

如何加强中医药交叉学科人才培养

目前,学科交叉融合是当前科学技术发展的重要特征,是新学科产生的主要源泉,是培养复合型人才的有效路径,是经济社会的内在需求。促进学科之间的交叉融合,优化交叉学科布局,已成为中医药高质量发展的新路径。

引进人才 创新人才培养模式

引进学科带头人 中医药交叉学科首先要引进高层次人才,尤其要积极引进各学科具有交叉学术背景的学科带头人,形成前瞻和原创的学科思想体系,掌握更大的学术话语权,树立交叉学科品牌效应,吸引更多的优秀学者和优质资源,组建中医药交叉学科人才团队。

增强团队创新能力 在理论研究和科研实践中,要围绕交叉学科的教学、项目、医疗等方面,促进学科人才的参与,促进学科人才多学科思维能力和多元研究方法解决问题的能力,促进学科人才的敏锐的前沿科研意识和理论创新能力。

中医药人才培养模式创新 树立大卫生、大健康新理念,强调服务于生命全周期、健康全过程,注重预防并重,促进中医药学教育由“以疾病治疗为中心”向“以促进健康为中心”转变,将大健康理念融入中医药交叉学科医学教育各环节、各阶段,统筹学科、专业、课程、教材一体化建设,以学科交叉为载体创新中医药人才培养模式。要根据新兴交叉学科的特点,强化多学科基础,采取大类宽口径培养模式,进行本科人才培养。要增设交叉创新课程,加强中医药长学制高层次人才培养。要大力促进中医药高等院校、科研机构博士培养与博士后工作站的多学科交叉人才培养,扩大高层次多学科交叉人才队伍规模。

加强学科评价 保持交叉学科的有效性

优化学科评价体系 要优化中医药交叉学科评价体系,突出交叉学科建设中的质量、贡献和特色评价。要重点突出中医药交叉学科建设服务国家和区域经济社会发展的实际贡献,突出学科对国家和区域卫生健康服务能力和社会贡献,突出学科理论建设和临床治疗中的“代表性著作和论文”和“典型案例”的评价,突出科研的原创性、突破性成果的评价,引导中医药交叉学科聚焦解决医疗卫生难题,建立以解决问题为导向的交叉学科评价机制。

优化学科生态体系 要充分分析中医药交叉学科中的新兴学科和传统学科、理论学科和临床学科、医学学科和人文社会科学之间的学科交叉规律和特征,充分考察中医药交叉学科的整体布局和融合程度,激发新兴学科和交叉学科的发展动力,进一步营造良好的学术创新环境,提升学科创新能力,促进学科卓越发展。

充分发挥大数据的作用 要充分利用教育行政部门、卫生健康行政部门、专业指导委员会、行业协会开展的课程评估、专业评估、水平评估等多种评估形成的数据资源,结合国际上学科评价资源,做好评估指标和体系的大数据资源建设工作。要善于利用大数据资源,进行大数据分析。要通过不同学科大数据深度挖掘和比较,发现中医药交叉学科内在发展规律和学科特色,找出学科建设短板,改进学科建设策略,促进中医药学科内涵发展。

要形成中医药学科评价的良性竞争机制 要及时研究中医药交叉学科的优势,也要及时总结中医药交叉学科评估中出现的共性问题,建立公开、透明的学科评估查询平台,公布交叉学科评估的总结报告和建设性意见,促进不同地区和不同院校之间的交叉学科评估交流。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

中医治疗慢性病的方法

□黄鹏

如今,运用中医疗法治疗慢性病具有独特的优势,能够促使患者逐步恢复健康。本文主要介绍中医治疗慢性病的疗法和特色。

中医疗法作为中医学的重要分支之一,致力于调理人体的脏腑、经络功能,从而增强人体的自愈能力。运用中医疗法治疗疾病时,中医常常采用一些特有的方法与技巧。这些方法主要包括中医四诊、针灸、推拿、中药等。

中医四诊 中医四诊是中医诊疗的重要诊断方法,包括望诊、闻诊、问诊、切诊。通过观察患者的面色、舌苔、脉象等,以及聆听患者的倾诉和进行脉诊等,中医师能够获取全面的疾病信息,为后续的治疗提供依据。

中药配伍 中药是中医治疗疾病的重要手段之一。中医运用不同的中药进行配伍,可以调理人体的阴阳平衡,以及调整气机的运行。中药的配伍性比较温和,副作用小,在治疗一些慢性病时具有独特的优势。

推拿 推拿是一种利用手法来调理人体功能的疗法,也是中医常用的一种治疗方法。中医通过揉捏、推拿、按压、提拉等手法,可以促进气血运行,调和脏腑功能,缓解疼痛和炎症反应,改善病情,帮助患者恢复健康。

针灸 针灸是中医的重要治疗方法之一。针灸通过刺激人体特定的穴位,调节人体的气机运行,从而帮助患者恢复平衡状态。针灸具有疏通经络、调整免疫系统、促进血液循环等功效,对于一些慢性的病治疗效果显著。

推拿 推拿是一种利用手法来调理人体功能的疗法,也是中医常用的一种治疗方法。中医通过揉捏、推拿、按压、提拉等手法,可以促进气血运行,调和脏腑功能,缓解疼痛和炎症反应,改善病情,帮助患者恢复健康。

(作者供职于山东省滕州市中医医院中医内科)

象庄秦氏妇科学术思想之一 确立多元化中医妇科诊疗模式

□王臻 陈何红

辨病论治

对妇科疾病进行准确的诊断,根据疾病的总体规律而制定贯穿疾病始终的治疗原则,即辨病论治。比如高泌乳素血症是多种原因导致人体泌乳素(PRL)分泌量增加而产生的一种疾病,临床可见月经稀少、闭经、溢乳、不孕等症状。西医认为,该病基本病理变化为下丘脑-垂体-卵巢轴功能紊乱。秦月好通过辨西医之病,扬中医之长,运用通经回乳汤(柴胡、白芍、菟丝子、淫羊藿、川牛膝、益母草、炒麦芽)进行治疗,疗效显著。现代药理研究结果表明,麦芽有降低血清泌乳素的作用。辨病论治,可以从整体上把握疾病的病理变化,有针对性地采用专病专方进行治疗。

辨体论治

秦月好认为,患者的体质类型是辨症施治、立法处方的重要依据,临床上应根据患者的体质差异指导妇科诊治。瘀血体质

者,多形体偏瘦,面色黧黑,舌质青紫或暗,舌边有点片状瘀点或瘀斑,脉涩,易患痛经、闭经、崩漏、异位妊娠、产后腹痛、恶露不尽等病,治宜活血化瘀,方选血府逐瘀汤、失笑散等。痰湿体质者,多形体肥胖,面色淡黄或暗,纳少,胸闷,苔腻脉滑,易患闭经、带下、不孕等病,治宜健脾、化痰,除病基本病理变化为下丘脑-垂体-卵巢轴功能紊乱。秦月好通过通经回乳汤(柴胡、白芍、菟丝子、淫羊藿、川牛膝、益母草、炒麦芽)进行治疗,疗效显著。现代药理研究结果表明,麦芽有降低血清泌乳素的作用。辨病论治,可以从整体上把握疾病的病理变化,有针对性地采用专病专方进行治疗。

辨期论治

秦月好认为,妇女有特殊的生理周期,在诊疗妇科疾病时,应结合月经周期在经期、经后期、经间期和经前期等不同时期的阴阳转化、消长节律,采用周期性用药的治疗方法。其中,经期为重阴转化期,重阴则开,血海满溢而溢下,冲任气血变化急骤,治宜活血调经,冀其推动气血运行,胞宫排经得以通畅;月经后血海空虚,属于在肾气作用下逐渐蓄积精血之期,治法以滋肾益阴养血为主;经间期为重阴转化期,阴精盛,重阴转阳,冲任气血活动显著,主要以活血化瘀为主,疏通冲任气血,并能够兴奋肾阳,从而促进排卵;经前期又为阳长期,阴充阳长,以维持肾阴阳相对平衡状态,治宜阴中求阳,温肾暖宫,辅以滋肾益阴之药。如秦月好治疗功能性子宫出血,分为出血期、非出血期(经后期、经前期),出血期本着“急则治其标”的原则,首当止血,但血止后则循期而治,以达到调经的目的。

在大量的临床实践中,秦月好总结出血、固本、调经三步疗法,以顺应胞宫生理藏泻功能,经期运用泻法,泻其瘀滞,顺应其胞宫泻的功能;月经干净后运用补法,固冲任,顺应其藏的功能;经前期适量应用孕激素,促其经血来潮,建立药物人工周期。

辨证论治

一些妇科疾病,比如痛证,因疼痛程度有异,当区分治之。如秦老师治疗痛经,认为该病病机多责之寒与瘀,立法当温经、祛瘀,治疗宜贯穿始终。然而,患者疼痛程度有异,具体方药亦有所不同。其中,对于轻度痛经患者,疼痛持续时间短,尚可坚持工作和学习,治宜温经散寒、活血祛瘀;对于中度痛经患者,疼痛难以忍受,影响正常工作和生活,治宜温经散寒、逐瘀止痛;对于重度痛经患者,疼痛剧烈,难以忍受,则治宜温经散寒、解痉祛瘀,秦老师善用虫类药治疗,疗效显著。(作者为象庄秦氏妇科传承人)

髌膝关节疾病的预防与康复

□陈九章

髌膝关节疾病是一种常见的慢性病,给患者带来了极大的痛苦和不便。中医作为我国传统的医学体系,对于髌膝关节疾病的预防和康复有着独特的见解和实践经验。本文主要讲解髌膝关节疾病的预防与康复方法。

合理饮食 坚持合理饮食是髌膝关节疾病预防和康复的重要因素之一。合理饮食可以补充身体所需的营养,增强身体免疫力,预防疾病。对于髌膝关节疾病患者,中医建议多食用富含蛋白质、钙质、胶原蛋白的食物,比如猪骨、牛骨等,可以补充骨骼和关节所需的

营养。同时,患者应避免过量摄入油腻、辛辣等刺激性食物,以免加重关节负担。适度运动 可以促进气血流通,强健肌肉和筋脉,预防髌膝关节疾病。中医建议人们打太极拳、练八段锦等,这些运动可以调和气血、舒缓肌肉紧张程度,增强关节的稳定性和灵活性。髌膝关节疾病患者可在专业中医师的指导下进行有针对性的功能锻炼,可以改善关节功能。同时,患者在进行锻炼时应适度,避免过度运动造成髌膝关节损伤。

中医调理 中医认为,肝主筋,

肾主骨,肝肾亏虚则筋骨失养,关节不利。因此,中药调理应以补益肝肾、强筋健骨为主要原则。患者可以在专业中医师的指导下,服用中药方剂或中成药治疗疾病,比如六味地黄丸、左归丸等。运用中药调理身体,患者需要长期坚持,定期复查。这样,中医可以根据患者的病情,适时调整康复方案,选用有针对性的中药方剂。

针灸疗法 针灸刺激相应的穴位,可以调和气血、舒缓疼痛程度等。运用针灸治疗,患者需要寻求专业中医师的帮助。常用穴位有足三里穴、阳陵泉穴等。针灸治

疗,中医会根据患者的病情选定穴位,可取得最佳预防和康复效果。

推拿按摩 它可以舒缓肌肉紧张和疼痛程度,促进气血流通,对于髌膝关节疾病具有预防和促进康复的作用。患者可自行进行简单按摩,比如揉捏、拍打等,力度要适中,避免过度用力造成损伤。

调整生活方式 它是髌膝关节疾病预防和康复的重要措施。患者应保持规律作息,避免熬夜和过度劳累,保证充足的休息时间;同时,患者应注意保暖,避免关节受到寒冷刺激。此外,保持良好的心态也是预防髌膝关节疾病的重要

因素之一,患者应保持乐观、积极的心态,避免情绪波动。

在中医疗理论指导下,对髌膝关节疾病进行个性化预防,可以达到调和气血、舒筋活络、缓解疼痛的目的。在日常生活中,患者应注意调整生活方式和养成良好的饮食习惯,并积极采取合适的预防和康复措施,以降低髌膝关节疾病的发生风险或减轻疾病症状;同时,选择正规的医疗卫生机构和专业的中医师进行治疗也是至关重要的,有利于缩短病程,促进患者身体康复。

(作者供职于山东省高密市人民医院关节外科)

中医治疗风湿病的优势

□陈建

对风湿病的病因病机,中医运用中医学理论进行分析,辨证施治,常用的疗法如下。

艾灸疗法 该疗法是中医治疗风湿病的一种重要方法,使用艾绒和火热的熨贴在患者体表特定穴位上进行熏灸。艾灸疗法通过温热刺激人体穴位,可以改善气血循环,消除寒湿,舒缓疼痛程度等。如今,艾灸疗法在临床上取得了显著的效果,被广泛应用于风湿病的治疗,不仅可以缓解疼痛,还可以提高免疫力,增强身体的自愈能力。对于患有寒湿型风湿病的患者来说,艾灸

是一种非常有效的治疗方法。中药药方 中医学理论体系中的一些经典药方由于疗效显著、服用方式简便等,被广泛应用于风湿病的诊疗中。其中,一些常用的中药材,比如当归、川芎、白芍等具有活血化瘀、祛风散寒的功效,可以改善气血循环,缓解关节疼痛等。中药药方具有疗效确切、不良反应小等优点,能够从根本上调理身体,提高抵抗力。

推拿疗法 推拿疗法是中医治疗风湿病的一种重要方法,中医师利用按摩、揉捏等手法刺激患者的特定经络、穴位,可以调理患者的气血,舒缓肌肉紧张程度,缓解关节疼痛等。目前,在临床上,推拿疗法不仅可以缓解风湿病症状,还可以促进新陈代谢,改善免疫功能,提高治疗效果,具有简便实用、疗效显著的特点,受到了广大患者的喜爱。

经过以上分析,我们可以发现艾灸疗法、中药药方和推拿疗法对于治疗风湿病具有重要的作用。这些古老而神奇的疗法,通过调理身体的气机运行,改善免疫功能,从根本上缓解了风湿病的病情,消除患者的痛苦和不适等症状。然而,作为一种综合性治疗方法,中医并不适合治疗所有类型的风湿病。在选择治疗方法时,中医师会根据患者的具体病情和体质,制定科学的治疗方案。

综上所述,中医在治疗风湿病方面具有独特的优势和显著的疗效。同时,中医与现代医学相结合,可以充分发挥中医的独特优势,为患者提供安全、有效的诊疗服务,有利于患者尽快康复。

(作者供职于山东省平邑县中医院)

类风湿关节炎的中医调护

□安婷婷

你是否曾经被类风湿关节炎所困扰?本文主要介绍类风湿关节炎的预防方法和注意事项。

类风湿关节炎是一种以慢性、对称性、多滑膜炎和关节外病变为临床表现的自身免疫性疾病。简单来说,类风湿关节炎是身体的免疫系统“失控”,导致关节疼痛、肿胀、僵硬,甚至关节畸形。由于其病程长、易反复,且常常伴有其他症状,被称为“不死的癌症”。

面对类风湿关节炎,中医调护提供了一种全新的视角。中医认为,类风湿关节炎的发病与“正气

不足、邪气入侵”有关。因此,中医调护强调扶正祛邪,调理气血,以达到缓解症状、控制病情的目的。

饮食调护 饮食对于身体健康的影响是很重要的。对于类风湿关节炎患者而言,合理饮食至关重要。中医建议,患者应遵循低脂肪、低糖、高蛋白、高纤维的饮食原则,多食用如瘦肉、鸡蛋、牛奶、豆制品等富含优质蛋白质的食物,以及新鲜的蔬菜、水果等富含维生素的食物。此外,中医建议患者,适量食用温性食物,如姜、葱、蒜、山楂等,以温通血脉,消除寒邪。

适度运动 生命在于运动。适度运动不仅可以增强身体素质,还可以缓解类风湿关节炎的症状。比如打太极拳、练八段锦等传统中医养生运动,以及散步、慢跑等轻度的有氧运动,都可以缓解类风湿关节炎的症状。患者在运动时应避免剧烈、高强度的活动。

调整生活方式 养成良好的生活习惯是身体健康的基石。中医提倡“日出而作,日落而息”的生活规律,建议患者保持充足的睡眠,避免熬夜。此外,中医还强调“天人合一”,建议患者顺应四时变化,

合理安排衣着,避免关节受凉。

中药调护 中药治疗是中医治疗类风湿关节炎的重要手段之一。在医生的指导下,患者可以使用一些具有祛风除湿、活血通络功效的中药,比如雷公藤、秦艽等。此外,中医还提倡药食同源,鼓励患者使用一些具有药用价值的食材进行食疗。例如薏苡仁、山药等具有健脾利湿的功效,当归、丹参等具有活血化瘀的功效。患者在中医的指导下,合理选用这些食材,可以帮助患者缓解症状,提高生活质量。

合理穿着 避免关节受凉。中药调护 中药治疗是中医治疗类风湿关节炎的重要手段之一。在医生的指导下,患者可以使用一些具有祛风除湿、活血通络功效的中药,比如雷公藤、秦艽等。此外,中医还提倡药食同源,鼓励患者使用一些具有药用价值的食材进行食疗。例如薏苡仁、山药等具有健脾利湿的功效,当归、丹参等具有活血化瘀的功效。患者在中医的指导下,合理选用这些食材,可以帮助患者缓解症状,提高生活质量。

除了疼痛性疾病,针灸在急性性病的诊疗方面也有优势。例如,在急性心肌梗死的情况下,针灸可以缓解患者的疼痛程度和不适感,降低心肌负担,减少心肌耗氧量,从而有助于缓解病情。对于急腹症和痛经等疾病,运用针灸治疗,可以调节气血和经络运行,达到缓

针灸的治疗范围与注意事项

□梁景芳

治疗范围

针灸的治疗范围广泛,涵盖了内科、外科、妇科、儿科等领域。针灸在治疗颈肩腰腿痛等疼痛性疾病方面具有显著的效果。针灸能够刺激人体的穴位,调节气血运行,舒缓肌肉紧张和疼痛程度。

除了疼痛性疾病,针灸在急性性病的诊疗方面也有优势。例如,在急性心肌梗死的情况下,针灸可以缓解患者的疼痛程度和不适感,降低心肌负担,减少心肌耗氧量,从而有助于缓解病情。对于急腹症和痛经等疾病,运用针灸治疗,可以调节气血和经络运行,达到缓

解疼痛和不适感的目的。

操作方法

针灸的操作方法包括针刺和艾灸两种。针刺是用针具刺激人体的穴位,以达到调整经络、气血运行的目的;艾灸则是燃烧艾条或艾炷,以温热刺激人体特定穴位,达到温通气血、扶正祛邪的目的。在实际操作中,医生会根据患者的病情和体质选择合适的穴位和治疗方法。

注意事项

虽然针灸是一种安全、有效的自然疗法,但是仍需要注意以下几点。1.针灸治疗需要寻求专业医生

操作,避免自行盲目施针;2.患者在接受针灸治疗前,应告诉医生自己的身体状况、服药情况及过敏史;3.孕妇、儿童及身体虚弱的患者应在医生的指导下进行针灸治疗;4.患者在接受针灸治疗后,需要注意休息,避免剧烈运动和过度劳累;5.针灸治疗需要持之以恒,中医师会根据患者的病情选择合适的治疗方法。

总之,了解和掌握针灸知识,不仅可以帮助我们更好地生活中运用它来保护自己的身体健康。(作者供职于山东省滕州市东沙河社区卫生服务中心)

如今,针灸由于简便、疗效显著等特点,在全球范围内受到了广泛的认可和赞誉。本文主要介绍针灸的独特疗效和注意事项。

针灸的优势

首先,针灸的神奇之处在于其广泛的治疗范围。从常见的疼痛性疾病,比如头痛、颈肩痛、腰痛等,到一些慢性病,比如糖尿病、高血压病等,运用针灸治疗,都能取得令人满意的效果。此外,针灸在美容、减肥等领域也得到了广泛应用,不少人通过针灸治疗,实现了身体的调整和外在的美化。

其次,针灸的神奇之处在于其科学原理。虽然针灸看似简单,但是其背后蕴含着丰富的科学原理。中医依据中医学理论进行分析,采用针灸刺激人体的穴位,调节人体的神经系统、内分泌系