

守护亿万人的“银龄健康”

新华社记者 田晓航

中医药贡献独特智慧



我国60岁及以上人口已超过3亿,其中不少人患有慢性病,“长寿不健康”问题凸显。随着我国人口老龄化程度持续加深,如何进一步发挥中医药特色优势守护“银龄健康”?记者采访了有关专家。

以整体观看待衰老,扶正祛邪

中医关于衰老的认知古已有之。《黄帝内经》认为,心、肺、肝、脾、肾五脏虚衰与人的衰老密切相关,而“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳”则能“尽终其天年,度百岁乃去”。

中国中医科学院广安门医院老年病科主任医师田琳说,老年人脏腑功能衰退,阴阳气血衰少,易受外邪侵袭且病后难于康复;老年期慢性疾病常起病隐匿,多病共患,疾病多虚中夹实、多痰多瘀,易于传变,治疗不当则易转重甚至威胁生命。

衰老不可避免,维持健康的关键在于“未病先防”。中医认为,肾为先天之本,脾为后天之本。围绕引起老年人衰退的肾气不足和脾胃虚弱,中医治疗时立足“整体观念”,注重补肾健脾,同时强调“辨证论治”,实施扶正祛邪、平衡阴阳、调畅气血等个体化

治疗。老年人尤其是高龄老人往往处于多病共存、功能衰退的状态。中医并非孤立看待疾病,而是以“整体观”看待这些“患病的人”,将诸多症状体征进行关联,辨析其核心病机,进而确立治则治法,实施个体化治疗,从而有效改善多种症状,从根本上提升老年患者整体功能。

养生防治应“适老”,过度不宜

中医药已成为许多人生活的一部分。然而,在运用中医药养生和防治疾病过程中,一些老年人陷入认识误区——

不分体质,服用人参、鹿茸等温补药材,易导致阴虚体质者口干、失眠、便秘,湿热体质者出现湿疹、腹胀;滥用“苦瓜泡水降血糖”等偏方,延误规范治疗;过量服用中成药致肝脏损伤……

中国中医科学院西苑医院老年病科主任医师刘征堂提醒,老年人因体质虚弱、多合并慢性病,用中药需先经专业中医师辨证,并遵循“剂量宜小、疗程宜短”原则;在慢病治疗中应注重发挥中西医各自优势,如服用降压药的同时通过针灸调节血压;还应避免过度滋补或过度治疗。

哪些中医药方法比较适合老年人?西苑医院老年病科主治医师刘南阳介绍,老年人不可过多过滥服用药物,可采用避免药物副作用的中医食疗与茶饮,适合慢病管理的针刺、艾灸、推拿等外治疗法,以及成分简单、副作用小的中成药与经典方剂,通过太极拳、八段锦、五禽戏等传统养生功法提升身体状态。

完善老年人中医药健康服务模式,更好享老

近年来,我国大力推动中医药与养老服务融合发展,加强中医老年病科服务能力建设,在健康中国行动中中医药健康促进专项活动中设立并实施老年人中医药健康促进活动专项,充分发挥中医药在促进健康老龄化中的作用。

国家中医药管理局最新发布的数据显示,截至2024年年底,共有815家公立三级中医医院和1321家公立二级中医医院设置了老年病科;2024年,国家基本公共卫生服务项目累计为1.54亿老年人提供中医体质辨识等中医药健康管理服务。

当前,我国正在开展老年中医药健康中心试点建设,探索完善老年人中医药健康服务模式。下一步如何更

好发挥中医药优势,让老年人拥有健康晚年?

“中医药是老年人维护健康和防治疾病的重要手段。”天津中医药大学健康研究院院长胡镜清认为,应将更多老年健康维护手段纳入国家基本公共卫生服务,特别是适合基层医疗卫生机构开展的针灸等中医药适宜技术;加强老年病学人才培养,加大面向老年人的中医药权威科普力度。

此外,一些专家表示,中医医疗机构老年病科应明确主攻方向,重点聚焦老年人的共病和综合征,并推动发展防治康管全链条服务;全社会都应树立并强化健康老龄化意识,减少老年人的健康焦虑。

新华社北京10月29日电



声明

本人马德秀(现产权人,身份证号:632801*****242X),我已于2025年10月25日登报寻找马成文(房屋或土地使用权证的原产权人)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:马德秀
2025年10月30日

声明

本人马德良(现产权人,身份证号:632801*****2419),我已于2025年10月25日登报寻找马全录(房屋或土地使用权证的原产权人)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:马德良
2025年10月30日

声明

本人马玉林(现产权人,身份证号:632122*****0015),我已于2025年10月28日登报寻找马二力(房屋或土地使用权证的原产权人)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:马玉林
2025年10月30日

声明

本人马德军(现产权人,身份证号:632801*****2410),我已于2025年10月15日登报寻找马进祥(房屋或土地使用权证的原产权人,身份证号:622927*****0531)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:马德军
2025年10月30日

声明

本人马国庆(现产权人,身份证号:622923*****5713),我已于2025年10月29日登报寻找马赛其(房屋或土地使用权证的原产权人,身份证号:632122*****3618)。现我要与格尔木市东城区行政委员会/格尔木市西城区行政委员会签订《房屋征收与补偿协议》或《房屋补贴协议》,就此签订履约中出现的一切司法债务、税务纠纷由我负责。

声明人:马国庆
2025年10月30日

遗失声明

青海省格尔木市泰山南路5号3幢5-3室李军阳不动产权证(证号:青(2019)格尔木市不动产权第0002710号)不慎遗失,声明作废。 2025年10月31日

遗失声明

穆占财中国铁路青藏集团青海青藏铁路服务有限公司格尔木分公司工作证(证号:2189300554325)及乘车证(证号:DTg625788)不慎遗失,声明作废。 2025年10月31日



社会主义核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善