

# 倡导生态医疗理念 中医领跑健康生活

## ——郑州市中医院院长刘宝琴专访

### 生态文明 呼唤生态医疗

记者：日前市妇联组织社会各界妇女代表学习贯彻党的“十八大”精神，您是郑州市卫生系统唯一的一名代表，还作了题为“生态医疗，储蓄健康”的发言，请问刘院长为何会想到这个话题？

刘宝琴：十八大曾明确指出，把生态文明建设放在突出地位，融入经济建设、政治建设、文化建设、社会建设各方面和全过程，努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展。

对于卫生系统而言，生态文明重要的是生态医疗。当下人们非常关注生活

环境的生态，比如呼吸的空气、饮用的水、吃的五谷粮食等。这种种因素都是我们关注的对象，但有一个领域却被很多人忽视，那就是身体内环境的生态。

此次生态医疗理念的提出，对于中医长远发展来说是个很好的契机，中医在生态医疗上有得天独厚的优势。无论是原材料的采摘、治疗中的无创伤和后续保健的康复，中医的治疗手法都是一种天然生态的体现。而这种自然的、创伤小的生态医疗手法，应是我们今后就在就中医中更需重视的。

### 生态医疗 需要因势利导

记者：如何保障健康的身体？

刘宝琴：除了饮食、运动等良好生活习惯需要养成。医疗中的中西并举、防治结合、生态医疗也不可小视。

记者：中西并举、防治结合好理解，生态医疗？听起来有些陌生。

刘宝琴：举例说吧。人得了流感，当发热达40摄氏度时，头疼、身疼等症状就会出现，传统治疗就是抗病毒与解热镇痛抗过敏。如果热不退、疼不止，再加大用药量，用解热镇痛药把体温降下来。这实际上不是病被治愈了，而是压制了免疫反应。因为感冒发热是机体免疫系统的排异反应，其排异规律就是全身肌肉颤抖以产热，扩张血管以排汗，让致病微生物及病理代谢物从汗中排除。而生态医疗就会因势利导，在流感发热

恶寒、头疼、四肢酸痛、无汗而喘时给你扩张血管、通血脉、开汗腺，为你排除异已提供一点助力。结果，一服药即汗出病愈。

记者：听院长这么说，郑州市中医院肯定有很多生态医疗方法，能具体谈谈吗？

刘宝琴：是有很多。如我们的中草药方剂，首重调节机体机能来保证机体健康，这也是中医用药的特色。还有我们的气功、针灸、艾灸、酒灸、国术点穴、理疗，同样是生态治疗的具体方法，调节经络气血运行就可以让机体平衡有序。还有我们的心理治疗，通过清除喜、怒、忧、惊等心理障碍，调节心理平衡。这些生态医疗，不仅不破坏人体内生态环境的平衡，反而有利于人体更健康。

### 创新模式 提升中医实效

记者：采访前了解到，在生态医疗惠民利民上，市中医院也做了很多，请院长具体谈一下。

刘宝琴：中医药在生态医疗中最具优势，大概有四个方面：

第一，站高点，关注学术前沿。医院建立了我省唯一的中医院士工作站，组建中医传承工作室，准备逐步实施中医远程会诊、资料传输，并将以院士工作站为基础，带动我院国家级重点专科脑病科、心病科以及省、市级重点专科的发展，同时辐射全省、市、县、区中医院，实现资源共享，提升我省的中医药服务水平。

第二，扬特色，注重未病先防。开展“治未病”工作可防患于未然，不仅可以减轻医疗卫生负担，更重要的是减轻个人、家庭、社会、政府的负担，随着“治未病”工作的深入开展，服务对象拓展到亚健康和健康人群，服务领域延伸到医疗、预防、保健、养生、康复等各方面，中医药的活力进一步增强，优势日益凸显。

第三，重责任，服务社会民生。我们按照“保基本、强基层、建机制”的要求，圆满完成了郑州市十大实事之一的中医中药进农村进社区培训工作，在全国首创中医院与社区组建“专病协作组”和“师带徒”的模式，巩固提升基层医疗机构中医药服务能力的长效机制。

第四，我们还在全国首创医养结合助老新模式，将医养、心养、食养的养老理念作为“幸福养老”的重点，通过社会养老、社区养老、居家养老的方式延伸扩大医疗服务内涵，呼吁全社会、全体医疗服务行业为群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务。

党的“十八大”提出建成小康社会，健康是保障，医院仍将发挥中医药绿色、自然、平衡、整体、辩证的优势，传递健康知识、传播健康理念，提高群众的健康水平、生活质量、幸福指数，为郑州都市区建设作出更大贡献。

面对资源约束趋紧、环境污染加重、生态系统退化的严峻形势，十八大明确指出，建设生态文明，是关系人民福祉、关乎民族未来的长远大计。郑州市中医院院长刘宝琴作为我市卫生系统唯一一名代表在市妇联组织的社会各界妇女代表学习贯彻党的“十八大”精神座谈会上，以题为“生态医疗，储蓄健康”的发言，引发业界关注。

郑州晚报记者 刘书芝  
李鹏云 通讯员 王红专

## 立夏时节话养生

### 灭心火 轻运动 宜午休

昨日，立夏。下意识的习惯中，人们总喜欢把立夏当作是温度开始明显升高，炎暑将临的一个重要节气。多日来，郑州一度攀升至近30℃的高温也大有把夏季提前炒热的意思，烦躁、乏力、厌食、嗜睡等也开始闯入人们的生活。对此，中医专家认为，立夏时节阳气到了极盛时期，热极便成火，所以夏天人就容易上火，市民应早睡早起，饮食清淡，保持情绪平和，适度运动，进而健康、愉快地度过这一夏。 郑州晚报记者 李鹏云



#### 吃

#### “灭”心火 低脂清淡多吃“苦”

夏季是一年四季中最热的季节。中医讲，夏对应着五行中的火，火气通心，因此夏季最容易上心火。

河南省中医院消化内科主任医师牛学恩建议，饮食应清淡一些，以低脂、易消化、富含纤维素为主。多吃一些酸味食品，以滋补肾脏和肝脏，同时还要食用一些清淡平和、清热利湿的食物，如西红柿、玉米等以补心养肺。当出现盗汗、口干、反复口腔溃疡、小便短赤、心烦易怒等症时，应考虑心火的可能，可以多吃一些莲子，有助于去心火。

中医认为，凡有苦味的蔬菜，大多具有清热的作用。因此，牛学恩建议，夏季经常吃些苦菜、苦瓜等苦味食品，能起到解热祛暑、消除疲劳等作用。

#### 适当出汗可排毒

进入夏季，30℃以上的高温让很多人大呼“热”，有些性急的人开始享受空调的凉爽。对此牛学恩表示，从热到凉或者从凉到热，都需要给身体一个缓冲期，骤冷骤热最易生病。

“不少人夏天一觉得热，就开空调，整个夏天身上几乎不会有出汗机会。而有些人为了防止汗水把衣服弄湿，甚至大面积涂用止汗露等产品减少出汗。这些都是不正确的做法。”牛学恩说，汗腺是人体的“天然空调器”，夏天汗出不来热就散发不出去，很容易中暑。出汗不仅能调节体温，而且能滋润皮肤，排出部分代谢废物。刻意控制出汗，就等于阻碍了一条重要的排毒管道，会加重肝肾排毒的负担。

#### 午睡养心、缓疲劳

“立夏以后，天亮得早，人们起得早，而晚上相对睡得晚，易造成睡眠不足，即老百姓常说的‘夏打盹’。”牛学恩说，夏天中午1点~3点是一天中气温最高的时候，人容易出汗，稍一活动就会出汗多消耗体力，极易疲劳。为了防止“打盹”，大家可在这个时间段内休息，尤其是老年人，睡眠不好的人，更需要午休。而对上班族来说，中午不能午休的，可以听听音乐或闭目养神，最好不要加班工作，以免影响下午的工作质量。

午睡时间要因人而异，一般以半小时到1小时为宜，时间过长会让人感觉没有精神。短时间的午睡或闭目养神，不但有助于养心，也能起到缓解疲劳的作用。另外，午休时不要贪凉，避免在风口处睡觉，以防着凉。

#### 情

#### 钓鱼、种花养心性

立夏养生还应重视的一点就是情绪。天气炎热时，人们易感到烦躁不安，因此立夏养生要做到“戒怒戒躁”，切忌大喜大怒，要保持精神安静，心情舒畅，安闲自乐，笑口常开。

对于脾气大、性子急的人，可多做偏静的文体活动，如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。

#### 动

#### “轻”运动助健康

天热时，一动就满身大汗，很多人因此放弃运动锻炼。牛学恩表示，其实夏天也应坚持运动，这样才能提高机体耐热能力以及抵抗力。

对大多数人来说，夏季应以轻松运动方式为主，尤其是经常呆在空调房、习惯了以车代步的都市人，如果运动过量或运动方式不当，容易对身体造成伤害。运动项目不要过于剧烈，最好在清晨或傍晚时，选择相对小幅度的散步、慢跑、健身操、瑜伽等运动。

此外，运动完注意不要马上冲凉，最好先休息一下，让身体继续出汗，再洗个温水澡。这是因为夏天锻炼时，体会吸收大量的热量，肌肤的毛孔都处于张开状态，若此时立即冲凉会使全身毛孔迅速闭合，使热量不能散发，滞留体内，容易引发高热症。

#### 穿

#### 睡