

基层
有话说

接住“泼天富贵”：中医药如何拥抱康养新需求？

身心同治 拯救“脆皮青年”

中青年扎堆康养，追求更健康的生活方式是必然，更是大势所趋。《中国城市人群健康白皮书》公布的数据显示，我国主流城市的白领亚健康比例达76%，真正意义上的“健康人”比例不到3%。

在此背景下，中医药凭借其独特优势，能为不同人群的健康干预发挥关键作用。北京大学国际医院中医科主任熊祎虹指出，可从“治未病、治将病、治已病”三个层次实现这一目标。对于20~35岁的“脆皮青年”，聚焦科普推广“治未病”理念是当务之急，以助其构建科学生活方式，从源头预防疾病滋生。“三级医院中医科在这一过程中扮演着重要角色。其应明确中医优势病种，并建立与西医科室的转诊、会诊及多学科协作机制，精准把控中医药介入的时机与方式。”熊祎虹强调，

在面对肥胖、卵巢功能早衰等疾病时，充分发挥中医特色；对于危重症患者，则运用中西医结合诊疗优化方案。

其实，中青年的健康问题与膳食结构、睡眠、运动、工作时长、生活工作压力以及健康管理等众多因素息息相关。毫不夸张地说，“年轻人都是慢慢有病的”，这既包括身体疾病，也涵盖心理疾病。在生理和心理的双重负担下，中、青年群体迫切需要寻找积极有效的途径来释放压力，预防并缓解身心亚健康状态。也正因如此，疗愈康养的市场需求急速迸发。

值得一提的是，中医药在治疗精神心理疾病方面有着深厚的历史底蕴和丰富的临床经验。北京市朝阳区左



图/千库网

家庄社区

卫生服务中心主任苏丽萍介绍，对于精神心理疾病，中医药的优势体现在心身并调上，即运用中医的整体观，从生理、心理、社会等多个层面进行干预。对于精神心理问题的高危人群，秉持“未病先防”理念至关重要，引导百姓重视心理问题的早期信号。还要充分发挥中医“治未病”的优势，对轻度焦虑、抑郁等情况及时干预，从而降低焦虑症、抑郁症等严重精神心理疾病的发生率。

“治未病”与“治将病”相结合

随着我国经济的迅猛发展和人口结构的变迁，老龄化趋势日益显著，老年人口占比逐年攀升。预计2024年这一数字将超过3亿人，到2035年，老年人口将突破4亿人。在此背景下，老年人对康养的需求更为丰富，他们不仅需要更为完善的医疗体系支持，同时也期待能在更舒适的生活中心安享晚年。

对于未患病的老年人而言，“治未病”是最具性价比的选择。山东省威海市中心医院副院长郑文庆

表示，心脑血管疾病和恶性肿瘤有共同病因，因此在一级预防上，应倡导民众保持健康生活方式，以降低发病几率。熊祎虹主任建议，可研发具有中医药特色的健康产品来“治将病”，并且将运动、饮食与中医药调养方案深度融合，以此提升老年人生活质量，延缓疾病发展进程。

对于已患心脑血管疾病的老年患者而言，强化中西医协同“治已病”成为必然选择。郑文庆指出，对于心脑血管疾病，应加强“三

高共管”，让血压、血糖、血脂达标，同时教育民众识别早期非典型症状，避免严重心血管事件。对于恶性肿瘤，则要充分认识疾病早期的异常表现，高度重视诱发因素的控制和癌前病变管理，同时加强对有家族史或易患因素人群的随访。在三级预防中，中西医结合对疾病预防防治意义重大，医院通过中西联动，一方面外派西医生“西学中”，另一方面引入中医优质学科，实行床位共管、优势互补，让患者痛苦最小化、获益最大化。

“一站式”康养 满足老年人最迫切的需求

与“亚健康”的“脆皮青年”显著不同的是，老年人往往会患有高血压、冠心病等多种慢性疾病，对医疗支持的需求更为迫切。为满足老年人多层次的康养需求，威海市中心医院牵头成立了“医养联合体”。

医养联合体以老年友善服务为引领，推动心理关怀、生活照料、功能康复、诊疗服务等医养服务“一

体化”融合发展，打造康养苑、康养护理院两处功能互补的医养机构，构建起“医疗—康复—养生—安宁疗护”全链条医养结合服务体系。

“患者无病时可享受优质养老服务，并有医护定期查访，对其疾病进行规范化管理，降低并发症风险。”郑文庆介绍，在康养中心，医院充分利用现有资源优势构建“一

站式”养老模式。对老人整体健康状况进行综合评估，个性化制定涵盖医疗、护理、保健、康复、临终关怀的全周期康养计划。创建“一床转化”模式，康养床位可在患者发病时立即转化为医疗床位，患者无需离开房间即可接受规范化治疗，既能在第一时间应对疾病变化，也节省了患者跑腿、等待时间，成效显著。

推动中医康养规范化前行

院。这些现象反映出当下部分中医养生服务机构在服务质量专业性上存在严重问题，这不仅损害了消费者的健康权益，也在一定程度上影响了中医养生行业的整体形象。

江苏省第二中医院副院长朱益敏指出，基层中医馆和养生馆发展迅速，但规范化建设滞后，优质医疗资源扩容下沉和均衡布局仍需加强。2023年国家中医药管理局印发《中医养生保健服务规范（试行）》，一定程度上促进了中医养生保健服务的发展，并对其进行规范化引导。然而，面对中医热度高涨且与互联网深度融合，社会办医、医师多点执业、互联网诊疗蓬勃发展，中医服务监管机制相对滞后，传统线下监管难以适应新兴互联网诊疗浪潮，在灵活性、全面性等方面亟待提升。

如今，各种养生馆、中医馆如雨后春笋般开遍了大街小巷，为人们提供了丰富的健康服务选择。这些机构提供的养生保健项目繁多，其中以推拿按摩、刮痧、艾灸、拔罐等中医传统理疗手段较为普遍，甚至有部分机构还声称可提供针刺放血服务。

然而，随着这些项目的普及，一些问题也随之而来。部分中青年人体验按摩等项目后表示不满，称“第二天和被打了一样，浑身酸痛，还不如不按摩”，更有甚者，因为不当的操作被直接“按”进了医



医师报讯（融媒体记者 刘则伯）康养正在成为“新潮流”。年轻人手里的饮料从奶茶变成了保温杯里泡的枸杞水或者中医院开的酸梅汤，去约会的地点也从酒吧、KTV变成了按摩店、理疗馆，甚至是去中医院针灸、按摩科打卡，康养成为年轻人的新风尚。这表明中医康养已不再是老年人的专属品，转而成为了全年龄的需求。

传统意义上，康养被局限于养老的范围内，但随着人民生活水平的普遍提高，康养概念也在同步迭代升级，并且不同年龄层也有着不同的康养需求。在“中医热”大背景下，中医药行业应如何转型升级，接住这“泼天的富贵”？同时，面对社会办医、医师多点执业、互联网诊疗等新业态新模式，现有的监管机制是否足够灵活和高效，以适应康养行业的新变化？

为此，《医师报》采访多位医院管理者及中医专家，围绕中医药康养等话题把脉、献策。

让监管跟上中医康养发展脚步

四川省乐山市犍为县中医医院副院长周建超表示，医师多点执业、网上问诊的监管机制也亟待完善。在互联网时代，中医诊疗的方式不断创新，但监管却未能跟上发展的步伐，这为医疗质量和患者安全带来了潜在风险。有必要引入新技术、新方法，如利用大数据和人工智能收集海量医疗数据，以发现常规检查难以察觉的问题，从而进行更有效的监管。

朱益敏认为，在医疗卫生强基过程中，社区服务中心和中医馆建设虽取得一定进展，但仅靠硬件设施的完善还不够，需从人才培养、信息化建设等方面综合发

力。一是加强中医全科医生队伍建设，提高基层中医服务水平；二是完善网络服务和信息化建设，方便患者就医和医生诊疗；三是推动规范化建设与政策支持，建立健全行业标准和规范，为中医药基层服务提供有力保障。

《“健康中国2030”规划纲要》指出，要发展健康产业，优化多元办医格局，催生健康新产业、新业态、新模式。把中医药康养理念融入到大众日常生活中，引导大众养成健康的生活方式，让人们少得病、晚得病、不得大病，这是中医“治未病”思想的重要体现，也是中国式康养的内涵和特色。