

# 中医养生与西医健康管理 如何共同守护健康?

在人类寻求健康的旅途中,中医养生和西医健康管理就像两把耀眼的剑,它们分别以自己特有的魅力与优势为人类健康提供保障。中医养生讲究“治未病”,重视阴阳平衡,气血调和,以整体调理的方式增强体质,防治疾病;西医健康管理则是以现代科技为支撑,以科学检测方法、合理用药及手术干预为手段,以疾病为直接治疗对象,以康复为目标的。当两大系统融合在一起,协同作用,就会形成更加综合和科学的健康守护模式。

## 中医养生守护健康

1.情志调养 中医认为,情志与脏腑功能紧密相关,良好的态度和心情对健康非常重要。通过冥想、瑜伽和太极拳,能调整心情,减轻压力,实现身心和谐。

2.饮食调养 中医强调“药食同源”,主张合理饮食为养生之根本。以五行学说为基础,以脏腑功能为依据,选用合适的原料加以配伍,可调理身体,防治疾病之目的。

3.起居调养 中医提倡顺应自然规律,合理安排作息时间。经过充分睡眠、适当休息,可恢复体力、增强免疫力。

## 西医健康管理

1.先进诊断技术 西医采用影像学及实验室检查等先进技术,可对病情进行精确诊断,清楚病变部位及性质,从而为个性化治疗方案的制订奠定基础。

2.治疗方案准确 西医重视病因学与症状学研究,借助药物、手术等现代医学手段,直接介入疾病的发病机理,帮助迅速减轻症状,控制疾病进程。

## 中西结合 相辅相成

中医养生和西医健康管理无论从观念、方法还是手段都有各自的特点,但二者并非互相排斥。反之,通过有机结合和优势互补,我们可以构建一种更全面、更科学的健康保护模式。

通过结合中医的整体理念和西医的精确治疗方法,我们

可以为患者提供个性化的健康管理策略,从而实现真正的个体化治疗。中医是以辨证施治来调节病人整体状态;西方医学采用尖端的检测和治疗方法,对特定的疾病进行有针对性的治疗。二者互为补充,促进治疗效果的提高。

中医养生强调整体调理与预防保健相结合,从调节情志、饮食起居及锻炼入手,增强病人身体素质及免疫力;西医采用科学的健康管理和康复指导方法,以帮助患者恢复正常的身体功能,从而提高生活质量。二者相结合,可形成综合健康管理服务体系,以改善病人整体健康。

作为守护健康的两种不同方法,中医养生和西医健康管理各有其特殊的优势与价值。当这些元素相互结合并共同努力时,便构建了一种更为全面和科学的健康保护模式。该模式既有利于促进个体健康水平与生活质量的提高,也有利于促进医疗体系改革与发展。

湖南省邵阳市洞口县人民医院  
中西医结合临床 黄翠萍

# 中西医结合治疗糖尿病 更全面更高效

糖尿病这一全球性健康问题正在逐步影响越来越多人群的生活质量。面对这一难题,医学界一直在探索全新的治疗方法,希望能够给患者提供更优质的治疗效果与生活体验。其中中西医结合治疗手段因其特有优势,逐渐成为糖尿病的一种新途径。

糖尿病是一种慢性代谢性疾病,其主要特点是血糖水平偏高,发病机制复杂,涉及到遗传、环境因素和生活习惯等多方面的影响。传统西医治疗多以药物及胰岛素控制血糖水平为主,然而长期治疗常伴有各种副作用及并发症的风险。中医强调整体调理与个体化治疗相结合,重视通过对人体内部环境的调整来实现治疗。结合中西医治疗方法,能够给糖尿病患者带来更全面和更高效的治疗方案。

## 中西医结合治疗糖尿病的方法

1.药物治疗 在药物治疗上,中西医结合能充分发挥中医与西医的优势。西医降糖药物胰岛素、磺脲类和双胍类,可使血糖水平快速下降并控制疾病进展。中医通过辨证施治,选择有益气养阴、清热润燥、活血化瘀作用的中药,如黄芪、生地黄、麦冬等,以调整患者体质及病症。这类药物有助于血糖水平下降,同时还能使患者胰岛素抵抗及胰岛功能得到

改善,西药副作用减轻。

2.针灸治疗 针灸作为中医最主要的一种治疗方法,对糖尿病治疗也有其独特的优势。针灸可通过激发特定穴位来调节人体内分泌代谢及免疫功能,改善胰岛素抵抗及糖代谢紊乱等。常用穴位有足三里、三阴交和胰俞,它们与糖尿病发病机制关系密切,采用针灸治疗可有效调整血糖水平。

3.饮食调理 饮食不节是糖尿病发病的主要因素之一,因而治疗糖尿病饮食调理很重要。中西医结合治疗突出低糖、低脂、高纤维饮食原则,并通过制订合理膳食计划以降低碳水化合物的摄入量,提高膳食纤维与蛋白质的比值,结合定时定量进餐等措施控制血糖水平。中医可以针对患者体质及疾病,制定个性化饮食方案来取得较好疗效。

## 中西医结合治疗糖尿病的优势

中西医结合防治糖尿病能综合利用中医与西医之长,产生互补效应。具体来说,中西



医结合治疗有如下优点。

1.全面调理 中西医结合治疗既重视血糖水平控制,又强调患者整体调理及个体化治疗。将中医辨证施治与西医精确诊断有机结合起来,有助于全面认识患者病情及体质特点,并制定最合适治疗方案。

2.降低副作用 降糖药物通常会有一些副作用及引发并发症的危险。中西医结合治疗通过中医调理及辅助治疗,可减少上述副作用,维护患者脏器功能及生活质量。

总之,中西医结合是糖尿病治疗中独具优势的手段。通过将中医与西医优势手段与方法结合起来,能够更全面有效地控制血糖水平,改善患者症状与体质,提高治疗效果与生活质量。故在糖尿病治疗中,应积极推广应用中西医结合治疗。

湖南省郴州市永兴县中医医院  
中西医结合内科 朱兰璐

# 慢阻肺稳定期的中医调护

慢性阻塞性肺疾病简称慢阻肺,是一种常见的可以预防和治疗的慢性呼吸系统疾病。临床表现为慢性咳嗽咳痰、胸闷气促、呼吸困难。晚期出现体重下降、食欲减退等。属中医“肺胀”范畴,其病名首见于《黄帝内经》,如《灵枢·胀论》曰:肺胀者,虚满而喘咳。本病多因肺病迁延、年老体虚、六淫乘袭所致。病理性质多属本虚标实,由于肺虚卫外不固,尤易感外邪而使病情加重,因此,加强肺胀患者稳定期的调护最为重要,而中医优势尤为明显。

## 中医辨证治疗

1.肺脾气虚型 患者动则气喘,咳白泡沫痰,少食乏力,舌体胖有齿痕,苔白,脉细弱。用六君子汤合玉屏风散,补肺、健脾、化痰。

2.肺肾两虚型 患者呼吸浅短,甚则张口抬肩不能平卧,舌淡苔白,脉沉细无力。用补肺汤合参蛤散加减,以补肺、纳肾。

3.气阴耗伤型 患者咳嗽无力,气短声低,伴盗汗、便溏等症状,舌光淡,苔薄,脉细数。用保真汤或参苓白术散,益气、养阴。

## 中医特色治疗

1.穴位贴敷 常用三伏贴治疗,选用辛温药物在背部膀胱经的穴位上贴敷,通过药物对穴位的温热刺激,促进血脉运行,起到疏通肺络、止咳平喘的作用。常用穴位有膻中、大椎、定喘、肺俞、脾俞、肾俞。通过三伏贴激发人体阳气,增加抗邪能力,待秋冬时抵御肺胀的反复发作。

2.针刺疗法 通过刺激特定穴位,疏通经络,调和气血,从而缓解肺胀的各种症状。常用穴位包括气海、中脘、天枢、梁丘等。

3.艾灸疗法 通过燃烧艾绒产生的温热刺激,作用于人体穴位或患处,以达到温通经络、散寒除湿、调理气血的目的。常用穴位有肺俞穴、足三里、关元、神阙、天突等。

4.耳穴疗法 通过在耳部特定穴位进行针刺或按压,能调和气血,缓解咳嗽、喘息等症状。常用耳穴有神门、交感、皮脂腺等。

## 日常生活调护

1.戒烟 应让吸烟者认识到吸烟的危害和戒烟的重要性,从而在思想上坚决戒烟。

2.预防感染 避免或防止粉尘、烟雾及有害气体的吸入;注意个人防护和保暖,避免呼吸道感染;秋冬可注射流感疫苗,加强个体耐寒能力;传染病流行期间,尽量少去公共场所。

3.氧疗指导 持续低流量吸氧1~2升/分钟,以避免CO<sub>2</sub>潴留加重和对呼吸的抑制,持续时间每日>15小时。

4.呼吸功能锻炼 通过定期进行肺功能锻炼,如有氧运动、呼吸操(缩唇呼吸和腹式呼吸)及肌肉力量训练,可以提高肺部功能,增强肌肉力量和改善耐力。

5.饮食护理 宜食清淡可口、富营养、易消化之品,忌食辛辣、煎炸或过甜、过咸食物。肺气虚当忌寒凉之品,多进食有温补肺气作用的食物,如羊肉、狗肉、猪肺等。阴虚肺燥者可适当选用百合、莲子、山药、银耳、甲鱼,以滋阴、生津、润肺。

6.运动指导 如散步、太极拳、体操、上下楼等。逐渐增加活动量,不宜过劳。

7.心理支持 引导患者适应慢性病并以积极的心态的对待疾病,缓解紧张焦虑的情绪;加强沟通,积极观察病人的病情状态。

邵阳市洞口县中医医院内三科  
王艳慧