

增强“卫气” 未病先防

■中国城市报记者 康克佳

一剂古方承载岁月，一抹药香沉淀时光。中医药千年传承，以其独特的理论体系和丰富的诊疗方法，始终如一地守护着人们的健康。近年来，作为中华文明的瑰宝的中医药文化地位逐渐提升，受众信赖群体也由之前的老一辈扩展到年轻一代。

秋冬季是呼吸道疾病的高发期，不少医院的中医科门诊的就诊患者增多。如何正确认识呼吸道疾病？如何进行科学预防？日前，中国城市报记者走进北京大学第三医院，就秋冬季呼吸道疾病问题采访了北京中医药大学中医学博士、北京大学第三医院中医科副主任医师王春勇。

“卫气”不足易生病

随着人们生活节奏不断加快，很多人会出现乏力、紧张焦虑、失眠多梦，以及隔三岔五就感冒、发烧、咽喉不适……这正是免疫力“走下坡路”的表现。秋冬季节干燥的空气、较大的昼夜温差、冷空气的影响都会刺激到呼吸系统黏膜，从而损伤并降低呼吸道黏膜的防御功能，诱发呼吸系统疾病。

“任何疾病的发生，都包括外因和内因。来自外面的病因，中医称为邪气。”王春勇告诉中国城市报记者，中医理论认为，冬季呼吸道疾病多因风寒外袭、燥邪侵扰，导致肺气受阻，气机不畅，从而引发鼻塞、流涕、咳嗽连连、体温攀升等病患症状。

“究其原因，是因为自身卫气不固，为病邪提供了趁虚而入的机会。”王春勇说。

什么是卫气？

“‘卫气’和人体免疫相关，主要分布于人体体表，主要作用是防御外邪入侵。”王春勇解释道，卫气顾名思义就是对人体具有保卫、防御作用的气，当人体

遭遇外邪时，人体卫气会第一时间响应，积极防御入侵病邪。

在《正气存内》一书中，王春勇通过就诊案例对卫气的存在和作用做出了解释：一对70多岁的老夫妻表面看并不强壮，但在流行病肆虐时始终没有感染，因此担心有免疫力缺陷前来就诊。在询问后得知，两个人每天的生活很规律，在穿着保暖的前提下每天都会进行户外活动，由于卫气保卫得当，所以两个人没有感染。

“每天规律的生活和户外活动可以强化卫气和皮肤的防寒能力，自身物理保暖保护了卫气和皮肤没有被破坏，这两点让卫气和皮肤防御作用完好，所以即便是传染病也不会轻易感染。”王春勇向中国城市报记者解释道，免疫力是身体的一道防线，是抵抗疾病的“卫士”，正常情况下，免疫力能保证人体不受外界病原微生物的侵害。而当这种防御功能降低后，各种病原微生物就很容易侵入体内，进而引多种疾病。

辨证处方问《伤寒》

“以前不少患者认为中医擅长调理慢性疾病，是‘慢郎中’，主要作用是养生，其实这是比较片面的。中医真正的优势不仅在于慢性病的治疗，更在于急症的救治。”王春勇说，中医对于疫病、伤寒治疗也是很擅长的。

“在古代，由于医疗条件有限，人们往往是在迫切需要治疗时，才会找大夫诊疗，因此中医中药更多的是在治疗急症方面发挥重要作用。”王春勇说。

回望历史，中医对于疫病防治具有几千年的实践积累与经验，常常在救治病人过程中形成、发展疫病理论，总结出一套行之有效的良方。

早在《黄帝内经》中就有“五疫之至，皆相染易，无间大

小，病状相似”的记载，指出疫病的传染、流行性与临床表现相似的特点。

在东汉后期，大疫流行，医圣张仲景总结疫病防治经验、创新中医理论，在其编著的《伤寒杂病论·序》中说：“余宗族素多，向余二百，建安纪年以来，犹未十稔，其死亡者，三分有二，伤寒十居其七。”《伤寒杂病论》奠定了中医辨病与辨证论治的诊疗模式，伤寒六经辨证的问世与广泛应用，有效地指导着疫病防治。

《伤寒杂病论》和《黄帝内经》在中医的发展史上具有举足轻重的地位。《黄帝内经》强调的是整体观和预防观，而《伤寒杂病论》在《黄帝内经》的理论基础上，更加注重临床实践和治疗方法的创新。

其实，中医在治疗感染性疾病、出血类疾病、重症哮喘、急性呼吸衰竭等方面有确切的疗效。

中国城市报记者在采访中获悉，一些选择看中医科的患者存在抗生素的不良不良反应，中医药的介入则能够提供有效的解决方案。

“中医的‘望闻问切’四诊法，采集患者的发病信息，结合发病地区的气候特点，运用中医学理论，推断疾病的病因，实施辨证论治，给予诊断处方。患者服药后，再根据疗效反馈判断治疗是否恰当合适，再不断修正判断，调整治疗方案，提升治疗效果和能力。”王春勇说。

流感高发季即将到来。在居家治疗流感时，虽然中医药的安全性较高，但在使用中药时，仍需根据个人体质和病情来选择合适的药物。中医药强调辨证论治，不同症型应选择不同的治疗方案。

王春勇强调，使用中成药时必须根据个体差异进行辨证施治，“不同地域、不同季节、不

同年齡和体质的患者表现不一样，处方用药也有一定差别，只有根据四诊采集的结果，结合气候特点审证求因才能取得好的效果。”

在呼吸道疾病治疗期间，饮食调理也非常重要。王春勇建议，应根据咳嗽寒热属性调整饮食，寒咳时应避免寒凉食物，热咳时应减少煎炸食物的摄入。对于过敏体质的人，应避免食用可能引起过敏的食物，如海鲜等。

“如果大家想详细了解中医辨证治疗伤寒的过程，可以参考一下中国科技出版社出版的《正气存内》一书中提到的一些方法。”王春勇说。

正气存内 邪不可干

在不少中医医师看来，疾病之所以发生，正气衰弱是根本原因，正气的盛衰存亡对疾病的发展转归与疗效起决定性作用。

在提升免疫力、防治疾病方面，中医药具有特色优势。

“中医强调人体的阴阳平衡，阴阳平衡就是指免疫力‘好’的状态。治疗免疫力下降的患者，中医重点着手于阴阳平衡的调整。”王春勇解释说，在中医理论中，将维持人体机能活动及抵抗、清除各种有害因素的作用都归于“正气”，正气“足”则免疫力“好”。中医认为免疫力是调出来的，不是补出来的，上火了就需要泻火，有虚才能补，只有阴阳平衡了才是正气存内的状态，所以阴阳平衡很重要。

日常生活中，如何做到阴阳平衡，正气存内？

对此，王春勇给出了“中医方案”：要适当地进行有氧运动，均衡饮食，保障充足的睡眠，避免焦虑、紧张等负面情绪的影响，保持心态平衡。当然，如果经过上述生活起居的调理，还有不适的感觉，建议适当

做一些药物调理。

结合多年的免疫力调节临床经验，王春勇直言，随着年龄的增长，免疫功能减退，很多老人有基础疾病，是传染病的易感人群和高危易发人群。“老年人整体机能会伴随时间下降，从而导致免疫力下降，更容易感染病毒、细菌。”为帮助老年群体增强免疫力，减少患病风险，王春勇建议：老年群体可以在白天、寒热适宜的时间段，适当进行户外运动，注意夜间不要剧烈运动、出大汗，可以选择散步、太极拳、八段锦等运动方式。另外，要避免去人员过多或者环境密闭的地方，防止交叉感染。

我国将新增“免陪照护服务”项目

■人民日报海外版记者 王美华

近日，国家医保局出台护理类立项指南（试行）和优化调整护理价格政策通知，统一指导各省规范护理价格项目，逐步优化价格水平，同时新设“免陪照护服务”价格项目，满足群众多样化的护理服务需求，引导医疗机构提供专业性、技术性护理服务获得增量收入。

为积极适应老龄化社会发展，缓解“421”家庭“一人住院，全家奔波”的后顾之忧，天津、浙江、福建等地近年陆续开展免陪照护或无陪护病房试点，即由医疗机构的专业医疗护理员，为住院患者提供24小时不间断的生活照护服务，不依赖患者家属亲自陪护，也不需要家属自聘护工。总体上，医疗机构的医疗护理员岗位职责相对固定，专业性更强，既有利于照护患者，也能够减轻患者家属负担。国家医保局吸收地方探索经验，在立项指南中单独设立“免陪照护服务”价格项目，实行政府指导价管理。2024年底前各省对接落实立项指南后，试点地区免陪照护服务收费将有据可依。

国家医保局有关负责人介绍，现阶段“免陪照护服务”仅适用于特级、I级护理患者，且暂不纳入医保，患者或患者家属可自主选择由医疗机构提供的“免陪照护服务”，也可选择社会化、市场定价的护工服务。

此外，通过组织专家研究论证，系统梳理原有护理价格项目，国家医保局以临床需要为导向，在广泛听取医疗机构和医护人员意见建议基础上，将各省份目前名称和内涵不一致的护理价格项目统一分类，包括分级护理、专科护理、专项护理三大类，整合为22项价格项目，要求全国护理价格项目年内规范统一。

江苏泰州：守护大众生命健康

10月31日，在位于江苏省泰州医药高新区（高港区）的复旦大学泰州健康科学研究院实验室，科研人员在进行医学实验检测。

复旦大学泰州健康科学研究院是2007年由复旦大学与江苏省泰州市共同建立的以促进中国人群健康为目的的事业型科研机构。该研究院关注危害人群健康的重大公共卫生问题，聚焦重大慢性疾病，以泰州人群为主要研究对象，进行前瞻性大型自然人群队列建设，提出疾病预防和治疗的对策和手段，推动中国健康科技发展。

人民图片

