

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,可达调理身体,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。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

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CO₂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

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众的生活质量。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发生的风险。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、活血化痰作用的中药,如黄芪、生地、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