

衡阳市中医医院治未病中心

这 7 类人可来瞧瞧

■本报记者 刘 臻

近日,50多岁的陈女士来到市中医医院治未病中心,找到中心主任刘玲娥:“我血脂、血糖有点高,还有颈动脉硬化。之前看过不少西医,也吃了不少药,病症虽然控制了,可是体质却越来越差。”

刘玲娥通过号脉、看舌苔等体质辨识,并结合其之前的现代医疗体检报告,为她进行了个性化评估,并量身打造了一套因时、

因地养生调理方案。

“平时饮食得尽量清淡,多喝荷叶山楂水。有空可以看看我的朋友圈,什么体质该吃什么,我会经常分享的。”刘玲娥对其再三嘱咐,药物解决病症,食疗守卫健康,要从根本上预防大病,不仅要服用中药,还要在平时生活习惯上加以调理。

如今,“中医治未病”的理念正逐渐被老百姓所接受。采访当天临近中午时分,治未病中心的各个针灸、推拿理疗室内依旧忙不停。



冬病夏治,穴位敷贴

A 未病先防,健康从“治未病”开始



刘玲娥

几千年前,《素问·四气调神大论》就提出“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。如今,这些看似晦涩的古文已成为“人人口中皆有”的时尚词汇。

市中医医院“治未病中心”,位于该院新建住院部二楼,是国家重点项目建设单位及试点医院。中心使用面积1800平方米,拥有专业人员21人,其中主任医师1人、副主任医师4人,包括体检中心、健康调养门诊、传统疗法干预区等。

据介绍,根据健康人来医院大多为查体这一规律,市中医医院将治未病中心与体检密切结合,建立“未病先防、既病防变、愈后防复”为目的健康管理服务新模式,通过望

闻问切、经络分型、体质辨识等中医传统体检方式与西药体检等相结合,对个体“辨体质、识未病、鉴状态”,再由此制定健康调理方案,运用传统保健产品、传统保健技术、健康教育等,逐步提高服务人群的健康水平。

同时,治未病中心开设了包括养生、食疗、体质辨识、保健品咨询等在内的个性化门诊,以“让人不生病、少生病、迟生病、不生大病、带病延年、高龄自理、提高生活质量”为宗旨,运用中药汤剂、祝融膏方、自制药、药膳、香囊等中医特色产品,以及穴位敷贴、针灸、拔罐、推拿、理疗等各种传统中医外治法,在体质调理、脏腑调理、气血调理、更年期调理、失眠调理及慢性疲劳综合征、脂肪肝、颈肩腰腿痛等病症的防治方面效果明显。

D 崇尚养生治未病 秉承优势用膏方

“采用中医膏方调治亚健康是一种非常有效的方法。”刘玲娥介绍,经过膏方调理,感觉精气神明显好多了的患者特别多。与市面上普遍贩卖的膏方不同,治未病中心首先会免费给患者进行体质辨识,根据不同体质、不同病症、不同症状开方,做到对症熬制,针对性更强,疗效更显著。

让膏方起作用的关键在于准确地识别体质。而体质辨识大致有虚、实之分。虚的体质包括:气虚、血虚、阴虚、阳虚。实的体质包含痰、瘀、热、湿几类。

该院在膏方的临应用中,以“调治、调补、调养”为切入点,运用“辨证、辨病、辨体质”相结合的方法来明辨气血、阴阳、寒热、虚实,按照气虚、血虚、阴虚、阳虚、气阴两虚、气血两虚、阴阳两虚等不同类型,分别要采用益气、养血、滋阴、补阳、益气养阴、益气养血、调补阴阳等治疗法则,然后选择相应的膏方进行调补。在辨证的基础上,通过调整人体的气血阴阳,达到扶正祛邪、防病疗疾、延年益寿的目的。该院生产的各类膏方产品紧密结合当今健康养生的时代趋势,突破传统“冬令进补”概念,以其确切的疗效和个性化优势,越来越受到人民群众的青睐,充分彰显了中医中药“治未病”和辨证施治的魅力。

B 治未病,这 7 类人群尤为适合

那么,到底哪些人适合来治未病中心进行调理?刘玲娥介绍,该院“治未病”中心系统开展中医体质评估、健康保健指导、亚健康调理、慢性病防治等以中医“治未病”为特色的诊疗服务,其服务对象主要为7类人,包括关注健康的养生人群;体质偏颇,有疾病易患倾向者;自觉症状明显,但理化指标无异常者;理化检查指标处于临界值,但尚未达到疾病诊断标准

者;大病或手术之后的康复者;慢性疾病稳定期需延缓发展、预防并发症者;病已痊愈,但需预防复发者。治疗中将针对每个人的不同体质、不同健康状况,排查危害健康因素,采取中药调理、药茶药膳、冬病夏治、膏方调养、饮食运动指导等中医优势,为慢性疾病人群及亚健康人群提供系统的个体养生保健方案。

其中,亚健康人群是来治未病中心

就诊的主要人群。“这些人的身体往往有种种不适,如:情绪低落、心情烦躁、忧郁焦虑、胸痛心悸、失眠健忘、精神不振、疲乏无力、腰背酸痛、易感疾病等,而上医院检查又未发现明显的器质性病变,这种状态称为‘亚健康状态’。”她指出,虽然这些人群的机体无明显的疾病,却呈现活力降低,存在程度不同的各种患病的危险因素,具有发生某种疾病的高危倾向。

C 揠针耳穴治疗 一解 20 多年的失眠难题

失眠是一种困扰现代人健康的常见病症,中医称之为“不寐”“目不瞑”或“不得眠”。刘玲娥认为,失眠不仅是一种亚健康的症状也是一种疾病。

去年12月,一名深受失眠之苦长达20年之久的杨某找到刘玲娥。杨某自诉早在20多岁时就有人睡困难的问题,随着年纪增长,睡眠时间也逐渐减少,现在每晚只能睡30分钟左右。晚上睡不着,白天哈欠连天,精神困倦,乏力,杨某感觉身体越发吃不消。于是,在外务工的他下定决心,回老家治病。

回来以后,他先到我市某三甲医院就诊,做了一系列的检查,均无异常提示。于是医院给开了瓶安定药就回来了。吃了安定药后的杨某,从以往的只能睡

30分钟延长到了1个小时。可是长期服用安定药也不是个办法,杨某转而求助中医。

“通过舌象与号脉,我发现他是典型的阴虚火旺体质,导致其长期入睡困难的根本是肾阴虚。”于是,刘玲娥在予以中药汤剂的基础上,还为杨某进行了揠针耳穴治疗。

在治疗过程中,刘玲娥密切注意患者的精神情绪,并与之交流,做好心理咨询,劝其解除烦恼、消除思想顾虑、避免情绪激动,睡前不喝浓茶,每天参加适当的体力活动并养成良好的生活习惯。经过2个多月的治疗后,杨某症状明显好转,睡觉时间基本保持在6小时左右,睡眠深沉,醒后精力充沛。

刘玲娥介绍,耳穴揠针外治法是目前中医治疗失眠的新型疗法,临床效果十分显著。揠针是一种形似图钉状的针,针柄扁平状,用时可将针体揠入皮下,属于微型针灸针,一般多用于皮内针或耳针,供皮下埋藏用,可长久留针。其实,揠针治疗是中医针灸治疗的分支,是传统皮内针治疗的发展和创新。

在耳穴治疗中,用揠针浅刺心、神门、皮质下等穴位,三穴合用,共奏健脑、宁心、安神之效。因失眠病位虽主要在心、脑,但又涉及脾、胃、肝、肾等脏腑,所以根据患者表现症状,辨证配以脑点、脾、胃、肝、肾、交感、三焦、神经衰弱点等耳穴,以调理各脏腑,且揠针属埋针,可起到持续刺激,巩固疗效或防止复发的功用。

专家链接:

刘玲娥,高级职称,2001年毕业于湖南中医药大学,现任衡阳市中医医院治未病中心主任。被聘为湖南中医药大学附属医院教授、湖南省健康协会中医药管理分会常务理事及省中医治未病专业委员会副主委。擅长于应用中药及中医特色治疗针对各种慢性疾病、妇科及体质调理。

相关链接:

市中医医院“治未病中心”运用中医体检(中医体质辨识、中医经络检测、超声骨密度等),配合中药汤剂、祝融膏滋、药膳、自制药、香囊等中医特色保健产品,以及各种中医外治法,如穴位敷贴、针灸、拔罐、推拿、理疗等传统技术,在体质调理、脏腑调理、气血调理、容颜内调、更年期调理、三高防治、失眠调理、慢性疲劳综合征、脂肪肝、颈肩腰腿痛等病症的防治方面疗效显著。