



随着人类对回归自然的渴求,绿色医学备受瞩目。数百年来,中国人不断地将源于自然的中医药带往世界各地,靠着实实在在的疗效,已在上百个国家生根发芽,护佑华夏5000年的中医药,正吸引着来自世界的目光。但中医药与国际接轨的过程中,我们的观念认识、传播方式等存在诸多误区,这必然滞缓甚至阻碍中医药的国际传播,全美中医药学会田海河会长以历史的自觉和担当,指出当前中医药国际化的十大核心问题,并逐一解析,值得我们深思。——编者

十大认知误区妨碍中医国际化

据统计,目前中医针灸已经传播到世界183个国家。国家高度重视中医,且出台了一系列发展中医的计划,促使中医走向世界和国际接轨就是其中一项重要内容,但怎么才能切实有效实现这个目标,不走或少走弯路呢?如不了解国外的具体情况,一厢情愿用惯性思维去推动中医走出去,这样的接轨可能达不到预期的目的。下面我用在国外工作生活近20年的经验和大家分享一下我的观点,希望对中医海外发展有帮助。

误区一:中国是中医针灸的发源地,我们的标准就是世界的标准,应让世界适应我们,输出我们的标准直接铺轨就好。

分析:中医针灸的确主要来自中国,但它进入国外后和当地的文化、语言、人种、体质、气候环境等都已经做了相应调整,进行了改进,增加新特点,形成了具有当地特色的中医针灸学,所以在制定国际标准时必须要把这些反映出来,否则中国自己制定的标准不易被国际上认可,推广必然会遇到阻力。就像中国的高铁一样,技术绝对世界领先,但要去别的国家铺轨,首先要考察好当地的政策、法规、国情和

需求等。而且国外在某些地方已经超越了国内标准,如洁针技术的操作规范、轻刺激无痛进针法、隐私权保护法案、继续教育及考试执照制度等,都值得学习借鉴,知彼知己,取长补短,接轨和铺轨并行,中国的标准才能成为世界的标准。

误区二:国内投入了大量的科研经费在中医和针灸上,很多科研成果可以直接推广到国外去。

分析:国富民强,资金雄厚,投入到中医药针灸研究方面的经费也相应地增加,这的确是好事。但国内有些研究方法设计、疗效评定标准、科研论文国际认证等级等方面达不到国际认可的水平,有些科研花了巨额经费,但成果并没有多大的临床和科研利用价值,很难被国外引用作为支持中医针灸的科学基础。另一方面,国外一些研究机构拿到了一些经费搞针灸科研,抑或中医针灸技术水平太低,或方法不当,甚或别有用心,得出的结果往往是在否定针灸的真正疗效,诋毁中医,有的还发表在杂志上。这些对中医针灸传播产生的负面影响让人气愤,国外中医人在奋力反击,但力量微乎其微。

针灸医生大多个体作业,很少有时间、精力申请科研经费去参与真正的针灸实验研究工作,国内外科方面联手更是困难重重,国内的科研经费到不了国外。希望国家能像支持孔子学院那样支持国外针灸科研,其实中医针灸这种方式比单纯的文化输出更容易被接受。我们希望能看到国外做中医针灸科研的有志之士也参与到国内项目中去。这个问题解决好,才能充分利用国内外各自的优势,把中医针灸科研协作搞上去,为临床打下基础,才是正确的努力目标。

(待续)

作者简介

田海河 医学博士,毕业于北京中医药大学,现为全美中医药学会会长,美国中医校友联合会主席,全美中医公会理事,北京中医药大学美国校友会会长,世界卫生组织传统医学中医顾问,美国中医高校资格鉴定委员会评审专家,美国中医高校联合会洁针技术委员会主考官,美国针灸东方医学考试委员会命题专家,美国针灸中药中心主任。

按揉五大穴位 赶走经期不适

乳房胀痛、腹痛、长痘、腰酸、脾气暴躁……“大姨妈”来后的各种不适严重影响女性朋友的生活和工作,要缓解这些不适,揉揉这些穴位很有效。

月经不调——关元穴

关元穴位于肚脐下3寸,3寸相当于四指并拢时的宽度。关元穴主要用来保存人体阳气,对于经期前后不定期者,艾灸此穴有不错的疗效,每天1次,每次30分钟。

月经量过多或过少——血海穴



中医认为,“脾统血”,常按脾经上的血海穴可以调节月经量。血海穴位于大腿内侧,髌骨

内侧端上2寸,用拳头或保健橡皮锤敲打即可,月经过多就敲左侧血海穴,月经过少则敲右侧血海穴。每次敲打次数不限,但总时间最好在1个小时以上,至少持续1个月。

胃部不适——足三里穴



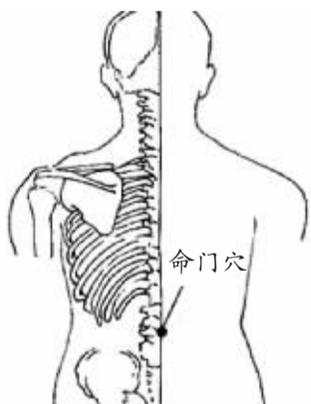
足三里穴位于小腿外侧,犊鼻下3寸小腿,是个有名的保健穴,若经期出现倦怠乏力、胃部胀痛等不适,可以通过按揉此穴位来调理。

心情烦躁——太冲穴

太冲穴又名消气穴,位于第一、二脚趾的趾缝向上量约一横指的凹陷处。女性在月经前容易烦躁、发脾气,都可以按揉太

冲穴,每次按10分钟,能舒肝理气,消除烦躁。

痛经——命门穴



命门穴位于第二、三腰椎棘突间,以肚脐为标准围绕腰部做一个圆圈,在背后与脊柱的交点就是命门穴。解决痛经等问题,主要是注意命门穴保暖,不穿低腰裤、露脐装,必要时还可用保暖腰带。

中国中医科学院西苑医院 针灸科医生 李智

长沙市中医医院
(长沙市第八医院)

星沙本部:0731-85259000
南门口南院:0731-85123831
火车站东院:0731-82637257
网址: <http://www.csszyy.com/>

千家药方

龟板蛋壳治骨质疏松

龟板、鸡蛋壳各100克,白糖50克。前两者洗净沥干后研成粉末,与白糖调匀,装瓶备用。使用时,每次取药粉5克,温开水冲服,每日2次,连服1-3个月。

牛蒡子治扁平疣

牛蒡子(炒)200克,研成细粉后装瓶备用。每次取3克,温开水冲服,每日3次,一般药尽即愈。

灸蜈蚣治鸡眼

灸蜈蚣2条,加少许冰片后研成粉末,装瓶备用。使用时,先用消毒针将鸡眼挑破,然后将少许药粉撒于伤口上,外用纱布、胶带固定,2-5天换药1次,3次为1个疗程。

胡佑志 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

误用补血冲剂 引发消化道出血

汤大爷上周因解黑便伴头晕乏力,急诊以“上消化道出血”收入长沙市中医医院脾胃病科,经胃镜检查明确为十二指肠溃疡并出血,经治疗后好转出院。没想到出院后的第三天,汤大爷因同样的病情再次被家人送到医院。医生详细追问病史得知,汤大爷为了早日康复,服用了驴胶补血冲剂,因而再次引发了“消化道出血”。

驴胶补血冲剂的主要成分是阿胶,阿胶是驴皮经煎煮、浓缩制成的固体胶,有补血、滋阴、润燥、止血的功效,《神农本草经》中将阿胶列为“上品”,后人还将它与人参、鹿茸并称为冬令进补的“三宝”。那么,如此好的一味补血良药,为什么会引起汤大爷再次出血呢?

这是因为驴胶补血冲剂中除了阿胶,还有白术、党参、黄芪等健脾益气之品,以及有活血、养血功效的当归,汤大爷“消化道出血”尚未完全康复,处于恢复期,又服用了具有活血功效的驴胶补血冲剂,故再次引发了出血。因此,有出血性疾病的患者在服用这类药物时一定要谨慎,最好在医生或药师的指导下服用。

长沙市中医医院(长沙市第八医院) 脾胃病科主治医师 黄磊