



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下和支持下,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,针灸脑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,在其头部多个穴位快速扎针,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。宋晓龙仔仔细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了她。

当天,由市中医院药剂科副主任袁华带队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香囊常用药外,还展示了由市中医

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,体验结束后兴奋她表示,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“医心为民”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,志愿者们无处不在、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,曾获全省卫建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。

确保饮食安全,不吃生蔬菜和未洗净瓜果,海鲜要煮熟煮透,处理生食和熟食的案板、刀具要分开。同时,不喝生水,注意水卫生。

另外,5月假期较多,出行频繁。出行前要合理规划行程,提前查询目的地天气及疫情信息。旅途中加强个人防护,乘坐公共交通时佩戴口罩,接触公共物品后及时洗手消毒。注重饮食和饮水安全,携带应急药品。返程后,做好自我健康监测,如出现不适症状,应及时就医。

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;热性哮喘患儿则咳嗽气粗、痰黄黏稠,麻杏石甘汤合苏葶九能清肺泄热、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腹中、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 我盐城新闻客户端 官方微信

