

中医养生春节“破圈”走俏

本报记者 哈薇薇

随着传统文化回归,中医药文化日趋深入人心。春节消费市场,中医类养生产品热销走俏,中医养生方法也在年轻群体中流行,人们的健康文化观念悄然转换。

养生产品、康养游成过年热门选择

今年的年货市场啥走俏?大数据显示,养生产品成新宠。随着健康意识不断提升,如今,人们越来越关注健康。今年春节,很多人把营养品、保健品当作礼品首选,开出了新年送健康的年货清单。

日前,记者走访各大商超以及礼品超市时发现,相比传统的服装、鞋帽、米油等礼品选择,现在越来越多的消费者将目光瞄向营养附加值更高的品类,比如健康养生产品。采访中,记者发现,水果、干果等食品类是最受欢迎的年货,其次受欢迎的则是琳琅满目的养生产品。一家超市工作人员告诉记者:“春节折扣力度大,养生产品销售挺不错的。”一对正在选购养生产品的夫妇告诉记者,他们每年都为给老人送什么礼发愁,今年准备买两盒虫草送给父母。

据某大型电商平台的大数据调研结果显示,70.3%的受访用户表示购买孝敬父母的商品,营养类产



南川老街国医堂负责人孙铭冬为游客介绍养生产品。

品居于选择首位;其中33.2%的受访用户表示今年会侧重适老、健康为主的商品。

事实上,消费者“盯上”健康产品和服务早已不是什么新鲜事。据中新网报道,全国居民健康素养水平逐年上升,与2020年相比,2024年人们的健康意识迅速提升。除了保健滋补品之外,消费者还把健康消费延伸至健康家电、美容养护等领域……

除购买养生产品外,康养旅游也成为今年人们过年的热门选择。在沧州工作的小梁,春节前就早早购买好去海南的机票,订好当地的酒店。因小梁的母亲患有呼吸道疾病,北方的冬天寒冷,容易诱发疾病。而海南冬季气候适宜,对呼吸道疾病患者十分有益。所以此次海南之旅既是一次全家放松之旅,也是一次康养之旅。

像小梁这样选择春节期间踏上康养之旅的人不在少数。“康养旅游之所以受到青睐是由于随着经济的发展,人们健康意识增强了,对生活品质有了更高追求,康养旅游能满足人们在健康养生和休闲度假方面的双重需求。”沧州某旅行社

负责人说。

此外,随着工业化和城市化进程加快,人们渴望到生态良好、气候宜人、景观优美的自然环境中放松身心、缓解压力。所以今年春节,海滨、森林、温泉等地自然成为人们康养旅游的热门选择。

越来越多年轻人爱上养生

“95后”小美在沧州一家互联网公司上班,被称为养生达人的她,最近在钻研经络梳。“这个小木梳有6个齿,按摩的部位不同,作用也大不相同。从头顶百会穴到脚底涌泉穴,一整套疏通下来只要几分钟,整个人立马神清气爽。”小美说,从中医养生中得到一些正向反馈后,她不但自己坚持,还经常把好的方法分享给身边人。

记者注意到,现在越来越多的年轻人也开始关注养生产品,特别是中医养生。“人到中年不得已,保温杯里泡枸杞”,随着全民健康意识的逐渐觉醒,养生已不再是老年人的专利,全民养生时代的来临也给中医药发展带来新的契机。

在都市白领人群中,中医养生

正成为新时尚。看中医、吃药膳、开膏方成了很多人保健养生的首选。艾灸、拔罐、刮痧这些过去中老年人喜爱的养生方式,现在也逐渐在年轻人中流行开来。

“90后”的小白很喜欢中医养生。他表示,现在的年轻人喜欢中医,其实就是想将养生理念融入生活,而不是“我不太舒服,就要吃颗止疼药”或者“我咳嗽,喝点儿止咳糖浆”。很多年轻人已经认识到,这些“临时抱佛脚”的治疗手段治标不治本,而中医主张“不治已病治未病”,需要平时养成健康的生活理念,才能防患于未然。小白说:“中医看的是本、医的是人,花费又少真不错。”所以他越来越迷恋中医养生。

“现在的上班族每天都坐在电脑前,忙碌起来来往就是一整天。不仅脑力消耗巨大,对身体也是个不小的考验。”程序员李萍说,“平时工作太忙了,没时间锻炼,颈椎、腰椎特别不舒服,胀痛起来让人受不了。在朋友的推荐下。我在网上买了一套拔罐器和按摩板,春节假期照着说明书上的做法操作,疼痛的确缓解很多。”

将中医药文化融入百姓生活

为何中医养生在年轻人中越来越火?

近年来,国家大力支持中医药发展,老百姓特别是年轻人对中医药的认可度越来越高,中医药发展内外环境都得到了改善。

去年2月,国家卫生健康委、国家中医药局、国家疾控局联合出台《关于进一步加强新时代卫生健康文化建设的意见》,其中特别指出,要推动中医药文化融入生产生活。为此,沧州市委、市政府精心打造南川老街中医药文化展示区。自前年10月份对市民开放以来,已然成为我市中医药文化新地标、中医药文化爱好者的打卡地,同时也

把脉沧州中医药文化

刘建:为张锡纯学术思想鼓与呼

本报记者 哈薇薇

近日,由河北省名中医、沧州中西医结合医院张锡纯学术思想研究室主任刘建编著的《张锡纯中西医汇通学派妇科对药》一书由中国中医药出版社出版。此书的出版,填补了国内张锡纯中西医汇通学派妇科对药学术研究专著领域的空白。作为张锡纯第四代传承弟子,刘建多年来潜心于张锡纯学术思想的研究及其临床应用,这已是他编著的有关张锡纯学术的第五本书。

著书立说 再谱新篇

中西医汇通学派是当今国内中医学学术流派传承中极具代表性的流派之一,也是燕赵医学学术传承体系的特色学派。《张锡纯中西医汇通学派妇科对药》一书,详细阐述了这一流派四代传承的脉络及其在妇科疾病对药传承方面的特色和用药规律。同时,书中还收录了张锡纯及三代传承弟子运用对药治疗妇科病的经典医案,为中医妇科病的临床治疗提供了重要的指导。

刘建先后编著出版了《张锡纯临证精华系列丛书》,包括《张锡纯方剂歌括》《张锡纯对药》《张锡纯用药新解》和《张锡纯论伤寒》。系列丛书问世以来,在中医学界和广大读者中引起广泛关注和深刻影响,20余年来,加印数次。

据刘建介绍,《张锡纯中西医汇通学派妇科对药》一书,自酝酿到成书历经6年时间,其间四易其稿,增删数次,最终才呈现出现在的样貌。谈到创作初衷,他说自己作为张锡纯的盐山老乡、后学晚辈,有责任也有义务将他留下的珍贵的中医临床经验挖掘好、整理好、继承好,并发扬光大。

而真正促使刘建再次动笔的原因,是他的《张锡纯对药》问世后,广大读者特别是在一线临床的中医同仁们反馈甚佳。与此同时,他也在思索张锡纯对药在妇科领域的应用。于是,6年前,他将张锡纯的《医学衷中参西录》、张锡纯弟子柳学洙的《医林锥指》《诊余漫笔》、张锡纯再传弟子陈宝贵的《陈宝贵医案选粹》《陈宝贵医论医话选》等书籍及文献资料中有关治疗妇科疾病对药运用的学术思想、临证经验进行分析研究,然后归纳总结,再融入个人临证中治疗妇科疾病的对药运用经验和验案,最后将这四者全部纳入书中,以期使读者更系统地了解该流派在对药传承上的脉络和特色。

情系中医 重回校园

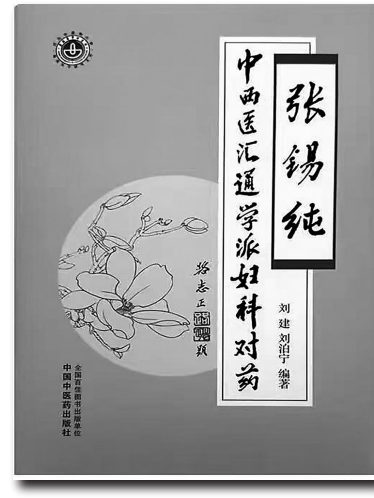
刘建,出生于盐山县圣佛镇。祖父刘振邦曾在省中医研究院担任中医内科主任,父亲刘少星也是闻名乡里的中医。《黄帝内经》是他幼年的启蒙书,在祖、父辈医学、医理、医道的耳濡目染下,刘建和中医学结下了不解之缘。

2003年,他从盐山县中医院调入沧州中西医结合医院,从事中医临床工作,主攻中医皮肤科、中医男科、中医妇科、中医内科等专业。彼时的他,已经在中医学领域崭露头角,很多外地病人都慕名前来就诊。他坚持以患者为重,能不开贵药就不开贵药,有时还自掏腰包帮助贫困患者。就这样,他白天为患者诊治病痛,晚上还孜孜不倦研究张锡纯的学术思想及其著作《医学衷中参西录》。

都说一方水土养一方人,同样出生、成长于盐山这片热土,刘建总觉得冥冥中和百年前的大医张锡纯有着某种机缘,要不为何他偏偏



刘建为河北中医药大学学生讲解张锡纯学术思想。



选择了中医这个事业,而张锡纯的学术思想又让他如此魂牵梦绕、几近痴迷?

走入天津中医药大学那年,他46岁。刘建说,至今回想起来还很梦幻。在众多同学中,他年龄最大,但学习上绝不服输。因实践经

验丰富,又谦逊好学,使他深得天津中医药大学博士生导师、张锡纯再传弟子陈宝贵的赏识。在陈老的悉心教导下,刘建在张锡纯学术研究方面日益精进,又迈入了一个更高的台阶。

听闻刘建在张锡纯对药妇科领域又有了新成果,陈宝贵教授欣然为其作序,序中写道:“刘建是我招收的硕博连读学生,也是我的研究生中年龄最大的,更是天津中医药大学历届博士毕业生中年龄最大的一位。尽管天命已过,但初心不改,数十年如一日,专注于张锡纯中西医汇通学派的学术研究、经验整理、临床运用、科研立项等工作。我看在眼里,喜在心间,为张锡纯中西医汇通学派学术薪火相传、代有弘扬而高兴不已。”

培养人才 反哺乡里

刘建深知,若想真正发扬张锡纯学术思想,壮大传承队伍、培养中医人才是关键。于是,近几年,

是我市真正将中医药融入百姓生活、中医药文化传播系列活动的一个缩影。“今年春节期间,沧州中西医结合医院着力打造的南川老街国医堂,吸引了众多市民前来体验中医药文化,感受中医药文化的魅力。”南川老街国医堂负责人孙铭冬说。

市卫健委中医科科长苗欣认为,近两年中医养生在年轻人中越发盛行,除了中医药文化逐渐深入人心之外,还有一些其他原因。

首先,随着生活水平的提高、生活方式的改变,现代社会人们对电脑、手机等电子产品的依赖增加,颈椎、腰椎、视力等身体方面的异常越来越呈现年轻化,人们开始关注健康,注重中医养生,中医“治未病”的思维和方法也正符合这一健康需求,社会对中医药养生的关注度日益提高。针灸、推拿等中医非药物治疗手段,在针对患者身体处于亚健康状态时,发挥着整体功能综合调节和协助人体自然康复的作用。

此外,老百姓文化水平的提升对中医药文化的推广也起到了一定的作用。中医药文化符合中华文化传统,贴近百姓生活。当老百姓从“春捂秋冻”“冬吃萝卜夏吃姜”等谚语中感受到这里面蕴含的中医养生道理时,就有了高度的认同感。

沧州中西医结合医院治未病科主任赵辉也提醒人们,中医养生如果没有专业基础,不可随意给自己开药方,有了病痛还得找专业医生。而且“中医养生热”不是说中医有多么神奇,更不是说有了中医,就不再需要西医,中西医结合才是最佳的治疗途径。另外,中医诊疗绝不是“一个药方走天下”,也需要辨证施治。不是每一个人都适用于同一种中医疗法,需要因时、因地、因人制宜来进行治疗。

中医说养生

春节假期过去了,很多人回到工作岗位,却被腹胀、胃痛、胃口差、恶心、腹泻、便秘等身体不适症状折磨得不轻。节后脾胃为啥“闹脾气”?这与春节期间亲朋好友常常聚会、吃得过多、喝酒过多、连续熬夜等情况有关。针对不同情况,沧州中西医结合医院药理学部主任李宝芬特推荐以下药膳茶饮来安抚“受伤”的脾胃。

伤食

过节很容易因吃得过多导致消化不良,出现腹胀、舌苔厚腻、没有食欲等不适症状,此时需要吃点清淡食物,让脾胃得以休息。下面推荐两款药膳。

白萝卜山药粥

材料:大米100g,白萝卜100g,山药50g,山楂10g,盐适量。

做法:大米淘洗干净;山药洗净、切片;白萝卜洗净,切小块;山楂洗净,去核切片。把大米、白萝卜、山药、山楂同放锅内,加适量水和盐,置旺火上烧沸。小火煮30分钟即可。

功效:白萝卜山药粥能健脾益胃,也能促进消化。山药滋补脾胃,对食少腹胀、腹泻便溏等症状都有良好预防和调理作用。另外,此粥中的白萝卜还能理气通便,其含有的丰富膳食纤维能促进肠道蠕动,加快体内垃圾排出,对缓解腹胀和便秘有明显效果。

陈皮三仙饮

材料:陈皮10g,焦山楂15g,炒麦芽10g,炒谷芽10g。

做法:以上药用沸水冲泡,浸泡10分钟,代茶饮,每剂冲2至3次,每日1至2剂。

功效:消食除胀、健脾和胃。适用于因过食肉类或面类而出现的腹胀、胃部不适、食欲不振等。

酒醉

过节难免推杯换盏,多饮酒必然加重脾胃负担,带来诸多不适。喝酒后可多补充维生素B、维生素C等,有些简单的药膳也可解酒醒神、缓解不适,下面推荐两款解酒食疗方。

葛花菊花解酒茶

材料:葛花10g,菊花15g。
做法:将二者放入茶杯中,冲入沸水,浸泡15分钟后饮用。每日1剂,可反复冲泡。

功效:和胃止呕。适用于酒醉呕吐、津伤口渴、头目眩晕、小便短赤等症。中医认为,葛花性凉味甘、辛,可入脾经和胃经,有和胃解酒、生津止渴之功,适用于饮酒过后出现的胸膈饱胀、不思饮食、呕吐酸水等症状。

甘蔗汁

材料:新鲜甘蔗400g。
做法:将甘蔗切碎,加适量水,煮至沸腾,去渣,趁热饮用。
功效:解酒止呕,清热生津。适用于醉酒后续干呕、口干者。

熬夜

假期人们经常熬夜,作息时间很容易被打乱,进而造成失眠。失眠除了引发头昏脑胀外,也经常导致或加重脾胃不适。那么中医有什么好的方法进行补救,加速身体恢复呢?下面介绍两款膳食方。

夏枯草煲瘦肉

材料:夏枯草10g,猪瘦肉50至100g,盐适量。

做法:夏枯草、猪瘦肉放入锅内,加入适量水共煲,肉熟后加盐少许调味,吃肉喝汤,每日1次。

功效:清泻肝火。适宜熬夜后肝火旺、肝木乘脾者。

莲子百合煲瘦肉

材料:莲子(去芯)20g,百合20g,猪瘦肉100g,盐适量。

做法:莲子、百合、猪瘦肉放入锅内,加入适量水同煲,肉熟烂后加盐调味食用,每日1次。

功效:清心润肺,健脾安神。适宜熬夜后不思饮食并出现干咳、心烦等症者。

哈薇薇整理

