

“简、便、验、廉”！

中医适宜技术“热”起来

新华社记者 徐鹏航 田晓航 彭韵佳

针刺、推拿、刮痧、灸法……这些以“简、便、验、廉”为显著特征的中医适宜技术，在中医药宝库中散发着独特魅力。

根据《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》部署，100%社区卫生服务中心、乡镇卫生院能够规范开展10项以上中医药适宜技术，100%社区卫生服务站、80%以上村卫生室能够规范开展6项以上中医药适宜技术。

在覆盖城乡的中医药服务网中，中医适宜技术得到越来越多的青睐。

中医适宜技术在诊疗机构火起来

早上八点，中国中医科学院广安门医院中医适宜技术门诊的候诊区，坐满了等候治疗的患者。火灸、中药膏摩、砭石疗法……二十余种中医特色技术，吸引了来自全国各地的患者。

“我们门诊的年诊疗量已突破7万人次，且呈逐年上升趋势。”广安门医院中医适宜技术门诊护士长张维维说，如果遇到

“三伏天”等养生黄金期，医护人员经常忙得连午饭都顾不上吃。

“我脾胃不太好，经常便秘，想看看能否用中医调理一下”“我经常伏案工作，肩颈不舒服，想来试一试推拿”……前来就诊的患者中，既有中老年人，也有不少年轻人。

这样的场景，也在很多基层中医院上演。

治未病、减病痛，大有可为

“当时，我的膝关节很疼，活动困难，想着试一试中医。”今年65岁的患者张安在广安门医院接受3次水罐治疗后疼痛缓解，现在对中医越发信任。

张维维经常遇到老病人推荐新病人，患者基本上都是从试试看到主动选。

中医热潮不断升温，并非偶然。随着生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多人更加关注自身健康，开始从“治已病”转向“治未病”。

国家中医药局最新数据显

示，全国二、三级公立中医医院设置治未病科的比例超过95%。国家中医药局指导支持近20所高校开设中医养生学相关专业，加强相关人才储备。

今年7月，国家中医药管理局印发《中医医院治未病科建设与管理指南（2025年修订版）》，明确中医医院应加强对全院治未病工作的统筹，探索建立治未病科与各专科联合协同创新发展机制。

国家中医药局最新数据显

兰州市皋兰县卫健局开办“2025年中医适宜技术推广培训班”，培训基层中医药服务“骨干力量”；新疆生产建设兵团基层中医药适宜技术推广使用率达92.87%；武汉市硚口区11家社区卫生服务中心配备腰椎治疗牵引床、电热低频治疗仪等中医诊疗设备……越来越多中医适宜技术直达百姓“家门口”。

让中医适宜技术实现“长久热”

将中药饼敷于治疗部位，在毛巾上洒酒精并点火，促使患者排汗以缓解寒证——这一源于灸法的中医适宜技术火灸，历史悠久。

为降低传统火灸疗法的烫伤风险，广安门医院护理团队研发了“中药火灸温度监测系统”。广安门医院主管护师习亚炜介绍，通过将温度探头放在皮肤和药饼之间，可以实时监测温度数据，绘制温度曲线，实现控温。这一方面可以预防烫伤，一方面可以更好确保火灸疗效。

守正创新，是中医不断迈向精细化、标准化的时代要求，也是中医传承发展的必由之路。

面对中医热潮，部分公众出现了一些认知偏差，有人将中医神化，认为其能包治百病，放弃常规治疗，也有人盲目跟风，在非正规机构接受治疗，反而损害健康。

中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖提示，进行中医诊疗要选择正规医疗机构，不可轻信“江湖神医”。

今年8月，国家中医药局印发通知，确定了中国中医科学院

西苑医院、中国中医科学院广安门医院等首批11家单位，开展中医药标准化研究转化中心建设。建设任务包括中医药标准研究制定、中医药标准应用推广、中医药标准技术指导。

“让人民群众方便看中医、放心用中药，一直是我们的努力方向和奋斗目标。”余艳红说，下一步，将同相关部门，加快促进中医药产业高质量发展，让中医药这个中华文明的瑰宝在新征程上焕发新的更大活力和光彩。据新华社

基层慢性病健康管理将迎“一站式服务”

据新华社（记者李恒）国家卫生健康委办公厅近日发布《基层慢性病健康管理服务能力建设指引》，指导各地根据需要促进基层慢性病健康管理服务能力建设，提供“一站式”功能整合的基层慢性病健康管理服务。

指引明确了五个方面的建设内容，包括：对辖区居民开展慢性病预防、诊疗、健康管理服务以及转诊、信息汇总流转等核心功能；合理划分健康服务区与

诊疗区，做到功能分区明确、导向标识清晰、人员动线流畅；配备全科医生、中医医师、公共卫生医生、药师、护士等卫生专业技术人员；根据慢性病健康管理服务的需要配备相关设施设备；加强数智化应用，推进实现诊疗、体检、基本公共卫生服务等方面信息数据交汇共享。

基层慢性病健康管理主要承担咨询与筛查、诊断与治疗、随访与健康指导等任务，具体包括提供健康咨询和预约挂号、健

康自检、采集居民健康信息、签约或续约家庭医生、分类分级健康管理、转诊、随访、健康指导、数据分析等服务。

为加强服务质量管理，指引要求基层医疗卫生机构严格执行有关慢性病健康管理服务指南，规范服务流程和内容。紧密型医联体牵头医院或上级医院相关专病科室应加强对基层医疗卫生机构的指导和质量控制，持续改进慢性病健康管理服务质量。

日常生活如何有效预防流感？

采取“疫苗+卫生习惯”双防线策略

及时接种疫苗



流感病毒活动时间持续非常长，流行过程中会出现多个波峰，在整个流感流行季之内接种流感疫苗都是有益的

养成良好卫生习惯

认真洗手；避免用手触摸眼、鼻、口；多摄入富含蛋白和维生素的食物；适度运动，保持充足睡眠，增强免疫力



营造安全家居、办公环境



勤通风：每日定时开窗2-3次，每次20-30分钟



常消毒：定期对门把手、键盘、手机等高频接触物品表面进行清洁消毒



洁环境：保持室内整洁，垃圾及时清理



流感高发季节外出建议佩戴口罩

儿童、基础性疾病患者、老年人群等高风险人群尽量减少前往人群密集、空间密闭的公共场所，前往时建议科学佩戴口罩

去医院看病需全程佩戴口罩；在人群密集场所或乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩

资料来源：中国疾病预防控制中心

新华社发（宋博 制图）