

老龄化背景下 我国老年人中医药健康管理发展对策研究

随着我国老龄化程度的加深,老年人健康问题日益受到社会各界的关注。中医药作为我国传统医学的瑰宝,在老年人健康管理中具有独特的优势和价值。本文旨在探讨老龄化背景下,我国老年人中医药健康管理的发展对策,以提高老年人的生活质量和健康水平。

老龄化带来的挑战

随着我国老年人口的数量快速增长,老年人的身体健康问题日益凸显,多发病、多病共存成为老年人患病主要特点。传统的西医药治疗虽然在某些方面表现出色,但也面临着如副作用大、长期用药导致耐药性、药物相互作用等诸多问题。因此,如何更好地满足老年人的健康需求,提高老年人的生活质量,成为了亟待解决的问题。

中医药

在老年人健康管理中的优势

中医药作为我国传统医学的瑰宝,有着悠久的历史和丰富的临床经验,在老年人健康管理方面有独特优势:

- 1. 个体化治疗** 中医药强调辨证施治,根据老年人不同的体质、病情、病因等,制定个性化的治疗方案,使治疗更加精准有效。
- 2. 综合治疗** 中医药注重整体观念,将人体视为一个有机整体。在老年人多发病、多病种并

存的情况下,中医药可以综合运用多种治疗手段,多方面调节身体功能,增强身体抵抗力。

3. 副作用小 中医药多以天然药物为主,副作用较小,不会给老年人的身体带来过大的负担。

发展对策

在老龄化背景下,我国老年人中医药健康管理的发展对策有以下几个方面:

- 1. 加强科学研究** 加大对老年人中医药健康管理的科研力度,深入探索中医药在老年人健康管理中的作用机制,积累更多的临床实践经验,提供更加可靠的依据。
- 2. 优化医疗服务** 在医疗机构中设立老年人中医药健康管理的专门部门,提供全方位、个性化的医疗服务。鼓励医疗机构和养老机构之间的合作,共同推进老年人的中医药健康管理。
- 3. 加强人才培养** 培养更多的



老年人中医药健康管理专业人才,提高中医药服务的专业化水平。同时,加强对老年人家属的中医药健康知识培训,提升他们对老年人健康管理的认知和能力。

4. 加强宣传推广 加大中医药在老年人健康管理中的宣传推广力度,让更多的老年人了解中医药的优势和作用。同时,引导老年人树立正确的健康观念,积极参与中医药健康管理。

综上所述,中医药在老年人健康管理中的优势和作用不容忽视。通过加强科学研究、优化医疗服务、加强人才培养与宣传推广,可以更好地满足老年人的健康需求,提高老年人的生活质量和健康水平,实现健康老龄化。

湖南省张家界市桑植县
民族中医院 王琴君 烙

直肠癌属于中医学“锁肛痔”“肠覃”“肠癌”等范畴,是消化道常见的恶性肿瘤之一。我国直肠癌发病率占大肠癌的60%~70%,发病率高,有年轻化趋势。本文将探讨中医在直肠癌治疗中的优势,并介绍其有效的治疗方法。

中医对直肠癌的认识

中医将直肠癌视为一种病理状态,而非单纯的肿瘤。中医认为,直肠癌的发生与饮食习惯、情绪、体质、遗传等多方面相关。因饮食起居不节、情志失畅、先天因素等致人体脏腑经络损伤,阴阳失调,气血亏虚,正气亏损而发病。

中医治疗直肠癌的优势

中医在直肠癌的治疗中起到了重要的作用,其综合治疗理念被越来越多的患者认可和接受。近年来,中医在防治直肠癌方面显示出了独特的优势,特别是对不能做手术的晚期患者,在手术、放疗、化疗等的辅助治疗方面更有优势。

1. 中药内服 早期当机体正气尚存者,以清热利湿化痰排毒为主,如槐花地榆汤合白头翁汤加减、桃红四物汤合失笑散加减。后期体质极差者以扶正为主,祛邪为辅,以扶正固本、健脾和胃、滋养肝肾、补益气血,如参苓白术散合四神丸加减、八珍汤合当归补血汤加减。中药内服可明显改善患者生活质量,减轻手术化疗放疗的不适症状与副作用。

2. 中药灌肠 中药灌肠对肠梗阻有很好的疗效。一般用小承气汤加味(以大黄、枳实等组方)保留灌肠,配合胃肠减压,可以有效减轻或缓解癌性肠梗阻的症状。

3. 中医针灸 针灸治疗是中医的重要疗法之一,也被广泛应用于直肠癌的治疗。对于直肠癌患者,常用的针灸穴位包括足三里、关元、气海等。针灸可以通过刺激这些穴位来调节体内的气血流动,改善消化功能,增强免疫力,并缓解疼痛和不适感。

4. 饮食调理 中医强调,饮食对于治疗直肠癌至关重要。建议患者遵循中医脾胃学说,合理搭配饮食。具体调理措施包括:少吃辛辣刺激食物,减少加工食品和腌制食品的摄入。饮食应以易消化、富含纤维素的食物为主,如米饭、面条、蔬菜和水果。此外,适当补充一些具有免疫调节功效的食材,如银耳、菌类、木耳等,可以增强免疫力,有助于对抗癌症。

总之,中医具有较强的整体观念,认为癌症的发生发展是一个正虚邪实的过程,正气内虚是肿瘤发生发展的根本原因。临床治疗多从患者全身整体加以考虑,而不是局限在癌症病灶本身。根据患者不同的病情,开出不同的药方,这在提高机体免疫力、增强食欲、增加体力、改善睡眠、缓解症状等方面作用显著。通过中西医结合治疗,患者的生存率和生活质量明显高于单纯西医治疗的患者。

攸县中医院 陈喜建

中药如何保存

中药是中华民族宝贵的传统文化遗产,具有独特的药理作用和治疗效果。然而,要保证中药的功效和质量,正确的保存方法至关重要。本文将介绍中药的保存方法,以帮助读者更好地了解中药的有效成分和药用价值。

中药的存放环境

1. 温度 中药饮片的理想存放温度通常在20℃左右,现熬中药理想的保存温度为0~5℃。过高或过低的温度都会对中药的稳定性和品质造成不利影响。温度过高会导致中药中有效成分的挥发和分解,降低药效;而温度过低则容易使中药变质、潮湿或结冰。

2. 湿度 潮湿的环境会促使中药受潮、发霉和生虫。因此,中药应该放置在干燥通风的地方,避免湿度过高。一些特殊的中药材,如木香、防己等潮湿敏感的药材,可以使用密封袋或防潮盒保存。

3. 光线 中药应避免阳光的直接照射。紫外线会对中药中的活

性成分产生不利影响,降低药效。因此,中药在存放时应选择避光的地方,如靠近窗户的柜子。

4. 空气 中药应避免受到油烟、异味等有害气体的污染。因此,存放中药要远离厨房、车库等易产生异味和有害气体的场所。同时,定期清扫存放地的灰尘和杂物,也是保持空气新鲜的重要步骤。

中药的包装方法

1. 密封袋 使用密封袋是最常见又便利的中药包装方法之一。选择具备防潮、防湿、防虫的密封袋材料,可以有效地隔绝外界空气和湿气,减少中药受潮和虫害的风险。在选择密封袋时,可以根据中药的类型和用途,选用不同材质的袋子,如塑料袋、铝箔袋,并确保封口处完全密封。

2. 玻璃瓶 对于一些贵重或需要长期保存的中药,使用玻璃瓶进行包装可以提供更好的保护。玻璃瓶具有防水、防光和防氧化的作用,能够更好地

隔绝外界环境。在使用玻璃瓶包装中药时,应注意选择无色或棕色玻璃瓶,以减少光线进入产生的不利影响。此外,还需确保瓶盖的密封性良好,避免空气流入。

中药出现哪些状况不能服用

1. 颜色变化 如果中药的颜色发生异常变化,如变得很深或者出现斑点,可能意味着中药已经变质或受到了外界污染。这种变化可能是由于氧化、霉菌或异物的存在。

2. 异味 如果中药散发出异常的气味,如霉味、腐败味等,通常意味着中药已经发生了变质。

3. 潮湿、发霉 如果中药变得潮湿或发霉,这是因为存放环境湿度过高,导致中药吸湿并生长霉菌。

4. 结块或团聚 有些中药容易结块或团聚,尤其是粉状的中药。这通常是由于吸湿或包装不当导致中药吸湿并结块。

湖南省邵阳市邵阳县人民医院
邓海燕