

民族医药报

minzhu yiyao bao 民族医药报 国内统一连续出版物号 CN45—0047 邮局发行代号 47—44

主管:广西中医药大学
主办:广西国际壮医院(广西民族医药研究院)

国内统一连续出版物号 CN45—0047
邮局发行代号 47—44

2025年2月21日 第8期(总第1843期) 本期12版 周五出版



民族医药报微信公众号



扫码邮政订报



国壮微信公众号



数字刊二维码

国家中医药局:

中医馆数量从2015年的3000余个增加到4.2万个

2月14日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进系列发布会的第二场,主题为“基层中医药服务惠及百姓健康”,重点介绍国家中医药管理局和地方推进基层医疗卫生机构中医馆建设的进展成效,以及春季中医药健康养生知识和方法。

国家中医药管理局医政司副司长邢超,陕西省中医药管理局副局长、二级巡视员孔群,中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋,首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏出席发布会。国家中医药管理局综合司副司长、研究室主任王鹏主持发布会。

会上,邢超对基层中医馆建设有关情况进行了介绍。他表示,基层中医药服务是中医药发

展的根基,是维护人民群众健康的重要保障。2015年2月,习近平总书记到陕西省西安市雁塔区电子城街道二〇五所社区卫生服务站中医馆调研,对中医药工作作出重要指示。国家中医药管理局深入贯彻落实习近平总书记重要指示精神,从解决实际问题、回应群众迫切需求出发,把中医馆建设作为提升基层中医药服务能力的重要抓手,会同有关部门专项部署推进。地方各级党委政府高度重视,积极推进中医馆建设。通过大家的共同努力,中医馆实现了“从无到有”的突破,走上了“从有到优”的发展,成为了群众身边的健康“守门人”,彰显了中医药的独特魅力,打造出传承精华、守正创新,推动基层中医药服务能力提升的成功案例。

“我们努力把更多的精力、人力、物力、财力投向基层,把更好的人才、技术、管理、机制引向基层,以提升群众健康水平为核心,实现工作重心下移、资源下沉,使中医药成为在基层守护群众健康的重要力量。”邢超表示,一是做好顶层设计,强化部门联动。将中医馆建设融入中医药传承创新发展大局,会同多个部门先后制定实施基层中医药服务能力提升工程“十三五”“十四五”行动计划,中央转移支付累计投入70余亿元支持中医馆建设。二是突出中医特色,提升服务能力。持续加强中医药适宜技术推广,让更多群众在家门口就能够便捷地接受针灸、推拿、刮痧、拔罐等中医药适宜技术服务。三是注重队伍建设,扩大人才供给。从扩大基层中医药人

员供给、推动中医医师向基层流动、完善基层中医医师发展政策等方面促进中医馆的中医医师配备。四是加强信息化建设,助力中医诊疗。进一步优化中医馆健康信息平台,利用大数据、人工智能等技术,为中医馆医务人员提供辅助诊断、知识查询等服务,助力基层医务人员精准高效开展中医诊疗服务。

谈及中医馆建设取得的成效,邢超表示,一方面,中医馆数量从2015年的3000余个已经增加到4.2万个,在社区卫生服务中心、乡镇卫生院基本实现了全覆盖,全国有99.6%的社区卫生服务中心和乡镇卫生院能够提供中医药服务,基层中医药服务的覆盖面持续扩展。另一方面,中医馆内涵提升实现“从有到优”,持续开展中医专业农村订

单定向免费医学生培养、中医馆骨干人才培养、基层名老中医药专家传承工作室建设等项目,着力打造群众身边的“名中医”。培训推广6类10项以上的中医药适宜技术,目前能够提供中医药适宜技术的社区卫生服务中心和乡镇卫生院的比例已经提升到98%。充分发挥中医药在公共卫生服务中的独特作用,开展老年人中医体质辨识服务和儿童中医药健康指导,提供中医药健康管理服务,着力拓展群众需要的“好服务”。

他表示,中医药直达基层给群众生活带来了可喜变化,目前地图上的中医药服务“网点”越来越密,中医药服务离群众越来越近,基层中医诊疗水平逐步提升,群众就医用药更便捷、更放心。(新华网)



甲流来袭,中医如何防治?

甲流是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病,其病毒结构和传播机制较为复杂,传播速度快、范围广,在流感季节是主要的病原体。感染甲流后,症状比普通感冒更为严重。患者通常会出现高烧(体温可达39℃~40℃)、剧烈头痛、全身肌肉酸痛和极度乏力等症状,而咳嗽、流涕、咽痛等呼吸道症状相对较轻。儿童、老人、孕妇以及患有慢性疾病的人群感染后,容易并发肺炎、呼吸衰竭等严重疾病,甚至危及生命。

甲流病因病机:外邪与正气的较量

中医认为,感染甲流主要原因是由于外邪入侵和正气不足。外邪即“时邪”,病毒伺机而动,正气不足则意味着人体免疫力低下,无法抵御外邪。春季气候多变,人体阳气开始升发但尚不稳定,因此免疫力相对较弱。同时,春季风邪盛行,常夹杂寒邪、热邪等侵袭人体,从而引发甲流。

不同体质的人感染甲流后的表现和防治重点也有所不同:

1. **气虚质人群:**平时容易气短乏力,感染后症状较重、恢复较慢,预防关键在于补气固表。

2. **阳虚质人群:**平素怕冷、手脚冰凉,感染风险较高,需温补肾阳。

3. **阴虚质人群:**常口干咽干,感染后易化热伤阴,需滋阴清热。

近年来的研究发现,中医体质与肠道菌群之间存在关联,不同体质人群的肠道菌群种类和数量不同,而肠道菌群与免疫系统密切相关。这一发现为中医调理体质预防甲流提供了新的科学依据。

中医预防措施:构筑健康屏障

1. **饮食调养:**吃出免疫力
合理饮食是增强免疫力的基础。小米粥、山药粥、百合粥等易于消化且具有滋补功效。小米健脾和胃,山药健脾益胃、

滋肾益精,百合润肺止咳、清心安神。将它们熬成粥,既能滋养脾胃,又能促进营养吸收,提升抵抗力。

日常饮食中可以适量增加富含维生素C的水果(如橙子、柠檬、草莓等),维生素C有助于免疫调节和增强免疫细胞活性。此外,香菇、木耳、鱼腥草等食物也有抗病毒作用。香菇可调节免疫功能,木耳富含铁和膳食纤维,鱼腥草能清热解毒。将香菇、木耳与青菜炒制,每周食用2~3次,有助于预防甲流。

推荐一款药膳“扶正抗感汤”:黄芪15克,防风6克,太子参、金银花、连翘、白术各10克,陈皮5克,红枣3枚。洗净后放入砂锅,加水煮30分钟。黄芪补气固表,白术健脾益气,防风祛风解表,太子参益气健脾,金银花和连翘清热解毒,陈皮理气健脾,红枣调和药性。每周饮用2~3次可增强抵抗力。但因体质不同,热性体质者不建

议多饮含黄芪的药膳,建议使用前咨询专业中医师。

流感高发季应避免食用辛辣、油腻、刺激性食物(如辣椒、油炸食品、咖啡、浓茶等),这些食物易生热生痰,影响脾胃运化功能。同时要严格控制甜食摄入,过多糖分会抑制白细胞活性,削弱免疫力。

2. **规律作息:**顺应自然养正气

中医秉持“天人合一”理念,认为起居作息应顺应自然规律才能养护正气、预防疾病。每天尽量在晚上11点前入睡,子时是胆经当令时段,此时入睡有助于胆气升发,调节气血和脏腑功能。长期熬夜会损耗阳气和阴精,导致正气虚弱,易受外邪侵袭。保持室内空气流通很重要,每天定时开窗通风。春季天气多变,早晚温差大,不要过早脱掉冬衣。

3. **适度运动:**增强体质抵御外邪

适度运动能促进气血运

行,增强体质和免疫力。太极拳、八段锦、五禽戏等这些传统中医运动不仅能增强肌肉力量、改善关节灵活性,还能调节神经内分泌系统,促进免疫细胞活性。

4. **穴位按摩:**激发身体自愈潜能

穴位按摩是中医预防疾病的特色方法。通过刺激特定穴位能激发经络气血运行,调节脏腑功能,增强抵抗力。

迎香穴:位于鼻翼外缘中点旁的鼻唇沟处。用食指和中指轻轻按揉1~2分钟,每天3~4次。按摩迎香穴能促进鼻部血液循环,增强鼻腔抵抗力。

足三里:位于膝盖外侧下方4横指处。足三里是重要保健要穴,按摩可调理脾胃、补中益气、通经活络。

大椎穴:在第七颈椎棘突下方。按摩大椎穴能激发阳气增强抵抗力预防感冒和流感。

(福建省诏安县四都镇西梧村卫生所 吴春水)

责任编辑:黎佳

本版邮箱:mzyyb1b@126.com

欢迎订阅2025年《民族医药报》

定价:每份1.00元 全年52元 免费赠阅样报发短信至:19977107763(微信同号)

出版单位:《民族医药报》编辑部 指导单位:中国民族医药学会

总编辑:吴小红

编辑部:0771-3111798

服务部:0771-3131615

广西壮族自治区中医药管理局

协办单位:广西民族医药协会