

市中医院

开展中医药文化进校园活动

□赵达

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。为进一步传承和弘扬中医药文化,普及中医药文化知识,11月28日,市中医院专家团队走进步凤小学,开展第十四届“中医药就在你身边”中医药文化进校园健康巡讲活动。

该院儿科负责人袁洋给孩子们带来了题为《预防甲型流行性感冒》的专题讲座,他从什么是甲流、甲流的症状、传播途径以及如何治疗和预防,帮助同学们培养良好的生活习惯,降低学生的发病率。

康复科中医师吴大伟以《青少年特发性脊柱侧弯》为题,为现场的同学们普及了有关脊柱侧弯的表现与危害,并带领同学们演示如何纠正体态。

儿科中医师许瑜和儿科护士长李桂香带领现场同学们一起做可以强身健体的中医少儿养生操,同学们兴致满满,一起跟着医师和护士长学习。

活动现场,市中医院专家们为同学们准备了《小神农识药记》图书以及中药香囊。

今后,该院将持续开展此类活动,加大中医药文化宣传力度,增强大家对中医药文化的了解,更让同学们在参与中感受到中医文化的博大精深和养生智慧,将中医药的独特魅力带到广大群众身边。



活动现场 (市中医院供图)

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

如何居家调理咳嗽

市民季女士来电咨询:最近经常会咳嗽,有没有什么方法可以在家自己调理?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆华答:在家调理咳嗽可从多方面入手。

饮食调理上,可多食用一些具有润肺止咳功效的食物。例如,雪梨具有清热降火、润肺生津的作用,可直接食用或与冰糖、川贝一起炖煮成雪梨川贝汤;百合能润肺止咳、清心安神,可熬百合粥;银耳滋阴润肺,做成银耳羹也不错。同时,要避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,如辣椒、油炸食品、冷饮等,以免加重咳嗽。

中医茶饮也有帮助。若为风热咳嗽,可泡饮金银花茶、菊花茶,以清热解毒、疏散风热;风寒咳嗽则可尝试生姜红糖茶,起到祛风散寒的效果。

穴位按摩简单易行。按揉膻中穴,位于两乳头连线中点,每次按摩3至5分钟,能宽胸理气、止咳平喘。还有肺俞穴,在背部第3胸椎棘突下旁开1.5寸处,轻轻按揉可调节肺气。

保持室内空气清新湿润也至关重要。可使用空气净化器,经常开窗通风换气,也可通过使用加湿器来维持室内适宜的湿度,一般湿度在40%至60%为宜,干燥的空气易刺激呼吸道加重咳嗽。此外,保证充足的休息和睡眠有助于身体的恢复。

专家撷英

急救小贴士

名医馆

医生手记



敬告读者

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

心灵健康驿站

医患连线

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。

说健康
每天轻松双暖工作法

