

携手共圆梦 中医伴成长

市中医院中医药文化科普进校园

□赵达

医之始,本岐黄。五千年,育栋梁。少学医,志昂扬。为积极弘扬中医药文化,促进中医药事业传承创新发展,近日,在市中医院党委统一部署下,由该院儿科、药剂科、感染科等组成的党员专家团队走进壹迪优幼儿园,为孩子们带来生动有趣的中医药文化进校园活动。

岐黄薪火代代传

市中医院儿科主任陈光明通过科普讲座,讲述影响儿童身高的因素及对策,让大家明白了影响儿童身高的因素有遗传、营养、母孕情况、环境因素、生理、疾病等,在告诉孩子们养成良好生活习惯的同时,他还带领孩子们领略了祖国中医药传统文化的博大精深。

陈光明建议,首先要吃好吃好。多吃谷类食物,如水稻、玉米、大麦、燕麦等;水果多样化;多食蔬菜,如胡萝卜、西红柿、莴苣等;蛋白类的食物,如牛奶、鸡蛋、虾、鱼、松子、芝麻等。尽量少吃不吃保健品、零食、饮料、油炸食品等。孩子们闪烁着好奇懵懂的大眼睛、伸着脖子,感受着中医药科普知识带来的新鲜感。

医德仁厚润童心

省“医德之星”、市中医院儿科副主任袁洋以“小儿为什么会积食?”的提问开场,通过“若要小儿安,三分饥与寒”的实例具体讲述了小儿积食的种种表现及应对方案。他生动讲解了积食的状态表现、积食的危害、积食后的处置方法等,用幽默的语言让讲座通俗易懂并富有趣味性、实用性。现场互动提问时,小朋友们积极抢答,很快便融入到传统中医文化的世界里。

随后,儿科副主任中医师王林林为孩子们讲解了小儿推拿的知识、小儿推拿的适应症以及小儿中医推拿的基本手法等。现场邀请小朋友参与小儿推拿互动体验。简单易懂的动作、生动有趣的讲解、手把手指导……原本对小朋友们来说晦涩难懂的中医穴位知识顿时变得鲜活起来,孩子们争先恐后地要求参与体验。

护士长李桂香在“冬春季节儿童如何预防流感”的讲座上提到,冬春季节是流感高发季节,儿童如何预防,需要做到以下几点:生活起居上要勤洗手、勤换洗,养成良好的卫生习惯;饮食调理上适当补充蛋白质、B族维生素,忌油腻,多饮水,以粗纤维食物为基础平衡膳食。倘若



互动现场(市中医院供图)

发现流感,需注意:管理传染源,早发现,早隔离,早治疗;切断传播途径,戴口罩,加强通风;保护易感人群,接种疫苗。她为大家深入浅出地讲解了有效的预防方法,让孩子们明白了积极增强体质的重要性。

科普传扬本草香

在互动环节,市中医院药剂科副主任袁华从“神农尝百草”的小故事讲起,向孩子们进行了中药材料科普展示:许多食物即药物,它们之间并无绝对的分界线,它们既属于中药,有良好的治病疗效,又是大家经常吃的富有营养的可口食品。孩子们通过观察,了解莲子、山楂、枸杞、陈皮、薄荷、大枣等生活中常见的药食同源的中药材,在互动中让中医药知识在小朋友心中逐渐萌芽。

“神农尝百草”,百草是什么味?袁华带着“小神农”现场尝百草,陈皮、薄荷、红花、决明子……每一个中药名称都有一段典故,袁华还讲解了怎么通过“酸、甜、苦、辣、咸”五味辨识中草药和食药同源的小故事。中医药从来都不曾缺席我们的日常生活,民俗习惯的背后,处处蕴藏着深刻的医学道理,医食同源,大道至简。在辨识“尝百草”的过程中,孩子们惊奇地发现生活中的很多食材、用品都有着中药材的身影;就连端午节的艾草、石菖蒲,以及古诗《登高》中的茱萸,也都有着各自的药用价值及民俗风情。

孩子们说,这还是他们第一次见识到这么多的中草药。原来生活中常见的生姜、红豆、花椒、薏米等

不仅是食物,也都是可以入药的药材。现场氛围持续高涨,小朋友们被袁华通俗易懂的语言、生动有趣的表达吸引住,他从“望、触、尝、用”四个方面,引领孩子们走进全新的中医药世界。

白衣辉映党旗红

儿科主治中医师马海龙以自身援连抗疫经历出发,从新冠防护科普小知识、如何预防秋冬季传染病、饮食及保健建议等方面给孩子们作了全面分享。孩子们对帮助患者战胜病魔渡过难关的“白衣战士”敬佩不已,在引人入胜的氛围中不知不觉地学习到很多疫情防控知识。

时间在欢声笑语的课堂中飞逝,孩子们在此次传统文化课上收获颇丰,怀着对中医药知识懵懂探索的乐趣,孩子们与“老师们”依依惜别,相约下次再见。

中医药文化凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验,是中国古代科学的瑰宝,也是打开中华文明宝库的钥匙。中医药文化进校园,不仅普及中医药知识,有利于儿童身心平衡与健康成长,更有利于将中华优秀传统文化发扬光大,增强青少年儿童中医药文化自信。

本次活动是市中医院“携手共圆梦,中医伴成长”志愿服务品牌项目之一。近年来,该院充分挖掘和弘扬中医药传统文化,逐步打造活动品牌及创新载体,不断推进中医药事业传承创新发展。在系列科普活动中,该院将中医药文化课堂送入社区、学校、企事业单位等,使越来越多市民感受到了中医药的独特魅力。

新闻速递

滨海县五汛镇中心卫生院
以学习促进工作提质增效

近日,滨海县五汛镇中心卫生院把学习党的二十大精神与医院重点工作结合起来,以学习推动医疗业务、公共卫生、健康帮扶、疫情防控等工作任务落实,促进各项工作提质增效。

该院班子成员、党员带头学、深入学,组织全体党员干部认真学、细致学;通过悬挂横幅、电子屏推送、宣传展板、开展文明实践活动等多种形式,营造学习氛围,有力增强干部职工干事创业的信心和决心。

通过学习,大家纷纷表示,将结合工作实际,健全公共卫生服务保障,落实疫情防控各项措施,最大限度提升辖区人民群众的获得感、幸福感。

孟蓓蕾

滨海县滨淮镇中心卫生院
家庭医生签约服务暖人心

今年以来,滨海县滨淮镇中心卫生院坚持党建引领,充分发挥党员的先锋模范作用,扎实推进各项医疗工作有序开展,切实为群众办实事、解难事。

为把家庭医生签约服务工作落到实处,让群众享受到优质医疗服务,该院通过组建履约团队、明确职责分工、加大宣传力度、摸清签约履约底数,力求做到签约一人、履约一人、做实一人。

在下一步工作中,该院将持续增强党建工作的渗透力和凝聚力,不断夯实基层医疗基础,延伸医疗服务,努力提升群众获得感和满意度。

严金根

滨海县蔡桥镇中心卫生院
为困难群众入户义诊

为进一步落实建立健全居民全生命周期全覆盖的健康管理工作,近日,滨海县蔡桥镇卫生院健康服务团队工作人员,到辖区新民村贫困家庭开展入户义诊活动,把健康送到困难群众家中。

本次活动共让24户41名贫困患者在家中就享受到免费医疗服务和健康知识宣教。该院分管院长徐秀举表示,将继续开展此类义诊活动,进一步提升辖区居民健康水平,做好居民健康的“守门人”。

张明明

盐城滨海港经济区中心卫生院
医心永向党 共筑健康梦

为贯彻以人民为中心、以健康为根本的理念,日前,盐城滨海港经济区中心卫生院在辖区开展了“医心永向党 共筑健康梦”义诊活动。

义诊中,医务人员细心叮嘱患有慢性病的老人平时要戒酒少盐,保持心情愉悦,遵医嘱按时服药。该院还组织医务人员走进部分群众家中,为行动不便的群众提供上门服务。此次义诊活动,贴近辖区居民生活实际,受到社区居民的高度称赞和一致好评。

张学昌

习惯开灯睡觉,警惕健康受损

市民王先生来电:家人喜欢睡觉前开着灯看会书,结果经常到天亮醒来,灯还亮着。请教专家开灯睡会伤害健康么?谢谢!

盐城市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:晚上睡觉,是一天中最放松的时候,很多人喜欢开着灯睡觉,别以为开灯睡就是费一点电费,时间长可能会对身体健康造成很大伤害。

长期开灯睡,会抑制褪黑素分泌。夜间光源会让人的自然生理节奏陷入混乱,从而抑制松果体分泌褪黑素。而褪黑素分泌减少,会影响睡眠质量,久而久之免疫力就会下降。杂志《癌症》曾发表了一项关于夜间灯光的研究,这项大型队列研究选取了464371名参与者,结果提示夜间人工照明光线太强,甲状腺癌风险可增加55%,且女性风险更高。

习惯开灯睡觉的人,要在全黑的环境下入睡需要一段适应时间,建议可以逐渐减低光源亮度或者购买暖色系灯,其光线柔和,对睡眠的影响相对较小,之后再慢慢地尝试关灯睡觉。

