



精品药房在我市不断涌现,有助中医药充分发挥自身优势。

# 日前,中医院药房文化建设高端论坛在洛举行。听与会专家谈中医药与养生—— 找对医生 挑对药房 选对药方

□见习记者 李艳娜 记者 李砺瑾/文 记者 张晓理/图

“最知名的养生大师,不叫张悟本,叫百度;最畅销的书,不再是青春文学,而是养生书;最有价值的的朋友,不是人生导师,而是医生。”这是国内某知名媒体对养生的注解。“养生”、“中医”,当它们越来越成为社会热词时,不少人仍心存疑虑:中医与养生到底有何关系?中医养生靠谱吗?

21日,中医院药房文化建设高端论坛在我市召开,国家中医药管理局和省卫生厅的相关领导、全省各大中医院相关负责人来到我市参会。论坛涉及很多关于中药房文化、中医中药养生话题。记者走访了参会的专家以及我市各大中医院、药店、养生会馆的专家,请他们聊聊中医药养生话题。

## 了解中医药养生常识,辨别“伪中医”

论坛上,省卫生厅副厅长、中医药管理局局长夏祖昌说,我省地处中原,是一个中医药大省,中医药文化底蕴深厚,是医圣张仲景的故乡,也是黄帝内经文化的发源地之一。

那么,普通市民是如何看待中医药的呢?昨日,记者随机采访了几个市民。

市民李女士说,她觉得中药的好处在没有副作用,但她说自己关于中医药也有一些想不通的事情,“老母亲总是喜欢去听一些讲座,

继而买回来一大堆保健品。吃中药保健品就算是养生吗”。

还有市民说,现代人生活压力大,很多人都处于亚健康状态,想通过中医药调理身体,问题是不知道如何做。

市第一中医院副主任医师赵继红说,养生在中医上讲属于卫生保健范畴,是中医的一部分。很多人打着“老中医”的幌子招摇撞骗,容易给大家造成“中医信不得”的误解。其实,养生就是“纠偏”,是用各种方法提高身体免疫力和生活

质量,达到改善身体机能的作用。养生方式的选择,要考虑个人体质、年龄、性别的差异,要考虑季节变化等外在因素。

市第二中医院院长、洛阳市中医药学会副会长张善举说,要判断一个人是不是“伪中医”,一个最简单的办法就是看此人是否有中医行医资格证。另外,中医大夫分析病理的情况也是判定的依据:中医是系统理论,若大夫的病理分析只是对病症进行只言片语的描述,此人很可能是“伪中医”。

## 医院、药房与会馆,应该选择哪个?

有病去医院,这是共识;不过,现在我市有不少中医理疗养生会馆、中药房里也有中医大夫——在医院、药房与会馆之间,有养生需求的人该如何选择呢?

张善举说,养生就是对人体进行调理,使之阴阳平衡。当人们有生病迹象时,中医通过调节患者的情绪、饮食以及利用中药材,使人

体达到阴阳平衡。赵继红认为,养生是一个顺应自然、改善身体机能的过程。中医的一个基本理念就是未病预防,既病防变,愈后防复。

张善举认为,假如药房有取得资质的坐堂医生,中药材的质量又有保证,是能为患者提供治疗服务的。养生会馆的主要作用是方便大家一起交流养生心得,显得更大众化。

我市宝仁堂养生会馆董事长吴宝林说,中医强调的“治未病”理念是养生的重要理念,中药养生只是传统养生方式的一部分。一般情况下,养生会馆的工作人员会根据每个人的体质制订不同的养生方案,比如可以通过理疗、提供有机营养餐等方式帮助患者改善身体机能。

## 煎药讲究很多,中成药不能代替汤药

对于广大患者来说,看中医时,除了要找到合格的医生,如何煎中药也需要了解。

我市同华堂资深中医师董开彦说,煎中药的讲究非常多:煎药的锅一般选用砂锅,煎药讲究“先煎后下”,矿石类、贝壳类的药材需要先入药锅,易挥发的芳草类最后放;煎不同药效的药材所使用的火候也有区别,滋补类药材需要文火慢炖,治感冒发烧类的药材要武火快攻;要根据药材质地确定煎药时间的长短,果实类的药材煎药时

间相对较长,花类的药材煎药时间比较短;煎本身有毒性的药材时不能盖锅盖,这样有利于有毒气体挥发;煎药不能在露天的地方,以防异物落入锅内与中药材发生化学反应。

服用中成药很方便,但中成药能否完全替代中药呢?张善举说,中成药的配方比较平和,药量比汤药低,价格比汤药便宜,适合于那些患慢性病的人。汤药是几种甚至十几种中药材放在一起煎制,针对性强,疗效更好。

## 打造地道中药,让本地药材资源造福百姓

如何选药材?

市第一中医院药剂科科长李剑说,中药材的鉴定程序很复杂,但是简单来说,大家还是可以根据药材的性状、气味、触感等进行辨别。比如,真正的宁夏枸杞个儿大,籽少,肉多,不具备这些特点的一般都是假的宁夏枸杞。李剑建议大家,买中药材一定要到正规的药店,谨防上当受骗。

目前,安徽亳州、河北安国都形成了大型中药材交易市场,河南南阳、信阳等地的中药材产业已在国内打出品牌。虽然拥有丰富的资源,洛阳中药材产业却仍有“藏在深闺人未识”的问题。

据了解,我市栾川、嵩县、汝

阳、宜阳部分乡镇位于伏牛山腹地,素有“豫西天然药库”之称,但由于各种因素制约,大量资源得不到有效开发和利用。那么,洛阳中药材产业该如何抓住发展契机做大做强,让老百姓得到实惠呢?

市第一中医院副院长付江说,医院在取得中药材加工资质后,希望采用本地质量过硬的药材。他表示,希望政府能够充分发挥作用,引导药农在适宜药材生长的土地上规模化种植中药材,使中药材市场在政府的监管下健康发展。这样,既可以解决药材的种植和销路问题,增加药农的收入,也能使本地医院在购买药材时大大降低成本。

**洛阳网**  
www.lyd.com.cn

## 洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 **LYD** 到 **10658300** 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。  
联通用户发送短信 **712** 到 **10655885** 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。