

在日常生活中，很多人一生病就犯了难：我是该看西医还是看中医呢？广外医院中医科主任赵廷涛为您总结了常见疾病中更适合看中医的6种情况，以及中医在应对一些急症上的“看家本领”、看中医的注意事项等。

# 6

## 种疾病最适合看中医

□本报记者 陈曦

### 6种疾病更适合看中医

中医和西医可谓各有所长，如果盲目只认一种疗法，就有可能耽误病情。在一些常见疾病中，有几种很适合看中医：

**过敏性疾病** 过敏性疾病如湿疹、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等。由于免疫系统具有牵一发而动全身的特点，用西药很难找到针对性，而中医是跳出局部从整体来调节，认为过敏是由于正气相对不足，邪气入侵造成的，治疗无非是辅助正气，排出邪气，简单治疗即可收到良好的效果。

**妇科疾病** 中医从整体调节妇科疾病是一门强项。中医认为，妇科疾病大多是体内有瘀滞或血虚，采取疏肝补肾、养血活血等方法治疗，效果很好。

**脾胃病** 如慢性胃炎、腹胀便溏等，一般病程较长，机理比较复杂。中医认为脾主升，胃主降，用中药帮助调节脾胃升降，必要时配合疏肝，能很好地调节脾胃病。

**呼吸系统疾病** 呼吸系统疾病大多具有反复复发性。中医中药具有调整人体整体功能的优势，如老慢支病人在稳定期，可根据其体质特点，辨证使用中药调理脾肺，使肺气得健脾气得旺，结合一定的保健手段可以减

少预防急性发作。

**复杂慢性病** 如慢性肾炎、风湿病、中风后遗症、肿瘤等，中医通过辨证选方，喝汤药或扎针灸，对肝肾功能的损害较小，肿瘤患者配合内服中药还可以缓解化疗的毒副作用。

**非器质性疾病** 有些人平时容易出现疲劳乏力、精力不足、头晕目眩、口臭、便秘、心情烦躁等症状，虽然精神上很不舒服，但是经西医化验、拍片检查却发现不了明显的器质性异常，这些也是中医擅长的领域，可以针对这些症状选药，做到提早治疗，防止病情加重。

### 看中医“六不要”

**不要化妆** 望诊对诊断非常重要，一定要让中医师看到你的“本来面目”。

**不要吃容易染舌苔的食物或药物** 牛奶、花生等含脂肪多的食品容易使我们的舌苔变得白腻，杨梅、乌梅等容易使舌苔变黑，咖啡、桔子以及维生素B<sub>2</sub>等，可能使舌苔变黄，就诊前刚喝热饮，可使舌质变红。

**不要使用或食用气味浓烈的东西** 不要使用气味浓烈的香水或护肤品，不要吃气味浓烈的食物，如葱、蒜等，以免影响闻诊的准确性。



**不做剧烈运动** 脉诊是中医诊病的重要手段，就诊前应尽量保持心情平静，避免情绪急躁和剧烈运动等因素。

**不要频繁更换医生** 疾病治疗需要一定的时间，不要频繁更换医生。如果治疗1-2个月仍无明显效果，再考虑另选大夫。

**不要沿用过去的处方或别人的处方** 中医在诊病治病过程中，非常重视个体的体质差异，患病的原因、时间、地点、表现不同，方药都会不同。除非医生允许，不要沿用以前的处方或他人处方。

### 看中医需要注意什么？

中医看诊疾病会分科，而诊

疗疾病的思维通常是“整体”的，看中医时需要注意以下几点：

**携带病历资料和检查结果** 病人在其他地方就诊过的，建议带好相关的检查报告、出院病历或方药底方等，有助于医生判断病情了解治疗情况，避免“同类无效”的用药思路。中医开方或治疗多依据患者的具体症状、舌苔及脉象，虽然可以不依赖现代医学检查，但也是重要的参考。

**选择合适的就诊时间** 当今社会生活节奏快，患者就医可以灵活掌握自己方便的时间就医，但还是要注意一下就医时间：如饭后、运动完后，或者情绪波动期以及经期都会对中医诊脉有所影响。虽然医生会判断影响的因素，但也会掩盖轻微的本质征象。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 安全带的“安全”系法



安全带的标准系法应该遵循“三角式”，即穿过肩部，从躯干到胯部，系到安全插口中。系安全带点位太高，安全带穿过颈部，撞击时容易发生勒伤颈部等意外伤害。安全带也不要勒在上腹部，否则车速快的时候，发生紧急制动，很可能拉伤腹部。

### 红灯

#### 吃糖太多让你提前衰老



血管内的血糖长期过高，会增加血管的损伤，并产生大量自由基。自由基会快速作用于细胞膜的脂类物质，如果此时没有足够的抗氧化物质保护脂类物质，细胞膜就会出现氧化损伤。皮肤细胞快速衰老，外观上的表现就是干燥、褶皱、红疹起痘。

## 2023年8月中旬刊 本期看点

### 聚焦·职工

## 让孩子开心 让职工安心

——“高质量带娃”精准化服务为职工幸福感“加分”

暑假期间孩子的托管，一直是企业和职工的关切事。随着暑期来临，许多单位有效利用现有资源，为职工子女提供托管服务，引导孩子度过一个安全、快乐、有意义的假期，帮助职工解决假期子女“看护难”的问题，最大限度实现职工“上班带娃两不误”。

### 职工论坛

## 匠心筑梦 技能报国

7月28日至30日，第二届大国工匠创新交流大会暨大国工匠论坛在北京举行。3天里，来自全国各行各业的“大国工匠”、顶尖科学家、卓越工程师、知名企业家等相聚一堂，不仅在展览区切磋技艺、在论坛上交流研讨，还共同关注着与中国制造向中国创造迈进、实现高质量发展等息息相关的话题。第二届大国工匠创新交流大会暨大国工匠论坛虽然已圆满画上句号，但“培育大国工匠和工匠人才”话题的热度仍在持续。

**封面人物**  
**李洋：**  
**让通信网络畅通无阻**

李洋是中国移动通信集团北京有限公司高级工程师，多次获得荣誉称号，是“大国工匠”获得者。他2014年入职中国联通“网络运维中心”，在第二届“北京工匠”评选中，他经过层层选拔，最终获得了“北京工匠”的称号，获得第二届“北京工匠”称号。

5版  
让孩子开心 让职工安心  
“高质量带娃”精准化服务为职工幸福感“加分”  
职工论坛  
匠心筑梦 技能报国

ISSN 1009-9166  
0 71009 9166 2 2