧密的医疗合作,充分满足突尼斯人民群众多元化的中医就医需求,助力突尼斯中医中心挂牌成立,并将中心打造成北非地区、地中海沿岸中医服务中心和中医药文化传播中心。

突尼斯卫生部总司长波萨里·EP·法尔福尔·本纳哈、卫生部国际合作司司长索尼·本纳斯尔、突尼斯中医针灸协会主席热巴利等出席会议。

会后,波萨里一行还参观了江中集团、江西中医药大学湾里校区、江西中医药大学附属医院。波萨里表示,希望中方能够帮助突方进行传统医学领域的研发,促进本国传统医学在健康领域取得长足发展。

(范亚国)



冬令进补是百姓喜爱的中医养生方法。近日,安徽省亳州市许多市民到医院中药房、膏方门诊购买中草药,用于进补养生。

图为亳州市人民医院中药房的工作人员忙着为市民配制冬季进补中药。

刘勤利 张彭 摄影报道

CON 《中医健康养生》2019年1月刊 TENT

- 01 新年寄语:不可战胜的夏天/马骏
- 02 2018年中医药大事盘点
- 04 2019年新年健康寄语

封面报道

- 10 舌尖上的养生汤
- 11 汤中滋味/罗乃莹
- 14 辨清体质喝汤/倪胜楼
- 17 喝点汤,小病小痛不药可愈/邓玉霞
- 20 困了累了来碗汤/李娜
- 22 煲汤岂能少了“菌”/段振离
- 25 广东味道——老火汤/柴玉

日常养生

- 【国医大师谈养生】
- 28 周岱翰:认清养生误区,尽享人生乐趣/陈计智

【生生之道】

- 31 冬季温阳补肾,以强生命之基/邓沂
- 【百姓药箱】
- 33 霸气的安神药——天王补心丹/滕品
- 【胡广芹教你诊疗糖尿病】
- 35 疹疗让面瘫患者“颜值重现”/胡广芹 邓益群
- 【养生真相】
- 37 吃什么油更健康?(下)/孙丽红

本月专题

【保养肚脐护安康】

- 39 肚脐:人体健康的“门户”/钟伟泉
- 42 小小肚脐治全身/秦丽娜
- 【舒畅“慢阻肺”】
- 48 你应该警惕的慢阻肺“信号”/周恒军
- 50 “中西”齐上阵,治疗慢阻肺/祝勇
- 52 畅通“肺阳”,自由呼吸/陈志斌 游秋烟

知病防病

- 【常见病防治】
- 45 养护生命的大通道——脊柱/付国兵
- 【诊余夜话】
- 54 “治未病”,不仅仅是养生/丁冠军
- 【问健康】
- 56 中药与西药能同时服用吗?/严劲松
- 57 “一孕傻三年”,真有此说吗?/吕沛宛
- 58 剩菜能不能吃?/李艳玲
- 59 怀孕后阴道出血是怎么回事?/叶翠芬
- 【看懂体检报告】
- 60 看懂体内重要的“离子”/王海颖
- 【我的一招】
- 63 鹅卵石按摩垫,应用有讲究/毕鸿雁 王震
- 65 夏枯草治好了我的咽炎/李义先
- 【我的青春期】
- 66 青春期第一讲:正确认知身心变化/李军

【强健心脑】

- 69 远离心脑血管疾病,从预防做起/霍艳明
- 【家庭保健】
- 72 趣说排便/梁彦 丁莎
- 【人文健康】
- 【点墨轩】
- 73 冬食莲子洗心田/鲍安顺
- 74 操琴博奕知兴替,墨染丹青叹古今——《红楼梦》中的琴棋书画养生法/严忠浩
- 【岐黄传人】
- 76 杨理存:穴位疗法接脏腑通经络/肖格格 李善举
- 【专栏】
- 78 先睡心,后睡眼/欧阳斌
- 79 对糖尿病防治的反思/汪先恩
- 【探秘灵芝】
- 80 灵芝是如何做到抗辐射的/柴玉



邮发代号:80-107
全年12期:180元
读者热线:
010-84249009 转 6402



欢迎到当地邮局订阅,也可通过“中国邮政”微信服务号或拨打邮政全国统一客服热线11185-9-2订阅。
地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号《中医健康养生》杂志社
邮编:100192