



当中医药“邂逅”文创

多家主流媒体聚焦“健康三宝”



□记者 姜琰 杨扬

“健康三宝”为射阳胎菊茶、盐都葛根茶、滨海首乌花茶，是盐阜大众报报业集团和盐城市文化产业促进会联袂打造的盐城特色中医药文创产品……”11月25日，《中国中医药报》要闻版刊发《江苏盐城推出特色中医药“健康三宝”》。

作为国家中医药管理局主管的中医药行业唯一的权威性大报，《中国中医药报》是医疗行业的大型专业媒体，在中医药行业内具有极高的专业性和权威性。该报旨在宣传中医药产业政策，弘扬中国传统医药文化，传播医疗保健知识，及时报道行业动态信息。

这款中医药文创产品首发以来，实力刷屏，持续“吸睛”，吸引了《中国中医药报》、中新网、央广网、“学习强国”平台、新华报业网、交汇点、现代快报网等多家媒体的关注与报道。多家主流媒体聚焦“健康三宝”，也让中医药文化越来越深入人心。

11月15日，在江苏盐城大健康产业出海推介选品会上，中外健康专家与大健康企业代表纷纷对这款“健康三宝”茶饮的独特口感和健康理念赞不绝口。11月24日，“健康三宝”应邀参加盐城市食品医药卫生学会会员大会暨特殊食品发展学术年会进行展示，来自上海市第十人民医院、盐城工学院功能食品研究所、市医学会临床营养分会、市第一人民医院、市营养学会等健康机构的营养专家为“健康三宝”茶饮点赞……

“健康三宝”的火爆出圈，背后是传统中医药文化的深厚底蕴，也契合现代人的健康生活目标。而相关的话题热度和创新性设计元素，通过网络传播引发流量效应，

既满足了年轻人对新鲜感的追求，又为中医药文化传播找到了载体。

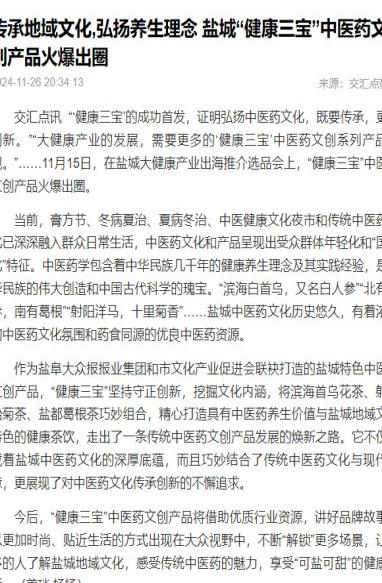
“倒杯开水，冲泡一会儿，泛起阵阵清香……”11月26日，在盐阜大众报报业集团众媒云会客厅运动区，国家一级指导员、杨太极拳传人为集团员教授八段锦。而在会客厅另一边茶文化体验区内，“健康三宝”茶饮品鉴也在举办，集团打造的独具养生价值与地域文化的健康茶饮，让工作氛围更加轻松。

大家纷纷表示，工作节奏越来越快，年轻人越来越关注自身健康，对中医养生也热情高涨。工作之余到会客厅适时休息放松，来一杯“健康三宝”，工作中又增添了一份“小确幸”。

“健康三宝”让中医药文化与潮流共舞，也在群众的心中持续“升温”，持续“沸腾”。未来，“健康三宝”将借助优质行业资源，讲好品牌故事，不断“解锁”更多场景，“拿捏”流量密码，让更多的人了解盐城地域文化，感受传统中医药的魅力。



“健康三宝”茶文化体验现场 记者 王焱 摄



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报报业集团

健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

入冬防流感小常识

流感的传播途径是什么?

流感患者和无症状感染者是季节性流感的主要传染源。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染，比如手接触被病毒污染的物品，又触摸自己口鼻是常见的传播方式。在特定场所，如人群密集且环境密闭或通风不良的房间内，流感病毒也可能通过气溶胶的形式传播。通常，流感的潜伏期为1至4天(平均2天)，从潜伏期到出现症状后的急性期都有传染性。

流感的易感人人群有哪些?

全人群普遍易感。流感病毒易发生变异，病毒变异后可能导致之前通过

自然感染或免疫接种形成的免疫保护难以长期维持。婴幼儿、孕产妇、老年人和慢性病患者等高风险人群感染流感病毒出现严重并发症的风险相对较高。

如何预防流感?

每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

个人在接种流感疫苗前，应对自己的健康状况进行评估，确保健康状况良好，避免发热或急性病期接种疫苗，符合接种条件的个人，可在居住地附近就近选择接种点预约接种。接种时尽量避免空腹，要配合门诊医生询问，如实填写知情同意书。接种后在接种点留观30分钟，注意当天保持接种部位的清洁干燥。

寻医问药 特约刊登:盐城市中医院

冬日中医养生需注意

市民张女士来电咨询:请问冬天中医养生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:在冬日进行中医养生，有以下几个方面需要注意:

首先，保暖至关重要。冬季气温低，应注意头、颈、背、足等部位的保暖。头部为诸阳之会，受寒易引发头痛；颈部血管丰富，受寒易导致血管收缩，影响脑部供血；背部有许多重要穴位，受寒则易伤及阳气；足部离心脏最远，血液循环相对较差，易受寒邪侵袭，所以要穿保暖的鞋袜。

其次，饮食有讲究。宜多吃温热性、易消化的食物，如羊肉、牛肉、核桃、山药等，以补充身体热量和营养。但要

避免过食辛辣、油腻、煎炸食物，以防内生燥热。同时，可适当食用一些滋阴润燥的食物，如银耳、百合等，以防冬季干燥伤阴。

再者，运动要适度。冬季不宜进行过于剧烈的运动，以免大汗淋漓而损伤阳气。可选择如散步、太极拳、八段锦等较为舒缓的运动方式，既能活动筋骨，又能促进气血流通。

最后，情志需平和。冬季万物凋零，人易产生抑郁情绪。要保持心情舒畅，多晒太阳，参加一些有益的社交活动，以调节情绪，避免不良情绪对身体的影响。总之，冬日遵循中医养生原则，注意这些方面，为身体健康打下坚实基础。

说健康
④盐阜大众报云工作室

[微信公众平台]

“健康三宝”火爆出圈!



请扫码阅读

省中医院专家团队来市中医院坐诊支“膏”招

膏方门诊就诊流程

1号楼门诊1-6楼、3号楼4楼挂号
收费处、自助机挂号

预约时间:周一至周五全天,周六上午
上午:8:00-11:30,下午:2:00-5:30

预约电话:18805100800
19905100800

12月1日膏方专家预约方式

1号楼门诊2-6楼、2号楼3楼、3号
楼3-4楼相应科室就诊开方

凭身份证、医保
卡或电子医保
码及医生开具
的膏方辅料单



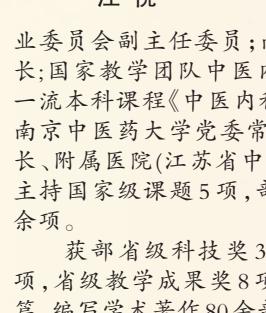
汪悦

二级教授，主任
中医师，博士生导
师。江苏省名中医；
世中联风湿病专业
委员会副会长；中华
中医学会风湿病分
会荣誉副主任委员；
江苏省中医学会风
湿病专业委员会荣
誉主任委员；江苏
省中医学会内科专
业委员会副主任委员；南京市中
医药学会副会长；
国家教学团队中医
内科学团队和首批国
家一流本科课程《中医
内科学》课程负责人；
曾任南京中医药大学
党委常委、第一临床医
学院院长、附属医院
(江苏省中医院)副院
长等职；先后主持
国家级课题5项，部
省级和厅局级课题20
余项。

获部省级科技奖3项，国家教学成果奖2项，省级教学成果奖8项；发表学术论文280余篇，编写学术著作80余部。



全国名老中医药师
承指导老师著名泌尿生
殖男科、内科杂病专家，
江苏省名中医，主任中
医师，二级教授，博导，
中医学博士，中医学博
士后，中医世家传人。
世界中医药学会联
合会男科专业委员会主任委
员，中国民间中医医药研究
开发协会生殖与男科
专业委员会副主任委员，中华中医药学会生殖医学分会副
主任委员，江苏省中西医结合学会副会长，江苏省中医药
学会中医男科专业委员会主任委员。《中国肿瘤外科杂志》主
编。临床擅长:应用中西医结合方法诊治疑难杂
病。治疗内科杂病汗证、头痛、失眠、焦虑、郁证、心
悸、高血压、高血脂、冠心病、中风；口腔溃疡、脾胃
病、便秘、痛风；痤疮、湿疹、黄褐斑等皮肤病；过敏
性鼻炎等过敏性疾病；肿瘤术后调治、亚健康体质
调理等较有心得。尤其对男女不孕不育症，泌尿系
结石，性传播疾病等有精深研究。



江苏省中医院妇
科主任中医师。国医
大师夏桂成教授学术经
验继承人，第二批全国
优秀中医临床人才。
从事中医及中西
医结合妇科临床、教学
和科研工作近40年，秉
承导师夏桂成教授的
中医妇科学术思想和
临床经验，博采中医经
验之长，专长于妇科月经病、不孕不育
症、先兆流产、异常子宫出血、盆腔炎性疾病、更年
期综合征等疾病的中西医诊治，年门诊量达万人
以上，受到广大患者的好评。

2014年荣获“江苏省中医院名医”称号。主持和
参加多项国家和省级科研课题，参加的“中医女性生
殖节律创新及临床应用”研究获2011年度江苏省科
技进步一等奖。“清热化瘀对子宫肌瘤EGF及ER、PR
影响的临床研究”获2012年度江苏省中医药科学技
术三等奖。发表学术论文30余篇，参编论著6部。

1号楼门诊3楼中药房1号窗口
交发票

登记，预约取
膏时间，领取
取膏凭证

按约定时间到1号楼门诊3楼
中药房1号窗口取膏

说明:1.如取膏时间变化，主动与您电话联系。

2.成品膏方贮藏，两月内服完。

说明:

一年中进补的最佳时间到了！秋冬是封藏的季节，宜补充和收藏营养精华，冬令养精蓄锐，使肾精充沛，则来年体质增
强，秋冬进补，膏方为佳。12月1日上午，江苏省中医院膏方专家团队来院坐诊，为您量身定制膏方，开启“养生”之路。

专家义诊活动福利一览

1. 免专家挂号费；2. 现场免费品尝中药养生茶饮；3. 现场免费体验中医适宜技术(耳穴埋籽等)；4. 现场免费品鉴中药膏方(限量)；5. (当天缴费)制作膏方的优惠加工费100元。