



看中医,为啥也要照B超、做CT

◎杨彦帆 杨颜菲 王欣悦

开具检验单、B超或CT检查单……在中医治疗中,医师会使用现代医疗技术和医学检查手段,是为了更为细致准确地诊疗,为患者提供更多治疗选择。现代科学技术不能替代中医的整体辨证。在临床中,要把检查数据作为参考,以患者整体状态为中心,最终还是落到辨证施治上。

在人们的传统认知里,中医大夫看诊通常是一根银针、一把草药。有些患者发现,如今到中医院就诊,医师有时会开具检验单、B超或CT等检查单,融合了现代医疗技术。中医治疗为什么要使用现代技术和医学检查手段?它们如何与中医传统诊疗方法相结合,达到更好的治疗效果?

医学检查手段可以说是中医“望诊”的延伸

CT、B超等检查是现代科学技术的成果,并不是西医的专属,中医也可以使用。中医传统诊疗技术能辨阴阳、察表里、分寒热、别虚实,但对于深部器质性病变,若有科技手段赋能,有利于实现更为细致且准确的诊疗。

随着现代科学技术的进步,一些医学检查手段已经成为中医诊疗的有力帮手。国医大师邓铁涛曾提出,将体格检查、实验理化检查等作为“查诊”,将传统中医四诊发展为现代中医“望、闻、问、切、查”五诊,借助现代技术补充四诊主观局限,推动中医诊断可视化。也可以说,医学检查手段是中医“望诊”的延伸——专家解释,从传统的望神、望色、望舌、望表面的“形”,到望人体内部的器质性改变,可以帮助中医诊断,也有利于中医给出更合适的治疗方案。

以老年人高发的动脉硬化性闭塞症为例,通过彩超、CTA(CT血管造影)等,就可以明确肢体动脉血管的斑块数量、血栓位置、管腔的狭窄程度等,对于判断疾病轻重、预后有极大帮助。通过CTA的探查,医生可以明确动脉管腔存在一处还是多处斑块,以及狭窄的程度,结合患者的症状体征和全身情况,从而判断是适合置入支架或者进行球囊扩张等介入治疗,或是单纯采用中医药

治疗。中医药治疗可以逐步改善整体功能,使患者的症状减轻,行动能力逐步恢复。

有一名自述“胃脘胀痛”的患者,医师先通过中医“望闻问切”初步辨证为“胃阴不足兼瘀滞”,考虑患者存在胃溃疡,随后借助胃镜检查明确诊断,又结合CT排除了胃部占位性病变,治疗方面采用在滋阴养胃的基础上加用敛疮生肌、活血护膜之药,患者服药一段时间后症状明显缓解。

为患者提供更多治疗选择 实现“1+1>2”的疗效

实际上,中医与现代科学技术的协同远不止于照B超、做CT。以中医药经典理论为基石,融入现代化理念和手段,越来越多中医传统诊疗方式和现代科学技术结合,为患者提供更多治疗选择。

可视化针刀是一个典型案例。针刀源于中医针灸,而彩超实时动态、无辐射、价格低廉等优势促进了针刀技术的创新发展,让这一技术惠及广大患者。据介绍,当前,可视化针刀不仅提高了治疗的精准性和安全性,以前针刀治疗风险性较高的疾病,现在也可以在超声引导下精准治疗。

当前,现代科学技术、人工智能飞速发展,与历史上的社会情况截然不同,疾病谱也发生了不小的变化。专家认为,中医也需要对疾病有更加全面的认识,将现代科学技术和中医技术相结合,与中医临床思维相互印证,可以实现“1+1>2”的疗效。

临床中要把检查数据作为参考 最终还是落到辨证施治上

专家强调,现代科学技术的使用与传统中医药发展并不矛盾,而是相辅相成。

不止于影像学设备,从临床到研究,现代科学技术与中医的融合非常普遍。

例如,智能脉诊仪通过压力传感器和算法模型,将脉象数据转化为可视化图谱;而舌诊系统可以自动分析舌质的颜色、舌苔的厚薄、裂纹分布等特征;越来越多中医互联网医院在5G网络的支持下,实现四诊信息远程采集;借助现代生物学、信息科学等跨学科知识,能深入研究中医的阴阳、五行、脏腑、经络等理论……

与时俱进、兼容并蓄是中医药学的宝贵品质。现代科技延伸了中医的感知维度,让中医看得更清、辨得更准。

但要强调的是,现代科学技术不能替代中医的整体辨证。在临床中,要把检查数据作为参考,以患者的整体状态为中心,最终还是落到辨证施治上。这样既守住了传统中医的根,又借助科技让疗效更有保障。

利用现代科学技术为患者提供更精准的诊断与治疗,是中医药传承创新发展的重要内容,也是“以患者为中心”诊疗模式的具体体现,有利于更好地满足人民群众日益增长的中医药健康服务需求。

近年来,我国陆续出台《中共中央 国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》《中医药振兴发展重大工程实施方案》等重要政策文件,对中医药传承创新和现代化工程作出了具体部署,强调提升中医药传承创新能力。

要坚持守正创新,利用好现代科学技术,为中医药事业高质量发展注入强劲动力。持续探索、研究和应用新的治疗方法,包括通过现代科学技术研究药物靶向作用,深入探究中医药的作用机制等,是一直努力的方向。

如何帮助自己睡个好觉

◎陈斯

数据显示,2024年中国睡眠经济市场规模成功突破5349.3亿元,按照年均复合增长率7.4%预测,2025年预计达5717亿元。

改善环境因素可优化睡眠

睡眠困扰包括夜间如厕、夜间易醒或早醒、入睡困难等。近日,中国睡眠研究会发布《2025年中国睡眠健康调查报告》指出,中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。其中,女性存在睡眠困扰的比例为51.1%,高于男性的45.9%。随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上最高,达73.7%。

不过,我国居民整体睡眠状况有所改善,平均睡眠时长增加,睡眠健康意识不断增强并积极采取措施优化睡眠质量,如改善光线、温湿度和噪声等环境因素。

宜家居家的调查显示,最受欢迎的助眠工具包括:空调和风扇、药物、饮食补充剂或舒缓饮品、音乐和播客、香薰加白噪声、书、睡眠眼罩、特殊床垫和枕头、具有冷却或加热功能的床上用品及遮光窗帘等。

AI空调升级“睡眠管家”

空调和风扇凭借精准的温控能力稳居助眠工具榜首。26℃左右的室温搭配循环气流能有效降低人体核心温度,帮助更快进入深度睡眠阶段。市场上最新的AI空调具备全新升级的“睡眠管家”模式,通过AI算法智能优化夜间空气环境,基于睡眠曲线增加偏好和专属定制功能,还能根据使用者反馈自动优化睡眠环境。

药物与饮食补充剂市场近年增长显著,褪黑素软糖等产品热销,但医生提醒长期服用可能产生依赖性。相比之下,草本茶饮,如酸枣仁茯苓百合茶因天然成分更受年轻群体青睐,一杯温热饮品配合深呼吸练习成为睡前固定流程。

香薰与白噪声的组合实现感官疗愈,薰衣草精油扩散器搭配雨滴敲打树叶的立体声效,能同时激活嗅觉与听觉的放松机制。睡眠播客呈现多元化趋势,在社交平台热门话题“睡前播客推荐”下,诗歌朗诵、睡前故事是助眠好内容,收录城市雨声、森林鸟鸣等自然白噪声,以及海浪声、风声等环境音效,也是营造睡眠氛围的“好声音”。

不可过度依赖外物

物理遮蔽工具持续迭代升级。深睡眠眼罩双面不同材质,在柔软与冰凉间切换,包裹双耳的设计实现无感佩戴;石墨烯睡眠眼罩则可以调节温度,通过热敷改善眼部循环。此外,全遮光窗帘隔热防晒,周末的白天也能轻松拥有黑夜般的深睡环境。

床上用品的竞争更为激烈,连酒店品牌也加入“睡眠经济”赛道,记忆枕、控温被成为新的市场宠儿。某智能睡眠品牌近日获得资本亿元级B轮融资,其智能电动床、智能床垫等产品不仅具备传统家居产品的舒适性,还融合了先进的AI技术,可根据用户需求进行智能调节,提供个性化的睡眠解决方案。京东数据显示,2024年,智能止鼾枕成交额同比增长超过10倍,智能电动床、智能床垫成交额同比增长125%和82%。这些助眠好物背后是庞大睡眠经济的缩影。但专家提醒,过度依赖外物可能削弱人体自主调节机能,睡前半小时切断电子设备、保持黑暗环境等基础措施仍具不可替代性。