热衷养生的年轻人发现-

与其在网上"搜方法"不如去医院治未病科

中青报·中青网记者 刘昶荣

"医保报销完, 挂号费只要8元钱, 比喝奶茶还便宜!"

今年1月,正在念大三的女生贺思源 和男友黄艺博开启了一次旅行, 住宿的酒 店旁是陕西中医药大学第二附属医院,二 人决定来一次"新型约会"。

"我在准备考研,最近睡眠一直不是 很好,我男朋友的睡眠也挺差的,在网上 刷到中医不仅能改善睡眠问题, 还能看出 来你的体质如何,我们就想一起去看 看。"贺思源小时候,父母带她通过中医 解决了眼睛远视的问题, 黄艺博则是第一 次尝试看中医。他们告诉记者,两人完全 是出于好奇,在医院工作人员引导下挂了 治未病科的号。

虽然都想解决睡眠不好的问题, 但医 生诊查后开出截然不同的药方。医生解 释道, 二人的体质并不相同, 同样的问 题是由不同原因引起的, 所以改善的方

二人把这次看中医的经历发在了社交 媒体上,说:"中医真的太棒了,只需要 一杯奶茶钱就可以了解自己的身体状 况。"评论区里有不少年轻人@了自己的 朋友,回复道:"把去治未病科列入我们 的约会清单!"

何为治未病

丁烨昕是一名大二学生, 也是一名 "养生爱好者",平时很喜欢艾灸、中药泡 脚等。她告诉中青报·中青网记者,自己

中青报·中青网记者 刘昶荣

"同样一个中医治疗项目,在不同省 份的计价单位不同,有的按人次收费,有 的按部位收费,有的按时间收费。"

在国家医保局3月28日举办的中医类 医疗服务价格项目立项指南(以下简称"中 医价格立项指南")专场解读活动上,中国 医保研究会中医中药专委会主任徐伟伟, 简单总结了我国中医治疗项目存在的问 题。除了计价单位不同,还存在"同样的 治疗项目不同省份的叫法不同"等问题。

为了解决这些问题, 国家医保局从国 家层面统一中医类医疗服务价格项目。截 至目前,已经发布了5批中医价格立项指 南,包括中医外治、中医针法、中医骨 伤、中医特殊治疗、中医(灸法、拔罐、 推拿),基本涵盖了所有中医类医疗服务

过去,各地中医类项目差别较大,多



身体处于亚健康的贺思源和男友黄艺博一起喝代煎中药调理身体。

曾在学校所在地的非遗市集上体验过中医

诊脉, 医生分析了她的脉象, 还推荐了她

平时可以饮用什么类型的茶饮, 她觉得非

常有趣。她早已听说过治未病的概念,但

对于去医院看中医,她还是抱有疑惑:

"其实我很想多了解自己的身体状况,但

是感觉身体也没什么大问题,这样能去治

未病科看看吗?"

近年来,年轻人中掀起"中医热", 治未病的概念逐渐流行。许多年轻人在体 验中医养生乐趣的同时, 却还抱有困惑: "治未病到底是什么?"为此,中青报·中 青网记者采访了中国中医科学院西苑医院 治未病/体检中心主任张晋。

张晋介绍,治未病科就像是在天气变 化前告诉你该怎么调整衣物, 能够起到防 生时就进行干预, 其关注的是人整个生命 过程的健康,目的是让身体达到最佳状 态,与个人的年龄、性别、体质相契合。 不仅是在疾病没有开始前"刺其未生", 还包括在患病过程中"刺其未盛",以及 在疾病开始好转后"刺其已衰"。"我们可 以通过中医的诊断方式,以及一些仪器, 来对个人的身体情况讲行综合判断和健康 评估, 再根据就诊者的需求, 为其提出个 性化的改善措施。"张晋说。

首都医科大学附属北京中医医院治未 病科副主任王一战告诉记者, 近年来, 随 着部分疾病出现年轻化趋势,年轻群体对 个人健康的关注度显著提升。比起医院的 其他科室,治未病科的年轻就诊者比例较 高,许多年轻人面对一些尚未发展成疾病 的问题会选择中医来调理。

王一战说:"许多年轻人会主动进行 定期体检。当体检报告显示某些指标异 常,但尚未成为疾病状态时,不知如何 应对。存在这样的问题,就可以前往治 未病门诊, 让医生针对个体的情况来进行

"体重管理"现在是网络热词。3月 21日,中国中医科学院西苑医院正式开 设了"体重-代谢病门诊",该门诊整合 了治未病/体检中心、营养科、内分泌科 等科室力量,为有体重管理需求的患者提 供符合个人需求的体重管理方案。

哪些人适合去治未病科

"第一是亚健康状态的人群,比如血 糖、血压指标处在异常的边缘, 经常感到 疲劳,睡眠不好,我们中医称之为欲病状

态,就是将要得病的状态,我们争取在疾 病的萌芽状态就进行干预;此外,慢性病高 危人群:有家族病史、存在不良生活习惯的 人群都比较适合到治未病科来检查调理。"

王一战还告诉记者,治未病不仅是未 病先防,还需要既病防变、瘥后防复,术 后或病后人群也可以到治未病科进行康复

对于徐一来说,通过中医的方式进行 身体调理已经成为她的生活习惯。去年刚 刚研究生毕业的她, 自认为已经是"养生

"我现在已经习惯每天做八段锦了, 还会顺应时节的变化吃不同的东西, 平时 也会喝一些中药代茶饮。"徐一告诉记 者,自己在考研期间身体状况很不好,在 老师的推荐下,她去了当地中医院的治未 病科。医生诊断她是"气虚体质",并建 议她通过中医调理来改善体质。经过一段 时间的调理,徐一发现自己的精神状态和 身体状况都有了明显好转,这也让她对中 医治未病的理念产生了浓厚的兴趣。徐一 说,从那时开始,她学习了一些基础的中 医养生知识,还会定期到治未病科进行体 质评估,及时调整调理方案。

张晋表示,现在有越来越多的年轻人 不仅关注疾病的治疗, 更注重健康的长 期管理。治未病科能够通过体质辨识、 个性化调理方案以及中医特色疗法,帮 助大家在疾病发生前进行有效干预,提 升生活质量。

选择个性化的"养生处方"

近年来,随着大众健康意识的提升, 网络上充斥着各种各样的养生方式,从食

疗到运动,从按摩到艾灸,"养生秘籍 随处可见。然而,如何判断这些方法是否

张晋表示,对于不同体质的人来说, 适合采取的养生方式也有所不同,不同的 人身体即使出现了同样的问题,原因也有 可能是有差异的,不能盲目采取同一种方

徐一对此深有体会。考研期间,她和 舍友都有睡眠问题。舍友通过喝中药得到 了很大的改善, 便把自己的药方推荐给了 徐一,可徐一尝试后睡眠问题非但没有解 决,反而感觉身体更加疲乏了。后来看医 生才知道,徐一舍友的睡眠问题是因肝火 旺盛导致,而徐一是因为气血不足导致, 自然不能使用同样的药方。

张晋表示,采取个性化的养生方式首 先需要对自己有所了解; 其次, 在面对多 种多样的养生推荐时,还应具备一定的辨 别能力,"知己知彼",才能真正达成养生

王一战告诉中青报:中青网记者,对 于不同年龄段的人群,应当采取的养生方 式也有所不同:"我们治未病的理念是让 人们少生病,晚生病,不生大病。中老年 人养生的侧重方向是防衰和慢性病管理, 而青年群体则是要在固本的基础上对压力 进行缓解,对健康进行长效的保护。"

长期健康需要养成良好习惯

张晋解释,治未病的重点是让人了解 自己身体的情况,再有针对性地进行调 整。而想要让身体长期保持健康状态,还 是需要依靠自身习惯的调整。

年轻人在健康意识逐渐增强的同时, 也产生了一些常见的误区。王一战告诉记 者,在临床诊查的过程中,有一些年轻人 表示自己会在通宵熬夜的时候吃一些保健 品。实际上,这样的行为并不能抵消不良 的生活习惯给健康带来的危害,长此以 往,会慢慢耗伤健康的存量;还有一些年 轻人在就诊时要求医生多开几种药,希望 可以一次性改善自己的健康状况,但保持 健康不能一蹴而就,中医治未病的理念应 当融入人们的日常生活中。

(应受访者要求,徐一为化名)

据了解,国家医保局连续5年指导各

中医项目收费全国统一 价格将更透明合理

的地方有600多项,少的有100多项。国 家层面统一后,仅剩99项。国家医保局 医药价格和招标采购司相关负责人回应, 中医价格立项指南并不是简单地删减原有 的价格项目,而是将服务产出相同的项目 "合并同类项"。

该负责人说,以中医针法为例,有按 部位分类的鼻针、眼针,还有按材质分类 的金针、银针、磁针等,如此一来,光针 法的项目数量就达66项。中医价格立项 指南发布后,将66项合并为4项,分别是 常规针法、特殊针具针法、特殊手法针法 以及特殊穴位针法。虽然数量看上去少 了,但是项目的颗粒度变大了,能涵盖的 内容也更加丰富了。

河南已经落地实施新的中医价格立项 指南。该省医保局价格招采处处长石颢介 绍,原有推拿项目按疾病病种立项,按次 计价, 在日常监管中经常发生多个推拿项 目累计计费,或一天内多次计费问题。本 次立项指南首次提出推拿项目按时长计 价, 充分体现了对技术劳务价值的尊重, 也更能适应临床诊疗和价格管理需要。

石颢还介绍,如"中医拔罐""中医 走罐""中医闪罐"项目基本操作一致, 仅技术细节不同,为避免重复收费,在3 个项目计价说明中增加了"与其他拔罐项 目不得同时收费"的限制。

"医疗服务价格项目连接着医院和患 者,要回应医院提供的服务能不能收费、 怎么合理收费的问题;它还关系着临床医 生在操作时价格项目与临床技术规范的衔 接, 要考虑医院提供的服务有没有出处、 有没有依据的问题。"国家医保局医药价 格和招标采购指导中心价格管理技术专班 负责人唐菲说。

中医价格立项指南在编制过程中, 得到了卫生健康部门、中医药管理部门 的大力支持, 共收到这些主管部门的294 条建议,包括项目如何命名、项目边界 如何界定、项目的计价单位如何优化等 一系列具体的技术问题。此外,还有如 何更好地体现中医特色、如何体现中医 传承创新发展等。

徐伟伟表示,中医价格立项指南使中

医服务更加规范,项目全国统一,消除地 域差异,价格更加透明合理,提升了中医 行业的公信力。

中医价格立项指南还体现了对优质医 疗技术的支持。对手法要求比较高的针 法、骨伤等技术,探索按医生级别差异定 价,比如副主任医师、主任医师可在项目 基础上加收一定比例费用, 使医疗服务收 费更直观地反映医生的综合能力,鼓励医 生通过提高技术水平获得增量性收入。

"主任医师和副主任医师作为中医领 域的专家, 其诊疗服务背后凝聚着长时间 的学习实践和经验积累,加收政策更好地 体现了技术服务价值。"北京中医药大学 东方医院院长商洪才说。

省(区、市)动态调整医疗服务价格,重 点将中医类优先纳入调价范围。据统计, 全国医疗服务价格稳步增长,结构逐步优 化,中医类的价格调整力度在所有学科中 居于首位。 截至目前,国家医保局已经累计印发

了27批立项指南,陕西已经对接落地了10 批。3月17日,该省发文落地执行中医特殊 疗法立项指南,并于3月27日正式实施。 陕西省医保局价格招采处处长方园介

绍,该省在制定中医烙法项目价格过程 中,考虑到儿童群体配合度差、医务人员 操作难度大的情况,儿童患者价格加收 20%,支持儿科发展。在制定针刀(钩 活)疗法项目中,考虑到医务人员在患者 脊柱部位实施针刀的难度风险大,价格在 主项目收费标准的基础上加收30%。

'群众得实惠、基金得安全、事业产业得 发展"的效果。

徐伟伟说,中医价格立项指南达到了

年轻人必须掌握的急救知识

避开九大生命陷阱

□ 陶利民

在智能手机、智能手环充斥生活的今 天,年轻人似乎比以往任何时候都更"关注 健康"。然而,笔者在急救一线工作中发现, 不少年轻人因自救互救误区陷入"生命陷 阱"。过度依赖科技工具、混淆传统与现代 急救方法、低估身体信号等问题,正在让年 轻人付出惨痛代价。

本文通过9个真实案例与科学分析, 揭示年轻人最易忽视的生命危机,并提供 实用应对策略。掌握这些知识,或许能在关 键时刻挽救自己或他人的生命。

陷阱一:智能设备有时会 造成虚假安全感

真实案例:25岁程序员李君深夜加班 时突感心慌胸闷,智能手环显示心率140 次/分钟, 却标注为"压力预警"。于是他喝 了能量饮料继续工作,最终因肺动脉栓塞 险些丧命。

需要注意的是,智能设备有较高的 误判率: 如有调查显示, 38%的心脏异 常会被识别为"焦虑",29%的低血氧未 被检测。智能设备多用于日常监测,无 法替代专业医疗设备(如心电图机、医用 血氧仪)。

遇到数据异常,需结合血压、体温等 其他指标综合判断;以身体感受为准,若 感到明显不适(如持续胸痛、呼吸困 难),应立即就医,而非依赖设备提示; 应确保设备传感器清洁, 定期校准, 避免 数据误差。

陷阱二:别让"忍一忍"毁掉一生

真实案例:32岁的金融分析师王铭连 续工作36小时后,发生主动脉夹层(主动 脉撕裂10厘米),但王铭误判自己为腰背 痛,于是自行服用止痛药,最终延误就医, 导致半身瘫痪。

急诊科常见易被误判的疾病有:主动 脉夹层(容易被误判为颈椎病或腰肌劳 损);急性胰腺炎(容易被误判为胃痛、胃 肠炎);脊髓压迫症(容易被误判为腰肌 劳损)。

日常生活中我们要注意,危险疼痛有 三大特征。一是强度异常,疼痛远超日常 经验,如"撕裂样"剧痛;二是位置异常,如 胸部腹部同时出现剧痛;三是性质异常, 如伴随冷汗、恶心、肢体麻木等症状。

陷阱三:健身房里的潜在威胁

真实案例:27岁的健身教练张双在负 重练习硬拉时突发脑血管破裂,因同事误 判为"用力过猛",延误送医救治,导致语言 障碍后遗症。

健身是年轻人热衷的活动,但其中隐 藏的致命风险尤其需要注意,包括:憋气训 练可使血压瞬间飙升,可能引发眼底出血 甚至血管破裂;过度负重的危险在于,脊柱 承受超过800牛顿压力时,腰椎间盘易损 伤;如果健身后尿液呈"酱油色",是横纹肌 溶解的典型信号,须立即就医。

在健身房如果出现紧急健康问题, 急救需掌握三原则:立即停止训练、停用 补剂、停止自行处理。如出现剧烈头痛、 突发背痛、尿液颜色异常,应立即拨打120

陷阱四:家庭急救的代际误区

真实案例:2岁男孩发烧,因家长用厚 被子"捂汗"退烧,诱发高热惊厥,险些造成

急诊科常见的家庭急救误区包括:发 热时捂汗,其容易诱发惊厥、脱水,科学的 急救方法是物理降温(温水擦拭);扭伤后 热敷容易加重肿胀、延缓愈合,科学的做法 应该是急性期冰敷;昏迷时掐人中可能导 致下颌关节脱位,正确的做法是保持昏迷 者呼吸道通畅。

遇到这类问题,正确的解决方案是参 考最新医学指南,共同制定家庭急救计划, 统一急救方法。用科普视频、案例讲解替代争 吵,让长辈一起学习科学的家庭急救方法。

陷阱五:心理与生理症状的混淆

真实案例:23岁的应届毕业生刘萧, 在重要面试前突感胸闷心悸、手脚发麻、呼

吸困难,以为是心脏病发作。急诊检查心电 图正常,被诊断为"惊恐发作"。然而同月, 他的室友出现类似症状后自行服用安定 片,实际却是心肌炎引起的心律异常,后来

导致了永久性心脏损伤。

胸痛发生时,需要鉴别是焦虑发作还 是心脏病发作。通常焦虑发作会伴随颤抖、 非现实感,症状多在30分钟内缓解;而心 脏疾病通常持续胸痛≥30分钟,伴随冷汗、 濒死感。需要注意的是,任何胸痛都需专业 评估,切勿自行服用镇静类药物。目前,心 电图检查是排除心脏问题的"金标准"。

陷阱六:夜间至清晨出现 的身体症状可能是"死亡信号"

真实案例:26岁的主播张繁凌晨突发 视力丧失,她误判症状是过于疲劳导致的, 结果错过视网膜动脉阻塞的90分钟黄金 救治期,导致永久失明。

夜间至清晨高风险症状发生时尤其 要重视:23:00-01:00 发生的静息胸痛潜 在的疾病有变异型心绞痛;02:00-04:00 突发呼吸困难有可能是心源性肺水肿; 05:00-07:00 发生了晨起眩晕有可能是脑 供血不足。

夜间至清晨发生的症状需加倍警惕, 建议大家宁可多跑一趟医院,不可错过唯 一的生机。

陷阱七:止痛药可能掩盖 病情

真实案例:35岁的赵刚连续3天头痛, 自行服用非处方止痛药参加重要会议。会 议中他突然吐血倒地,送医发现是药物引 起的胃出血,并伴有急性肾损伤。

大家需要了解药物滥用的风险进程: 0小时——自行服药会掩盖症状;6-18小 时——器官损伤开始(如胃黏膜糜烂);24 小时后——可能引发不可逆损伤。 同时,要掌握安全的用药原则:一、

非处方药使用不超过24小时;二、记录 症状细节(如身体疼痛位置、疼痛发生 频率)可后续供医生参考;三、止痛药 治标不治本,症状如持续,需要就医排查

陷阱八:部分短视频信息 不准确可能产生严重误导

真实案例: 患者吴浩在某短视频平台 上看到"心梗咳嗽自救法"视频,信以为真, 致心梗发作时延误治疗,最终造成心功能

常见急救谣言如"心梗时用力咳嗽", 实际会延误心肺复苏的最佳时机;癫痫发 作时给患者口中塞毛巾防咬舌,可能导致 患者窒息。大家需要学习医疗相关信息的 鉴别方法:一、查来源,看信息是否来自权 威机构(如卫生健康委、三甲医院官网); 二、查日期,当下医学知识的更新速度很 快,5年前的内容可能已过时;三、查作者, 看信息发布者是否有医学背景:四、问医 生,紧急情况直接拨打120急救电话。

陷阱九:出院≠痊愈

真实案例:29岁的徐强脑出血术后未 按时复查,后发展为难治性癫痫。

心脑血管疾病等疾病急诊入院的患 者,出院后0-3天风险指数最高,易发生感 染、二次出血;31-90天仍需关注风险,并 监测药物副作用。

目前,可以依赖的智能监测方案包括: 电子药盒+手机提醒,可避免漏服药物;佩 戴健康手环,可以监测心率、血氧等指标; 定期生成健康报告,通过医疗云平台与医 生共享数据。

需要注意的是,急救成功只是起点, 12%的康复患者因中断监测陷入二次危 机,所以出院≠痊愈。

在快节奏、高压力的现代生活中,年轻 人亟须建立系统的急救素养。遵循"三懂四 会"原则:三懂——懂身体信号、懂紧急处 置、懂科学鉴别;四会——会观察、会报警、 会自救、会互救。

生命只有一次,真正的"守护者"不是 智能设备或网络谣言,而是科学知识与冷

(作者系北京王府中西医结合医院重 症医学科医生。为保护患者隐私,文中李 君、王铭、张双、刘萧、张繁、赵刚、吴浩、徐 强为化名)



