

市中医院

开展义诊活动 普及健康知识

□赵达

为弘扬中医药传统文化,深入普及中医传统养生保健知识,提升群众对中医药健康养生知识的了解与认识,营造浓厚的中医药健康养生氛围。3月7日至8日,盐城市中医院专家团队走进盐城市串场河小学和竹林大饭店开展“中医药就在你身边”健康义诊活动。

该院皮肤科主任姚明、疑难杂病科副主任中医师郭军华、眼视光部主任欧阳云、推拿科主治中医师张磊,为串场河小学的教职工们提供专业医疗咨询、个性化的诊疗和保健建议,让大家充分认识到自身的健康状况。

在竹林大饭店,该院专家们身着“白大褂”,以精湛的医术和热情的服务,吸引了众多市民驻足咨询。该院中医妇科副主任中医师洪学兰、脾胃科副主任中医师杨睿芊,把脉问诊,耐心细致地为大家解答相关健康问题,并提出合理的就医指导意见。

活动现场,专家团队除了把脉问诊,还提供推拿按摩、耳穴埋籽、刮痧等传统中医疗法体验。此外,专家团队还为现场的学校职工和市民们发放了中药香囊以及《中医药法》《膏方节》等各类宣传图册,使大家更深入地了解中医药文化及健康知识。



特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

中医如何调理过敏体质

市民张女士来电咨询:每到季节交替时,我就特别容易过敏,请问中医可以调理过敏体质吗?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:中医调理过敏体质讲究整体观念,需从多方面入手改善机体状态。

中药调理依据个体辨证施治。肺气不足者,常以玉屏风散为基础,黄芪补气固表,防风祛风解表,白术健脾益中,增强卫外功能。脾气虚弱者,参苓白术散可健脾助运,改善消化,提升正气。

经络调理效果显著。艾灸足三里、肺俞等穴位,借温热之力激发经气,温阳散寒、扶正固本。日常按摩也可行,每天按揉三阴交,此穴联络肝脾肾三经,促进气血运行,调节脏腑功能。

饮食同样重要。建议多吃山药、红枣等健脾食物,山药能健脾益肺,红枣补气养血,增强身体抵抗力。辛辣、油腻、生冷食物易生痰湿、损伤脾胃,过敏体质者应避免。

良好生活习惯不可少。遵循四季规律作息,早睡早起养气血。适当运动,如八段锦,动作柔和,能调节呼吸、疏通经络,增强体质,助于改善过敏体质。



敬告读者

专家撷英

急救小贴士

名医馆

寻医问药

健康论坛

杏林馨香

医生手记

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。

