



像朱莉一样未病先治

治未病中心门诊量五年增两倍

人类医疗的终极目的就是“治未病”：能够发现疾病征兆，提出有针对性的解决方案，预防疾病的发生。传说中国古代能“治未病”的神医是扁鹊。可病人常有，扁鹊不常有。

2013年好莱坞女星安吉丽娜·朱莉宣布切除了乳腺，原因是她的BRCA1基因突变检测呈阳性，有87%的概率患乳腺癌。切除乳腺就是一种预防，患病的概率降至5%以下。这是典型的“治未病”。

本报记者 陈晓丽

山东二级及以上中医院将设治未病中心

42岁的济南市民王女士，常年感觉手脚冰凉，全身乏力，精力不好，就算是炎炎夏日也要穿长袖衣裤，从来不敢在开空调和风扇的房间停留。一到冬天，她的情况更严重，不能用凉水洗手，工作和生活中都有诸多不便。在山东省中医院治未病中心，经过综合辨证，被诊断为典型的阳虚体质。对此，专家为其量身定制了调理方案，经一段时间的助阳强体灸疗和温经通络热熨调理，已经明显好转。

像王女士这样的患者并非个例，据了解，10年前山东中医药大学第二附属医院在省内最先设立了治未病中心，截至目前已经建立了4万多份中医健康档案。

“伴随着大家健康意识的提高，治未病已经越来越受到欢迎，现在门诊量呈逐年上涨的趋势，现在比5年前增长了两倍之多。”中华中医药学

会治未病专业委员会副主任委员、山东中医药大学第二附属医院副院长郑心告诉记者。

除了山东中医药大学第二附属医院，2016年10月份，山东省中医院东院区的治未病中心正式接诊。今年2月份，山东省中医药研究院东院区开始营业，治未病也是其重点项目之一。山东省卫计委相关负责人介绍，目前山东省要求二级及以上中医类医疗机构都要设置治未病科或者治未病中心，各项具体政策今年将进一步完善。

都说“上医治未病”，其实这最早源自于《黄帝内经》所说的“上工治未病，不治已病，此之谓也”。山东中医药大学治未病中心主任谭奇纹介绍道：“治”是“治理”、“管理”的意思，是指在身体无病时应进行健康管理，在疾病初发轻浅阶段或疾病处于先兆萌芽状态应干预调理，以免酿成大病重病。

治未病不是吃滋补保健品

郑心介绍，结合现代医学的理论，综合各家说法，可以

将人群的健康状态分为三种：一是健康未病态，即人体处于没有任何疾病时的健康状态。二是欲病未病态，即体内病理信息隐匿存在的阶段，或已经具有少数先兆症状或体征的小疾小恙状态，但尚不足以诊断为某种疾病。三是已病未病态，即人体某一脏器出现了明显病变，根据疾病的传变规律及脏腑之间的生理、病理关系，病邪可能传入其他脏腑，但病邪尚局限在某一脏腑未发生传变的状态。

山东省中医院治未病中心主任谭奇纹介绍道，“治未病”就针对以上三个状态，包含了三个层次：“未病先防、既病防变、病后防复”。未病先防是指人体没有发生疾病的健康或亚健康状态下，对可能导致疾病的各种原因，采取针对性的养生保健防护措施，增强体质，防止病邪侵袭；已病防变则是指疾病发生后，早期诊断和治疗，及时阻止恶化，并且促使疾病康复。病后防复则是指疾病经过治疗后，病邪基本清除，但是正气尚未恢复，处于初愈阶段，要提前采取巩固或预防治疗，防止再度复发。

谭奇纹表示，对于初次前来就诊的市民，首先会进行详细的体质辨识，“中医常说的体质主要分为九种类型，平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质。”谭奇纹表示，其中，平和质是身体最佳状态。

然后结合西医的体检指标，对就诊者进行全面健康状况评估，并据此制定一套个性化的运动、饮食、齐聚、补养和药物等调整方案。“通过科学的养生，对健康持续管理，培扶人体正气，达到阴阳平衡，气血调和，增强机体防病抗病能力。”

如果就诊者已经出现明显的身体不适症状，则会根据每个人的不同情况提供相应的临床诊疗参考意见。

“很多人对‘治未病’的理解就是吃滋补保健品，这种理解是对治未病的曲解。”谭奇纹说道，中医治未病强调的是情绪乐观、饮食有节、生活规律、运动适度、科学调养，而不是猛吃乱吃滋阴保健品，也不是过度运动和节食，应该根据个体体质，在医生的指导下选择适合自己的养生“治未病”方法。

相关链接

如何辨别自身体质

平和质：以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征的体质状态。

气虚质：以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征的体质状态。

阳虚质：以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征的体质状态。

阴虚质：以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征的体质状态。

痰湿质：以体型肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征的体质状态。

湿热质：以面垢油光、口苦苔黄腻等湿热表现为主要特征的体质状态。

血瘀质：以肤色晦暗、舌质紫暗等血瘀表现为主要特征的体质状态。

气郁质：以神情抑郁、忧思脆弱等气郁表现为主要特征的体质状态。

特禀质：以生理缺陷、过敏反应等为主要特征的体质状态。（本报记者 陈晓丽）

健康大讲堂21日开讲“睡眠与健康” 全世界一半成年人睡不好

齐鲁心理健康大讲堂

主办：齐鲁晚报
协办：山东省精神卫生中心

本报济南3月13日讯(记者 陈晓丽) 根据世界卫生组织统计数据，世界范围内50%的成年人面临不同程度睡眠障碍的困扰，其中存在严重睡眠问题的则占13%。为此，下周二(3月21日)本报和省精神卫生中心联合主办的健康大讲堂邀请山东省精神卫生中心心理专家李西荣开讲

“睡眠与健康”。广大读者可于当天下午两点到山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室参加。本报开通免费“抢座”热线96706120。

“每天保证8小时睡眠”，这句话很多人都听说过，并且把它作为衡量自身睡眠质量的标准。不过，专家表示，其实不同年龄段的人对睡眠时间要求不一样，即便是相同年龄的人，每天所需睡眠时间也因人而异。

睡眠障碍不仅影响第二天的工作生活精神状态，导致我们大脑认知功能下降，长此以往，还会诱发高血压、心脑血管

病、消化系统疾病、特定肿瘤等躯体疾病。除了影响躯体健康，在精神上，睡眠障碍往往给患者带来莫大痛苦，导致长期抑郁悲观、焦虑，甚至消极自杀。

每年的3月21日世界睡眠日，今年中国的主题是“健康睡眠，远离慢病”。在面对睡眠障碍的时候，我们不能仅仅选择忍耐或者依靠随便服用催眠药物解决，而应该积极寻求医学帮助，到正规专业机构咨询专业医生进行综合评估，然后确定合适的综合治疗方案，包括药物治疗、心理治疗例如失眠认知行为治疗等。

为此，3月21日下午两点在山东省精神卫生中心门诊楼四楼412会议室，本报生命周刊健康大讲堂特邀省精神卫生中心心理专家李西荣开讲，讲座的题目是《睡眠与健康》。免费“抢座”热线已经开通，广大读者可拨打96706120留下您的姓名和联系方式进行报名。活动现场，专家还将现场解答读者的提问。

专家简介：

李西荣，博士，主治医师，就职于山东省精神卫生中心，同时兼任中国中医药研究促进会精神卫生分会常务委员、西部精神医学协会物理诊疗专业



齐鲁健康大讲堂

委员会委员等。尤其擅长睡眠障碍、抑郁症、焦虑症、神经症、精神分裂症的诊治以及各种情绪困扰、家庭教育、夫妻关系、性心理等问题的心理咨询。作为课题联系人参加多项国家、省部级科研项目，在汶川大地震中管理或参与多项心理援助项目，参编专著4部，以第一作者发表SCI论文3篇。

- 出品：健康工作室
- 设计：壹纸工作室
- 本版编辑：胡淑华
- 编排：马晓迪
- 校对：郭传靖