

走近同华堂(十四)

中医治未病渐成特色优势

□ 记者 李永高 通讯员 焦媛

2010年新年伊始,第三届治未病高峰论坛、治未病战略联盟成立、中药治甲流入选国际十大科技新闻、中医“体检”……迅速抢占人们的眼球,亦使中医成为公众关注的焦点之一。在新世纪第二个10年的开局之年,如此高密度地关注传统医学意味着什么?我们中医的发展前景会如何呢?

治未病联盟与中医体检

1月16日,由国家中医药管理局主办的第三届“治未病”高峰论坛在北京召开,“治未病战略联盟”同时成立,并将面向全国发展联盟分部、支部,联合实施治未病健康工程。

对于这条新闻,市政协委员、洛阳中药现代科技产业协会副会长、同华堂董事长郭建华笑道:“事实上,治未病健康工程于2008年1月25日首届治未病高峰论坛上就启动了。这项工程是贯彻《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》,落实预防为主的健康工作方针,实现人人享有基本医疗卫生服务目标的具体举措。而治未病战略联盟的最大特点就是‘政府引导、市场主导、多方参与’的运行机制,最终要建立起以治未病理念为指导的融健康文化、健康管理、健康保险为一体的中医特色健康保障服务模式。”

“其实,这也正符合同华堂一直致力推广的‘药食同源、中药养生’理念。中医神奇得很,中医可不只是



春节临近,同华堂推出琳琅满目的健康礼品。

洛阳同华堂(新区政和路与市府西街交叉口) 协办
电话 63936506

治病,更是一种养生、健康、时尚的文化。滋膏、药茶、药酒、药膳等中药衍生产品将中医药贯穿于日常饮食、休闲生活中,为传统医学赋予新的文化内涵,是同华堂对中药文化的传承。”郭建华指着同华堂一楼琳琅满目的药材、药酒自豪地说。

出身医学世家,从医40余年的董大夫,深有感触地说,一直以来,大家只看到西医凭借先进的医学仪器对人体各种指标进行检测。实际中医的体质辨识渊源更久远,传统医学讲究的就是“养生避邪”的预防,如高血压、糖尿病、高血脂症、中风就属于痰湿体质多发病症。如今

归结出平和质、气虚质等9种基本体质类型,有利于让中医为大面积人群治未病提供方法与途径。

“相信要不了多久,普通人也会通过量表判定自己属于何种体质,知道每种体质易患的病种,了解疾病走向,然后在饮食起居等方面进行调整,降低得病的几率。”王大夫对中医“体检”充满信心。

据悉,中医体质辨识已被纳入2009年底颁布的《国家基本公共卫生服务规范》。此《规范》是面向城乡基层医疗卫生机构制定的,为居民免费提供基本公共卫生服务项目时给予参考依据。

治未病与同华堂

当记者提出要了解中医“治未病”时,同华堂王鼎大夫指着正在候诊的一位戴眼镜的年轻人说,他的情况就很可能说明问题。这位姓薛的小伙,今年32岁,在我市一家研究所工作,没啥大病,到医院检查各项指标正常,日常表现就是心率过快、身重困倦、大便不成形,经过中医体质辨识,其为典型的湿热体质,中药调理加上日常起居的调整便可改变其症状。在服用了大夫开出的调理汤剂一个疗程5服后,症状基本消失了。

王大夫说,随着社会的进步、科技的发达,加之现代疾病普遍化以及人们对养生保健需求的日益强烈,人们正逐渐从以治病为主的“疾病医学”向以预防为主的“健康医学”转变,而传统中医的“治未病”理念和方法在这方面有着独特而不可替代的优势。

同华堂中药炮制掌门人董开彦大夫对此也有同感:治未病是中医的大健康观。在中医理论里,“治未病”的“治”是管理、治理的意思,总的来说就是采取相应措施维护健康,包括未病先防、既病防变、愈后防复三个层面。汤、丸、散、膏、丹中药五大传统剂型,针对就诊者的中医体质、亚健康类型以及某些慢性疾病的不同情况,采用“辨证、辨病、辨体质”相结合的诊断方法,来辨识其阴阳、虚实、寒热等个体特点。然后,根据不同情况分别采取“调补、

调理、调治”等,扶正固本,满足不同人群的健康需求。这已不局限于传统意义上的“冬令进补”概念,充分彰显了中医中药“治未病”的优势与魅力。

一直在一旁沉思的郭建华接口道,在物质水平和精神需求不断提高的现代社会中,养生保健越来越成为人们追求健康生活的自觉行为。

“医治未病之病”是中国传统中医学的理论核心,也是中医药预防保健的特色优势。新医改方案重视发挥中医药的作用,在医药服务体系的建设方面,明确提出要积极推广中医药“治未病”。作为一种医学思想,治未病在经历了时代的发展和完善后,现已成为中医理论体系中不可或缺的组成部分,其倡导的珍惜生命、注重养生、防患于未然的理念,已越来越受到人们追捧。

“治未病”健康工程是一项系统工程。其核心价值就是为所有人群提供全面防范疾病发生、促进人的健康、经济上可持续的健康保障服务;改变民众以疾病为中心的健康理念,树立管理个体健康状态风险的治未病理念,满足民众多元化、多层次的健康需求。

同华堂自成立以来,就致力于推进中医药继承与创新,致力于提升中药产业水平,致力于加快民族医药发展,致力于繁荣发展中医药文化。但是中医药的发展也将会面临着这样或那样特殊的问题,归根结底,需要我们自身努力及全社会的帮助来共同解决。

中药治甲流入选国际十大科技新闻

近日,由科技日报社组织,部分院士、多家中央新闻单位以及读者参与评选的“2009年国际十大科技新闻”揭晓。其中,基因筛选“无癌”婴儿诞生;艾滋病疫苗初现免疫效果;甲流全球肆虐,中药发挥独特防治优势作为三大医学界科技新闻榜上有名。这充分体现了中药,尤其是具有广谱抗病毒功效的中成药在这场甲流战役中的独特优势。

世卫组织曾发表疫情通报指出,截至上月20日,甲型H1N1流感在全球已造成至少11516人死亡。近两个月来,多国都出现了甲流病毒变异病例和耐药性病例,并且猪、猫和狗等与人类密切接触的动物感染甲流的病例也先后发生,病毒基因变异或与其他病毒重组成为最大的担忧,而跨物种间的病毒交叉感染则可能使疫情进一步扩大。从SARS到禽流感,再到甲型H1N1流感,乃至上月在荷兰最新暴发并已致2300多人感染、6人死亡的羊流感,短短几年里,警钟一遍遍敲响。

2009年的甲流是21世纪第一次流感大流行,也是40多年来全世界面临的第一次全球疫情,重现2002年春夏之际因SARS引起的惊恐画面。经过85个昼夜的奋战,中国甲流疫苗率先通过国家批准,在这场全球甲流疫苗研制战役中博得头彩。

虽然到如今人类还将同各种疾病进行漫长的对抗,但是这些科技新闻仍然为医学发展照亮了光明的未来,相信在这条路上的点滴进展,都是在一步步接近成功。(据《生命时报》)

用偏方先让中医把把关

民间偏方,顾名思义,就是指民间流传、无医学典籍记载,也未普遍上市出售的土药方。这种药方广为流传,简便易行,省钱省事,对于一些疾病能起到立竿见影的效果。然而,并非所有的偏方都是良方妙药,如果选择使用不当,也很可能造成得不偿失的严重后果。

偏方可治病也可致病

民间偏方为何时而神效,时而却又危及健康?流传已久的民间偏方该如何使用才安全得当?

相关专家认为,现在广为流传的民间偏方部分是有效的,但更多的还需要谨慎使用。民间偏方大都是根据以往经验产生的,其疗效在很多情况下都是因人而

异,在这个人的身上见了效果,并不见得在另外一个人身上也会见效果。以药酒为例,一些药物经酒精长期浸泡,药性会有所变化,再加上成分搭配、操作上的不当,很可能导致出现有毒成分,使病情加重。

还有一部分人对偏方不了解,道听途说,使用不当,因而也会造成偏方“致病”。如大蒜,其抗菌消炎的作用已经得到了证实,但对于慢性腹泻等病症,食用大蒜的效果并不明显,过量食用,还可能引起急性胃炎,出现腹痛等不适症状。

使用偏方应遵医嘱

专家认为,对于医生来说,即便是一些早已公认有效的民间偏方,也只能用作参考,不轻易

应用于临床。现在,很多人都还抱着大病进医院,小病靠偏方的错误思想,认为能省则省,无碍大局,其实这样往往会贻误治病的最佳时机。根据相关规定,用作治疗的药物至少得满足安全和有效的要求,而民间偏方没有经过相关试验,在一定程度上缺乏科学依据。

当然,对于一些普遍被证实有效的民间偏方,也可以使用,但一定要注意明确偏方的名称和成分,留意其是否含有有毒成分。此外,由于偏方成分不明确,如遇和其他药物共同使用,需要注意相应的禁忌,一旦遇到不适的情况,应立即停药。专家提醒大家,民间偏方的使用一定要慎之又慎,最好在医生的指导下使用。

(据39健康网)



“三线九点”,中医穴位按摩瘦脸

与人交往,第一眼看到的是对方的脸。而对于东方女性,线条纤巧柔美的鹅蛋脸、瓜子脸更能体现女性的温婉秀丽,更符合中国传统的审美标准。如何保持秀美的面庞,给胖脸“塑身”呢?中医穴位按摩法让你动动手指就能“瘦脸”。

操作时,遵从“三线九点一浴面”的顺序,用中指或无名指指肚进行“点线结合”的按摩。在每个穴位的“点”上停留约2分钟,在经络的“线”上停留的

时间稍短些即可,每次共20分钟到30分钟,每天1次到2次。

三线 依次向上用打圈的方式推揉三条线:下颌,两侧咬肌(咬牙时,面颊下方肌肉隆起处);两侧嘴角旁,面颊;鼻翼两旁,太阳穴。

九点 从经络循行上看,面部主要与胃经、大肠经有关,因此在穴位选择上也以这两条经络的穴位为主。

胃经 承泣、四白、地仓。承泣位于瞳孔正下方,下眼眶上凹

陷处。四白在承泣正下方,眶下缘下方凹陷处。地仓在口角外侧,上直对瞳孔。

大肠经 颊车,咬牙时面颊下部肌肉隆起处即是。大迎,颊车前下方凹陷处。迎香,面颊内侧,鼻翼两旁凹陷处。

其他经络 承浆,下唇与下颏的正中凹陷处。太阳,外眼角与眉梢连线向后凹陷处。攒竹,眉头附近凹陷处。

按以上穴位时,指腹向上的力度要大于向下按揉的力度,以

减轻平时受重力作用而导致的脸部松弛和下垂。按完穴位后,最好双手掌搓热,用手掌的热度由内向外摩擦眼睑,再由下向上按摩面颊。

需要提醒的是,如果常常在月经来潮前出现面部浮肿,多由于雌激素增高、水液滞留引起,还可点按关元、三阴交,如果因夜间睡眠质量差或高血压引起面部郁胀不舒的,还可加按解溪、内关、太冲。

(廖岩)