

经典经方：中国人自己的健康密码

◎菏泽市中医医院中医经典科 焦玉冯

凌晨1点，你躺在床上，眼睛闭得很认真，大脑却像开了“夜市”。白天同事说的话在脑子里循环播放，手机里没回的消息突然变得很重要，连八年前说错的一句话都能被翻出来“公开处刑”。你翻个身，心想：“完了，又失眠了。”很多人一失眠第一反应就是：“我是不是神经衰弱了？”还有人开始疯狂搜：“5分钟快速入睡”“一招治失眠”“褪黑素能不能天天吃”。

但在中医眼里，失眠这件事，还真不只是“睡不着”那么简单。老祖宗早在两千多年前，就已经把“为什么睡不着”研究得明明白白。而那些看起来名字古朴的经典经方，其实一点也不“老古董”，反而像是藏在中国人身体里的“健康密码”。

你以为的失眠：睡不着

中医眼里的失眠：身体在“发消息”。中医有句话叫：“阳不入阴，

则不得眠。”简单而言就是该休息的时候，你身体里的“发动机”还在踩油门，有人是脑子停不下来，有人是心里烦、火气大，有人是越累越睡不着，还有人半夜总醒、醒了再也睡不着。看起来都叫“失眠”，其实根本不是同一种问题。所以中医治失眠，从来不是“见失眠就安神”，而是先搞清楚：到底是谁在“闹觉”。

有的人失眠：脑子太吵

这类人特别典型：白天工作像打仗，晚上脑子像连续剧，一躺床上，大脑自动开始复盘人生，例如“那个方案是不是还能改？”“老板那句话是不是对我不满意？”“明天早晨千万别迟到……”结果越想越清醒。中医认为，这类情况多和“肝血不足，虚热内扰”“心神不宁”有关。古代有个很经典的经方——酸枣仁汤，名字听着像养生饮料，但它在失眠界地位相当于“老牌实力派”。

绝经后骨质疏松，中药食补联合补钙疗效更优

◎成都市中西医结合医院 邓春桃

女性绝经后体内雌激素水平快速回落，骨量流失速度会明显加快，骨骼密度持续下降，骨质疏松的发病风险大幅提升。单纯依靠普通钙片补充钙质，只能填补部分骨骼营养缺口，无法改善机体代谢偏弱、筋骨失养的内在问题，补钙吸收率有限。结合中药食补调理与科学补钙的联合方式，可内外协同提升骨骼营养储备，减缓骨量流失，加固骨骼强度，是适配绝经后女性的高效养骨方式。

了解绝经后骨骼变化特点

雌激素是维持女性骨量稳定的重要激素，可抑制骨骼钙质分解、促进钙吸收沉积。绝经后卵巢功能衰退，雌激素分泌大幅减少，骨骼分解速度会超过钙质合成速度，骨密度逐年下降，骨骼韧性与承载力持续降低。该阶段患者早期大多无明显痛感，仅会出现腰背酸胀、肢体乏力、晨

起僵硬等轻微表现，容易被忽视。随着骨量持续流失，患者会逐步出现腰背痛、身高变矮、驼背等问题，骨骼脆性增加，轻微磕碰、弯腰、摔倒就容易引发椎体、手腕、髌骨骨折，严重影响日常活动能力与晚年生活质量。

日常科学补钙两方式

1.钙剂规范补充。绝经后女性每日钙质需求量远高于青年阶段，普通饮食摄入无法满足骨骼所需，应额外补充适配的钙剂。选择常规碳酸钙、柠檬酸钙等合规钙剂即可，重点把控服用时间与剂量，单次不宜过量补充，避免钙质堆积无法吸收，引发便秘、结石等问题。睡前补钙效果更佳，夜间是骨骼代谢、钙沉积的活跃时段，此时补充钙质，能最大程度被骨骼利用，减少血钙流失，持续填补骨量缺口，延缓骨质疏松进展。

还有一种失眠：胃不肯下班

有没有人经历过：晚上吃烧烤、火锅、奶茶，临睡前再来点炸鸡，结果半夜胸口堵、嘴巴苦、翻来覆去睡不着。这时候中医会说一句特别形象的话：“胃不和，则卧不安。”胃里像开夜宵摊，大脑怎么可能安心关机。这类人往往：打嗝反酸、肚子胀、口苦口臭、睡觉做梦多、一睡就像“演连续剧”。经典经方里有个很有名的方子叫半夏泻心汤，它不是简单“催眠”，而是帮身体把“堵车”的状态疏通掉，因为很多失眠，本质不是缺觉，而是身体系统“乱套了”。

容易被忽略的失眠：气血不够

有一种人，白天已经累成“电量1%”，晚上反而睡不沉。稍微有点声音就醒，醒了以后心慌，早晨起来像被人偷偷拉去搬了一夜砖，这类情况中医常认为和“心脾两虚”有关，简单说就是身体“供能不足”了，尤其是长期熬夜的人、思虑过度的人、生完孩子后的人、久病体虚的人、天天情绪内耗的人。这时候，单纯靠“硬睡”是没用的，经典经方归脾

2.促进钙质吸收辅助方式。补钙效果不佳，大多不是钙量不足，而是身体吸收利用率偏低。日常需搭配维生素D补充，或坚持每日适度日晒，帮助皮肤合成活性维生素D，打通钙质吸收通道，让摄入的钙质顺利沉积到骨骼中。同时配合适度温和运动，快走、太极、拉伸等轻运动可刺激骨骼代谢，提升骨骼对钙质的吸附能力，避免钙质随代谢流失，大幅提升补钙效率。

绝经养骨的中药食补

1.药食同源养骨食材调理。中医认为绝经后骨质疏松多与肝肾亏虚、气血不足、筋骨失养相关，骨骼脆弱本质是内在脏腑机能衰退所致，日常可采用药食同源食材温和食补，选用枸杞、山药、杜仲、黑豆、桑葚等温和食材，搭配食材煲汤、煮粥，可补益肝肾、滋养气血，改善机体虚弱状态，从内部调理体质，为骨骼生长、修复提供充足气血支撑。这类食补方式性质温和，无刺激性，适合绝经后女性长期养护，弥补单纯补钙无法调理体质的短板。

2.针对性膳食搭配原则。中药食补并非盲目进补，需遵循清淡温和、循序渐进的原则，规避油腻、厚重、燥热的进补方式。日常减少生冷、高盐、高糖饮食，

汤，就常用于这类“累出来的失眠”。

为什么现在很多年轻人，越来越容易失眠？答案可能有点扎心，因为现代人的大脑真的太累了，以前的人晚上天黑就休息，现在的人凌晨两点还在刷短视频。以前焦虑是“收成不好”，现在焦虑是工资、房贷、KPI、朋友圈、已读不回。身体明明想睡，精神却像“24小时营业便利店”，尤其手机蓝光、熬夜、情绪压力会不断打乱人体正常节律。这时候，中医经方最大的价值其实不是“立刻放倒你”，而是帮身体重新找回节律。说白了就是让你该清醒的时候清醒，该睡觉的时候睡觉。

最后问你一个问题：你有多久没好好睡过觉了？其实，睡眠从来不是小事，它是身体的“维修时间”。而经典经方也不是老旧传说，它更像中国人数千年总结出来的一套“身体说明书”。

当然，失眠严重时还是建议到正规医院中医科或睡眠门诊辨证治疗，尤其长期失眠、伴焦虑抑郁、打鼾憋醒、高血压等情况，更不能自己乱吃药、乱套方。☺

高盐饮食会加速尿液钙质流失，甜食会影响骨骼代谢，加重骨量流失。坚持药食搭配、荤素均衡，将养骨食补融入日常三餐，长期坚持可改善气血循环，增强骨骼濡养状态，稳固补钙成果，让骨骼养护更持久、更有效。

双模式联合养骨有要点

中药食补联合补钙的核心优势在于标本兼顾，外用补钙直接补充骨骼所需营养，内服食补调理脏腑气血、改善身体吸收代谢能力，双向配合可解决单一补钙吸收率低、骨量持续流失的问题。日常需规避长期久坐、久卧、缺乏运动的不良习惯，同时避免过度劳累、负重弯腰，减少骨骼损耗。定期做好骨密度检查，根据自身骨量情况调整补钙剂量与食补方案，坚持长期规律养护，持续延缓骨量流失，增强骨骼韧性与强度，降低骨折风险。

绝经后骨质疏松是体质衰退与营养流失共同导致的问题，单一补钙存在明显局限。科学钙剂补充搭配温和中药食补，能够实现补骨、养骨、固骨一体化调理，有效提升钙质利用率，改善筋骨状态。长期坚持联合养护、规范生活习惯，可稳定骨密度，保护骨骼健康，降低绝经后骨骼病变风险。☺

中医康复：古老智慧与现代应用的完美结合

◎济南南郊医院 谷广军

中医康复承载着中华千年的健康智慧，以“天人合一”“辨证施治”为核心，历经岁月沉淀而愈发璀璨。如今，它摆脱了传统单一的传承模式，与现代科技、生活方式深度融合，既保留“简、便、廉”的天然优势，又借助AI技术实现升级，更融入日常、赋能家庭，构建起全新的健康生态，成为守护大众健康的重要力量。

中医康复的根基，在于其与生俱来的“简、便、廉”优势。不同于现代康复对精密仪器的依赖，中医康复立足寻常生活，方法简便、易于操作且成本低廉。针刺、推拿、刮痧、艾灸等适宜技术，无须复杂设备，经过简单学习就能掌握核心要领，无论是颈肩腰腿痛的缓解，还是亚健康的调理，都能快速起效。一把艾条可温阳散寒，一套推拿手法能疏通经络，寻常食材搭配可调理体质，这种接地气的康复方式，让中医康

复走进千家万户，成为普通人触手可及的健康保障，也契合基层医疗服务的需求，推动健康服务下沉到百姓“家门口”。

数字时代的到来，让AI与中医康复实现优势叠加，为古老智慧注入科技活力。国家政策明确支持“人工智能+医疗卫生”发展，推动中医康复智能化升级。AI技术打破了中医辨证的主观性局限，通过深度学习海量舌象、脉象数据，可快速生成精准的体质分析报告，结合“望闻问切”定制个性化康复方案。智能康复机器人、VR康复系统等设备，让针灸、推拿更精准，让康复训练更具趣味性，不仅缩短康复周期，还提升了康复效果与依从性。这种“科技+传统”的融合，既保留中医辨证施治的精髓，又弥补了传统康复效率与精准度的不足，实现了1+1>2的效果。

中医康复从来不是孤立的诊疗手

段，它早已融入生活，既是健康教育，更是一笔高性价比的健康投资。中医“治未病”的理念，教会我们通过日常细节守护健康：晨起按揉足三里健脾，睡前艾灸涌泉穴补肾，根据体质调整饮食，用八段锦、五禽戏调节气血，这些碎片化的养生实践，都是中医康复的具体体现。学习中医康复知识，是了解自身身体、掌握健康主动权的过程；坚持日常康复调理，能有效预防慢性病、缓解亚健康，减少医疗支出，这正是“投入1元健康管理，减少8.59元医疗支出”的生动体现，是对自身健康最划算的投资。

基于这份生活属性，我们呼吁每个家庭都能培育一位“家庭医生”。当前我国中医康复人才缺口较大，难以满足全民健康需求，而家庭作为健康管理的最小单元，迫切需要具备基础康复知识的守护者。这位“家庭医生”无须精通复杂诊疗，只需掌握简单的中医康复技巧，能及时发现家人的体质偏颇，用推拿、艾灸、食疗等方法进行日常调理，应对常见的不适，将健康防护关口前移，践行“健康家庭”建设中“家庭成员履行自身健康第一责任”的要求，守护全家身心安康。

当下，中医康复领域已经实现了突

破性的发展，不再局限于传统的康复治疗模式。它已经构建起一种全新的“生态模式”，这种模式打破了传统医院围墙的限制，创造了一个“医一康一养一游”一体化的服务链条。例如“中医+森林康养”模式，将中医的体质辨识和中药养生与自然环境相结合，使人们在欣赏自然美景的同时，也能享受到身心的疗愈。这种生态模式不仅融合了医疗、教育、养生和文旅等多个领域，还实现了从单纯的治疗导向向预防、干预和康复的全周期健康管理转型。它不仅传承了中医“天人合一”的哲学理念，更贴合现代人对健康生活的追求。中医康复的这种可持续、有温度的健康生活方式，不仅提升了人们的健康水平，也为传统医学在现代社会的创新发展提供了新的路径。

古老中医康复智慧，在现代社会焕发全新生机。它以“简、便、廉”为根基，以AI技术为助力，融入生活、赋能家庭，构建起全新的健康生态。未来，随着中医康复与现代生活、科技的深度融合，必将让更多人受益于这份千年智慧，实现“未病先防、既病防变、病愈防复”的健康目标，让中医康复成为全民健康的坚实支撑。☺