

学术论坛

类风湿关节炎的辨治思路

□尹国有 王健

类风湿关节炎是一种以累及周围关节为主的多系统炎症性疾病，故立足整体、兼顾局部是辨治的基本思路。身体正气亏虚是内在的发病基础，风寒湿诸邪侵袭是主要致病因素，痰浊、瘀血、阻滞则是其基本病理变化，治疗时宜首先立足于整体，调整脏腑功能，纠正身体虚弱状态，祛除风寒湿诸邪，通过调养气血、活血通络等治法以消除痰浊、瘀血、阻滞之病理变化，促使身体恢复正常的机能。此类患者外邪易于痹阻周围诸关节，关节局部痰浊瘀血阻滞之征象突出，出现关节疼痛、肿胀、功能下降等症，在整体调整的基础上兼顾局部，是促使身体顺利康复，防止出现关节僵直、畸形的重要一环，有利于帮助患者迅速缓解疼痛症状。

综观类风湿关节炎的发病，总属本虚标实之证，但不同的患者病机各异，本虚与标实之侧重点不同，其治疗宜在扶正祛邪的前提下，详细辨证分析，或以扶正为主，或以祛邪为重，或扶正与祛邪并重。因此，中医应根据患者的病情恰当选用治疗法则，进行遣方用药。

祛邪重在治三因 散邪重点各不同

类风湿关节炎为风寒湿诸邪致病，治疗宜以祛邪为先，祛邪主在治疗风、寒、湿三因素。风寒湿诸邪各有特点，临床上往往合而成痹，难以截然分开，不过于风、寒、湿邪侵袭人体常各有偏偏，所以治疗时散邪的侧重点也不尽相同。风气胜者，以散风为主，辅以祛寒理湿，宜用补血之剂；寒气胜者，以散寒为主，辅以疏风燥湿，宜用补火之剂；湿气胜者，以利湿为主，辅以祛风散寒，宜用理脾补气之剂；对于兼有湿热者，则宜配合清热利湿、宣痹通络之剂综合治疗。风、寒、湿三邪之气，风寒易散，湿邪难化，故施治之法，应注意化湿利湿，湿邪已除则风无所留，寒无所依。针对类风湿关节炎患者的不同病情，抓着风、寒、湿三因素，根据其侧重点的不同，以扶正祛邪为原则，灵活运用祛风、散寒、除湿之法，结合养血活血、化痰通络、宣痹止痛诸治法，确立正确的治疗类风湿关节炎法则，是取得好

内外合治防残疾 自我锻炼不可少

类风湿关节炎多呈进行性发展，约90%的患者发病2年内如未得到及时治疗，就可能发生关节软骨破坏，致使关节僵直变成畸形、功能障碍。因此，对类风湿关节炎的治疗自始至终要把阻止病情发展和防止致残放在突出的位置。在缓解关节肿胀、疼痛，改善其功能障碍，防止关节僵直变畸形中，内服药起效较慢，控制症状也不够理想，药物外敷、药浴、理疗等外治方法较内服中药有较好的疗效，在内服中药的同时配合外敷，做到内外合治，是现今治疗类风湿关节炎，防止关节僵直变畸形致残的首选方法。生命在于运动，锻炼能增强血液循环，改善诸骨关节的运动功能，缓解僵硬、疼痛等症状，防止关节畸形致残，在类风湿关节炎的治疗中，自我锻炼是不可缺少的。锻炼应做到“坚持”“正确”“适当”，不能持之以恒的锻炼，“三天打鱼，两天晒网”，姿势方法不正确，运动强度不适当等，是不会取得好的效果的。

（作者供职于河南省遂平县人民医院）

中医人语

让科技为中医药文化传播赋能

□张彩凤

中医学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，是打开中华文明宝库的钥匙。中医药文化弘扬工程是中华优秀传统文化传承发展工程“十四五”重点项目之一。“十四五”时期，重点以实施中医药文化弘扬工程为统揽，聚焦推动中医药文化创造性转化、创新性发展，能够推动在全社会形成保护、传播、弘扬中医药的良好局面。推动中医药文化创造性转化、创新性发展，可以增强民族自信与文化自信，助力健康中国建设，推进中医药事业振兴发展，促进不同文明之间交流互鉴。

推动中医药知识进校园、进社区，传承发展中医药文化。针对中小学生的心理发展水平和认知特点，开展多层次的中医药理论知识和实践教学，推动中医药文化进校园。比如小学阶段开设中医药文化课，初中阶段开设中医药探究课，高中阶段开拓性地尝试“课程中医”教学，即以“中医药文化元素+”的形式，把中医药知识充分融入学生的文史哲、理化生等基础课程中，探索中医药文化与中小学基础课程、基础教育相融合的课堂教育体系，促进中医药文化创造性转化、创新性发展。以河南中医药大学为例，学校近几年就坚持推动“中医药进校园”工作，开发《身边的药用植物》《中医名家的故事》《经络的世界》《带你领略中医诊奥秘》等的系列读物，构建一系列中医养生功法课程体系，推广中医养生功法等。

再以近年来各地开展的“中医药中国行”活动为例。通过中医健康咨询、体质辨识、中医药趣味活动、中医药文化展演、八段锦练习、中医特色疗法体验等群众喜闻乐见的传播手段，具有广泛参与度的实践路径，使中医药健康养生文化更广泛地融入群众生活，惠及广大群众，从而引导群众用科学、理性的态度对待中医，真正了解中医、喜爱中医、使用中医、信任中医，助力中医药的传承与创新。

传承创新发展中医药是中华民族伟大复兴的大事，全面深入持续推动中医药文化创造性转化、创新性发展是实现中医药现代转型、发挥中医药当代价值、促进中医药传承发展的必然路径。立足新时代，落实中医药文化创造性转化、创新性发展方针，是以服务群众健康为要旨，借助现代科技对传统的中医药文化进行创造性重构，使之与当代社会接轨。同时，根据时代特点和要求，充分利用前沿科技为中医药文化赋能，推动中医药文化形式与内容整体发展提升，由此展现中医药文化新的时代风采，为传承发展中华优秀传统文化、增强民族自信与文化自信、推进健康中国建设、促进文明交流互鉴及中华民族伟大复兴的中国梦的实现贡献智慧和力量。

（作者供职于河南省开封市中医院）

在现代快节奏的生活中，人们常常面临各种身体不适和健康问题。为了解决这些问题，中医疗法是一个不错的选择。其中，针灸作为一种古老而有效的治疗方法，由于起效快、无毒副作用，受到了人们的重视。本文主要介绍针灸的基本原理及诊疗优势。

针灸是使用细针刺刺激人体特定的穴位，调节身体的阴阳平衡和增强自愈能力。这种疗法起源于几千年前的中国，并在全球范围内得到了广泛的认可与应用。针灸疗法在实践中比较简便、实用，而针灸需要经过专业的训练和具体扎实的操作技能。针灸师根据患者的症状和疾病性质，选择相应的穴位，再使用针轻柔地刺入相应的穴位，刺激经络和穴位，

改善血液循环，调节身体平衡状态。针灸不仅能够舒缓疼痛和治疗疾病，还可以调节多种器官的功能，起到保健、防病、治病之功效。下面是针灸的诊疗范围与功效。

1. 疏通经络：针灸可以刺激局部穴位，促进血液循环，改善身体状况，缓解疼痛、麻木等症状。2. 调和阴阳：针灸能够调节身体从阴阳失衡的状态向平衡状态转化，缓解疾病症状。3. 扶正祛邪：针灸可以扶助身体正气，祛除病邪，增强身体自愈能力。4. 调和气血：针灸能够理气、

针灸的基本原理及特点

□郭敏

活血，缓解气滞、血瘀等症状，促进气血流通，缓解病情，促进身体康复。5. 缓解疼痛：针灸可以缓解多种疼痛症状，比如肌肉疼痛、关节疼痛等。6. 改善免疫能力：针灸能够调节身体机能，增强免疫力，减少感冒等疾病的发病率。7. 促进消化：针灸可以促进胃肠道蠕动，缓解便秘、消化不良等症状。8. 调节内分泌功能：针灸能够调节内分泌系统功能和促进血液流动，改善月经不规律、更年期症状等。9. 缓解焦虑：针灸可以调节情绪，缓解焦虑、抑郁、

烦躁等心理问题。10. 改善睡眠质量：针灸可以改善睡眠质量，缓解失眠症状，提高患者的生活质量。除了上述功能外，针灸还在多个领域得到了广泛应用，下面是一些主要的应用领域。1. 疼痛管理：针灸对于各种疼痛症状的缓解效果显著，尤其是慢性疼痛、肌肉骨骼疼痛和神经痛等。2. 女性保健：针灸可以缓解妇科常见疾病，比如月经不调、痛经等。3. 呼吸系统疾病：针灸可以缓解哮喘、过敏性鼻炎、咳嗽、慢性支气管炎、肺气肿、

肺心病等疾病的症状，帮助患者控制病情，提高生活质量等。综上所述，针灸作为一种古老而有效的中医疗法，在现代疾病诊疗中得到了广泛应用。通过刺激特定穴位，针灸不仅可以调节身体平衡和治疗疾病，增强自愈能力，还可以提供全方位的身体和心理保健，得到了广大患者的认可。今后，针灸将在更多领域得到广泛应用，从而保障群众的身心健康。（作者供职于山东省乐陵市中医院）

中医的整体观与心身医学

□于晨培

如今，在快节奏的社会生活中，人们面临多方面的压力，比如生活压力、工作压力、家庭压力、社交压力等，从而产生紧张、焦虑等情绪。在这种高度紧张的状态下，一些人出现了心理疾病。

目前，心理疾病已经比较普遍化，比如焦虑、抑郁，以及情绪异常、行为变化和认知障碍等症状。同时，精神疾病患者也有很多躯体症状，比如常见的焦虑情绪发作时，就会出现紧张、焦虑、过分担心、恐惧，以及出现头痛、头晕、心悸、气短、头皮发麻等身体症状。

什么是心身医学

心身医学是医学的一个分支，是研究心理因素同人体健康和疾病之间关系的科学，主要研究心身疾病的发病机制。广义的心身医学，指研究人类健康和疾病中的生物、心理及社会因素相互关系的医学，是一种对健康和疾病的认识方法；狭义的心身医学，指研究心身疾病的医学，研究心理生理疾病的病因、病理、诊断、治疗和预防等问题，亦称心理生理医学。

目前，心理疾病患病率呈逐年上升趋势，社会各界日益重视精神

健康问题。研究人员发现，心理问题对于不少患者疾病的康复进程造成了不良影响，比如有心理问题的患者往往比心理健康的患者更难康复。这说明一些生理病变与心理问题密不可分，比如因心理问题而造成心脏出现生理病变的疾病。这让医学界开始重视心理疾病与身体疾病的关系，促进了心身医学的诞生。

心身医学刚开始出现于欧洲，一批兼具医学技能与心理学知识的医生为患者进行生理、心理的双重疗愈。这种综合性的治疗更加人性

化，治疗效果也非常显著。因此，心身医学的概念、定义正式被确立。中医的整体观与西医的心身医学

西医对于精神疾病的研究与中医相比，起步较晚。1900年，奥地利医师弗洛伊德发表《梦的解析》，奠定了精神分析学说的基础，这是欧现代心理学派别之一，打开了心理学的大门。在弗洛伊德之后，众多心理学家不断完善相关理论体系，但在心身医学出现之前，心理学与身体医学一直是互相孤立的，没有联系起来。

中医强调整体观念，是从整体

出发看待疾病的发生、发展，将与心理问题相关的疾病总结为“情志病”，认为心理问题的发生，是在痰、湿、寒、热等因素的影响下，出现了气、血、脏腑等功能上的紊乱，将患者的身体视为一个整体，从整体中梳理出异常症状，进行辨证论治，始终将心理问题与生理疾病紧密联系在一起。这种思路恰恰与心身医学不谋而合。

总之，在治疗疾病方面，西医学在数据量化和技术程式化中优势显著。中医将五脏与喜、怒、忧、思、恐等情绪变化紧密相连。很多研究结果显示，将中西医结合起来，进行治疗疾病，能够提高治疗效果，促进患者早日康复。（作者供职于山东省烟台市中心心理康复医院）

周围性面神经炎，中医称之为面瘫。这种病虽然不致命，但是会给患者的生活造成困扰。

中医认为，面瘫的基本病机与人体的正气不足、脉络空虚、卫外不固有关，风邪乘虚侵入面部经络，导致气血痹阻，面部肌肉失去濡养，从而出现面瘫症状。风邪入侵，又常有夹寒、夹热、夹湿之邪。

辨证分型

风寒外袭型 多因面部受到风寒侵袭身体，导致经气痹阻，气血运行不畅，患者出现面部肌肉僵硬、麻木、口眼歪斜，患侧不能闭眼，额纹变浅或消失，伴有头痛、发热等症状。

风热外袭型 多因风热之邪侵袭身体，导致气血瘀滞，经脉痹阻，患者出现口眼歪斜、患侧不能闭眼，额纹变浅或消失，或伴发热、头痛、

牙痛、目赤、口渴、咽痛等症状。

痰湿阻滞型 多因痰湿内阻，导致气血运行不畅，经脉痹阻，患者出现口角歪斜、头晕、身困乏力、舌体胖大、苔腻或白滑等症状。

分期治疗

急性期治疗 面瘫急性期是指发病后的1周以内，病情处于进展期，症状会逐渐加重，治疗以祛风为主。对于风寒外袭型，治疗以温经散寒、祛风通络为主，药选防风、细辛、桂枝等。对于风热外袭型，治疗以清热解毒、疏风通络为主，药选金银花、连翘、黄连等。对于

痰湿阻滞型，治疗以祛风除湿、化痰通络为主，药选黄芩、连翘等。同时，在进行针灸治疗时，手法宜轻，以浅刺为主，宜选择远部穴位，如合谷穴等。

恢复期治疗 面瘫恢复期是指发病后的1周至1个月，病情逐渐稳定，症状开始好转。恢复期的治疗，不宜重用活血化瘀的中药，可选用血府逐瘀汤加白附子、全蝎等中药，以促进面部血液循环，改善面瘫症状。

运用针灸疗法治疗面瘫，以局部取穴配合远部取穴的方法进行治疗，比如承浆穴、地仓穴、鱼腰穴等，

穴位贴敷治疗面瘫的方法

□王秀丽

针法以平补、平泻为主。

后遗症期治疗 面瘫后遗症期是指发病后3个月以上，病情基本稳定，但仍有一部分症状未完全恢复。久病气血耗伤，后遗症期的治疗宜采用益气扶正、活血化瘀的中药，比如川芎等。

运用针灸疗法治疗面瘫，宜选用补法，以局部取穴为主，配合足三里穴、关元穴等穴位，宜扶助正气，促进局部气血运行。

内病外治

运用内病外治法，在急性期可选用穴位贴敷方法，将中药制成贴

敷剂，贴敷于面部相关穴位，比如乳突穴、太阳穴等，使药力直达病所；恢复期可选用面部走罐和闪罐疗法，促进面部经络气血运行，改善面瘫症状。

总之，面瘫的治疗需要根据病情的不同阶段，采取个性化的治疗方案。同时，患者要注意休息，不宜过度劳累，避免面部受风寒，不吃生冷食物，保持心情舒畅等，可有效控制病情，有利于促进患者早日康复。

（作者供职于山东省菏泽市单县中医医院）

中医特色疗法在帕金森病诊疗中的应用

□于利华

帕金森病是一种常见的神经系统疾病，主要表现为运动功能障碍，比如静止性震颤、肌僵直、运动迟缓等。目前，随着人口老龄化的加剧，帕金森病的发病率逐年上升，给患者及其家庭带来了沉重的负担。目前，西医治疗帕金森病主要依赖药物治疗法，但药物治疗存在一定的副作用。因此，寻找一种安全、有效、无副作用的治疗方法，成为帕金森病患者及其家庭迫切的需求。中医特色疗法在帕金森病患者康复中的作用

中医理论强调，帕金森病的发生与肝、脾、肾等脏腑功能失调密切相关。中医特色疗法主要包括中药治疗、针灸治疗、推拿按摩、气功等。这些特色疗法在帕金森病患者康复中的作用体现在以下几个方面：

调整脏腑功能 中医特色疗法通过调和肝、脾、肾等脏腑功能，达到改善帕金森病患者症状的目的。比如中药治疗，中医根据患者的病情进行辨证分型，选用相应的中药进行调理，比如肝肾阴虚型，可选用熟地、山茱萸、枸杞子等滋阴补肾的

药物；脾胃虚弱型，可选用党参、白术、茯苓等健脾益气的药物。

缓解运动障碍 中医特色疗法通过刺激经络穴位，改善血液循环，从而缓解帕金森病患者的运动功能障碍。针灸治疗，可以选择手足三阳经、手足三阴经等经络上的穴位进行针刺，比如百会穴、风池穴等；推拿按摩可以对应患者的肢体、头部、面部等部位进行按摩，促进气血运行，缓解肌肉僵硬程度；练气功能够改善患者的呼吸功能，提高身体的协调性。

减轻药物的副作用 中医特色

疗法可以辅助药物治疗疾病，减轻药物的副作用。比如中药治疗、针灸、拔罐等，可以在西药治疗的基础上，选用具有补益作用的中药进行调理，比如黄芪、党参、白术等，可增强患者的免疫力，减轻药物对肝肾等器官的损害；针灸治疗可以通过刺激足三里穴、关元穴等穴位，调节患者的内分泌系统功能。

提高患者的生活质量 中医特色疗法可以帮助帕金森病患者改善心理状况，提高患者的生活质量。比如练气功帮助患者调整呼吸功能，缓解焦虑、抑郁等情绪；针灸治

疗可以通过刺激神门穴、心俞穴等穴位，调节患者的心理状态，使其保持愉悦的心情；推拿按摩可以帮助患者缓解肌肉紧张程度，改善睡眠状况。

需要注意的是，运用中医特色疗法治疗帕金森病，患者需要长期坚持。在选择中医特色疗法时，患者应在医生的指导下，依据治疗方案坚持治疗，按时服药。

总之，中医特色疗法在帕金森病患者康复中具有重要作用，可以作为药物治疗的辅助手段，帮助患者缓解症状、减轻药物的副作用、提高患者的生活质量。同时，患者应养成良好的生活习惯，如合理饮食、适度锻炼、保持良好的心态等，可以提高康复效果。

（作者供职于山东省海阳市中医医院脑病科）

方剂的深入研究和创新开发，可为新药研发提供新的思路和方法。同时，中药的天然成分也为新型药物制剂的研发提供了广阔的空间。

特色优势

中医强调个体化诊疗，根据患者的体质、年龄、性别等因素制定有针对性的治疗方案。这种诊疗方式有助于提高治疗效果，减轻不良反应。中医治疗不仅关注疾病本身，还注重整体调理，通过对患者进行饮食、运动、心理等方面的综合调理，达到扶正祛邪、平衡阴阳的目的。这种综合调理的方法，有助于提高患者的整体健康水平。

中医强调“治未病”，注重预防和保健。通过养生保健的方法，比如食疗、按摩、拔罐等方法，使人体达到阴阳平衡而康复。

主要应用

中医注重预防疾病，通过对个体进行整体评估，根据体质差异制定个性化的调养方案，以达到增强体质、预防疾病的目的。中医养生方法，比如饮食调理、适度锻炼、情志调摄等已被广泛应用于现代医疗中。

中医在治疗疾病过程中，可与西医相互补充，尤其在慢性病、功能性疾病及康复领域具有显著优势。例如针对肿瘤患者放疗、化疗后的脾胃虚弱、气血不足等症状，中医可采用健脾和胃、益气养血等方法进行调理，提高患者的生活质量。

（作者供职于山东省济南市钢城区辛庄街道办事处社区卫生服务中心）