

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办  
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛

# 中医药文化赶年集 “百味千膳进万家”



“百味千膳进万家”展区,吸引了大批市民和游客驻足体验。

热气腾腾的养生粥、姜枣茶,香气扑鼻的银耳雪梨羹、山楂陈皮茶、双花饮……1月18日,2024春节山东乡村文化旅游节青岛启动仪式在即墨古城举行,为进一步传播中医药文化知识,推广中医药膳保健养生文化,推动“百味千膳”走进千家万户,即墨区中医医院专门设立“百味千膳进万家”展区,吸引了大批市民和游客驻足体验。

## 活动现场收获 中医健康知识

“百味千膳进万家”展区位于即墨古城内的“C位”县衙门前的山海名邦牌坊下方,主要向大家展示中医药文化、宣传药膳知识,教授大家如何鉴别常用药膳食材,并现场制作养生粥、姜

枣茶、双花饮、山楂陈皮茶、银耳雪梨羹等,向大家免费提供。参与市民在品尝美食的同时,能够认识药膳、了解药膳,并学会制作药膳。

为了让大家更科学地使用药膳,即墨区中医医院治未病科专家张义珍还在现场为市民和游客望舌把脉,进行中医体质辨识,提供药膳指导,并根据市民自身体质,分发即墨区中医医院研制的代茶饮。工作人员还向市民发放即墨区中医医院“二十四节气药膳推荐”“常用中药小组方”等中医药健康宣传资料。

“天气寒冷,游玩到口干舌燥的时候,我和孩子竟在这里喝到了热乎乎的姜枣茶,还知道了自己的中医体质,实在是今天即墨古城游玩最大的收获之一。”带着儿子前来游玩的市民李先

生由衷地赞叹道。

## 多种活动推动 药膳养生进万家

活动现场,不少外国友人也加入到了解、品尝药膳的队伍中来,在听完工作人员讲解的药食同源含义后,他们纷纷竖起大拇指,对中国博大精深的中医药文化赞不绝口。

除了中医药和药膳文化推广,现场还安排了健身气功八段锦的表演。伴随着轻柔舒缓的音乐,来自即墨区中医医院的工作人员身着中式练功服,刚柔相济、意动形随,精神奕奕地进行着八段锦表演,吸引了大批市民和游客驻足观看,不少人还跟着表演当场学练起来。

即墨区卫生健康局相关工作人员表示,将认真贯彻落实国家、省市关于支持中医药事业发展的相关文件精神,弘扬中医国粹、传承中医文化,积极开展“百味千膳进万家”活动,推动药膳养生进家庭、进社区、进医疗康养机构、进饭店,引导群众树立“中医治未病”、药膳养生等科学的养生保健观念,营造“人人学药膳、家家做药膳”的食疗养生氛围,实现在生活中预防、在生活中治疗,充分发挥药食同源,中医治已病、更治未病的中医药全方位优势,让中医药惠及更多百姓健康。

观海新闻/青岛  
早报记者 杨健  
通讯员 宋茜茜 摄影报道

崇尚健康  
远离疾病

# 孕30周发现胎儿肠梗阻

青岛妇儿医院产前产后一体化诊疗护佑母子健康

## 特色科室

早报1月22日讯 两个月前,怀孕30周的郑女士在当地医院产检时,超声提示胎儿患有“肠梗阻”。在当地医生的推荐下,她来到青岛妇女儿童医院胎儿医学中心就诊。通过多学科产前会诊以及随后两个月孕程里医护人员的动态监测,制定详细的孕期计划,郑女士近日顺利在青岛妇女儿童医院产下宝宝,医护人员同时为患儿进行了手术,术后宝宝恢复良好,母女平安出院。

## 为肠梗阻胎儿平安降生“护航”

“部分小肠肠管扩张,宽处约1.2cm,小肠梗阻,羊水过多。”两个月前,怀孕30周的郑女士来到青岛妇女儿童医院胎儿医学中心求诊,中心立即为她超声检查,结果证实肚子里宝宝确实出了问题。

专家向郑女士介绍,胎儿期出现肠梗阻,如果胎儿吞咽羊水功能障碍不能自行通畅,将导致羊水越来越多,造成子宫内压力增大影响孕妇心肺功能,甚至胎膜早破、脐带脱垂,危及胎儿生命。郑女士听后很担忧,腹中胎儿情况到底如

何?孕期有没有必要进行干预?为全面评估胎儿情况,胎儿医学中心联合小儿外科、产科专家立即为郑女士进行多学科产前会诊。

专家会诊讨论后认为孩子发育尚未成熟,肠梗阻暂时未对胎儿生命安全造成威胁,可先动态观察胎儿病情变化,为胎儿生长发育争取时间,待孩子出生后再进行手术。医护团队为郑女士制定了详细的孕期计划,包括羊水穿刺检查排除胎儿染色体疾病、羊水减量缓解子宫腔内压力、孕期监测及分娩应急方案等产前产后一系列措施。

随后两个月的孕程里,医护人员动态监测胎儿肠梗阻进展及羊水量变化,进行了两次羊水减量手术,以减轻子宫压力,尽可能延迟胎儿分娩孕周。孕39周,郑女士出现临产表现,妇儿医院产科、儿科等多科室密切协作,顺利剖宫产一名重5斤半的女婴。宝宝出生后,新生儿科团队迅速“接棒”,第一时间评估孩子身体状况,为患儿进行腹腔探查及小肠闭锁切除术。术后,宝宝恢复良好。

## 产检发现胎儿异常要及时就医

青岛妇儿医院胎儿医学中心专家介

绍,随着医学技术和检查手段发展进步,有些宝宝还没出生,就已经发现存在健康问题。而这其中,大部分疾病都有宫内治愈条件,有的疾病在出生前不影响胎儿发育,有的可以出生后治疗,有的则不必等到宝宝出生,隔着妈妈的“肚皮”也能治疗……因此,如发现宫内宝宝异常,一定不要“讳疾忌医”,盲目决定胎儿“去留”。

所有产前检查发现胎儿异常的孕妇,如唐氏筛查异常、胎儿生长发育落后、超声发现胎儿畸形或发育异常、孕前或孕期不良用药等的孕妈妈,应尽早到院就医。经具备胎儿医学专科知识的胎儿医学或产科医生专业评估后,进行复诊随访,最大程度保障胎儿得到及时救治。

青岛妇儿医院胎儿医学中心是山东省第一家专门针对胎儿疾病管理的专病中心,凭借医院新生儿科、小儿外科、小儿心脏外科、小儿康复科等多学科技术优势及“产前产后一体化”诊治模式,为前来就医的备孕准妈妈提供“一站式、全方位”服务,免去往返多个科室求医问诊的奔波之苦。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健  
通讯员 毕乙贺)

# XBB疫苗来了

多种呼吸道疾病叠加 接种新冠疫苗再上日程

早报1月22日讯 1月14日,国家卫生健康委新闻发布会上,中国疾控中心病毒所国家流感中心主任王大燕介绍:近期,多渠道监测系统数据显示,元旦假期后,全国新冠疫情仍处于较低水平,其中哨点医院新冠病毒检测阳性率保持在1%以下,但JN.1变异株占比呈现上升趋势。新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升,JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。青岛市疾病预防控制中心免疫规划所工作人员指出,含有XBB.1.5成分的新冠病毒疫苗对JN.1变异株有效。近期老年人群等重点人群优先推荐接种含XBB变异株抗原成分的疫苗。

专家研判认为,今冬明春我国将继续呈现多种呼吸道病原交替或者共同流行态势,短期内仍将以流感病毒为主。受JN.1变异株持续输入、国内流感活动逐渐降低和人群免疫水平下降等多因素影响,新冠病毒感染疫情可能在本月出现回升,JN.1变异株大概率将发展成为我国优势流行株。世界卫生组织报告显示,含有XBB.1.5成分的新冠病毒疫苗仍对JN.1变异株有效。

哪些人可以接种XBB疫苗?青岛市疾病预防控制中心免疫规划所工作人员介绍,老年人群等重点人群感染XBB变异株后危害较大,因此,近期在新冠病毒流行期间,优先推荐接种含XBB变异株抗原成分的疫苗。

既往接种过其他种类的新冠疫苗或感染过新冠病毒,还需要接种XBB新冠疫苗吗?接种含XBB变异株抗原成分的疫苗,应同时符合以下两个条件:第一,60岁及以上老年人群或者18岁至59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群、感染高风险人群;第二,已完成基础免疫或已感染新冠病毒。

XBB新冠疫苗接种时间有什么要求?要求在最近一次接种3个月至6个月或最近一次感染6个月(两种情况均发生的,以时间最近的一次为准),可接种1剂次含XBB变异株抗原成分的疫苗。

(观海新闻/青岛早报记者 杨健)

## 求医问药

热线:82888000

问:老年人怎样预防“带状疱疹”?

郑玮清(海慈医疗集团本部皮肤科主任):带状疱疹是由水痘一带状疱疹病毒引起的一种皮肤上出现成簇水疱,呈带状分布,痛如火燎的皮肤病。多见于老年人群,儿童感染病毒后多引起水痘。带状疱疹秋冬季多发,发疹前常有发热、倦怠、神经痛等。患部出现不规则红斑,继而出现簇集丘疱疹、水疱,沿神经呈带状分布,局部刺痛或伴淋巴结肿大。

带状疱疹是由于病毒感染引起的,因此具有一定的传染性,通常会传染给少年儿童以及抵抗力差的成年人。病毒通常潜伏在神经节里,人体免疫力差的情况下,病毒则会“复制”导致发病,需要及时到正规医院就诊,以免延误病情,留后遗症。日常生活中预防带状疱疹应保持健康的生活方式,如均衡饮食、适度运动、调整心情、睡眠充足等,接种疫苗是特异性预防带状疱疹的一种措施。

观海新闻/青岛早报记者 杨健