



“不治已病治未病”，这是国粹中医药学的核心理念，强调通过治理调养体质，增强个人抗病能力，让医生帮助您找到少生病、不生病的办法，防患于未然。听闻滨湖区中医院开设了以这个为目的的“治未病中心”把治疗、预防、保健、养生融于一体，将传统中医药养生之道融入健康服务，记者近日前去探访。

周燕 陆媛

将中医药养生之道融入健康服务

——探访滨湖区中医院“治未病中心”



滨湖中医院大门(左)
古色古香的中药房(右上)
中医师赵建辉在把脉
资料图片

“治未病”其实就是健康管理 最适合“亚健康”人群

走进“治未病中心”，只见中式窗格、实木家具、陶瓷药罐……古朴典雅的建筑风格中透出浓浓的“中国味”，和中医药这一传统国粹的主题相得益彰。据介绍，医院不惜重金打造中心，仅改造装修就投资了300万元。中心上下两层总共1000平方米，分成金匱堂中药房、名医堂门诊区、中医治疗干预区三大区域。

现代医学发展趋势正从“疾

病医学”向“健康医学”发展，从重治疗向重预防发展，“治未病”其实就是健康管理。而“治未病中心”正是在我国中医预防保健系统工程——在“治未病”工程的大背景下，满足百姓预防疾病的健康需求而建立的。

“上工治未病，这是《黄帝内经》中对医生的最高评价，也是现代中医学从业者希望达到的境界。”中心负责人说，现代他们将这一理念付诸实现，充

分调动医院积累的中医专家资源，结合现代科学仪器的分析判断来调整治病、防病的若干传统医疗手段，并通过建立健康状态辨识档案的方式，系统地跟进和服务每位前来就诊的百姓。

中医“治未病”包含三层含义：一是未病先防，就是未病养生，防病于先。二是既病防变，也就是已病早治，防其转变。第三是瘥后防复，病后调摄，防其

复发。其中被大多数人熟知的“亚健康”就是“未病”的一种特殊表现形式。

据了解，“治未病中心”9月19日正式开诊，2个月时间，平均每天有15人次前来问诊，大多数人群是年龄在20-40岁的中青年人群，包括公司白领、企业高管、公务员等，他们工作压力大、节奏快，身体不同程度处于“亚健康”状态，正是“治未病”适合人群。

体质辨识是第一步 依托传感网实现中医“望闻问切”

“治未病”第一步做什么？在名医堂坐诊的首席中医师专家赵建辉说，“治未病”要从体质辨识开始。

体质是人体形态结构、生理功能和性格心理相对稳定的特性。赵建辉阐释说，人的体质主要分为9种，分别是平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、淤血质、气郁质和特禀质。不同的体质和不同的疾病有着相关的联系。在这9种体质中，除了被称为“健康之源”的平和质外，其他8种体质在中医上被称为“百病之因”的

偏颇体质。“将偏颇体质改善平和，调整人体的功能状态，就是实现中医‘治未病’的功能。”

并不像普通西医体检中心那样摆满了各式各样的仪器，这里的问诊检查很简单：一个脉枕、一份健康辨识表、一名中医师。唯一一台现代科学仪器是名叫“体质辨识仪”的设备，这是依托传感技术等高科技来达到中医问诊的目的。在手腕处绑上搭脉终端，利用传感网技术就能切出脉象，然后对着仪器拍一张照片，再伸舌头拍一张照，机器根据面相、

舌相分析辨识出体质来。“用机器来辨识体质只是参考，最主要的还是需要中医师望闻问切，通过传统中医问诊的方式，综合各类信息辨识出各人体质，然后针对不同个体的不同体质，采用不同的治疗方案辨证施治，用个性化治疗及调养，使个体达到平衡状态。”赵建辉说。

已过不惑之年的钱女士最近常感到体力不支、腰酸腿疼，西医体检并没有发现病症，在“治未病中心”把脉后，医生认为她体内寒湿过重，需要用火罐调理。“人体内的寒湿气会导致经络不通瘀堵，血液循环不畅，从而导致肢体酸痛无



医生在为患者做体质辨识

淤血质倾向。根据她的体质，医生开出中医健康处方：平时多吃黄豆、粳米等谷物以及山药、蘑菇等蔬菜杂粮，少吃辛辣燥热的东西，结合适量运动，按时作息，控制脾气，调养生息。

中医“绿色”自然疗法受青睐 非药物、非手术调理养生

步入二楼，这里是传统中医疗法中心，即针对每个人的不同体质、不同健康状况，通过排查危害健康因素，在中医“治未病”理论指导下，通过针灸、推拿、中药熏蒸、拔火罐、中药沐足、刮痧、理疗等中医“绿色”自然疗法来干预治疗，达到非药物、非手术调理养生、改善偏颇体质的目的。

与市场上的中医养生项目不同的是，这里的中医疗法更

讲究个性化，符合中医辨证施治的原则。比如中药沐足，市场上的足浴是千人一方，而这里在沐足前必须先把手脉，辨识体质后，根据沐足人的体质开出中药，放入沐足汤内，再根据不同健康状况按摩穴位。40岁的张女士是公司高管，因工作压力大而经常失眠，采用中药沐足的方法5次后，失眠的状况改善了很多，原本晚上只能睡2-3个小时，现在能一觉睡到

天亮。

非药物、非手术、无副作用，中医“绿色”疗法得到市民的青睐。“拔完火罐，人感觉轻松多了！”东峰派出所的一位民警老刘由衷说道。原来老刘最近总觉得颈肩酸痛，疲乏无力。来到“治未病中心”把脉后，医生认为他体内寒湿过重，需要用火罐调理。“人体内的寒湿气会导致经络不通瘀堵，血液循环不畅，从而导致肢体酸痛无

力，久而久之会得病。”在体验了火罐调理后，老刘觉得很有效，决定定期前来诊疗。

值得一提的是，中心的6名中医治疗师全部都毕业于知名中医药大学，掌握中医理论和技能手法。“我们为每个人建立了健康档案，一对一提供咨询指导和跟踪服务，将传统中医药养生之道融入健康服务。”毕业于南京中医药大学的推拿师小宦说。

体验流程

一堆需要修改、完善的建筑设计图，使得赵先生不得不整日面对电脑，加班加点更是家常便饭。近来，一直自以为身体强壮的他，常常感到疲惫、注意力难以集中，工作效率大大降低。可能处于亚健康状态，朋友建议他到滨湖区中医院“治未病中心”去看看，什么是“治未病”呢？带着疑惑他来到了这里。

1 体质辨识

来到体质辨识中心，医生指导他填写了健康辨识表，询问了他最近的一些生理和心理的情况后，并运用体质辨识仪进行测试。经过系统的评估，结果是湿热体质，医生介绍了这种体质的常见表现、心理特征、易患疾病等，使他对自身体质和健康状况有了全面的了解。

对赵先生提出的睡眠质量不好的问题，专家首先疏导了他害怕睡不好的心理障碍。并提醒说，要养成良好的睡眠习惯，守时规律，注意睡眠卫生，晚间避免进食刺激性的食物和饮料，少吃夜宵。

2 健康调养咨询

知道了自己的体质，应该如何维护自己的健康呢？带着这个问题，赵先生走进了名医堂。一位经验丰富的专家接待了他，看过辨识体检报告，结合把脉问诊之后，为他制定了一套健康调养方案，告诉他从调节心理、平衡膳食、起居调摄、运动保健、自我穴位按压及经络保健等几个方面进行日常调养的方法，并推荐了几种适合的药膳和健康茶饮。

3 传统中医干预治疗

在医生的指导下，赵先生来到了传统疗法中心，在那里，看到许多人在接受各式各样的中医传统治疗。接诊的治疗师看过他的辨识调养报告后，为他做了平衡火罐，治疗20分钟后，顿觉轻松，疲惫尽消。赵先生决定定期来做治疗。

4 收获

离开时，赵先生怀揣着体质辨识报告、健康调养咨询报告和医生赠给他的健康手册，细细品味着此行的收获。在这里，他不仅清楚地了解自己的健康状况，更重要的是学会了一些帮助他少生病、不生病的方法。中医文化的博大精深让他久久回味。