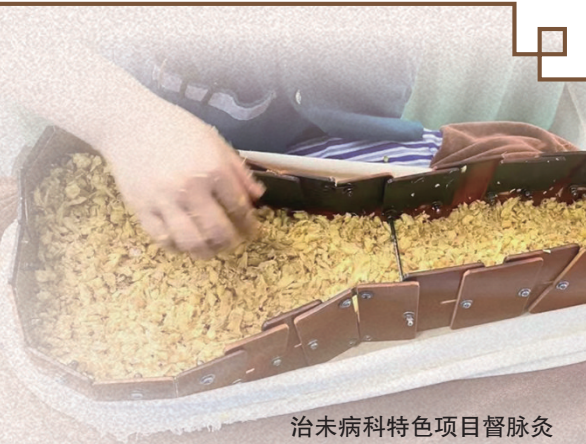


□记者 姜琰 蔡冰清 实习生 唐子文

东北女孩张雅婷今年5月来盐城工作,一个多月后,胳膊长出细密的红色小疙瘩。根据多年的养生经验,她感觉这是水土不服长出的湿疹。网上查阅后发现盐城市中医院有个治未病科,她立即在网上预约就诊。根据国家中医药管理局的统计,2023年,我国98%以上的三级公立中医医院和89%以上的二级公立中医医院设置了治未病科。那么,治未病科到底看啥病,年轻人为什么要去?



治未病科特色项目督灸灸

“血脉觉醒”,赶走满身疲惫



治未病科特色项目火龙罐

一排房间,几十张床,躺满了前来艾灸、推拿、拔罐、刮痧的人,其中不乏年轻的身影,甚至还有小朋友背着木匣子冒着

热气……7月11日,走进市中医院的治未病科,艾香袭人、烟气缭绕,令人恍惚间犹如置身“仙境”。张雅婷仿佛来到了“主场”,她找到医生,主动口述病史。果然,医生四诊合参后问她是否拨过火罐。“我可以,如果能艾灸就更好了。”1999年出生的张雅婷深谙养生之道。“我是受家庭熏陶。”张雅婷的太姥姥是村里的接生婆、赤脚医生,一代代的言传身教中,健康的生活方式传到了她身上。“我们家桌上不会出现相冲的食物,比如夏天要吃羊肉和西瓜,但是羊和西瓜不能同时出现在餐桌上。”张雅婷说,“再比如我冬天畏寒,三伏天想要服用贴贴,我就会去晒晒背。”张雅婷有一个养生办公桌,“我来盐城发现身边有人在夏天还喝红茶,其实夏天适宜喝一些绿茶。”她的桌子上放着不同品种的绿茶和养生茶,“来盐城之后,我湿气比较大,就准备了五指毛桃茯苓茶,一天一杯,一身轻松。”

在市中医院的治未病科,养生女孩张

雅婷遇到了同道中人。“这里干燥、温暖、中药味浓郁,我走进来就好像觉醒了‘养生血脉’,恨不得所有项目都来一遍,这样能赶走满身的疲惫。”90后女孩刘玲熟练地将毛巾搭在肩膀上。刘玲大学毕业后一直从事设计工作,长期伏案让她身体处于亚健康状态,一年多前体检时查出腰椎突出。“我回家在网上查了好多资料,知道这种疾病不可逆转,心情很沮丧。”后来在中医师的建议下,她开始进行推拿理疗。“那个时候我才知道医院有治未病科,刚开始我就每周来推拿一次,后来实在忍不住,就尝试了艾灸和刮痧。”刘玲回忆,“没想到做完一身轻松,回家睡了一个好觉。”从此,刘玲“上瘾”了。她加入了“中医院治未病科预约群”,不仅自己来体验各种中医疗法,还热衷于在网上分享过程和心得。“我发现自己只要发中医养生的相关文章,都能获得一些点赞或收藏,说明年轻人关注还挺多。”

抚平焦虑,加入“养生大军”

7月15日,进入初伏。室外大“烤”,市中医院治未病科也迎来了“大考”。内服外敷,顺应天时。每年进入三伏天,该院治未病科会给大家准备“五贴”卡片,上面按照伏前开穴、头伏贴、中伏贴、中伏加强贴和末伏贴划分五次敷贴时间。“这几年参与冬病夏治的人越来越多,我预估治未病科,初伏第一天贴敷人次就能突破100人。”市中医院治未病科副主任阚仁惠说,“再加上其他项目,那几天我们科室的日接待人次将要突破300人。”“我能明显感觉到现在中医养生真的是火起来了。其中一个很重要的原因,就是年轻人关注得多。”阚仁惠感慨道。她的感觉没错。相比上一代人,当下的年轻人更注重预防和保养,而不是仅仅依赖治疗和补救。据天猫健康数据显示,2023年,90后买走了30%的辅酶Q10,45%的护肝片;95后人均3种保健品,30%的钱花在提高免疫力上。他们晨有八段锦护体,晚有泡脚解乏,主打一边熬夜一边养生。治未病的概念最早源自《黄帝内经》:“上工治未病,不治已病,此之谓也。”“治”,为治理管理的意思,“治未病”即采取相应的措施,防止疾病的发生发展。狭义上理解就是治疗尚未发生的疾



等待取中药的年轻人

病。实际上,中医治未病主要包括未病先防、既病防变和愈后防复三个层面,以预防和治理未来疾病的发生发展为核心理念,针对个人健康状态,运用中医养生保健技术和方法,结合现代健康管理手段,达到系统地维护和提升个人整体功能状态的目标。养生的最高境界——不治已病治未病。这套理念正好适应年轻人不断



中药师正在配药

觉醒的“养生意识”,抚平他们的“健康焦虑”。据阚仁惠介绍,早在2009年,市中医院就成立了治未病科。“起初只有三、四个人,现在不光增加了人手,还扩大了诊疗面积,拥有两个独立的诊区,中医疗法也增加到10大类、36小类,针对当下年轻人的需求,我们开设了失眠门诊、亚健康门诊和减肥门诊。”

顺应天时,冬病夏治要“趁热”

一方面年轻人“养生血脉”觉醒,另一方面医院也“独宠”年轻人。一把养生壶、一包乌梅饮成为今夏年轻人的“上班搭子”。5月底,浙江省中医院的乌梅荷叶饮上线24小时便卖出115万帖,该院互联网医院一度被挤“崩”,下单人群中,年轻人占多数。抢不到的盐城人急了,通过网络渠道@盐城市中医院,想想办法。6月初,市中医院及时推出乌梅饮系列代茶饮。“在医院多位中医专家指导下,治未病科联合药剂科,依据夏季时令及盐阜地区的环境特点,升级了乌梅饮降脂、养颜和清肺三个版本,其中降脂版和浙江省中医院乌梅荷叶饮2.0版本的配方一致。”市中医院药剂科副主任袁

华介绍,考虑到大家方便“泡服”的需求,茶饮的每一味中药都打成了粗粉,“这样更便于浸泡,但是我们建议先煎煮十分钟,后可依据个人口味加入冰糖、蜂蜜调味。”首次做了500份,上线第二天就售罄。市民购买的热情大大出乎意料,治未病科和药剂科又赶制出2000份,很快也售空了。“虽然是协定处方,但我们还是建议在中医师的指导下饮用。”袁华提醒,特别是脾胃虚寒、胃酸过多者、生理期、妊娠期女性应慎用。乌梅饮的火爆,也符合盐城人冬病夏治的习惯。一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。“三伏天气重,时令好,这时根据身体状况进行中医的治疗和养生,往往达到事半功倍的效果。”袁华从事中医药二十多年,眼见证冬病夏治的习惯延续到了年轻人身上,冬病夏治的队伍也越来越庞大。“这证明冬病夏治是有效的,顺应现代人治未病的需求,所以得到越来越多的人认可。”盐城人有多偏爱冬病夏治呢?袁华公布了一组数据:进入三伏天,市中医院中药房的30余名中医师,高峰期每天处理药方近三千张,称取及处理药味超20万次,日发出中药饮片0.8吨。“他们平均每人每天要挥动手中的戥秤近一万次!”袁华说,大家在有限的中

药柜间挪步,微信步数都能超过2万。“年轻人愿意喝中药,还得益于现在医院的一系列健康惠民服务。”袁华认为,“以前煎药麻烦,大热天在家煎药又酷热又不方便。现在借助互联网医院平台,年轻人在手机上就能操作,辨证、开药、下单、代煎、邮寄,足不出户24小时就能收到开袋即喝的中药汤液。”



治未病科特色项目放血疗法

新闻速递

医路同心绘“疆”来

新疆察布查尔县医疗卫生骨干赴市三院进修学习



结对教学

本报讯(郑翔 董传奇 吴瑾雯)“作为偏远地区的医务工作者,我在盐城市三院感受到了亲人般的温暖。这里就像我的另一个家。带教老师将业务知识毫无保留地教授给我,希望我能将所学带回新疆,为新疆人民去除病痛。”在盐城市三院进修学习的新疆察布查尔县人民医院骨科主任、副主任医师柴盛德表示。数月前,经组织选派,来自盐城市三院对口援建单位——新疆察布查尔县人民医院的骨科骨干柴盛德医师,来到盐城市三院进行为期两个月的临床进修学习。这期间,他集中学习了骨科关节镜手术等方面的业务知识,用于开展、提升当地的临床医疗工作。市三院第一时间安排医务处、教育处、组织人事处、院办公室等科室联合制定了进修培训方案,并由市三院运动医学科副主任、主任医师陈鹏进行“一对一”结对教学,为其创造良好的工作和生活环境。为提升带教效率,每天的查房,陈鹏都会带领团队逐一向柴盛德介绍患者的基本病情、手术方式,对每位患者进行个性化的康复锻炼指导。对于复杂病例,陈鹏还会结合影像学资料向其解说诊断及手术要点,传达科室先进的康复理念及方法。为了让柴盛德尽可能多地掌握疑难杂症处理方法,一有特殊病例,手术团队都会邀请他参加手术。而优质的

教学质量及丰富的教学内容也促使他“逢台必跟”,干劲十足!在一台前交叉韧带重建手术中,陈鹏进行了先进的膝关节镜微创翻瓣重建,现场教学指导进行编织肌腱、打隧道、翻瓣等操作。在进行膝关节镜、肩关节镜手术时,陈鹏从建立关节镜通道开始详细讲解,每一阶段均悉心讲授技术要点,帮助建立成体系的手术思维。此外,还有丰富的关节置换、复杂粉碎骨折内固定、韧带修复等手术教学,术前均结合影像说明手术规划,术中耐心解说要点,术毕传授相应的康复理念。“陈鹏老师的手术做得非常漂亮,创面小、出血量少。相对于传统骨科手术,关节镜技术更利于肢体功能康复。我在这里不仅学到了技能,同时也拓宽了眼界,为今后在当地开展新技术奠定了坚实的基础。”柴盛德表示,进修学习不仅是技术传授,更是一种文化和理念的交流。在盐城期间,他也与盐城市三院的同行们结下了深厚的友谊。盐城市三院和察布查尔县人民医院虽相隔千山万水,但对口援建这根纽带把两地紧紧连在了一起。今后,盐城市三院将按照上级要求,持续为察布查尔县提供人才培养、技术支撑,实现资源共享与优势互补,共同推动两地医疗服务质量的提升,共育民族友谊之花,共谱两地发展新篇章。



手术施教

亭湖区卫健委

举办实践技能模拟考核培训

本报讯(纪载)由亭湖区卫健委主办,亭湖区基层卫生人员实训基地、亭湖区南洋中心卫生院承办的亭湖区2024年执业(助理)医师实践技能模拟考核培训于6月9日在南洋中心卫生院举行。此次考核培训旨在通过模拟真实的临床执业医师实践技能考试环境,全面检验和提升参加年度医师资格考试实践技能考核的考生实践技能和临床实操能力。本次考核培训内容根据国家临床执业(助理)医师资格实践技能考试大纲和基层临床工作需要,围绕基层全科医生必备的基本操作技能开展模拟考核培训,使每位参训人员熟悉临床执业(助理)医师资格考试实践技能考核的基本内容、形式与要求。考核培训过程中,考评人员严格遵循评分标准,对学员的表现进行公正打分,并对他们在模拟考核中出现的问题进行了细致指导和纠正。考核结束后,主考官对模拟结果进行了全面分析,重点强调了易错点,帮助学员们明确改进

方向。此次实践模拟考核不仅是对学员们所学知识和技能的一次全面模拟检验,更是他们深入理解和掌握专业知识、提高临床实践能力的重要机会。学员们纷纷表示,通过本次模拟考核,不仅提前熟悉了执业医师考试的形式和要求,也为即将到来的全国考试增强了必胜的信心。亭湖区卫健委医政科、基层卫生科、亭湖区人民医院提供了大力支持,从全区组织了20多名专业考评人员参加了本次培训。该卫生院虽已举办了多轮基层卫生人员培训,但一次组织15项培训考核内容尚属首次。本年度执业医师实践技能考核前,该卫生院将继续开放实训基地,供全区考生模拟实践。南洋中心卫生院后期将继续以省基层推荐标准实训基地为基础,秉承高标准、严要求的原则,不断提升全区医师队伍的专业素养和实践能力,为全区高质量发展提供更加优质、高效的医疗服务。

未病先防,年轻人爱上『中式养生』

