秋冬咳嗽喉咙干
中医诀窍守护一呼一吸

健康教育进学校走进青岛文登路小学，邀请市立专家讲授中医止咳平喘知识

责编/鲁继青 美编/李红芬 审读/王林宏

秋冬季节，正是呼吸系统疾病高发的时节。守护孩子的一呼一吸，不仅是抵御病毒侵袭的关键防线，更是保障他们健康成长、安心学习的基石。近日，由青岛市卫生健康委员会和青岛晚报联合主办的“健康教育进学校”公益活动走进青岛文登路小学，邀请来自青岛市市立医院中医科的主讲人张胜男担任嘉宾，为孩子们带来了一场生动的健康科普讲座，传授中医止咳平喘的小诀窍，在呼吸系统疾病高发季为同学们筑起一道“中医防线”。

课堂上，张胜男用生动的语言和精美的画面，将中医理论转化为孩子们能理解的常识，针对常见的咳嗽、喘息症状，并未直接讲解复杂的药方，而是从孩子们熟悉的生活场景入手，为大家科普了肺的重要性和“风邪”“寒邪”“燥邪”的威胁。

“晚上睡觉踢被子，早上起来是不是会觉得喉咙痒痒的？这时候，妈妈做的冰糖雪梨盅，就是最好的‘润肺汤’。”张胜男解释道，梨在中医里性凉味甘，能润燥生津，对秋燥引起的干咳特别有效。此外，具有化痰功效的白萝卜水和“止咳卫士”蜂蜜水也能起到“食疗”的作用。

张胜男指导孩子找准穴位。

随后，张胜男给同学们传授了几个简单易行的穴位按摩“小魔法”，现场为大家演示膻中穴和列缺穴的按摩技巧，可以达到理气化痰、疏风散邪、宣肺止咳、通经活络的作用。同学们跟随指引，按揉穴位，学得有模有样。

此外，张胜男还传授了几个生活小妙招：搓搓背，暖肺腑。晚上睡觉前，父母可以把手掌搓热，帮孩子搓后背，直到感觉热乎乎为止，这样可以温通背部，让肺更暖和；蒸汽润喉法。咳嗽剧烈时，倒一杯热水，用鼻子和嘴巴对着杯口呼吸水蒸气，湿润的空气能舒缓干燥的气管，注意保持距离，小心烫伤；避风如避箭。穿带领子的衣服，注意戴帽子，出汗后及时擦干，不要马上吹风。她还特别强调了秋冬季节的“三暖”原则：“背暖、肚暖、足暖”，提醒同学们及时增减衣物，避免受凉。

本次活动通过场景化教学、实物感知和互动体验，巧妙地将“止咳平喘”的中医智慧转化为孩子们能理解、易操作的生活常识。活动不仅精准回应了秋冬季少儿呼吸系统保健的迫切需求，有效提升了学生的健康素养与自我防护能力，更以润物无声的方式激发了青少年对传统中医文化的兴趣，实现了健康教育与文化传承的双重目标，为构建校园健康防线提供了生动范本。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 摄影报道

工程师姥姥成了“孕产课堂”常客

青岛市市立医院孕校课圈粉 越来越多家属学习科学知识为孕妈妈提供有力支持

“通过参加孕妇学校，各位老师通俗易懂的讲授，使我对过去生孩子的认知发生了翻天覆地的变化……”近日，青岛市市立医院本部产科收到一位阿姨温暖的感谢信和两面锦旗，信中真挚的语言记录了一位特别的“课代表”——王阿姨在医院孕妇学校的学习和陪产经历。这位来自烟台的工程师姥姥，从陪女儿第一次产检开始，就与医院结下了深厚的情缘。如今女儿已顺利分娩，她用心写下了这段难忘的经历。

孕妇学校的“常客姥姥”。 院方供图

“孕产课堂”陪准妈妈闯关。院方供图

孕妇学校的“常客姥姥”

回忆起与医院的初次相遇，王阿姨记忆犹新。那天，她陪女儿来院产检，却得知当天的号已经挂满。正当她们焦急无奈之时，王富荣护士主动伸出援手，联系了当天坐诊的张红霞医生，为她们加上了号。“红霞医生耐心地倾听孕妇的想法，细致地向孕妇解答各种各样可能遇到的问题，帮助孕妇分析遇到问题如何应对。她和女儿的交流就像春风化雨，消除了女儿对顺产的恐惧和疑虑。第一次接触就感受到了你们医院的人情味。”王阿姨说道。正是这份初识的温暖，让她们对医院产生了信任。

在产检过程中，王阿姨了解到医院每周都有免费的孕妇学校课程，自此便成了课堂上的“常客”。作为一名工程师，她发挥认真钻研的精神，每节课都仔细听讲、认真记录，笔记本上密密麻麻地记满了孕期管理、科学生产、产后护理及新生儿护理的知识。“王老师的讲解就像唠家常，让人易接受并牢记在心。”王阿姨特别提到，正是这些知识，让她在女儿清晨突发宫缩时，能够从容不迫地办理入院，“为疼痛状态下的女儿节约了宝贵时间。”

从“老辈规矩”到“科学孕产”

通过系统学习，这位曾经的“老派妈妈”彻底更新了生育观念。“我现在明白了，不能再拿我们那个年代生孩子、坐月子的老观念来要求现在的孕妇和产妇。”王阿姨在信中列举了她学习的课程：刘铭老师的《如何科学坐月子》、李晓燕护士长的《分娩过程与配合》、赵爱云老师的《新生儿护理》、张红霞老师的《如何选择自己的分娩方式》、纪超老师讲的《生孩子的七件事情》等。她感慨道：“使我对从怀孕到生产有了一个全新的认识。”

王阿姨不仅认真学习，更将所学知识应用于实践。在孕妇学校了解到产后盆底康复的重要性后，她立刻意识到年龄较大的女性更应重视盆底健康，随即挂了胡海燕主任的盆底康复门诊接受了专业评估与康复指导。在女儿分娩方式的选择上，王阿姨也发挥了重要作用。她陪同女儿参加了产科免费的助产士门诊，“让产妇与助产士面对面交流，提前熟悉分娩过程及环境让产妇真正消除了分娩时的恐惧心理，会阴按摩对顺产时产道的保护起到了非常大的作用。我女儿通过李晓燕护士长耐心的交流及介绍，下了顺产的决心，我也为我女儿的决定而感到高兴。”她在信中欣慰地写道。

分娩当天，情况一度危急。胎儿脐带绕颈两周且绕得较紧，在宫口未开全之前，宫缩时早早出现胎心减速，胎儿后续很可能发生缺氧。“如果立即剖宫产，可以解除风险，但是顺产对母婴更好，再坚持看看……”值班的纪超主治医师此时非常纠结。王阿姨是纪医生在孕妇学校授课时的忠实听众，她非常信任这位讲课的“老师”。家属的信任也给了医务人员坚持下去的勇气，最终成功顺产，母女平安。“看到纪医生从产房出来皱着眉头，我就知道生得不顺利，我们感受到即将面临的惊心动魄。但是一位熟悉而又信任的医生，此刻给我们增加了很多的安心。”

王阿姨在信的结尾写道：“无法用语言表达女儿的这次分娩过程及前期孕检过程产科老师们的努力，展现了咱们市立医院本部产科医生的医者仁心、大爱的情怀。”这封感谢信不仅是一位姥姥的心声，更是对医院孕妇学校工作的肯定。

为母婴护航 共赴“孕产课堂”

“我们欣喜地看到，越来越多的家属像王阿姨一样，积极参与到孕产过程中，用科学知识武装自己，为孕妈妈提供有力支持。家属的参与对孕产妇的心理健康和分娩体验至关重要。我们鼓励每一位准爸爸、准姥姥、准奶奶、准爷爷、准姥爷们都能参与到孕妇学校的学习中，共同为孕妈妈营造一个科学、温暖的支持环境。”本部产科护士长赵慧栋说。

青岛市市立医院本部孕妇学校每周定期开设免费课程，内容涵盖孕产育期全过程。在授课过程中注重孕妇与家属的参与性，鼓励提问，并对所提问题认真解答。为满足不同孕妇与家属的需求，对课程进行网络直播，直播支持电脑端、手机端观看，欢迎准妈妈及家人一同前来学习，共同为母婴健康保驾护航。

青报全媒体/观海新闻记者 吴涵 通讯员 刘芳 张文婷