

# 宁津县第九届中医药膏方节盛大开幕

## 知名中医现场把脉开方

11月8日,宁津县第九届中医膏方节在宁津县中医院盛大开幕,北京、上海、南京、济南等地的知名膏方专家坐诊,据悉,宁津县膏方节已经历时九届,如今已是声名远扬,通过广泛宣传,中医“治未病”理念已经被广大群众认可,膏方养生保健防病治病的观念深入人心。

上午8时许,坐诊还未正式开始,但候诊区已经坐满了预约的患者。来自上海龙华医院周时高专家、北京东直门医院苏惠萍专家为慕名前来的群众讲解“膏方进补”、“冬病冬治”等冬令进补调治的知识,并现场进行体质辨识、辨证论治、诊脉开方。活动当天市民还可以亲身体验膏方的制作过程,进而更层次地了解中医药,认识中医药,感受中医药在医疗保健和“治未病”中的独特作用。

68岁的侯大爷早早的等候在候诊区,如今已经是 he 连读第7年来到宁津县膏方节,“我肠胃不太好,总是肚子疼,去北京济南的大医院都检



查过,医生说没有大问题,但就是不舒服。”侯大爷称,多年前偶然在新闻看到了宁津中医院膏方节,便尝试着服了两个疗程,没想到见效很快,症状也越来越轻。

在众多候诊人群中,72岁的刘大爷同样慕名而来,支气

管炎多年的他,每到冬天频繁的咳嗽,让其非常苦恼,“每次都必须输液加雾化才能减轻症状,但第二年还是会犯病,听儿女说可以通过吃膏方调理,我今天和老伴早早就过来排队,希望通过专家开具的膏方,症状可以减轻。

多年来,宁津县中医院充分发挥中医药在防病治病中的独特优势,尤其是在中医药健康服务工作中,发挥了积极的作用。2011年宁津中医院在全市率先推广中医膏方工作,就医人群不仅辐射到宁津当地,连德州城区、周边县市,甚

至天津、东北等地的患者都慕名前来,预约专家名医,求得一味膏方。“冬令进补话膏方”的健康养生理念,已成为宁津人的一种新时尚,“宁津泰和堂”膏方这一品牌已经普遍被群众所信赖。

“今年是宁津中医院连续举办的第九届中医膏方节,将历时两个月时间,我们将以中医膏方节为契机,期间我们将邀请北京、上海、南京、济南等医院知名专家来坐诊服务,同时严格把关中药材质量,选取道地药材,把控膏方制作的每个环节,以保障膏方疗效。”宁津中医院院长李志刚介绍称,下一步将努力在中医药人才培养,科技创新和中医药制剂研发下功夫,坚持中西医并重互补,开展好“治未病”工作,充分发挥中医药在疾病预防、治疗、康复中的独特优势,推动中医药在传承创新中高质量发展。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 贺莹莹 徐良 通讯员 张涛

## 德州市人民医院专家团队走进社区开展义诊活动

11月6日,德州市人民医院神经康复中医党支部书记王岷带领神经内科、神经外科、康复医学科及脑心健康管理等相关科室组成的专家团队,到德州市德城区南关社区举办卒中义诊宣传活动,以实际行动践行“不忘初心、牢记使命”主题教育活动。

义诊现场,义诊团队专家王岷、李鸿源、王乐等通过疾病知识讲解、发放宣传资料、血压测量、血糖测量等多种形式,向广大群众普及卒中相关健康知识,为群众解疑答问,并且对部分患病群众进行了现场康复诊疗服务。脑心健康管理师在现场为社区居民进行了卒中知识

宣讲,通过互动问答、发放小礼物的形式,带领大家一起了解脑卒中的危险因素、如何早期识别、早期救治等相关知识,吸引了大批社区居民积极参与,反响热烈。

此次活动得到了社区居民的一致好评,大家对专家们的精湛医术赞不绝口,纷纷反映科普知识简单易懂,

增进了老百姓对脑卒中等健康知识了解,提高了群众的健康知识水平。该活动充分体现了德州市人民医院不忘初心、一心为民的服务精神,接下来医院将继续举办形式多样的义诊志愿服务,以实际行动践行全心全意为人民健康服务的宗旨。

(李秀峰 梁博娜)

运河消防大队

组织辖区小学生

参观消防科普教育基地



为营造“教育一个孩子,带动一个家庭,影响整个社会”的良好氛围,11月7日下午,运河消防大队以“119宣传月”为契机,组织辖区小学生参观消防科普教育基地。期间,大队宣传员带领同学们参观了体验室内各种设备,并组织同学们亲身体验了虚拟翻书、模拟报警、模拟灭火体验、烟雾通道和自救逃生演练等体验室内各项设备。同学们对整个参观体验过程兴奋不已,高潮不断,即实现了学习消防知识同时又达到了趣味性,寓教于乐。

(张巍)

## 德州市第二人民医院成为首批国家癌症中心

10月26日,国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院胸部肿瘤专科医联体暨首批成员单位授牌仪式成立大会在北京举行。中国科学院院士、国家癌症中心主任、中国医学科学院肿瘤医院院长赫捷教授,中国医学科学院肿瘤医院副院长兼胸外科主任高树庚教授发表主题演讲并对首批40家成员单位举行授牌仪式。德州

市第二人民医院应邀参加授牌,成为首批专科医联体成员。

赫捷院士对医联体的成立给予高度评价,希望各成员单位在医联体框架下,不忘初心,牢记使命,遵循国家政策,把胸外科的学科建设好,聚力人民健康。高树庚教授就专科医联体建设的背景、意义作主题发言,国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院将在临

床、科研、教学、人才培养等全方位对医联体成员单位进行帮扶,强调专科医联体将应用智慧医疗理念,对胸部肿瘤分级诊疗、远程会诊、MDT等流程规范,实现同质化的临床、科研、教学、人才培养,打造区域领先学科。

通过医联体建设,对德州第二人民医院加强与国内先进医院的技术学习、交流及胸

部肿瘤的诊治水平提高,都有着重大而深远的影响,必将促进我院胸部肿瘤诊治进入全新发展时期。医院也将借助医联体的广阔平台与国家先进医院团队深度合作,解除老百姓疾病痛苦,让州城百姓接同质化医疗服务,切实为本地患者提供更权威、更专业、更规范的医疗护理服务。

(李祖林 高宇)

## 德州市中医院

# 深秋时节养肺从清肺开始

深秋时节,寒冷、干燥的空气很容易伤到肺部。肺部越健康,人体抵抗力越强,感染呼吸道疾病的几率就越低,因此养肺很重要。德州市中医院东院区内科副主任医师曹旺波说,天气突然变冷,很多人不注意添衣保暖而受凉,加上免疫力比较差,就容易发生呼吸道感染,进而诱发如支气管哮喘、急性支气管炎等呼吸道疾病。

如何养肺?曹旺波建议,首先从清肺开始,人们可以通过主动咳嗽这个动作,保护肺脏。这个动作不仅有助于排出气道的杂物,还能增加胸廓内的压力,进而增加肺活量,提高免疫力。

每天蹲一蹲是一种简单有效的养肺方法。两腿分开与肩齐宽,脚尖的方向基本是倒八字形,以脚的第二趾方向为准;下蹲时躯干要保

持笔直状态,臀部向身后掀起。下蹲的速度大约是5秒钟1次。下蹲时吸气、站起时呼气,每天做20至30次为宜。

多吃白色食物。藕生吃能清热润肺,熟吃可滋阴补肺;山药可益肺气,养肺阴;白萝卜可清热化痰,缓解咳嗽;荸荠能清肺热,生津、润肺、化痰,改善肺热咳嗽等。

运动养肺。适当加强室外活动,如散步、太极拳等,

轻松柔缓的运动可促进血液循环,增强新陈代谢,可提高肺活量。也可多练习扩胸运动,疏通肺部经络,松弛肌肉组织,促进肺部血液循环,有利于肺泡杂质排出。每天坚持锻炼10至20分钟,舒展心肺血管,提高心肺功能。但运动要慢,注意强度,不宜剧烈,以防出汗过多耗损阳气。

此外养肺应远离烟草之

气,悲伤之气。香烟燃烧会释放出百余种有害物质,这些物质吸入肺部会刺激肺纤毛红肿发炎,从而引发各种疾病的发生。不论是主动吸烟,还是被迫吸二手烟,对于肺部损害很严重。吸烟伤肺,越早戒烟越好。进入深秋,草木凋谢,人们易情绪低落,出现悲秋、伤秋之情。人们应保持愉快的心情,减少悲伤。

(王琰)