

东台市中医院

第十五届膏方养生节启幕

卞兰华

近日，“吴门医派”治疗杂病适宜技术培训班暨东台市中医院第十五届膏方养生节开幕式在东台市中医院举行。江苏省名中医、苏州市中医院名誉院长、吴门医派杂病流派传承人葛惠男教授莅临，东台市中医院党委书记周晓祥，该院班子成员、部分中层管理人员及临床科室工作人员，医共体成员单位代表共百余人参加。东台市中医院副院长梅春林担任主持。

周晓祥指出，2010年以来，东台市中医院已连续成功开展十四届“膏方养生节”，品牌辐射影响力较为广泛，深得东台及周边地区群众的信任。本届膏方养生节开幕之际，葛惠男开展“吴门医派”治疗杂病适宜技术培训班。希望通过结合临床实践工作，拟定膏方制作全流程，以饱满的热情、严谨的态度、精湛的技术和贴心的服务，强调个体化，突出“治未病”内涵，持续提升医院中医药服务能力，让更多的群众深层次了解中医药、体验中医药、受益于中医药，切实为人民群众健康保驾护航。

秋收冬藏宜进补，膏方调养正当时。在“吴门医派”治疗杂病适宜技术培训班上，各位专家围绕“膏方”主题，分别作了《膏方应用经验》《“吴门医派”膏方特色和运用管理实践》《薯蓣膏、温经膏应用经验分享》《中医膏方临床应用与制膏工艺规范》《“易感冒人群”的中医干预方案》的专题讲解。

走过十五载的膏方养生节，也成为市民了解中医药、体验中医药的重要载体。东台市中医药科普与文化宣传教育中心组织儿童青少年、爱心妈妈志愿者走进该院，



感受医院文化，体验耳穴埋籽适宜技术，辨识神奇的中草药，学习药食同源和中草药煎制常识，品尝中药代茶饮，用心感受萦绕唇齿间淡淡的药香。

在该院治未病科，前来问诊的群众络绎不绝。大家品养生茶饮、制剂中药香囊、习练八段锦、体验传统

的刮痧、拔罐疗法，在浓浓的养生氛围中沉浸式感受传统中医药文化的独特魅力。

脾胃病、肺病、肝病、妇儿病等领域的省市级名中医坐诊，根据中医传统理念和就诊群众个体差异辨识体质，对症下药开具膏方处方，提供“一对一”的专业诊疗服务。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

冬日中医养生需注意

市民张女士来电咨询:请问冬天中医养生有什么需要注意的吗?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:在冬日进行中医养生，有以下几个方面需要注意:

首先，保暖至关重要。冬季气温低，应注意头、颈、背、足等部位的保暖。头部为诸阳之会，受寒易引发头痛；颈部血管丰富，受寒易导致血管收缩，影响脑部供血；背部有许多重要穴位，受寒则易伤及阳气；足部离心脏最远，血液循环相对较差，易受寒邪侵袭，所以要穿保暖的鞋袜。

其次，饮食有讲究。宜多吃温热性、易消化的食物，如羊肉、牛肉、核桃、山药等，以补充身体热量和营养。但要避免过食辛辣、油腻、煎炸食物，以防内生燥热。同时，可适当食用一些滋阴润燥的食物，如银耳、百合等，以防冬季干燥伤阴。

再者，运动要适度。冬季不宜进行过于剧烈的运动，以免大汗淋漓而损伤阳气。可选择如散步、太极拳、八段锦等较为舒缓的运动方式，既能活动筋骨，又能促进气血流通。

最后，情志需平和。冬季万物凋零，人易产生抑郁情绪。要保持心情舒畅，多晒太阳，参加一些有益的社交活动，以调节情绪，避免不良情绪对身体的影响。总之，冬日遵循中医养生原则，注意这些方面，能让我们安然度过寒冷季节，为身体健康打下坚实基础。

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

敬告读者

健康是幸福生活最重要的指标。为更好地服务大众健康、提高公众健康素养，用心、用情、用力让群众更有“医”靠，盐阜大众报报业集团倾力打造全新改版的《盐城晚报》“健康周刊”，切实提高可读性，增强服务性，加大地域贴近性、参与性和互动性。

本刊围绕社会公众关注的健康热点话题，联合市卫健委、市疾病预防控制中心、市医学会等权威部门和健康机构，以及全市各大医院和各级医疗卫生机构，定期开设“健康有约”：征集热点话题，特

邀名医解答，刊登“家门口”看名医、市外专家来盐坐诊医讯以及“寻医问药”等信息；“四季养生”：传播养生资讯，分享保健知识，刊发具有科普价值的养生体验和长寿探秘，以及介绍“家庭用药”科普知识；“营养学堂”：关注食疗风俗，倡导营养膳食，介绍科学膳食和营养学等“食疗指南”；“杏林导航”：引领中医养生，弘扬中药文化，传递科学养生理念。

“名医馆”：开辟“名院名医健康科普”专栏特邀名院名科名医专家答疑解惑，通过

“专家撷英”专栏为读者推介在各科领域有突出专长的盐阜名医；适时推出“健康论坛”（涉及健康话题的随笔、杂谈）、“杏林馨香”（构建良好医患关系的个案报道）、“医生手记”（约请一线医生撰写救死扶伤案例心得和医院纪事），“医患连线”（刊登读者来电咨询和患者感谢信），“心灵健康驿站”（刊登医学睡眠、精神卫生和心理健康科普知识问答），“急救小贴士”（邀请急救专家答疑解惑，宣传推广医疗急救科普知识，提高公众自救互救能力）等品牌专栏。

本刊定期邀请健康专家解读市民关心的健康热点问题，同时启动全媒体宣传机制，《盐城晚报》每周8版，《盐阜大众报》“健康”版、“我言新闻”客户端、盐城新闻网、“众说健康科普”微信公众平台等同步宣传推广。

