

聚焦 JUJIAO

赓续百年党史精气神 勇担岐黄振兴新使命

肖炜

对习近平总书记在庆祝中国共产党... 仍在进行中。这篇重要讲话是奋进新时代伟大征程的宣言书、动员令，是党和国家各项事业，包括中医药事业发展的纲领性文献和行动指南。

当前，中医药事业发展面临着千载难逢的历史机遇，既承载着党和人民更多的期望，也同样被赋予了更高的品质要求。作为中医药人，我们要从党的百年伟大奋斗历程中汲取精气神，担负起中医药发展振兴的时代新使命。

发展中医药,要从百年党史中悟精髓要义

发展中医药,必须坚持运用马克思主义世界观和方法论,用习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是习近平总书记关于中医药系列重要论述武装头脑、指导实践、推动工作。

习近平总书记曾指出,“要遵循中医药发展规律,传承精华,守正创新,加快推进中医药现代化、产业化,坚持中西医并重”,这既是中医学经千百年发展的智慧选择,更是我们党在长期实践中总结的智慧结晶。守正是中医药发展的根基,创新是中医药生命力的来源,创新要在守正的基础上进行创新,只有坚持“传承精华,守正创新”,才能激发中医药活力,保持中医药的生命力和吸引力。

中医学是我国各族人民在长期生产生活同疾病作斗争中逐步形成并不断丰富发展的医学,是我国具有独特理论和技术方法的体系。中医药是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。习近平总书记强调,几千年来,中华民族能一次次转危为安,靠的就是中医药。发展中医药,必须增强“四个自信”,增强民族志气,深入发掘中医药宝库中的精华,充分发挥中医药的独特优势,推进中医药现代化,推动中医药走向世界,切实把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好,在建设健康中国、实现中国梦的伟大征程中谱写新的篇章。

党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央把中医药摆在更加突出的位置。传承创新发展中医药,是习近平新时代中国特色社会主义思想的重要内容,是实现中华民族伟大复兴的必由之路。习近平总书记从坚定文化自信、增进人民福祉的战略高度出发,高位引领和推动中医药发展,作出了一系列重要指示批示,深刻回答了“为什么发展中医药、发展什么样的中医药和怎样发展中医药”等一系列根本性、长远性的重大问题。发展中医药,必须



要增进自觉,树立“功成不必在我,功成必定有我”的主人翁意识;要有危机意识,时不我待,增强紧迫感;要有机遇意识,顺势而为,增强责任感;要有挑战意识,知难而进,增强使命感。

几千年来,中医药守护着中华民族的生命健康与安全,临床疗效是中医药发展的“硬核底气”。中医药学是整体医学、健康医学,注重社会、心理、环境等对健康的影响,注重从整体功能上维护健康,注重预防保健养生“治未病”,与调整了的医学目的和转变了的医学模式相一致,显示了独特的优势和生命力,越来越受到现代生命科学和健康医学科学的关注和重视,也受到越来越多国家和地区民众的欢迎和喜爱,显示出广阔的发展空间。特别是在这次疫情防控中,习近平总书记深刻指出中西医结合、中西医药并用,是这次疫情防控的一大特点,也是中医药传承精华、守正创新的生动实践,更是中华民族的底气。发展中医药,必须遵循自身规律,做强中医药学科专业、培养特色人才、挖掘宝库精华,推动中医药特色发展。要提高创新能力,注重用现代科学解读中医药学原理,走中西医结合的道路,推动中医药内涵发展。要改革管理体系,优化政策制度和人才培养模式,推动中医药转型发展。要坚持开放包容,化疫为机,加强各方传统医药互学互鉴,携手应对公共卫生挑战,推动中医药融合发展。

发展中医药,从百年党史中汲取力量

习近平总书记指出,办好中国

的事情,关键在党。回顾100年来党领导中医药事业发展的历程,中医药之所以能焕发出新的活力和生机,党的坚强领导是根本保证和力量源泉。民主革命时期,广泛使用中医药,倡导“中西两法治疗”。新中国成立后,坚定扶持中医药,团结中西医,开展“西学中”。改革开放后,坚持中西医并重,大力发展中医药。党的十八大以来,促进中医药传承创新发展,全面振兴中医药。党的百年发展历程,也是推动中医药自近代以来由“明珠蒙尘”走向全面振兴的过程,彰显着党领导下中医药事业的特色与优势,也为当代条件下中医药事业高质量发展提供了宝贵经验和深刻启示,即只有中国共产党才能于危难中挽救中医药,只有中国共产党才能实现中医药的发展振兴。新时代传承创新发展中医药是一项全面而系统的工程,必须加强党对中医药事业的全面领导,全面落实党治党主体责任,把党的政治建设摆在首位。

习近平总书记指出,江山就是人民,人民就是江山。“人民性”是中医药的生动内核和重要属性,一方面中医药来自人民的伟大创造,是我国各族人民在长期生产生活同疾病作斗争中的哲学智慧结晶。另一方面,中医药注重“治未病”,强调“天人合一”,积累了丰富的养生理念和方法,形成了独具特色的健康养生文化深深融入人们的日常生活。因此,中医药深受广大人民群众的喜爱。发展中医药,必须站稳人民立场、厚植为民情怀,发挥中医药“简便廉验”的特色优势,解决群众“看病难”“看病贵”的问

题,为人民群众提供更高质量的健康保障。努力实现中医药健康养生文化的创造性转化、创新性发展,使之与现代健康理念相融相通,服务于人民健康,为全面推进健康中国提供重要支撑。

中医与西医的价值旨归都是维护人类健康。中医药与西医药优势互补,相互促进,共同维护和增进民众健康,已经成为中国特色医药卫生与健康事业的重要特征和显著优势。中医药是个伟大的宝库,不仅是中医师的宝库,也是西医师的宝库。屠呦呦、陈香美、吴咸中、陈竺、沈自尹等一批西医药专家,从事中西医结合研究,发掘中医药精华,取得了一批高水平的原创成果,成为中西医结合大专家,同时高水平的学术研究,也推动了中医药学科发展。广大的西医药人研究中医药、使用中医药,将是未来中医药发展的最大变量和增量。发展中医药必须团结中西医西医师,坚持中西医并重,走中西医结合道路。传承创新发展中医药,时代是出题人;推动中医药高质量发展,人民群众是阅卷人;中医人、西医师、科技者、管理者,都是赶考人。察势者明,趋势者智,驭势者独步天下。我们应当以中国共产党成立100周年为新的起点,从习近平总书记“七一”重要讲话和百年党史学习中汲取精气神,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,传承精华、守正创新,乘势而上,顺势而为,与伟大时代、伟大事业同频共振,做中华民族伟大复兴中国梦、千年岐黄发展振兴中医药的见证者、参与者和贡献者。不负时代、不负韶华!

(作者系南方医科大学中医药学院院长、国家首批青年岐黄学者)

快讯 KUAI XUN

“十四五”时期我国将培育5-10家千亿药品流通企业

本报讯(记者 王天霖)10月28日,商务部发布了《关于“十四五”时期促进药品流通行业高质量发展的指导意见》(以下简称《意见》)。根据《意见》规划目标,“十四五”期间我国要培育1-3家五千亿元、5-10家千亿元的大型数字化、综合性药品流通企业,以及5-10家500亿元的药品零售连锁企业,100家左右智能化、特色化、平台化的药品供应链服务企业。

按照《意见》规划,到2025年,药品流通行业与我国新发展阶段人民健康需要相适应,创新

引领、科技赋能、覆盖城乡、布局均衡、协同发展、安全便利的现代药品流通体系更加完善。其中,药品批发百强企业年销售额占药品批发市场总额98%以上;药品零售百强企业年销售额占药品零售市场总额65%以上;药品零售连锁率接近70%。

同时,《意见》还支持药品流通企业与第三方物流、邮政和快递市场化合作,完善农村药品流通网络建设。此外,还对零售药店的发展指明了稳步发展数字化药品流通、持续优化流通行业结构、促进对外交流合作三个发展方向。

医学新知 YIXUEXINZHI

全国首例3D打印定制钢板助70岁患者重建股骨远端

近日,经历不到1小时,北京积水潭医院副院长吴新宝与创伤骨科赵春鹏、曹奇勇等专家齐心协力,成功完成了全国首例使用“3D打印定制钢板”进行股骨远端粉碎性骨折复位内固定手术。

3D打印精准医学应用于复杂骨折重建,不仅填补了国内骨科创伤领域的技术空白,同时标志着我国在复杂骨折复位内固定手术技术方面又上了一个新台阶。这也是施行《定制式医疗器械监督管理规定(试行)》后,北京积水潭医院完成的首台经定制化备案的定制化手术,意味着北京积水潭医院定制化手术正式纳入规范化的管理。

患者是一位高龄女性,因一次滑倒意外致左膝关节受伤,由此导致左股骨远端骨质疏松性骨折,伤后来到积水潭医院创伤骨科住院治疗。

吴新宝团队对患者检查后发现患者系典型老年骨质疏松性骨折,膝关节周围有明显老年退行性改变;股骨远端大量骨性增生导致骨折部位解剖形态与青壮年成人有明显差异,股骨前弓明显增大;同时老年患者骨愈合能力下降,容易发生骨折不愈合,内固定物失效等并发症。如何更好地解决老年骨质疏松性骨折这一临床问题,降低手术并发症是骨科医生面临的一个临床挑战。

经过吴新宝团队对患者病情进行综合分析,拟采用当前骨科治疗前沿的3D打印技术,为患者定制个性化内固定钢板进行骨折内固定治疗。利用爱康医疗的医工交互系统,爱康医疗研发工程师团队与吴新宝团队紧密互动,根据患者患肢影像资料,专门设计了个性化定制的解剖型股骨钢板。

首先,该定制化接骨板使用创新设计,其骨接触面模仿人工关节

的表面设计,为类骨小梁微孔设计,有利于接骨板和骨骼之间产生骨长入,大大增加接骨板系统对骨折部位的稳定功能。该设计特别针对老年骨质疏松患者骨折愈合慢、内固定容易松动失效的特点,增加了传统内固定物所不具备的临床优势。

其次,定制化接骨板的形态设计是以患者的个人CT数据为参考,完全根据患者个人的解剖形态而打印制造,与患者股骨远端解剖形态完全一致,便于手术中骨折的复位固定;另外接骨板钉孔设计参考了骨折端的解剖形态和生物力学特点,骨折端的接骨板形态得到了强化设计,并同时计算了手术中所需螺钉的长度,实现了精准化置钉功能,简化了手术操作。

吴新宝团队术前详细规划,反复推演手术流程。最终,在短短不到1小时的时间内,手术团队按照手术设计顺利完成了骨折的复位固定。术中影像显示,骨折解剖复位,定制钢板位置得当,螺钉位置理想,完美实现了术前规划的手术目标。

老年骨折患者由于骨折部位骨质疏松,因而大多愈合缓慢,且折端解剖形态变化大,尤其是对于发生于人工关节周围的假体周围骨折患者来说,骨折的良好复位、坚强固定是骨折愈合、恢复患肢功能的前提条件。而带有类骨小梁微孔结构面的接骨板系统可以附加传统接骨板所没有的接骨板与骨折部位骨质产生骨长入的新功能,能更好地稳定骨折端,防止内固定物失效,创造骨折愈合的稳定力学环境,加速患肢功能的恢复。同时,对于骨折部位解剖形态异常的患者,常规的接骨板无法对骨折部位结构提供完美的解剖贴合,通过定制化的假体的使用,实现便捷的骨折复位、术后异物感降低、骨折固定更为牢靠。

(王天霖)

虚拟现实技术(VR)有望治疗焦虑

最新版《中国儿童青少年精神障碍流行病学调查》结果显示,我国儿童青少年整体精神障碍流行率为17.5%,其中焦虑障碍占4.7%。《柳叶刀》发表的一项研究也显示,2020年全球范围内重度抑郁症和焦虑症分别增加28%和26%,其中女性和年轻人受到的影响最大。

随着社会节奏加快,人们的心理压力越来越大,焦虑症发病率日益增高,而新冠疫情则更放大了人们的焦虑。近日发表在《医学互联网研究杂志(JMIR)心理健康》上的一项新研究表明,虚拟现实技术(VR)已被发现是一种有效的焦虑症治疗方法。

近年来,世界各国学术界一直在研究VR治疗各种心理障碍的潜力。此前有研究已表明,VR可以缓解某些恐惧症,治疗创伤后应激障碍,帮助精神障碍患者在公共场合减少偏执和焦虑。

该研究调查了VR在治疗心理健康状况中的使用方式、所用技术以及它们作为一种治疗方法的有效性。研究小组对2017年~2021年发表的有关VR技术用于焦虑症治疗方法的报告进行了详细审查。他们发现,大多数研究表明,使用VR技术在一系列环境下对焦虑的治疗是有效的,并推荐将VR作为

临床中使用的治疗方案之一。

VR技术在心理健康领域的应用,是一个具有很大潜力的创新领域。它在心理健康干预方面具有独特的优势,比如暴露疗法。暴露疗法通常用于治疗焦虑症,该技术通过使患者暴露于恐惧事件中,来减少相关的恐惧。使用VR,可以创建在现实生活中无法再现或难以实现的特定体验,这些体验可以根据每个人的具体情况设置和改变,并允许他们在安全的虚拟环境中进行暴露训练。

研究人员招募了60名志愿者,除社交焦虑症外,所有参与者均患有公共演讲恐惧症。参与者与临床心理学家一起参加了三小时的VR辅助治疗。这些参与者被要求使用VR在虚拟观众面前进行演讲。VR体验可进行个性化定制,根据环境、听众的心情和听众的行为为每个患者进行调整。演讲后,参与者可以回放他们的表演,就仿佛他们是虚拟观众的一员。参与者的自我报告显示,VR辅助治疗后,公共演讲恐惧显著降低。

研究结果进一步表明,暴露疗法通过减少患者对负面评价和灾难性信念的恐惧来发挥作用。这项发现意义重大,因为这表明临床医生在VR的帮助下也可以进行辅助治疗,从而使有焦虑症的患者受益。

(陈晶)

自我保健:穴位按摩调脾胃

唐旭东

随着生活压力与节奏的加快,人们越来越关注健康。中医认为“脾胃为后天之本”,强调“内伤脾胃,百病由生”,明代著名医学家张景岳指出“养生要以脾胃为先”,其重要性可见一斑。以色列一项纳入1258名70-82岁老年病人的研究发现,在排除老人身体活动量、人口学特征、营养等影响因素后,胃肠健康、胃口好的老人,死亡风险更低。

生活中,总少不了这样那样的不良影响,造成饮食不节、饥饱不均,烟酒与油腻过度、劳累过度,或情志上的忧思欲怒过度等等,往往伤及我们的脾胃。中医对于治疗脾胃疾病和养生保健有许多方法,除常见的口服中药汤剂、中成药外,还有针刺、艾灸、穴位贴敷等一系列外治方法,但最易于掌握、应用最方便的外治方法是穴位按摩法,今天给大家介绍几个简单易行的,自己空闲时就可以进行。

(一)腹脏纳呆按中脘

当出现胃脘痛、腹胀、纳呆、不思饮食、饭后胀满等症时,选中脘穴。

中脘穴定位于人体上腹部,前正中线上,当脐中上4寸。该穴有疏肝

养胃、消食导滞和健脾、降逆利水的作用。具体操作方法如下:

点揉法:伸出双手的食指、中指四根手指,四指并拢,点到中脘穴上,用力向下点,力度以自己能够承受为准,坚持10秒钟,松开,然后再点,再松开,直到症状减轻。

掌揉法:用手掌根部或掌根,放在中脘穴上,按揉。

(二)下腹虚寒找关元 当出现胃脘冷痛,喜温喜暖,得热痛减时,选择关元穴。

关元穴定位于下腹部,前正中线上,当脐中下3寸。该穴有培补元气、温肾壮阳、健脾益胃的作用。具体操作方法如下:

掌根揉法:用手掌根部推揉关元穴2~3分钟,以酸胀发热为度。

震颤法:是双手交叉重叠置于关元穴上,稍加压力,然后交叉之手快速、小幅度地上下推动。操作不分时间地点,随时可做。注意不可以过度用力,按揉时只要局部有酸胀感即可,时间3~5分钟。

(三)呕吐呃逆寻内关

当出现胃部疼痛,伴呕吐或呃逆时,选择内关穴。

内关穴定位于前臂掌侧,当曲泽

与太陵的连线上,腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。该穴有理气宽胸、和胃降逆的作用。具体操作方法如下:

每天用左手的拇指指尖按压右胳膊的内关穴,力道适中,不可太强,以感觉酸胀为度。每次5~10分钟,每日2~3次,再用右手按压左侧内关穴。

(四)气机不顺配太冲

当出现因情绪影响,如生气、悲伤、抑郁造成的胃部绞痛时,选择太冲穴。

太冲穴定位于足背,第1、第2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中,或触及动脉波动处。该穴有疏肝解郁,调理脾胃的作用。具体操作方法如下:

可以用拇指或者食指指腹点压,按揉该穴位,以酸胀为度,每次约15分钟,每天一到两次,如果自我感觉手部疲劳,不能坚持,也可以用硬一点的东西按压。

另外可以配合擦两脚效果更佳,自然站立,两手分别摩擦两脚(从腋下到脚背处),直到局部发红发热为止。

(五)长寿保健足三里

当出现自觉脾胃虚弱,懒言少

气,饮食不香时,选择足三里穴。

足三里穴定位于小腿外侧,犊鼻下3寸,犊鼻与解溪连线上。有调理脾胃、补中益气、通经活络、扶正祛邪的作用。具体操作方法如下:

点按法:用拇指的指腹进行一按一放有节奏的点按,每次点按3~5分钟。

按揉法:用拇指指腹的桡侧缘按在足三里上,然后做均匀的旋转运动,按揉时应注意节律一致,用力适中,一般按揉3~5分钟,以酸胀为度。

每日1~2回,每回10~15分钟。局部有皮损溃瘍,不宜做按摩。

关于取穴时的尺度,多采用人身自带的尺子“同身寸”,即以患者本人体表的某些部位折定分寸,作为量取穴位时的长度单位,譬如:一个大拇指的宽度为1寸,三指并拢为2寸,四指并拢为3寸。

自我穴位按摩特别是养生健身,以自我感觉舒适为度,方便适用。

