

重庆:传承创新让中医这包“药”管用

本报记者 何军林

近日,记者从重庆市卫生健康委获悉,“十三五”以来,我市以推进中医药传承创新为主线,加快健全中医药服务网络,发挥中医药特色优势,强化中医药科教支撑,弘扬中医药文化,不断提升中医药服务能力和水平。2019年,全市中医类医院门急诊达1490.72万人次,乡镇卫生院和社区卫生服务中心中医年门急诊量达314.68万人次。

·打基础· 加强服务阵地建设

近年来,重庆市着力加强中医药服务机构建设,改善中医药机构基础设施,不断健全中医医疗服务体系。

加快发展“龙头”机构。公立三甲中医院从“一枝独秀”到“百花齐放”,全市形成了以市中医院为龙头,九龙坡、垫江等8家区县三甲中医院为据点,渝北、长寿、大足等26家二甲公立中医院为支撑的中医药服务主体;协调发展“骨干”科室。以综合医院中医药工作先进单位为抓手,加快推进非中医医疗机构中医科室建设;同步推进“网底”建设。持续推进基层中医药服务能力提升工程,大力实施“精品中医馆”和基层中医重点专科建设;突出

发展民营补充体系。制定多项鼓励政策措施,优先支持社会力量举办中医医疗机构。

截至2019年底,重庆全市有各级各类中医医疗机构3067个,其中中医类医院187所,公立中医类医院44所,三甲中医院9所,每个区县至少有1家公立中医医院。全市81%的综合医院、76%的妇幼保健机构设置中医科,99%以上社区卫生中心和乡镇卫生院,89%以上社区卫生服务站和村卫生室开展中医药服务,基本建立起覆盖市、区(县)、乡三级的中医药服务体系。

·强能力· 突出中医药特色优势

“十三五”以来,重庆市通过加大中医重点专科建设,开展重大疑难疾病中西医临床协作试点项目,将中医治疗率、中药处方占比等核心指标纳入对公立中医院的绩效考核,持续提升中医药临床服务能力。

与此同时,通过打造市级中医临床研究基地、中医药循证能力建设中心、市级重点实验室等科技平台,增强科技创新能力。据不完全统计,“十三五”以来,重庆市中医药系统获得国家

自然科学基金项目26项,省部级以上科研项目900余项,授权发明专利179件,实用新型专利489件,“中医药特色技术防治痹病的集成示范研究”等17个中医药科技项目获重庆市科技进步奖。

目前,重庆拥有3个国家中医(专科)诊疗中心,有国家中医药管理局重点学科8个、重点专科28个,形成了皮肤病、针灸、肿瘤、肝病、肾病等一批特色中医专科群,在西南地区乃至全国范围有一定影响力。

特别是今年新冠疫情发生后,重庆市充分发挥中医药在预防、治疗和康复中的独特作用,全市确诊病例中医药参与率92.5%,中医药干预无症状感染者干预率达到92.6%,研发上市3种中药院内制剂,在全市定点医院调剂使用。中医药在改善临床症状、延缓和阻断病程进展、缩短病毒核酸转阴时间等方面效果明显。中医药早期全程深度介入对疫情防控发挥了重要作用,成为一大亮点。

·育人才· 打造优良服务队伍

位于渝南黔北交界之地的重庆市綦江区,曾经中医药人才存在引进不

留住、兴不起的尴尬境地。面对困境,该区采取筑巢引凤、拜师学艺、抱团发展等方式,着力加强人才引、留、育。

“我们通过成立工作室,请大师、请名医、请专家,把高端人才引进来。同时,通过‘医校合作’‘医医合作’推送优秀人才到更高平台进修学习,并通过名师带徒增加中医药人才发展机遇。此外,注重抱团发展、中西结合、全面培训,强化基层中医药人才的指导培育。”綦江区中医院负责人介绍说。

“十三五”以来,重庆市积极出台相关政策、措施,大力引进、培育中医药人才,不断壮大中医药人员队伍。目前,重庆市有中医药人员2.12万人,中医药人员占卫生技术人员总数的9.45%;中医执业(助理)医师1.81万人,每千人中医执业(助理)医师数0.58人,有国医大师2名,全国名中医3名,全国老中医药专家学术经验指导老师51人,市级名中医113人。

“近年来,我市还通过打造中医药文化宣传品牌,大力拓展中医药文化宣传新阵地,积极开展中医药对外交流合作,不断增强中医药文化认同感。”重庆市卫生健康委相关负责人说。

川贝雪梨不是咳嗽的万能药

一到秋天,无论在公共场合,还是写字楼,总能听到此起彼伏的咳嗽声,这时候可能会有人建议吃点川贝炖雪梨。专家介绍,川贝雪梨并非咳嗽万能药,还是应根据咳嗽的类型来对症下药,湿痰或寒痰咳嗽者吃了川贝雪梨不但症状得不到改善,还会伤到脾胃。

川贝雪梨适合于一些肺燥咳嗽或者阴虚型咳嗽,口舌干燥无痰的人。雪梨主要作用是润肺化痰,川贝同样是润肺的。从中医角度来说,燥咳者的痰属于燥痰,燥痰的特点是非常黏,拉丝一样,不容易吐出来,有时候甚至还夹着血丝。

有湿痰的人的特点主要是一咳一口痰,并且吐出来的是带着泡沫的黏痰,跟水一样,容易吐出来,有湿痰的人通常脾胃不好,平时容易有腹胀感,大便拉稀,舌苔腻,有湿痰的人要吃橘子或用橘子皮泡茶喝。而有寒痰的人大多数怕冷,痰吐出来像泡沫一样稀,舌苔属于水滑苔,中医认为寒痰也叫寒饮,应该用干姜和细辛治疗。有湿痰或寒痰的人倘若吃了川贝炖雪梨,反而会伤脾胃,拉肚子,咳嗽和痰的问题也解决不了。(本报综合)

土豆越面越升糖

康瑞雪

土豆烧牛肉、土豆红烧肉、大盘鸡……口感绵软的土豆在为这些菜增色的同时,可能也会让你的血糖在大快朵颐时快速升高。因为,口感越面的土豆,淀粉含量可能越多,淀粉糊化可能越充分,从而升高血糖。土豆口感面不面跟哪些因素有关呢?

一是品种。现在市场上有黄心和白心两种颜色的土豆,一般来说,黄土豆的淀粉含量比白土豆多,口感较白

土豆绵软细腻,升糖指数也较白土豆高。二是老嫩程度。新土豆往往吃起来很面,老土豆口感相对爽脆。三是烹调方法和时间。土豆加醋烹调会比较爽脆,蒸炖、做成泥等比较绵软。烹调时间越长,口感越面。四是温度。与土豆冷食相比,热着吃时口感更面。土豆放凉有利于产生抗性淀粉,降低升糖指数。

因此,对于血糖高的人来说,吃土豆要注意以下几点:一是建议选

择比较脆的、烹调起来不容易软烂的品种;二是烹调时可以选择醋溜、清炒的方式,并尽量减少烹调时间;三是做熟之后稍微放凉再吃。此外,需要特别注意的是,土豆是主食,炒土豆丝等不能替代蔬菜。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,成人每人每天摄入谷薯类250-400克,其中包括土豆在内的薯类为50-100克。如果吃了土豆做的菜肴,就要相应减少米饭量。

药物牙膏不能天天用

谢明霞

牙膏的主要作用就是清洁牙齿、防止龋齿和牙龈炎,不能指望用它来治病。近年来,老百姓越来越关注口腔健康,功能性的药物类牙膏广受青睐,厂家也基于这个心理,开发出琳琅满目的产品。使用药物类牙膏应因人、因地区而异,不能盲目长期使用。

如有些药物牙膏有杀菌抑菌成分,短时间内可以帮助杀灭口腔中的一些细菌,但每天使用,相当于长期少量服用抗生素,不利于口腔菌群微平衡,易产生耐药性。还有的药物牙膏添加过氧化氢等漂白剂,标明能美白牙齿,但会刺激软组织,损害口腔黏膜,伤害牙龈。长期使用,反复被打磨的牙齿会更脆弱。

那么,如何正确选择药物牙膏呢?第一,平时刷牙感觉牙齿酸胀,或者喝冷饮时牙齿酸痛者,适合用敏感人群专用牙膏,能延长矿物质停留在牙齿表面的时间,改善敏感问题。第二,经常抽烟、喝茶者往往有难看的牙渍,可选择含有机硅成分的美白牙膏,有一定去除牙齿表面污渍的作用。第三,牙结石多者,可用含有焦磷酸盐成分的牙膏,能预防牙垢。建议没有口腔软组织炎症的人用常规牙膏即可,不推荐用药物牙膏。就算有轻微炎症,也不应将药物牙膏作为口腔治疗的替代品每天使用,一周用2-3次即可。有反复溃疡、出血、口臭等问题应及时就诊。

