

基于医养结合的中医药健康养老服务模式研究

王晓明

郑州澍青医学高等专科学校 河南郑州 450000

【摘要】伴随着政府的大力推进，中国的传统医学——中医药，在近些年实现了显著的进步与发展。尤其是在治疗老年性疾病、慢性病治理、促进身心健康、恢复体能以及情绪调节等领域，中医药展现出其深厚的实践经验和独特的优势。将中医药的理念和方法融入到健康养老服务中，不仅契合了我国构建健康老龄社会的目标，而且对于推动健康中国战略的实施也具有重要意义。这种结合了中国传统医学特色的医养模式，非常适宜中国的实际情况，并能满足老年人群对高品质健康养老服务的多元和个性化需求。

【关键词】医养结合；中医药；健康养老；服务模式

随着我国老年人口的持续增长，社会对于老年健康问题的关注也在不断上升。健康的定义不仅仅局限于没有疾病或虚弱，它还涵盖了生理、心理、精神以及社会和道德各个方面的全面福祉。当前，随着老龄化现象的加剧，老年群体的健康状况受到了广泛关注，养老和医疗服务的需求也随之增加。在不断探索养老和医疗问题解决方案的过程中，中医药凭借其在防治慢性病方面的独特优势，已成为融合医疗服务与养老护理的中国特色解决路径。

一、中医对老年状态的认识及老年人的特点

进入晚年，人们会经历多方面的变化，这些变化涵盖从生理到心理的各个层面。内脏机能的逐渐衰退和身体阴阳失衡是他们的的主要问题。此外，生命活力的减退和血液循环的缓慢导致痰湿和血瘀的问题频发。对疾病的抵抗能力降低，使他们更容易受到各种疾病的影响。心理上，由于身体的局限和能力的下降，孤独感和情绪波动也随之增强，这进一步加剧了慢性病的风险。面对这些挑战，中医学提出了全面的保健对策。这包括重视肾和脾胃的保养，以强化生命的根基；调整阴阳，维持生理的和谐平衡；同时清除体内的病邪，增强体质；最重要的是，关注和改善老年人的情绪状态，以促进他们的整体福祉。

二、中医药在老年人健康事业中的作用

(一) 中医“治未病”原则，提高老年人健康水平

“治未病”的理念，是中国传统医学的精髓，源自古老的医学经典《黄帝内经》。这一理念提倡预防胜于治疗，涉及预防疾病、防止病情恶化以及避免疾病复发三个方面。运用中医的全面观点和辩证方法，中医药的独特疗法和干预措施致力于帮助老年人预防疾病、控制病情发展及防止病后复发。作为中国传统养生文化的核心，“治未病”在老年人群中的疾病预防、慢性病管理及整体健康维护方面展现出显著成效，赢得了广泛的认可。

“预防胜于治疗”是中医养生哲学的核心，它强调在疾病发生之前采取行动，以人的整体健康为出发点。在生活方式方面，中医通过调整饮食习惯、生活规律、情绪管理和适度运动等多方面入手，帮助老年人优化体质，提升其生活品质，进而延长寿命。在疾病预防和康复维护方面，中医着重于了解老年人的健康状况，提供个性化的预防建议，指导他们在疾病各阶段采取恰当的措施以控制病情，同时在疾病恢复后继续进行身体调理，以减少复发的风险。在我国老龄化社会背景下，中医药的这一理念不仅能够满足老年人对健康的追求，还有助于减轻他们的家庭和医疗压力，缓解由疾病引起的社会和经济负担。中医药的健康养老模式，将“治疗”与“养生”、“预防”结合起来，为老年人提供了一种全面的健康管理方案，这不仅能提升他们的生命质量，还能为社会带来经济上的利益。

（二）中医康复治疗，改善老年人健康状况

中医康复，作为现代康复领域的一颗璀璨明珠，基于古老的中医理念，为老年人提供了一系列精准的治疗方法。随着岁月流逝，老年人因慢性疾病或残疾，常遭遇身体能力的下降，这直接挑战了他们的日常生活能力及生活品质。中医康复治疗通过全面评估老年人的健康状况，定制了个性化的康复目标和方案。这些治疗手段，如针灸、推拿、草药熏蒸、饮食调理和情志调控等，不仅仅在于恢复身体功能，更着眼于促进身心和谐，从而增强老年人的自理能力，提升他们的整体生活品质。

（三）中医养生保健，增强老年人身体素质

中医养生，结合传统智慧与现代健康需求，为老年人的基础健康服务注入了新活力，同时推动了医疗与养老服务的融合发展。中医养生的方法丰富多样，涵盖了季节性调养、健身运动以及个体体质照顾等方面。在季节性养生中，老年人可通过练习太极、八段锦等传统运动增强体质、促进气血流畅。而针对个体体质的养生，则更注重个性化的调理，如在饮食上，中医倡导选择与个人体质相符的食材，强调清淡的饮食习惯，以及细致的咀嚼方式。通过深入分析老年人的体质和健康状况，中医提供的养生策略不仅增强了他们的体质，也为他们的全面健康提供了有力的支持。

（四）辨证论治，为老年人制订个性化诊疗方案

中医治疗，深植于“辨证论治”这一深刻理念，恰如其分地体现了在疾病治理上的独到之处。医师不拘一格，针对每位患者的体质和病情等个体特征，施以个性化的诊疗。中医的鉴别与治疗，恰是其独特魅力所在。医师通过细致的观察、细听、询问及脉诊——这四大诊断法门，能全面洞察患者的健康现状，洞悉疾病的根源与走势，进而量身定制适宜的治疗计划。这种方式，重在针对患者的具体情况，运用多样的治疗手段，其目的在于提升患者的配合度，有效掌控病情，减少治疗周期，实现对相同疾病的差异化治疗，以及对不同疾病的统一治疗效果。

（五）非药物疗法，提高老年人生活质量

中医的非药物疗法，承载着悠久的历史文化，特别在增进老年人健康及治疗老龄相关疾病方面，展示了其独特的优越性。“三分治七分养”，

这一中医核心理念，凸显了养生之道的重要性，并将非药物治疗作为养生的关键。这些多样化的方法，涵盖了导引术、食疗、针灸、刮痧、拔罐及情绪调节等，目的是唤醒身体内在的自愈能力，促进气血顺畅流动，达到身心的和谐统一。这些传统疗法以其简便、有效及经济的特性，不仅满足了老年人预防疾病和缓解病情的需求，也极大提升了他们的生活质量。

三、中医药参与健康养老服务的对策

（一）培养中医药人才，助力医养结合向前发展

中医药教育机构在培育专业的中医药健康养老服务人才方面具有独特的条件和潜力。这些机构不仅能够为医养结合领域注入新鲜血液，还能为我国在这一领域的进步提供坚实的支持。中医药教育机构应当把握时代机遇，重视培养精通老年医学、护理学、健康管理学和康复医学等多学科知识的综合型人才，以支持我国养老服务业的优质和持续发展。教育机构需要设计一套完备的人才培养体系，顺应市场需求，建立专业的教师队伍和课程体系，提供先进的教学资源，并充分利用中医药在养老、预防、康复和养生等方面的特长。同时，强调理论与实践的结合，与社区、养老机构、中医医疗机构等建立合作关系，为学生创建实践教学基地，确保学生能全面掌握养老服务相关的知识和技能。政府也应实施相应的激励措施，提升养老服务行业人才的收入和福利水平，鼓励中医药院校的毕业生投身养老服务工作，同时提高这些毕业生的就业率。

（二）积极开展志愿服务，定期义诊，守护老年人健康

志愿服务作为一种重要的长期照护方式，在弥补公共资源短缺、满足老年人的生活需求中扮演了不可或缺的角色。大学生志愿者尤其在推动志愿服务事业的发展中发挥了关键作用。中医药高等教育机构可以与社区、养老机构建立合作关系，形成一个由学校、社区和养老机构共同参与的志愿服务网络。在资深教师的指导下，这一网络旨在将志愿服务工作规范化和持续化，不仅为老年人提供更多的关怀，同时也促进学生将所学理论知识转化为实践技能。学校可以组织学生进入社区和养老机构，定期开展志愿服务和免费医疗咨询活动，普及中医养生知识，提供血压和血糖检测服务，分发具有健康保护作用的中药香囊，以及提供针

灸和按摩等中医特色服务。通过这种持续的服务，志愿者能够详细了解老年人的健康历史和生活习惯，为他们提供针对性的健康指导和疾病预防知识。此外，这种互动还有助于志愿者深入了解老年人的需求和期望，为国家或地方的养老服务提供宝贵的经验和见解。

中医药教育机构应激励及支持以中医药为核心的校内学生社团积极融入志愿服务，同时倡导学生投身于“三下乡”等社会实践项目。这些社团由来自各医学领域的学生组成，他们凭借专业优势，为志愿活动的顺利进行提供了必要的支撑。学生们可以在社区普及中医药知识及适宜技术，向老年人传授太极拳、八段锦等传统养生之道。这样的实践不仅促进了医学生综合素质的提高，还有效传播了中医药文化，使更多老年人享受到中医药带来的健康益处，进而提升了他们的生活品质。

（三）加强中医药对老年病的防治研究

面对我国人口老龄化的挑战，国家已出台多项政策，推进医养结合的健康发展，尤其在中医药健康养老服务方面。这些政策旨在深化中医药与养老服务的整合，扩大中医药资源的利用，填补当前医养结合领域的空白，并迎合老年人对多元化、高品质养老服务的追求。中医药在防治老年性及慢性疾病方面具有独到之处。因而，系统整理和挖掘我国古代中医文献中关于老年病防治的知识和方剂，结合大数据技术分析老年病和慢性患者的病例，形成有效的防治策略，变得尤为重要。这不仅能提升中医药在老年病防治领域的理论与实践水平，还将使中医药更加有效地服务老年人群，改善他们的生活质量。

（四）资源联动，打造多维立体医养结合养老服务体系

适应中国特定的国情和文化背景，一个以家庭为中心，社区服务为支点，养老机构为补充的多元化养老服务网络正逐渐成为国内医养结合养老产业的关键发展模式。医养结合旨在融合医疗与养老资源，着重人文关怀，致力于满足老年群体的综合健康养老需求。养老服务不仅关系到生活质量，也与家庭传统和文化认同紧密相连，对于维护社会和谐具有深远意义。优化社会资源配置，特别是在强化社区医疗与养老服务的协同作用方面，对于构建一个多层次的养老服务模式至关重要。通过打

造社区养老服务品牌和网络，利用信息技术整合需求与资源，并在机构养老和居家养老之间搭建桥梁，可以为老年人群提供更加多样化、持续的健康养老服务。同时，采用现代化的管理和运营手段，优化产业布局，实现供应链的一体化，有助于提升养老产业的整体水平。

四、结语

综上所述，在当前倡导医疗与养老相结合的社会环境中，运用中医药为核心的健康养老服务模式对老年患者的疾病管理和生活质量改善显示出显著成效。这种模式在临床上取得了良好的治疗效果，并逐渐获得了广泛的认可，其推广具有实践价值。为此，相关部门应当增加对中医药防治老年疾病研究项目的资金支持，吸引社会各界的参与，以促进中医药在教育、科研和应用等方面的全面合作。同时，鼓励养老服务机构与中医药教育机构及医疗机构建立合作关系，共同设立专注于老年和慢性疾病预防的中医诊所，以及创建专门的中医药治疗区域。此外，推动“互联网+中医药”的健康服务模式，实现线上与线下服务的无缝对接，构建适合老年病管理的中医药治疗模式，从而提高服务的便利性和效率，推进中医药养老服务的信息化进程。

参考文献：

- [1] 庞庆泉, 赵云, 黄贤昌. 国内外医养结合研究进展及趋势 [J]. 中国医院, 2024, 28 (01): 64-69.
- [2] 陈娜, 孙艳秋, 燕燕. 基于“互联网+”的中医药医养结合智慧养老模式研究 [J]. 辽宁中医药大学学报, 2023, 25 (07): 129-132.
- [3] 牛晓飞, 王小妮, 王梓琪等. 中医药技术在医养结合养老模式中的应用 [J]. 国际老年医学杂志, 2023, 44 (02): 237-239.
- [4] 刘楠, 王冬梅, 许斌. 基于 SWOT 分析的中医药医养结合养老服务模式研究 [J]. 中国老年保健医学, 2022, 20 (04): 134-135+139.
- [5] 王冰悦, 张明辉. 医养结合背景下中医药参与健康养老服务研究 [J]. 现代商贸工业, 2022, 43 (16): 91-93.

作者简介：王小明，1980.03，河南郑州人，女，汉，硕士，讲师，研究方向：中医药。