

盐城市健康科普秀大赛成功举办

# 市中医院选手获佳绩

□赵达

近日,2023年盐城市“全国科普日”主场活动暨“健康科普秀”大赛总决赛在市文化馆举行。这不仅是一场卫生健康与科学普及的知识盛宴,更是一场推进“健康盐城”行动、畅享健康美好生活的学术盛会。

今年“全国科普日”活动的主题是:提升全民科学素质,助力科技自立自强,围绕“加强政治引领、聚焦创新发展、坚持科技赋能、践行科普为民”四个方面在全市集中展开,“健康科普秀”大赛总决赛也是其中一项重要活动。

经过紧张激烈的角逐,市中医院陈李文、马艺桐演讲的《痛风饮食指导》,顾丹丹、蔡璧嵘、征梦婷演讲的《如何健康吃火锅?身体告诉您!》从激烈的竞争中脱颖而出,以优异的比赛成绩分别获得盐城市“健康科普秀”大赛总决赛二等奖和三等奖。

参加此次科普秀大赛,进一步激发了该院职工参与医学科普工作的热情,把中医药文化和医学知识通过通俗易懂的方式传递给广大市民,从而提高公众在医学领域的科学素养,让更多的人走近科学、相信科学、传播科学,也将推动全市人民的健康水平不断提升。



寻医问药

## 秋季如何吃姜?

市民李奶奶来电咨询:请问秋季可以吃生姜吗?怎样吃比较好?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山解答:可以吃,但不能随意吃。秋天刚刚天气变冷的时候,人体体表的液体会向里面收敛,人体多会感到干燥,这叫凉燥,此时受寒,就是凉燥伤人。

对于凉燥,不能用清凉滋润的方法,而是要用辛温发散。比如使用苏叶生姜等温热的药物,把气机向外发,让体液恢复到体表,就会不感觉燥了,这是凉燥的治法。

在秋高气爽的时候,早晚是凉的,中午却暴晒,中午人体津液会损失很大,所以会被温热侵袭,导致出现热症,这是温燥,就需要用养阴滋润的方法调理,生姜就不宜使用了。但到深秋季节,天气接近冬天,凉燥又会比较明显。

所以说,秋季使用生姜是可以的,但要对症才能收获好的效果。

2023  
盐阜百姓身边的口腔医疗机构  
群众满意度媒体调查

火热进行

联合主办:盐阜大众报报业集团 盐城市卫生监督所 盐城市疾病预防控制中心 盐城市医学会  
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 我言新闻客户端 登瀛观察 官方微信

