关注“直通大医生”,名医为你体质辨识开膏方

下周二,来中医院参加膏方节

本报济宁10月26日讯(记者 李倩 康宇 通讯员 王碧辉) “秋冬进补,春打老虎”,又到了进补好时节,11月3日(下周二),济宁市中医养生膏方节在市中医院开幕,现场国医大师讲授养生课,更有多位著名中医专家为到场者辨体质,开膏方,量身定制滋补方案。小伙伴们可通过本报健康微信“直通大医生”报名。

济宁市中医院副院长王乐荣介绍,膏方是中医师通过望、闻、问、切,根据患者体质、疾病性质、选药处方,进行辩症论治,适合各类体质的人群。以治未病为主,立足于改变亚健康人群的状态;也对大病后、慢性病患者具有调补、滋养的功能。膏方的制作过程有着严格的质量控制体系,一剂个性化膏方从抓药到熬成大约需要3天,仅浸泡就需要12个小时。煎好后要沉淀一夜,过筛后自然浓缩,再根据不同病情需要,加入冰糖、蜂蜜、阿胶、龟胶、鹿胶等辅料收膏,从而制成苦中带甜的稠厚半流质状膏方。

“通过开展一年一度的中医养生膏方节活动,为加快济宁市中医药文化传播,让更多市民认识中医药及传统中医技术,充分了解具有冬令进补和调理作用的中药特色膏方,让膏方融入百姓的养生保健中。”济宁市中医院院长王祥生说。

秋冬养生,不少市民排队挂号找名医,为的就是求一剂适合自己的膏方。

活动时间:11月3日上午8:30-12:00,国医大师张大宁、国医大师唐祖宣、中国保健养生协会会长吴大真教授莅临现场,在运河宾馆会议室进行中国式保健及膏方养生知识讲座。下午1:30-5:30,济宁市中医院举行大型免费义诊。

相关链接

“直通大医生”养生福利贴

秋冬进补好时节,本报“直通大医生”联合济宁市中医药学会、济宁市中医院带来新一波养生福利。小伙伴们扫描本报健康微信“直通大医生”二维码,均可第一时间参与健康福利。

福利1:免费聆听国医大师唐祖宣及院士张大宁中医养生保健讲座。《中国式养生》与《肾的保健》

福利2:免费享受国医大师及国内、院内著名中医专家义诊,免费进行体质辨识。

福利3:添加“直通大医生”,回复“养生福利”,即有机会领取济宁市中医药预防保健免费体验卡(体质辨识、足疗、推拿、耳穴压豆)等中医项目任选一项,免费席位前50名。

福利4:11月3—5日膏方制作费优惠20%;凭“直通大医生”登记信息享受膏方制作优惠20%。

本报健康微信

戳我开抢

社区服务之星

为居民提供健康监测、健康管理、预约挂号、健康讲座……济医附院“健康之家”成立两年来,不断下沉优质医疗资源,为诸多患者带来便利。先后与济宁市直机关医院、众和医院等10家社区医院合作,形成三甲医院、健康之家、基层医院、社区医院合作联动的综合健康服务体系。图为,济宁医学院附属医院健康之家“金色重阳——牵手健康”暨济医附院健康之家成立两周年纪念联谊活动正在举行。

本报记者 李倩 通讯员 赵楠 摄影报道

市一院乳甲外科开展粉红丝带宣传活动

不良坐姿、坏情绪,都影响乳房健康

本报济宁10月25日(记者 康宇) 家住微山县的蒋女士从20岁参加工作,一直为生活操劳,重压之下忽视了自身健康。在4年,她乳头渗血,坠胀疼痛,确诊为乳腺癌。“我手术过后,听了医生的建议,坚持锻炼,保持乐观的心态,已平安走过了4个年头。”蒋女士告诉记者,现在市面上的广告铺天盖地,关于乳房保健的知识太过复杂,听说市一院有免费的讲座,所以就赶紧过来了。

“驼背会压迫胸部组织,很多女性经常双臂抱于胸前,会加重胸部负担,时间长了,就会影响到胸部的健康,并且长期压力大,坏情绪,这些都会影响女性乳房健康。”在宣传活动现场,济宁市第一人民医院乳甲外科一病区主任王伟为到场的患者以及家属讲解了关于女性乳房健康相关知识。“应该放松地自然垂放于腿两侧,常伸伸懒腰,有助于改善胸形,尤其是哺乳后的女性,乳房会更加健康。”

“由于乳腺疾病的发生率相当高,如果不重视,很可能就会引起病情加重。”王伟表示,乳腺癌是一种可通过早诊断、早治疗降低死亡率的癌症,如果能够在早期发现乳腺癌的话,其临床治愈率高达80%。所以提醒广大女性朋友应当定期做一次自我检测,每年最少要进行一次乳腺检查,特别是40岁以上的女性,一旦发现有包块要及时到医院接受检查和治疗。

“粉红丝带”作为全球乳腺癌防治活动的公认标识,用于宣传“及早预防,及早发现,及早治疗”这一信息,在活动现场,医护工作人员为到场参与活动的患者以及家属佩戴上了“粉红丝带”,并播放“乳房保健操”视频,宣讲乳房保健的相关知识,呼吁女性关爱乳房,传播“早预防,早发现,早治疗”乳腺癌的健康理念。

免费看名医,还约了手术

直通大医生,拿报纸看病更轻松

本报济宁10月26日讯(记者 李倩 康宇) “看病不用等,面对面问诊大医生,还约好了手术时间。”通过“直通大医生”预约诊疗平台,轻松约到乳甲外科专家王伟的专家号和手术,半个小时看完病,让吴女士赞不绝口。

26岁的吴女士,通过“直通大医生”官微,预约了乳甲外科专家王伟的专家号。23日早上如约就诊,凭齐鲁晚报和身份证,在医院服务台领取了专家就诊单。在二楼诊室门口等了不到五分钟,就顺利见到专家,做完相关检查,听了医生的诊断,吴女士心里的顾虑也打消了。“平常工作忙,我请了一上午的假来看病,没想到半个小时就看完了医生,还根据我的时间约了手术,真是太方便了。”

病急不能乱投医,找对医生才能对症治疗,“直通大医生”是本报联合济宁市卫计委开通的第三方预约诊疗平台,携手知名公立医疗机构,提供名医稀缺号源的预约挂号、健康养生咨询等服务,让您看病更轻松。本期“重阳节专场”活动已结束,接下来还将联合大型公立医疗机构派送更多健康福利,了解健康资讯、预约顶尖名医,市民可关注本报健康微信“直通大医生”,随时获得第一手的活动消息,一起宠爱健康,做健康的主人。

学校食堂装上了摄像头 操作间卫生一目了然

本报济宁10月26日讯(通讯员 王慧) “学校食堂对我们家长来说,一直很神秘。现在不了,我们只要在就餐大厅一站,就能看见学校食堂操作间里正在发生的事。”梁山一中的一位学生家长董女士介绍。

“通过玻璃幕墙和在后厨食品加工关键区域安装视频的方式,将餐饮服务单位操作间的卫生条件展示出来,同时在餐厅的显著位置张贴投诉举报电话,随时接受监督。”梁山县卫生监督所检查人员表示,这样可以随时了解食堂内的卫生保洁情况,保障师生的饮食安全,尤其对学校食堂食品安全监管执行特事特办制度,畅通学校食堂食品安全投诉举报电话,安排专人接线、专人处理,要求第一时间赶赴现场核实相关举报情况。并且会不定期将完成厨房亮化工作的学校食堂名单进行公布,接受社会监督。

慢病防治将融入生活 更多人参与进来

本报济宁10月26日讯(通讯员 董轩) “医务人员应力所能及的把生命教育达给周围的群众和病友,让它不断扩散产生良性效应”“医疗卫生人员要加强健康教育做起、早诊早治,才能达到减少医疗花费”……10月15日,山东省山东省消化病防治高级研修班”在山东省消化病防治中心展开研讨,来自全省各地的80多名专家代表参会,交流观点。

与会专家、学者一致认为,慢病逐渐成为影响国民健康的重要因素之一,防治工作任重而道远,需要全社会共同参与,形成协调联动的工作体系,才能更好的推动慢病防治工作的顺利开展,进而有效遏制慢病日益增长的趋势。当前应对疾病高发的趋势,应该由大众从改变生活方式做起、达到减少疾病目的,建议让更多的人参与疾病防治中来,使更多的人更快受益。

每周一方

本周开始,本报联合济宁市卫计委、中医权威名医,推出“每周一方”,用中医理念,简单组方,呵护百姓健康。

中医认为,足部受寒邪,影响内脏,可致胃脘痛、腹泻、行经腹痛、腰腿痛等病症。

中药泡脚方:可在水中放当归、红花、川断及金银花。活血补肾,防止冬天皮肤干燥、皲裂。

按摩足底:强身健体、增强免疫力。入睡前泡脚:活血通络,强身保健。用木质桶,水要一直浸泡到小腿。水温在40摄氏度左右。