

◆ 中医教育研究 ◆

新时代开展中医健康教育的意义和方法路径

章力

中国健康教育中心, 北京 100011

[摘要] 作者从历史、文化背景等角度, 分析了中医健康教育的发展现状以及存在的问题, 进而阐述新时代开展中医健康教育的意义。指出在新时代开展中医健康教育要从开展形式多样的宣传活动、注重中医学“治未病”理念在中医医院的实践性、加强中医健康教育人才的培养、运用中西医结合思想等几个方面发展中医健康教育, 促进全民健康发展。

[关键词] 健康教育; 中医学; 治未病; 健康管理

[中图分类号] R211 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2019) 04-0001-03

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2019.04.001

The Significance of Implementing Chinese Medicine Health Education in New Era and Its Approaches

ZHANG Li

Abstract: In this paper, the current situation and existing problems of Chinese medicine health education were analyzed from such aspects as history and culture, in order to further elaborate the significance of implementing Chinese medicine health education in new era. As it has been pointed out, Chinese medicine health education will be developed in new era by carrying out various kinds of propaganda activities, focusing on the practicality of “preventive treatment of diseases” of Chinese medicine science in hospitals of Chinese medicine, fostering the cultivation of Chinese medicine health education talents and applying the ideas of integrated Chinese and western medicine, thus to promote the development of national health.

Keywords: Health education; Chinese medicine science; Preventive treatment of diseases; Health management

中医健康教育主要是运用中医学“治未病”的思想, 增强人们的健康意识和自我保健能力, 促使人们自觉采纳有益于健康的起居、饮食, 增强体质, 消除或减轻影响健康的潜在因素, 达到预防疾病, 促进健康, 提高生活质量的目的, 充分体现了预防医学和个性化诊疗的理念。新时代开展中医健康教育具有重要意义, 下面就其方法路径阐述如下。

1 中医健康教育的现状

中医健康教育是通过有组织、有计划的健康教育, 采取集体和个体的形式, 普及中医基本知识及养生保健方法及技术的一项工作^[1]。即通过各种方式及内容的中医健康教育, 普及中医养生保健知识、科学的健康理念, 促使人们提高自身健康意识, 建立健康的生活方式, 积极主动地促进健康、预防疾病。

早在2014年, 为提高全民健康素养, 国家卫生健康委(原国家卫生计生委)在制定《全民健康素养促进行动计划(2014—2020年)》时就提出中医养生保健是健康素养促进的重要内容, 要让中医健康教育进乡村、进社区、进家庭。随着国家对传统中医发展的重视, 以及医学模式的不断发展转变, 人们对健康观念的认知也不断发生变化, 由最初的身体无病即为健康的观念, 转变为身体、心理等各方面的完好状态才是健康的观念, 中医学“未病先防, 既病防变”的健康养生和健康教育理念也越来越得到认可。

但是, 由于历史、文化背景及思维方式的差异, 中医健康教育与西医健康教育有着显著差异^[2]。中医学吸收了周易、道家、儒家等的哲学思想, 特别是元气论、阴阳学说、五行学

[收稿日期] 2018-11-07

[作者简介] 章力 (1989-), 女, 实习研究员, 研究方向: 健康教育。

说, 并把它们转化为医学理论, 以此为基础来阐述和理解人的生理、病理现象和规律; 西医学吸收了古希腊的元素论、原子论, 并把它转化为医学理论, 以此为基础来理解和阐明人的生理、病理现象和规律。中医学以元气论为基本, 强调整体的分化性及由此决定的不可分解性, 更注重整体性预防。西医学以元素论和原子论为基础, 认为整体性是组合的、可分的, 更注重个别疾病的预防。中医文化是中国传统文化的重要组成部分, 是在中国传统文化这块土壤中孕育出的智慧结晶。但随着历史的变迁以及中西方文化的碰撞、交融, 用现代人的眼光去看待或用现代知识去解读传统中医文化中诸如“阴阳”“气血”“虚实”等概念, 使得以“治未病”为理念的中医健康教育理论的推广遇到了瓶颈。而健康教育的基本手段就是大众传播与人际传播, 传播在健康教育中发挥着巨大的作用, 没有传播活动健康教育就无法进行, 这一定程度上制约了中医健康教育知识的传播和传统中医优势的发挥, 使得中医健康教育在全民健康促进工作中的还没有发挥应有的作用^[9]。此外, 虽然从国家层面已经制定了支持中医健康教育发展的相关政策, 但中医健康教育的标准和规范尚无章可循, 很多工作还处于探索阶段。另一方面, 由于中医健康教育是从传统中医理念上延伸而来, 与现代健康教育还需要进一步融合, 相关的经验还需要长期的实践积累, 中医健康教育的科学性和规范性也有待提高。

2 新时代开展中医健康教育的意义

习近平总书记在2016年考察江中药谷制造基地时指出, 中医药是中华文明瑰宝, 是五千多年文明的结晶, 在全民健康中应该更好发挥作用^[10]。这深刻阐述了中医药学对全民健康发展的重要意义。中医健康教育的核心理念就是“治未病”, 对疾病的预防、治疗和康复等方面都有着重要意义。

“治未病”思想源自《黄帝内经》, 历代医家乃至现代医学都极为重视^[11]。“最好的医学不是治病的医学, 而是使人不生病的医学”, 这是上个世纪全球医学界大讨论的最终结论^[12]。根据现代医学理论, 将人群的健康状态分为三种: 一是健康未病态; 二是欲病未病态; 三是已病未病态^[13]。因此, “治未病”就是针对这三种状态, 具有未病养生、防病于先、欲病施治、防微杜渐和已病早治防止传变的作用。无论是西医的发展战略还是现代的三级预防思想与中医的“治未病”思想都有着许多契合之处, 从而有了“体质三级预防学说”^[14], 就是针对不同(体质)人群制定相应的预防保健措施。

“治未病”思想是中医健康教育的具体体现, 无论是在日常生活还是在医院治疗中, 都发挥着重要的作用。日常生活中, 人们通过饮食调理、情志调摄、四时节气调养等多方面的保健, 来维系人体的阴阳平衡, 调养体质, 提高机体内在的防病、抗病能力, 以达到“正气存内, 邪不可干”的疾病预防目的和维护“虚邪贼风, 避之有时, 精神内守, 并从安来”的健康状态。即干预人群不健康的行为习惯和错误认识, 建立较科学的生活方式, 从而提高人们“未病先防, 既病防变和临证施

护”的能力^[15]。在中医医院开展健康教育, 不仅有利于发挥和普及中医学“治未病”中“未病先防、即病防变、瘥后防复”的养生理念, 而且有利于降低患者的医疗费用、提高社会效益, 促进医院发展, 有利于医患之间的良好沟通, 密切医患关系, 减少医疗纠纷^[16]。

3 新时代开展中医健康教育的方法路径

习近平总书记在十九大报告中指出, 要坚持中西医并重, 传承发展中医药事业^[17]。这充分体现了以习近平同志为核心的党中央对中医药发展的高度重视, 这为我们在新时代推动中医药振兴发展提供了遵循、指明了方向, 也为新时代开展中医健康教育指明了发展方向。

一是开展形式多样的宣传活动。通过网络、电视、广播、报刊等传统媒体和新媒体构建形式多样的以“治未病”为核心理念的中医健康教育传播平台, 强化中医传统健康文化宣传。印制专业的中医“治未病”宣传资料, 通过放置在小区、医院、公园、商场等公共场所的宣传架上供大家取阅。此外, 还可以组织志愿者送资料进社区、进学校、进乡村等方式普及中医“治未病”的知识, 让中医的养生保健知识以通俗易懂、喜闻乐见的方式贴近人民群众, 教会他们简单方便、实用、廉价的中医中药防病治病技术, 提高其生活质量。

二是注重中医“治未病”理念在中医医院的实践性。各级中医医院可以聘请中医专家编写中医健康教育处方, 制订各类人群的中医养生保健方案, 运用中医养生理论指导所在社区居民开展养生保健, 增强社区居民的健康意识, 达到“未病先防、既病防变、病后调护、瘥后防复”及提高社区居民健康生活水平目的。同时, 针对不同体质类型提出有针对性的中医调养方案, 提供健康咨询、饮食指导、运动指导。根据“未病”所在的不同层次、不同阶段、不同形态时期制订相应的健康教育计划, 使健康教育指导计划充分体现中医学的特色和优势, 达到养生健体的“治未病”效果。

三是加强中医健康教育人才的培养。中医健康教育的顺利开展, 需要从事这方面的工作人员充分掌握中医的基本理论、基本技能以及相关机制。目前, 中医健康教育的主力军基本上都是中医医院的医务人员。我们在加强这些医务人员继续教育 and 单位内部培训的同时, 应重视在岗人员的技能教育和业务培训工作, 不断开阔在岗人员视野, 提高在岗人员技术水平。此外, 在中医课程培训中, 应增加中医基础、中医诊断学及中医内科学等课程, 使医务人员在很好掌握中医“治未病”基本理论的同时, 熟练掌握中医“治未病”常用健康评估技术、干预技术操作、预防调养方案及常见病高危人群的中医预防保健服务技术。作为中医健康教育的工作者, 不仅要在日常的工作细节中融入中医理念, 将中医健康教育落到实处, 同时还应保持良好的自身科普意识与责任, 这样才能够灵活的运用中医的辨证施护和整体理念, 充分发挥传统中医在健康促进中的积极作用。

四是运用中西医结合思想发展中医健康教育。中西医结合是中、西医学的交叉领域,也是我国医疗卫生事业的一项工作方针。中西医结合思想发轫于临床实践,以后逐渐演进为有明确发展目标和独特方法论的学术体系,是将传统中医中药知识和方法与西医西药的知识和方法结合起来,在提高临床疗效的基础上,阐明机理进而获得新的医学认识的一种途径。西医健康四大基石是平衡饮食、心态平和、适度运动和戒烟限酒;中医健康教育在吸收现代医学健康建议基础上,注重平衡阴阳、安和五脏、调理体质等西医不具备等优势特色,引领预防求本、医健协同、中西融合、综合干预、整体预防、防治一体,回归以健康为中心的医学本真。所以,在中医健康教育中注重在中医院校中讲授相关西医知识的同时,也应将西医全科、中西医结合、西医其他及公共卫生领域的医生列为培训重点,加强对其的培训力度,提高其中医健康意识和服务技能,在坚实地掌握国际先进的诊断和治疗的基础上,必要条件下,也要结合使用我国传统医学治疗。这样才会源于西医,高于西医;源于中医,高于中医。通过运用中西医结合思想,推进中医、西医全体医务人员更好地掌握中医健康教育理念,促进全民健康发展。

[参考文献]

- [1] 李均翠,李均清. 浅谈中医健康教育[J]. 中外健康文摘, 2010, 7(35): 389-390.
- [2] 魏澹宁,汤军,沈淑华,等. 公民中医养生保健素养调查问卷的信度和效度分析[J]. 浙江预防医学, 2016, 28(9): 960-963.
- [3] 程伟. 基层医疗服务模式的创新:全科医学与中医学的融合[J]. 西部中医药, 2012, 25(4): 91-93.
- [4] 白羽. 习近平:人民群众的事情就是我们的牵挂[EB/OL]. [2016-02-03]. <http://www.xinhuanet.com/>.
- [5] 杜新华. 《黄帝内经》中“治未病”思想的现代研究概况[J]. 中外健康文摘, 2009, 6(25): 260-262.
- [6] 郭秀君. “治未病”理论在整体护理实践的运用及思考[J]. 时珍国医国药, 2008, 19(11): 2815-2817.
- [7] 王思成. 中医治未病溯源、内涵与应用浅析[J]. 世界中医药, 2008, 3(1): 43-45.
- [8] 周少林,高红兰. 从中医体质学说谈“治未病”理论[J]. 江苏中医药, 2012, 44(7): 1-3.
- [9] 杨洁. 中医“治未病”思想与“健康促进”理念之比较研究[D]. 沈阳:辽宁中医药大学, 2016.
- [10] 李朝霞,石正兰. 影响中医医院健康教育的因素分析[J]. 中国医院统计, 2005, 12(4): 361-362.
- [11] 佚名. 中国共产党第十九次全国代表大会文件汇编[M]. 北京:人民出版社, 2017: 39.

(责任编辑:冯天保)