

| 健康 | 观察 |

# 国家中医药管理局举行发布会—— 养藏防病 健康过冬

◎王美华

隆冬已至,天气渐寒,室内外温差变大,许多疾病进入高发期。如何通过中医药方式增强体质、预防疾病?12月16日,国家中医药管理局举行“中医药守护冬日健康”主题发布会,介绍冬季常见病防治与养生知识。

## 冬季养藏,扶正祛邪

冬季养生的核心原则是什么?

“一年四季中,自然界的气候和物候特征是春生、夏长、秋收、冬藏。冬季寒冷,动植物处在蛰伏状态,自然界体现出静谧和潜藏的特征。”中国科学院广安门医院急诊科主任齐文升介绍,中医认为“天人相应”,因此,冬季养生的核心原则就是要“养藏”。

齐文升表示,冬藏主要体现在两个方面:一是养肾藏精,中医认为,冬季对应肾脏,肾主藏精,肾精是人体最基本的物质,冬季宜蓄养肾精,为来年健康打下基础;二是潜藏阳气,冬季寒邪易伤阳气,因此需注重保护、内守阳气,以免无故耗散。在日常生活中,可以从3个方面着手——

饮食起居上,要营造“内温暖”的环境。可适当食用牛羊肉、桂圆、核桃、黑芝麻、枸杞子等温补食材,可搭配银耳、百合、山药等,有清补的效果;起居方面,《黄帝内经》说要“早卧晚起,必待日光”,晚上尽量早睡,早晨尽量晚起,以避寒护阳。

运动和情志方面,追求“静滋养”。应避免剧烈运动,防止大汗淋漓,耗伤精气,推荐太极拳、八段锦、瑜伽、散步、拉伸等更和缓的运动,让身体微微发热,舒缓人体筋骨。同时可通过阅读、冥想等方式保持心神安宁,避免情绪过度波动。

还要通过防寒保暖,实现“外固密”。保持室内适宜温度,如18至22摄氏度,避免室内外温差过大;每天适时通风,并重点保护头颈、足部等关键部位,可佩戴围巾、穿保暖鞋袜,以固护体表阳气。

冬季是心脑血管疾病的高发期,如何预防这类季节性疾病?

齐文升介绍,冬季天寒地冻,中医认为“寒”具有凝滞、收敛的特性,易使人体气血运行迟缓、血管收缩。若本身阳气不足或素有瘀血、痰浊,便更容易在寒邪引动下诱发相关疾病。预防的关键在于顺应自然,围绕“扶正”与“祛邪”两方面进行调理。

“扶正”方面,重在通过日常调养增强机体功能。饮食宜温补清淡,可遵循“省咸增苦”原则,适当食用莲子心、苦瓜等清心食材,或选用黄芪当归炖鸡、当归生姜羊肉汤等药膳以益气养血、温通散寒。冬季干燥,虽不觉口渴,仍应保证充足饮水,并摄入适量蔬菜水果,以维持气血流通与代谢畅通。运动宜选择温暖的午后进行,以促进气血循环;情绪上需保持平和,避免气滞血瘀。



健康安全过冬。新华社发

“祛邪”方面,侧重防寒保暖,避免寒邪凝滞影响心血管。起居应避开寒冷时段外出,注意头颈、胸背等重点部位保暖。日常按揉内关、足三里、涌泉等穴位,也有助于激发经气、活血通络。必要时还可在医生指导下,于特定节气进行艾灸或中药穴位贴敷,进一步温通经脉。

## 防治甲流,因人制宜

近期,甲型流感防治受到广泛关注。齐文升介绍,甲流在中医理论中属于“时行感冒”,其发病与人体正气的强弱以及外部“疫戾之气”(即病毒)的强弱有关。因此,中医防治强调“养慎”,就是内养正气、外慎邪气,即在调养正气以固本,同时谨慎规避外部病邪——

在“内养正气”方面,中医认为“正气存内,邪不可干”。饮食上,适当选用温补清润的食材;起居应早睡晚起,避免受凉;运动宜和缓,忌大汗淋漓。此外,穴位按摩(如内关、足三里、肾俞)、艾灸及用艾叶、肉桂等药材泡脚,也有助于温通经络、扶助阳气。

“外慎邪气”则注重防患于未然。中医说“虚邪贼风,避之有时”,要注意保暖,避免寒邪侵袭。日常生活中可采用中药熏蒸(如苍术、艾叶煮水)在室内进行消毒,或佩戴带有艾叶、苍术、藿香、白芷、石菖蒲等芳香药材的香囊,以辟秽解毒。此外,饮用苍术、陈皮、金银花等配制的代茶饮,也能起到一定的预防效果。

如果不慎感染甲流,调护同样关键。齐文升提醒,发热期间饮食宜清淡、有营养,以半流质为主,多饮温水或梨汁、荸荠汁以生津助排。恢复期可逐步食用养参山药粥、莲子百合羹等益气养阴之品,不吃或尽量少吃辛辣、生冷、油腻食物。同时应充分休息,避免剧烈运动,并及时擦干汗水、更换湿衣物,防止病情反复。若出现高热不退、呼吸急促等症状,须立即就医。

“针对不同人群,中医防护讲究‘因人制宜’。”齐文升表示,老年人及基础疾病患者正气相对不足,可在管理好原有疾病的基础上,考虑服用如玉屏风散等方剂以增强体质。孕妇群体需格外谨慎,更推荐采用非药物的食疗与外治

法。年轻人应重点调整作息,避免熬夜、过劳。儿童脾胃功能较弱,预防重点在于健脾消食,可适当进行捏脊,或饮用山楂、麦芽等配制的茶饮。

## 饮食有节,调理脾胃

冬季是儿童咳嗽、感冒的高发期,如何通过简便的中医方法帮助孩子增强抵抗力?

河南中医药大学第一附属医院党委书记任献青表示,儿童反复呼吸道感染多与正气不足有关,要增强孩子的抵抗力,需从调理脾胃、保障睡眠、适度运动及日常推拿等多方面入手。

中医认为“脾胃为后天之本”,养护正气首先要守好脾胃关。任献青表示,儿童“脾常不足”,饮食不当易损伤脾胃正气,因此冬季饮食需把握“荤素搭配、科学合理、控制总量、温和易消化”的原则。古时医家说“若要小儿安,常带三分饥与寒”,核心是让孩子饮食不过量、衣着不过厚。建议家长适当多准备小米大枣山药粥、萝卜排骨汤等温热软烂的食物,同时严格控制生冷、油腻及甜腻零食饮料的摄入,以免产生湿浊,损伤脾胃正气。

充足睡眠是蓄积正气的关键。冬季应让孩子早睡晚起,尽量在晚上9点前入睡,且睡前避免进食过多,以防“胃不和则卧不安”。

适度户外活动同样重要。任献青强调,天气晴好、阳光充足时,可带孩子到户外人少的地方进行散步、游戏等和缓运动,接触大自然,有助于增强孩子的抵抗力,切忌因怕冷而长期闭门不出。

此外,家长可学习简易小儿推拿,一是揉腹,家长可每日顺时针轻揉孩子腹部3至5分钟,可促进消化吸收;二是捏脊,该疗法被誉为“儿科保健第一法”。操作时让孩子俯卧,家长以拇指、食指和中指轻轻捏起孩子脊柱两侧的皮肤,从尾骨开始沿脊背向上提捏至颈部,重复3至5遍,有助于疏通气血、振奋阳气。

针对冬季穿衣,任献青提醒,中医认为小儿属“纯阳之体”,穿衣过多反而易耗伤津液。他建议,可通过“一摸二看三感”判断:触摸孩子后背是否温

热干燥,观察其神态是否安宁,结合环境温度灵活调整。建议采用“洋葱式穿衣法”分层着装,便于随时增减,重点保护头、背、腹、足等部位,做到“护阳避寒,不捂不耗”。

“创造饮食有节、起居有常、运动有度、情志舒畅的环境,配合中医外调方法,能为孩子培植充足正气。”任献青说,孩子正气充足了,就能平稳健康地度过冬季。

## 暖膝防寒,热身防伤

冬季气温降低,许多老年人“老寒腿”症状易随之加重。

黑龙江中医药大学附属第二医院康复科主任任献青指出,中医将“老寒腿”归为“痹症”,多因人体正气不足,风寒湿邪乘虚侵入关节,导致气血不通而痛。老年人往往肝肾亏虚、气血不足,筋骨失养,遇寒则凝滞加重,故冬季疼痛更为明显。

对于“老寒腿”,防治需注重综合调理。外部保暖是关键,除穿戴护膝、厚外衣,每晚可用热毛巾或热水袋热敷关节15至20分钟,温度以舒适不烫伤为原则,促进局部循环、驱散寒湿。饮食上宜注重“温通”与“滋养”,适当食用生姜、葱、蒜等辛温食材,以驱散寒湿;搭配核桃、黑豆等煲汤,可补益肝肾、强壮筋骨。

运动方面,切忌因痛畏动,应选择太极拳、八段锦等柔和缓慢的锻炼方式,或在坐姿下进行抬腿练习,有助于促进关节润滑、增强肌肉支撑力。此外,睡前用40摄氏度左右温水泡脚20分钟,水面最好没过脚踝,可加入艾叶、红花等药材,能温通经络、缓解膝关节疼痛。

冬季滑雪、滑冰等运动备受年轻人青睐,随之而来的运动损伤也值得关注。

唐强提醒,科学热身是预防损伤的关键。冬季寒邪易致筋脉拘急,充分热身能温通经络、促进气血运行,从而柔筋健骨、降低受伤风险。

科学热身应持续约15至20分钟,以身体微汗为宜。建议先从5至10分钟的慢跑、跳绳等有氧活动开始,提升心率和体温;再进行动态拉伸,如下肢摆动、弓步转身等,重点活动膝、踝、髌等关节;还可通过模拟滑雪、滑冰姿势让身体逐渐适应运动状态。

一旦发生扭伤或拉伤,应立即遵循“休息、冰敷、压迫、抬高”的应急原则。首先要让患处休息,伤后24至48小时内可间隔冰敷,并用弹力绷带适度包扎,同时将患肢抬高以减轻肿胀。从中医角度,配合按压阿是、委中等穴位有助于缓解疼痛。24小时后若肿痛减轻,可转为热敷或外用活血化淤的草药制剂辅助恢复。

唐强提醒,若损伤后出现明显畸形或剧烈疼痛,应及时就医以排除骨折。运动时佩戴护具、选择安全场地、量力而行,才能更好地享受冬季运动的乐趣。

转载自《人民日报》海外版

## 病理类医疗服务价格立项指南发布 AI辅助诊断“有价可循”

新华社北京12月19日电(记者 彭韵佳)国家医保局12月19日发布《病理类医疗服务价格项目立项指南(试行)》,明确将“人工智能辅助诊断”列为病理诊断的扩展项,将人工智能辅助诊断纳入病理诊断价格项目的价格构成。

聚焦活检取样、样本处理、切片复制、病理染色、病理诊断等环节,立项指南将有价格项目规范整合为28项,加收项3项,扩展项2项。

为推动人工智能在病理领域的应用,立项指南指导各地在定价时关注人工智能辅助诊断的相关资源投入成本,在价格水平上进行整体调节和引导,为人工智能辅助诊断技术应用理顺收费路径。医疗机构可自行决定是否选用人工智能辅助

诊断技术、自行决定选用哪家企业的产品,具体收益分配由医疗机构与企业自行协商确定。

临床检查中,影像、检验、病理是患者最常接触的三类检查方式。其中,病理被认为是医学诊断的“金标准”,依托细胞病理、组织病理及分子病理等技术平台,通过对病变组织与细胞的精准分析,明确疾病类型、肿瘤分型及关键基因突变,为临床诊疗方案的制定提供关键依据。

下一步,国家医保局将指导各省医保局参考此次立项指南,制定全省统一的价格基准,由具有价格管理权限的统筹地区对照全省价格基准,上下浮动确定实际执行的价格水平。

## 我国科学家构建人工智能框架 助力乳腺癌等疾病治疗

新华社长春12月18日电(记者 张建 邵美琦)记者18日从吉林大学获悉,我国科研团队在空间多组学数据整合领域取得开创性成果,通过构建基于组织学图像基础模型和超图网络的SpatialEx人工智能框架,打破了“数据孤岛”,为精准辨析和治疗乳腺癌、帕金森等疑难杂症提供了新的解决路径,这一成果于17日在线发表在国际学术期刊《自然-方法》上。

长期以来,科研界一直希望在同一组织切片上,同时获取细胞在组织中的空间位置及其多组学特征,用以破解癌症等重大疾病的密码。然而,不同组学的多切片数据难以直接整合,形成了空间多组学“数据孤岛”。

针对上述痛点,吉林大学管仁初教授团队联合复旦大学类脑智能科学与技术研究院研究员原致远,另辟蹊径提出了“组织学锚定”策略,构建了SpatialEx人工智能框架,这一技术让科学家首次能以经济高效的方式为细胞绘制出同时包含基因、蛋白及代谢信息的“多维身份证”,如同给不同图层配上了精准坐标系。

据研究团队介绍,该技术包含两大核心突破。一方面是利用组织学图像基础模型,实现了从最普通的组织学染色图像中直接“解读”出单细胞层面的深层分子信息。另一方面是通过创新的“组学循环模块”,将原本分布在相邻切片上的不同单一组学数据,通过组织学图像这一通用“桥梁”实现无缝拼接。

在针对乳腺癌的研究中,该技术展现了超越现有技术的能力,不仅成功构建了组织“全切片视图”,还精准识别出了病理专家也难以区分的精细免疫微环境差异。

在帕金森病模型中,该技术通过融合代谢组与转录组数据,清晰揭示了多巴胺相关基因与代谢物在脑部损伤区域的协同变化规律,为疾病机制研究提供了全新维度。同时,为生物医学研究和转化应用构建了成本可控、易于推广的智能化技术路径。

管仁初表示,这项成果为解决空间组学“数据孤岛”问题提供了中国方案,将显著推动空间多组学技术在精准医疗、药物研发及临床诊断中的应用。

## 科学防流感,疾控为您护健康

### 核心提示:

甘孜州12月平均气温-5℃~8℃,干燥少雨的高原气候加速流感病毒传播,疾控中心已启动流感监测预警,现将科学防控要点告知公众:

### 一、病原与症状识别

流感由甲型、乙型流感病毒引起,与普通感冒的关键区别:突发高热(39-40℃)、全身肌肉酸痛、乏力明显,常伴剧烈咳嗽,部分患者可出现呕吐、腹泻,潜伏期1-3天,传染性持续至症状消失后48小时。老年人、儿童、孕产妇及慢阻肺、糖尿病等慢性病患者易发展为重症,需重点防护。

### 二、传播途径警示

主要通过飞沫传播(咳嗽、打喷嚏产生的气溶胶),也可经接触被病毒污染的手、门把手、餐具等间接传播。甘孜州集市贸易、牧民定居点聚集等场景,易造成病毒快速扩散。

### 三、疾控核心防控建议

(一)疫苗接种。接种流感疫苗是最有效手段,甘孜州各乡镇卫生院、社区卫生服务中心均提供接种服务,建议符合条件人群(尤其是60岁以上老人、5岁以下儿童、慢性病患者),12月上旬完成接种,接种后2周形成有效保护。

(二)环境防控。室内每日通风2-3次(每次30分钟以上),牧民帐篷可选择正午气温较高时通风;集体场所(学校、寺庙、养老

院)需每日消毒门把手、楼梯扶手等高频接触部位。

(三)个人防护。外出佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩,回家后用“七步洗手法”清洁双手;避免用未清洁的手触摸口鼻眼;减少前往人群密集密闭场所,必要时保持1米以上社交距离。

(四)病例处置。出现流感症状后,及时到就近医疗机构就诊,告知医生旅居史;居家隔离期间,避免与家人共用生活用品,咳嗽时用肘部遮挡口鼻,分泌物用纸巾包裹后妥善处理;症状持续3天未缓解或出现呼吸困难、意识模糊等情况,立即前往二级以上医院救治。

(五)集体单位责任。学校、托幼机构、寺庙管理方需落实晨午检制度,发现发热病例立即隔离并报告属地疾控中心;发生聚集性疫情(同一单位3天内出现5例及以上病例),需配合疾控中心开展流行病学调查和疫点消毒。

### 疾控温馨提示:

如发现聚集性传染病疫情,请及时拨打甘孜州疾控中心急性传染病防治科咨询电话:0836-2838171,我们将第一时间提供专业防控指导和技术支持,共同筑牢冬季传染病防控防线!

州疾控中心

健康素养  
州疾控中心主办  
https://www.gzcdc.cn/  
健康热线:0836-2838171

## 数据“穿云” 诊疗“零距离” 甘孜州人民医院数字化建设提升高原健康服务

本报讯 曾经,“一张片子翻山越岭”是甘孜儿女求医的真实写照。如今,在甘孜州人民医院的数字化建设推动下,这一状况正被改变:影像数据可实时跨越五百公里直达专家案头,转诊申请在手机上一轻轻一点便能连通州、县、乡三级医疗资源。科技支撑,正把距离化为无形,让优质医疗变得触手可及。

12月中旬,白玉县群众且某因疑难病在县医院拍片,影像实时传至甘孜州人民医院,专家远程会诊仅用3分钟便出具报告;而在色达县,突发急症的索某胸片同步回传,医生迅速判断病灶,为抢救赢得黄金时间。这些成果的背后,是甘孜州人民医院牵头建设的智能影像远程会诊中心投入使用后带来的。该中心自

2022年10月投用以来,整合全州影像资源,由基层医院拍片、州级专家集中阅片,并引入AI辅助诊断,在肺结节、骨折等领域显著提升诊断效率与准确率。

据了解,该中心承诺24小时运行,急诊1小时、平诊2小时内由副高以上专家签发报告。截至目前,中心已累计完成影像诊断30万余例,部位数40余万,实现州内27家医疗机构影像互认,并与华西医院等省级医院建立跨域影像调阅协作机制,形成覆盖全域的绿色诊断通道。

作为甘孜州人民医院数字化建设的两大支柱之一,远程影像会诊打破了空间阻隔,甘孜州双向转诊平台则让患者在不同级别医疗机构间的流转如行云流水。该平台由州人民医院牵头建

设,于2025年4月底上线,落实州带县连乡镇医联体架构,依据病情提供急诊与平诊双通道,将患者需求与医院诊疗能力精准匹配,实现医疗资源优化与无缝衔接。平台依托“健康甘孜”微信服务号,实现手机移动在线操作,转诊申请中患者信息实时共享,系统对申请、分诊接待、科室确认等环节严格审核,确保响应迅速、沟通及时,显著缩短等待时间、优化就医体验。目前,全州已有336家医疗机构完成注册认证,1200余名医务人员入驻,累计完成平诊转诊申请400余例,急诊转诊300余例。

甘孜州人民医院的数字化建设,不止于让数据“穿云”,更在于让诊疗“零距离”。远程影像与双向转诊双平台

协同,使“基层检查、上级诊断、疑难上送、康复回基层”的闭环成为常态。

甘孜州人民医院党委书记陈利平表示,下一步工作中,将持续加大远程阅片中心软硬件投入,积极对接华西医院,强化人才培养与医疗质控,提升摄片和影像诊断质量;并以双向转诊平台为抓手,完善医联体分工协作机制,让数字化建设成果更多转化为群众就医的便利与安心。

从翻山越岭的求医路到指尖轻点完成转诊与诊断,甘孜州人民医院正以数字化建设为引擎,把“数智健康”从蓝图变为雪域高原上可感可触的现实,为高原儿女的健康撑起一道道智慧屏障。  
全媒体记者 仁多青布 兰色拉姆