

习近平主席在其重要讲话中指出:“中医药学是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。”

中医药学何以成为打开中华文明宝库的钥匙?要说清楚这个问题,必须要从中医药核心理论讲起。中医药理论形成于两千多年前的中国古代,是中国人民长期与疾病作斗争的经验总结,体现了中国先人的智慧和中华民族的文明。中医之魂在中医经典著作中,《黄帝内经》、《伤寒论》、《金匱要略》、《神农本草经》是公认的中医四大经典著作。中医之精华在经方,经方是先圣张仲景所著《伤寒杂病论》中记载的260首方剂,是中华民族先辈们长期反复治疗疾病的经验总结。经方组方严谨,药简力宏,配伍精当,药效非凡,是中国古人1800多年来防病治病,并且是用人体试验结果证实有效的经典方剂,为中华民族子孙的身体健康和代代繁衍作出了不可估量的贡献。中医药是古人研究人体生命的科学,理当归属于自然科学的范畴,但是古人研究人体生理和病理变化规律总是置于人所处的自然环境下,天地的变化对人体每时每刻都产生影响和变化,人所生存的社会环境也无时无刻地对人的情绪和心境乃至疾病产生影响,因此中医药理论也打上中国古代社会科学的烙印,闪耀着中国古代哲学、天文、地理学等诸多文明的亮点,运用承载中医药理论精华的经方,不但能治现代各种常见病、多发病、疑难疾病,也是能打开中华文明宝库的钥匙。习主席“钥匙”之论何其重也!中医药的发展迎来了天时地利人和的大好时期,《中医药法》是新时代的第一部发展中医药的法律,贯彻和实施《中医药法》在中华大地兴起,主要体现在以下几方面:一是将中西医并重作为新的卫生健康工作方针的重要内容,提出要以基层为重点,以改革创新为动力,预防为主,中西医并重,将健康融入所有政策,人民共建共享;二是将发展中医药纳入卫生

让经方成为走进大众的经典

高邮市中医医院 肾内科 主任中医师 蒋茂剑



健康相关规划,推动中医药事业的健康发展;三是发挥中医药的独特优势,推动医药卫生体制改革;四是积极落实中医药法在放宽市场准入、加强人才培养、提升科研能力和开展国际合作的内容,做好中医诊所备案管理,统筹考虑中西医结合人才培养规划,鼓励中医药科研创新,并将中医药纳入“一带一路”建设,支持中医药对外交流与合作,促进中医药发展国际化。

经方普遍认为是东汉医家张仲景所著《伤寒杂病论》记载的方剂。后世尊称张仲景为医圣,千百年来历代医家研习《伤寒杂病论》的工作从未间断过,从中汲取和挖掘医圣张仲景所传授的中医治病之道和中医治病之术,“中华大地历代名医辈出,杰出的中医学家无一不是从研习《伤寒杂病论》之路走过来的,无一不是从运用经方而取得最佳的临床疗效的。因此,笔者认为中医从业医师要想提高中医理论水平和中医临床治疗疗效,必须要研习经典,运用经方,推广经方。广大中医爱好者从零基础完全可以学会《伤寒杂病论》,唯有不断研习,唯有持之以恒。运用经方可解除患者痛苦,挽救患者生命,提高患者生存质量,增强自我防病治病意识,强化自我保健养生思维。

笔者大力提倡让经方走进医院、走进社区、走进家庭,让经方成为走进大众的经典,因为经方是中医药中经典的配方,经方药简力宏,配伍精当,疗效卓著,经方能治百病,经方易学易用,经方之门人人可入,经方是完全可以成为走进大众的经典。

作者简介:

蒋茂剑,主任中医师,工会主席,高邮市政协委员,高邮市有突出贡献中青年专家。从事中医内科临床教学科研工作29年,擅长治疗肾脏病、内分泌与代谢病及其它疑难疾病,充分运用中医学辨证论治理论经验,充分发挥古代经方治病的疗效,结合现代医学的研究成果、治病指南,融会中医西医两套治病方法,临床疗效明显。主持和参与的科研课题曾两次获得高邮市科技进步二等奖。

秋季话风湿

高邮市中医医院 风湿科 副主任中医师 刘源

又到深秋季节,气温渐至寒冷,对于风湿病患者来说,到了一个相对高发季节。因为气候渐寒,许多患者关节肿痛的越发加重,所以如何平安的度过这个多变之秋,就成了风湿病患者最关心的问题。

风湿病是泛指影响骨、关节及其周围软组织,如肌肉、滑囊、肌腱、筋膜、神经等的一组疾病,常常与气候的潮湿寒冷有非常密切的关系,高邮又地处里下河水网地区,属于高发地区,这个季节发病率较高,目前在我院门诊就诊患者比较多。

风湿病常常以症状多变,诊断治疗困难为其征,属疑难病、慢性病、同时又极易传变,所以必须加强病变的管理。

进入深秋后,气温变化大,许多患者还不能适应天气变化,加之风湿病患者神经肌肉调节能力差,所以这个季节风湿病患者关节疼痛显得尤其突出,有研究证明风湿病患者在寒冷环境中调节能力慢,周围血管的收缩和扩张时间延长,而且收缩、舒张不充分,加之血流缓慢,关节活动时阻力增强,所以使关节疼痛加重。

怎样渡过秋季就成了风湿病最关心的问题。

一、正确认识风湿病各疾病的特点,做好防寒、保暖。

风湿性关节炎是一种好发于年青患者的疾病,其病因为A组乙型溶血性链球菌感染所致。寒冷潮湿等因素可诱发本病,许多患者虽至深秋,但不注意防寒保暖,极易受凉,感染而致本病。

类风湿关节炎,强直性脊柱炎,骨关节炎是这三种疼痛对寒冷极为敏感,往往寒凉是诱发加重该病的首要病因之一,曾经有一位流行病学专家调查也证实了寒冷发病的重要性,所



以针对此类疾病尤其要做好防寒保暖,这个季节要及时添加衣被,注意局部关节的保暖,居室宜温暖干燥,被褥多晒,睡觉宜长袖长裤,户外活动宜在阳光充足的时候,洗澡宜去浴室,洗漱用水宜用温热之水,避免寒冷伤害,手部怕冷之人宜尽早戴手套外出,避免感冒。

二、合理的饮食及运动

人至深秋之季,尤要重视合理饮食,如患者为寒湿之体,需忌寒冷之品,如冷饮、凉菜及冰箱中之食物,食物需加热食用,同时忌食寒凉之物,适当摄入蛋奶、新鲜肉类等,注意少吃水果中的寒凉之品。合理的锻炼对风湿病是有益的,尤其加强风湿病的功能锻炼,必要时可咨询医生及康复师,做出针对每一位风湿病患者不同的方案,应避免清晨或晚间寒冷之时锻炼。

三、坚持规范化治疗,做好定期随诊

风湿病治疗是一个长期的过程,如何坚持规范化治疗,合理用药,定期随诊,长期管理成了一个关键的话题,得了疾病一定要去正规医院找风湿科专科医生给予诊治,切忌轻信偏方,神药及不正确的治疗而延误治疗时机,不要随便停药造成病情反跳,加重病情,反对一触而蹴,急功近利的治疗方法。一定要在医生的指导下合理用药,适时调整,定时监测病情变化,成为一名有生活质量的患者,顺利度过这个收获的季节。

作者简介:

刘源,副主任中医师,江苏省中西医结合风湿病专业委员会委员。长期从事内科风湿病诊治工作。擅长运用中医两法治疗风湿、类风湿、痛风、强直性脊柱炎、骨质增生、干燥综合征、系统性红斑狼疮、硬皮病等风湿类疾病。

健康相关规划,推动中医药事业的健康发展;三是发挥中医药的独特优势,推动医药卫生体制改革;四是积极落实中医药法在放宽市场准入、加强人才培养、提升科研能力和开展国际合作的内容,做好中医诊所备案管理,统筹考虑中西医结合人才培养规划,鼓励中医药科研创新,并将中医药纳入“一带一路”建设,支持中医药对外交流与合作,促进中医药发展国际化。

经方普遍认为是东汉医家张仲景所著《伤寒杂病论》记载的方剂。后世尊称张仲景为医圣,千百年来历代医家研习《伤寒杂病论》的工作从未间断过,从中汲取和挖掘医圣张仲景所传授的中医治病之道和中医治病之术,“中华大地历代名医辈出,杰出的中医学家无一不是从研习《伤寒杂病论》之路走过来的,无一不是从运用经方而取得最佳的临床疗效的。因此,笔者认为中医从业医师要想提高中医理论水平和中医临床治疗疗效,必须要研习经典,运用经方,推广经方。广大中医爱好者从零基础完全可以学会《伤寒杂病论》,唯有不断研习,唯有持之以恒。运用经方可解除患者痛苦,挽救患者生命,提高患者生存质量,增强自我防病治病意识,强化自我保健养生思维。

笔者大力提倡让经方走进医院、走进社区、走进家庭,让经方成为走进大众的经典,因为经方是中医药中经典的配方,经方药简力宏,配伍精当,疗效卓著,经方能治百病,经方易学易用,经方之门人人可入,经方是完全可以成为走进大众的经典。

作者简介:

蒋茂剑,主任中医师,工会主席,高邮市政协委员,高邮市有突出贡献中青年专家。从事中医内科临床教学科研工作29年,擅长治疗肾脏病、内分泌与代谢病及其它疑难疾病,充分运用中医学辨证论治理论经验,充分发挥古代经方治病的疗效,结合现代医学的研究成果、治病指南,融会中医西医两套治病方法,临床疗效明显。主持和参与的科研课题曾两次获得高邮市科技进步二等奖。

进入秋冬季糖尿病病人怎样预防脑梗塞发作

高邮市中医医院 内科 主任中医师 陆家武



进入秋冬季,气候变化多端,是最易发生脑血管意外的时期,以往人们多关注心脑血管病人,其实糖尿病病人因调整能力较差,脑中风的发病率也大大提高。

脑梗塞是2型糖尿病常见的一种并发症,据资料统计,2型糖尿病患者脑梗塞的发生率为5%。糖尿病最易出现血糖高、血脂高、血黏稠度高的现象,这“三高”可致血流缓慢、淤滞和动脉硬化,而造成脑梗塞。

糖尿病人怎样有效预防脑梗塞?

一、加强自我保健:研究表明,低血压、寒冷以及上呼吸道感染也可增加老年糖尿病并发脑梗塞的危险。对策:首先,老年糖尿病患者晨间不要急于起床,最好静卧5~10分钟后再缓缓起床;其次,注意保暖,特别是在寒冷的冬季要注意加强御寒锻炼。天气变化时要注意调节室内温度,以20℃~22℃左右为宜。注意开窗通风,以减少感冒机会。此外,老年糖尿病患者在外出时要多加小心,以防跌倒;在低头系鞋带等日常生活活动中要缓慢,防止动作过猛;洗澡时间不宜过长,水温不宜过高,以防低血压的发生。

二、老年糖尿病患者要养成良好的生活习惯,即生活作息规律,避免过度劳累;不饮酒或少量饮用红葡萄酒;保持精神愉快,做到情绪稳定;注意饮食调理,

多吃蔬菜、水果、富含纤维素的食物;避免高脂肪、高胆固醇、高糖、高钠食物的摄入,以改善血压、降低血脂,并保持大便通畅;每日适量运动,如散步、慢跑、打太极拳、做体操等,以增强心血管功能。

三、昼夜温差较大时,早晚应注意增加衣物,防止受寒。发生感冒等呼吸道疾病时,应当注意休息,正确治疗。接种流感疫苗可能有助于减少脑梗塞发病,老年人、糖尿病患者以及慢性呼吸道疾病患者,可以考虑在秋季适时接种。

除严格控制相关因素,如高血脂、高血压、高血糖、吸烟、不良情绪外,肥胖者还需要减肥。因为肥胖者往往会产生胰岛素抵抗,使机体对胰岛素的敏感性大为下降,治疗也更加困难;而很多肥胖的糖尿病人在体重减轻后,往往血糖、血压、血脂也会随之下降,因此,减肥可以说是“治本”之举。

作者简介:

陆家武,主任中医师,内科主任兼急诊科主任。江苏省中西医结合学会脑病专业委员会常务委员,高邮市有突出贡献的中青年专家,高邮市名中医,扬州市名中医,扬州市中医药名师工作室指导老师。擅长在中西医结合防治脑梗死、脑出血、脑动脉硬化以及头昏、头痛、麻木、肢体无力等方面积累了丰富的诊断和治疗经验。

谈谈中医“治未病”

高邮市中医医院 名医馆 副主任中医师 薛智谷



中医所谓“治未病”包括未病先防和既病防变两个方面的内容。中医学在总结劳动人民与疾病长期斗争的经验中,认识到预防疾病的重要性。早在“内经”中就有了“治未病”的思想,强调“防患于未然”,《素问?四气调神大论》说“不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”。这种“未雨绸缪”防患于治的精神,颇具以预防为主的思想。

祖国医学在长期和疾病作斗争的实践中,积累了丰富的有关预防疾病的经验和方法,首先,调养精神形体,是增强身体健康、提高防病机能、减少疾病的一个环节。《素问·上古天真论》说:“其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去”。意思说要保持身体健康、精神充沛、益寿延年,就应该懂得自然界的变化规律,适应环境的变化,并对饮食、起居、劳逸等有适当的节制与安排。反之,如果生活起居没有一定规律,饮食劳逸没有节制,就必然会影响身体的健康。另充沛的精力,必须寓于健壮的身体,而健壮的体力,又常来自不懈的体育锻炼,故注意体育锻炼也是增强体质、减少疾病发生的一项措施。“流水不腐,户枢不蠹”就是这个道理。尽量减少不良的精神刺激和过度的情志变化,以防疾病的发生。《素问?上古天真论》说:“精神内守,病安从来”。

既病防变,但如果疾病已经发生,则应争取早诊断、早治疗,以防止疾病的发展与传变。《素问?阴阳应象大论》说:“故邪风之至,疾如风雨,故善治者治皮毛,其次治皮肤,其次治筋脉,其次治六腑,其次治五脏,治五脏者半死半生也”。这说明外邪侵袭人体,如果不能及时诊治病邪就有可能由表传里,步步深入,以致侵犯内脏,使病情愈来愈复杂、深重,治疗也就愈加困难。医圣张仲景在《金匱要略》中说:“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”。就是根据这一传变与防治规律,常在治肝的同时,配合以健脾和胃的方法,就是既病防变法则的具体应用。

随着时代的进步,人类疾病谱不断改变,医疗的模式也有了明显变化,从过去以临床医疗为主体的模式逐步过渡到以预防医学和康复医学为主体的医疗模式。因此“治未病”作为中医学的最高理念和法则,是中医中最具意义、最为精彩的篇章,也是中医学最为重要、最显优势的部份。中医“治未病”以“未病先防、既病防变、瘥后防复”的理念和方法论为指导,通过相应的健康养生、体质调理方法和措施,能够防止人体疾病的发生、发展和恶性变化,从而既经济又有效地维护和保障人体身心健康是不争的事实,这既可以从大量的史料中,也能够从目前现实生活的实践中得到印证。

从以下两个方面来谈谈中医有关“治未病”的具体内容。如体质差异问题。体质是指人的生命过程中,在先天禀赋和后天获得的基础上,不知不觉

形成在形态结构、生理功能和性格心理等方面的不同差异,不同的体质差异往往会产生不同疾病,中医学把不同差异的体质分成了

平和型、气虚型、血虚型、湿热性、血凝型、气郁型等十种类型,不同类型的人群会患各种不同的疾病,如湿热性体质易患中风、阴虚型体质易患失眠、气虚型易患感冒等,由于不同体质易患不同疾病。又如我们讲的亚健康状态,健康是“第一状态”,疾病是“第二状态”,介于健康与疾病之间、既非健康也非疾病者称“第三状态”,其实就是“亚健康状态”,这种亚健康状态虽然无明确的躯体和心理、器质性或功能性的疾病或经现代化仪器或医生的诊断达不到疾病的诊断标准,但

在这状态时,人的免疫功能下降,极容易转变为各种疾病。例如工作时间太长、体力劳动过度、体育锻炼过量、躯体极度疲劳得不到充分休息;又如长期脑力疲劳、学习压力过大、时间过长,经常开“夜车”均可引起脑力疲劳,这两类亚健康状态都可出现抵抗力下降、精神衰弱、智力衰退等疾病,故根据以上的二种情况如何改变体质、消除亚健康状态,减少疾病或不发生疾病,都可用中医中药来调理,这也是最好的选择。

中医预防保健服务以整体观点,按照“天人相应、形神合一、辨证施养、平衡阴阳、精神内守、正气为本”的“治未病”的准则,用联合方法和思维,进行既见树木又见森林,全方位、广范围、宽领域、多角度的保健养生。而且具有简、便、廉、效优势突出的预防保健,同时也符合医学模式及目的转变方向和要求。

作者简介:

薛智谷,副主任中医师。从事临床工作50余年,擅长诊治各类心脑血管病及消化科疾病如各类心律失常、高血压、脑动脉硬化、慢性胃炎、胆囊炎、胆石症、慢性结肠炎及各种疑难杂症。

高邮市中医医院
GAOYOU HOSPITAL OF TCM

中医院之窗

健康之友 总第276期
2018年第10期
www.gysayy.com

新浪微博: @高邮市中医医院
微信号: gaoyouzyyy
QQ: 800041201