

未病先防,年轻人爱上“中式养生”

□记者 姜琰 蔡冰清 实习生 唐子文

东北女孩张雅婷今年5月来盐城工作,一个多月后,胳膊长出细密的红色小疙瘩,根据多年的养生经验,她感觉这是水土不服长出的湿疹,网上查阅后发现盐城市中医院有个治未病科,她立即在网上预约就诊。

根据国家中医药管理局的统计,2023年,我国98%以上的三级公立中医医院和89%以上的二级公立中医医院设置了治未病科。

那么,治未病科到底看啥病,年轻人为何要去?

1 “血脉觉醒” 赶走满身疲惫

一排房间,几十张床,躺满了前来艾灸、推拿、拔罐、刮痧的人,其中不乏年轻的身影,甚至还有小朋友背着冒着热气的木匣子……7月11日,走进市中医院的治未病科,艾香袭人,烟气缭绕,令人恍惚间置身“仙境”。

张雅婷仿佛来到了“主场”,她找到医生,主动口述病史。果然,医生四诊合参后询问她是否接受拔火罐。“可以,如果能艾灸就更好了。”1999年出生的张雅婷深谙养生之道。

“我是受家庭熏陶。”张雅婷的太姥姥是村子里的接生婆、赤脚医生,在一代代的言传身教中,张雅婷颇懂健康的生活方式。“我家桌上不会出现相冲的食物,比如夏天要吃伏羊和西瓜,但是羊和西瓜不能同时出现在餐桌上。”张雅婷说,“再比如我冬天畏寒,三伏天想要服服帖帖,我就会去晒晒背。”

张雅婷有一个养生办公桌,“我来盐城时发现身边有人在夏天还喝红茶,其实夏天适宜喝一些绿茶。”她的桌子上放着不同品种的绿茶和养生茶,“来盐城之后,我湿气较重,就准备了五指毛桃茯苓茶,一天一杯、一身轻松。”

2 抚平焦虑 加入“养生大军”

7月15日,进入初伏。市中医院治未病科也迎来“大考”。

内服外敷,顺应天时。每年进入三伏天,该院治未病科会给大家准备“五贴”卡片,上面按照伏前开穴、头伏贴、中伏贴、中伏加强贴和末伏贴划分五次敷贴时间。

“这几年参与冬病夏治的人越来越多,我预估光治未病科,初伏第一天贴敷就能突破100人次。”市中医院治未病科副主任阚仁惠说,“再加上其他项目,那几天我们科室的日接待要突破300人次。”

“我能明显感觉现在中医养生‘火’起来了。其中年轻人关注得多。”阚仁惠感慨道。

她的感觉没错。相比上一代人,当下的年轻人更注重预防和保养,而不是仅仅依赖治疗和补救。据天猫健康数据显示,2023年,“90后”买走了30%的辅酶Q10、45%的护肝片。“95后”人均服用3种保健品,30%的钱花在提高免疫力上。他们晨有八段锦护体,晚有泡脚包解乏,主打一边熬夜一边养生。

在市中医院的治未病科,养生女孩张雅婷遇到了同道中人。

“这里干燥、温暖、中药味浓郁,我走进来就好像觉醒了‘养生血脉’,恨不得所有项目都来一遍,这样能赶走满身的疲惫。”“90后”女孩刘玲熟练地将毛巾搭在肩膀上。

刘玲大学毕业后一直从事设计工作,长期伏案让她的身体一直处于亚健康状态,一年多前体检时查出腰椎间盘突出。“我回家在网上查了好多资料,知道这种疾病不可逆转,心情很沮丧。”

后来在中医师的建议下,她开始进行推拿理疗。“那个时候我才知道有医院设置了治未病科,刚开始我就每周来推拿一次,后来尝试了艾灸和刮痧。”刘玲回忆,“没想到做完一身轻松,回家睡了一个好觉。”

从此,刘玲“上瘾”了。她加入了“中医院治未病科预约群”,不仅自己来体验各种中医疗法,还热衷于在网上分享过程和心得。“我发现自己只要发中医养生的相关文章,都能获得一些点赞或收藏,说明年轻人很关注中医养生内容。”

治未病的概念最早源自《黄帝内经》:“上工治未病,不治已病,此之谓也”。“治”,为治理管理。“治未病”即采取相应的措施,防止疾病的发生发展。从狭义上理解就是治疗没有发生的疾病。实际上,中医治未病主要包括未病先防、既病防变和愈后防复三个层面,以预防和治疗未来疾病的发生发展为核心理念,针对个人健康状态,运用中医养生保健技术和方法,结合现代健康管理手段,达到系统地维护和提升个人整体功能状态的目标。

养生的最高境界——不治已病治未病。这套理念正好适应年轻人不断觉醒的“养生意识”,抚平他们的“健康焦虑”。

据阚仁惠介绍,早在2009年,市中医院就成立了治未病科。“起初科室仅三四人,现在不光增加了人手,还扩大了诊疗面积。目前科室拥有两个独立诊区,中医疗法也增加到10大类、36小类,针对当下年轻人的需求,我们开设了失眠门诊、亚健康门诊和减肥门诊。”

3 顺应天时 冬病夏治要“趁热”

一方面年轻人“养生血脉”觉醒,另一方面医院也“独宠”年轻人。

一把养生壶、一包乌梅饮成为今夏年轻人的“上班搭子”。5月底,浙江省中医院乌梅荷叶饮上线24小时便卖出115万贴,该院互联网医院一度被挤“崩”,下单人群中,年轻人占多数。抢不到的盐城人急了,通过网络渠道@盐城市中医院,想想办法。

6月初,市中医院推出乌梅饮系列茶饮。“在医院多位中医药专家指导下,治未病科联合药剂科,依据夏季时令及盐阜地区的环境特点,升级推出乌梅饮降脂、养颜和清肺三个版本,其中降脂版和浙江省中医院乌梅荷叶饮2.0版本的配方一致。”市中医院药剂科副主任袁华介绍,考虑大家方便“泡服”,将茶饮的每一味中药打成粗粉,“这样更便于浸泡,但是我们建议先煎煮十分钟,后可依据个人口味加入冰糖、蜂蜜调味。”

首次准备了500份,上线第二天就售罄。市民购买的热情大大出乎意料,治未病科和药剂科赶制出2000份,很快也售空了。“虽然是协定处方,但我们还是建议在中医师的指导下饮用。”袁华提醒,特别是脾胃虚寒、胃酸过多者、

生理期、妊娠期女性应慎用。

乌梅饮的火爆,也符合盐城人冬病夏治的习惯。一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。“三伏天阳气重,时令好,这时根据身体状况进行中医的治疗和养生,往往事半功倍。”袁华从事中医药二十多年,眼见着冬病夏治的习惯延续到年轻人身上,冬病夏治的队伍也越来越庞大。“这证明冬病夏治是有效的,顺应现代人治未病的需求,得到越来越多人的认可。”

盐城人有多偏爱冬病夏治呢?

袁华公布了一组数据:进入三伏天,市中医院中药房的30余名中医师,高峰期每天处理药方近三千张,称取及处理药味超20万次,日发出中药饮片0.8吨。“他们平均每人每天要挥动手中的戥秤近一万次!”袁华说,大家在空间有限的中药柜间挪步,微信步数都能超过2万步。

“年轻人愿意喝中药,还得益于现在医院的一系列健康惠民服务。”袁华认为,“以前煎药麻烦,在家煎药又热又麻烦。现借助互联网医院平台,年轻人在手机上就能操作,辨证、开药、下单、代煎、邮寄,足不出户24小时就能收到开袋即喝的中药汤液。”

传统与现代碰撞 青少年艺术大赛精彩不断



盐城晚报讯 7月21日,“盐城草房子杯”2024盐城市青少年艺术大赛在市文化馆群星剧场迎来了初选第七场激烈角逐。更多的青少年选手来到这个盛大的舞台上展示才艺、追逐梦想。

“那一天爷爷领我去把京戏看,看见那舞台上好多大花脸……”在灯光聚焦的舞台中央,来自盐都区实验小学的小选手周琦皓成为全场的焦点。他眼尾扑红,眉梢吊高,头戴紫金冠,身着一袭大红色的“扎靠”,用京剧中的武生装扮,为评委与观众们送上了一首韵味十足的《说唱脸谱》。他的声音清澈而富有穿透力,舞台上步伐稳健,手势有力,出色表演赢得了观众的阵阵掌声。在后台,小选手告诉记者,他已经学习京剧两年多。“爷爷奶奶都爱听戏,我也很喜欢京剧。”周琦皓说:“希望将来能把传统戏剧的魅力分享给更多的人。”

台上一分钟,台下十年功。“木冉舞蹈”团队的20位小选手们以精湛的群舞表演《外婆桥》和《蒲扇摇



小选手们在舞台上发光亮。

过的夏天》,为观众们带来夏日的清凉。这些平均年龄才6岁的孩子,当天早上七点就抵达赛场开始化妆。带队老师告诉记者,小选手们为了当天的比赛,已经进行了一个月的刻苦训练。表演结束,观众们的掌声和喝彩让孩子们脸上露出了满足和自豪的笑容,努力和汗水在这一刻得到了回报。

就读于盐城市第一小学的周子沐带来的独唱《白荷花开》,将整个比赛推向了高潮。甜美的童声,如同一抹清新的微风,不仅在观众心中留下难忘的美好记忆,也为当天的比赛画上一个圆满的句号。在台下,周子沐6岁的妹妹,目不转睛地注视着舞台上闪亮的姐姐。她说,明年也要和姐姐一样,站上青少年艺术大赛的舞台。

记者 周创 实习生 张雅婷/文
单丹/图

“盐城草房子”杯
2024年盐城市青少年艺术大赛·精彩瞬间