



### 传统疗法成健康新宠

走进乌兰察布市中医蒙医综合医院五疗药浴科,热气裹挟着草木气息扑面而来。各色药材在煎药锅中翻腾着,见证着“五味甘露药浴疗法”如何在现代诊疗室里焕发新生机。

“五味甘露药浴不是普通的热水澡。”五疗药浴科负责人李军说,“每位患者都要通过号脉精准辨证,根据体质和病情开具个性化药方。”药材的处理工序极为考究,需提前浸泡6到8小时,经历“三煎三滤”的萃取过程,确保药效充分释放。李军指着操作区说:“两个大锅熬制基础药汤,旁边的小锅用于个性化药方熬制,这一大一,印证着‘一人一方’的诊疗理念。”进行药浴时,要先淋湿肩,再坐浴至腰,最后缓缓躺下。药浴时间为25至30分钟,可根据患者耐受度分次进行,确保逐步适应药效。这种分阶段、渐进式的疗法,既体现了传统医学的智慧,又融合了现代医学对人体适应性的科学考量。

即便是药渣,也被赋予“二次生命”。李军拿起一个布袋说:“不少关节痛患者,药浴后将药渣再次利用,于是,我们用布袋将药渣装起来制成热敷包。药浴由表入里,热敷定点渗透,内外协同,效果更好。”正接受热敷的李大爷满意地说:“这药汤泡完浑身轻松,膝盖再敷上热腾腾的药渣包,老寒腿感觉舒坦多了。”

“三伏天是一年中药浴效果最好的时候。此时天地阳气鼎盛,人体毛孔最

大限度地张开,药物穿透力倍增,正是祛除体内沉积寒湿的黄金期。”李军表示,这与中医冬病复治、春夏养阳的思想不谋而合。

这种古今智慧的共鸣在脑病科医生罗丹那里同样有效。“三伏天气旺而湿气重,是排寒除湿的好时机。”为患者敷贴三伏贴的罗丹解释,“此时毛孔开放,皮肤对热性药物的吸收效率变高,是防治鼻炎、哮喘、慢性支气管炎等冬季易发病症的最佳时机。”

在蒙医整骨科,科主任吴小明的诊疗方式独具一格。含一口药酒,化为细雾喷向患者患处,伴随清脆的哨音,专业手法让患处精准复位,蒙医喷酒疗法令人惊叹。刚接受完喷酒治疗的张大娘活动着肩膀,惊喜地对记者说:“吴大夫哨子一响,我还没反应过来呢,肩膀‘咔嚓’就归位了。喷上药酒的地方热乎乎的,真没怎么感觉疼。”当记者好奇哨声的玄机,吴小明笑着说:“哨声响起的一瞬间急速复位,患者的注意力被哨音吸引,痛觉便奇妙地减轻了。”这种诊疗智慧,恰恰体现了医生对患者就医体验的关照。记者还了解到,吴医生每周周一、三、五在乌兰察布之夜街区进行义诊,帮助大家解决健康问题。

从药浴的氤氲到三伏贴的温热再到蒙医喷酒疗法的哨音,乌兰察布市中医蒙医综合医院以传统医学为根,以现代科学为翼,全面守护群众身体健康。

### 体重减负 健康加分

随着社会经济快速发展和生活方式的变革,高热量饮食、久坐少动和不规律作息正悄然改变着人们的体质。目前,体重异常特别是超重和肥胖问题,已从单纯的体形困扰逐渐演变为影响国民健康的重大公共卫生问题。由此引发的心脑血管疾病、糖尿病等慢性病负担日益加重,严重威胁着人们的生命健康与生活质量,亟须引起全社会的高度重视和系统性应对。

面对这一严峻的健康挑战,2024年6月,国家卫生健康委员会等16个部门联合印发了《“体重管理年”活动实施方案》。方案提出,要发挥中医药对体重管理的技术支撑作用。进一步推广体重管理中医药适宜技术,为各类人群提供中医体质辨识和包括饮食调养、起居调摄、运动保健等在内的中医药保健指导服务。研究制定妇女、儿童青少年肥胖干预指南。

在这一政策背景下,乌兰察布市中医蒙医综合医院在今年3月设立了减重门诊,为饱受体重困扰的群众带来了科学减重的希望。

作为乌兰察布市首家减重门诊,该门诊采用初诊评估、制定中医(蒙医)特色诊疗方案、疗效跟踪与调整、随访管理的全周期诊疗模式。通过专业体质辨识、代谢指标检测等全面评估患者状况,并根据个体差异制定个性化减重方案。在治疗手段上,减重门诊深度融合

中药(蒙药)内服调理、针灸、放血、穴位埋线、蒙药药浴、蒙古箱灸、黄油诺哈拉呼疗法等中医(蒙医)特色诊疗方案,形成了一套内外兼治、标本兼顾的综合干预体系。

与此同时,减重门诊还为患者推荐中医(蒙医)食疗食谱,如中医药膳粥、蒙医“三根”平衡餐等,并建议患者练习八段锦、蒙医甘露养生操等运动,帮助其养成健康的生活习惯。

开诊以来,减重门诊已帮助许多患者实现了健康减重。产后妈妈王女士分享道:“生完孩子后,我尝试了各种减肥方法,体重一直降不下来。在这里,医生为我制定了一套包含穴位埋线、饮食指导和运动建议的个性化方案。经过一段时间的治疗,我已经瘦了4斤。更让我惊喜的是,现在每天都精力充沛,晚上睡眠质量也变好了,真是太开心了!”

乌兰察布市中医蒙医综合医院减重门诊负责人邓宇奇向记者介绍:“每个人的体质不同,引发肥胖的原因也多种多样,因此我们根据患者的身体条件、生活习惯与减重目标,量身定制减重计划。我们的目标不仅是帮助患者减重,更要改善其整体健康状况,提高其生活质量。”

未来,乌兰察布市中医蒙医综合医院减重门诊将继续优化诊疗方案,帮助更多人实现科学减重,助力提升全民健康水平。

## 感受中医(蒙医)魅力 共享健康生活

□ 实习记者 杨佳 韩森

### 中药茶饮:传统智慧的现代养生选择

夜幕降临,乌兰察布之夜街区灯火璀璨,人潮涌动。在这片充满烟火气的夜市中,一家名为“鹤堂羽坊”的中药养生茶饮店格外引人注目。这家由乌兰察布市中医蒙医综合医院开设的特色店铺,巧妙融合了传统中医药文化与现代茶饮潮流,不仅成为夜市里的网红打卡点,更让健康养生体验以贴近生活的方式走进大众视野。

走进“鹤堂羽坊”中药养生茶饮店,古色古香的中式装修风格与现代科技元素相得益彰。原木色柜台两侧,一边是整齐陈列的各类茶饮包,另一边则是充满科技感的智能检测区,吸引了不少顾客驻足体验。

据了解,店内的茶饮主要分为体质茶和体症茶两大类。茶饮配方由专业的中医师团队研发,遵循药食同源的理念,兼顾功效与口感,精选天然食材。其中,体质茶系列依据中医体质分类,专为气虚、阴虚、阳虚等不同体质人群调配。例如,针对气虚体质设计的“参芪能量茶”,添加了人参、黄芪等药材,补气提神;而体症茶系列则针对常见的健康问题,如失眠、湿气重、脱发等,提供针对性的调理配方。例如,

针对脱发、白发困扰人群推出的“一头黑瀑茶”,特别添加了茯苓、蒲公英、桑葚等药材,具有养发护发功效。

“想要找到最适合自己的茶饮吗?可以先做免费的体质辨识检测。”店员戴璐热情地引导顾客来到智能检测区。在这里,AI舌面仪和脉诊仪可帮助顾客快速检测相关数据。

“整个过程只需几分钟就能帮您制定个性化的茶饮清单和养生方案。”店员戴璐一边操作设备一边向顾客耐心解释,“AI舌面仪通过高清摄像头拍摄您的舌象和面部图像,30秒内即可生成包含体质分析和茶饮推荐的报告。同时,这款脉诊仪会通过传感器模拟中医把脉,生成专业报告,报告内容还包括您的脉象特征分析、体质辨识结果、健康状况评估等专业数据,还会根据您的体质给出针对性的运动、饮食和养生调理建议。最后,我们会综合这两份检测结果,为您推荐最适合的茶饮。”

这种将传统望闻问切的诊断方法与现代科技完美结合的方式,让每位顾客都能获得专属的

健康养生方案,让普通人也能看懂自己的身体状态。

刚刚完成检测的李女士一边查看结果一边说道:“原来我是阳虚体质,难怪我一年四季都怕冷。系统推荐的这款‘双蓉暖阳茶’真贴心,里面含有的肉苁蓉、龙眼肉这些温补药材正好对症。现在科技真方便,逛街时就能做检测,这样的健康服务真正融入了我们的生活,让养生变得轻松又自然。”

在休息区,来自北京的游客王女士向记者分享道:“最近天气炎热,整个人都没什么食欲。这款‘夏落乌梅饮’,山楂和陈皮的搭配特别开胃,酸甜适中。喝了几天后,整个人都感觉清爽了不少。而且店铺还提供茶饮包邮寄服务,我特意多订了几份茶饮包,准备让家人也体验下地道的消暑佳品。”

凭借科学个性化配方与专业检测的双重保障,“鹤堂羽坊”中药养生茶饮店赢得了越来越多消费者的青睐。在这里,健康养生不再是遥不可及的概念,而是一杯触手可及的中药养生茶饮,用最日常的方式满足每个人的健康需求。

如今,健康不再是抽象的概念或遥远的追求,它化身为一套身心舒畅的特色疗法,一套精准的减重方案,一杯量身定制的中药养生茶饮,悄然融入市民生活的点滴之中。健康之道,根植于传统,服务于当下,更将照亮未来。



店员为顾客详细介绍中药茶饮配方



医生为患者进行中医体质辨识诊疗



医生为患者诊疗



(本版照片由本报实习记者 张可心 摄)