

绘制蓝图 规划引领中医药“基建”

(上接1版)
着眼未来绘就振兴蓝图
今年3月,《“十四五”

中医药发展规划》印发,这份首次以国务院办公厅名义印发的中医药发展规划,擘画了中医药事业“十四五”时期振兴发展的壮美图景。

悠悠万事,民生为大。“十四五”中医药发展规划明确七大发展目标、10个主要任务包含39个方面的具体措施、15项主要发展指标。内容涵盖中医药服务体系、中医药健康服务能力提升、中医药人才队伍建设、中医药传承保护与科技创新体系建设、中药产业高质量发展、中医药健康服务业、中医药文化繁荣发展。细看这39项具体举措和15项主要发展目标,规划在聚焦民生之本的同时服务国

家发展大局。数据显示,截至2021年底,全国中医类医疗机构近7.73万个,中医类医院5715个。中医药人员总数达到88.48万人,每千人口中医类别执业(助理)医师数为0.52人,每千人口中医医院床位数达0.85张,全国中医总诊疗量超过12亿人次,99%以上的社区卫生服务中心和乡镇卫生院能够提供中医药服务,中医药服务体系进一步完善。

开局之年,中医药事业交出了令人满意的答卷。指导12所“辅导类”国家医学中心(中医类)完善建设方案,国家区域医疗中心中医类项目增至14个,输出医院增至20所,中央财政支持250个国家中医优势专科建设,将138所中医医院纳入中

医特色重点医院项目建设储备库。

十部门联合实施基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划,支持9500个基层中医馆建设。召开全国中医药人才工作会议,印发《关于加强新时代中医药人才工作的意见》,评选表彰第四届国医大师30名和第二届全国名中医101名。

《国家中医药综合统计制度》《中国公民中医药健康文化素养调查制度》获批,“1+N”中医药综合统计制度逐步推进。

未来,规划还将持续发挥引领作用,将中医药事业推向新的高潮……

新的蓝图已经绘就,中医药人正踔厉奋发、勇毅前行,为中医药事业的全面振兴发展凝聚力量。

按摩呼吸有助通便清肠

《抱朴子》云:“若要长生,肠中常清,若要不死,肠中无屎。”是说大便通畅、神清体健可益寿延年。科学研究证实,长期食积、便秘者可出现阵发性脘腹疼痛、腹胀、恶心、头痛、眩晕、耳鸣等症,是引起人体衰老的原因之一,也可诱发结肠、直肠癌。保持大便通畅,可排除胃肠积滞,防止毒素吸收,预防疾病的发生,从而起到强身保健作用。除了注意饮食、经常饮水、规律大便、适当活动外,坚持按摩呼吸,有助通便清肠,保持大便通畅。

1.自我按摩:取坐位或立位,右手手掌放于脐上,左手掌放于右手背上,在小腹部顺时针方向揉5分钟,然后按逆时针方向再揉5分钟,共做10分钟,每早晚各1次。

2.肚脐呼吸法:无论站、坐、卧、行都可,静心意念,吸气时收腹,气经脐孔进入胸膈,呼气时鼓腹,气由胸腹经脐孔而出。只要坚持一段时间,则会感觉腹部发热,肠鸣音增强,呼吸深大平顺,心情愉快,食欲增强,从而使大便转为正常。

3.意想运气法:当大便解不出时,思想要镇静,集中注意力,排除杂念,舌抵上腭,吸气时深吸,呼气慢慢由口轻轻吹出,同时意念此气到小腹,到达直肠,直推肠中的大便,这样不断意念呼出之气推动大便下行,几分钟后,大便即可排出。(胡献国)



治增殖性皮肤病验方

蛇床子、苦参、板蓝根各30克,银花15克,乌梅9克,明矾6克。水煎取液,湿敷口周及外阴、肛周损害处,或坐浴20分钟,每日3~4次。

(吴明)

治气疝验方

川楝子20克,青皮、木香、小茴香各6克,乌药、高良姜各10克,槟榔15克,巴豆0.5克。水煎服,每日1剂。此方有疏肝理气之功。适用于治气疝;证见阴囊肿胀偏痛,胀甚于痛,小腹结滞不适,伴有忿怒、号哭、情志不畅等症,舌苔薄白,脉弦。

(郭亚维)

治女性更年期潮热验方

当归15克,生地15克,丹皮15克,地骨皮15克,白薇20克,丹参15克,赤芍15克,枸杞子20克。烦热失眠加炒枣仁20克;汗多加龙骨、牡蛎各25克。水煎分2次服,每日1剂,连用10剂。

(吴明)

治血管性痴呆验方

黄芪20克,当归10克,川芎10克,党参10克,沙苑子10克,山茱萸10克,五味子10克,鹿角胶9克,制何首乌8克,核桃仁8克,炙甘草6克。水煎3次,合并药液,分4次温服,每日1剂,15天为1个疗程,3个疗程后症状可缓解。

(蒋振民)

治伤酒内热验方

柿霜9克,黄芩9克(酒炒),天冬9克,橘红9克,瓜蒌仁霜9克,煅海浮石8克(先煎),桔梗8克,青黛8克,芒硝6克。水煎取液,分早中晚3次温服,每日1剂。

(蒋振民)

如何判断“寒热虚实”四体质

有人常抱怨“一吃瓜类、生冷食物即会拉肚子”或“稍微吃油腻的东西就长青春痘”,其实,这都和个人的体质有关。所谓体质是指每个人受先天遗传及后天环境交互影响,而产生“寒、热、虚、实”四种不同的身体特质。除了会影响个人的生活饮食习惯外,生病时也会因为体质有异而产生不同证型的疾病。

想要了解自己的体质,除了找中医师判断,其实,也可根据下列要领来自我分类。

1.寒性体质:口不容易干,四肢容易冰冷,大便常常不成型,妇女多有白带、月经常迟来且带血块,小便多而且颜色淡,面色较苍白,怕冷且喜欢喝热水,舌苔多白润且舌质偏淡,脉象多迟紧。

2.热性体质:口容易干且喜欢喝水,四肢温热,常便秘,妇女月经常提前,小便少且颜色深黄,面色黄赤,怕热喜欢吹凉风,喜冷饮,舌苔多呈黄色,脉象浮数。

3.虚性体质:少语声低,说话的尾音低靡,常常听不到,每次生病都会拖一阵子,手心脚心常常呈现微热,甚者午后潮热,舌苔少,脉象无力。

4.实性体质:声音宏亮,喜欢说话,说话尾音中气十足,精神饱满甚至兴奋、常常自觉闷热,天冷不喜欢穿过多衣服,舌苔厚腻,脉象有力。

以临床常见的失眠为例:一名45岁男性,平日应酬多、烟酒不离手,个性急躁,嘴巴容易干苦,喜欢喝水,眼睛常有红丝,大便秘结,因为失眠而来诊。分析体质是属于上述热证类型,证属肝郁化火型失眠。治以清肝降火为主。方用龙胆泻肝汤加减。

另一名42岁女性,长期失眠,头晕目眩,面色苍白,容易疲倦,月经常延后,大便常常不成型。此病例就是属于虚性体质,证属心脾两虚型失眠,治以益气补血为主。方用归脾汤来加减。

前面第一个例子是热证,用药以凉性药物为主,第二个例子是虚证,用药则以补药为主,两者虽然都是失眠,用药上却是截然不同的方向,这就是体质差异所造成。如果平常能多了解自己是属于何种体质,并且在饮食或生活习惯多加配合来矫正,中药调理更能发挥疗效功效。

(王森)

老年痴呆是一种退行性病变,很多人觉得老年痴呆症是一种绝症,其实这个病是完全可以预防的。手是人类神经感觉最为敏感的部位,神经纤维也最集中。动手后脑循环会发生改变,手的动作形成大脑新的兴奋点,有利于理解、记忆和思考。

俗话说“心灵手巧”“十指连心”,手是人的重要器官。实际是脑灵手巧,手巧健脑,脑和手关

5秒钟放开,各做10次。

4.推扳手指。先用右手抓住左手,用拇指一一向外推扳左手的各手指,再用左手抓住右手,用拇指一一向外推扳右手的各手指,各做10~20次。

5.弹击手指。弹击时,两手各指相对应,相互弹击。需用力,最好有稍许痛感,做10~20次。

6.敲打虎口。右手握拳,敲打左手虎口、小指侧、手背与掌心、

多动手指防痴呆

系最为密切。如能每天坚持做手指操,改善手的血流量,将有助于大脑血流通畅,健脑又可以预防老年痴呆。

1.按摩双手。手指伸直,用右手手掌按摩左手背,接着用左手手掌按摩右手背,相互交替做5~10分钟,直到双手摩擦发热为止。

2.紧握拳头。双手十指迅速展开,然后用力屈握握拳,反复锻炼。一开始会感到酸胀,随着练习次数增多,酸胀感会逐渐消失,做30~50次。

3.捻压手指。先用右手的拇指和食指用力去捻左手的各个手指,然后再用左手的拇指和食指用力去捻右手的各个手指,捻3~

手腕等处各10次。然后再由左手握拳敲打右手各处。

7.手指对插。双手十指同时张开,相互插入手指间,然后用力抱紧成拳,3秒钟后松开,反复练习10次。

8.转动手腕。右手握住左手,让左手腕顺时针与逆时针交替转动10~20次。然后换左手握住右手,依此法进行。

此外,要想预防老年痴呆,平时一定要多用脑,多跟别人进行沟通和交流,要多做计算题,多思考问题。

老话说的好,脑子越用越灵,手连着脑,平时多练手指操,痴呆的风险也是越来越小。(孙丽丽)

柴胡药用功效

柴胡味苦,性微寒,入肝、胆经。功能发表和里,退热升阳,和解少阳,疏肝解郁。可用于治疗寒热往来、胸满胁痛、口苦耳聋、头痛目眩、疟疾、下利脱肛、月经不调、子宫下垂等疾病。《神农本草经》记载:“主心腹肠胃中结气,饮食积聚,寒热邪气,推陈致新。”《名医别录》曰:“除伤寒,心下烦热,诸痰热结实,胸中邪逆,五藏间游气,大肠停积,水胀,及湿痺拘挛。”《日华子本草》亦云:“补五劳七伤,除烦止惊,益气力,消痰止嗽,润心肺,添精补髓,天行瘟疫,热狂乏绝,胸胁气滞,健忘。”李时珍在《本草纲目》中也说:“柴胡治



阳气下陷,平肝、胆、三焦、包络相火,及头痛、眩晕、目昏、肌痛障翳,耳聋,诸疟,及肥气寒热,妇人热入血室,经水不调,小儿痘疹余热,五疳羸瘦。”《药性诗歌》亦曰:“柴胡味苦性微寒,解表清肌妙不凡。主人三焦肝与胆,心包络胃大肠连。心中烦热伤寒解,肠胃之中化实滞,健忘。”李时珍在《本草纲目》中也说:“柴胡治

之邪气,胁下胀痛善理肝。清气上行新代旧,三焦大泻是当然。”柴胡在临床上有以下四大功能:

1.和解少阳 柴胡能使外感侵入于半表半里之邪,由半表半里出表而解。对这种作用称之为“和解少阳”(少阳即属于半表半里)或“发表和里”。邪在半表半里的典型症状是寒热往来(患者自觉冷一阵热一阵,交替发作)和胸胁苦满,口苦咽干,食欲不振,心烦欲呕,舌苔薄白,脉象弦等。见到此证即可用本品配黄芩、半夏、党参、甘草、生姜、大枣等同用(即小柴胡汤)。

2.疏肝解郁 肝气郁结,人体阴阳、气血不得正常升降流行,则可上致头痛、胸胀、胁痛,下致腹痛、脐痛、腹中结气、经闭等症。本品能入手少阳、厥阴(肝、胆、心、三焦)诸经,在经主气以达阳气,在脏主血以达阴气,宣畅气血,旋转枢机,畅郁阳而化滞阴乃能疏肝解郁。此时常配合当归、白芍、白术、茯苓、薄荷、香附、川芎、枳壳等同用(逍遥散合柴胡疏肝散)。

陷所致的脾胃虚弱,气短腹坠,泻痢久久难愈,肛门下坠,腰腹沉重,小便频数,脏器下垂、子宫脱垂等症。常配合炙黄芪、白术、升麻、防风、葛根、党参等同用(补中益气汤合升阳益胃汤加减化裁)。

4.治热入血室 妇女患外感发热期间遇到月经来潮,外邪传入血室,或适遇月经刚完,外邪乘血室空虚而侵入,致寒热发作。甚者入夜高热谵语等症,病属热入血室。这时,可在应证汤药中加柴胡以开热邪内闭,提邪气由血出气,从内而外。笔者临床遇此症,都是以小柴胡汤随证加减,确有良效。(姜明辉)

3.升举阳气 本品能引清气上行而治疗清阳下