

市中医院

科普面对面守护女性健康

□赵达

为深入实施全民科学素质提升行动,近日,盐城市中医院专家团队来到明悦景庭幼儿园开展“护佑女性,健康相伴”科普活动,向园区老师普及女性群体常见的专科疾病的预防、中医养生保健技能等促进身心健康知识,提升女性群体健康保护意识。

中医妇科负责人常小丽以其丰富的专业知识,为现场的老师们讲解了HPV的相关知识,向大家详细介绍了HPV疫苗的类型以及适宜接种年龄和相关接种禁忌,着重强调了宫颈癌是目前唯一可以通过接种HPV疫苗进行有效预防的恶性肿瘤,同时强调了接种HPV疫苗后仍应定期进行宫颈癌筛查。

呼吸科护士长刘明为在场的各位老师介绍了乳房中医保健知识,向大家讲解肝脾肾的保健方法,并向大家讲解相关穴位定位及操作。

此外,医护人员还为园区老师发放香囊,并由各位护理专家为大家展示耳针、火龙罐、刮痧等中医操作,耐心地为她们讲解中医的饮食养生疗法、日常调理中医小常识,通过与各位老师的互动,引导她们更好的了解中医、热爱中医。

此次活动让园区老师们在参与中感受到了中医文化的博大精深和养生智慧。增强了大家对中医药文化的了解,提高了女性自我保健、自我养生意识,助力形成新时代文明健康新风尚。



活动现场 市中医院供图

东台市中医院

举行“优抚定点医院”揭牌仪式

为持续深化双拥共建,推动退役军人和其他优抚对象优待政策落地见效,6月7日上午,“东台市优抚定点医院”签约揭牌仪式在东台市中医院雅居院区举行。

“此次揭牌签约仪式,是持续推动我市拥军优抚工作的具体举措,是引导社会力量参与优待工作、在全社

会营造尊崇退役军人氛围的生动实践,标志着东台市中医院作为我市优抚定点医院正式运作。”东台市退役军人事务局相关负责人表示,希望东台市中医院以此次挂牌为契机,继续发扬拥军优抚光荣传统,依托自身丰富的医疗资源优势,兑现“红包”、落实“福利”,提供优先、优质、优惠的医

疗服务,把关心关爱送到广大优抚对象的心坎上。积极回应退役军人期盼,继续探索社会化拥军优抚工作新路径,落实优待政策,打造服务亮点,拓展优待内容,真正把拥军优抚落到实处。

军人,是守护国家安宁的柱石,是人民心中的英雄。东台市中医院党委书记周晓祥表示,作为东台市中医药龙头医院,为军人提供专业、连续、温馨的优抚服务是我们义不容辞的责任,也是广大群众的热切期盼。东台市中医院将始终践行“为军惠军、医者仁心、人民至上”的理念,出台退役军人、优抚对象费用减免方案,兑现落实优先、优惠、优待承诺,情系老兵、真心服务,充分发挥中医药特色优势,不断提升综合服务能力,把工作做细、把好事办好,为他们排忧解难、保驾护航。

东台市中医院将以“市优抚定点医院”为契机,通过医疗工作独有的人文关怀、优质的医疗服务和过硬的医疗技术,进一步健全医疗服务拥军优抚长效机制,持续创新关心关爱退役军人工作举措,落实落细优抚定点医院职责要求,真正让退役军人感受到实实在在的荣誉感、幸福感与获得感。

周国平 卞兰华



揭牌仪式现场 东台市中医院供图

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

适合夏季泡水喝的中药

市民张女士来电咨询:请问夏天哪些中药比较适合泡水喝?

省名中医、市中医院主任医师徐兆山答:夏季气候炎热,气温高,人们更容易中暑或热风。在这个时候,如果想预防和治疗这种夏季疾病,可以尝试用一些中药浸泡在水中,不仅可以消暑,而且可以达到一定的健康效果。

薄荷:薄荷有两种:新鲜和干燥。新鲜的最适合夏天使用。可以单独喝水或加茶。能有效预防夏季症状,如眼红、喉咙痛等。

金银花:金银花又冷又甜,可以清热解毒,也是夏季常用的中药。现代医学研究证实,金银花在预防风热感冒、喉咙痛、口糜、眼睛发红、手术皮肤溃疡、丹毒等疾病方面尤为有用。此外,金银花还可以缓解夏季炎热。直接泡茶可以帮助我们远离夏天燥热。

菊花:中药菊花性味辛微寒,能清肝明目,清热解毒。目前常用的有三种:白菊花、黄菊花和野菊花,可以直接泡水或者加茶泡。这个季节喝菊花茶不仅可以缓解暑热,还可以治疗头晕、晕厥、中暑等疾病,能预防天热引起的头痛、眼睛发红。

三七花:性凉甜,具有清热平肝的功效。三七花不建议和其他花茶一起泡。最好喝味茶,可以预防高血压、头晕、耳鸣、急性咽炎等。

麦冬:用法与上述相似,可泡茶也可单独泡水,可以防止天热引起的口干和咳嗽。



[微信公众平台]

做好营养计划
助力中考学子

请扫码阅读