

快讯 KUAIXUN

天津:打造基层中医药服务能力提升工程“升级版”

本报讯(记者 李宇馨)日前,天津市十七届人大常委会第三十八次会议审议了市政府关于研究处理《天津市中医药条例》执法检查报告及审议意见情况的报告。记者从报告中了解到,天津不断夯实中医药服务网底,已建立267家标准化提供一站式中医药服务的基层“国医堂”,市、区卫生服务中心和乡镇卫生院100%能够提供中医药服务。

量在基层办中医。同时,强化以全科医生为重点的基层中医药人才队伍建设,完善和落实基层中医药人员编制备案管理、职称评聘、收入分配等政策措施,吸引中医药人才安心在基层服务。

“赋时光予生命”肿瘤患者关爱公益项目在沪举行

本报讯(记者 陈晶)12月7日,由中国抗癌协会康复分会、上海市癌症康复俱乐部、上海复星公益基金会、上海复星艺术中心和复宏汉霖联合发起的“赋时光予生命”肿瘤患者关爱公益项目在上海举行。

与危重症医学科主任唐昊教授以“驱散阴霾,‘心’向阳光”为主题,围绕肿瘤患者心理压力调节和情绪管理展开分享。他表示,癌症不仅造成患者身体的改变,在确诊、治疗到康复的整个过程中,更会引起患者剧烈的情绪波动。

医学新知 YIXUEXINZHI

“生物电池”敲开逆转细胞蜕变的衰老之门

近日,浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科林贤丰医师、范顺武教授团队与浙江大学化学系唐睿康教授团队,成功从菠菜中提取了具有光合作用的“生物电池”——类囊体,并通过精密的制备技术,在国际上首次实现植物的类囊体跨物种递送到动物体衰老老化的细胞内,让动物细胞也拥有植物光合作用的能量,以此敲开逆转细胞蜕变的衰老的“时光之门”。

货币和物质货币,类囊体则正是一个可控、稳定生成ATP和NADPH的能量工厂。研究团队选择了在每天都吃的菜市场中最绿的,也是在研究植物代谢领域较为普遍的菠菜作为原材料,经过不懈努力,成功提取并纯化了菠菜绿叶中的类囊体组分。

据介绍,该项研究最令人兴奋之处在于,团队开发了细胞膜纳米涂层技术,将哺乳动物细胞膜包裹在纳米化植物类囊体外层,通过细胞膜内封装的方式巧妙地将植物类囊体移植到哺乳动物细胞内,成功解锁跨物种间的能量传递的“密码”,实现特异性供应能量,并在退行性骨关节炎疾病的治疗应用中得以验证。

随着疾病研究的进展,越来越多的研究发现,动物细胞能量不足是组织衰老和退行性疾病发生发展的关键原因。正如人类一日三餐需要补充营养一样,细胞更新代谢也需要能量和物质补给,而ATP和NADPH就是细胞再生修复不可或缺的能量

(陈晶)

聚焦 JUJIAO

十二届全国政协委员、中国中医科学院原院长曹洪欣谈中医药防治新冠肺炎疫情——助力抗疫 中医药有“方”

本报记者 陈晶

新冠肺炎疫情防控期间,中医药全面、深度参与防控救治,发挥了特殊的重要作用。当下,我国疫情防控正面临新形势新任务,为此,本报记者特别邀请十二届全国政协委员、中国中医科学院原院长曹洪欣教授分享3年来的抗疫经验和成果,以资借鉴和参考。

疫情“急先锋”速邪解毒法

“中医药在疫情防控中确实发挥了独特作用,能够亲身体会到中医药防治新冠肺炎疫情确切疗效的感觉真的很神奇。”张华莹告诉记者,她是一位大三男生的母亲,2021年12月中旬,高烧39℃的儿子正身处奥密戎大流行的美国。两天后,儿子出现呼吸困难,喘息时喉咙和胸腔疼痛,且伴随持续高烧40℃左右,核酸检测呈阳性。原本指望儿子扛过去的她慌了,立刻向曹洪欣求助。通过远程视频问诊,曹洪欣迅速开出治疗方剂——金柴颗粒。

“儿子按方子吃了一次药浑身就出了黏黏的汗液,第二天一早,温度就开始下降。”张华莹语气中充满赞许。她说,儿子虽然身体强健,但在发烧期间丝毫没有食欲、浑身无力、喘息困难,按医嘱吃了三天中药,体温恢复正常并开始进食,大约过了5天,核酸检测转阴。

张华莹还表示,除了儿子,她的同学、朋友也有多人得益于曹洪欣的诊治方药,很快得以恢复健康。

疫情防控的核心在于控“疫”

那么,中医如何认识新冠病毒?在这3年中新冠病毒有怎样的变化,对人体健康有着怎样的影响?针对记者的提问,曹洪欣解释道,对病毒、细菌引起的突发性流行性疾病,中医药是通过病毒、细菌侵犯人体后,机体综合反映所表现的外在征象进行诊断,针对病邪导致脏腑经络功能异常、气血津液失调的病机,结合因时、因地、因人制宜而采取相应的预防和治疗措施。

“疫情防控的核心在于控‘疫’,也就是防控致病病毒。中医对‘疫’有深刻的认识和实践,如‘五疫之至,皆相染易’‘正气存内,邪不可干’‘避其毒气,天牝从来’等,几千年来形成的中医药防治疫病的理论与实践,是中医药有效治疗新冠病毒感染等突发性流行性传染性疾病的基础,也是中医药对疫病可以群防群治的关键。”曹洪欣强调,针对“疫”的变化,中医“观其脉证,知犯何逆,随证治之”,形成伤寒六经辨证、温病卫气营血、三焦辨证、瘟疫表里九传辨证等理论与方法的不断实践与创新,有效指导国民防治疫病。



对于核酸或抗原阳性被诊断为“无症状感染者”该如何理解呢?曹洪欣解释,所谓“无症状感染者”并不是没有症状,而是没有明显肺炎表现(胸片肺炎征象),尽管上呼吸道感染病毒症状较轻,然而患者会有不同的不适感,还有相当的恐惧心理,要分析恶寒(怕冷)、发热、周身疼痛、鼻塞流涕、咳嗽、咽干、咽痛、不欲食、恶心、呕吐、腹泻与舌象、脉象变化等不同情况辨证论治,及时用中医药治疗,一是预防病情加重,二是促进核酸、抗原转阴,三是阻断病毒传染。

3年来新冠病毒不断变异,为疫情防控提出新挑战。中医药在新冠肺炎治疗中是如何应对的呢?曹洪欣指出,结合国内外疫情防控的实践与相关数据分析,当前的奥密戎变异株传染性不强,症状表现较轻,重症发病率与病死率降低。国家和各省市相继出台相应的防治方案,如“三方三药”等,有效地发挥了中医药防治作用。

充分发挥中医药作用,进一步做好疫情防控

人类生存发展的历史,就是和疫病不断抗争的历程,从西周到清末民国,我国大疫流行555次,总的看每3~5年就有新发疫病流行。“要高度重视、深刻认识各种病毒、细菌致病的长期性、复杂性,特别是对突发性流行性传染病,注重科学把握发病特征、演变特点与防治规律,对有效控制疫病流行具有积极意义。”曹洪欣呼吁。

如今,奥密戎病毒毒株的传

染性增强,感染人群不断增加,如何有效避免病毒感染,提高防控新冠病毒感染质量,成为社会广泛关注的焦点。“我认为,进一步发挥中医药防治作用,有效降低新冠病毒感染率,提高转阴率,改善临床症状,控制病情发展,意义重大。”为此,曹洪欣建议:一是充分调动民众防疫的主动性、积极性,变被动防疫为主动抗疫,合理选择中医药,避免恐慌情绪,这是有效提高防控突发流行性疾病的关键;二是高度重视中医药理论与实践在预防病毒感染的优势作用,使简、便、验、廉的中医防治方法得到广泛应用,选择相应的中药预防方或中成药(注意区别病机的寒、热、实用药),提高民众防控新冠病毒感染水平。三是完善疫情防控机制建设,构建中西医优势互补的公共卫生医疗体系,注重中西医结合、公共卫生与医疗结合,有利于现代化国家建设、社会高质量发展与提高国民健康水平。

坚定不移传承和发展中医药事业

“积极推进发挥中医药防治新冠肺炎作用是中医药人义不容辞的责任,尽管中医药在疫情防控中成绩亮眼,得到更广大人民群众认可,传承弘扬中医药依旧是我孜孜以求的目标。”回顾3年来的抗疫历程,曹洪欣说。

除去科研、诊治的时间,曹洪欣还从政策制订、舆论宣传、国际合作、社会担当等方面积极为中医药鼓与呼。

早在2020年1月23日,在中国法学会召开的专家座谈会上,曹洪

欣就提出“依法发挥中医药防治新冠肺炎作用的建议”;1月27日,本报以“防控新冠肺炎,这位中医界老委员开方了”为题发表文章,第一时间将防治新冠肺炎疫情的处方向社会公开,受到广泛关注;1月28日,曹洪欣又通过中国志愿医生平台发布中医药预防方“金柴饮”;1月末通过“微医华佗云”建立我国首个中医药抗疫平台与国际中医药抗疫平台,带领团队为海内外新冠肺炎患者义诊100天;今年3月以来,奥密戎变异株在校园内传播,教育部先后组织向吉林、上海、河北、天津等地教育系统40万师生捐赠了“金柴颗粒”,该颗粒剂就是根据曹洪欣拟定的处方调配的……

曹洪欣还积极推进中医药防治新冠肺炎学术传播,通过世界中医药学会、全美中医学会、英国中医学会等专业学会为海内外做“中医药防治新冠肺炎”学术报告20余次,发表建言献策文章20余篇,学术论文10篇。作为中国非物质文化遗产保护协会中医药委员会会长,他还积极推进中医药非遗传传承人发挥专业优势,为新冠肺炎防治献方献策。

“事实证明,中医药在疫情防控中不仅效果显著,科学施策、辨证施治,还能稳操胜券。”面对来自教育部应对新冠肺炎疫情工作领导小组、中国法学会研究部、新华社办公厅及各地省市的几十封感谢信,曹洪欣感慨。他还希望,在疫情防控的新阶段,中医药防治疫情的优势作用能够得到更好发挥,个人、家庭与基层医疗机构防控新冠病毒感染的能力与水平均得到提升,维护健康、人人有责的社会风尚得以形成。

胖大舌,是您的脾胃功能减弱了?

唐旭东



看中医,大夫都会让伸舌头——看舌象。那舌头上到底有什么奥秘呢?作为中医必须掌握的技能,中医舌诊已有2000多年的历史了,通过舌诊医生可以判断人体脏腑功能的强弱、疾病病位的深浅、病情的进展等情况。今天跟大家介绍一下与脾胃功能密切相关的舌象——胖大舌。

胖大舌指的就是人的舌头胖大,伸舌时满口,舌边有齿痕,舌苔颜色淡而嫩。这种舌象代表脾胃功能偏虚、体内水湿偏重、阳气偏弱。

中医的脏腑理论认为:胃具有受纳饮食水谷,将食物初步消化的功能;脾具有消化和吸收功能,将进入人体的食物使之转化成人体所需的营养物质,化生气血,以保障脏器正常生理功能的发挥。另外,脾还运化水液,将摄入人体的水分转化成津液,布散至全身发挥其滋润作用,将代谢后的水液传输至肺、肾,化为汗液、尿液等排出体外,以维持人体水液代谢的平

衡。可以说,中医脾胃相当于但不限于现代医学的整个消化系统。

“脾胃为后天之本”,当人体脾胃生理功能减弱时,人体脏腑功能会出现异常。胃不能正常受纳,则出现早饱、胃胀、恶心、呕吐等症状;脾不运化,在消化系统可以出现食欲不振、食后饱胀、腹泻等;另外,脾虚而水液代谢失调,可见四肢沉重无力、肌肉酸痛、水肿等症状;脾不健运而人体营养不能有效地输布全身,会影响到其他重要脏器的功能。

中医思维的特点是司外揣内,在诊治疾病时,依靠“望、闻、问、切”四诊判定患者是否存在脾胃功能减弱。其中,望诊中望舌是最为直接的一种方法。当胖大舌出现时,提示患者脾胃功能减弱,可能出现以上临床症状。

什么原因可以导致脾胃虚弱呢?临床上主要有以下几点:一是寒湿伤脾。寒湿环境,感受阴冷寒湿之邪,或过食生冷食品包括冰镇饮料,从而损伤脾胃。二是饥饱无常。食无定时,经常挨饿,或恣食煎炒油炸食品,脾胃负担过重,导致脾胃虚损。三是思虑伤脾和郁怒伤肝克脾。过度担忧和焦虑,往往损伤脾气,而郁怒

导致肝气郁结,则横逆克伐脾土。四是劳倦伤脾。脾主肌肉,过度劳累,不分昼夜不得休息,每致脾气虚损。五是外感。手术、外伤以及肿瘤放疗化疗都会出现中气受损,脾胃虚弱。目前,城市居民特别是机关工作、脑力劳动者以饥饱无常、劳倦伤脾、思虑伤脾等情况较为多见。

胖大舌应该怎么调理呢?生活习惯、饮食、运动均不可缺少,须根据人的体质和病情不同来进行选择——**防寒保暖。**在天气转凉、季节变化时,脾胃虚弱的患者要及时添加衣物,做好防寒保暖工作,日常要少吃生冷或寒凉的果蔬、饮品。

保持积极乐观的情绪。积极向上、轻松乐观的情绪可以使人情绪放松、心情愉悦,从而气血畅通、脾胃功能健旺。现代医学研究证明,当人的精神愉快时,有利于人体胃肠保持正常的蠕动,消化液能够有效地分泌和排泄,机体处于良好的代谢状态。

适当锻炼,避免久坐。体育锻炼的方法有很多,慢跑、各种球类运动、跳舞、瑜伽气功等都是很好的选择。锻炼时应重视达到心身合一、专注而愉快,这对于解除心理紧张和躯体疲乏非常重要。

合理饮食。每天定时、定量吃饭,并且要做到荤素、粗细搭配及寒温适宜,不偏食、挑食,适当增加一些新鲜蔬菜和水果,有利于脾胃消化能力的提高。脾胃虚弱的人,可以用红枣、山药、扁豆、芡实、莲子肉等食补的中药来煲粥、煲汤。平素脾胃虚寒的人,尤其是寒证的胃痛、腹痛、泄泻等患者,可在煲汤时多食性味辛热的葱、姜等。

健脾穴位用起来。人体脾胃的穴位有很多,最常用的是足三里穴。适合家庭保健的常用方法有按摩和艾灸两种。其中,按摩足三里穴有调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化痰、增加免疫力的作用,操作方法可每天用大拇指或中指按压,每次两侧穴位各按压5-10分钟,每分钟按压15-20下。民间有“常灸足三里,胜吃老母鸡”的说法,具体操作可用艾条做灸缓慢沿足三里穴上下移动,每次灸15-20分钟,每周灸2-3次,要注意避免烫伤。以上两法只要使用其一,坚持2-3个月,就会使胃肠功能得到改善,使人精神焕发,精力充沛。

胖后,需要说明一点,不是所有的胖大舌都是脾虚,少数人从小就舌头较为胖大、舌边有些齿痕,临床上医生需结合舌苔与症状进行判定。

图说健康 TUSHUOJIANKANG



北京市民收到健康防疫包

北京市西城区启动“健康送万家”活动。从12月9日开始,北京市西城区将开展募捐并陆续分批次为全区约45万户常住人口家庭和约8000家七小门店送上“健康防疫包”,帮助居民群众做好安全防护,助力正常生产生活秩序恢复。本报记者 贾宁 摄