

市中医二院针灸保健科开业近一个月,吸引大批市民就诊 艾灸、火针等绿色疗法受热捧

9月20日,泰安市中医二院针灸保健科在府前街正式开始营业,一个月以来,吸引了不少市民前来就诊。艾灸、火针等绿色疗法是该科室的特色,发扬博大精深中医文化的同时,也让市民达到防病保健、延年益寿的目的。

文/片 本报记者 路伟 通讯员 杨鲁峰

绿色中医疗法 让您更了解健康状况

近日,记者来到位于府前街的泰安市中医二院针灸保健科,古香古色的装修风格带给人浓浓的古典气息。在诊疗区域,医护人员忙着为前来寻找健康的市民行针、拔罐……“传统的中医真不错,没有副作用,现在专门成立了针灸保健科,感觉比以前更方便了。”等候就诊的陈先生是中医二院的“老客户”。

世界卫生组织的全球调查表明,对于人的健康和寿命来说,生活方式和行为起主导作用,占60%,环境因素次之,占17%,遗传因素占15%,医疗服务条件占8%。所以,医学不仅是

关于疾病的科学,更应该关于健康的科学,我国现在医疗卫生的方针就是要把治疗疾病转化为维护和促进健康,“治未病”就是要防范健康状态的风险,怎么防呢?只有自己知道自身健康的状态,才能主动防范风险,把握健康,这也是“治未病”的逻辑起点。

泰安市中医二院针灸保健科致力于健康医学、采用绿色中医传统疗法,让大家更了解自己的健康状况,更懂得如何正确调理自己的健康,最终实现让每个人由“知己”到“己知”,再到行动的生命健康状态。



泰安市中医二院针灸保健科主任高静正在为一名市民做艾灸。

高静,泰安市中医二院针灸保健科主任、主治医师,毕业于山东中医药大学针灸推拿学院。她擅长用针刺、火针、艾灸、放血、埋线、拔罐等中医传统疗法结合中药内服治疗强直性脊柱炎、颈肩腰腿痛、头痛等疼痛性疾病;面瘫、中风偏瘫等神经系统疾病;各种月子病、痛经、月经不调等生殖系统疾病;并对怕风、怕冷、易感冒、乏力等亚健康状态进行个性化中医调理,颇受患者好评。电话:6266508,6262396



泰安市中医二院针灸保健科于9月20日隆重开业。

中医传统疗法调整 提升自身自愈能力

从人体微观角度来看,人的体康状态的变化过程是连续变化的,可以分为正常稳态、过渡状态和疾病状态,其变化过程是在内外作用下变化的。人的健康状态的变化特点是由渐变发展到突变,量变发展到质变的过程,人的状态分为未病态、欲病态和已病态。未病态是人体健康的正常的稳态,就是处于一个“正气存内,邪不可干”的状态。

欲病态就是人的健康进入了过渡状态,这种变化是形态稳定性开始下降。所以无论是病还是症,它的发生、发展、变化都是一个健康状态变化的过程和趋势。已病态就是人的健康状态处于疾病的状态,人的健康状态逐渐退变。

疾病是人的健康状态突变的局部体现,人的疾病的发生、发展和变化都是内外环境作用所引起的健康状态退变

及其积累,导致突变的结果。所以说“状病相关,表里相依”。

这个状态是可调的,所以控制和逆转健康状态的退变,预防疾病和损伤,维护和提高健康的最有效时期也是可以把握的。中医认为,人体是一个极其精密的系统,有其自身的自愈能力,可以通过中医传统疗法调整到最佳状态,提升系统内部的自愈能力。

普及正确权威养生知识 守护市民身体健康

针灸保健科就是通过艾灸、火针等绿色疗法,激发人体正气,温经散寒,行气通络,防病保健、延年益寿。通过“知己”到“己知”再到“行动”的健康大循环,对未病、欲病和已病之人进行辨识和评估,实时采取个性化干预,提升身心健康状态。

目前医疗保健信息市场比较混乱,许多欠科学的、五花八门的保健和养生信息漫天飞。如何让群众获取正确、权威的养生保健知识也是泰安市中医二院成立针灸保健

科的初心,让医务人员宣传普及“治未病”理念和健康知识,群众的相信度更高、影响力更大,效果会更好。

在空间格局上,针灸保健科内部按照五行养生规律的五色粉刷,门和房顶注入了中国传统元素,营造了一种厚重古典的人文气韵,古色古香的神韵从装修风格到内部设施全部体现中医五行养生的理念,充满了中医养生和传统文化的气息。室内布局合理,男宾和女宾分开治疗,其中设置

治疗室14间,可开展灸疗、火针、拔罐、放血、刮痧、埋线、穴位贴敷、割治等多种传统疗法。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。在新的起点上,创新发展的针灸保健科正凝心聚力,以更加昂扬的姿态和行善济民的胸怀,以绿色高效的治疗水平,以良好的医德、医风和优质服务,努力服务于社会,为天使的事业谱写新的篇章,为全区人民的健康撑起一方晴空!

老年人秋冬季节对天气变化敏感 保暖、调节情绪是养生关键

秋冬时节寒冷干燥,人们的身体也变得脆弱起来,稍不留神就会受凉、咳嗽,肺病、心脏病等慢性病在这个季节也容易复发。老年人对秋冬天气变化尤为敏感。随着身体的逐渐衰老,人的生理机能发生了变化。泰安市中医医院老年护理院专家提醒,老年人尤须注意秋冬季养生。

老年人对寒冷的适应性下降,况且寒冷刺激是许多慢性病发病的诱因,所以老年人要注意保暖。关注天气变化,及时添加衣物,天气寒

冷时尽量住到有暖气的房间,夜间起床要注意添加衣物,避免受凉。

人到了秋季应当神志安宁,将夏天时火热的心收一收,顺遂秋天的节气,让自己的气血随着心境的安宁而平和下来,以缓解秋天的凉燥之气给人的伤害,不要再过多的让心神外驰,开始更多的“宅”在家里,以使肺气清肃。这是与秋天之气相应的情绪调节法,如果违背了,情绪过于波动,心神动摇,就会伤肺,那么冬天就不好过了。

对于老人来讲,饮食总体以清淡为宜,大鱼大肉还是要限制的。

莲子有很好的补益作用,古人认为它“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”,秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。它不仅有助于缓解失眠,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。

芡实能健脾祛湿、固肾止泻,其补肾效果强于山药,祛湿效果优于红小豆,安神

效果强于莲子,可以说是一种被埋没的补益佳品。芡实可以与莲子、山药、白扁豆等食物一起熬粥或煲汤,更好的起到补益脾胃的作用。

栗子香甜美味,是秋冬季节非常受欢迎的零食。中医认为栗子性味甘温,有养胃健脾、补肾强筋等功效。栗子可生食、炒食、水煮。这是因为生栗子中的酶和维生素C含量最高,且细嚼慢咽时消化更充分,更利于人体吸收,对体虚乏力或肾虚导致的腿脚无力等症状效果良好。需

要注意的是,栗子对老年人来说不易消化,每日最好不要超过10颗。

花生是一种高蛋白的油料作物,自古享有“长生果”的美誉。《本草纲目》记载花生“悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”,适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰等人。花生红衣有补气止血的作用,需要补血的人可挑选红衣更多的小粒花生,煮粥、打花生浆可以挑选大粒的花生。醋泡花生仁、用生花生壳煮水喝,还有一定的降压效果。