

国外老人漂洋过海求本草

如今,越来越多外国老人跨越山海,把中国的中医诊室当成了晚年健康的新寄托。在本国治疗多年收效甚微后,他们抱着试一试的心态来到中国,却在一根根银针、一碗碗汤药里,重新找回了晚年的生活质量。



幸运地躲开透析

76岁的塔吉克斯坦老人阿卜杜勒最近精神头特别足,每天清晨都能在西湖边的绿道上看见他散步的身影,身边还跟着给他当翻译的小孙子。

谁能想到,两年前他还在本国的医院里被医生下了“必须长期透析”的“最后通牒”。

阿卜杜勒患糖尿病已经20多年,前几年查出糖尿病肾病,后来慢慢发展成了尿毒症,当地医生告诉他,最多再过三个月就要开始规律透析,后半辈子都离不开机器了。

老人一辈子好强,一想到余生都要每周往医院跑,整个人一下子就垮了,饭也吃不下,觉也睡不着。

中国医疗队到塔吉克斯坦开展国际医疗交流,浙江省名中医高祥福教授正好在义诊现场。抱着死马当活马医的心态,阿卜杜勒在家人的搀扶下来到了义诊台。

高教授仔细把了脉,看了他之前的检查报告,按照中医“肾虚瘀浊”的辨证思路,给他开了中药方,还特意叮嘱了饮食上的注意事项。

“当时我根本不信这些草根树皮能比透析还管用,要不是家人劝我,我肯定不会喝。”阿卜杜勒回忆起当时的情景还有点不好意思。没想到喝了一个月,去医院复查的时候,肌酐指标居然从 $420\mu\text{mol/L}$ 降到了 $290\mu\text{mol/L}$,医生看了报告都觉得不可思议,说暂时不用准备透析了。他毅然决定专程来华接受系统中医治疗。在中国住院三个月后,阿卜杜勒不仅指标越来越稳,原来浮肿的腿消肿了,晚上起夜的次数也从三四次变成了一次。

神奇的穴位针灸

在北京西苑医院的针灸科诊室里,68岁的英国老人杰森正趴在治疗床上,背上扎着很多银针。杰森是个退休大学教授,被腰痛和失眠折磨了快10年,英国的医生给他开了止痛药和安眠药,吃了好几年,剂量越来越大,效果却越来越差,有时候疼得整晚整晚睡不着,连最喜欢的园艺都干不了。

“我女儿在中国工作,她跟我说她的同事腰痛就是扎针灸扎好的,让我来试试。”杰森说,一开始他特别害怕,觉得往身上扎针简直是“酷刑”,直到女儿把自己扎针灸的视频发给他,他才鼓起勇气办了签证来北京。

第一次针灸的时候,杰森紧张得浑身都僵硬,医生特意用了最细的针,手法特别轻。“我以为会很疼,没想到只有一点点酸胀的感觉,扎完之后当天晚上,我居然睡了6个小时,那是我10年里睡得最好的一次。”说起第一次的治疗效果,杰森到现在都觉得神奇。“在国内,我已经有半年多没有睡过整觉了。每天凌晨两三点钟就醒,睁着眼睛等到天亮,白天头昏脑胀,什么事都干不了。医生说我是慢性疼痛导致的睡眠障碍,除了加量吃安眠药,没有别的办法,但我吃了药之后,第二天昏昏沉沉,连路都走不稳。”杰森说,他甚至一度觉得,自己的晚年就要在这种昏昏沉沉的状态里度过了。

在北京待了一个月,杰森每周来针灸三次,配合做推拿和穴位贴敷。一个月后,他的腰痛好了八成,安眠药从原来的两片减到了半片,有时候甚至不吃也能睡五六个小时。临走的时候,他特意买了一套针灸穴位图和艾灸盒,还跟着医生学了几个常用穴位的按摩方法,“我要告诉朋友们中国的针灸有多神奇。”

最棒的退休礼物

在厦门中医医院的康养体验室里,60岁的澳大利亚老人托马斯正跟着中医师学做八段锦,他的老伴玛丽则在旁边体验中药熏蒸,房间里飘着淡淡的草药香。

老两口是专门报了“中医康养旅行团”来厦门的,这是他们的退休旅行。“我之前在网上看到很多人说中国的中医特别神奇,我就跟老伴商量来中国进行一次不一样的中医体验,当作我们的退休礼物。”托马斯说,他们的行程里有针灸体验、药膳品尝、中医体质辨识这些项目。

厦门市中医院工作人员林蔚莘表示,现在越来越多的外国老人把“中医康养”当成来中国旅游的重要目的,医院和旅行社合作推出的“旅行+诊疗+康养”一体化线路特别受欢迎。2025年接待的外籍患者里,有近三分之一都是跟着康养旅行团来的。“这些老年游客一般都会待10天到半个月,上午做治疗、体验中医项目,下午去景点游玩,晚上还能尝尝我们的药膳,既玩好了,身体也调理了。”

医院还专门针对老年游客设计了很多适合他们的体验项目,比如温和的艾灸、头部推拿、中药足浴,还有专门的药膳餐,都是根据老年人的体质搭配的。“很多老人来了之后都不想走,说在这里每天吃得好、睡得香,身体舒服,心情也好。”70岁的法国老人皮埃尔就是中医康养旅行的忠实粉丝,他已经连续三年来中国了,去年去了杭州,今年来厦门,明年计划去西安。皮埃尔说,他在杭州的时候喝了一个月的中药,多年的慢性胃炎好了很多,现在每年都要来中国待一段时间,一边旅游,一边看中医。

中医在海外 认可度变高

72岁的俄罗斯老人瓦西里正跟着医生学做艾灸,他是这家诊所的常客,每个星期都要来两次。

瓦西里的腰痛就是三年前去中国旅游的时候针灸治好的,从那以后他就成了中医的“宣传员”,身边的老伙计有个头疼脑热的,他都推荐他们去试试中医。“我现在在家里还备着艾灸盒、穴位贴,有点腰酸背痛自己就能弄。”瓦西里说,他还特意让女儿给他买了俄文版的中医科普书,没事就翻一翻。

“中医真的是太神奇了,我希望更多的俄罗斯老人能知道这么好的治疗方法。”像瓦西里这样的“中医宣传员”还有很多,很多外国老人在中国体验到中医的好处之后,回去都会主动给身边的人介绍。广安门医院在柬埔寨落地的“中国-柬埔寨中医药中心”里,经常能看到老人带着自己的亲戚朋友来看病,很多都是之前被治好的老患者介绍来的。“有个68岁的柬埔寨老人,之前患中风后遗症,走路都不利索,在我们中心治疗了三个月,能自己拄着拐杖走路了,之后他几乎每个月都要带两三个亲戚朋友过来。”中心的工作人员说,现在中心年服务当地患者超1.6万人次,复诊率达56%,其中老年患者占了一半以上。还有很多外国老人,干脆让自己的孩子来中国学中医。65岁的越南老人阮氏芳,2023年的时候因为严重的偏头痛来广安门医院治疗,针灸半个月就好了,回去之后她就让自己的孙女报考了上海中医药大学,“我让她好好学,以后回越南开个中医诊所,让更多越南人不用跑中国也能看上中医。”中国中医科学院西苑医院每年都会接待很多来学习中医的国际学员,其中有不少都是因为家里老人试过中医的疗效,特意让孩子来学的。有个马来西亚的学员,他父亲患慢阻肺很多年,在中国吃中药调理得很好,就特意把儿子送来学中医。

本报记者 李由

乳腺结节 会癌变吗

乳腺结节是影像学上的影子,它可能是增生结节,可能是囊肿,也可能是纤维腺瘤,极少数才是癌。

乳腺是激素敏感的器官,长期抑郁、焦虑、愤怒会扰乱内分泌,导致雌激素失衡。不良情绪不是乳腺结节的创造者,而是助燃剂——一个本可和平共处的良性结节,在持续的激素风暴和免疫力低下的情况下,变坏的风险会增高。

爱护乳腺应注意以下五个方面。

饮食方面 少碰雪蛤、蜂王浆、不明保健品;多吃豆制品、西兰花、卷心菜。

睡眠方面 尽量做到晚上11点前睡觉。

穿戴方面 穿无钢圈宽松文胸,回家就解开。

保健方面 别随便按摩,恶性结节会被按得转移,暴力按摩良性结节可能引起囊肿破裂。同时,远离美容院“排残乳”“解开结节”的宣传。

情绪方面 保持情绪稳定,避免长期焦虑、抑郁或易怒。学会释放压力,少生闷气。

3~6个月内体积或直径增长超过20%,尤其是原本稳定的结节突然“长大”,不能掉以轻心。

报告描述“形态不规则”“边缘毛刺状”“成角”等,即使分级3类,也建议缩短复查间隔,必要时穿刺。

查出乳腺结节,要看分级,3类及以下定期复查(每3~6个月复查乳腺超声);4A及以上穿刺活检。结节大于2厘米,可和医生探讨是否需要微创切除。乳腺结节不一定会变成癌,但要定期复查、科学管理。切勿盲目按摩散结、乱吃偏方,避免刺激结节增大。

孙浩宇