

吉林非遗健康行——

非遗匠心融入医者仁心

本报记者 陈静文

用非遗传岐黄妙术,以匠心护百姓安康。近日,“吉林非遗健康行(北京站)暨非遗资源对接”活动在京举办。本次活动由吉林省文化和旅游厅与中国文化管理协会文化传播专委会联合举办,以“北国瑰宝,健康传承”为主题,汇集多项吉林省各级传统医药类非遗代表性项目,通过现场体验、技艺展示、产品陈列等形式,让大众近距离感受吉林传统医药类非遗的独特魅力与实用价值。

辨证施治解民忧

在活动现场的“仁心传承”体验区,中医传统制剂方法(平氏浸膏制作技艺)、单氏中医诊疗方法、唐氏理筋手法、岳氏万全堂胃病诊疗法、满族艾灸疗法、梁氏中医中风疗法、杜氏传统综合治疗术等非遗代表性传承人齐聚现场,向公众展示传统炮制、理筋、艾灸等技艺,并结合日常养生需求提供健康咨询。

活动中,吉林省非遗代表性项目——单氏中医诊疗方法第五代传承人、长春单氏肝胆病医院院长单晓春的分享受到关注。该技艺传承至今已历经五代,以“三焦辨证”为纲,创立了“三焦治肝”学术理论及治疗鼓胀病的“宣上、开中、导下法”。该疗法根据四时变化和患者体质寒热虚实,对汤剂进行加减,着重体现中医辨证论治的鲜明特点。

单晓春介绍,为更好地服务公众健康需求,2021年,长春单氏肝胆病医院在省内民营医院中率先开通了互联网医院,在网上接受患者咨询。单晓春每年还自费为基层医生开展培训,传授相关诊疗思路与方法,去年培训人数达1000余人。

一旁的梁氏中医中风疗法展位前,同样不乏咨询者。这一从清末民初传承至今的技艺,在第四代代表性传承人、北极街梁氏中医门诊部负责人梁凯东手中焕发新生。针对东北地区的气候环境与饮食特点,该疗法以中医理论为指导,以内服梁氏中风汤为主,辅以针刺、推拿等外治技法,形成了一套具有自身特色的调理体系。

在保健调理方面,唐氏理筋疗法传承人唐明全通过传统理筋技艺展示,向市民介绍中医筋伤调理的基本理念和实践方法。

岳氏万全堂胃病诊疗法第五代传承人、长春岳氏万全堂中医院院长岳天生通过望闻问切,为市民精准判断体质状况。“许多人胃肠不适的根源在于功能低下、气机瘀滞,通过中医调理可激发胃肠自身动力,从根本上改善消化问题。”岳天生说,这些传统医药类非遗项目,正以其精湛的技艺,默默守护着百姓的健康。

古法创新更便民

古法传承守根本,创新改良惠民生。吉林传



在“吉林非遗健康行”北京站活动现场,吉林省非物质文化遗产代表性项目梁氏中医中风疗法传承人梁凯东在查看咨询者医学影像片。
中国文化管理协会供图

统医药类非遗传承人在坚守核心技艺的同时,不断适配现代生活需求,让传统疗法更具便民性。

您可曾听说过“液体艾灸”?

传统艾灸需要点燃,烟大、味重、操作复杂,不便在公共场合使用。而活动现场,满族艾灸疗法第十二代传承人、吉林珲春“韩一灸艾灸堂”负责人韩示明带来的液体艾灸成为热门体验产品。记者尝试后发现,涂抹在穴位上后很快干燥,不沾染衣物,且发热感明显,与传统艾灸感相近。

“我们研发的液体艾灸,通过提取艾草中的活性成分,结合透皮吸收技术,热量能渗透5毫米,可以达到与传统悬灸法相近的调理效果,让温经散寒变得更便捷安全,能够适应人们今天快节奏的生活。”韩示明说。

据了解,满族艾灸疗法从清康熙时期传承至今,采用长白山三年野艾为原料。“艾灸不仅能日常调理身体、缓解亚健康,而且在疏通经络、辅助调理方面也积累了丰富的实践经验。”满族艾灸疗法第十四代传承人黄迎春补充道。

守艺拓新兴产业

“匠心生活”展示区内,满族旗袍传统工艺、庞氏满族油茶制作技艺等吉林特色非遗项目集中亮相,让大众在生活场景中感受非遗魅力、触摸文化温度。

近年来为大众所熟知的“冻梨”,不仅是东北特色美食,更成为非遗创新的灵感源泉。中吉香(吉林)生物科技有限公司董事长陈建新介绍,企业以长白山道地中药材为基础,2023年推出的人

参冻梨香,将地域特色与香疗文化深度融合,深受消费者喜爱。另一款颇受欢迎的口味香——人参冰雪香,则采用长白山天池的冰雪制作,兼具古法炮制技艺与现代科技,仅冬季可生产。而功能性人参香中的正气香,依据《黄帝内经》“正气存内,邪不可干”的理念,可对流感起到预防和辅助治疗作用。

作为传承三代的吉林非遗项目,长白山人参香制作技艺打破传统制香模式,并非简单将人参磨成粉合香,而是将长白山道地人参制成微粉后再植入香中,经过转化处理,通过鼻吸能更好地被人体吸收利用。

“《本草纲目》中记载,香通过鼻吸入肺,肺通百脉可治百病,我们的人参香正是传承了这一中医智慧。”陈建新说,“世界人参看中国,中国人参看吉林,作为吉林人,我们有义务推广吉林人参,并在传承中不断守正创新。”

为让非遗技艺更好地传承发展,中吉香免费传授搓香技艺,目前已培养100余名弟子,通过提供原料、回收合格产品等方式,助力从业者增收。活动现场,一名青年弟子现场展示长白山人参香制作技艺的搓香工序,细腻的香泥在香铲揉搓下,均匀地裹上香芯,散发出淡淡的芳香。

活动期间同步举办的产业对接会,为吉林非遗项目搭建了资源整合平台。中国文化管理协会文化传播专委会副秘书长孙宇表示,本次活动是推进非遗传播与资源对接的重要实践,下一步将联合各级文旅部门、企事业单位,持续开展形式多样的非遗展示与服务活动,推动非遗在传承中更好服务群众、服务社会,让古老非遗在新时代焕发新生。

本报北京电 (记者孙秀艳)为解决参保群众买药购药的民生痛点,国家医保局从2024年起在全国范围内推进定点药店医保药品比价小程序建设。截至目前,全国31个省区市及新疆生产建设兵团已全部完成小程序上线工作,实现全域覆盖、全民可及,让各地参保群众都能享受到便捷的比价服务。

医保药品比价小程序依托全国医保定点医药机构数据资源,数据更新及时、功能全、覆盖广,查药比价一站式搞定。参

保群众可通过微信或支付宝搜索当地医保小程序,或进入医保APP使用医保药品比价小程序,输入药品名称后,便能一键获取所在区域内定点药店药品的价格区间、库存状态、生产企业等核心信息。小程序支持按价格高低、距离远近等多维度筛选排序,选中目标药店后可一键导航直达、一键电话咨询,真正实现“购药心中有数,少走冤枉路、不花冤枉钱”。

据介绍,小程序上线后,各地医保部门结合群众使用反馈,不断拓展功能边

界,丰富应用服务场景。不少省份新增了拍照识药功能,无需手动输入药品名称,对着药盒拍照即可完成查询;部分地区开通线上购药、送药上门服务,切实解决了腿脚不便群体和忙碌上班族的购药难题;部分地区实现医用耗材价格查询、按处方寻药、药品价格趋势分析等特色功能,同步药店医保药品量价比较指数评级,方便购买质优价宜的药品,让医保服务更精准、更贴心,让参保群众购药比价更踏实、更安心。



提升基层医疗卫生服务能力

图为在山东省临沂市郯城县郯城街道卫生院康复科,居民正在体验康复机器人。近年来,该院不断加大基层医疗卫生服务能力建设,通过完善提升基础设施,配备智能化医疗设备,推广中医药服务、推行签约家庭医生服务等举措,筑牢基层服务健康网底,让群众看病省心省钱,做好居民健康“守门人”。

张春雷摄(人民图片)

节气与健康

大寒:避寒养正,静待春生

本报记者 王美华

1月20日,迎来大寒节气。这是冬季的第六个节气,也是二十四节气中的最后一个节气。首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师刘梦超介绍,此时天地闭藏,寒意深重,风霜凛冽,但寒极而阳生——在最冷的时节里,阳气已开始悄然萌动。因此,大寒养生的关键在于“稳”和“护”:稳定作息与情绪,护住身体的正气与温暖,宁心神、少劳倦,为春季阳气生发蓄势筑基。

刘梦超介绍,起居上,古人提倡“早卧晚起,必待日光”。此时最忌贪早与熬夜,应让阳气得以充分收敛;睡前用温水泡脚至微微发热,擦干后及时保暖,有助于提升睡眠质量。饮食上,要温暖、均衡、七分饱。早上一碗热粥最养人,小米、山药、莲子、芡实等食材能健脾暖中;正餐可搭配当季蔬菜如白菜、萝卜,清润而不生痰湿。如需进

补,应避免天天大鱼大肉或摄入过多辛辣燥热食物,否则容易上火、口干、影响睡眠。情绪方面,岁末事繁,切忌急躁与过劳。为身体着想,说话放慢、步履稳健、少争一时意气,心境平和则气血通畅。

大寒前后,感冒咳嗽较为常见。刘梦超提醒,若受凉初起、流清涕、咳痰清稀,可通过热粥、热汤温暖身体,如葱白姜汤、姜枣汤等,有助于散寒解表。但如果出现高热不退、咽痛明显、咳黄黏痰或气促胸闷等症状,应及时就医,不宜拖延。

“低温天气还易引起血压升高和心脑血管风险。”刘梦超说,养护心脑血管贵在“平稳”:醒来后先在床上躺片刻,再坐起缓一缓,然后下床;出门前活动手脚、揉耳伸腰,让身体暖起来再活动,运动量力而行,避免迎风快走或剧烈爬坡;同时务必坚持规律服药与监测。若出现胸痛、气短、大汗或

言语肢体异常,须立即就医。此外,风寒易使关节僵硬、腰背酸痛。刘梦超介绍,中医认为“不通则痛”,此时应以温通为主:注意腰膝保暖,可配合热敷;活动宜缓,散步、拉伸、八段锦等以微微汗出为度,出汗过多反而易受寒邪。

专家表示,大寒是冬季的最后一个节气,此时安稳身心、蓄养阳气,方能顺应自然节律,平稳地迎接新的春天。



扫码观看

老年人用药,不是『多多益善』

杨凯
马其波

新视野▶▶▶

老年人用药是把“双刃剑”——治病抑或“致病”。

据文献统计,60岁以上老人大多是慢病患者,近半数老年人患4种以上慢病。与之相应,“多重用药”成为普遍现象。国内60岁以上老年人七成日平均用药超5种。这些药物,既有医生开具的治疗性药物,如降压药、降糖药、心脑血管药物,也有子女购买的保健品、偏方药,还有老人自行留存的“备用药”。

药物种类的繁杂,不仅增加了用药管理难度,更埋下了药物相互作用的隐患——轻则降低疗效,重则引发不良反应,如肝肾功能损伤、低血压休克等。

老年人多重用药的不合理现象,原因多元。其一,“多药治病”的认知误区。总的来看,老年人对合理用药的知识掌握严重不足。不少老年人秉持“多多益善”的朴素想法,认为药品吃得越多,覆盖的病症越广,病好得越快。尤其是慢病患者,往往同时服用多种药物,却忽视了不同病症、不同药物之间的相互影响。

其二,多科室就诊,各自为政。由于老年人常患有多种慢病,需就诊于不同科室。各个专科都会开具相应专门药物,药品越开越多,却容易忽视潜在用药差异和风险。部分老年人还自行购买服用保健品甚至所谓的“特效药”,进一步加剧了重复用药风险。

其三,合理用药指导的缺失。在日常诊疗中,医生对老年人合理用药指导评估服务不足。

其四,药品说明书适老化不足。药品说明书字体普遍相对较小,不利于老年人阅读,这也间接导致了老年人对药品了解和掌握不足,因此可能会发生误服、漏服或重复用药等现象。

上述原因导致的不合理用药,正悄然侵蚀老年人的健康。药物需经肝肾代谢,而老年人的肝肾功能一般都会发生生理性减退,对药物的代谢能力下降。过量用药会大幅加重肝肾负担,长此以往可能引发肝肾功能损伤。

更危险的是药物之间的相互作用,部分药物合用会增强毒性或降低药效,使治疗效果大打折扣。统计显示,全球约1/7的老年人不是死于自然衰老或疾病,而是死于不合理用药。哈佛医学院教授霍姆斯100多年前曾说:“如果把现在所有的药物都沉入海底,对人类将是一件大大的好事,只是害了鱼类。”言犹在耳,那些被视为“治病”的良药,一旦使用不当,便会沦为“致病”的毒药。

老年人用药需特别谨慎,最重要的是要解决单病指南与共病指南的差异问题,构建多方联动的用药服务体系,让老年人用药回归“治病”本质。

医疗层面,医生应树立“精准用药”理念,开具处方前充分了解患者的病史、用药史,避免重复开药、过量开药,同时主动向患者讲解用药知识;医院应建立老年人用药评估机制,定期为慢性病患者调整用药方案;鼓励老年人去药学门诊就诊,通过综合评估和个性化方案,帮老年人解决“一身多病、药物打架”的难题,让用药更安全、更有效。

社区层面,应加强合理用药科普宣传,通过健康讲座、一对一咨询等形式,帮助老年人树立合理用药的正确观念,同时为老年人提供常态化用药指导。

家庭层面,应劝阻老人不盲目购买保健品和药品;子女陪同老人就医时主动告知医生老人的用药情况,监督老人按时按量服药。

对于医药企业来说,药品说明书要适老化,不仅可以改变字体,更要突出重点、简明扼要、通俗易懂,降低患者错误用药的风险。

药品的价值,不在于数量多少,而在于使用的精准与否。老年人用药,从来不是“多多益善”,而是“精准为要”。只有当医疗服务更精准、用药指导更贴心、家庭照护更理性,才能帮老年人摆脱贫“多药治病”的误区,才能让药品真正成为守护健康的良方。

(作者为北京市卫生健康委老龄处干部)