

将中医治未病的优势发扬光大

——市民走进市中医院治未病中心参观侧记

本报记者 朱传胜

随着生活节奏不断加快,不少人经常出现反复感冒、上火、便秘、头痛等症状,但到医院却查不出病因,这就是“未病”,也是亚健康的表现。为贯彻《国务院关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》,落实《中医药事业发展“十二五”规划》有关要求,进一步发挥中医药特色优势,推进焦作市中医预防保健和康复服务工作深入开展,中医院成立了焦作市唯一一家治未病中心,旨在向广大市民宣传治未病的理念并渗透到人们的日常生活中,从而将各种疾病扼杀在摇篮里。焦作日报社于8月23日组织市民参观团一行七人来到了市中医院治未病中心,参观、体验了何为中医“治未病”。



市民参观团成员正在体验中医经络检测仪。 本报记者 朱传胜 摄

治未病告别亚健康

为什么有些人一年到头经常感冒,而有些人感冒不吃药,没几天就好了?有些人爬楼梯没几步就气喘吁吁,整天浑身无力;有些人则容易过敏,动不动就打喷嚏、流眼泪?

有些人天生怕冷,整天捂得严严实实还叫冷,喝凉水还觉得燥热?

“其实,这都是体质在作怪。”许磊说,“中医治未病要从体质辨识开始。”

据介绍,人的体质大致分为九种,分别是:平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。不同的体质和不同的疾病有着相关的联系。在这9种体质中,除了被称为“健康之源”的平和质外,其他的八种在中医上都被称为“百病之因”的偏颇体质。“将偏颇体质改善和平,调整人体的功能状态,就是实现中医治未病的功能。”许磊说,“现在,市民在该中心通过两台中医检测设备,都能辨清自己的体质类型。根据自己的体质类型来养生,更加具有针对性。很多人在不明白自己体质的情况下,盲目进补还会起反作用。”

许磊讲述了一个例子。人到中年的赵先生最近腰酸腿软,于是自己就按“听说的”方子开始服用六味地黄丸补肾。谁知道,不仅无效症状反而加重。在该中心经过体质辨识后发现,赵先生是阳虚质,不适合服用六味地黄丸,改成金匮肾气丸调理,一个月后,赵先生的症状减轻大半。

“今天不养生,明天养医生!”参观团成员田兴经在一旁插话说。其实,和田兴经一样,听过介绍的参观团成员都表示,防患于未然及早调整好自身的健康状态,要比得了病再到处方医问药强得多。

参观团成员还了解到,市治未病中心工作人员经常下社区宣传,以此让更多的市民知晓治未病、受益于治未病。对此,参观团成员纷纷叫好。“现在亚健康的人太多了,都是潜在的发病人群。只有明白了治未病的重要性,才不会花冤枉钱。这也说明治未病是健康最明智的投资!”参观团成员张女士如是说。参观团成员张成举认为,治未病就是将疾病的防线前移,让市民少得病或不得病,这是一项惠民举措,这样的好事就应该让更多人知道!

市民踊跃参加体验

《素问·四气调神大论》说:“圣人治已病治未病,不治已乱治未乱……夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎。”这几句话生动指出了治未病的重要意义。作为中国古老而玄妙的国粹,中医如同一本散发着浓浓药香的远古书籍,吸引着人们的好奇和兴趣。走进市中医院新成立科室——治未病中心,这个活动的举办更是得到了不少中医爱好者地追捧。

参观团成员田兴经是一名农民,来自博爱县,自学中医多年。活动举办当天,他本来外出买菜。为了能够参加活动,他放下手中的工作,坐班车赶到市中医院。参观团成员张作斌也是如此,他的家人在一家医院住院治疗,作为陪护的他没有时间参加。为了不错过这个机会,他硬是挤出时间参加了这次活动。

按照约定时间,报名参加“市民走进中医院”活动的成员在市中医院一楼大厅集合。随后,在市中医院工作人员的引导下,市民参观团下到负一楼,然后向东走入后院,在该院餐厅南侧的一排房进口处,“焦作市治未病中心”的招牌映入眼帘。

走进治未病中心,市民参观团惊奇地发现,整个一排房,都是开展治未病所用的场所。

“没有想到,市中医院在办公条件紧张的情况下,开辟一排房开展治未病,可见,市中医院对此非常重视!”参观团成员张女士感慨地说。

“‘不治已病治未病’,这是早在《黄帝内经》中就提出来的预防思想,强调‘防患于未然’。治未病中心得名正是由此而来。”该中心工作人员许磊向大家介绍,“中医学历来重视预防保健,治未病包括未病先防、既病防变、病后防止复发三个方面。现在很多人之所以生病,与平时不注意健康保健有关。我们开展中医治未病,主要向人们传播治未病理念,并针对亚健康状态人群、慢病患者、孕产前后人群、先天不足体弱人群的体质状态,让未得病人群迟得病、少得病,甚至是不发病,已得病人群疾病状态得到改善,同时倡导人们注重养生保健!”

感受中医“高科技”

在治未病中心参观期间,市民参观团被一台现代化的仪器吸引住了。这是该院今年刚引进的身心康中医经络检测仪,市民参观团成员当场进行了一次别样的中医体验。

摘下身上佩戴的金属物品,将双手放在手掌形的检测仪器里,80秒后,一张《中医经络分析报告》就出炉了。

“检测得还真准,和我的身体情况基本相似!”参观团成员张女士看到报告后惊喜地说。“身心康中医经络检测仪是运用现代高科技手段对人体经络穴位生物电的导电量的测量和数据收集通过计算机系统的处理,根据生物电值的变化,运用中医专家系统评估人体经络脏腑系统的功能状况,形成具有中医特色的脏腑经络虚实诊断参考报告。”许磊说,“在身体处于亚健康状态时,尽管有症状,但西医是查不出病因的,中医经络检测仪就可以发现这种临界状态,根据经络变化查出疾病源头,进行针对性的调理。”

据介绍,由于首次实现了中医检测的现代化、直观化、标准化、具象化,这台检测仪被称为中医界的“CT”。

除此之外,市民参观团还参观了另一个中医体检设备——道生四诊仪。这台机器运用现代化中医舌面脉信息采集体质辨识系统,通过对个体“望、闻、问、切”四诊信息的采集与分析,辅助中医临床医生对一个体动态(实时和适时)提供健康状态检查、相关疾病风险预警及科学养生的预防保健服务。

小儿推拿中医绿色疗法受欢迎

本报讯(记者朱传胜)不打针、不吃药,用手就能将患儿的病情治好。今年4月,市中医院在全市率先开设小儿推拿特色诊室,前来接受小儿推拿中医绿色疗法的患儿络绎不绝。

8月23日7时50分,当记者走进市中医院一楼小儿推拿诊室时,医护人员正给三名患儿推拿。反复推手掌、轻轻揉肚子、轻推拇指肚……小家伙们看起来都很享受,一名患儿还冲记者做起了鬼脸。此刻,诊室门外,等候治疗的患儿及家长已排起了队。

女儿剧烈的咳嗽居然能在短时间内康复,原本晚上很容易醒的孩子现在睡得极其安稳……在小儿推拿诊室,不少患儿家长对小儿推拿好评如潮。“家长带孩子做推拿治疗,大多是因为孩子生病后,打针、吃药、输液均不见好转,才抱着试一试的态度来求助小儿推拿疗法。”正给一名患儿推拿的护士岳林霞说,“让家长没有想到,推拿的疗效十分明显。不少家长将孩子通过推拿外治法治好病情后,都将这种绿色疗法介绍给亲朋好友,经过口口相传,来这里的小儿患者越来越多,如今,每天都有20名左右患者接诊这项疗法。”

在诊室的桌子上,放着一本《中医特色治疗登记本》,上面是患儿的登记信息。记者看到,该诊室每天的接诊量在20个左右。每个孩子的推拿过程,短则25分钟,长则40多分钟。不过,患儿所支付的诊费并不高,每次为25元。

据了解,小儿推拿接诊的是12岁以下的孩子,患有发烧、反复呼吸道感染、便秘、腹泻、厌食、夜啼、哮喘、肺炎等疾病的小孩都适用。

6岁患儿彤彤因为厌食,营养一直跟不上,与同龄人相比,她的个子显得很矮。当初,彤彤的妈妈并不相信这种揉揉捏捏的疗法就能治孩子的病,可是邻居家一个同样有厌食症状的孩子经过小儿推拿后,饭量见长了。于是,她也带着孙女来中医院看病了。

“这里的患儿,有来自市区,还有的来自县里

的。”岳林霞说,“在其他医院上班的医护人员的孩子,也到我们这里接受小儿推拿疗法。”

该院儿科主任王宏霞告诉记者,小儿推拿不打针、不吃药、不输液,孩子没有抵触心理,更没有副作用,是一种安全有效无痛苦的中医外治法。下一步,该科将继续结合贴敷膏药、拔罐、艾灸等外治绿色疗法,为患儿的健康成长保驾护航。



图为患儿正在接受治疗。 本报记者 朱传胜 摄

不容忽视的「隐形杀手」

治未病 大讲堂 之 高血压篇

本报记者 朱传胜

为了积极传播中医治未病理念,近日,市中医院治未病中心邀请心内科副主任张继磊来到市太行社区,为居民讲授“高血压的未病先防”知识。

张继磊说,目前,由于人们生活环境和生活方式的改变,以及不良生活习惯等因素的共同作用,导致我国高血压患病人数逐年攀升,每4个成年人中就有一个高血压患者。而由此引发的心肌梗死、脑卒中、肾病、眼底病变和周围血管病变等并发症严重威胁着公众的身体健康和生活质量,给患者、家庭、社会、国家带来了沉重的负担,加强高血压病的中医预防保健已到了刻不容缓的地步。

据最新的流行病学统计,我国的高血压患者已经达到了2.66亿,河南省的高血压患者已经达到了2000万,在我国,平均每15秒就有一个脑卒中新发病例。

“高血压是生活方式病,高盐饮食、超重肥胖和过量饮酒是公认的高血压危险因素。此外,现代人生活节奏快,精神紧张,又缺乏运动,高血压自然就找上门来了。”张继磊说,“高血压是多种心、脑血管疾病的重要病因和危险因素,影响重要脏器如心、脑、肾的结构与功能,最终导致这些器官功能衰竭,迄今仍是心、脑血管疾病死亡的重要原因之一。因此,高血压被医学界称之为‘隐形杀手’!”

从中医治未病理念来讲,高血压病常见于阴虚、痰湿、湿热等体质类型者,其它体质高血压发病倾向较少。根据不同的体质采取不同的中医预防保健方法,使人体达到固本培元、阴平阳秘的状态,从而降低高血压病的发病率。

高血压病中医预防保健主要体现在以下几方面:一是情志调理,保持稳定的心态,心境豁达。不要暴怒,不要忧郁。起居有常,不妄作劳,合理安排工作与休息、娱乐的时间,避免喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等过度情志刺激,舒畅情志、调运气机,改善体质。二是饮食调理,减少钠盐摄入,每人每日应小于6克;减少脂肪摄入;增加蔬菜水果的摄入量;肝阳体质者不要贪酒,不要食用煎炸等食物,最好吃一些梨、香蕉、西瓜、柚子、丝瓜、黄瓜等水果和蔬菜,药物养生可用菊花、苦丁茶、天麻、夏枯草之类。阴虚体质者不要熬夜吸烟,不要吃辛辣之物。三是运动调理,适当的运动使人体气通畅,肝气条达,脾气健运,无痰湿之阻。

张继磊在活动中耐心地为社区居民讲解中医预防保健按摩操,并现场为居民解答高血压病的相关知识,受到了社区居民的强烈好评,并有部分社区居民拉住工作人员强烈要求要多下社区进行此类活动。

怀菊花

菊花有很高的药用价值,怀菊花就属于药用菊。中医认为,菊性寒,历经寒暑,得天地之清气,有清热、解毒、祛风、清肝、明目等功效。

现代医学研究证明,菊花有很好的抗菌扩张冠状动脉血管作用,既可内服,又可外用。药理研究证实,菊花的清解解毒功效,在于它有广谱抗菌作用,对多数皮肤真菌菌葡萄球菌、链球菌肺炎杆菌、绿脓杆菌和流感病毒等具有较好的抑制作用。

本报记者 王龙卿



李娥教你识中药

先住院 后缴费

焦作市中医院于2012年4月30日开始,对新农合病人和医保(城镇职工基本医疗保险、居民基本医疗保险)病人实行“先住院、后缴费”新型服务模式。市中医院竭诚为广大市民提供更加优质的服务。

9月1日起, 70岁以上老人 可接受免费中医经络检测

预约电话: (0391) 2107555 (0391) 2107557

每天预约10人

检测时间及地址: 9月1日, 市中医院治未病中心

不适宜检测人群

- 1.植入心脏起搏器者。
- 2.器官移植或植入金属器官者。

检测前注意事项

- 1.检测前1天内, 应保证充足睡眠和正常饮食。
- 2.检测前8小时内, 不能饮酒、咖啡、茶等及服用药物和保健食品。
- 3.检测前1小时内, 应禁止进食和剧烈运动。
- 4.检测前, 被检者需休息10~30分钟。

检测时注意事项

- 1.检测时, 将手机、金属或有磁场的物品远离仪器1米以外。
- 2.检测时, 被检者先用双手接触防静电板。
- 3.检测时, 手足必须保持干燥、干净、无油、无乳液等。
- 4.检测时, 随身携带的金属物品(如手表、戒指、项链、眼镜等)可暂交由检测医师保管。
- 5.检测时, 身心放松。

制表: 李新战

深入人心的中医院冬病夏治节

本报记者 王龙卿

8月26日,是今年伏后加强的最后一天,也是中医院第四个冬病夏治节最后一“贴”,这场有一万余人参与的盛大节日圆满落幕,然后我们共同期待着来年再见。

年复一年,我们共同坚守了四年。四年前,市中医院和焦作日报社开办了首届冬病夏治节。

四年过去,这个节日已深深扎根于山阳百姓心中,越来越多的市民知晓并体验到祖国传统医学的魅力,冬病夏治不断得到发扬光大。

从神农尝百草时至今日,祖国传统医学中医中药一直是世界传统医药的主要代表之一。虽然与现代医学的快速发展相比,中医似乎前进得太慢了,然而,随着当今化学药品毒副作用的不断涌现,药源性疾病的日益增加,人们又开始呼唤回归大自然,采用天然药物和绿色植物来治病防病。

“效法自然、大道至简”是中医的本真所在,也以其“简、便、验、廉”的优势而深受老百姓的欢迎。其中,冬病夏治的贴敷疗法,传承了上千年的经典中医药诊疗手法帮人们祛病、防病,受益者众多。

随着生活水平不断提高,老百姓对冬病夏治贴敷这一古老而又年轻的治疗方式充满浓厚兴趣,在焦作地区逐渐形成了浓郁氛围,需求量呈逐年增长之势。

市中医院开展冬病夏治已经20余年,是我市最早开展冬病夏治的医院之一,多年来积累了大量经验,取得了显著的临床疗效,为许多患者减轻了痛苦,得到了大家的一致认可。自2011年,焦作日报社与市中医院联合举办了首次冬病夏治节开始,冬病夏治这个词就在市民心中扎下了根。医院还专门派人到国内较早开展冬病夏治的北京中医药大学东直门医院进行学习。从最初千人贴膏药,逐年递增,今年,到市中医院一家进行贴敷的人次就突破1万人次。在这些患者中,除了焦作本地的,还有许多来自洛阳、新乡、郑州等地。“焦作市中医院开展的冬病夏治效果很好,医生的手法也很专业,我从韩国赶来也值得。”在韩国留学的李女士说。

李师傅今年68岁,退休前是一名普通的工人。他40多岁时患上慢性支气管炎,多年来一直遭受慢性支气管炎、哮喘困扰,晚上咳嗽不停无法入睡,经常拿着氧气袋上班。

这20多年里,他跑遍了省内大型医院,但是仍然摆脱不了疾病的痛苦。4年前,他抱着试试的心情来到中医院做冬病夏治贴敷治疗,坚持贴敷了4年,现已完全康复。

根据中医院多名专家的义诊记录,每年参加冬病夏治的患者,八成以上的是往年做过贴敷,体验到效果以后再回头的老患者,他们亲身感受到冬病夏治的疗效后,年年坚持,口耳相传,越来越多的市民参与其中。

作为冬病夏治的代表性医院,市中医院统计显示,该院每年慕名来院治疗的患者以超过20%的比例在增加。

据了解,为办好此次冬病夏治节,医院投入大量人力、物力进行前期准备、宣传工作,普及冬病夏治知识。医院安排开展冬病夏治的相关科室及早安排、专人负责,并根据冬病夏治的特点推出了预约贴敷、伏前加强贴敷、伏后巩固贴敷等项目,并通过多种宣传途径,向广大群众宣传冬病夏治知识,同时还安排专人对需要提前预约贴敷的600多名市民进行登记、组织。

冬病夏治节期间相关科室专门设置了咨询台、挂号区、候诊区等,从而方便就诊群众。为方便患者,医院7时许就把导诊台摆好了,分为儿科、呼吸科和康复科等多个导诊台。患者挂号后,有关中医专家现场为患者辨证,然后根据患者的年龄、性别、体质、病史等个体化特点,选择贴敷的方药和穴位。治疗方法上也是不断发展创新,有三伏灸、针灸、中药口服、中药熏洗、拔火罐等形式。如今,冬病夏治已成为市中医院的特色品牌。

经过多年的努力,市中医院冬病夏治节从无到有,从有到优,每到初夏时节,就会有许许多多市民到医院预约、登记、贴敷。四年冬病夏治节的持续开展,中医院已形成了“疗效确切、物美价廉”的独特品牌,很好地满足了广大市民对中医药特色服务日益增长的需求,拓展了中医药服务领域。