



齐鲁晚报健康直通车启动

中医科普课为职工健康“加油”

如何区分风寒风热感冒?怎样正确用药?中医灸疗适用于哪些人群?9月16日,齐鲁晚报·齐鲁壹点“健康直通车”走进山东高速投资控股有限公司,从提升职工健康认知、增强自我保健能力等方面,为公司职工带来一堂生动的中医健康科普课。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广 摄影 王鑫

风寒和风热感冒如何区分?

本次“健康直通车”进企业活动邀请到了山东省中医药研究院附属医院(山东省妇幼保健院北区)中医内科副主任医师王小青、特色灸疗门诊主治医师徐鑫玉和康复治疗士房晓玉、针灸推拿科主治医师赵子萱、消化内镜中心医师王晓丽等专家。

王小青围绕感冒、腹泻、咳嗽等秋季常见病,以及头痛、失眠等职工中比较多见的疾病,结合中医理论和治疗方法进行了介绍和交流。

“感冒大家都遇到过,大家有没有想过,自己选对药了吗?”王小青介绍,感冒初期选对药非常关键,不仅决定了病程长短,还会影响是否会进一步发展出现咳嗽、鼻炎等症状,对于有基础性脑血管疾病的老年人来说,还会出现诱发和加重基础疾病情况。

中医上分风寒和风热感冒,感受风寒的时候容易出现鼻塞、流涕、打喷嚏,流的是清涕,身体出现怕冷的现象,出现头疼、舌苔薄白、脉特别紧。风热的时候人会出现



鼻塞、流涕、打喷嚏,流的是黄涕,人也会出现头疼,这时候舌苔是黄苔或者黄腻苔。

过敏性鼻炎也是大家比较常遇到的,过敏性鼻炎的特点是,每天数次阵发性发作,每次多于3个,多在晨起或者夜晚或接触过敏原后立刻发作。大量清水样鼻涕,有时可不自觉从鼻孔滴下。大多数患者鼻内发痒,花粉症患者可伴眼痒、耳痒和咽痒。

“如果反复治疗效果不明显的,可以试试中草药治疗。”王小青表示,对过敏性鼻炎的治疗,中药有着疗效稳定、不容易产生耐药性等优势。根据个人的具体情况选择用药,常用的药物有通窍鼻炎颗粒,鼻渊舒口服液,辛芩颗粒等,除了使用宣肺通窍直接作用于病位的药物之外,还多配合一些健脾益气、补肝肾、补气血的扶正的药物,能够增加疗效。

扎了两针,脖子轻松许多

徐鑫玉则主要介绍了督灸、腹灸、脐

疗、雷火灸、温针灸等中医灸疗在养生保健中的作用。

“一提到针灸大家一般都会想到扎针,其实它还包括中医的灸法。”徐鑫玉表示,针灸是针法和灸法的总称,灸法比较常见的比如艾灸,用艾叶作为施灸材料,有通经活络,祛除阴寒,消肿散结,回阳救逆等功效。中老年人多阳气衰退,应宜施艾灸起到补火助阳,振奋精神的作用。

灸法中另一个比较常见的是督灸,是一种在督脉上(背部)施以隔药或隔姜或隔蒜灸的疗法。施灸面广,艾柱大,火气足,温通力强,非一般灸法所及。督灸主要是通过激发协调诸经,发挥平衡阴阳,抵御病邪、温通气血、调整虚实的功效,从而达到预防保健、治疗疾病的目的。

督灸对强制性脊柱炎等脊柱疾病、调理亚健康、暖宫养颜等都有着比较好的治疗效果。“通过督灸这种物理性治

疗,不仅可以起到改善症状的作用,还可以起到预防、保健、抗衰老、增强抵抗力的作用,这也是现代社会所提倡的‘治未病’保健养生思想。”徐鑫玉说。

讲座结束后,包括中医内科、特色灸疗门诊、针灸推拿科、消化内镜中心等科室的“健康直通车”专家现场为山东高速投资控股有限公司广大职工进行中医把脉、穴位针灸、耳穴压豆等义诊服务。公司职工小林常年伏案工作,落下了颈椎疼的老毛病,现场尝试了一把针灸之后,瞬间脖子轻松许多,头顶被扎了两针后,直言神清气爽,看东西也清楚了。

助员工拥有强健体魄

人们的健康观念日益提升,健康中国理念不断深入人心,职工健康作为健康中国的重要组成部分,也越来越受到重视。“身体是革命的本钱”,职工健康问题不仅严重影响个人工作和生活质量,导致家庭贫困,还可能影响企业的生产和运营,进而影响经济社会的健康有序发展。

讲座结束后,有员工表示,专家的讲座内容深入浅出,给大家上了一堂生动的养生保健课,围绕员工的职业特点和年龄,有很强的针对性和指导性。通过这次活动,大家的自我保健意识进一步提升,也有助于自觉养生良好的生活和工作习惯,从而以强健的体魄、健康的心理、充沛的精力投入到繁忙的工作和生活中去,也将更加愉快地工作,幸福地生活。

齐鲁晚报·齐鲁壹点“健康直通车”作为晚报推出的走进基层健康宣讲栏目,将企业、基层组织、社区与各大医院专家资源进行链接,邀请权威专家,走进企业一线和百姓家门口,为大家带去一场场精彩纷呈的健康盛宴。栏目热线0531-85196055;微信337170880

晚报中医体验团第四期开团啦
走进全省唯一
民族医院体验

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

来一场中医研学游,补一堂中医健康课。齐鲁晚报中医体验团第四期将于9月23日开团,这次记者将带你走进具有浓郁民族医药色彩的济南市民族医院,了解这家有着68年发展历史、全省唯一一家民族医院,并体验针灸推拿等特色诊疗服务。

据了解,济南市民族医院位于山东省济南市市中区文化西路125号,始建于1952年,是济南市卫健委直属二级甲等中医医院,是山东省唯一一家民族医院,山东省、济南市基本医疗保险定点单位,医院设有内、外、妇、儿、针灸、推拿、康复、藏医、治未病、体检、口腔等临床和影像、检验等医技科室30余个,下设4个社区卫生服务分支机构,共担负着近8万社区居民的预防、保健、基本医疗和公共卫生任务。

齐鲁晚报·齐鲁壹点发起“中医百家讲坛”活动以来,受到广大读者的关注。

为了让人们深入了解中医,感受中医文化的魅力,齐鲁晚报成立了“中医读者体验团”,邀请广大读者加入,跟随记者走进各大中医机构,近距离了解祖国传统医学。

加入中医体验团的成员,将不定期走进医院中医科或中医馆,近距离了解接触中医,来一场中医研学游;聆听中医专家的科普讲座,掌握权威中医知识,补一堂中医健康课。体验员还可以作为中医守护者或观察员,发现有关中医方面的信息或阻碍中医发展的现象和行为,可登录齐鲁壹点情报站发布中医情报。

想跟随齐鲁晚报记者参加体验的市民朋友,可微信337170880加群报名。活动具体时间地点在体验团微信群内公布。



每一份微笑,背后是一份乐观的态度;每一张笑脸,都彰显着生活的美好。通过近半个月的征集评选,9月20日上午10点,在可恩口腔医院市中分院,“可恩口腔杯”寻找泉城最美微笑天使颁奖仪式如期举行。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩虹丽
摄影记者 戴伟

9月20日全国爱牙日到来之际,齐鲁晚报联合可恩口腔医院发起了“可恩口腔杯”寻找泉城最美微笑天使活动!关注口腔健康,绽放最美微笑,齐鲁晚报和可恩口腔医院面向全济南征集了近百张最美微笑照片。

同时,为庆祝9·20爱牙日可恩口腔医院还举办了体验日活动,到场的壹粉体验官们不仅可以领取爱牙礼包,还可免费享受可恩口腔医院提供的免费口腔检查/拍片;免费DSD微笑设计/牙齿矫正设计;免费缺牙修复方案设计;免费拔除松动牙、残缺牙根;MIC明星同款贴面半价;进口种植牙最高补贴6000元;牙齿矫正最高补贴4000元等爱牙福利。

活动开始前,可恩口腔医院专家助理周老师为各位壹粉体验官带来了关于口腔健康的知识讲座。

“牙齿在面上是至关重要的,笑

容美不美丽完全取决于有没有一口好牙,如果牙齿排列不整齐,存在前突、龅牙、地包天的情况,会造成面部整体失调,将大大影响笑容的美丽。”周老师向壹粉体验官们讲道,如果牙齿有明显发黄,存在氟斑牙,或者牙缝较宽的情况,也属于有健康问题的牙齿。拥有健康牙龈只是第一步,平时的预防更为重要,一定要定期到医院做专业检查和治疗,例如洁牙、牙齿矫正、口腔疾病的治疗、种植牙等,这些都很重要。有些人总是等到牙齿出现严重问题后才想到看医生,这不仅增加了治疗难度,治疗费用也会随之增加。

听完这场知识讲座壹粉体验官们都表示受益匪浅,60多岁的王大爷就受口腔问题困扰多年:“自己平时就不注意口腔问题,总觉得忍忍就好了,一直没找到

合适的时机咨询,多亏了这次爱牙体验日,医生讲得很明白,也知道了口腔问题的重要性,修补牙齿还给了优惠。”

一场精彩的科普讲座之后,“可恩口腔杯”寻找泉城最美微笑天使活动经过公众投票和专家评审相结合的方式,选出了12名微笑代表,分别获得了“特别参与奖”“最美健康天使”“最美微笑天使”荣誉称号,可恩口腔医院为他们颁发了荣誉证书及电动牙刷、美牙基金、洗牙券等多种好礼。

整齐健康的牙齿是我们笑容魅力的基础,可恩口腔医院创立于2006年,是一家在新三板挂牌上市的以口腔医疗为主题的公司。截至目前,可恩口腔医院已经发展成为在济南、青岛、潍坊、德州、淄博、上海、浙江等地拥有连锁机构的大型口腔医疗集团。