

中医教你如何煎中药

□宣传科 李红艳

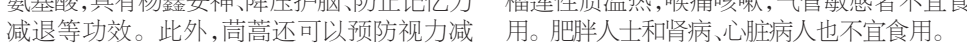
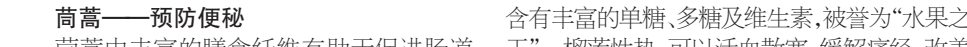
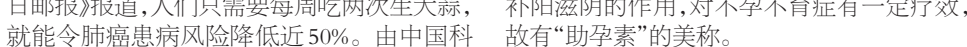
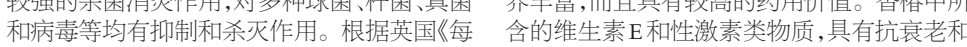
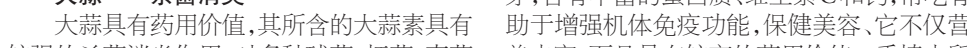
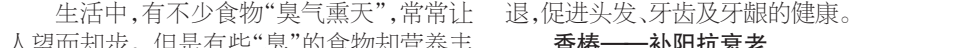
在我们的生活中都知道中药在治疗疾病上不仅副作用小,还能够从根本上调理身体,帮助人们解除疾病困扰,现在越来越多的人身体感到不适都愿意选择中药治疗,尤其针对慢性病,在煎熬药方上很多大医院都提供了中药代煎服务,但是有些药方需要我们自己回家煎熬,那么中药怎么熬呢?熬中药的过程中需要注意些什么呢?下面就和大家一起来简单了解一下一般熬中药的一些小常识!

一、煎熬中药前不宜清洗中药

有少部分患者拿到中药后觉得中药不干净,在熬中药前会先用清水洗一洗,其实这是不科学的,因为中药材在制成饮片前已经经过了一系列炮制,包括去杂质、晒干等一系列程序,卫生条件已达标了,不必再用水清洗。此外,不少药材中含有水溶性的糖和甙类成分,水洗后,这些有效成分必将有一部分溶于水而流失,导致药效降低,有的药材如醋制元胡、蜜炙麻黄、酒制大黄、胆南星等,炮制过程中加入了蜂蜜、醋、酒、胆汁等辅料,若用水洗,会导致部分辅料流失,影响治病效果。不过习惯性的在熬药前检查下药品的质量这是好的,一旦发现有虫蛀、霉变等问题时可以及时进行处理。

二、煎药器具以砂锅为好

中药汤剂的质量与选用的煎药器具密切相关,现在仍是以砂锅为好,因为砂锅的材质稳定不会与药物成分发生化学反应,其传热均匀缓和,这也是自古沿用至今的原因之一。此外,也可选用陶瓷锅,不锈钢锅和玻璃煎器,但是切忌不能使用铁锅、铜锅,因为铁锅或铜锅的化学性质不稳定,易氧化,在煎熬药时能与中药所含的化学成分发生反应,这些都



会影响汤剂的质量,直接关系到中药汤剂的疗效。现在市场上有专门熬药的药罐,患者可根据需要进行购买。

三、煎药过程中的注意事项

煎药用水:一般情况下不要使用有污染的自来水就行,忌用反复煮过的水或隔夜水煎熬中药。大多数情况下医生会告知患者使用开水煎熬或用冷水煎熬。

煎药加水量:按照传统的加水方法,是将药物放入锅内,第一次煎熬的加水量以水超过药物表面3-5厘米,第二次煎熬的加水量以超过药物表面3厘米为准,这种加水方法,简便易行,又很容易掌握。至于煎药前药品是否需要浸泡请遵医嘱。

煎药火候:一般应遵循“先武火后文火”的原则,也就是说沸前用武火,使水很快沸腾,沸后用文火,保持微沸以减少水分的蒸发。

煎药时间:主要根据药物和疾病的性质,以及药物的情况而定。一般对第一煎以沸腾开始计算需要20-30分钟,第二煎15-20分钟左右,具体煎熬时间请遵医嘱。

煎熬次数:以多次煎熬比一次长时间煎熬的效果好。一般煎2-3次,就能煎出中药所含成分的80%-90%的中药成分,一剂药经2-3次煎熬后及时滤出煎液,并将每次的煎液混合后分次服用。一剂中药一般服用两天,有的只能一天,具体服药次数请遵医嘱。

我的科室我的家

□骨伤二科 李树吉

我很好奇在大家心中家是什么感觉?有人认为“家是舒适的”,有人认为“家是温暖的”,也有人认为“家是可以避风的港湾”。而我的家——骨伤二科,一个总是充满欢声笑语的地方。

我的家庭成员主要有医生、护士和患者。可以简单做一下角色比喻,将更好的诠释我们家庭成员的关系。患者就是家中的老人,护士和医生分别是家中的女儿和女婿。我们可以设想一下这样一个情景:一天老人旅游回来,近一点的步行回来,远一点的坐轮椅回来,再远一点的由平车推回来,女儿热情的接待老人,准备好老人所需要的物品,将老人安置在舒适的房间。都说女儿是父母的小棉袄,细心的女儿会为卧床的老人播放收音机,会准确监测老人的血糖,向老人嘘寒问暖。为了减少反复穿刺给老人带来的痛苦,女儿会合理评估老人的血管,选择合适

的针头,合理的安排老人的检查和

治疗,同时还为老人准备好需要的资料。为了更好的照顾好老人,还时常加强业务学习。无论是生活还是工作,我们都是快乐的,都会尽自己最大的努力去照顾好每一位老人。骨伤二科就是这样一个把每位患者都看成亲人的大家庭,尽可能的让每一位家庭成员都感到舒适、温馨和快乐。

将近五年的临床护理工作让我领悟到四个字“将心比心”。护士的临床护理工作真的很辛苦,面对各式各样的患者,我曾经气过,哭过,甚至愤怒过,可是当我换位思考时,心中的怨气瞬间烟消云散了,反而是满满的爱自自而然的流淌在我的言语,动作和眼神当中。让我们用满满的爱融化患者所有的痛苦!

我爱我的科室我的家,是它让我快乐,是它让我可以帮助更多有需要的人,是它让我觉得我的生命更有意义。



八月是夏天即将结束、秋天将要来临的时候,从二十四节气来说,包含有“立秋”和“处暑”两个节气。“立秋”是肃杀的季节,也预示着秋天来到。天气已逐渐转为早晚较凉,白天仍旧热浪袭人。这是因为“立秋”时,伏天还没到尽头,暑气尚未消失。中医认为“立秋”也是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,是万物成熟收获的季节,也是人体代谢出现阳消阴长的过渡时期。

“处暑”则意味着暑气消退秋天来临。很多地区处暑正好处在“三伏”天,所以天气仍很热,人们称为“秋老虎”。“秋老虎”属温燥,损害人体的津液,容易出现皮肤干燥、眼干、咽干、少津液、小便黄、大便秘结等症状。老年人在此时还易发心脑血管意外,因此,老年人在这一时间段要特别注意防暑降温。

“处暑”则意味着暑气消退秋天来临。很多地区处暑正好处在“三伏”天,所以天气仍很热,人们称为“秋老虎”。“秋老虎”属温燥,损害人体的津液,容易出现皮肤干燥、眼干、咽干、少津液、小便黄、大便秘结等症状。老年人在此时还易发心脑血管意外,因此,老年人在这一时间段要特别注意防暑降温。

八月养生:“立秋”以后,虽然还不是真正进入秋天,但至少是即将从暑热天气走出来了。“立秋”节气是一年气温由升温向降温的转折期。早晚温差逐渐拉大,晚上已有凉的感觉。但是,此时秋风雨雨渐多,气候多变,所以人们又称之为“多事之秋”。入秋后,人体消化功能下降,抗病能力减弱,如果注意不当即可发生腹泻。婴幼儿在此时段为腹泻的易感人群,所以“秋季腹泻”患者多为婴幼儿。“处暑”期间,天气由热转凉,很多人会有懒洋洋的疲劳感,被称为“秋乏”。中医认为秋主燥,耗气伤阴,气虚导致四

肢无力,神疲懒言,所以容易感到疲乏。

精神调养:“立秋”后的精神调养应做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,以适应秋天容平之气。生活上应开始“早睡早起,与鸡俱兴”。这是因为早睡以顺应阳气之收敛,早起为使肺得以舒展,且防收敛之太过。秋天也是锻炼的好季节,要加强室外活动,如跑步、打球等。

饮食宜忌:因秋天由肺主宰,应多食酸,少食辛。如西红柿、辣椒、茄子、马铃薯、葡萄、梨等食物,都能帮助克服疲倦,应该多吃。

少食油腻的肉食,多吃碱性食物。秋乏与体液偏酸有关,多吃碱性食物能中和肌肉疲倦时产生的酸性物质,使人消除疲劳。碱性食物有苹果、海带以及新鲜蔬菜等。还要少吃葱、姜等辛味之品。

推荐食疗:百合莲子汤

用料:百合100克,干莲子75克,冰糖75克。

制法:百合浸水一夜后,冲洗干净。莲子浸泡4小时,冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内,武火煮沸后,加入冰糖,改文火续煮40分钟即可食用。

功效:安神养心,健脾和胃。

(朱如彬) 大理州中医医院微信

印数:1800份 全州范围内发送 印刷:大理天元印务广告有限公司 电话:2511268 转8113

精诚

至善

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

创新

传承

创新

精诚

至善

传承

##

秉仁爱医德,书清廉人生

——大理州中医医院开展“经典诵读”活动



为进一步加强医院文化建设,激发全院干部职工干事创业的工作热情,弘扬中华优秀传统文化,彰显传统医学和中华语言文化魅力,7月25日下午,由中共大理市委宣传部、大理市文明办主办,我院和大理人民广播电台承办的“经典诵读”活动在我院大会议室举行。医院部分职工与大理人民广播电台的播音员、主持人用诵读的艺术形式呈现了古今中外名篇名著和由我院职工创作的文学作品。中共大理市委宣传部领导、大理人民广播电台领导班子成员、我院领导班子成员以及部分中层干部、团员青年代表近100人参加了活动。

杨院长首先为此次经典诵读活动致辞。杨院长说:“读书是人生中更美好最高尚的文化活动,读书让我们成为忠诚和有教养的人,读书也是最直接体验人生的一种形



式”。“医院要讲文化,医务人员要多读书,积累提升人文素养,追求高贵的价值观和现实的世界观,进而为医院的大发展注入核心竞争力”。活动中,伴随着悠扬的旋律,我院多位职工与电台主播相继登台朗诵了名家名篇和由我院职工创作的文学作品。从《九歌·国殇》的大气磅礴,到《沁园春·雪》的壮怀激烈;从《致橡树》的清新隽永,到《教我如何不想他》的婉约深情;从满满正能量的《青春万岁》,到发人深省的《医者之歌》、《假如我是患者》等等。中外

我院召开社会监督员座谈会

为进一步提升医院的服务质量,拓宽监督渠道,广泛听取社会各界的意见建议,7月11日,医院召开社会监督员座谈会,来自下关镇20个社区的社会监督员应邀参加,医院党办、院办、医患办等行政职能科室负责人列席会议。医院党总支副书记、副院长奎继中代表医院党总支向社会监督员颁发了聘任书,座谈会由医患办主任毛双菊主持。

会上,奎继中向监督员介绍了医院的基本情况、特色科室及业务亮点,就医院近期的工作重点,结合城市公立医院改革,加强职业道德建设、提升服务能力、加快专业人才培养和引进、发挥中医诊疗优势、不断提高医疗技术水平、实施人性化服务、营造温馨就医环境、优化就医流程、争创三级甲等中医医院等内容展开。

社会监督员纷纷发言,畅谈自己对医院的看法,对医院的管理及服务给予高度评价,充分肯定了医院在提高医疗服务质量、改善就医条件、规范医疗收费、加强医德医风建设等方面所做的努力,同时监督员们从各自的角度出发对

医院今后的发展建设提出了整改意见和建议。

有的监督员建议:将医院工作和社区紧密联系起来,医院的相关宣传、举办的健康讲座、义诊活动等应多进社区;有的监督员结合自身在医院的就医经历提出:针灸推拿治疗患者较多,排队等候时间长,希望医院进一步完善预约挂号机制等。社会监督员们从不同的角度出发提出了很多中肯的建议,表达了对医院事业发展的理解和支持,并表示一定会认真担负起大理州中医医院社会监督员的光荣使命。

整个座谈会气氛融洽,奎继中代表医院对监督员的监督、帮助、支持表示感谢。医院将充分利用社会监督员座谈会这个平台,加强与社会的联系,通过多种方式和渠道听取意见建议,在社会的监督下不断改进和完善工作,促进医院医疗技术发展、服务质量的提升。医院将逐条落实整改,不辜负监督员的辛勤劳动,不辜负群众对医院的发展期望,并希望监督员们今后能一如既往地监督医院工作,推进医院各项工作的发

展。

（毛双菊）

骨一科举行抗菌药物使用培训

为进一步规范科室医务人员对临床抗菌药物的合理使用,确保科室患者的用药安全,我科于7月28日10:00特邀我院药剂科和药学室专家在科内进行抗菌药物使用的规范化培训。

本次培训全科有10名医生及4名实习医生参加,培训采取理论+视频的学习方式,并结合我科存在的不足进行讨论、分析,提出整改措施。通过此次培训,全科医生对抗菌药物的使

用有了更全面的认识和理解,也让我科临床用药更规范、更安全、更合理。

（赵晓琴）

廉与耻,是八维中的两个重要范畴。有一个成语叫“俭以养廉”,指节俭可以培养廉洁的作风。廉之一字,究竟包含了什么涵义?

“廉”篆文为廉,是一个形声字,《说文解字》说“廉,仄也。从广、兼声。”从“广”,即与房屋有关,段玉裁注曰“堂之侧边曰廉,故从广”。在古代,房屋的建筑格局通常是堂堂结构,即我们常说的“前堂后室”。堂三面有墙,南面对着庭院而无墙敞开,而廉就是指在堂南面的边角。既然是边角,那么就会有棱有角,因此段玉裁注又曰:“堂边有隅有棱,故曰廉。”引申为“清也、俭也、严利也。”

屈原在《楚辞·卜居》中说“宁廉洁正直以自清乎”,“谁知奇之廉贞”,都是清廉端方正直的意思。王逸注曰“志如玉也”,认为这种志向就如同美玉一样洁白无瑕。司马迁在《史记·屈原贾生列传》中就说屈原“其志洁,其行廉”。

另外,廉又有不苟取之意,与“贪”相对。《楚辞·招魂》中说“朕动清以廉洁兮”,王逸注曰:“不求曰清,不受曰廉,不污曰洁。”这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,也正是廉。

大约在西周到春秋时期,“廉”字的含义被引申到政治领域,表示清白、公平、简约、方正、高洁、明察。春秋时期齐国的政治家管仲说过一句话,说“礼义廉耻,国之四维”,把廉作为国家的四大支柱之一。同样是齐国的政治家晏子也说过一句话:“廉者,政之本也。”为

政的根本,政治的根本就是廉。这些都和我们今天的含义一样了。廉政出现在我国的春秋时期。有一天齐景公问晏子说:“廉政而长久,其行何也?”说要想做到政治廉洁而长久运行,他的行为应该和什么相似?晏子回答:“其行水也。美哉水乎清清,其浊无不焉途,其清无不洒除也,是以长久也。”这是我国历史上对廉政一词的最早的理解。

《周礼》中提出了“六廉”的概念,即“廉善、廉能、廉敬、廉正、廉法、廉辨”。这六廉是我国历史上廉政思想一个非常重要的概念,它表明我国历史上的廉政思想,对官吏的要求是多方面的。

因此,廉也成为古代选官任人的标准之一,如《大戴礼记·文王官人》中说“其壮观其洁廉务行而胜其私也”,即对正值壮年的人要观察是否克服私欲廉洁办事;“省其交友,观其任廉”,即通过观察交往的朋友来看是否清正廉洁。

由此看来,我们现在说“廉”,事实上包含着两层意思,一是为人的正直端方,二是为官洁。这就是清正廉洁、不随意索取之意。《孟子·离娄下》中说“可以取,可以无取,取伤廉。”春秋时期,宋国子罕以不贪为珍宝,不愿接受别人献上的玉,正是“无取”,