

当下中医疗法正为更多的人所接受,中医思维已融入到人们的生活中

三伏到,冬病夏治正当时

本报记者 吴丽蓉

7月16日是今夏入伏第一天,在北京的多家中医医院,不少市民一早就过来开“三伏贴”并进行贴敷。

三伏天是一年中最热的时节,也是我国中医传统特色疗法冬病夏治的好时机——对一些在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予针对性的治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。其中,在三伏天进行穴位贴敷是最常见的一种冬病夏治疗法,因其适应人群广泛、操作相对简便、有一定效果而成为众多市民的选择。

提前预约,排队贴敷

“我一感冒就咳嗽老不好,好多年前贴过,管用。今年又犯了,就想着再来贴一下。”在首都医科大学附属北京中医医院呼吸科排队贴敷的陈奶奶告诉记者。

陈奶奶77岁,以前在家附近的医院开过“三伏贴”,“今年好像有的医院没搞这活动,我是在网上看见这家医院有。”于是她提前在网上预约挂号,坐了一个多小时的车过来。

由于新冠肺炎疫情的影响,今年开具“三伏贴”的医院有所减少。为避免人群聚集,多数医院采用提前预约的方式引导患者分时段就诊。在北京中医医院,有呼吸科、儿科、耳鼻喉科三个科室开具“三伏贴”,患者入院时需要出示预约凭证截图、健康码,并配合工作人员进行测温、流行病学调查。

三伏首日,来贴敷的患者数量通常是最少的。记者看到,北京中医医院呼吸科将首日的就诊地点安排在医院多功能厅,取号、开贴、缴费、贴敷等“一条龙”服务都在大厅内进行。

北京中医医院呼吸科副主任医师孟广松告诉记者,为了减少三伏首日的工作压力,呼吸科每年都会专门开辟多功能厅做诊室,今年医院在疫情防控的基础上开展“三伏贴”工作,更加强了对人员密度的控制。“一条龙”服务可以尽量让患者减少走动,



7月16日,入伏第一天,一名患者在北京中医医院进行贴敷。 本报记者 吴丽蓉 摄

防止人员聚集。”他说。

记者了解到,截至7月16日下午3点,有近600人在该医院呼吸科进行贴敷,较往年三伏首日人数有所降低。

冬病夏治,顺应自然规律

“并不一定要在入伏首日来,只不过大家有这个习惯赶着点来,这样日子也好算。”孟广松说,其实患者只要记得在每一伏期间都贴上几天即可,现在疫情防控常态化,防止人员密集,建议患者分散就医。

在中医传统理论指导下,北京中医医院研制了防治慢性咳喘疾病的外用“三伏贴”。很多患者第一次来医院贴敷后,后续可自己在家继续贴敷。

在北京中医药大学东方医院主治医师曹云松看来,“冬病”的概念较为宽泛。他告诉记者,所谓“冬病”并不是仅仅指在冬季发生的疾病,而是指人体感受外来的风、寒、湿过重,或者过度地受风、贪凉、饮冷,导致体

内寒饮、痰湿积聚不散,损伤人体的阳气,从而出现各种类型的疾病,如虚寒性哮喘、慢性腹泻、寒湿性骨关节病、痛经等。而到了冬季,天气寒冷,阴寒较盛,这类疾病往往诱发或者加重。

那为什么夏天可以治“冬病”?中医经典《素问·四气调神论》中记载:“春夏养阳,秋冬养阴。”曹云松说,这其中所蕴含的意义就是春夏之季应当顺应自然,补阳养阳,散寒祛湿。冬病夏治其实就是借助夏季自然界阳气充足,机体阳气充沛的有利时机,达到“以热驱寒”“温阳补虚”的作用。

孟广松也告诉记者,夏天的三伏天是自然界温度最高的时候,这对于人体,尤其是那些阳虚或者有寒邪潜伏在体内的人,是中医调理的最佳时期。

“我们用一些中医的传统治疗方法来刺激穴位、经络,以在这个季节更进一步提高人体的正气,使人体潜伏的寒邪驱逐出去。那么到了秋天、冬天,人体的抗病能力就增强了。”孟广松说。

临床有效,但并非适用于所有人

北京市民刘先生这次到医院是给年长的亲戚开“三伏贴”,他自己顺便也进行了贴敷,“几年前我母亲贴了以后就好了,别的亲戚听说了也想试试。”

孟广松向记者介绍,冬病夏治是一种理论,在这个理论之下,中医除了外用的贴敷方法,还有汤药、针灸、艾灸等多种治疗方法。“三伏贴”因为适用人群广泛,操作相对简便、有一定的临床效果,最让人们所熟知,也是冬病夏治比较推荐的一种方法。”他说。

贴敷的患者各个年龄段都有,以中老年居多。如今,这一方法也逐渐受到年轻人的欢迎。在北京中医医院,记者就见到不少年轻人排队贴敷。一位30岁出头的女士告诉记者,她是第一次来开“三伏贴”,“我有朋友特别养生,她推荐我来的。”

“连续贴三年更有效,但要注意,贴敷只是一种辅助治疗手段。”孟广松说,如果患者本身患有哮喘等疾病,平时还是要坚持常规的治疗。他也提醒道:“冬病夏治并非适用于所有人,还需要临床医生做一个评估。”

他建议,有基础疾病的老年人,例如有严重的心脑血管疾病或肝肾类疾病的,要先控制住基础疾病,再考虑贴敷;而一些特殊人群,包括孕产妇、婴幼儿、皮肤过敏者、疤痕体质者、支气管扩张症人群等则不建议贴敷。此外,平素有湿热、阴虚、火热的人群也不适合进行贴敷,误用之后容易出现各种上火的症状。

曹云松认为,当下中医疗法正为更多的人所接受,在实际上中医思维已经融入到人们的生活中。“比如你嗓子干疼,会知道自己上火了,这时候你可能会想到吃个梨、喝点菊花茶来下火,这其实就是中医的思维。”他说。

当下很多年轻人采用“朋克养生”方式,“啤酒里加枸杞,可乐里加党参”,曹云松认为这是不可取的。对于夏季养生,他建议人们还是要保持规律的饮食和作息,不要贪凉和过多地吹空调,“顺应自然,出汗挺好的。”

两部委发文:

加强警医联动,破解救治难题

本报讯(记者姬薇)7月17日,记者从国家卫生健康委网站获悉,国家卫生健康委办公厅、公安部办公厅联合发出《关于健全完善道路交通事故警医联动救援救治长效机制的通知》,要求医疗机构要积极救治,不得以任何理由拒绝、推诿或拖延治疗。因交通事故产生的医疗费用在机动车交通事故责任强制保险责任限额范围内的,公安交警部门通知保险公司依法支付或垫付;超过机动车交通事故责任强制保险责任限额范围的抢救费,公安交警部门通知道路交通事故发生地的救助基金管理机构按照规定及时垫付;依法应当由第三人负担,第三人不支付或者无法确定第三人的,由基本医疗保险基金先行支付。

近年来,我国道路交通持续快速发展,机动车交通事故多发易发,造成大量人员伤亡。据统计,我国交通事故死亡人数中当场死亡的占20.8%,未当场死亡但在救护人员到达之前死亡的占27.2%,抢救无效死亡的占52%,事故伤员死亡率和死伤比较高,相当比例交通事故伤员因贻误救治时机而死亡。

《通知》要求,加强对警医联动的组织领导,建立健全警医联合接处警机制,加大救护救援车辆优先通行保障力度,联合推进“122”“120”联动接警机制建设,通过设立联合接警席位、开通三方通话等方式,实现警医联合接警、统一布警、同步出警,缩短院前医疗急救反应时间。

《通知》指出,要探索完善“空地一体化”救援救治模式,充分发挥通用航空在医疗救护领域的作用,健全完善空中救援与地面救援互补的立体化救援救治体系。鼓励高速公路、偏远地区使用直升飞机救治急重伤员,群死群伤事故优先选用直升机救援,破解救助距离过长、交通不畅、难以及时施救等难题。

国家卫健委:提高医疗急救应对能力

本报讯 国家卫生健康委近日印发《关于新冠肺炎疫情防控常态化下进一步提高院前医疗急救应对能力的通知》,对各地新冠肺炎疫情防控常态化下的院前医疗急救工作提出具体要求。

《通知》要求,各地高度重视院前医疗急救能力建设,统筹推进院前医疗急救事业发展。完善急救网络布局,整合资源加大投入,加强人才培养,各地结合新冠肺炎疫情防控实际情况,制订辖区内疫情防控期间院前医疗急救工作方案,并监督急救中心和网络医院切实落实,确保转运工作高效安全。

《通知》指出,统筹安排专门车队执行高风险任务。各地卫生健康行政部门统筹负责辖区内新冠肺炎病例的转运指挥调度工作,成立新冠肺炎疫情转运车队,“平战结合”开展工作,严格对转运车辆、医疗设备等进行终末消毒。国家卫生健康委建立院前急救工作信息上报机制,加强信息管理,健全监测预警机制。各地加强急救中心信息化建设,推动信息共享与联动,提高调度效率与水平。各急救中心要加强人员培训,在调度环节加强问询,根据实际情况分类调派。

研究部署防汛救灾工作

(上接第1版)

会议指出,各级党委和政府要全面落实防汛救灾主体责任,加强领导,守土尽责,切实把保障人民生命财产安全放到第一位。要发挥防灾减灾救灾体制改革优势,各有关方面要加强统筹协调,发挥各自专业优势,形成省市间、部门间、军地间、上下游、左右岸通力协作的防汛救灾格局。要把责任落到防汛救灾全过程、各层级,到岗到人,落实汛期工程巡查防守责任制。各级领导干部要深入一线、靠前指挥、现场督查,在防汛救灾第一线体现责任担当,组织广大干部群众众志成城、顽强奋斗。

会议强调,要精准预警严密防范,及时准确对雨情、水情等气象数据进行滚动预报,加强对次生灾害预报,特别要提高局部强降雨、台风、山洪、泥石流等预测预报水平,预警信息发布要到村到户到人。要强化重要堤防、重要设施防护,科学调度水利工程,加强巡堤查险,发现险情及时抢护,确保重要基础设施安全。要全力抢险救援救灾,对各类抢险救援力量,要统一调度、提前预置、快速出动、高效救援,努力将各类损失降到最低。要统筹做好疫情防控和抢险救灾工作,严格落实各项防控措施,避免疫情出现反弹。

会议指出,要精心谋划灾后恢复重建,及时下拨救灾资金,调运救灾物资,尽快恢复灾区生产生活秩序,及时抢修水电、交通、通信等基础设施,组织带领受灾群众恢复生产、重建家园。要支持受灾的各类生产企业复工复产,统筹灾后恢复重建和脱贫攻坚工作,对贫困地区和受灾困难群众给予支持,防止因灾致贫返贫。

会议强调,要全面提高灾害防御能力,坚持以防为主、防抗救相结合,把重大工程建设、重要基础设施补短板、城市内涝治理、加强防灾备灾体系和能力建设等纳入“十四五”规划中统筹考虑。

会议指出,各级党委和政府要担负起促一方发展、保一方平安的政治责任,基层党组织和广大党员、干部要充分发挥战斗堡垒作用和先锋模范作用,主动担当、敢打头阵,紧紧依靠人民群众,把党的政治优势、组织优势、密切联系群众优势转化为防汛救灾的强大政治优势,让党旗在防汛救灾第一线高高飘扬。

会议还研究了其他事项。

福建三明三元区创新机制破解基层治理难题

本报讯 目前,困扰福建省三明市三元区崇宁社区多年的消防通道治理顽疾终于被解决,这是当地实行“乡呼区应、上下联动”工作机制以来的成果。之前当地老旧小区居民经常将生活杂物堆放在楼梯导致消防通道反复堵塞,“堵塞-劝导-堵塞”的情况让社区工作人员疲于应付。在基层组织和行管部门联动响应下,宣传发动、启发自觉、小区排查、社区督改、街道帮扶、部门执法等措施随之全面启动,外加智慧城市和远程监控等数字化系统建设,影响基层治理的瓶颈性先天性难题迎刃而解。

据悉,三明市坚持问题导向打通治理关节,实行区(县)乡(镇、街道)“属地管理”事项主体责任和配合责任清单制度,加快建立边界清晰、分工合理、权责一致、运行高效、依法保障的基层管理体制,努力推进基层治理体系和治理能力现代化。

(荣传)

领跑“中国速度”

出口到23个国家和地区,出口签约车辆数量超过9000辆,签约额超120亿美元。

“截至目前,我们已成立境外8家子公司或合资企业,21个境外机构,国际化经营布局初步完成。”中车长客总经理王峰说,“我们坚持融入全球经济循环,输出中国技术,分享中国经验,努力将企业打造成为受人尊敬的国际化公司。”

为推动企业高质量发展,中车长客深入推进改革,全面夯实基础工作,5年来废改立

制度3042个,编制系统业务流程等2564个,制定岗位工作步骤15532个,建成精益生产示范线38条,同比劳动效率平均提高5.3%,公司的资源使用效率、产品质量及总体产能均得到有效提升。

同时,中车长客大力弘扬工匠精神,以及“科学、严谨、精准、法治”的工业文化,通过“万万千”、“星级员工”、“三零标兵”、岗位技能竞赛、“青”字号工程等一系列特色品牌活动,有效激发全员干事创业热情。

“中车长客将继续坚持改革创新,担当产业报国使命,连接世界,造福人类,让中国高铁这张亮丽名片永不褪色。”王润说。



影院消毒迎开门

江苏省宿迁市泗洪县各大影院严格按照通知要求,提前做好开门营业前的各项准备工作。图为7月17日,泗洪县一影院工作人员清擦影院内的座椅。 许昌亮 摄/人民视觉

渐渐鼓了起来。

村民符美燕和丈夫林忠成在村里经营着一家小卖部,他们是博后村颜值变化的见证者,也是民宿产业发展的受益者。

“以前小卖部一整年收入只有五六万元,现在变成新的便利店后,一年收入大约有14万元。”伴随美丽乡村建设,符美燕的小卖部从40平方米扩大到了60平方米,取名“鑫旺便利店”,生意人气越来越旺。她还把房子租给客商改建成民宿,又多了一份收入。

2019年,被博后村的“诗与远方”所吸引,来自重庆的创业者阳叶在村里开了一家重庆火锅店,店里的服务员大多是本村村民。随着海南海鲜、福山咖啡、重庆火锅等一批餐饮企业的进驻,村子变得越来越热闹。

去年5月,博后村成立了三明市吉阳区民宿协会,通过规范民宿管理,促进民宿产业健康有序发展,为升级版的博后村民宿蓄力。

眼下,博后村正谋划着升级“海纳捷”的配套设施。他打算增建泳池,再增加20间主题客房。

花繁叶绿、椰林舞动,这座南海之滨的美丽乡村,诉说着小康路上的“诗与远方”。

从“不敢看”的贫困村到“看不厌”的网红村

村民返乡创业,串起美丽乡村

谭中仙的民宿每年都有几十万元的收入进账。

在谭中仙的带动下,村里曾经的贫困户蒲朝山也开了民宿。

村委会帮助蒲朝山申请到了40万元小额贷款,2018年底,由自家房子改建成的民宿“山林博达”正式运营。仅2019年春节期间,就收入20多万元。

通过村民自主经营和引入社会资本的方式,一栋栋破旧的村屋经过改造,摇身一变,成为各具特色的精品民宿,串联起美丽乡村,不少在外打工的村民纷纷选择返乡创业。

如今,博后村已成为海南最大的民宿村之一,并在民宿圈声名大噪。

人气变,在家门口找到“诗与远方”

蓬勃发展的民宿产业留住了游客,留住人气,也让博后村的村民真正端稳了“旅游饭碗”。

不少村民开起了农家乐、酒吧、餐馆和超市,为游客提供一条龙、一站式服务,钱袋子

(上接第1版)

博后村有4个自然村、8个村民小组,村民3680人。村民收入结构较为单一,以土地出租、种植、养猪和外出务工为主。

改变发生在2017年。这一年,三亚市委、市政府决定在博后村按“五星级标准”开展美丽乡村建设。政府出资为博后村铺设污水管道、雨水管道,整治主路和臭水塘。

在拆围墙修村路之初,一些村民闹起了情绪,谭中仙的伯父就是其中之一。

“村子颜值高了,才能把游客请进村、请进家,人气才能变。”谭中仙发动家人做伯父的思想工作,老人家心里的“结”终于解开了。

几年前,博后村完成了基础配套工程,环境绿化美化、房屋外立面和景观改造,小康广场、荷塘、游客中心、博后故事广场先后落成。花园式美丽乡村的轮廓清晰起来,特别是风景宜人的哎岬湖公园,成为游客来博后村“打卡”的新地标。

2018年,博后村被评为“海南省五星级美丽乡村”。符儒建感叹说,以前的村子“不敢看”,现在的村子“看不厌”。