

国务院办公厅印发《意见》 让患者及时用上好中药

国务院办公厅日前印发《关于提升中药质量促进中医药产业高质量发展的意见》(简称《意见》)。当前,中药资源保护利用情况如何?如何推动中药产业链上下游协同发展?我国将采取哪些举措提升中药质量?在国务院新闻办近日举行的国务院政策例行吹风会上,相关部门作出介绍。

从源头保障供应和质量, 300多种中药材实现人工种植养殖

国家中医药局副局长陆建伟介绍,国家中医药局组织完成全国中药资源普查,掌握了1.8万多种中药资源种类和分布信息,并结合普查与有关部门在全国建设了多个监测点,及时掌握中药资源分布、储量和动态变化。

同时,国家中医药局与有关部门协作,从科研角度开展中药材野生变家种工作。陆建伟介绍,常用的600多种中药材中已有300多种能够实现

人工种植养殖,一批珍稀药材的人工繁育和替代产品实现了产业化生产,能够满足群众用药需求。

中药材供应能力如何?农业农村部种业管理司司长刘莉华介绍,全国中药材种植面积已达5000万亩左右,比十年前翻了一番,同时,生产区域布局进一步优化,全国已形成东北、华中、西南等七大道地药材产区,药材数量、质量得到保障。

我国还采取多种措施推动林草中药材产业发展。国家林草局林业和草原改革发展司司长王俊介绍,2024年,全国森林药材种植面积达到6225万亩,产量超过600万吨;林下种植中药材面积达3850万亩,年产值达1048亿元。

推进数智化转型, 支持建成超20个数智中药生产线或智能工厂

中药产业链条长、环节多,如何推动产业链上下游协同发展?工业和

信息化部消费品工业司司长何亚琼说,工业和信息化部围绕150多种常用中药材,开展良种繁育、病虫害防治、采收加工和质量控制等方面技术推广应用;组织建设中药全产业链质量可追溯数据平台,采集、监控全产业链生产过程的实时数据;同时,加强重点中药材及中药产品供应监测。

为推动数智技术赋能中药全产业链,工业和信息化部将发布医药工业数智化转型实施方案,研发推广一批智能制药设备、检验设备,突破一批中药数智化转型的关键技术;支持建成20个以上数智中药生产线或智能工厂,培育一批中药工业数智化转型企业,发布20个以上中药工业数智化技术应用典型场景。

让患者及时用上好药, 今年已有8个中药新药获准上市

中药质量安全和可及性是百姓的

重要关切。国家药监局药品注册管理司司长杨霆说,当前中药饮片整体合格率达到97%左右,中成药整体合格率达到99%以上,较好保障了中医药临床服务需求;即将实施的2025年版中国药典一部收载3069个中药标准,新增28个、修订420个标准,科学地强化了安全性标准。

为让更多患者及时用上好药,近年来,我国中药新药上市不断加快。杨霆介绍,2024年我国共批准12个中药新药上市;年初以来已有8个中药新药获准上市,较去年同期大幅增加。

国家中医药局科技司(中药创新与发展司)司长陈榕虎介绍,国家中医药局将加快构建完善以临床价值为导向,综合有效性、安全性、经济性等多指标的中成药临床综合评价体系,以评价结果推动临床方案优化、产品优化升级,并与国家基本药物目录、国家医保药品目录调整协调联动,确保疗效确切、特色突出的中药品种优先惠及患者。

据新华社

郾城区中医院加入河南省 洛阳正骨医院医疗联盟体系

3月21日,首届洛阳正骨论坛暨骨伤专科联盟成立大会、骨伤专科联盟和医疗联合体医院工作会在洛阳市举行。郾城区中医院正式成为河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)医疗联合体医院、骨伤专科联盟医院。

河南省洛阳正骨医院作为全国中医骨伤领域的领军单位,拥有深厚的学术积淀和先进的诊疗技术。此次合作将重点围绕骨伤科专科建设、人才培养、技术帮扶等方面展开。未来,双方将通过专家定期坐诊、远程会诊、双向转诊等机制,实现优质医疗资源共享,让群众在家门口就能享受到省级骨伤科专家的诊疗服务。

郾城区中医院将充分借助河南省洛阳正骨医院的技术优势,进一步规范骨伤科诊疗流程,加强骨伤骨病治疗及术后康复等特色专科建设,并通过“请进来+走出去”的方式不断增强医疗服务能力,为群众提供更优质、更便捷的骨伤诊疗服务。

赵大地

漯河医专二附院成功开展 中心静脉覆膜支架置入术

近日,漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)肾内科团队在学科带头人刘国锋的带领下,成功开展中心静脉覆膜支架置入术。这标志着该院肾内科团队在血管通路维护领域实现技术突破,为长期血液透析患者提供更先进、更精准的诊疗选择。

漯河医专二附院肾内科是市系统性疾病继发性损害科技创新团队、市血液透析通路建立与维护工程技术中心。近年来,该科不断开拓进取,在血管通路领域深耕细作,持续开展自体动静脉内瘘成形术、人工血管动静脉内瘘成形术等新技术。该科今年完成

二附院可以开展各种类型的血管通路手术,便到该院肾内科就诊。肾内科接诊医生对该患者进行查体后,判断

其中心静脉存在问题,建议进行手术治疗。完善术前检查后,肾内科团队成功对该患者实施了左侧无名静脉覆膜支架置入术。术后,患者上肢肿胀症状即刻缓解,次日即恢复正常透析。

需要长期进行血液透析的慢性肾脏病患者常面临中心静脉狭窄或闭塞的问题,生存质量受到严重影响。一名长期透析的女性患者就存在着这样的困扰:左上肢肿胀逐渐加重,不仅严重影响日常生活,透析质量也大打折扣。经多方打听,她得知漯河医专二附院可以开展各种类型的血管通路手术,便到该院肾内科就诊。肾内科接诊医生对该患者进行查体后,判断

齐亚辉

慢性病防治与健康管理

慢性病即慢性非传染性疾病,指的是一类病程漫长、无传染性、不能自愈且目前也不能被完全治愈的疾病。这些疾病主要包括心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺病、精神心理性疾病等。

慢性病致病的主要危险因素包括吸烟、饮酒、不合理膳食、肥胖与超重、缺乏体力活动、病原体感染、不良的心理社会因素、遗传与基因等。慢性病对健康的危害巨大,不仅导致患者生活质量下降,还可能引发多种并发症,甚至危及生命。常见的慢性病有以下四种:

- 1.高血压。长期高血压可导致心脏病、脑卒中等严重后果。
- 2.糖尿病。糖尿病是一种以高血糖为特征的代谢性疾病,长期高血糖可损害全身多个器官系统。
- 3.冠心病。冠心病是冠状动脉性心脏病的简称,严重时可能导致心肌梗死。
- 4.慢性肾病。慢性肾病是指肾脏结构和功能异常持续3个月以上,可导致肾衰竭等严重后果。
- 5.慢性阻塞性肺病。慢性阻塞性肺病包括慢性支气管炎和肺气肿等,主要表现为呼吸困难、咳嗽等症状。

预防慢性病的关键在于改善生活方式、减少危险因素。主要从以下几个方面做起:

- 1.控制体重与腰围。保持体重在健康范围内,避免肥胖。
- 2.遵循营养指导。保持食物多样、以谷类为主、粗细搭配,多吃蔬菜、

水果和薯类,适量摄入奶类、大豆或豆制品,常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉,减少烹调油用量,饮食清淡少盐。

3.适量运动。每周至少进行150分钟中等强度或75分钟高强度有氧运动。

4.戒烟限酒。吸烟和过量饮酒是多种慢性病的重要危险因素,应尽早戒烟限酒。

5.维持心理健康。学会应对压力和焦虑情绪,保持积极乐观的心态。

早期发现和筛查对于慢性病的治疗和管理至关重要。要定期进行健康体检,监测血压、血糖、血脂等健康指标,及时发现并治疗慢性病。对于高风险人群,如有家族遗传史者、不良生活习惯者等,更应关注自身健康状况,定期进行相关筛查。

慢性病的治疗和管理需要综合多种手段。药物治疗方面:应遵医嘱按时服药,避免滥用和不当用药。生活方式干预方面:要通过改善饮食、增加运动等方式控制病情;自我管理方面:要学会自我监测健康指标、管理药物等技巧。同时,家人和社会的支持对于慢性病患者的康复至关重要。

慢性病是一种长期发展的疾病,通过改善生活方式、减少危险因素、及时筛查以及进行综合治疗和管理等,可有效预防和控制慢性病的发生和发展。我们应关注自身健康状况,积极预防慢性病,享受健康美好的生活。

召陵区疾病预防控制中心提供



全国老中医药专家马丙祥学术传承工作室落户市中医院

为深化中医药传承创新发展、增强区域中医药服务能力,3月21日,全国老中医药专家马丙祥学术传承工作室签约授牌仪式在市中医院举行。

市中医院党委书记、院长杨轶表示,马丙祥教授作为全国知名中医药专家,在中医儿科、神经康复等领域造诣较高。此次工作室的成立是市中医院引进优质医疗资源、强化专科建

设的里程碑,将为我市及周边患者提供更高水平的中医药服务,助力医院高质量发展。随后,杨轶与马丙祥教授现场签署合作协议。

马丙祥全国老中医药专家学术传承工作室的落地是落实国家中医药发展战略的重要举措。马丙祥教授表示,工作室将聚焦中医特色诊疗技术推广、疑难病例会诊、学术经验交流

及科研能力提升等领域,通过定期坐诊、教学查房、人才培养等方式推动市中医院专科建设迈上新台阶。同时,希望以工作室为纽带,促进该院与河南中医药大学的深度联动,让优质中医药资源惠及更多群众。

市中医院将以此次为契机,充分发挥马丙祥教授的学术引领作用,培养高层次中医人才团队,打造豫中南地

区中医药服务示范标杆,为健康漯河建设注入新动能。全国老中医药专家马丙祥学术传承工作室成立后,将常态化开展诊疗、带教和科研合作,推动市中医院在儿童神经系统疾病、康复医学等领域的中西医结合诊疗技术实现突破,为患者提供家门口的优质中医药服务。

郑芳丽 朱晓晴

春季养生揉起来

络,缓解局部不适。

二是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1分钟至2分钟。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合征等。

三是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往下牵拉,做1分钟至2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头部、面部相对应。环揉耳垂可以改善头部、面部血

液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

“这套操每天可以做1次至2次,每次总时长控制在5分钟至10分钟,具体时间可根据个人感受调整,避免过度用力。耳部有伤口或炎症时不要做操。” 谌凌燕说,做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前——早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

谌凌燕建议,搓耳养生需要持之以恒,但不可过度,孕妇、老人等特殊人群更要谨慎。若做操时出现不适,应当及时停止。若有特殊健康问题,需要在专业中医师的指导下进行。

据《人民日报》

耳朵藏着“健康开关”

春天,阳气生发、万物复苏,也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季增强免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处,但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”广州医科大学附属第一医院康复科副主任医师谌凌燕说,《黄帝内经》记载:“耳者,宗脉之所聚也。”这意味着耳朵是多条经络聚集之处。

据介绍,在中医理论中,耳朵上分布着与全身脏器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连。刺激这些穴位,就可调节脏腑功能及

全身气血运行,进而增强人体免疫力。“比如,我们的耳甲艇上有肾穴,揉按耳甲艇可以补肾益气,缓解耳鸣、腰膝酸软等症状。通过补肾增强先天之本,就能提高机体抗病能力。” 谌凌燕说,正因为耳朵藏着一个一个“健康开关”,搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

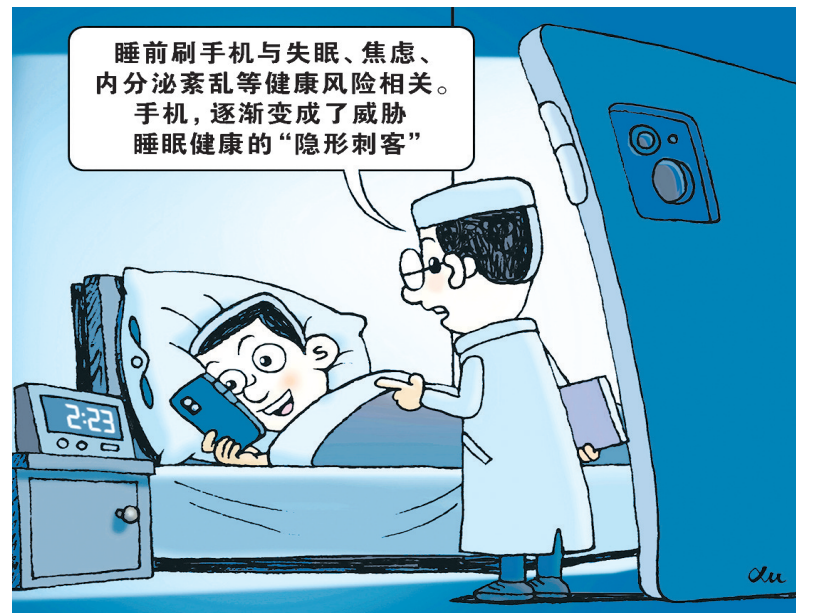
搓耳养生操应当怎么做? 谌凌燕进行了详细讲解。

一是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1分钟至2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经



春季气温回暖,诺如病毒感染进入高发期。专家提示,预防诺如病毒感染要从手卫生、饮食安全、环境消毒等多环节入手,感染后切勿滥用抗生素,科学应对是关键。

新华社发



手机已成为人们生活中不可或缺的工具,但随之而来的睡眠问题也愈发严峻。医学专家表示,睡前刷手机与失眠、焦虑、内分泌紊乱等健康风险相关。手机已逐渐变成了威胁睡眠健康的“隐形刺客”。

新华社发

健康减肥 中医教你这么做

“体重管理”近来成为热议话题。在中医看来,如何健康减肥?在国家中医药管理局近日举行的新闻发布会上,中医专家支招:保持健康生活方式,在医师指导下辨证论治,以科学、可持续的方法减肥,最终达到形瘦神健、气畅人和的效果。

“中医认为,减肥并非单纯追求体重减轻,而是通过调和脏腑、气血功能,达到形神兼养的健康状态。” 中国中医科学院西苑医院主任医师马瑩认为,中医减肥的本质是“纠偏”,通过平衡人体阴阳实现健康状态。

马瑩介绍,过度节食减肥可能导致多种健康问题,如气血亏损,出现乏力、头晕,女性月经量少、闭经或不孕等;脾胃虚弱、消化不良、食欲不振、腹胀、便秘或便溏;耗伤肾

精,导致肾气不足,影响生殖和内分泌功能,出现腰膝酸软、畏寒、性欲减退、脱发等症状。过度减肥还会影响情绪,出现焦虑、失眠等情况。

中医有哪些健康减肥的方法? 马瑩建议:合理饮食,避免过度节食,选择营养均衡的食物,保护脾胃;选择适当的运动方式,如打太极拳、八段锦等,促进气血运行;调节情绪,保持身心愉悦,避免肝气郁结。

专家介绍,健康减肥还可在医师指导下辨证论治,进行个体化减肥。如痰湿体质的人应以化痰祛湿的方法为主;脾胃虚弱的人可使用健脾益气化湿的方法,适当食用赤小豆、茯苓、木瓜等食药同源之品。同时,应早睡以养肝血,适度晒太阳以助阳气升发,避免熬夜。

据新华社

本版组稿:李永辉 王夏琼