

节气保健不过时 现代手段来加持

中医“时令门诊” 调体质开养生方



■曙光医院“时令门诊”用中医四诊仪为患者分析体质
本报记者 徐程 摄

雨水节气后，上海一直湿答答的，“湿冷魔法”攻击下，阳光难觅。

这几天，上海中医药大学附属曙光医院的“时令门诊”，人多了起来。自去年夏至当天开设以来，“时令门诊”就挺受追捧，治未病中心主任张晓天说，年轻人来得不少。

“时令门诊”看什么，和二十四节气又有什么关系？记者近日走进诊室，一探究竟。

给出个性养生方案

“你属于血瘀体质，这几日天气湿冷，在活血化瘀的基础上，给你推荐一些温阳、益气的药物来调理。”记者来到曙光医院“时令门诊”时，张晓天刚为一名年轻女性问诊完。他介绍，“时令门诊”分为春夏秋冬贯穿全年，为市民及患者开出中医

养生、中医治未病以及中医综合疗法的个性化诊疗方案。

“你最近睡眠不好吧。”他看了看记者后说道。得到肯定回答后，张晓天表示，医生望闻问切面诊后，会引导患者通过中医四诊仪的舌苔、脉博等体质辨识给出个体化中医体质分析报告。之后，“时令门诊”医生参考患者的体质，运用中医中药特色诊疗技术解决与时令相关的亚健康状态以及疾病，抑或是给出符合时令的个性化养生方案。

前不久，“时令门诊”来了位痰湿体质的胖小伙。张晓天解释，春令和夏令所用祛湿的药物是不同的；更重要的是，到梅雨季节，会特别提醒患者远离潮湿的环境，并配合饮食调理。他介绍，来“时令门诊”的年轻人更多，老年人以慢性病和肿瘤

患者为主。“冬病夏治敷贴治疗、治未病体质六位敷贴，还有药茶……‘时令门诊’把中医养生文化体现在日常生活当中，使老百姓更多地接受中医‘简便验廉’的治疗方法。”

养生顺应“四时寒暑”

中医讲究健康养生顺应自然规律，从顺应“四时寒暑”开始，四时大到一年的春夏秋冬，小到一天的昼夜晨昏。据介绍，春令门诊以调肝为主，兼除风邪，这是因为春气通于肝，春季多风邪，多发疾病包括了情志病、心脑血管疾病、脾胃疾病和感冒等。夏气通于心，夏季多暑湿之邪，故夏令门诊应以调心为主，兼除暑湿之邪，“同时应抓住三伏旺阳时机，进行冬病复治。”张晓天补充道。秋气通于肺，秋季多燥邪，因此

秋令门诊以调肺为主，兼祛燥邪。而冬气通于肾，冬季多寒邪，故冬令门诊以调肾为主，兼祛寒邪，“我们也会建议抓住冬令收藏时机，行冬令进补，补肾填精，增强体质。”

为何叫“时令门诊”，而非“节气门诊”？面对记者的疑惑，张晓天解释，从相邻的雨水和惊蛰节气来看，雨水养生重祛湿、保暖；惊蛰后万物复苏，则会关注户外运动强化身体机能。虽然有细微差别，但春令养生的总体原则是一致的。

每半年测一次体质

“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连。秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”现代社会生活节奏飞快，跟着古人的二十四节气养生，还有参考价值吗？

“现代人养生也是从饮食、穿衣、起居等角度着手，并没有脱离传统养生的大框架，只是多了一些现代方式或手段。”张晓天认为，“时令门诊”参考二十四节气养生的古人智慧，也能让年轻人意识到，中医药能帮助人们更好地适应现代社会的工作强度和压力。

节气常变化，是否要经常去“时令门诊”报到？张晓天回答，看体质。“体质一般每半年测一次，体质的调理也是一个长期过程。”他举例说，“阳气虚的人，这几天阴冷或许感觉身体不适，就需要来‘时令门诊’调整养生方案，清明后气温渐高，遵从一般的夏季养生规律就好，到了秋冬，这类人群就需要来看看体质有何变化，是否需要增加干预的方法或药物。” 本报记者 郜阳

国妇婴联合6区婚检机构助力疾病源头的生育阻断 为罕见病患者家庭免费检测基因

“医生，我想让我的孩子能够听见风声、雨声，不要像我一样。”32岁的王女士就诊的第一天，就在纸上写下了这段话交给医生。她是一名确诊因基因突变而罹患常染色体隐性遗传非综合征型耳聋的罕见病患者，自出生起，她的世界中就从来没有一丝的声响。王女士在纸上向医生“述说”着自己的经历，“爸妈刚开始也带我四处求医，但都没有效果，渐渐就放弃了，这也成了他们一辈子的遗憾。”这次，王女士为了不让遗憾在后代身上重演，下定决心来到医院寻求帮助。

国际罕见病日前夕，中国福利会国际和平妇幼保健院(上海交通

大学医学院附属国际和平妇幼保健院)联合浦东新区、闵行区、徐汇区、金山区、松江区、奉贤区的婚检机构，聚焦罕见病的生育阻断，为已有疑似罕见病患者且有再生育需求的家庭提供免费的基因检测，从源头阻断罕见病的遗传通道。

据国妇婴副院长、生殖遗传专家王剑介绍，此次活动聚焦地中海贫血、脊髓性肌萎缩症、脆性X综合征、先天性肾上腺皮质增生症等几类相对高发的单基因遗传病，开展公益筛查、检测，筑牢罕见病、遗传病防治的第一道防线。

针对罕见病的诊治，一般分为生育阻断、胎儿筛查和新生儿治

疗，其中生育阻断立足源头防范，最为重要和高效。“若家系中曾存在出生罹患罕见病或出生缺陷孩童的情况，临床建议在生育前应该接受正规的遗传咨询和基因检测，对患者先行精准诊断，评估下一胎的患病风险，必要时还可借助第三代试管婴儿等技术，针对性地阻断致病基因在家族中的传递。”王剑说道。他还建议，除高危人群的筛查之外，低危人群同样需要加强重视，进行携带者的筛查。该类人群也有可能携带隐性的致病基因，而进行携带者筛查能够显著降低隐性遗传疾病的“首发”风险。

本报记者 左妍

“绿丝带”计划在沪启动 探索肝癌早筛“上海模式”

本报讯(记者 左妍)近日在沪召开的2024上海生物医药产业国际化发展大会上，“绿丝带肝癌早筛早诊计划”启动。该计划以复旦大学附属中山医院为牵头单位，复旦大学附属中山医院院长樊嘉院士和复旦大学附属中山医院副院长周俭为主要牵头人，全面推动肝癌高危人群筛查、肝癌早筛新技术验证、肝癌规范化诊疗推广和大众疾病科普教育，助力我国总体癌症重要防治目标的达成。

中山医院副院长周俭教授介绍，我国每年肝癌新发病例和死亡病例占全球近50%。与美国的非酒精性脂肪性肝炎相关肝癌和日本丙

肝相关肝癌不同，中国乙肝相关性肝癌占比更大。中国临床肿瘤学会《原发性肝癌诊疗指南(2022年版)》推荐男性40岁以上、女性50岁以上的肝癌高危人群，应定期筛查。科学地确定肝癌高危人群、制定分层的监测方案，是早发现、早诊断和提高肝癌总体生存率最关键的环节。

中国科学院院士、复旦大学附属中山医院院长樊嘉表示，“绿丝带肝癌早筛早诊计划”将全面推动肝癌高危人群筛查、肝癌早筛新技术验证、肝癌规范化诊疗推广和大众疾病科普教育，探索将肝癌规范化诊疗的关口前移，从“重治疗”到“重筛查”，创建肝癌早筛的“上海模式”。



今日论语

影院按摩椅不能让人“开盲盒”

纪玉

近些年，按摩椅在全国影院遍地开花，上海也有不少影院安装。但在网络购票平台上，影院没有区分按摩椅座和普通座，也没有任何提示信息。消费者反映，影院座位安装按摩设备后“坐感”变差，且挤占黄金观影区，让人面临“要么在较佳观影位置享受按摩椅的折磨，要么在边缘位置感受普通座位的无奈”的两难。

付费共享按摩椅，近年来出现在车站、医院、商场、影院等不少场所，引发不少争议。针对有的车站按摩椅数量过多，铁路部门还专门发文，要求多功能候车座椅数量不得超过全部候车座椅的20%。虽然与车站、医院等带有更多公共服务属性的场所相比，影院作为消费场所，可以有更多自由设置按摩椅，但仍然需要尊重消费者权益和体验。

对于按摩椅，有人喜欢，有人不喜欢，但不要坐，选择权应该在消费者。影院在购票环节作出区分，让消费者在充分知情的前提下自主选择，技术上应该不是难题，但现实情况却是消费者选择空间被不合理挤压，看电影会不会坐到按摩椅成了碰运气。这在一定程度上也反映出按摩椅并不那么受欢迎。

影院设置按摩椅，恐怕还是为了增加收入，但不能以牺牲消费者的知情权和选择权为代价。此外，在布局和数量上也应更多考虑消费者感受。如果只顾眼前的经济利益而不顾消费者的权益和体验，消费者即使一时忍气吞声，之后很可能就选择别的娱乐场所了。把选择权还给消费者，用服务和体验留住消费者，才是长远发展的正道。

(上接第2版)把培育壮大集成电路、生物医药、人工智能等三大先导产业作为重中之重，率先发展新质生产力，密切跟踪前沿科技，深耕细分领域、培育产业生态。把健全创新支撑体系作为重要保障，大力强化教育、科技、人才融合发展，大力推动科技一产业一金融高水平循环。

陈吉宁指出，要以改革开放为动力，努力打造国际合作发展新优势。深刻认识“两个大局”的时代背景，牢牢把握中国式现代化的使命任务，深入贯彻党中央对进一步全面深化改革的战略谋划，提高站位、把准方向，做深做透高水平改革开放这篇大文章，全方位大力度推进首创性改革、引领性开放，充分彰显试验田的担当、排头兵的责任。向更高定位努力，更好统筹开放和安全，在开放中提高安全保障能力，明确安全边界，守好安全底线。向更深层次推进，更好深化制度型开放，把握数字化、绿色化趋势，积极对接国际规则，提高规则构建能力，积极融入全球经济治理。向更大范围拓展，加快提升专业服务能力，更好服务长三角一体化发展，服务共建“一带一路”。

陈吉宁指出，要以国家重大战

略为牵引，努力实现“五个中心”建设新提升。把服务国家战略作为出发点，更好为国家试制度、探新路、补短板；把提升全球视野和战略思维作为着眼点，对标最高标准、最好水平，跟踪前沿趋势，提高战略把握和运作能力；把强化城市功能作为着力点，把做强“四大功能”作为建设“五个中心”的质量导向和集成效应，加快推动从“有没有”向“强不强”的突破跃升；把强化全球资源配置能力和培育世界一流企业作为落脚点，增强对各类高端要素资源的吸引力，打造一批具有国际竞争力的优秀企业。

陈吉宁指出，要以城市治理现代化为保障，努力谱写人民城市建设新篇章。坚持党建引领，加快实现党的组织体系、宗旨和作用的全覆盖，强化党组织政治功能和组织功能，构建共建共治共享的城市治理共同体。突出文化铸魂，大力弘扬城市精神品格，更好彰显上海文化的鲜明特征，不断提升文化软实力，全力建设习近平文化思想最佳实践地。着力为民造福，把让人民宜居安居放在首位，实施好城市更新行动，推进公共服务优质均衡。

强化数字赋能，结合“两张网”建设，加快推动公共数据上云上链，聚焦“高效办成一件事”，打造更多标杆应用场景，推出更多“免申即享”服务，持续为基层减负增能，让管理更高效、服务更便捷、基层更爱用。

陈吉宁强调，中青年干部是冲锋陷阵的生力军，攻坚克难的突击队。要牢记嘱托、勇担使命，打造全面过硬的“施工队伍”。坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想固本培元、凝心铸魂，坚定理想信念，树牢大局观念，永葆创造激情，把宏伟蓝图细化为施工图、转化为实景图。树立全球视野和战略思维，以更加开阔的眼界、更为长远的眼光，向最好者学习、向最强者看齐、跟最快者赛跑。以学习的敏锐强化行动的敏捷，一刻不停提高自己，深入开展调查研究，更好把握事物本质、抓住问题症结、破解发展难题、打开工作局面。强化工作韧劲和闯劲作风，坚定信心、奋力一跳，巩固经济持续向好势头，始终把握工作主动权。

市委常委、组织部部长张为主持报告会，市委常委、市委秘书长李政出席。