

## 健康中国 奋发有为

杭州亚运会期间，由浙江中医药大学主建并运营的中医药文化体验馆成了主媒体中心的“网红打卡点”。这里为媒体记者和相关工作人员提供中医药特色服务，受到广泛好评。



杭州亚运会期间，中医药文化体验馆在开展主题日活动。浙江中医药大学供图

# 杭州亚运会上的“中医热”

本报记者 王美华

## 中医推拿一号难求

“今天还可以预约推拿吗？”“不好意思，今天的预约名额已经满了。”

杭州亚运会期间，主媒体中心的中医药文化体验馆火了，这里提供的特色专业推拿体验尤其受欢迎，常常一号难求。

“我们每天早上9点开馆，晚上10点闭馆。但往往是每天早上不到1个小时，一天的体验名额就被约满了。”浙江中医药大学附属第一医院推拿科医生黄钦介绍，由于人气高，中医药文化体验馆不得不提前采取限流措施，优先安排媒体记者和亚运选手体验，如果没有提前预约，很可能会被“无情劝退”。

在中医药文化体验馆的推拿区内，记者看到，黄钦正在为来访宾客进行推拿。一指禅推法、拿法、揉法……各类推拿手法在黄钦手中显得游刃有余，伴随着时轻时重的力度，游走在经络、穴位之上，让客人大呼过瘾。

“整体来看，媒体记者最常见的问题是颈和腰的问题。”黄钦说，长期高负荷工作或保持不良姿势，容易造成肌肉酸痛、僵硬、疲劳等，而推拿能很好地缓解筋骨、消除疲劳，帮助他们以更充沛的精力报道好亚运会。

“推拿以后，我整个人都轻盈了不少，肩、颈部感觉就像卸掉了几斤重物。”澎湃新闻记者听勤在现场体验后说，“最近困扰我的偏头疼也舒缓多了。”

“一开始很多人是带着好奇来这里探营，之后越来越多的人慕名而来。”黄钦说，泰国、缅甸、印度等国流行“马杀鸡”(massage的音译“马萨基”)的网络用语，是一种东南亚按摩方式，许多外国友人很想了解中医推拿与之相比有何不同，于是纷纷组团排队来感受。

亲身体验后，许多外国友人成了中医推拿的粉丝，不少人还成了“回头客”。“我的后背和肩膀比较痛，因为我一直坐在电脑前。经过推拿之后，我感觉整个人都放松了。”听同事介绍赶来体验的马来西亚记者钱德兰说，他十分感谢中医推拿的组织者，让他在工作之余享受到令人难忘的放松方式，他会推荐更多同事来尝试这“神奇”的中医推拿。

“中医推拿是中医药学的重要组成部分，它是医学技术，不仅可以保健，还可以用来治疗疾病，而按摩只适用于保健。”中医药文化体验馆现场运行负责人、来自浙江中医药大学的朱文佩说，推拿的内涵和外延更为丰富，“我经常和来这里体验的外国朋友说，‘Everyone can do massage, but only



黄钦在为来访者进行推拿。本报记者 王美华摄

doctors can do 中医推拿’(每个人都可以做按摩，但只有医生才能做中医推拿)，推拿以中医经络理论为指导，用手作用于人体体表的特定部位，来调节机体生理、病理状况，达到防病治病的目的。”

## 耳穴压豆深受认可

用毛笔写中医处方，亲手包出清香醒神的香囊，认识穴位进行自我保健按压……除了中医推拿，体验馆还开展了不同类型的主题活动日，参观者可以在不同的体验活动中近距离触摸中医药文化。

“这里痛吗？这里呢？”在体验馆活动区，朱文佩一边询问来访者一边操作，“耳朵上有很多穴位，耳穴压豆是把中药‘王不留行籽’贴在耳穴处，通过适度的揉、按、捏、压，产生热、麻、胀、痛等刺激感应，借助经络传导，达到防治疾病的目的。这是一种非常成熟、有效的中医外治法，特别是对各种痛症、焦虑紧张、失眠、疲劳、便秘等有明显的疗效。”

“真棒！我感觉耳朵在发热，这种感觉非常舒服。中医好！很好！”一位记者体验耳穴压豆后赞叹不已。杭州亚运会期间，和推拿一样，耳穴压豆也深受外国运动员和媒体的认可。

在中医药文化体验馆中心区设有一处环幕投影区，大屏幕上播放着八段锦的教学视频。来访者可以跟随屏幕学习每个动作，结束后系统会根据动作的完成程度给出模拟评分，分数高的人还有机会获赠一份中医药特色的小礼品或一枚徽章作为纪念。

“目前已经有500多位记者朋友在打分系统里取得了不错的成绩，特别是外国记者，他们对八段锦非常好奇。”在体验馆中心区，浙江中医药大学大四学生潘佳希正在演示八段锦的动作。今年7月，她刚获得2023年

中国大学生武术套路锦标赛女子武术太极拳冠军。杭州亚运会期间，她在这里为来访者讲解中医药知识并教授八段锦和太极动作。

“跟着屏幕中的示范教学打这套动作，时间不长。”浙江日报记者徐文迪喜欢在工作之余来这里打一套八段锦，“打完后感觉一身轻松，脖子、肩膀、腰部都舒缓了很多。”

为了让来访者更好地认识中医药，体验馆内还布置了中医药物质文化陈列，展柜展架陈列丰富，不仅有药罐、脉枕、生药药瓶等医药器具，还有中草药液浸标本和腊叶标本，以实物呈现中医药源远流长的文化。

“希望通过这种图文、多媒体、实物等组合的方式，把博大精深的中医药传统文化展示出来，阐释传统医药与现代体育共有的健康理念。”朱文佩说，期待通过这个馆区，让媒体工作者特别是外籍记者更直观地感受到中医的疗效和魅力。

## 中医拔罐大受欢迎

近年来，在职业体育领域，中医诊疗手段越来越受欢迎。拔罐、刮



朱文佩在为来访者进行耳穴压豆。本报记者 王美华摄



潘佳希在演示八段锦动作。本报记者 王美华摄

痧、推拿等传统诊疗方式逐渐走出国门，为职业运动员们提供帮助。在杭州亚运村，各国运动员们可以轻松地享受到中医诊疗服务。

“我们亚运村综合门诊部一共设置了16个临床医技科室，其中就包括了中医推拿科。”亚运村综合门诊部医疗主管詹健伟介绍，在这里，专业中医师会根据前来诊疗的运动员身体状况，辨证施治，采用推拿、拔罐、刮痧等方式，通过专用器具，为运动员提供诊疗服务，帮助运动员们从组织损伤、肌肉拉伤、酸痛、乳酸堆积等状况中快速恢复。

在杭州亚运会乒乓球男子团体赛上，伊朗队在四分之一决赛中淘汰了传统强队日本队，时隔65年再度摘铜。赛场上，有眼尖的观众发现伊朗男选手背部有明显的中医拔罐印。

据介绍，拔罐是一种古老的中医治疗方式。通过在皮肤上放置玻璃杯或其他容器并抽出空气，形成负压，把闭阻在体内的寒、湿、瘀血等通过出痧的方式促其排出体外，从而达到治疗或保健的目的。

“杭州亚运会开赛以来，中医适宜技术‘火’遍了亚运村，很多外国运动员一来就问有没有拔罐的项目。”亚运会期间，杭州市第一人民医院针灸推拿科主治医师吴珏瑜驻点亚运村中医推拿门诊。他介绍，拔罐有疏通经络、活血化瘀、消肿止痛、祛风散寒等作用，一般用于颈肩腰背臀腿痛、伤风感冒、头痛、咳嗽、胃脘痛、腹痛等。不过，拔罐虽然好，也不是人人适合，比如皮肤破损者、血小板减少的患者、体质太虚弱的老年人和孕妇的腹部、腰骶部等，都不宜拔罐。

“主动来我们这里预约拔罐的外国友人很多，他们或是背痛、腰痛，或是想放松肌肉，体验之后，都会向我们竖起大拇指。”黄钦说，中医药是中华民族瑰宝，也是世界人民的财富，希望通过他们的努力在更多外国友人心目中播下中医文化的种子，让中医药在全球健康治理中发挥更大作用。

## 中国多措并举促进儿童心理健康

国家卫健委举行新闻发布会

本报北京电(申奇)10月10日是世界精神卫生日，今年的宣传主题为“促进儿童心理健康 共同守护美好未来”。10月9日，国家卫健委召开新闻发布会，该委医政司副司长李大川表示，我国社会心理服务体系试点工作取得积极进展，试点地区所有高校均已设立心理辅导室。

“心理健康是儿童青少年健康的重要组成部分。”李大川介绍，近年来，国家卫健委持续加强儿童社会心理服务体系构建，构建儿童青少年心理健康服务网络，已会同有关部门印发《关于加强心理健康服务的有关意见》，其中专门就儿童青少年心理健康工作做出具体部署。

同时，该委同中央政法委、教育部等部门在我国开展社会心理服务体系试点工作，明确将完善教育系统的心理服务网络，以及加强各阶段的儿童青少年心理健康教育、心理疏导和心理支持作为重点，指导试点地区探索完善心理健康体系。试点工作取得了积极进展，截至目前，试点地区中100%的高校、近95%的中小学校和96%的村、社区都设立了心理辅导室或社会工作室。

国家卫健委还通过强化医疗卫生系统心理健康的服务能力建设，提升儿童青少年心理健康服务的专业化水平。该委将持续加强精神专科医院、综合医院的精神心理科建设；在人才队伍建设方面，持续做好精神科医师的继续教育和转岗培训，不断提高精神科医生的诊疗水平；在规范诊疗方面，制定出台相关的诊疗指南和技术规范，规范医疗服务行为。

自2021年起，我国在重大公共卫生项目中设置了儿童青少年心理健康促进试点项目，组织开展儿童青少年心理健康促进的社会动员、科普宣传、筛查评估等试点工作。



10月10日，湖南省永州市江永县潇浦镇芙蓉学校的心理教师在心理辅导室和学生一起摆放沙盘。田如瑞摄(人民视觉)

## 国家医保局就定点医药机构相关人员医保支付资格管理征求意见

据新华社电(记者彭韵佳)为加强对纳入医保支付范围的医疗服务行为和医疗费用的监管，国家医保局8日就《关于加强定点医药机构相关人员医保支付资格管理的指导意见(征求意见稿)》公开征求意见。意见反馈截止时间为2023年10月17日。

征求意见稿对管理对象和管理要求进行了明确。管理对象为定点医药机构涉及医疗保障基金使用的相关人员，主要包括两类：定点医疗机构为参保人提供医药服务的医疗类、药理学、护理类、技术类等卫生专业技术人员；定点零售药店为参保人提供使用基金结算的医药服务的药师(含执业药师、中药师)。相关人员按照其注册执业的定点医药机构与医疗保障经办机构签订的服

务协议，即获得医保支付资格，为参保人提供医药服务，并纳入医保监管范围。

征求意见稿提出，医疗保障经办机构对相关工作人员违反服务协议、违背服务承诺的行为，可参照记分标准对相关责任人员记分，及时将记分情况通报相关责任人员所在定点医药机构(含多业态执业的定点医药机构)。按年度内记分累计达到一定分值后，按照服务协议约定，中止或终止相关责任人员支付资格和医保费用结算。

征求意见稿提出，各级医疗保障经办机构应当畅通异议申诉渠道，受理定点医药机构对本机构相关人员对记分结果、登记备案状态动态维护异议提出的陈述、申辩。

## 疾控专家支招应对儿童秋季过敏

据新华社电(记者顾天成、李恒)鼻塞、流涕、眼痒……进入秋季，草花粉过敏性疾病有所攀升。中国疾控中心近日发布儿童秋季过敏性疾病健康提示，提醒家长们留意孩子是否出现过敏症状，及时对引发过敏的原因进行控制与干预。

根据健康提示，过敏反应指的是人体免疫系统的免疫耐受功能发生紊乱，错误地将外界有益或无害物质当作有害物质去攻击，引发免疫性炎症。秋季是儿童过敏性疾病的高发季节。

中国疾控中心妇幼保健中心有关专家表示，过敏反应可以发生在人体的任何部位，孩子出现下列症状家长们要警惕，比如出现腹痛、腹泻，排除感染后要检查是否患有过敏性胃肠炎；出现鼻痒、鼻塞、流涕、打喷嚏等症状，要检查是否患有过敏性鼻炎；出现咳嗽、喘息，排除感冒后要检查是否患有变异性咳嗽和过敏性哮喘等。

感冒和过敏有相似症状表现，均可能出现鼻塞、结膜炎等症状，如何辨别？

对此，中国医科大学附属盛京医院小儿呼吸内科主任尚云晓介绍，两者关键区别在于病史和症状持续时间，感冒症状通常持续7至10天，过敏症状则可能持续数周。

“季节性过敏原以室外常见的花粉为主。”国家儿童医学中心、北京儿童医院过敏反应科主任向莉说，家长们可以通过关注本地花粉浓度报告、在家应用空气净化器、出门戴口罩和防花粉眼镜、回家换衣服、洗澡、清洗口鼻等帮助对花粉过敏的孩子对过敏原因进行控制与干预，做好预防预防。

在临床治疗方面，专家建议季节前两周开始预防性用药，可减轻季节中过敏症状；发病后及时应用药物，防止炎症严重程度加深，同时避免出现更多的并发症；季节过后可以考虑脱敏治疗。

## 健康视线

## “家庭医生”进村啦

近年来，多地不断加强基层卫生服务网络建设，完善乡村卫生服务体系，以家庭医生签约服务为载体，让群众享受方便、快捷的个性化医疗健康服务。

图①：10月10日，在贵州省黔西市太来彝族苗族乡的芭蕉村，家庭医生为村民检查身体。

周川超摄(人民视觉)

图②：日前，河北省保定市徐水区中医医院医护人员在义联庄乡进行入户访视。

新华社记者 朱旭东摄

