

● 海外华医

美国健康体检关键在于家庭医生做好平衡

▲ 美国 Kaiser（凯撒）集团家庭医生 刘岩

我现在美国做家庭医生，工作中有时收到来自于中国的医疗求助——大约一个月就收到1~2份健康体检报告。每次，看到来自中国厚达几十页的体检报告以及最后的评述，心情很是复杂。

在美国，体检大致分两种，一种是有主诉的体检，比如患者有发烧、感冒、咳嗽等显著症状，需要做相应的检查。另一种是患者没有任何主诉，也就是我们常说的健康体检，更多出于预防目的，大多指健康体检。

健康体检跟疫苗一样，是很严肃的事情。当患者没有主诉、要求健康体检时，作为家庭医生，我要平衡其中的关系，既确保提供的建议不能遗漏，又避免给患者带来过度伤害。这是非常难的抉择，但作为医生，再困难也要做好平衡，帮助患者做出合理的推荐。

通常，在我们开出检查单据后，要考虑清楚两个问题。其一，此项检查会给患者带来多大的意义；其二，任何的筛查方法都有假阳性、假阴性，我是否能解决假阳性、假阴性问题。

在美国，所有医生工作都应按照循证医疗



刘岩

为基础，体检亦是如此。究竟应该查什么、怎么查，家庭医生应按照患者的年龄、身体情况做决定，而非财力、花费等其他任何名义。

美国预防工作小组的医生和流行病学专家们会根据现有发表的研究文献做出最终的统计学分析，并以此做出最终的推荐。如今，相关指南按照年龄、性别、目的、各系统疾病，如肿瘤、心脏病、发育等，共做出了96项体检推荐。其中，按年龄阶段来做健康体检是最重要的。

在美国，一般来说，都是主管医生或家庭医生来做健康体检，很少做第三方体检。作为一个家庭医生，我要覆盖一个家庭所有年龄层的人，从没出生到老年，都要做相应的检查。除去一些特殊的人群，比如飞行员、驾驶员等，要做特殊的第三方体检。

● 2017·我与好书有个约会

中华文化中的浩瀚医药卷帙

▲ 中国科学院院士、中国中医科学院首席研究员 陈可冀
北京中医药大学基础医学院中医养生康复系主任 林殷

中医学与数千年中华文化血脉相连

中医学是一门临床实践性极强的科学技术，它既源于历代医疗实践，也和数千年中华文化血脉相连。古有“上医医国”（《国语·晋语》）和“不为宰相，则为良医”（《宋史·崔与之传》）之说。汗牛充栋的文史典籍中，包含有大量的医药文明成果；卷帙浩瀚的医药文献里，也蕴藏着丰厚的中华文化精髓。

如“天行健，君子以自强不息”（《周易·乾卦》）和“君子以思患而预防之”（《周易·既济·象》），这在中医药学中则体现为积极主动的生命观和防范未然的理念；“人法地，地法天，天法道，道法自然”（《道德经》第25章），在中医药学中则演化为天人相应、顺势而为的治疗观和养生保健理念。“仁智者寿”（《孔子家语·五仪解》）的命题，在中医药学中则变

化为“学不因为老而废”（《老老恒言·书室》）、养性以延命、动静相结合的老年养生观。

临床诊疗健身与道与佛的不解之缘

在中医学临床应用领域，骨折筋伤后功能锻炼之竹筒“搓滚舒筋”法来自道门，历史名方补益肝肾的七宝美髯丹也出于道士之手。现代妇科名方四物汤载于唐代蔺道人的《仙授理伤续断秘方》，最初为治疗“重伤，肠内有瘀血者”；传统产后调理方佛手散（川芎、当归）与生化汤，乃源自佛门。更不用说易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极拳等各种导引健身功法与道与佛的不解之缘。

中医学之于传统文化，虽吸收并蓄，但并非全盘接受，而是有所扬弃和发挥。近年来，坊间常热议“辟谷”，虽为道教背景，但“中医并不主张

辟谷”，而是提倡“食饮有节”“谷肉果菜，食养尽之”。

古代“医家十要”与“病家十要”并重

当代外科学泰斗裘法祖院士曾说，“德不近佛者不可为医，才不近仙者不可为医”。古代医者多兼具儒家情怀、道家风骨和菩萨心肠。佛教的“大慈大悲”“普渡众生”，道教的“轮回”“因果报应”，都在中国传统医德规范中有所体现。

当下医患关系紧张，社会舆论多责之于医生，

而古代医家却很重视患者行为对疗效及医患关系的影响，主张对病家行为做出规范。明代龚廷贤的《万病回春》在“医家十要”后列出“病家十要”，提出病人不信巫医邪说、遵医嘱按时服药、有病早治以及饮食、情绪、起居等自我调理不可偏废、乃至家属的主动配合，均与疗效密切相关。这些见识与早期儒家文化在人伦关系上讲究权力与义务对等的观念一脉相承，对现代改善医患关系颇具启迪意义。

● 医学·历史



郎景和 院士

虎撑

药王救老虎 “虎撑”护药王

叮叮叮！当当当！“知道这是什么吗？这叫‘虎撑’！传说药王孙思邈在一次行医途中……”这天，医师报记者在北京协和医院妇产科拜访郎景和院士，其间，听郎院士讲起一段历史久远而鲜为人知的古代医学小故事——“虎撑”的由来。

古时候，一些中国医生到处采集并实验各种药物的功效，他们通常会手拿一个铃铛。铃铛看起来就像是一个铜环，人们称之为“虎撑”。

传说药王孙思邈在去山中采药的路上突然被一只老虎拦住了。老虎就在前面，想要逃走已是不可能的了。他束手无策，只能惊恐地盯着老虎。奇怪的是，这只老虎并没有向他扑来，反而张着血盆大口、蹲在地上，以一种忧

伤的眼神注视着药王，似乎是在乞求什么，不停地轻轻摆动着脑袋。药王被眼前情景震惊了，他缓缓地接近眼前这头庞然大物，看见一块硕大的动物骨头深深地扎入了这头老虎的咽喉。

善良的药王想要帮它去除这块骨头。但他担心的是，他的胳膊一定会被咬断。正在这时，他想起扁担上的一个铜环，于是取下铜环将虎口撑开。他将手从铜环中央穿过，伸

入那血盆大口迅速地拔出骨头，并麻利地在伤口抹上药膏。当药王取走了虎口中的铜环后，老虎不住地点头，似乎是在答谢这位仁慈的医生。

从那以后，铜环被改造成一个手摇铃，成为采药的标志。大夫出门采药时都会带上它，用于显示他们都是药王的弟子，只有药王能够为老虎看病并且不会受到它们的攻击，渐渐地，便成为了保佑大夫平安的一种护身符。

