

厘清认知误区 正确使用中医药

中医药防病治病疗效显著,但并非包治百病;对民间偏方要去伪存真,请中医鉴别后再用;中医药治疗慢性疾病有独到效果,治疗急症也是强项;补益中药非越贵越好,过量进补同样损害健康

生活中,一些人因缺乏正确的医学常识,对中医药的态度容易出现两极分化。有人认为中医药对疾病完全没有疗效,只是一种安慰剂,对中医药十分排斥;有人则过分神话中医药的疗效,认为中医药完全无毒无害,吃中药有病治病、无病强身,或是迷信各种民间偏方、秘方;也有人认为中医药是个“慢郎中”,只能治疗一些慢性疾病,对急症束手无策等等。对此,中医专家表示,中医药对许多疾病疗效显著,但并非“包治百病”,广大市民应树立科学正确的医学观念,厘清对中医药的认知误区,在生活中正确使用中医药,使其真正为身体健康服务。

□本报记者 许文龙 实习生 汤佳怡/文 CFP/图

误区一 中药是安慰剂 没有实际疗效

生活中,有些人对中医药十分排斥,认为中医疗法是伪科学,中药只是安慰剂,并不能起到治疗疾病的作用。“这是完全错误的说法。”泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓表示,中医学是几千年来被反复验证的科学体系,并随着对人体认识的不断深入和疾病谱系的变化而发展。

中医学的动态生命观、养生理论与临床实践、“治未病”的早期干预思想、以人为本的个体化诊疗模式、整体调节的综合治疗观念以及丰富多彩的诊疗方法等,都让中医在防病治病中呈现出效果确切且不可替代的作用。

“正气存内,邪不可干”,中医药通过调节自身机体功能,有效地发挥了疾病预防作用。如通过对高血压前期、糖耐量异常、超重等风险因素的干预,在减少高血压、糖尿病等疾病的发病率方面成效显著。

在一些以功能障碍为主的疾病(特别是免疫调节异常相关的疾病)或者情绪应激相关的疾病,中医药单独应用即可呈现

出充分的疗效,在这类疾病的防治中发挥主要作用。如抑郁症、功能性消化不良、压力性尿失禁、过敏性鼻炎、类风湿性关节炎、溃疡性结肠炎等疾病,合理应用中医药,可以减少复发,阻止或者延缓疾病进展。

在改善一些难治性症状、提高患者生活质量方面,中医药具有独特的优势。对于疾病伴发或者遗留的症状,或者不明原因的躯体不适,现代医学并未纳入治疗范围或者缺乏有效的治疗药物。如感冒导致的长期干咳,中医药干预效应显著。

基于中医体质理论的治未病体系已被纳入国家公共卫生服务体系,建设了一批治未病中心,形成了辨体质、调体质的系列标准、装备和健康产品,在预防保健、重大疾病危险因素防控中发挥着重要的作用。

误区二 中医是万能的 中药能治百病

生活中也有不少迷信中医,认为中医无所不能、“包治百病”。“这其实过分夸大中医疗效。”泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙指出,疾病是中医、西医共同的敌人,解除病痛是中医、西医永恒的课题,实际上医学发展到今天,对很多疾病还是无能为力。

要客观地认识到中医药疗效的局限,不能过分夸大中药的疗效优势。对于一些器质性疾病或者遗传性疾病,中医药疗效相对有限。比如心肌梗死期的冠状血管成形术可以快速实现血管的再通,而中医药的手段尚不能达到类似的效果。

此外,中医药也有需要发展的地方,比如中药复方成分复杂、核心成分不清,不利于科学评估药物的潜在疗效和风险;中医的诊断依据客观化和量化不够,不利于实现标准化诊疗;可用于急救的中药剂型不多,限制了中药的适用范围等。这些都可能是制约中医药被更广泛认可的关键因素。

洪如龙认为,中西医各有擅长的领域,比较来说,中医长于急难症、疑难症、慢难症,长于治未病、杂病,长于养生、保健、康复,同时,对于西医尚未认识和诊断不明的、西医诊断明确而无治疗方法或治疗长期鲜有成效的、西医治疗副作用明显的,以及突发新的传染病、流行病,特别是大疫等,中医药往往具有独特的作用。在他看来,在全生命周期的健康服务中,中西医结合可以是全程、全方位的,不能简单地把中西医分隔开,两者不是非此即彼的关系,而是相融相济的。

误区三 迷信民间偏方 相信有特效药

生活中,人们患病之后,正常应该要到医院,寻找专科医生诊治。然而一些患者却“剑走偏锋”,不去医院找医生,而是到处打听民间偏方、特效药。一旦了解到哪个偏方可以治病,便如获至宝,赶紧在家中实践起来。

泉州市中医院针灸康复科副主任医师潘文谦介绍,中华医药博大精深,发展至今确实流传下许多偏方、秘方、特效药,这也是劳动人民与疾病长期斗争的智慧结晶。一些看似特殊的治疗方法能够流传至今,很多还被记载成书,一定是有其特定的功效。长期以来,泉州民间也流传着一些简易、有效而奇特的中医药方,其用药简单、使用方便、价格低廉、疗效显著。

比如灵源万应茶饼对中暑痢疾、感冒发热、腹痛吐泻等四时不洁之症的疗效显著;老范志万应神曲主治伤风感冒、食积腹痛、呕吐泄泻、中暑痢疾,疗效卓著;李和元(参桂)养脾散养脾健胃、开郁消积止呕、去湿利尿、增进纳食,用于治疗水土不服及脾胃虚弱之消化不良、饮食积滞、脘腹胀满、腹泻下利、四肢水肿、黄疸、面黄肌瘦等;对小儿积滞内停而面黄肌瘦者有独特疗效;保和堂白塔膏对疔疮或痈疽,无论初起、已成、溃后,均可应用。初起贴之能消,已成贴之能溃,溃后贴之能祛腐生肌,被视为“外科圣药”,入选第四批市级非物质文化遗产名录;赛霉安散抑菌、抗炎效果很好,不仅在痔疮

科有良好的临床疗效,在牙科、妇科方面也有很好的运用等。

但也有少数民间偏方是杜撰的,对疾病并无实质疗效。有些所谓的“民间偏方”,根本就是“民间误区”,甚至是出于商业目的的“无中生有”,但又很具有迷惑性。如果一味偏听偏信这些民间偏方、特效药,而不去正规医院治疗,很可能让病情进一步恶化,延误最佳治疗时机,严重的还可能危及生命。

一些民间偏方可能误打误撞,确实能缓解某些疾病症状,但如果没通过医生确诊病因,缺乏中医基础理论和对疾病的整体了解,很容易很快就会旧疾复发或加重。此外,一些民间秘方的中草药具有一定毒性,如果没有专业中医指导,很容易出现过量食用,导致肝肾损伤等不良后果。

潘文谦建议,患者在得到一些治病的偏方后,一定要请教专业医生。因为偏方往往有其特定的适用条件,也就是中医所讲究的辨证施治。只有在适用的条件下用药,才能达到理想的效果。同时,人是一个非常复杂的机体,牵一发而动全身。有些方子只针对某些病症,而没有将身体的其他部位考虑进来。“比如你要治肝病,但肾脏也不好,如果用的药对肾脏有损害,可能肝没治好,把肾也给吃坏了”。因此医生需要仔细“辨证”,综合考虑每个人的适用情况。

误区四 中医是“慢郎中” 治疗不了急症

在很多人心目中,中医药在康养、调理、治慢性病方面有独到效果,治疗急症、急性病并非长项。因此有“急惊风遇上慢郎中”的说法,一些人就形成了“慢性病要找中医,而急性病、传染病则要靠西医”的印象。

“中医药在养生保健、治疗慢性病上有优势,但中医不是慢郎中。”刘德桓指出,中医能治慢性病,也能治急性病。一部中国医学史,就是一部中医与急性病尤其是流行性传染病作斗争的历史,急性病的治疗历来是中医擅长的领域。

在古代,慢性病并不像现代这么高发,主要是急性病、传染病。早在《黄帝内经》中就记载着对“暴厥”“卒中”等的命名和描述,此后在《金匮要略》中也有提及各种急救方

法。诺贝尔医学奖获得者屠呦呦的青蒿素也是受到急救专著《肘后备急方》中治疗疟疾方“青蒿一握,以水二升渍,绞其汁,尽服之”的启发。在三年抗击新冠疫情中,中医药也发挥了重要作用。

《伤寒论》《温疫论》《肘后备急方》等专著中也涉及许多中医治疗急性病、传染病的内容。在现代医疗卫生技术突飞猛进的今天,针灸、中药、刮痧等传统中医急救方法仍应用在很多急症的救治过程中,比如昏迷、休克、流感、高烧、急性头痛、哮喘急性发作等。

虽然中医基本能够涵盖西医可以看的病,但是在创伤外科方面没有西医强。另外,急救方面,由于抢救生命贵在几分钟时间,输液和输血更有速度的优势。但是,急救不等于急性病。平时一般的感冒、发热、腹痛、呕吐、腹泻等,均可以用中医治疗,常常三五服中药即可痊愈。

误区五 中药越贵越好 长期吃补益药

如今,人们越来越注重养生,不少人会选择各种各样的所谓名贵中药,比如鹿茸、虫草、西洋参、高丽参等药物,泡水或泡酒来进补,有的甚至把药汤当日常茶饮,有事没事就喜欢喝一些,期待能起到强身健体的效果。

这样做并不科学。人们往往忽略了一点——身体是不是需要这些补益药。洪如龙解释,药物存在偏性,必然会对身体形成影响,如果身体病了,药物会针对疾病发挥作用,即“有病则病受之”,如果身体健康而随意服药,“无病则人受之”。如果不需要吃补益药的人,随意乱进补,就算再贵的药材,也会给身体带来伤害。

有些人认为这些补益药吃下去没有任何副作用,喜欢长期食用,甚至把药汤当日常茶饮,有事没事就喜欢喝一些。

同时,中医讲究“辨证施治”,对于进补同样如此,比如人体的虚证,就有气虚、血虚、阴虚、阳虚之分,对应益气、补血、滋阴、壮阳不同补法。即便是体虚者需要应用补益类药物缓解调治的,也应辨明是气虚、血虚、阴虚还是阳虚,选择最佳最合适的,而不是一味只追求价格高的名贵药物。

洪如龙提醒,任何补益药服用过量都有害,过量进补会加重脾胃、肝脏负担,如过量服用参茸类补品还可引起腹胀、不思饮食等副作用。如果不科学地进补,反而会对身体造成伤害。所以,建议在进补前,要咨询专业中医师,根据个人体质指导科学进补。

本期医学指导

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委、全国第五批老中医药专家学术继承指导老师、福建省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医药治疗高血压病、冠心病、中风病、头晕、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

潘文谦 泉州市中医院针灸康复科副主任医师,泉州市第七批援疆专家,擅长运用针灸、针刀手法结合中医药等综合疗法特效治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出、膝关节炎、风湿骨节痛、中风偏瘫、面瘫等疾病。



中医诊断

中药不能包治百病

中医药倡导整体治疗的理念

中药讲究配伍