



# 第二届山东中医百家讲坛启动

## 邀请您来讲讲“中医防疫”这节课



齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 焦守广

### 居家防疫病 古人有妙方

2月15日,中医百家讲坛首期推送了山东中医药大学附属医院(山东省中医院)中医经典科张倩主讲的居家艾灸防疫。张倩表示,东晋医学家葛洪在《肘后备急方》中就曾介绍用艾叶烟熏预防瘟疫的传染。在瘟疫流行时以“艾灸病人床四角各一壮,令不想染”而且认为用这种方法可有效预防疫病传染。

艾灸,属于中医外治法之一,具有行气血、逐寒湿、温经止痛、扶助正气之功效。艾条灸是常用方法之一,艾条由艾叶制成,味辛而行,将艾条点燃在相应穴位上熏烤能达到逐寒湿,行气血,增加机体抵抗力之效。

居家艾灸防疫,有三种方法:一、熏法。关闭门窗,将艾条点燃,时间约45分钟,使其烟雾充满整个房间,一日2次,能有效预防各种呼吸道传染疾病的发作;二、灸法。操作时将艾条的一端点燃,对准相应的穴

疫情期间,我们该如何防控?怎样提升我们的抵抗力?中医有哪些好的方法和妙招?齐鲁晚报·齐鲁壹点启动“第二届山东中医百家讲坛——中医防疫专场”暨“中医防疫知识”科普活动,邀请中医药专家以文字、视频等方式,普及中医药防疫知识,助力全民防疫,打赢这场防疫阻击战。

位,距皮肤2~3厘米左右,进行熏烤。局部皮肤有温热感而无灼痛为宜,一般每处灸5~7分钟,至皮肤红晕为度。如灸足三里、三阴交、气海、中脘等;三、隔物灸。居家使用最多的为无烟艾灸盒。使用方法将艾条裁成5cm,放置于无烟艾灸盒中,将其点燃,待艾灸盒温热后可放置身体不适之处。

### 中医防疫病 欢迎来分享

为了宣传中医药防控,增强大家抵抗力,同时挖掘宣传我省优秀中医人、中医院以及中医科室、中医机构等,齐鲁晚报·齐鲁壹点启动“第二届山东中医百家讲坛——中医防疫专场”暨“中医防疫知识”科普活动。

面向全省征集中医呼吸道疾病防治科普短文或短视频作品,报名截止后统一在齐鲁晚报,齐鲁晚报·齐鲁壹点、官方微信公众号或抖音平台进行展播,通过媒体报道、公众投票(点击、评论)等方式,最终选出最受公众喜爱的科普作品,以及根据公众美誉度评出10名“岐黄使者”和口碑中医榜。

相关链接:

## 征集内容及要求:

科普短文要求字数在2000字以内,内容为原创,有趣新颖,积极健康,遵守国家法律法规。根据各自的技术特色,针对当下疫情防控,从中医角度讲解疫病的防与治,介绍提升自身免疫力和预防呼吸道疾病的方式方法,兼具科学性和趣味性。

短视频可使用手机或单反等高清设备拍摄,也可是独立制作经过剪辑处理的作品,画面清晰、音质流畅,同期声普通话、方言皆可,MP4格

式,大小不超20M,分辨率不低于720p,时长为1-3分钟。(短视频内容要求同文字)

作者(出镜者)要求具有医学背景,并取得执业医师资格证书,每个中医机构提供一条中医科普短文或短视频参赛(二甲以上中医院最多可提供3条)。作品于2020年2月8日9:00-3月31日17:00发至qlkgzs2016@163.com邮箱或晚报工作人员微信“337170880”。

## 有啥健康问题,欢迎上壹点问中医

“疫情来临,我该吃些什么提升抵抗力?”“预防新冠病毒,中医有没有好的方法?”近日,疫情期间这些话题成为市民朋友普遍关心的话题。

作为祖国传统医学,中医药对于疫情防控也有优势,近期许多新型冠状病毒肺炎患者,接受了中西医结合治疗后痊愈。山东省卫健委近期也印发了《山东省2020冬春新型冠状病毒感染的肺炎中医药预防方案》,要求发挥中医药特色优势。方案包括适合多个不同人群的中医预防方,针对不同人群生理病理特点,按照中医理论制定。

为了推广中医药,助力全民抗

疫阻击战,齐鲁晚报·齐鲁壹点在启动“第二届山东中医百家讲坛暨中医防疫进行时”科普活动的同时,也在齐鲁壹点情报站板块开辟话题——“中医防疫进行时”,如果你有关于中医预防新冠肺炎的问题,或者你有中医方面的知识想了解,都可以登录齐鲁壹点通过话题留言。

**参与方式:下载齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点,在情报站编辑#中医防疫进行时#+文字/图片或短视频上传即可。**

如您的问题被选取登上“中医百家讲坛”,将有机会获得由齐鲁晚报·齐鲁壹点为您准备的礼品一份。

## 疫情期间怎样保护眼睛?

# 护眼“云课堂”开课,快来学妙招吧

受疫情的影响,网上学习成为不少孩子的选择。面对手机或电视屏幕,再加上经常“宅”在家中,给孩子带来用眼负担。针对这种情况,山东中医药大学附属眼科医院孙伟主任提醒广大学生和家

长:疫情期间,科学护眼要坚持,近视防控不能松懈。

具体有哪些护眼妙招呢?

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 焦守广 通讯员 马昕

### 护眼贴士一:

#### 勤洗手、常通风,避免用手揉眼睛

疫情当前,家长一定要注意孩子的手部卫生,帮助孩子养成勤洗手的好习惯。同时要引导孩

子避免用手直接接触眼睛,以免对眼睛造成伤害或者感染。

### 护眼贴士二:

#### 切忌长期过度用眼,合理安排用眼时间

假期期间,父母要合理控制孩子的用眼时间,近距离阅读写字不宜超过40分钟,而空中课堂

时间也就是网课时间以20-30分钟为宜,且适当延长课堂的休息时间。

### 护眼贴士三:

#### 室内光线要充足,阳光不足灯光补

孩子学习时要保证有充足的照明光线,不要在昏暗或者照明条件不稳定的情况下阅读学习。上网课时,

家长也要注意帮助孩子把电脑屏幕调整到合适的亮度,避免屏幕光线过亮或过暗,影响孩子视力健康。

### 护眼贴士四:

#### 学会远眺小妙招

“20-20-20”记心中,远眺是非常好的眼睛放松方式。有个著名的“20-20-20”口诀,即在阅读、书写、看PAD或手机等用眼20分钟后,要抬头眺望20英尺(6米外)远方至少20秒以上,放

松下。在这里我们不强制要求孩子按照上述原则执行,但在每个课间期间,孩子最好到阳台向远方眺望,如果有条件尽量开窗眺望,给眼睛一个充分的放松。

### 护眼贴士五:

#### 眼保健操不可废

每天两次不可忘,事实证明眼保健操是非常好的爱护护眼方式,假期期间家长要督促孩子定

时定量进行。需要提醒的是,做眼保健操之前,要认真清洗自己的双手哦。

### 护眼贴士六:

#### 蒸气熏眼或热敷 有效缓解视疲劳

蒸气熏眼倒一杯40度左右的温水,利用水蒸气熏眼。这样做一则能补水,使泪膜的脂质层保持良好状态;二则加速血液流通,缓解视疲劳。在眼部熏蒸3-5分钟后,应立即清洗眼部,这样可以促使泪膜良性循环。需要注意的是别烫伤眼睛,建议第一次先闭眼蒸,以后逐步摸索最舒适的方式。

眼睛会分泌少量油脂,帮助保湿,减少泪水蒸发。但有

时分泌油脂的腺体会被堵塞,从而造成眼部不适。用热毛巾敷眼睛,能疏通堵塞的腺体,有效缓解眼睛干涩。



间如何保护眼睛——扫码学习“疫情期

## 仁风镇垃圾分类工作全面展开

近期,济南市济阳区仁风镇全面开展垃圾分类工作。

近期,群众响应号召宅在家中,日常生活、居家办公、一日三餐都会产生大量垃圾,特别是自己做饭后产生的厨余垃圾比平时多了很多。春节期间,很多人大扫除,垃圾增量明显。

2020年仁风镇垃圾分类工作全面铺开,重点打造4个垃圾分类示范村,所有镇直部门机关、企事业单位全部实行标准化垃圾分类,其他村设置高标准四分类垃圾桶集中存放护栏,可回收垃圾与废品收购点联合回收,达到能回收的全部回收。

据了解,2020年春节过后,仁风镇保洁公司克服各种困难,加班加点清运垃圾。仁风镇保洁公司严格一车一清洗,一车一消毒的工作制度。保洁员严格按照每天两次消毒的原则,定时消毒。

所有镇直单位、村庄实现四分类全覆盖,易腐垃圾利用阳光堆肥房就地处理。西瓜秧等农业垃圾,镇政府与村委会及瓜农签订责任书,按照标准集中收集存放,继续与济南玉泉生物发电有限公司签订处理协议,彻底解决农业垃圾乱堆乱放问题。