

太极拳与中医的交融

本报记者 李季

5月19日,我省焦作市为了实现“世界太极城,中原养生地”的战略目标,开展太极拳对健康养生以及对疾病的治疗、干预与康复的基础性研究,于是,成立了焦作市太极拳健康养生研究中心。

该中心将充分发挥医学资源优势、科研技术优势,做好太极拳健康养生的基础性研究。通过临床实验、数据积累和病理分析,厘清太极拳健康养生的原理,太极拳对人体、经络与气血的

作用机理;研究太极拳对疾病特别是对慢性的治疗与干预作用,发挥其在防病治病中的作用。

同时,该中心成立了太极拳与慢性病防治研究组、太极拳与骨关节及肢体运动研究组、太极拳文化与中医药文化传承和传播研究组、太极拳与养生保健推广应用研究组等,还遴选了80多人组成研究队伍。焦作市的这一举措,将太极拳与中医“治未病”紧密相连,使太极拳与中医交融贯通。



体育疗法自古有之

河南省名中医刘静宇说,“治未病”是中医独特的预防医学思想,“治未病”的手段有很多,并与养生有着密切的关系,比如静养精神、运动形体、饮食有节、起居有常、四季调神等。

刘静宇表示,我国传统体育疗法包括五禽戏、八段锦、易筋经等导引疗法,以及太极拳、太极剑等武术疗法,强调依靠人体自身能力,调动人体潜能,通过调心、调形起到改善人体脏腑功能、调节血脉、疏通经络的作用,以调节各种机体失衡状态。

毕业于河南大学民族传统体育专业的李鹏飞,练习陈式小架太极拳多年,已获中国武术段位六段。他从专业角度认为,太极拳在健身防病中的实际意义是,太极拳富有全面锻炼的特点,比如柔软、慢、连贯、走弧线、“一动无有不动”等,都是锻炼上不可忽视的法则。李鹏飞说,比如“一动无有不动”的特点,太极拳在动作时,凡是全身能动的

部分,都需要参加活动,所以称为“一动无有不动”。它的运动量虽然与游泳相比有些小,但在全身动作的和谐上,却是有过之而无不及的。可见,太极拳具有全面锻炼的优点。

此外,运用太极拳在锻炼身体时,不但肌肉活动有各式各样的柔和动作,而且要做好呼吸运动等,来促进心、肺、肠、胃等内脏的机能活动。另外,由于每一个动作都用意识加以引导,使人精力集中,不起杂念,也能对中枢神经系统起到更好的调节作用。这种锻炼方法,一方面具有一般运动项目活动肌肉的好处;另一方面吸收了静坐法调息养神的好处,所以能有内外兼顾的优点。

结合医学,太极拳动作柔和,速度较慢,拳式并不难学,而且动作的或高或矮,用力的或多或少,都有据可依,以适应病人的不同要求,所以能帮助病人在恢复和增进机能活动上获得显著的效果。

太极拳的中医学说

阴阳平衡是人体健康的根本,所谓“阴平阳秘,精神乃治”,也是“治未病”的关键之一。河南省名中医庞国明认为,太极拳的创立结合了中医经络养生学说和呼吸吐纳导引气功以及中国古代的阴阳五行学说,与中医之道不谋而合。

庞国明表示,太极拳在整个运动过程中,自始至终都贯穿着“阴阳”和“虚实”,具体表现为拳式中的“开与合”“圆与方”“收与放”“虚与实”“轻与沉”“柔与刚”等独特形式。通过这些运动,能对人体的强壮等具有很好的作用。

太极拳在内功上也有其特殊的要求。太极拳既要练意,又要练气,这种意气运动的特点是太极拳的精华所在,并统领着太极拳的其他各种特点。太极拳动作要求表现出能柔能刚,且富有弹性。同时,太极拳

结合阴阳学说,讲究整体思维模式,注重内外一体的协调配合。静所以怡神志,动所以活气血,内外兼顾,形神兼备,使意识、呼吸、动作三者密切结合,从而达到调节脏腑、疏通经络、补益气血的目的,起到增强体质的作用。从“治未病”角度分析太极拳的养生作用,对阐释太极拳健身的机理具有重要意义。

中医学认为,经络是气血运行的通道。中医“治未病”思想中无论是未病先防、既病防变,还是病后防复,都强调通过各种手段保持人体经络的畅通。

协议。

在随后召开的研讨会上,与会人员就太极拳的套路和风格性研究,太极拳和中医、气功关系的研究,太极拳与中医药文化传承及传播的研究,太极拳与其他生活方式的关系,太极拳与生理、心理效应的问题研究,太极拳的临床作用研究,太极拳对慢性病预防和康复作用的关系等进行了研讨。

太极拳有着修身养性的特性,其强体、健身、益智、修性和乐群的功能已被世人所认可。中医“治未病”蕴含着丰富的预防医学思想,太极拳与中医“治未病”思想有着极为密切的联系。将二者融会贯通,有利于发挥太极拳在防病、治病中的潜在优势,为中医“治未病”思想提供了舞台,将会为人类健康做出独特的贡献。

资讯纵览

北京中医药科学与文化大会提出发挥中医药特色优势

第三届北京中医药科学与文化大会近日召开。会上发出了推动全社会参与中医心脑血管疾病防治工作的倡议。

倡议提出,以《中医药法》实施为契机,充分发挥中医药在慢性病防治中的特色优势,构建上下联动、防治结合、中西医并重的慢性病防治体系。强化中医药在心脑血管疾病防治中的

作用,从体制机制入手,制定先行先试政策,搭建合作共赢开放平台,鼓励并支持社会力量参与,联合开发、联合攻关、联合创新,推动中医药防治心脑血管疾病取得新突破。

本届大会以“为中医药担当,为大健康建言”为主题,由中医药科学与文化论坛、慢性病防治之脑心同治论坛组成。

专家呼吁

应科学评价和认知中药注射剂

在“科学对待中药注射剂”专题座谈会上,与会专家呼吁,社会各界应该科学评价和认知中药注射剂,避免这一中药现代化的重大创新成果受到不必要的伤害。政府有关部门应加强引导,加大政策支持力度,聚焦先进,鼓励创新,强化淘汰落后产能机制,给中药注射剂的创新提供良好环境。

近年来,中药注射剂屡成社会关注的热点话题。如何科学认识中药注射剂的安全性和有效性,思考在科技创新发展大战略中,研究满足人们防病治病需要的中药现代化产品,成为学术领域和产业界关注的重点。

在座谈会上,专家们回顾了中药注射剂发展的历史,重点围绕中药注射剂有效性和安全性评价、临床应用、质量控制、产业升级等关键问题进行了深入讨论。专家们呼吁,应该“科学评价、科学解读、科学认知中药注射剂”。对于医师来说,应该讲清其独特优势,加强培训,保证临床规范应用;对于公众来说,应该通过多种宣传手段使之充分了解,正确认知,避免不科学宣传的误导;对于生产厂家来说,应该进一步瞄准临床需求,通过科技创新,系统评价、持续改进,研发新产品,保证产品质量。

以上内容均为本报综合摘编

中医博客

毛德西:辩证论治,应博采众方。我不仅能背诵许多经方和时方,还记录许多民间验方,在遣方选药时,时常能够运用自如。

王敬刚: 膻中穴位于胸部中心。《黄帝内经》曰:“膻中者,臣使之官,喜乐出焉。”膻中穴是心包经的令官,当您感到胸闷、气郁的时候,请用磁石平安扣刮膻中(保健刮一般不用出痧,也可隔内衣刮)这个穴位,就可以祛除郁闷之气,让心情变得愉悦与快乐。

丁丁: 中国社会科学院的研究员刘长林认为:中医哲学是具有原创性的科学哲学。当前,困扰中医学的不是医学,而是哲学。一些流行的认识论必须进行突破、更新,只有这样才树立正确的科学观,才能揭示中医学在科学体系中的位置,摆正中医与西医的关系。

悬壶: 我专心磨好豆子,你专心做好豆腐,每个人做好自己的事情,合起来就是伟大的祖国。如果每个中医都做好一个单病种的治疗工作,全部中医人加起来不得了。人们常说,什么都研究,什么也做不精。我从事中医治疗疑难杂症十几年了,最近5年,我一直研究和治疗一类疾病,以求取得新的突破,并想到精准、透彻。

征稿

您可以谈谈自己的看法,说说您对中医药发展和中医教育的建议和意见,写一写关于中医药现状与问题的文字……《数字中医》《关注中医改革》《中医药在海外》等栏目真诚期待您的参与!

联系人:李云
投稿邮箱:619865060@qq.com

本版图片均为资料图片

中医人语

中医与西医均是一门系统医学

□孟长海



中医是我国的国粹,外科技是其重要的组成部分。目前,党和政府十分关心中医药事业的发展,在一些法律法规中明确了中医的地位,提出了中西医并重的方针和要求。然而,在具体的实施过程中,对于中西医并重的贯彻存在不到位的现象。

中医外科手术发展没有跟上时代步伐

通过回顾中医外科手术发展史,我们可以看到中医外科手术技术经历了一个萌芽、发展以及衰落的过程。在发展势头良好时,中医外科没能及时吸收最新科技成果,错过了发展机会。再

加上中医发展一度滞后,使中医外科手术失去了特色和优势。

发展滞后与中医人认识的局限性有关

在我们的宣传中,经常讲到一些名老中医医术精湛,不用做手术就能治好疾病;一些媒体在做宣传时,也是利用“纯中药治

疗,不做手术”等语言。这就形成“中医不做手术”的错误认识。实质上,中医西化并没有统一的概念,开展外科手术本来也是中医的权利。为了扭转这种局面,一些中医人士提倡“中医能保守不手术”等观点。事实上,很多外科手术并非不能在当前阶段实现中医理论的覆盖,这样就放弃了开展外科手术的权利。

市场竞争和行业生存的需要

在市场经济下,具有“简、便、验、廉”优势的中医药没有跟上时代发展的步伐,时常被人忽视。中医医院为了生存和发展,纷纷开展外科手术,尤其是一些现代的外科技术。另一方面,中西医院之间、中医医院的中西医科室之间也存在“竞争”,为了保障西医外科手术科室的生存需要,避免内部出现竞争也是很自然的事情。

发展外科学术之路该如何走

中医在外科手术上的尴尬局面,应引起人们的高度关注,这既涉及中医人的命运,又影响着整个医疗行业的稳定与和谐发展。对此,党和政府也采取了大力扶持中医药事业的措施,出台了相

应的制度和规范,保障中医药健康、快速、和谐发展。应做好以下几个方面。

一是外科是中医学的组成部分,中医外科源远流长,具有独特的优势;开展外科手术是一种继承和发展,是中医人的一种生存技能和本领。

二是外科领域是指导中西医结合的“前沿阵地”,是未来医学发展模式的探索。中医与西医一样,都是一门系统医学,都有其自身的特色和形式;多数情况下,中医系统在宣传中医时也应注重填补群众对中医外科认知的空白。

三是发展中医学外科技术是知识产权保护的必要,也是发挥中医优势的需要。当前,我国在一些外科技术上还受到西方知识产权的垄断。我国在长期的临床实践中积累了大量有效的外科技术(如正骨技术等),对于这些拥有自主知识产权的外科技术应该进行大力的提倡、发扬。因此,我们要大力扶植中医外科学的发展。(作者供职于河南中医药大学)

心理治疗是患者康复最好的“助力”

□李端阳

心理治疗是一种以帮助患者为目的专业医患互动过程。医务人员通过言语和非言语的互动方式,引起患者心理、行为和躯体功能的积极变化,以达到治疗疾病、促进康复和心理健康的目的。

对患者的心理治疗,是建立在相互信任、相互尊重、相互平等的基础上。医务人员的责任感和爱心是保证治疗效果的前提。整个护理过程,应当体现出和谐与温馨的人性化服务。医疗治疗的根本目的。其次,在治疗过程中,必须遵循平等、尊重、

和谐、温馨的亲情氛围,让患者有安全感和温暖感。没有冷漠、没有生硬、粗暴的行为,和谐的医患关系是开展心理治疗的重要保障。

对于精神病患者这样一个特殊的群体而言,开展有计划、有步骤、有针对性的心理治疗,是对患者身心同步康复最好的“助力”。首先,要以患者为中心,一切为了患者。帮助患者早日康复,回归家庭,回归社会,这是心

信任、关爱的原则。以温和、真诚、耐心的言行和患者进行“零距离”接触;走近患者,耐心聆听患者的倾诉,并积极、主动与患者进行沟通和交流。总之,循序渐进,耐心对患者进行心理疏导,对患者进行关爱、安抚和健康宣教;积极引导患者,使之在认知、情感和行为方面有所改变。

精神症状的出现,往往是多种因素共同作用的结果。因此,在患者住院期间,医生对患者实施药物治疗合并心理治

疗,不但可以取得更好的临床疗效,而且可以有效促进医患关系的和谐,使得整个护理服

务过程,充满着温暖与美好。(作者供职于驻马店市精神病医院)



协办:驻马店市精神病医院(豫南精神卫生中心)

地址:驻马店市雪松路中段 电话:(0396) 3826052 3826008

欧科科技有限公司

批发零售血液分析仪(血常规)、B超机、血糖仪、心电图机、经颅多普勒、精子分析仪、检验试剂、C反应蛋白检测仪、催乳仪等。医疗设备维修。

欧科科技有限公司 联系电话:13703847428 13273806758
网址:www.okkj.net 地址:郑州市花园北路新汽车站南300米