



推动优质医疗资源下沉

“中医药服务妇幼健康”走进盐城



学术讲座

本报讯(记者 李泓儒)“中医药作为中华民族的瑰宝,在保障妇幼健康方面具有独特优势,对于推进健康中国建设有着举足轻重的地位。”4月19日,在市中医院举行的“中医药服务妇幼健康(盐城站)活动”开幕式上,中华中医药学会发展研究办公室郭继华表示,在盐城籍国医大师许润三的支持下,江苏省中医院主任医师谈勇的引荐下,盐城市卫生健康委员会、盐城市中医药管理局的关心下,本次活动组织多名跨学科中医药专家走进盐

城,普及中医适宜技术与合理用药知识,就是为了推动优质中医药医疗资源下沉,提高基层妇幼保健机构中医服务能力,完善中医药传承创新发展机制,更好造福广大妇女儿童健康,在推进新时代妇幼健康事业高质量发展方面交出一份老百姓满意的“中医药答卷”。

本次活动主题为“发挥中医药优势,助力基层妇幼健康”。由中华中医药学会主办,中华中医药学会妇幼健康协同发展平台、盐城市中医院等

单位承办,中日友好医院、北京中医药大学东方医院协办。专家阵容强大,活动内容丰富,既是中医人的一场学术盛宴,也为基层中医院提供了难得的学习进步平台,近200名来自全市各地的中医药医务工作者报名参加培训。

当天,中日友好医院主任医师赵红、首都医科大学附属北京中医医院主任医师滕秀香、北京中医药大学东方医院主任医师郝宏文、北京中医药大学东方医院陈海鹏等专家分别为与会人员作《国医大师许润三补肾验方及用药特色拾捌》《青春期异常子宫出血中医辨证治法》《儿童抽动障碍的识别诊断及中医治疗》《中成药在儿童常见呼吸疾病中的精准应用》等高层次的妇科及儿科专题学术讲座,深度分享了临床诊疗经验。

“耳穴贴压疗法具有无创、起效快、持续刺激、绿色安全的优点,在中医护理上得到广泛运用。”“中医外治法治疗,胃肠道反应少、肝肾影响较小、操作简便。”中日友好医院副主任医师王倩如、北京中医药大学东方医院主管护师王立花分别以《中医外治法在妇科疾病中的应用》《儿科外治法实操》为题,向与会人员传授高水平的中医适宜技术,并重点围绕妇科疾病、小儿常见病推拿的中医外治进行了实

操培训,现场学习氛围热烈,极大增强了大家对做好中医护理工作的信心。

“非常感谢中华中医药学会举办这次活动,来自北京的专家老师们所作的科普讲座和现场实操指导易懂易学,背后展现的中医理论素养和基本功非常扎实。”市中医院护理部负责人董红娣表示,老师们讲解的所有临床案例都贯穿着中医整体观和身心合一的理念,并且毫无保留地传经送宝、手把手示范操作,确保基层学员都能够学得会、用得上。

近年来,我市积极贯彻落实国家、省妇幼健康领域中医药工作部署要求,规范建设发展中医临床科室,全市中医门诊诊疗人次占机构门诊总诊疗人次的比例显著增加。为满足老百姓对中医药的健康需求,当天,在市中医院门诊六楼,专家一行还用精湛的医术为慕名而来的市民开展了义诊活动,耐心细致地解答群众对妇科及儿科的常见病、疑难病的咨询,并对慢性病患者普及中医药健康科普知识,让群众在“家门口”就能享受到北京名院名医的优质中医药服务。



扫一扫
看视频
视频制作
金建华



实操培训



义诊现场 记者 李泓儒 龚骏 黄一琪 摄

吃叶黄素能护眼吗

最近,浙江一名8岁男童“吃叶黄素软糖患干眼症”的消息引发广泛关注。这让不少人产生疑惑:在大家的印象里,叶黄素具有护眼、缓解视疲劳等作用,怎么会吃出干眼症呢?叶黄素究竟是什么?它有什么作用?

叶黄素是一种天然的类胡萝卜素,存在于视网膜黄斑区,是构成视网膜色素的重要成分,人体无法自主合成叶黄素,需通过饮食摄入。

据介绍,叶黄素并非药品,在医院通常没有相关产品。消费者如果需要,一般都是在药店或网店自行购买。记者在多家电商平台搜索“叶黄素”或“叶黄素软糖”时,找到大量相关产品,很多商家打出了“护眼神器”的噱头,宣称“长期使用电子产品的人及时补充叶黄素,有助于眼睛吸收蓝光,缓解视疲劳”,甚至还能预防近视。事实果真如此吗?

对此,专家表示,目前没有特效的“护眼神器”。叶黄素确实具有抗氧化和过滤蓝光的作用,一方面可以清除自由基,过滤高能蓝光,减少氧化对视网膜的损伤;另一方面也能够维持视觉健康,提高黄斑色素密度,延缓老年性黄斑变性等退行性疾病。但视力疲劳主要是由于长期看电子屏幕、眨眼频率、近距离用眼、长期使用度数不匹配的眼镜等,缓解视疲劳应该控制用眼时间,单纯依赖吃叶黄素治标不治本。专家强调,叶黄素对于预防甚至治疗近视并没有作用。专家提醒,正确的儿童护眼神器是“20—20—20”的用眼原则,即当近距离用眼看20分钟时,要往20米以外远眺一下,让眼睛休息20秒以上。

专家建议,最好在医生或营养师指导下选择合适的产品,同时避免过量。过量补充叶黄素可能会导致皮肤发黄、肠胃不适等问题。

寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

中医如何调理失眠

市民张女士来电咨询:年纪越大睡眠就越差,请问中医有没有什么方法可以调理?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:中医对失眠的调理方法丰富多样,以下是一些常见的方式:

中药调理:依据辨证论治,为患者量身定制方剂。心脾两虚者,常用归脾汤,借党参、黄芪、白术等健脾养血、宁心安神;肝郁化火型失眠,则用龙胆泻肝汤,靠龙胆草、栀子、柴胡等清肝泻火、解郁助眠。

针灸治疗:选取神门、内关、百会、安眠等穴位。神门宁心,内关理气和胃安神,百会调节气血、开窍醒神,安

眠穴是经验效穴,针刺这些穴位可疏通经络、调和阴阳,改善睡眠。

推拿按摩:睡前自行按摩头部,用手指从前发际向后梳理并按摩头皮,刺激神庭、印堂等穴位,至局部酸胀,促进头部血液循环,放松身心助眠。

饮食调理:食用安神食物,如酸枣仁粥,将炒熟酸枣仁煮水取汁与粳米同煮,养心安神;莲子百合汤,莲子、百合炖煮,滋阴润肺、养心,适合阴虚火旺型失眠者。

生活调摄:遵循自然规律,按时作息,尽量晚上11点前入睡。白天适当户外活动,如散步、打太极,但睡前避免剧烈运动。减少情绪波动,利于改善失眠。

盐家悦读 童享成长

家庭亲子阅读分享会暨创意作品展

主办单位:中共盐城市委宣传部 盐城市妇女联合会 盐城市科学技术协会
新四军纪念馆 盐城市全民阅读促进会 盐城新华书店

承办单位:江苏盐阜大众报文化传媒有限公司

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 我盐新闻客户端 官方微信

2025年4月

