健康关注

传承中医国粹 匠心“炼”就好膏

本报记者　喻京英

中医药一直被誉为中国传统文化之瑰宝、打开中华文明宝库的钥匙。在“健康中国”的国家战略下，中医药发展要传承，更要创新，而作为其特色疗法之一的中药膏方，如何紧跟时代步伐，做到与时俱进、包容并蓄，膏方在临床施治中，有哪些宝贵经验值得分享？膏方治未病的保健理念如何能造福更多人群？

在近日举行的传承中医国粹座谈会上，与会专家学者对此展开了热烈讨论。

现代人离不了中医养生

膏方历史悠久，起于汉唐，在《皇帝内经》中就有关于膏剂的记载。唐以前称膏者，有内服也有外用，作用以治疗为主；称煎者多作内服，除用于治疗外，亦已作为药饵补剂用于养生。在我国的中医药学上，凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验。然而，随着现代医学的进步，关于中医的质疑声越来越多。中医是否会毁在中药上？中医是否会被西医取而代之，使其退出现代医疗舞台……

面对种种质疑声，中国工程院院士郭应禄教授并不认。“我不仅对中医很‘友好’，还很尊重中医，喜欢中医。事实在这儿摆着，中国人几千年活下来，没有中医行吗？”他说。

全国政协委员、中国中医科学院西苑医院副院长史大卓认为，在传统阴阳辩证思想的基础上，中医经过两千多年历代医家反复实践，由实践形成了一定的规律和规范，在历代控制相关疾病的斗争中积累了有效方法，“中医是一个发展的科学，也不是一个故步自封的学科，也不是止步不前的医疗手段。”提及中医药的未来发展，史大卓表示，继承、发展、创新，3个方面缺一不可。保护和弘扬传统中医，必须避免中医成为“博物馆医学”。

事实上，很多现代医疗保健知识，在中医古书中就有体现，只是常为现代人所忽视。据北京大学公共卫生学院营养与食品系主任马冠生介绍，《黄帝内经》是最早的膳食指南，一方面中国居民膳食指南做了非常多的宣传，但是传统的中医理论、养生保健知识和理论没有得到很好的提升和宣传，这也是现代学者在进行科普时面临的一个挑战。“最新版膳食指南中，很多最基本的东西还是没有离开《黄帝内经》，比如谷类为主、食物多样，吃动平衡等，都能找到当年很多基础的痕迹。”

膏滋方类中药需求旺盛

近年来，人们对膏方养生的认知进一步提高，越来越多的人将其作为追求健康的时尚之选，膏方，这颗中国古老养生文化中的璀璨明珠，也逐渐成为现代人追求高品质生活的标志，同时成为远销海外的女性养生圣品。

膏方之所以“墙里开花墙外香”，主要得益于中医药在国外受到的广泛认可。据中华中医药学会国际交流部主任孙永章介绍，目前，中医药已传播到183个国家和地区，遍布世界各地的中医诊所大概有10万余家，境外从业人员就有30多万之众。孙永章说：“我从事中华中医药学会国际部工作的10年，发现世界不同地区对中医药的需求各不相同，尤其是东南亚地区，包括阿拉伯地区，对膏方或滋补类的中医药需求非常旺盛。”

膏方的走俏和膏方的品质、功效密不可分。据中华中医药学会学术顾问、首席健康科普专家温长路介绍，膏就是雨水对土壤的恩泽作用，中医的膏方就是润泽人体的流膏，膏方的应用范围很广，古今大量实践证明，它的适应症有多方面，一是健康调理，二是安养心神，三是提高性功能，四是抗衰老和延年益寿，五是美容保健，六是调治妇儿内科、风湿及骨关节疾病和肿瘤等。比如旗黄膏。据湖北省中医院原院长陈如泉介绍，女性几乎都要经历月经、胎孕、生产和哺乳等过程，女性以血为主，以血为本，以血用事，旗黄膏针对女性的生理特点，从养血、滋血、补血为主，把女性的特点和生理作用保持得更旺盛。

匠心手艺汲取古法传承

中医熬膏不易，要熬出真正的好膏，绝对是个技术活儿，也是一个良心活儿。

以旗黄膏为例，从小铜锅到不锈钢锅再到通山无菌车间，始终坚持古法手工。跟以往通过机器控温、流水线加工的做法不同，古法熬膏的繁复工艺，旗黄膏就是经过12小时的浸渍，3道提取，4次浓缩，48小时化胶，武火3次，文火收膏，历经选、制、洗、泡、煎、秘、滤、收等8道工序，最大程度保留了传统熬膏工艺的精髓。

湖北中医院药剂师吕柳荫认为，中医的精髓要继承，但不能把中医的博大精深当做噱头去作秀，弄个炉子搞个铜锅在大街上熬。在他看来，这样做的结果只能是适得其反。

真正的好膏是嗅之无焦味、无异味，而有淡淡的药香，没有糖的结晶析出。膏滋的品质与熬膏人本领的大小密切相关。温长路表示，在中药的应用史上，膏方从皇家、富家、进补家的药单上逐渐进入寻常百姓。但必须要注意的是，既不能把膏方当做万能药，也不能把膏方错误地当成是可有可无的小甜膏、无关痛痒的食疗物，或者是百病能用的万金油。膏方仅是中药制剂中的一种剂型，吃膏方也只是众多治疗方法中的一种选择，必须在医生指导下进行。温长路特别提醒，卖膏方要做良心药，介绍膏方要说良心话，只有这样，中医学才能向前进步，膏方业才能健康发展。

链接▶▶▶

膏方分外用和内服

外用膏剂　即今骨伤科、外科常用的软膏及硬膏药，古代称为“薄贴”，常用于外科疮疡疾患或风寒痹痛等症，其效甚佳。

内服膏剂　是将饮片再三煎熬，去渣浓缩，加冰糖或蜂蜜收膏，可长期服用。滋补药多采用膏剂，故又称膏滋药，有滋补强身、抗衰延年、治病的作用。

健康互联网

及早进行身高管理

马　克

近年来，人们对身高水平的要求有了明显提升，一项调查显示，超七成国人依然对自己的身高不满意。在近日举行的“迪巧·身高促进计划”公益项目活动上，中国优生科学协会常务理事、中国优生科学协会小儿营养专业委员会常务副主任委员蒋竞雄表示，每年3至5月是身体长高的黄金季节，及早进行身高管理，可以避免孩子一生遗憾。

蒋竞雄说，不管是如今的“高富帅”还是旧时的“堂堂七尺男儿”，都道出了国人潜意识里对身高的追求。为人父母者都希望孩子身材高挑，奈何受遗传基因的影响，如果父母身材矮小，其子女长高的机会仿佛成了做梦。其实，及早对身高进行科学管理和干预，长高并不是梦。研究发现，每年3至5月是儿童加速生长期，明显高于其他季节。

蒋竞雄表示，身高管理对于大多数家长来说还是新鲜词汇，但在国外已被广泛认可。在美国，59%的孩子在6至10岁就开始接受身高管理。很多家长认为，青春期是孩子长个的关键时间，因此只关注青春期。其实，在孩子更小的时候进行身高管理才更有效。

蒋竞雄说，身高促进的主要方法有两种，即促进身高生长速度和延缓骨龄生长速度。在促进身高生长速度方面，家长可以在饮食、睡眠、运动、情绪方面着手，适当补充营养素效果更佳。对于延缓骨龄生长速度，可以采取合理饮食、控制体重，中医中药和抑制剂等方法。蒋竞雄强调，无论采取哪种方法进行身高管理，都需要结合孩子期望身高的缺口、期望身高与遗传身高的关系、孩子的年龄等多种因素综合考量。但需明确的是，只要及时干预，孩子的“注定身高”就有被打破的可能。目前，最科学获悉孩子身高发育趋势和推算孩子未来身高的方法还是检测骨龄。

健康新概念

乳癌治疗开启全方位管理

朝　文

乳腺癌已成为中国女性发病率最高的癌症病种之一，每年新发乳腺癌病例约为25万例，其增长速度是世界平均水平的两倍，而且呈现年轻化趋势。在近日举行的首届“中国乳腺癌全程、全方位管理首席专家论坛”上，来自国内50余位跨领域专家宣布，将构建全球首个“乳腺癌健康管理联盟”。围绕国内乳腺癌诊疗现状，并结合“健康中国”战略所提出的“大健康”理念。与会专家表示，乳腺癌治疗目前已迈入建立以患者为中心的“全程、全方位管理”跨学科管理模式的全新阶段，并就“联盟”未来的工作目标及细则展开研讨，共同布局中国肿瘤与乳腺癌领域的健康未来。

“乳腺癌治疗全程、全方位管理”，是指覆盖乳腺癌的早期预防、筛查及诊疗（包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗、再到预后恢复的纵贯全过程的治疗模式），同时推行“单病种、跨学科”构建由乳腺癌直接或间接导致的心血管管理、骨安全管理、精神健康管理、内分泌管理等横向跨领域的健康管理模式。

中国医学科学院肿瘤医院内科主任徐兵河教授表示，乳腺癌治疗和管理应从单一关注“疾病”本身转化为关怀“人”，针对乳腺癌，构建急慢分治的全程全方位健康管理体系，未来应面向患者、患者家属乃至乳腺癌高危人群开展广泛的宣传和教育，加强患者的治疗依从性管理，并以“治未病”理念提前预防并管理乳腺癌患者在手术及其他辅助性治疗过程中，可能出现的骨折风险、心血管事件风险以及精神健康状态、心理干预等，帮助患者预防相关风险的发生，改善预后效果，提高患者生存质量。

纵观现代癌症的治愈历史，从癌症早期筛查、癌症手术到癌症的系统治疗。从中可以发现，乳腺癌在实体肿瘤发展过程中占有重要地位，百余年来，对于乳腺癌的治愈，实际上就代表着癌症的发展历程。尽管到了21世纪，仍有不少人认为癌症是不可治愈的，但全世界的医学专家一直在努力构建癌症患者的可治愈未来。

保健园

选择体检类型因人而异

张　敏

每当我们说健康体检和健康管理，不少人还停留在传统医疗的概念上，即检查、看病、吃药、治疗，甚至有人觉得，体检就是医院的套路，用来“没病找病”，最后的目的就是开药买药。所以，很多人内心对体检不重视甚至排斥。

据慈铭体检集团总裁韩小红介绍，健康体检是以健康为中心的身体检查。卫生部2009年曾颁布《健康体检管理暂行规定》，提出“健康体检是指通过医学手段和方法对受检者进行身体检查，了解受检者健康状况、早期发现疾病线索和健康隐患的诊疗行为。”

韩小红说，在中国，每年约有3.5亿人接受体检，很多人虽然年年体检，却未能发现身体健康隐患，如肺癌、肝癌等，这些疾病早期没有明显症状，普通体检很难发现。而且普通常规体检侧重点在体格检查、传染性疾病等方面，发现癌症的几率很低，即使发现，大多也是中晚期。只有深度体检才是发现早期癌症的有效措施，并且有效地降低漏诊和误诊率。

深度体检按照个人的实际情况，从个人体征及长期的健康状况，进行全面有选择的健康体检。为避免“过度体检”，医生通常会根据体检者的健康情况进行有针对性的检测。通过深度体检可以对身体进行全面检查，从而获取全面健康信息，作出健康状况评估。当体检者了解了全面健康状况后，有针对性的进行自我保健和调理，就是所谓的健康管理，这样才能达到预防疾病，保持健康的目的。

健康体检是检查、发现健康隐患，给你建议，帮助你改变不健康生活方式和饮食习惯，从而远离疾病，避免吃药或者其他治疗。

据统计，中国近七成财智人士存在亚健康隐患。他们是癌症、心脑血管疾病等慢性病的高发人群，这些疾病一旦确诊，大多已是晚期，治愈机会渺茫。财智人群是创造价值、创造财富的关键人群，然而，如果不打理自己的健康，财富也必将大打折扣。

关元穴有何后天补先天功效？

王红蕊

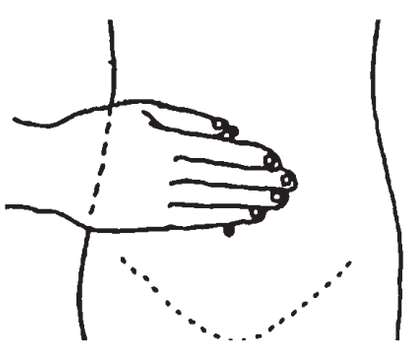
杏林寻宝——中华传统医药漫谈

中医认为关元穴为元阴元阳之气闭藏之门户，又名丹田，是统摄元气之所。关元穴是小肠的募穴，小肠之气结聚此穴，有培元固本、补益下焦之功。它为先天之气海，是养生吐纳吸气凝神的地方。古人称为人身元阴元阳交关之处；老子称之为“玄之又玄，众妙之门”。

关元穴位于脐下3寸处，一般人常用的手指比量法，即四指相并为3寸。关元穴归属于任脉，同时也作为足三阴经即足少阴肾经、足太阴脾经、足厥阴肝经及任脉的交汇处，是人体功效最强大的补穴之一。此穴还因其强大的补益功效，而被称为“千年野山参”。人参已经很补了，野人参更是大补，而千年野山参是大补中的大补。

用艾灸关元能使命门真火充盛，小肠吸收功能增加，既补气又补血，主诸虚百损。肾气禀受于先天，是维持生命活动的原动力。而此原动力，在人出生后，需要由小肠不断地吸收营养来充养，以继续发挥作用，这就是灸关元穴以后天补先天的道理。持续灸关元，可起到暖丹田、壮元阳、补肾精、益骨髓的疗效，所以是保健强身长寿穴。

用此穴还可以断生死：用指头按穴，如果指下感到无力空空，离手时，穴凹无弹力，胸下坚硬如石头，表明患者大限已到，活不久矣



关元穴还可以治疗男女不孕不育。关元穴是男子藏精，女子藏血之处。明·张景岳的《类经图翼》中记载：“主治积冷，诸虚百损，脐下绞痛渐入阴中，冷气入腹，少腹奔豚，夜梦遗精，白浊，五淋，七疝，溲血，小便赤涩，遗沥，转胞不得溺，妇人带下瘕聚，经水不通不妊，或妊娠下血，或产后恶露不止，或血冷月经断绝。一云但是积冷虚乏皆宜灸……治阴证伤寒及小便多，妇人赤白带下，俱当灸此。” 每天灸或按摩关元穴30分钟，可治疗妇科炎症、月经不调、赤白带下、宫寒不孕、痛经闭经、子宫脱垂；对男性的前列腺炎、阳痿、小便频数亦很有效。

关元穴还可以改善失眠。失眠在中医理论中，大部分由于心肾不交所致。心在五行中属火，火性炎上。肾在五行里属水，水性延下。正常情况下，肾水能引导心火往下走，心火能温暖肾水往上营养人体。但由于工作的劳累，压力的增加，或生活的不规律，导致心火下不来，肾水上不去，而致心肾不交，出现心悸失眠。每晚灸关元穴二十分钟，可以补肾水，清心火，以治疗失眠。

关元穴因为是小肠募穴，所以用治小肠各种疾病。小肠是人体最大的消化器官，有大量的消化酶，以帮助营养的充分吸收。这些酶在一定温度下才可以发挥最大的作用，当体内有寒尤其是下焦虚冷的时候，小肠里面的温度亦下降，这时，消化酶的工作能力必然下降，势必造成营养吸收和转换的质量降低。灸关元穴其实就是提高小肠的温度，赶走寒气，促进消化酶正常工作。

（作者为北京朝阳区中医医院医师）

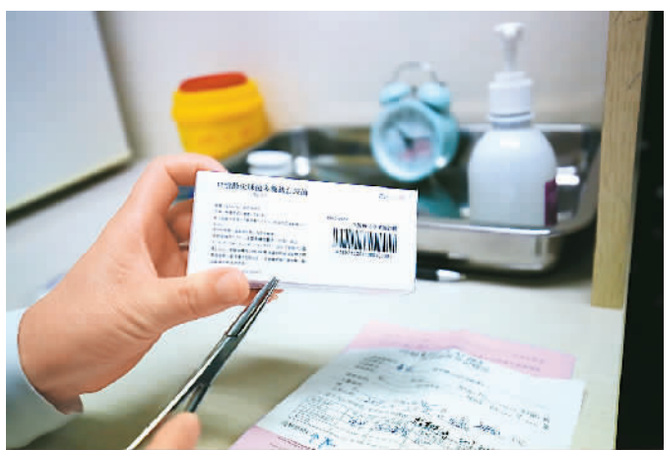
健康资讯

中美合作共同应对慢病挑战

本报电（农月枫）中国医院协会、美国驻华使馆及美中医疗卫生合作项目近日联合在京举办中美患者日活动。本次活动以“合作创新应对慢病”为主题，中美双方探讨了在应对慢病管理方面，如何实现政策创新和技术创新，以帮助更多的患者获得更完善的疾病管理。

与会者表示，中美两国在医疗卫生领域面临着一些共同的挑战。在慢病的防治和管理方面，两国政府在过往的合作中已经取得了一些进展。美中医疗卫生合作项目将是中国美国商会下一个独立的公私合作项目，旨在加强中美两国在医疗卫生领域的长期合作。

多地接种肺炎球菌多糖结合疫苗



可用于婴儿的13价肺炎球菌多糖结合疫苗近日起在中国多地开始接种。中华医学会公共卫生分会名誉主任委员曾光表示，初生至2岁间的儿童因缺乏相应抗体，是感染肺炎球菌性疾病的高危群体，而且更易得侵袭性肺炎球菌性疾病。13价肺炎球菌多糖结合疫苗的上市对保护婴幼儿免受疫苗血清型侵袭性肺炎球菌疾病侵害有重要意义。　　玺　晓摄