

盐城市中医院

传承岐黄经典 护佑婴童健康

□赵达

为进一步传承和弘扬中医药文化,普及中医药文化知识,近日,由市中医院国家临床重点专科、国家中医优势专科儿科牵头,内科三支部具体承办,联合市中医院团委、药剂科,在盐城日月星城蒙氏幼儿园举办“传承岐黄、护佑婴童”儿科专家校园行系列活动。

该院儿科负责人、主任中医师袁洋以《若要小儿安,三分饥与寒——你所不知道的积食》为题作专题讲座,通过“小儿为什么会积食?”的提问并结合实例具体讲述了小儿积食的种种表现及应对方案。通过现场互动提问,小朋友们热情满满,积极抢答,大家很快便融入传统中医文化的世界里。

儿科副主任中医师王林林详细为孩子们讲解了小儿推拿的基本知识、适应症和禁忌症以及小儿中医推拿的基本手法等。在互动环节,王林林还邀请了小朋友到台上现场参与小儿推拿互动体验。孩子们争先恐后地要求参与,并在体验中把小儿中医推拿的要点和作用牢牢地记在心中。

规培医生高倩钰给小朋友及家长普及了小儿多动症的临床症状及表现,并科普了小儿多动症的饮食管理,忌食或少食如含糖饮料、油炸类等食品,多食全谷类、蛋白质、优质脂肪、蔬菜水果等食品。

儿科护士长、副主任护师李桂香和儿科护理总带教、主管护师唐璇与同学们进行了中医少儿养生操的互动,同学们跟着护师姐姐通过“天门百会四神聪、清肝明目太阳穴、健脾和胃搓耳朵、迎香疏风防感冒”等养生操歌诀,一起互动做操,深入学习了可以强身健体的养生操。

在“小郎中诊病”环节,小朋友纷纷上台体验医生的角色,儿科秘书、副主任中医师马海龙给大家普及了中医“望闻问切”四诊及西医心肺听诊、口咽部查体等知识。并与小朋友们面对面进行了听诊互动游戏。

药剂科副主任袁华用风趣的语言给小朋友们讲解了蒲公英、桑叶、桑椹等中药,每一个中药名称都别有一番风味并有不一样的功效,随后药剂科袁华主任、中药师殷愉悦带着我们的“小神农”现场尝百草,还讲解了怎么通过“酸、甜、苦、辣、咸”五味辨识中草



活动现场 市中医院供图

药和食药同源的小故事。

小朋友都化身为小神农,进行“小神农识百草”,在辨识“尝百草”的过程中,孩子们惊奇地发现生活中的很多食材、用品都有着中药材的身影,医生从“望、触、尝、用”四个方面,引领孩子们走进全新的中医药世界,医生们通俗易懂的语言、生动有趣的表达,现场氛围持续高涨。孩子们在互动中感受到了千年中药文化演化的余韵,让中医药知识在小朋友们的心中逐渐萌芽。

近年来,市中医院致力挖掘和

弘扬中医药传统文化,逐步打造志愿活动品牌和创新载体,不断推动中医药事业的传承创新发展。在一系列科普活动中,该院将中医药文化课堂送入社区、学校、企事业单位等,为广大市民普及中医药传统文化,对中医药文化内涵理念进行时代化、大众化、创新性的阐释,让中医药文化绽放时代光芒、在更多人的心中生根发芽。此活动立足于中医药教育要从娃娃做起,以达到“传承岐黄、护佑婴童”的目的,种下一颗种子,长成一片森林。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药 ——

夏季宜吃什么瓜

市民李女士来电咨询:夏天到了,各种瓜都出来了,有哪些适合在夏天吃?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:民间有句谚语:春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。如果说有一类食物适合夏天,那一定非瓜类莫属了。下面为大家介绍适合夏天吃的六种瓜。

冬瓜:冬瓜味甘、淡,性微寒,具有祛湿化热、清热化痰、生津止渴、利尿消肿、解毒祛暑的功效。可用于水肿胀满、淋巴、脚气、痰喘、暑热烦闷等,并可解丹石毒、鱼毒、酒毒。

丝瓜:丝瓜清凉、味甘、无毒,入肝、胃二经。具有清热解毒、通经络、行血脉、美容等功效。其富含胡萝卜素、钾、镁、钙等矿物质的含量也较高,出汗时食用可帮助人体补充矿物质。

南瓜:南瓜味甘性平,是一年四季都可食用的温补类食材。南瓜具有润肺益气,化痰排脓,驱虫解毒等功效。其富含叶黄素、玉米黄素,对保护视力有积极作用。

黄瓜:黄瓜性凉味甘,具有生津止渴、除烦解暑等功效,适用于咽喉肿痛、烦渴不止等症。黄瓜含水量高达98%,其中的丙二醇酸有助抑制糖类物质转变为脂肪,适合减重人群。

苦瓜:苦瓜味苦性寒,清肝明目,对于中暑发热、牙痛、便血等疾病有治疗功效。苦瓜有非常丰富的营养价值,且维生素C含量丰富,多吃苦瓜能够帮助保护心血管,降血糖。

西瓜:西瓜乃解暑佳品,其食用功效备受百姓青睐。每年的酷暑时节,当街头巷尾开始出现诱人的西瓜车时,仿佛宣告年复一年的夏天又不期而遇了。西瓜素有“天然白虎汤”之美誉,尤其适用于身热汗出、口渴者。

盐阜大众报 健康服务体验团 火热进行

您想体验专业医疗机构先进高端的体检设施和优质高效的健康惠民服务吗?

您想掌握预防保健、医疗急救、科学用药和安全献血知识吗?
您想与名院名医、权威专家“零距离”面对面互动交流吗?

您想免费听取心理保健知识、健康养生专家讲座吗?

盐阜大众报健康服务体验团会员招募全面展开,欢迎广大读者踊跃报名,我们将带您开启健康体验之旅!

报名热线: 88888111 88302431 15996285055 17740538214

会员招募

