

# 老慢支根本治不好吗 中医不这么认为

临床中,慢性支气管炎患者常陷入固定认知误区:病程绵长、易反复发作的呼吸道疾病,仅能通过西药临时控制咳嗽症状,无法彻底改善。中医理论认为,慢性支气管炎并非“不治之症”,其调理核心在于跳出“对症下药”的局限,立足整体体质,找准病机根源。通过辨证施治与长期科学养护,可实现病情长期稳定,逐步恢复呼吸道正常生理功能。

## 病根不止在肺部

中医理论中,慢性支气管炎归属于“咳嗽”“喘证”“痰饮”范畴,其发病并非单一肺部局部炎症,核心病机在于肺、脾、肾三脏功能协同失调。病程迁延日久的患者,首损肺气,致肺失宣肃;继伤脾胃,脾失健运则水湿内停,聚而生痰,痰湿上壅于肺,阻滞气道;久病及肾,肾气亏虚则摄纳无权,最终形成正虚邪恋、虚实夹杂的复杂病机。

常规西药治疗以止咳、化痰、平喘为核心,仅能针对急性

期症状实现临时控制,无法纠正脏腑功能失调的根本问题,此为病情反复迁延的核心诱因。中医调理摒弃“头痛医头”的局部思维,以“扶正祛邪”为总原则,通过补益机体正气、清除内伏病邪,恢复脏腑间的协同功能。

## 不同体质要用不同方法

慢性支气管炎患者以痰湿蕴肺兼脾肺气虚、肺肾两虚两类证型最为多见,不同证型的调理思路与用药方向各有侧重。

痰湿蕴肺、脾肺气虚型患者,多因长期饮食不节、久坐少动、反复外感风寒,致脾胃运化功能失常,水湿不得正常输布,凝聚为痰,阻滞肺络。典型临床表现为咳嗽反复发作、痰多黏稠色白、胸闷脘胀,常伴随肢体困重、神疲乏力、舌苔白腻。此类证型调理核心为健脾燥湿、化痰宣肺,从源头减少痰液内生,减轻肺部负担。

长期咳嗽持续耗伤肺气,进而累及肾气,致肺肾同虚、纳气失司。患者多表现为动则喘甚、

呼多吸少,伴随畏寒肢冷、腰膝酸软、夜间咳喘加重。此类证型需肺肾同补,通过温补肾气、滋养肺阴,稳固呼吸气机的根本。

## 发作期和缓解期要分开调理

慢性支气管炎病情进展具有明确的阶段性特征,中医临床遵循“急则治其标,缓则治其本”的核心原则。

急性发作期多由外感风寒、风热燥邪或呼吸道感染诱发,以咳嗽加剧、痰量增多、喘息气促为主要表现,此时调理以祛邪治标为核心,快速控制症状。缓解期调理核心为扶正固本,通过补肺、健脾、益肾的系统调理,增强机体正气,从根本上预防急性发作。

## 日常调养对控制病情至关重要

慢性支气管炎的长期管理,临床素有“三分治、七分养”的共识,科学的日常养护是巩固调理效果、减少病情复发的核心环节。

日常防护中,需重点做好颈背部与呼吸道的保暖,避免冷空

气直接刺激气道;严格远离烟草烟雾、粉尘等刺激性气体,减少气道黏膜的持续性损伤。饮食管理以清淡易消化为核心,严格控制生冷、甜腻、肥甘厚味食物的摄入,可适量食用山药、百合、莲子、雪梨等兼具健脾、润肺功效的药食同源食材,辅助调理体质。

大量中医临床研究证实,经过系统辨证调理与规范日常养护的慢性支气管炎患者,病情稳定率显著提升,多数患者可实现咳嗽症状明显减轻、年急性发作次数大幅减少。慢性支气管炎的调理难点,在于病程绵长、病机复杂,而非无法控制与改善。树立正确的疾病认知,坚持规范调理与科学养护相结合,可打破“反复发作、逐年加重”的恶性循环。

(作者:翁小霖 永泰县中医院 副主任医师)

# 告别手写登记表 数字献血更便捷

无偿献血是社会文明的重要标志,也是临床用血的唯一来源。然而,烦琐的手工登记、漫长的等待时间、复杂的报销流程,一度让许多有意奉献爱心的人望而却步。如何让献血更便捷、更高效、更安全,成为采供血机构持续探索的方向。数字化浪潮之下,这一难题正迎来破局。

有着12年献血史的市民李女士,至今还记得第一次献血时的“手忙脚乱”。那天她趁午休赶到献血屋,填写个人信息、健康征询表、知情同意书三张表格耗时近20分钟,字迹潦草处被要求重写。排队轮到后,因漏填一项健康问题,不得不重新来过。完成献血时,下午上班已迟到超过30分钟。上周,她再次走进同一家智慧献血屋,全程仅用不到40分钟,其中登记环节耗时3分钟。

过去的献血流程环节烦琐,手写登记表是第一道关卡。多地血液中心统计显示,传统献血模式中,登记及信息录入环节耗

时占整个流程的40%以上。手写表格不仅耗时,且易出现字迹不清、信息错漏等问题,工作人员需花费大量时间核对与二次录入,既降低效率,亦增加信息出错风险。数字献血的普及,彻底改变了这一局面。

数字技术已全面覆盖献血全流程,可实现“一部手机献完血”。献血者可提前在官方公众号或小程序上预约献血时间,查看附近献血屋的实时人流量,避开高峰时段。到达献血屋后,扫描身份证或出示电子献血证二维码,即可自动调取个人基本信息,已填写的健康征询内容自动保留,仅需更新近期身体状况。所有个人信息通过国家政务服务平台加密传输和存储,严格遵循医疗数据安全规范,从技术上杜绝信息泄露可能。整个登记过程无须手工书写,系统自动生成电子档案,兼具环保与高效。

数字献血带来的改变,远不止减少纸质表格填写,其打通了从献血到用血报销的全流程闭

环。以往,献血者及其家属用血后报销,需携带献血证、身份证、用血发票等材料,往返于医院、献血办与单位之间,全程耗时3~15天。目前,多数城市已实现用血报销“零跑腿”,献血者仅需在手机上提交报销申请并上传材料,系统自动审核,符合条件的报销款项通常在数分钟内到账。数据显示,线上报销平均办理时间从原来的3.2个工作日大幅缩短,目前全国平均在30分钟内完成,部分先进城市已实现8分钟极速到账。

除便捷性外,数字技术为献血安全与血液合理利用提供了有力保障。每袋血液自采集始即配有唯一电子标签,如同血液的“身份证”,记录采集、检测、分离、储存、发放各环节信息,全程可追溯,最大程度保障用血安全。基于大数据的精准招募系统,可依据不同血型库存情况及临床需求,精准通知符合条件的献血者,避免血液浪费与紧缺,使每份血液发挥最大价值。

对于首次尝试数字献血的 시민,血液中心工作人员建议:提前在家完成线上注册与健康征询,以节省现场时间;务必携带本人身份证,此为身份核验的必要凭证;既往病史及近期用药情况须如实填写,既是对自身负责,亦是对用血者负责。电子献血证与实体献血证具有同等法律效力,献血者可随时在手机上查询献血记录及用血权益。

数字技术未改变献血的爱心本质,却使传递更加顺畅高效。烦琐的流程得以简化,爱心不再被手续所累,每一次奉献都能更快地转化为挽救生命的力量。数字化赋能的不仅是效率,更是信任与温度,让每一份爱心都被精准安放、及时回应。期待更多城市加快智慧血站建设,让数字红利惠及每一位献血者,使无偿献血成为更轻松、更普遍的日常选择。

(作者:谢晓兰 厦门市中心血站 主管检验技师)