

市中医院开展中医药文化惠民活动

让群众乐享中医魅力

□记者 李泓儒

“我一直对中医药文化很感兴趣，今天在这里能有机会深入了解，真的很开心！”5月5日上午，一场别开生面的中医药文化集市在盐城悦达889广场启幕。广场内的中医动漫展板以“打破脆皮人生，拯救精神内耗”为主题，入口处的巨型“大手”各部位直接标明对应的人体经络穴位，道出针灸、推拿、火罐等技法的中医原理，空气中弥漫着淡淡的中草药香。



在市卫健委和市中医药管理局的指导和支持下，作为江苏省第十五届“中医药就在你身边”健康义诊活动的重要组成部分，这场“健康大集”系市中医院携手盐城悦达889广场联袂打造，旨在弘扬传播中医药文化，普及中医药养生保健知识，营造信中医、爱中医、用中医的良好氛围，引导市民树立正确的健康养生观念。

市中医院组织多学科中医专家、博士团队，为周边群众带来了一场高质量的“望闻问切”健康诊疗服务，现场不少市民充分体验了中医药的古老智慧与魅力，发放的养生香囊、特色茶饮更是赢得“脆皮青年”们的热烈追捧。

市民问诊 名医把脉

在集市的中心区域，一张张诊疗桌前不时围满前来咨询的市民，郭乃刚、姚东坡、袁洋、徐建林、张会哲、宋晓龙、杨丽霞、林雷雨等专家团队用精湛的医术和丰富的经验，悉心为每一位市民诊断病情、开具药方，专家们耐心细致的专业服务，赢得了群众的一致好评。

“最近工作连轴转，总感觉头痛、舌苔发麻，没想到郭乃刚主任通过观察舌苔，就判断出我是过度劳累导致的，开的食疗方子也很接地气。”若岚女士在这次“健康大集”上收获满满，她还“狠狠”体验了一把针灸疗法，针灸科病科负责人姚东坡根据她的病情描述，略作思索迅速拿出对症治疗方案，依靠积累

多年的过硬针灸技法，在其头面部多个穴位快速针灸，短短15分钟后，就让她原本发麻的舌苔逐渐恢复了知觉，不适感明显减轻，她深刻体会到了中医的魅力，对中医药文化也有了更深的认识和喜爱。

“这段时间有点心慌气短，是怎么回事呢？”一位中年女士焦急地向心内科的宋晓龙博士咨询。宋晓龙仔细了解她的病史和症状，又认真为她把脉，最后给出了诊疗建议。女士听后连连点头，脸上露出了满意的笑容。当天，身为中华中医药学会名医分会青年委员的宋晓龙共为30多位市民提供了疾病及用药咨询、中医体质辨识、日常饮食注意等中医药服务。

养生茶饮 调理健康

黄芽补中饮、厥阴舒化饮、五和美颜饮、养颜乌梅饮……在药剂科展台前，现场品尝养生茶饮的市民络绎不绝，这些独具特色的茶饮，口感醇厚清新，还具有补脾利水、化浊降脂、补血养颜、消脂祛斑等益处。

“这香囊真好闻，可以带回去放卧室吗？”一位年轻姑娘拿起一个散发着淡淡香气的香囊问道。药师微笑点头，并将香囊的使用方法详细地告诉她。

当天，由市中医院药剂科副主任袁华带队的6位药师忙碌不停，除了为市民宣教20余味常用药食同源中药及各类型香囊常用药外，还展示了由市中医院

院精心研制的特色制剂、临方加工的各类药枕和足浴包等特色产品，为市民发放当季适用药膳组方、养生香囊和特色茶饮等近500份。

他们用行动为市民架起了传统智慧和现代养生的桥梁，让岐黄医术焕发出新时代的生机。

中医护理 简便验廉

在中医适宜技术体验区，不少市民是首次体验耳穴压豆、刮痧、火龙罐、穴位贴敷等中医护理技术，现场感受着传统医术带来的舒适与放松。

耳穴压豆被上班族戏称为“续命加油站”。亚健康的“00后”女孩小周接受护理师唐洋洋穴位贴敷服务后，又尝试了护理师魏丹丹的耳穴压豆，她说作为“养生小白”，感觉医护人员非常专业，手法细腻，参加这活动非常放心。

“我之前就听说刮痧好，今天终于有机会体验了，大椎部位感觉有点火辣辣的，很舒服！”一位刚刚体验完刮痧的女士兴奋地说。

火龙罐体验区飘出阵阵艾香，市民陶先生徘徊良久后首次接受了火龙罐疗法，体验结束后兴奋地表示，这热感能透到骨头缝里，感觉头脑清醒多了，老祖宗留下的“黑科技”真的好厉害。

“两手攀足固肾腰”“双手托天通三焦”……市中医院的护理团队还为市民示范了八段锦功法演练要点，他们动作流畅而协调，市民们主动跟着一起练习。

感受中医养生功法的独特魅力。

市中医院一直牢记公立医院的责任和担当，坚持党建引领，以实际行动认真践行“一心为民”使命，不断提升区域中医药服务能力，以更好地满足人民群众日益增长的中医康复服务需求。高质量的中医惠民服务当然少不了该院团委组织的“杏林薪火”志愿服务队的全程参与，作为走进城市商圈的第4场大型公益活动，志愿者们无时不在、无处不在，随时为有需要的市民提供指引、解答疑问、协助专家诊疗等服务。

该服务队主要由热心公益的医院青年中医博士、各科室的专业技术人员等组成，以“凝聚青春力量 绽放志愿光彩”为目标，发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，曾获全省卫健系统青年志愿服务项目比赛金奖，团队成员还获得全国优秀共青团干部荣誉。

“能够参加这次活动，为市民们提供志愿服务，助力中医药文化传播，我感到非常自豪。”一位志愿者高兴地说，“希望通过我们的努力，能够让更多的人了解中医药文化、喜爱中医药文化、传承中医药文化。”



扫一扫
看视频
视频制作
金建华



联办:盐城市卫生健康委员会

盐阜大众报报业集团

健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

5月健康提示

5月，春夏交替，气温渐升，各类细菌病毒活跃，疾病传播风险增加，需格外关注健康。

首先，注意预防呼吸道传染病，如新型冠状病毒感染、猩红热等。日常要加强通风和消毒，保持室内空气流通。注重个人卫生，咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮住口鼻，勤洗手，避免触摸眼、鼻、口。前往人员密集场所时，建议佩戴口罩。

其次，预防食源性疾病也很关键。要做好手卫生，饭前便后及处理食材前用流动水和洗手液洗手。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

中医如何调理儿童哮喘

市民张女士来电咨询:请问儿童哮喘可以通过中医来缓解吗?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:儿童哮喘是困扰无数家庭的慢性病，频繁发作不仅影响孩子的生活质量，还可能阻碍生长发育。中医以整体观念和辨证论治为核心，多维度调理儿童哮喘，从根源改善孩子的健康状况。

中医调理首重辨证用药，根据哮喘发作周期灵活施治。发作期里，寒性哮喘患儿常表现为咳嗽气促、痰液清稀色白，遇寒加重，此时射干麻黄汤便是良方，方中麻黄宣肺散寒，射干利咽祛痰，共奏温肺化痰之效；热性哮喘患儿则喘气粗、痰黄黏稠，麻杏石甘汤合苏葶丸能清肺泄热、降气平喘。进入缓解期，中医着重扶正固本，针对肺脾气虚、动辄气短多汗的患儿，六君子汤可

健脾益肺；脾肾阳虚、面色苍白的孩子，金匮肾气丸则能温补肾阳，改善虚寒体质。

中医特色疗法也是调理哮喘的重要手段。穴位贴敷在三伏天、三九天尤为盛行，将白芥子、细辛等药材磨成膏剂，贴于肺俞、膏肓等穴位，借助节气阳气生发或潜藏之势，激发精气，调节免疫。小儿推拿以轻柔手法按摩膻中、天突等穴位，每天15至20分钟，就像为呼吸道做一场“温柔疏通”，帮助孩子宣肺降气。

此外，中医强调饮食起居的协同作用。饮食上，生冷的冰淇淋、油腻的炸鸡等食物易损伤脾胃，应尽量避免，而山药粥、百合银耳羹等温润滋补的食物，既能健脾润肺，又能增强抵抗力。日常生活中，保持室内空气流通，及时增减衣物，适度运动如练习八段锦，都能助力孩子强健体魄，远离哮喘困扰。

健康中国 我们行动 全民健康素养提升“健康科普社区行”东台站 共建健康家庭 共创健康城市

主办单位:盐阜大众报报业集团 盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康促进中心

承办单位:盐阜大众报文化传媒公司 盐城市食品医药卫生学会 盐城市医学会 盐城市营养学会

协办单位:中国健康促进与教育学会互联网+分会 安利(中国)日用品有限公司

媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网

盐城新闻网

新闻客户端

登瀛 观察

官方微博