

市中医院举办国学沙龙活动

□张议文

为传承中华优秀传统文化,丰富党员和青年职工精神文化生活,市中医院近日专门举办2026年第三季度(总第19期)国学沙龙活动。此项活动该院党委高度重视,邀请退休党支部书记、关工委办公室主任胡文俊为医院青年职工讲授国学,传承经典。

胡文俊以“刘禹锡与《传信方》”——被文学光芒掩盖的医学贡献”为题,带领大家走近唐代“诗豪”刘禹锡,领略其豪健风骨与济世仁心,探寻一代文人在逆境中自学成才、以医济民的传奇人生。该院党委办公室副主任单发令主持活动。

刘禹锡,唐代著名文学家、哲学家,因诗风豪放、性格刚毅,被白居易称为“诗豪”。他21岁进士及第,仕途坎坷,却始终乐观向上,写下“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春”“斯是陋室,惟吾德馨”“前度刘郎今又来”等千古名句。他深入民间,潜心研习《黄帝内经》,搜集民间验方,为百姓诊病施药,完成了从朝堂官

员到民间良医的转变,并将毕生所集验方与临床心得汇集成《传信方》。

《传信方》成书于唐元和十三年(公元818年),书名取自《春秋》“信以传信”之义,意为将真实有效的经验信告于人。全书共两卷,载方五十余首,涵盖内、外、妇、儿、口齿、眼目等多科,多针对常见病与多发病。其方“简、便、廉、验”,药味精简,应用方便,价格低廉,疗效可靠,多为单方或简方,如大豆、生姜、葱、食盐等家常食材皆可入药。书中常以医论开篇,附具体验案为佐证,体现实证精神。后世《本草图经》《苏沈良方》《本草纲目》等均从中汲取方剂精华;《传信方》还流传至日本、朝鲜,被《医心方》《东医宝鉴》等引用,成为中外医学交流的重要桥梁。

胡文俊强调,刘禹锡身上体现了两种特质的统一:对外有诗豪的傲骨,面对磨难不屈;对内怀悲悯仁心,心系百姓疾苦。青年职工应从刘禹锡身上汲取力量:学“诗豪”百折不挠,在逆境



中锤炼抗压品格,把每一次考验当作自我提升的机会;传承《传信方》济世仁心,立足岗位践行为民初心,把小事做实,把琐事做细;坚持务实求真的精神,不迷信书本权威,重视实践实效,多向一线学习,在实践当中积累真知。千年之前,刘禹锡以诗明志,以方济人;当代青年当受挫时学诗豪之豁达担当,干事时怀济世之仁心务实,在平凡岗位守初心、敢拼搏、肯奉献。

单发令结合刘禹锡精神与《传信方》的当代价值,号召青年职工以豁达之心观照变局,在千

帆竞发中捕捉属于自己的机遇。恪守职业操守与道德底线,让人格的馨香成为职业生涯最坚实的底色;保持对世界的好奇与渴望,以终身学习的姿态不断迭代自我,让源源不断的求知欲与向上的精神力量,成为突破自我、应对挑战的不竭动力;将国学智慧融入日常工作,摒弃浮躁、脚踏实地,立足本职精益求精、争先创优,以实干担当彰显青年价值。

医院入党积极分子及发展对象、共青团员、青年职工代表等30余人参加活动。

健康辟谣

亲爱的老爸老妈们:

随着公众对健康愈发关注,有不少“伪科学”和“养生谣言”打着“为你好”的旗号,损害群众健康。

全新的“健康辟谣”专栏内容由医疗专家把关,每篇都基于坚实的科学理论与临床实践。我们将紧跟健康热点,针对流传最广、危害最深的谣言,进行一一击破;用通俗易懂的语言,传递真正有益身心的健康知识和养生理念。

从“吃南瓜子降血糖”的误区,到“输液能通血管”的迷思;从对保健品的神化,到对常规药物的恐惧……我们将逐一探查,用科学厘清真相。

换季输液能通血管?



东台市中医院心血管科负责人、副主任中医师王建伟:又到秋冬换季,一种说法又开始在街巷里流行:到医院打几天点滴,“冲

一冲血管”,就能把血栓冲走、把血管“疏通”,预防心脑血管疾病。于是,不少人拎着点滴瓶排队输液,把身体当成了可以随便冲洗的管道。

这是不折不扣的健康误区。血管堵塞的元凶,是长在血管壁上的动脉粥样硬化斑块,靠几瓶药水“冲刷”,既化不掉斑块,也扩大不了管腔。所谓“换季输液”,对健康人群没有任何预防作用,纯属花钱买心安。

盲目输液,恰恰是在拿身体冒险。输液是把药物直接注入血液,药物过敏可能来势汹汹;反复扎针刺激血管,易引发静脉炎;大

量液体瞬间入体,徒增心肺负担,对心脏不好的老人尤为危险;操作不规范,还可能带来感染风险。本是没病找病,何苦添乱?

秋冬心脑血管病高发,靠的是“防”,不是“冲”。天气转冷、血压波动、活动减少,才是疾病诱发的主因。真正的防线,是管好血压、血糖、血脂,均衡饮食、适量运动、戒烟限酒,遵医嘱规律用药,定期体检。

健康没有捷径可走,更不该被一句“输液通血管”的传言牵着鼻子走。医生提醒:把健康交给科学,交给日常的好习惯,而不是交给输液瓶。

特约刊登:东台市中医院



健康中国 我们行动

全民健康素养提升计划盐城站暨健康科普社区行

主办单位:盐阜大众报业集团 盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康委员会
承办单位:盐阜大众报文化传媒公司 盐城市食品医药卫生学会 盐城市医学会 盐城市营养学会
协办单位:中国健康促进与教育学会互联网+分会 安利(中国)日用品有限公司
媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 盐城新闻客户端 官方微博