

简、便、验、廉 中医适宜技术“热”起来

新华社记者 徐鹏航 田晓航 彭韵佳



针刺、推拿、刮痧、灸法……这些以“简、便、验、廉”为显著特征的中医适宜技术，在中医药宝库中散发着独特魅力。

根据《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》部署，100%社区卫生服务中心、乡镇卫生院能够规范开展10项以上中医适宜技术，100%社区卫生服务站、80%以上村卫生室能够规范开展6项以上中医适宜技术。

在覆盖城乡的中医药服务网中，中医适宜技术得到越来越多的青睐。

中医适宜技术在诊疗机构火起来

早上八点，中国中医科学院广安门医院中医适宜技术门诊的候诊区，坐满了等候治疗的患者。火灸、中药膏摩、砭石疗法……二十余种中医特色技术，吸引了来自全国各地的患者。

“我们门诊的年诊疗量已突破7万人次，且呈逐年上升趋势。”广安门医院中医适宜技术门诊护士长张维维说，如果遇到“三伏天”等养生黄金期，医护人员经常忙得连午饭都顾不上吃。

“我脾胃不太好，经常便秘，想看看能否用中医调理一下。”我经常伏案工作，肩颈不舒服，想来试一试推拿……前来就诊的患者中，既有中老年人，也有不少年轻人。

这样的场景，也在很多基层中医馆上演。兰州市皋兰县卫健局开办“2025年中医适宜技术推广培训班”，培训基层中医药服务“骨干力量”；新疆生产建设兵团基层中医适宜技术推广使用率达92.87%；武汉市硚口区11家社区卫生服务中心配备腰椎牵引床、电热低频治疗仪等中医诊疗设备……越来越多中医适宜技术直达百姓“家门口”。

治未病、减病痛，大有可为

“当时，我的膝关节疼、活动困难，想着试一试中医。”今年65岁的患者张安在广安门医院接受3次水罐治疗后疼痛感缓解，现在对中医越发信任。

张维维经常遇到老年人推荐新病人，患者基本上都是从试试看到主动选。中医热潮不断升温，并非偶然。随着

生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多人更加关注自身健康，开始从“治已病”转向“治未病”。

记者在各地的基层中医医疗机构看到，越来越多有失眠、头痛等症状的患者开始选择中医，中医适宜技术正成为健康生活的标配。

去年7月，国家中医药管理局印发《中医医院治未病科建设与管理指南(2025年修订版)》，明确中医医院应加强对全院治未病工作的统筹，探索建立治未病科与各专科联合协同创新发展机制。

国家中医药局最新数据显示，全国二、三级公立中医医院设置治未病科的比例超过95%。国家中医药局指导支持近20所高校开设中医养生学相关专业，加强相关人才储备。

“我们以提升中医药防病治病能力为核心，建设国家中医优势专科、中西医协同‘旗舰’医院和‘旗舰’科室，开展重大疑难疾病中西医临床协作，巩固扩大中医药特色优势。”国家卫生健康委党组成员、国家中医药局局长余艳红说。

让中医适宜技术实现“长久热”

将中药饼敷于治疗部位，在毛巾上洒酒精并点火，促使患者排汗以缓解寒证——这一源于灸法的中医适宜技术火灸，历史悠久。

为降低传统火灸疗法的烫伤风险，广安门医院护理团队研发了“中药火灸温度监测系统”。广安门医院主管护师刘亚伟介绍，通过将温度探头放在皮肤和药饼之间，可以实时监测温度数据，绘制温度曲线，实现控温。这一方面可以预防烫伤，一方面可以更好确保火灸疗效。

守正创新，是中医不断迈向精细化、标准化的时代要求，也是中医传承发展的必由之路。

面对中医热潮，部分公众出现了一些认知偏差，有人将中医神化，认为其能包治百病，放弃常规治疗，也有人盲目跟风，在非正规机构接受治疗，反而损害健康。

中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖提示，进行中医诊疗要选择正规医疗机构，不可轻信“江湖神医”。

去年8月，国家中医药局印发通知，确定了中国中医科学院西苑医院、中国中医科学院广安门医院等首批11家单位，开展中医药标准化研究转化中心建设。建设任务包括中医药标准研究制定、中医药标准应用推广、中医药标准技术指导。

“让人民群众方便看中医、放心用中药，一直是我们的努力方向和奋斗目标。”余艳红说，下一步，将会同相关部门，加快促进中医药产业高质量发展，让中医药这个中华文明的瑰宝在新征程上焕发新的更大活力和光彩。



喜迎新春

2月3日，学生在贵州省贵阳市省府路小学创作马年主题剪纸作品。农历马年春节临近，各地张灯结彩、举办喜庆活动；众多企业加紧生产马年装饰品供应市场；市民备年货、赶市集，喜迎新春。

新华社发(袁福洪 摄)

视野

气候变化和人类活动或致近8000种动物面临灭绝

一个国际团队日前发布的研究显示，由于气候变化引发极端高温、人类活动挤压栖息地，到本世纪末，近8000种哺乳动物、鸟类、爬行动物和两栖动物可能面临灭绝风险。

以色列内盖夫-古里安大学、英国牛津大学等机构的研究人员在学术期刊《全球变化生物学》上报告说，城市化、农业扩张等土地利用方式变化以及其他人类活动，正在破坏动物的自然栖息地，并可能引发大规模物种灭绝。

研究人员对近3万种哺乳动物、鸟类、爬行动物和两栖动物的生存状况进行了分析，研究了它们偏好的栖息地环境、可承受的温度范围，以及21世纪气候变化和土地利用变化的预测情况。

研究结果显示，到本世纪末，预计将有近8000种物种面临不适宜的生存条件，包括气候变化导致的极端高温以及人类活动导致的栖息地丧失。

研究指出，非洲萨赫勒地区、巴西大片区域以及中东部分地区受影响尤为严重。地球未来可能面临物种多样性大幅下降、生态系统遭受破坏的局面，这将对人类生存环境造成严重影响。研究人员希望采取全球行动加强保护和自然保护，以维护生物多样性。

(新华社记者 王卓伦 冯国茵)

护眼“神器”、抗癌“神药”……警惕这些违法广告

新华社记者

聚焦医疗、药品、医疗器械、食品、儿童近视防护等重点民生领域加大监管力度，市场监管总局31日发布十起违法广告典型案例，涉及儿童护眼“神器”、抗癌“神药”、长寿“圣品”、仿冒名医院等。

“促进眼角膜修复、有效预防近视、过敏体质得到全面改善”，广州简美健康科技有限公司发布的“儿童叶黄素”“润眼丸”“护眼灯”“眼鼻通益生菌”等普通商品广告中含有涉及疾病预防、治疗功效等虚假信息。市场监管部门对当事人罚款60万元。

“改善肺结节、降血糖、降脂降压”，那拉尊(广州)乳业有限公司发布的“驼乳粉”普通食品广告中含有涉及疾病预防、治疗功效的内容，同时还在广告中未真实、准确使用引证内容。市场监管部门对当事人罚款45万元。

景德镇悦鑫亦彩陶瓷有限公司在直播间销售的陶瓷餐具实为山西、山东、成都

等地厂家生产，但在直播间的广告宣传和“中国景德镇”“景德镇瓷器”字样，欺骗、误导消费者。市场监管部门对当事人罚款28.72万元。

内蒙古草之楼生物科技有限公司以直播形式发布的“有机紫苏籽油α-亚麻酸”普通食品广告中含有“改善、缓解、抗癌”等涉及疾病预防、治疗功效的内容。市场监管部门对当事人罚款20万元。

以“国宝级密药”“10个诺贝尔奖得主证实”“抗衰老圣品”“返老还童”等虚假信息为噱头，宣称“干细胞生命酶可以治疗癌症、心脏病”“高血压一吃见效”“防治老人痴呆症”等疾病预防、治疗功效，重庆林晖泰商务信息咨询服务有限公司发布“986胚芽生命酶”“航天长寿菌”“北极星1号生物素片”“军特001雨生红球藻片”等普通食品广告，并在广告中违法使用“世界最强”等绝对化用语以及国家机关、国家机关工作人员名义或者形象。市

场监管部门对当事人罚款16万元。杭州青春品牌管理有限公司在“近视散光叶黄素护眼贴”广告中宣称“散光+近视，一点恢复视力”；在“九芝堂酸枣仁”“江中制菌益生菌”“北京同仁堂牌人参蛹虫草高钙蛋白粉”等普通食品广告中宣称具备“改善睡眠”“促进脂肪代谢”“增强免疫力”“缓解疲劳”等保健功效，市场监管部门对当事人罚款19万元。安徽康桥置业有限公司在发布的房地产广告中，将未纳入规划的交通、商业、医疗等设施作为宣传内容，且广告宣传中含有升值承诺等内容，误导购房者。市场监管部门对当事人罚款15万元。山东乘时乘势电子商务有限公司以直播形式发布“艾瑞万锦柔巾”“艾瑞万医用牙齿敏感膏”等未经审查的医疗器械广告；以直播形式发布的“艾瑞万益菌固体饮料”等普通食品广告，宣称“对便秘、幽门螺旋杆菌、胃炎、溃疡有作用”

等疾病预防、治疗功效。市场监管部门对当事人罚款10.5万元。

松原肛肠医院在微信公众号、医院简介中宣称，该院为“北京‘安氏疗法’松原分中心”“中国医师协会肛肠专业委员会会员单位”“卫生部北京中日友好医院‘安氏疗法’分院”等虚假内容，影响群众知情权和就医安全。市场监管部门对当事人罚款10万元。

云南玉药生物制药有限公司以健康科普的形式发布“三七脂肝丸”处方药广告，违反了“处方药只能在国务院卫生行政管理部门和国务院药品监督管理部门共同指定的医学专业刊物上作广告”等有关规定。市场监管部门对当事人罚款10万元。

据介绍，2025年，全国市场监管部门共查处广告违法案件44521件，罚没金额约2.52亿元，有力筑牢了消费者权益保护防线。

健康科普

暴饮暴食易诱发急症 医生提醒别让健康“放假”



随着新年来临，亲友开始团聚“敞开吃、尽情喝”。医生在此提醒，假期暴饮暴食不仅伤肠胃，还可能诱发多种急症，出现相关症状务必及时就医。

“一到假期，肠胃都会接诊不少因暴饮暴食引发不适的患者，以急性肠胃炎、急性胰腺炎等为主。”宁夏医科大学总医院急诊科主任医师马磊说，假期饮食无节制，会让消化系统处于超负荷运转状态，一些疾病也随之找上门。

最常见的是急性肠胃炎。假期聚餐时，生冷辛辣、油腻厚重的食物混合摄入，再加上饮酒刺激，容易破坏胃肠道黏膜屏障，导致细菌或病毒感染。患者会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，严重时还可能伴随发热、脱水、电解质紊乱，尤其老人和儿童抵抗力较弱，更易中招。

比肠胃炎更危险的是急性胰腺炎。马磊说，短时间内大量摄入高脂、高蛋白食物，再加上过量饮酒，会刺激胰腺分泌大量胰液，若胰管无法及时排出，胰酶就会在胰腺内被激活，引发胰腺自我消化。急性胰腺炎的典型症状是突发的持续性剧烈腹痛，多集中在中上腹，还可能向腰部放射，伴随恶心、呕吐，严重时会出现休克、多器官功能衰竭。

此外，暴饮暴食还可能诱发心脑血管疾病。对于本身有高血压、高血脂、冠心病等基础疾病的人群，过量饮食会增加心脏负担，导致血压骤升、心率加快，可能诱发心绞痛、心肌梗死。

医生提醒，若进食后出现持续加重的腹痛，尤其是中上腹或脐周疼痛；伴随频繁呕吐，甚至呕血、黑便；出现头晕、胸闷、呼吸困难、冷汗等情况，都属于危险信号，需立即停止进食饮水，并及时前往医院就诊。

为避免假期“病从口入”，医生建议，控制食量，遵循“七分饱”原则，避免一次性摄入过多食物；饮食均衡，聚餐时多吃蔬菜、粗粮，减少高脂、高糖、高盐食物和酒精的摄入；规律作息，避免熬夜，让消化系统得到充分休息。(新华社记者 邹欣媛)

科技前沿

新研究发现改善睡眠与情绪的新靶点

一项国际研究发现，一种关键蛋白(SIRT6)通过调节色氨酸代谢对睡眠、情绪以及神经退行性疾病产生重要影响。这一发现为相关疾病的治疗提供了新的研究方向。

参与该研究的以色列内盖夫-古里安大学日前发布公报说，色氨酸是大脑合成血清素和褪黑素的原料。血清素对情绪调节起着关键作用，褪黑素则是维持昼夜节律、促进睡眠的激素。过去研究发现，衰老和神经退行性疾病等因素可导致色氨酸代谢发生紊乱，但其背后的分子机制一直未明确。

研究人员通过人类细胞系、小鼠和果蝇模型发现，色氨酸有两条代谢通路，一条是血清素和褪黑素合成通路，另一条被称为犬尿氨酸通路，其代谢副产物具有神经毒性，毒素累积可损伤神经元。

研究人员进一步发现，SIRT6在维持色氨酸代谢平衡中发挥“守门人”作用，可主动调控色氨酸代谢相关基因的表达。衰老和神经退行性疾病会使SIRT6活性下降，色氨酸代谢随之就会倾向于进入犬尿氨酸通路，血清素和褪黑素产生减少，神经毒素增加。

但这一损伤并非不可逆。在缺乏SIRT6的果蝇模型中，研究人员通过改变SIRT6调控的相关基因，成功逆转了神经毒性代谢物的积累，保护了脑组织，并改善了神经运动行为。这项研究为治疗与年龄相关的认知障碍、失眠以及抑郁症等提供了新的靶点。

研究结果已发表在《自然-通讯》杂志上。(新华社记者 王卓伦 冯国茵)

遗失声明

▲赵建不慎将在枣庄铭瑾置业(山东)有限公司购买的位于枣庄市文苑路199号铭城瑾里7栋1单元15层1503室的房屋买卖合同(枣庄市新建商品房买卖合同(预售))丢失壹份,合同编号:YS0302135,收款收据三张,收据编号 8305518、8305519、8305520,声明作废。

▲峰城区吴林街道坝子小学(统一社会信用代码:12370404MB2741136D)事业单位法人证书副本不慎丢失,声明作废。

欢迎刊登中缝广告

电话:3316016
13706320415