

中医药文化夜市“燃爆”泉城

300余医护“出摊”，三天吸引十余万市民参与

7月4日至6日，“杏林沁泉香 七秩夜未央”中医药文化夜市在山东中医药大学附属医院(山东省中医院)趵突泉院区热闹开市。40余个临床科室、300余名医护人员走出诊室，在烟火气中为市民献上一场传统医学与现代生活交融的文化盛宴。

焦守广 通讯员 张文静
李祎晗 济南报道

“白天看名医不花钱，晚上逛夜市学养生，这才是真正的惠民！”“中医药真是有温度的医疗！”7月4日至6日，在山东中医药大学附属医院(山东省中医院)趵突泉院区，华灯初上时，夜市准时开市，70顶义诊帐篷次第亮起，如繁星般点亮院区，40多个科室的300余名医护人员将专业的中医药服务融入浓浓的市井烟火气中。三天盛典，吸引了十余万市民热情参与，共享这场健康与文化的盛宴。

与去年相比，今年的名医阵容更为强大，突破了地域界限。医院不仅精锐尽出，更广发“英雄帖”，特邀多位享誉全国的顶尖中医专家齐聚泉城，为齐鲁百姓奉上国家级诊疗服务。名医堂外，本院神经内科、心病科、儿科、妇科、呼吸科等近30个科室的知名专家也悉数上阵，三日轮值。市民们手持院庆特别排班表，“对号入座”，高效精准地寻求名医解惑。

在这里，中医药不再是古籍中的符号，而是化作“可尝、可触、可感”的鲜活体验，更在欢声笑语中，点燃了代际间文化传承的薪火。互动体验区，市民们饶有兴致地参与“望闻问切”“抓药称重”全流程，趣味盎然；百人齐练八段锦的壮观场面成为热门打卡点；专业药师指导的贵重药材鉴别、免费体质辨识吸引众多

市民驻足；专为孩子们开设的“中医夏令营”更是欢声笑语不断，孩童们拉着父母的手在中药鉴别区兴奋辨认草药，启蒙于本草的芬芳；大学生们围着智慧中医体验区的经络检测仪，惊叹“原来经络真的看得见”。药膳茶饮区，“免费试饮区”的开胃



酸梅饮、健脾轻身饮、淡斑美颜饮前排起长龙；限量特供的养生月饼、中药糕点供不应求。旁边的药食同源小桌旁，温馨的三代同堂画面令人动容：奶奶细细品味着低糖中药糕点，妈妈为女儿挑选着“灵小芝”玩偶，年轻人则分享着新潮饮品。一位父亲感

叹：“看，中医药也能吃出‘家’的味道！”

文创娱乐区，投壶、套圈等传统游戏挑战吸引众人一试身手，“小当家”“枣上好”等九大“本草元气”玩偶俘获了老少芳心；古风文化墙、中医经典灯光带、热气球等创意打卡点，让传统文化焕发出新潮魅力。文化传承角，非遗脉学摊位的针灸铜人模型，被好奇的孩子们伸出的小手轻轻抚摸得发亮；几位闺蜜在美容皮肤科的“中药面膜DIY”摊位前边动手制作边交流心得：“没想到中药美容这么有趣又天然！”中药鉴别展示区里，头发花白的爷爷正指着熟悉的草药，耐心地向小孙子讲解名字和用途。

“以前觉得中医是古籍里的学问，今夜才发现它如此鲜活，如此贴近生活！”一位手持药膳冰淇淋、在古风墙前拍照的95后年轻人道出了众人的心声。以璀璨星夜为幕，以市井烟火为席，中医药文化夜市照亮了人们对健康美好生活的向往。

直播预告

◆壹问医答

“腕”转自如，健康同行 解锁腕关节康复密码



球、篮球等体育运动，已经成为广大群众追求健康生活的重要方式。然而，在球场上奋力扣杀、全力扑救等极限动作虽潇洒帅气，却也容易引发腕关节损伤。腕关节损伤不仅影响运动体验，更可能对日常生活造成诸多不便。7月10日12点30分，山东大学齐鲁医院骨科副主任、手足外科主任朱磊将走进《壹问医答》直播间，围绕腕关节损伤的治疗与康复进行科普讲座。

健康直播栏目《壹问医答》由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东大学齐鲁医院联合打造，每周四12:30直播。



扫码看直播

◆心灵驿站

打呼噜就是睡得香吗？



丽将做客“心灵驿站”直播间，围绕“睡觉打呼噜怎么办”这一主题，分析不同打呼噜声可能的原因，并讲解调整生活方式、专业医学干预等应对方法，为“打鼾人”提供科学指引。

健康直播栏目《心灵驿站》是由齐鲁晚报·齐鲁壹点与山东省精神卫生中心联合打造，通过专家线上讲座及与网友即时互动，就大家关心的各类心理话题进行科普。直播时间为每天19点，山东省精神卫生中心各学科心理医生、心理治疗师将轮番上线，护航身心健康。



扫码看直播

“打呼噜”就是睡得香吗？鼾声背后也可能隐藏着健康隐患，比如出现了睡眠呼吸暂停综合征等健康问题。7月9日19点，山东省精神卫生中心睡眠医学中心一科吕

“家门口”遇名医

济南市四院为足踝外科诊疗添“新引擎”

记者 郭蕊 通讯员 陈丽艳
王燕 陈霄睿 济南报道

近日，济南市第四人民医院创伤骨科迎来重磅利好——山东大学齐鲁第二医院知名足踝外科专家胡勇教授正式受聘为该院客座教授，未来将为济南及周边地区患者提供更精准、更前沿的诊疗方案。

作为全国足踝外科领域的领军人物，胡勇教授在复杂足踝创伤救治、畸形矫正、运动损伤修复等领域拥有30余年临床经验，尤其在踝关节置换、糖尿病足保肢治疗等“高难度赛道”造

诣深厚。

签约仪式甫一结束，胡勇教授便投入“传帮带”工作。在创伤骨科病房，他针对复杂创伤、畸形矫正术后患者开展教学查房，结合具体病例详解诊断思维：“这类距骨骨折患者，围手术期要特别注意韧带修复与关节稳定性评估。”其深入浅出的讲解让年轻医生直呼“干货满满”。随后的学术讲堂上，《拇外翻手术方式的选择》专题讲座座无虚席，从传统术式改良到3D打印技术应用，胡勇教授分享的国际前沿理念引发热烈讨论。根据合作规划，胡勇教授将构建“门诊—手

术—科研”三位一体帮扶体系：每周定期开设专家门诊，接诊复杂足踝疾病患者；主刀或指导踝关节置换、严重足踝畸形矫正等疑难手术，手把手传授“显微级”操作技巧；每月开展学术沙龙与教学查房，为青年医师定制成长计划。在学科建设层面，他将深度参与科室发展规划，牵头申报省部级科研项目，推动足踝外科临床研究与转化医学协同发展。

济南市四院相关负责人表示：“患者无需长途奔波，就能享受术前方案多学科会诊、术中专家亲自主刀、术后全程康复指导的‘全链条’服务。”

科学用空调，安然过盛夏



盛夏已至，高温热浪席卷而来，空调成为人们抵御酷暑的重要利器。如何科学使用空调，既能享受清凉又能保障健康，成为公众关注的焦点。

据了解，人体感觉最舒适的环境温度为25-28℃，相对湿度40%-60%，风速0.15米/秒。考虑到体感温度比环境温度低1-2℃，且室内外温差不宜超过5-10℃，专家建议夏季空调设置温度以26-28℃为宜，最低不低于22℃，夜间不低于24℃，26℃为最佳温度。这一温度设置既能带来舒适体验，又能减少因温差过大引发的感冒风险。

值得注意的是，长期处于低温空调环境中，易引发“空调

病”，出现头痛、头晕、食欲缺乏、上呼吸道感染和关节酸痛等症状。女性、儿童、老年人及长期在空调房内的办公人员和司机属于高危人群。一旦出现相关症状，及时远离空调环境可缓解，症状加重需及时就医。

此外，夏季闷热潮湿的环境利于军团菌滋生。集中空调通风系统若消毒不到位，其冷却水、冷凝水中可能滋生的军团菌会通过送风进入室内，被人体吸入后引发发热、上呼吸道感染等症状，严重时可能导致呼吸衰竭和肾衰竭。6-10月为军团菌病高发期，需格外警惕。

为科学使用空调、预防疾病，专家给出以下建议：家用空调夏季使用前需清洗过滤网、散热片和出风口，使用期间定期清洁；启用前通风20-30分钟，开启时先调至最大风量运行5-10分钟再关门窗；风口避免直吹身体，可配合空气循环扇使冷气均匀分布；长期使用时，带新风系

统的集中空调可开启新风，分体式空调每运行2-3小时需开窗通风20-30分钟；同时注意补充水分，身体不适及时就医。

科学用空调，方能安然度夏。让我们在清凉舒适的环境中，守护好自身健康。

(山东省疾病预防控制中心 王燕、杨兴光供稿，贺照阳 通讯员 刘祥征 整理报道)

