

树立健康养生理念 中医治未病成“新宠”

药王孙思邈在《黄帝内经》中记载,圣人不治己病治未病,通俗的说法就是,一个好医生,是让人在疾病未发之前就能去除其必发的条件。冬病夏治、冬令进补等特色疗法正是传承了中医学传统的治未病思想,与中医天人合一相呼应。据了解,为了传承中医的优良传统,十堰市中医医院开展冬病夏治已有20多年的历史,该院湖北省知名中医专家赵和平领衔的专家团队多年来一直潜心研究冬病夏治,使该院每年开展的“冬病夏治”等中医治未病特色疗法深受老百姓喜爱和欢迎。

为了加快推进治未病体系的发展,2014年初,十堰市中医医院确立医院内科系列、外科系列、精神卫生系列、治未病系列等四大发展方向,将治未病服务能力建设纳入医院战略性发展规划。中医医院通过治未病中心建设,探索建设以中医治未病为核心,以中医药理论为基础,以中医药预防、保健、养生、康复为主要内容的中医预防保健服务新体系。十堰市中医医院党委书记、院长殷义选说,市中医医院未来的发展目标是,让中医治未病的理念深入人心,福泽十堰城乡居民。

■文、图/记者 李月



焕然一新的十堰市中医医院全景。

完善治未病健康管理体系

建设健康中国,中医中药需要发挥其优势。国家中医药管理局提出要提高中医预防保健服务水平,提高全民的健康素养。市中医医院作为国家中医药管理局确定的2014年中医治未病服务能力建设项目单位,不断增强区域内医疗机构中医治未病的服务能力,提高中医治未病服务专业技术人员的能力和素质,努力提升中医治未病服务的整体水平,构建和完善区域中医治未病的服务体系,让以预防为主的治疗走进寻常百姓家。

十堰市中医医院整合院内资源,治未病中心下设公共卫生及信息管理工作室、预防接种门诊、健康体检中心、社区健康管理工作室、美容养生门诊、传统综合治疗区六个单元,统一制定岗位职责、人员编制及基本配备规划。

殷义选介绍,健康管理体系建设是以市中医医院为平台,以健康管理进社区、进企业、进学校、进农村、进家庭为触角,全面开展基层服务,打造十堰健康管理服务网络。

“走出去,引进来”是健康管理体系建设的重要方式,殷义选说,以市中医医院为依托,为前来就诊患者建立健康档案,并以社区健康管理工作室为触手,主动走出去,向群众宣讲健康知识理念,让

中医养生及医疗知识惠泽全民。

普及健康管理观念

十堰市中医医院积极组建中医治未病健康宣讲团,深入各县市区中医医院、乡镇卫生院、社区卫生服务中心、企事业单位、社区、广场等开展中医药预防保健服务健康宣教、业务培训、义诊咨询及适宜技术指导等活动,并充分利用医院网站、微信平台及各大新闻媒体等加大中医治未病及中医药预防保健知识宣传,服务社区基层。

据介绍,2015年以来,市中医医院组织中医治未病专家团队在各县市区开展中医治未病及中医药预防保健知识宣传培训,选派中西医专家380余人次,开展宣传培训讲座26场,现场义诊咨询60余次,基层医疗机构业务指导150余次,免费发放中医药养生保健知识宣传册5万余份,中医治未病及健康宣教受益人群达10万余人。

中医医院是社会健康服务公益事业的核心,与经济效益相比,济世仁心一直是中医人的情怀。市中医医院养生专家汪洋说,近几十年来,中医学不断遭受西医冲击,很多人更愿意相信西医立竿见影的医疗效果,而抛弃了中医顺应自然、从根源改善体质、防病于未然的理念。

事实上,中医的健康管理理念源远流长,不可替代。中医医院建设健康管理体

系的初衷,是转变人们急功近利的医疗观念,养成从平时、从细节入手,关注健康的生活习惯。

让治未病深入基层

健康管理在基层,区域内中医治未病技术的提高,中医治未病体系的建立,关键在于基层医疗机构中医治未病的能力和技术的提高。为了达到这一目标,市中医医院通过集中培训、分散培训、定点帮扶等帮助社区、乡镇医疗机构提高中医治未病技术,夯实基层医疗健康管理体系。一张覆盖城乡的治未病健康网络正在全面铺开。

在广大基层医院,中医治疗费用相对较低,能解决患者的一些基本问题,群众对中医的认可度高,对中医的需求大。但基层医院中医技术落后的问题现实存在,要建立起中医治未病的服务体系,仅仅依靠市中医医院一家的力量是远远不够的,需要市中医医院发挥龙头带动作用,通过培训基层的医生,将市中医医院的优势资源下沉,输送到基层医疗机构,让基层的医疗机构都能掌握中医的适宜技术,为基层群众提供更好的健康服务。

近年来,市中医医院采用集中培训和分散培训相结合的方式,安排中医专家不定期到各个乡镇、社区的卫生机构进行点对点培训,一对一帮扶。通过培训,专家们既传授中医理论知识,又手把

手地教给基层医生中医适宜技术的具体操作方法,让普通群众在家门口就可以享受到简便验廉的中医药适宜技术服务。

健康养生治未病

全民都在谈养生,大多数时候,是生活压力下人们对健康的焦虑。十堰市中医医院知名养生专家汪洋认为,真正的养生,离不开中医学,中医治未病是养生的最高境界。

中医治未病分为未病先防、既病防变、瘥后防复三个层面,将中医预防思想和养生思想贯穿于疾病的整个过程。

中国人都“讳疾”,大多数时候,人们总认为自己能吃能喝、能蹦能跳,是健康的。但在不健康的生活方式下,疾病正在悄然发生。中医治未病中的未病先防,是在疾病未发生之前,做好各种预防工作,以防止疾病的发生。汪洋认为,疾病的发生,关系到邪正两个方面。邪气是导致疾病的重要条件,而正气不足是疾病发生的内在原因和根据。外邪通过内因而起作用,因此,治未病必须从两个方面入手,一方面调养身体,提高正气抗邪能力,另一方面要防止病邪的侵袭。

未病先防的目的在于固护正气,增强体质,避开病邪侵害。顺应自然气候变化,注重保养身体,取得人与自然的和谐统一,正是治未病的终极目的。



全市中医治未病暨中医适宜技术培训现场。



医院医师在基层指导开展中医药适宜技术。



医院常青藤志愿服务队经常深入乡村社区开展义诊。