

## 东台市中医院

## 开展中医药养生市集公益活动

□卞兰华

近日,东台市中医院开展第二届中医药养生市集公益活动。

在东台吾悦广场一楼小中庭的中医药养生市集,设置了名中医领衔的义诊区、养生功法互动区、中药茶饮品尝区、养生火锅自助区、中医适宜技术体验区、急救知识普及区等近20个展位。市民可以一站式体验访名医、学养生、辨中药、做理疗等具有“烟火味”的“养生局”。

漫步在中医药养生市集,中医专家义诊区人头攒动,儿科、妇科、骨伤科、肺病科、全科医疗科、医疗美容科……每个摊位都聚集着前来咨询的市民。针灸推拿科、康复科的摊位更是上班族的聚集地。“逛街还能顺便看中医、学养生,很‘潮’又接地气。”小艾带着闺蜜来赶集,她刚刚在妇产科的摊位前咨询月经不调的问题,而闺蜜因为腰部不舒服,在手背上扎了针灸。

“晏溪”系列秋冬季茶饮、资生运脾膏、养生火锅的摊位前,工作人员从出摊一直忙碌到打烊。市民李女士带着孩子,一起学习了中药辨识、品尝了杞菊明目茶饮,试吃了不上火的养生火锅,还制作了亲子艾草经络锤。

在排起长队的中医适宜技术体验区,市民们对穴位贴敷、耳穴埋籽、刮痧、拔罐都有着浓厚的兴趣。小妮刚2岁,这两天有些咳嗽,在市集上使用了咳嗽方,夜里安睡,第二天又来光顾了,主动将衣服撩起配合穴位贴敷。宝妈开心极了:“这个方法好,不打针、不吃药,孩子不受罪。”健康始于足,足浴养生好处多,在足浴养生区,无论男女老幼,都有来体验的。



活动现场 (东台市中医院供图)

马阿姨乐呵呵地说:“本来失眠的我,昨天用了你们的中药足浴,一觉睡到早上六点半!”

在健康知识科普专区,老年朋友跟着学习预防老年痴呆的十巧手保健操、拍八虚、八段锦。在急救知识普及专区,聚集着一批不同职业的年轻人,他们大多数已经经过培训,这次来再次巩固学习。市民王先生是做餐饮服务的,他说:“学会急救知识,能帮助他人、服务社会,

这是一件幸福的事情。”

活动中,“东台市中医院”视频号同步直播,没能来现场的群众,可以在线上倾听专家的养生科普知识。

据统计,本次活动客流量达7.3万人次,逾2000人次体验了这场“烟火气”里的中医药养生市集。这场能吃、能玩、能学习的中医药养生市集活动,带着“烟火气”走进了人们的日常生活。

特约刊登:盐城市中医院

## 寻医问药

## 中药泡脚需注意

市民吕女士来电咨询:中药泡脚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:中药泡脚是一种传统的养生保健方法,但在泡脚时也有一些需要注意的事项。

首先是水温的控制。水温不宜过高,一般以38℃至43℃为宜,过高的水温可能会烫伤皮肤,尤其是对于糖尿病患者、老年人以及儿童等皮肤感觉较为迟钝的人群,更要特别谨慎,可使用水温计辅助测量。

泡脚的时间也需把握好,通常每次15至20分钟即可。时间过长可能导致脚部皮肤过度浸泡而出现发白、起皱等现象,还可能引起头晕、心慌等不适症状,特别是心血管疾病患者更要严格控制时间。

药材的选用要依据个人体质。例如,艾叶泡脚有温经散寒的作用,适合宫寒、手脚冰凉的人;而有高血压等热性体质的人,就不太适宜用艾叶泡脚,可选择菊花、金银花等清热泻火的药材。

此外,泡脚后应及时擦干双脚,尤其是脚趾缝间,避免潮湿滋生细菌。不要在空腹或饱腹状态下泡脚,以免影响消化功能或导致脑部供血不足。女性经期泡脚时,如果月经量较大,应避免使用活血化淤作用过强的药材,防止月经量过多引发贫血等问题。

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、市外专家来盐坐诊资讯以及“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”:关注食疗食俗,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  
盐阜大众报业集团

