

“简、便、验、廉”！ 中医适宜技术“热”起来

□新华社记者 徐鹏航 田晓航 彭韵佳

针刺、推拿、刮痧、灸法……这些以“简、便、验、廉”为显著特征的中医适宜技术，在中医药宝库中散发着独特魅力。

根据《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》部署，100%社区卫生服务中心、乡镇卫生院能够规范开展10项以上中医适宜技术，100%社区卫生服务站、80%以上村卫生室能够规范开展6项以上中医适宜技术。

在覆盖城乡的中医药服务网中，中医适宜技术得到越来越多的青睐。

中医适宜技术在诊疗机构火起来

早上八点，中国中医科学院广安门医院中医适宜技术门诊的候诊区，坐满了等候治疗的患者。火灸、中药膏摩、砭石疗法……二十余种中医特色技术，吸引了来自全国各地的患者。

“我们门诊的年诊疗量已突破7万人次，且呈逐年上升趋势。”广安门医院中医适宜技术门诊护士长张维维说，如果遇到“三伏天”等养生黄金期，

医护人员经常忙得连午饭都顾不上吃。

“我脾胃不太好，经常便秘，想看看能否用中医调理一下”“我经常伏案工作，肩颈不舒服，想来试一试推拿”……前来就诊的患者中，既有中老年人，也有不少年轻人。

这样的场景，也在很多基层中医馆上演。

兰州市皋兰县卫健局开办“2025年中医适宜技术推广培训班”，培训基层中医药服务“骨干力量”；新疆生产建设兵团基层中医药适宜技术推广使用率达92.87%；武汉市硚口区11家社区卫生服务中心配备腰椎治疗牵引床、电热低频治疗仪等中医诊疗设备……越来越多中医适宜技术直达百姓“家门口”。

治未病、减病痛，大有可为

“当时，我的膝关节很疼、活动困难，想着试一试中医。”今年65岁的患者张安在广安门医院接受3次水罐治疗后疼痛感缓解，现在对中医越发信任。

张维维经常遇到老病人推荐新病人，患者基本上都是从试试看到主动选。

中医热潮不断升温，并非偶然。随着生活水平的提高和健康意识的增强，越来越多人更加关注自身健康，开始从“治已病”转向“治未病”。

记者在各地的基层中医医疗机构看到，越来越多有失眠、头痛等症状的患者开始选择中医，中医适宜技术正成为健康生活的标配。

今年7月，国家中医药管理局印发《中医医院治未病科建设与管理指南（2025年修订版）》，明确中医医院应加强对全院治未病工作的统筹，探索建立治未病科与各专科联合协同创新发展机制。

国家中医药局最新数据显示，全

国二、三级公立中医医院设置治未病科的比例超过95%。国家中医药局指导支持近20所高校开设中医养生学相关专业，加强相关人才储备。

“我们以提升中医药防病治病能力为核心，建设国家中医优势专科、中西医协同‘旗舰’医院和‘旗舰’科室，开展重大疑难疾病中西医临床协作，巩固扩大中医药特色优势。”国家卫生健康委党组成员、国家中医药局局长余艳红说。

让中医适宜技术实现“长久热”

将中药饼敷于治疗部位，在毛巾上洒酒精并点火，促使患者排汗以缓解寒证——这一源于灸法的中医适宜技术火灸，历史悠久。

为降低传统火灸疗法的烫伤风险，广安门医院护理团队研发了“中药火灸温度监测系统”。广安门医院主管护师习亚伟介绍，通过将温度探头放在皮肤和药饼之间，可以实时监测温度数据，绘制温度曲线，实现控温。这一方面可以预防烫伤，一方面可以更好确保火灸疗效。

守正创新，是中医不断迈向精细

化、标准化的时代要求，也是中医传承发展的必由之路。

面对中医热潮，部分公众出现了一些认知偏差，有人将中医神化，认为其能包治百病，放弃常规治疗，也有人盲目跟风，在非正规机构接受治疗，反而损害健康。

中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖提示，进行中医诊疗要选择正规医疗机构，不可轻信“江湖神医”。

今年8月，国家中医药局印发通知，确定了中国中医科学院西苑医院、

中国中医科学院广安门医院等首批11家单位，开展中医药标准化研究转化中心建设。建设任务包括中医药标准研究制定、中医药标准应用推广、中医药标准技术指导。

“让人民群众方便看中医、放心用中药，一直是我们的努力方向和奋斗目标。”余艳红说，下一步，将会同相关部门，加快促进中医药产业高质量发展，让中医药这个中华文明的瑰宝在新征程上焕发新的更大活力和光彩。

新华社北京11月26日电

一选二查三辨别 还需警惕价格陷阱

2025年，市场监管总局部署各地市场监管部门在全国开展整治制售假劣肉制品专项行动。那么消费者应该如何选购肉制品呢？天津市食品安全检测技术研究院高级工程师曹东丽提示市民，选购肉制品需注意四个方面的事项。

一、选择正规渠道购买畜禽肉类产品。请选择证照齐全、进货渠道正规、供应商资质齐全、肉品质量有保证的超

市、农贸市场、畜禽肉专营店等经营单位。二、检查标签和信息。购买生猪产品时，应注意查看是否附具两证两章。三、仔细辨别外观。新鲜畜禽肉表面应微干或湿润，有光泽但不粘手，按压后凹陷立刻恢复、无异味。冷冻畜禽肉重点查看冷冻展示柜运行温度是否正常，是否按照标签标识的温度进行贮存，如有包装，应选择包装完好、标识清晰的产品，避免购买解冻、变软，包装袋内冰

霜较多的产品；羊肉卷、牛肉卷等产品，要注意查看肉的纹理紧密度及颜色，选择纹理细腻明显，肥瘦肉紧密相连，颜色过渡自然的产品；预包装肉类制品，仔细查看商品信息，特别要查看品名、配料表等关键信息是否与实际产品一致。四、警惕价格陷阱。明显低价肉可能为病死肉、走私肉或掺假肉，切勿因便宜冒险购买。

据《今晚报》

“新食代”家庭餐桌： 健康、高效、颜值 一个都不能少

为全家定制低脂控糖的营养清单，在科技厨电帮助下30分钟完成快手晚餐，追求“漂亮饭”的同时对配料表较真……以80后、90后为核心的新消费食代家庭，对饮食的要求登上新台阶。

35岁的白女士是典型的家庭饮食决策者，她的手机里存着全家的饮食“指南”：“夫妻俩低脂控糖、孩子高蛋白补维生素、老人少盐少钠”。这种精细化的饮食规划并非个例，《2025新消费食代家庭饮食洞察报告》调研显示，健康饮食已成为新消费食代家庭的“必修课”，且呈现出精准化、全民化的特征。超过50%的受访家庭已将“低脂低卡”纳入日常饮食标准，21.1%的家庭更是全员严格执行。健康意识不局限于一线城市，三线城市家庭对“钠含量”的关注比例高达50.9%，标志着健康饮食已成为跨地域的普遍需求。

快节奏的生活节奏，让高效备餐成为新消费食代家庭的核心诉求。对于在媒体工作的乔女士来说，“30分钟备好一餐”是硬指标。前述报告显示，超过80%的受访家庭希望在30分钟内完成晚餐准备，16至30分钟的备餐时间占比超过半数。为了在效率与健康间找到平衡，半成品加工食品 and 智能厨房小家电成为家庭厨房的“得力助手”。空气炸锅稳居热门小家电榜首，即热饮水机、电火锅紧随其后，这些产品既能简化烹饪步骤，又能精准控制营养成分，让“快手健康餐”成为常态。

新消费食代家庭不仅关注饮食的健康和效率，也注重饮食带来的情绪价值。数据显示，72%的家庭在饮食方面有场景化和情绪化需求，周末“精致党”和社交“仪式党”成为主流。在家庭聚会、户外露营等场景下，独立包装零食、即热食品以美味便捷的优点受到欢迎。与此同时，社交平台上，“漂亮饭”成为热门话题，2025年1至8月，相关话题的社媒声量达到92.7万，互动量高达1.9亿。饮食不仅是满足生理需求，更是一种生活美学的表达。

在食品安全与环保层面，新消费食代家庭的要求愈发严苛。查看配料表，追溯食品成分似乎成为必备技能。品牌成为人们信任的“安全符号”，超过98%的受访者认可其品质保障。同时，环保意识持续提升，从食材选择到可降解包装，多数家庭愿意为环保“买单”。

据《北京青年报》

