

中医养生

弘扬“可为”，破解“不可为” 中医药自信从何而来

□段志光 刘 星



辨识及健康干预服务,58.1%的0~36个月儿童接受了一年两次的中医调养服务。不仅如此,随着群众对中医养生保健服务需求的扩大,各类服务机构“治未病”服务量明显增多,服务方式和内容不断丰富。

在理性思考发展差异中坚定中医药自信

客观面对社会语言环境巨变与中医药的差异。中医药在两千多年的传承发展中,曾经与不同时代的不同学科相互融合,并肩发展,在不同历史时期长期处于引领性地位,究其原因,得益于百科兼通的语言文化环境,中医药原理与其他学科原理的解读乃至与社会公众的认知之间始终无障碍贯通。但在百余年前,我国的社会语言环境发生了深刻的变化,大多数传统学术都不再使用经典文言文和传统哲学学术语,转而走向了现代科学和人文社科主流语言发展路径,实现了与西方引进的近代自然科学的对接,极大地引导了社会大众的语言交流和思维习惯,因而虽然对“科学”“基因”“量子”等学术术语并非普遍理解,但却能在第一时间快速认同、广泛接受。中医药的理论体系则依然以文言文和已经赋予其生命科学内涵的传统哲学学术语为主体,从而在一定程度上形成了差异。我们坚信,发展差异是学科之间必然存在的,只要坚守中医药的科学原理,探索创新中医药科学原理的表达方式与路径,用现代科学解读中医药学原理的目标一定会实现。

客观面对工业社会和信息革命与中医药的差异。中医药早在《黄帝内经》中就创建了望闻问切的生命信息采集技术,创立了辨证论治的优势技术体系,其核心是通过解读不同外在表现所代表的内在机制,探究和把握其变化规律,得出准确的判断,确立治则治法,并且在遣方用药和选穴行针方面,形成了包括药性理论、炮制技术、煎服技术、制药技术、配伍技术以及针灸领域的选穴行针技术,体系完整,优势独特。虽然这些技术和方法植根于农耕文明和手工业文明,与工业社会和信息革命时代的技术模式存在差异,但我们坚信,以患者体感及体外表现为主体的信息采集以中医理论为指导的辨证论治过程,在信息技术特别是数字化和人工智能技术高度发达的今天,中医药的信息采集技术和辨证论治技术一定能够走向信息化、智能化的发展途径。

在践行守正创新重大使命中坚定中医药自信

经典理论与当代科学的相向而行促进守正创新。从《黄帝内经》开始,中医药转向了搁置器官、精气为本、普遍联系、恒定运动、“数之推之”、“可千可万”的全新方向,其核心目标是非直观水平的精气(生命物质)及其相互联系和运动变化规律(阴阳相秘、五行守序)。无独有偶,以分子生物学为代表的当代生命科学同样进入了非直观水平生命物质的研究领域,并且发展出了结构生物学、网络生物学、系统生物学等多种新兴学科,开始关注生命物质群的研究,并且形成了一整套完整的生命物质分析测试技术和装备。当我们确认同一个机体只有同样的生命物

质存在之时,经典中医所探求的精气物质与当代生命科学所研究的分子物质一定是同样的物质,当代生命科学的理论与经典中医理论客观上已经形成了相向而行之势,中医药原理科学表达的机遇已经到来,当代生命科学的分析测试技术和装备必将为中医药的研究广泛应用。而且,当代生命科学关于生物物质群的研究,目前仅仅关注的是物质群的存在方式,尚未关注到物质与物质之间、物质群与物质群之间的相互作用及其运动变化,中医药独特的阴阳互根、消长、转化和五行生克制化、动态守序等理论必将能够发挥指导性意义。

计算机和人工智能技术支撑守正创新。中医药的优势技术,在信息采集、辨证论治以及遣药行针中,不可避免地存在医生之间存在一定的差异,人工操作在一定程度上也影响着工作效率。当代信息技术正是中医药优势技术守正创新的重要机遇,中医药进入信息时代恰逢其时。现代生物信息技术领域的人脸识别、形体识别、手势识别、音频识别、气味识别、人机对话、生物流体动力学等前沿技术与望闻问切高度契合,人工智能技术与辨证论治和遣药行针技术高度契合,一个坚守经典中医理论之正、开创人工智能辨证论治的时代正在到来。

真实世界疗效再提高激励守正创新。中医药的生命力是客观疗效,中医药的创新发展源泉是疗效的不断提升。经过70多年的努力,我国的中医药临床水平持续提升,许多优势病种的疗效得到医学界和全社会的充分肯定,但人民群众对健康生活的需求是日益增强的,国家对于中医药临床增强疗效的愿望是日益提升的,当理论创新出现突破,优势技术创新水平持续提升之时,必将为临床实践提供源源不断的理论和技术支持,从而形成中医药原理的科学解读、中医药优势技术的持续创新、中医药临床疗效的不断提升三大领域齐头并进、协同发展的良好局面。

在传承精华、守正创新的实践中蹚出一条新路

显而易见,我们所坚持的社会主义道路,其核心是团结带领全国人民走向共同富裕和现代化发展之路,而中医药的使命正是以维护人民群众的健康为主旨的;中国特色社会主义理论的思想来源,是马克思主义,中国革命、建设和改革实践,中国优秀传统文化和当代人类一切文明进步的理论成果,中医药作为中华优秀传统文化的重要标志,有责任有义务在增强理论自信中作出应有的贡献;我国70年来的医疗卫生制度始终坚持把中医药放在重要地位,国家已经明确要使中医药在治未病中的主导作用、在重大疾病治疗中的协同作用、在疾病康复中的核心作用得到充分发挥,这就为中医药的守正创新提供了制度保障;中医药科学是中华民族的原創科学,具有深厚的民族根脉和文化认同,社会大众高度信任和依赖,经历过一年多的抗疫实践,全社会对中医药的信任度和需求空前高涨,全新的文化氛围正在形成。我们一定要抢抓机遇,在传承精华、守正创新的实践中蹚出一条新路来,为实现第二个百年奋斗目标作出新的更大的贡献。

减肥真的需要“0碳水”吗? 这样科学“食碳”保持身体健康

【编者按】当前,很多人减肥都对“碳水”敬而远之,提倡“0碳水”、“低碳水”等多种减肥模式。“碳水”又称碳水化合物,是人体必需的营养素之一,与大家的身体健康息息相关,怎样科学吃“碳水”,让我们来了解一下吧!

什么是碳水?

碳水又叫碳水化合物,也称糖类,并不是一种物质,而是一个大家族。

碳水化合物的家族中有糖、寡糖和多糖三个重要分支。

糖又可分为单糖、双糖。单糖主要有葡萄糖、果糖等。双糖有蔗糖、麦芽糖、乳糖等。

寡糖是由几个单糖聚合而成,如麦芽糊精、低聚果糖、低聚半乳糖等。

多糖是由多个单糖聚合而成,包括淀粉、纤维素、果胶等。



科学“食碳” 「关注质量」

有人认为“碳水”是肥胖的“元凶”。可是长胖的锅可不能都让“碳水”背。要知道,能量摄入大于能量消耗会导致肥胖。作为产能营养素,碳水化合物或脂肪摄入过多,都可能导致肥胖。

摄入过量的淀粉、糖、精制谷物等“精制碳水”有引发超重肥胖的风险。食用碳水化合物应注重其质量。

对于健康成人,倡导吃全谷物、杂豆、薯类、蔬菜、水果等结构相对复杂的“碳水”。



科学“食碳” 「减少添加糖」

食品加工过程中添加的糖被称为添加糖。研究表明添加糖摄入过多会增加患龋齿、肥胖、糖尿病等疾病的风险。

建议不喝或少喝含糖饮料,不吃或少吃高糖食品,做饭时少加糖。

成年人每日摄入添加糖应不超过50g,最好少于25g。



营养识堂

秋季进补要补而不峻、防燥不膩

秋已过半,气候逐渐干燥,夜晚虽然凉爽,但白天有时气温仍较高。中医认为,热能伤津、伤气,燥胜则消耗津液。东南大学附属中大医院中医内科主治医师侯茜茜提醒大家,秋分过后养生保健应做好适当进补、平衡膳食、预防秋燥三方面。

秋燥的症状主要表现在呼吸系统、皮肤以及肠道等三个部位。呼吸系统的秋燥症状主要表现为口鼻干燥、咽部干燥等。皮肤的秋燥症状表现为皮肤的干燥、瘙痒,甚至出

现干裂、皮屑脱落等,尤其需要引起注意的就是老年人和糖尿病患者。而肠道干燥则是表现为肠道津液不足,容易出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。在预防秋燥时应选用滋润润燥、益中补气的食品,如西洋参、太子参、麦冬、沙参、地黄、黄精等。

秋季气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加,人们选择食物的范围扩大了。这时,在膳食调配方面要注意的问题就是要平衡膳食,可以根据秋天季节的特点来适当进补,为过冬做准备。而秋季进补则应遵循“补而不峻”“防燥不膩”的原则,可以增加一些营养物质的摄入,如鸭肉、猪肉、鳖肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物,同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说,可以常服健脾补胃的莲子、山药、扁豆、百合等。

除此以外,秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”,少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚膩之品,这些食物易生湿热,损伤脾胃,加重秋燥。相反,可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸

性食物。

秋季的气候忽冷忽热,有时又秋雨连绵,人们稍不注意就会伤风感冒或旧病复发。因此,侯茜茜主治医师给大家推荐了2款中医药膳,来帮助帮助大家增强机体抵抗力,从而防止疾病的发生。

玉屏风散

出自《丹溪心法》,采用黄芪10克,白术20克,防风10克一起煎水代茶饮,或服用玉屏风颗粒一天2-3次。对于基础病多、体质较差、易感冒及气虚出汗的人群来说,如出现疲劳乏力、怕吹风、易出汗等症状,在秋季坚持服用玉屏风散,可以起到补气固表止汗、增强抵抗力的作用。

增液汤

出自《温病条辨》,采用玄参15克、麦冬12克、生地12克一起煎水代茶饮,能润一身之燥,适合阴虚体质患者,如糖尿病出现出口干口渴、复发性口腔溃疡、习惯性便秘、慢性咽炎等情况服用,在秋季可常饮用。(扬子晚报)

