

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

# 三伏天讲座义诊,约起!

青岛市第九届“三伏养生节”暨中医药文化节活动启幕

名中医专家义诊、体验拔罐、品尝花茶、辨识草药、手工制丸剂……7月11日,青岛市第九届“三伏养生节”暨中医药文化节活动启动仪式在平度市现河公园钟楼广场举行。活动由青岛市卫生健康委员会(青岛市中医药管理局)主办,平度市卫生健康局、青岛市中医医院(市海慈医院)承办,活动将持续至8月23日,同步举行第二十个养生保健宣传月活动。

## 知名中医药专家义诊

“三伏养生节”启动仪式在舒缓优美的八段锦展演中拉开序幕,启动仪式上,宣布成立平度市中医药专科联盟,为中医药专科联盟理事单位代表授牌并举行拜师仪式。

“今天来的都是大专家,平时都要提前挂号!”市民李大爷一大早就来到现场,排队等候岛城知名中医药专家义诊。活动现场设中医义诊区、中医特色诊疗体验区、中药材辨识展示区、中医运动项目习练体验区、中医药法律法规普法宣传咨询区等。20余位岛城知名中医药专家面对面为群众提供义诊服务。

活动现场还安排了中药制剂展示、中草药真伪鉴别、中药保健茶饮体验、八段锦习练体验、“三伏贴”贴敷体验和中医药监督执法宣传及法律咨询等活动,向参与群众赠阅《青岛市居民中医药健康知识导读》,发放《中医养生保健文化知识》和青岛市50项中医药适宜技术等养生保健资料。



岛城知名中医药专家为市民义诊。

## “冬病夏治”更有特色

青岛市第九届“三伏养生节”暨中医药文化节活动是落实国家中医药传承创新发展示范项目。

“三伏养生节”从启动开始,将持续至8月23日,同步举行第二十个养生保健宣传月活动。全市200余个“治未病”中心(中医药预防保健服务中心)、养生保健基地、养生保健指导门诊所在单位和170个国医馆将就近为全市居民提供相关中医药特色服务,开展中医药健康文化知识宣讲活动。

记者了解到,“三伏养生节”举办期间,特色活动多多。活动期间将举办百场中医药科普(养生)大讲堂,围绕夏季情志、起居、饮食、运动养生四大基石,宣传夏季养生的基本理念和知识、健康生活方式和行为等。活动期间将开展养生保健(治未病)义诊咨

询周;开展《中医药法》实施七周年宣传贯彻活动,面向群众积极宣传中医药法律法规。

“三伏养生节”期间将开展中医药文化宣传教育基地“中医药文化服务月”活动;开展八段锦全民推广活动,指导群众科学有效锻炼,践行健康生活方式;开展中医药文化资源挖掘整理,推进特色中医流派和传统医药类非物质文化遗产的活态传承。

为加强“冬病夏治”穴位贴敷技术应用管理,“三伏养生节”还将落实“三伏贴”应用范围、服务机构、操作人员、处方管理等要求,强化监督指导,加强安全管理,规范“冬病夏治”穴位贴敷技术的应用。

观海新闻/青岛  
早报记者 徐小钦  
实习生 魏可 摄影  
报道

崇尚健康  
远离疾病

# 冬病夏治 “三伏贴”开贴

海慈医疗集团四院区同步启动冬病夏治组合疗法让健康加倍

7月15日是初伏的第一天,一年中气温最高且潮湿闷热的三伏天来了,此时阳气最盛,正是冬病夏治的最佳时机。记者从海慈医疗集团了解到,本部9个科室、西院区8个科室、北院区4个科室、平度院区4个科室同步开展冬病夏治诊疗服务,特色疗法多样,防治兼备,简便廉验。

许多市民昨日一早不到7点便来到海慈医疗集团进行“冬病夏治”诊疗。他们在体验后告诉记者,“原来冬病夏治不止有三伏贴,专家团队会按照个人体质选择针刺、温针灸、督灸、脐灸、拔罐等外治组合疗法解除疾病痛苦。”

三伏天是一年中医气温最高、阳气最旺的时期,冬病夏治充分利用盛夏之际,外界暑热骄阳、体内阳气正旺、体表经络气血旺盛的有利时机,选择此时运用中医特色疗法来扶助阳气、驱逐寒湿,可达到事半功倍的治疗效果。其中最适合的是呼吸系统疾病,如支气管哮喘、慢性支气管炎、支气管扩张、慢性咽炎、鼻炎、慢性阻塞性肺病、反复上呼吸道感染、肺气肿、肺心病等呼吸系统疾

病,以及怕冷或冬季反复感冒的虚寒体质的患者。

在门诊,不乏许多连续第二年、第三年来,甚至坚持贴敷近10年的患者,因为切身从冬病夏治中获益,所以年年坚持贴敷。65岁的徐先生连续六年在呼吸与危重症(肺病)中心贴敷,是三伏贴的“忠实粉”。7月15日一大早就来到门诊贴敷,他患有哮喘、慢性支气管炎,每到冬季天气寒冷时总是咳嗽、喘憋严重,经过连续几年的冬病夏治,他感觉冬季发病的次数明显减少,症状也逐渐减轻。

冬病夏治不仅深受老年人青睐,在儿一科门诊也排满了前来贴敷、天灸疗法的孩子。“孩子是过敏体质,过敏性鼻炎一到秋冬季就发作,我们已经来连续治疗三年了,中医疗法让孩子体质逐渐变好了。”5岁的祺祺正在家人的陪同下戴着“小帽子”和其他小朋友一起进行天灸疗法。

治未病科门诊也有很多前来冬病夏治的患者等候治疗。在这里,不仅新增贴敷药物剂型和三伏针,还可以根据个人体质辨证施治,采取脐灸、督灸等三伏灸和冬病夏治养生膏方,使

患者体验更舒适。外治疗法还有耳穴压豆、拔罐、皮内针等,通过疗法组合改善偏颇体质,预防疾病以保健康。此外,海慈医疗集团本部针推康复中心、心脏中心心血管一科、风湿免疫科、干部保健科、耳鼻喉科及西院区、北院区、平度院区相关科室候诊区等待贴敷治疗的患者对冬病夏治疗法表示认可,不少人更是起个大早赶在上午阳气生发最好的时候前来贴敷。

专家提醒,冬病夏治贴敷贵在坚持,如果市民错过了初伏贴,仍可进行冬病夏治治疗。只要在三伏期间内,按疗程贴敷,都可以达到冬病夏治的效果。同时,每年坚持贴敷,对巩固治疗效果、增强机体功能和抗病能力非常有利。敷贴期间不要剧烈运动,更不宜待在空调房里;饮食上要忌烟、酒、生冷、甜食、油腻、海鲜等刺激性食物。当局部出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时要立即取下药膏,不能抓挠或自涂药物。观海新闻/青岛早报记者 杨健 实习生 白娜 通讯员 范晓莘



扫码查看相关视频



热线:82888000

青岛思达心脏医院  
解除患者“心”病

心律失常是指所有病因都可能引起的心脏传导异常。在临床上,它的特征主要是心悸、胸闷、乏力、眩晕,严重时会产生昏厥,通常以心电图的形式呈现出来。常见心律失常类型包括:房颤、房扑、室上速、早搏等。如果放任不管,容易引起器官缺血、心衰、中风猝死等。对这些问题,导管消融都是一种非常有效的治疗方法,具有很好的临床治愈率。近日,青岛思达心脏医院电生理团队为多例房扑、室上速患者成功开展射频消融术,为房颤患者实施射频消融+左心耳封堵一站式手术。术后患者均恢复正常心律,心悸症状减轻,术后第二天即可下床自由活动。

思达电生理团队以心血管病介入治疗为重点发展方向,为预防心律失常,专家建议保持良好的情绪,避免情绪激动;积极预防和控制患病的各种危险因素,如禁烟限酒、生活规律、起居有常,切勿过劳、熬夜等;平时要做到适当体育锻炼,保持标准体重;如发现出现心律不齐的临床症状,应去医院检查,在医生的指导下积极治疗。

西海岸新区中医医院  
住院首餐免费提升满意度

为进一步优化群众就医感受,提升患者就医舒适度和满意度,近日青岛西海岸新区中医医院开展新惠民政策——住院患者享受首餐免费服务,解决患者入院首日需就诊、检查、办理入院手续无暇顾及用餐的问题,至今已提供免费餐饭3000余份。

“阿姨,这是您的餐券,今天可以去食堂免费就餐。”住院病房里,护理人员正在给新办理住院的患者逐一发放用餐券。许多患者表示,住院首餐免费不仅减轻了经济负担,更让他们感受到医院的关怀和温暖。医院食堂根据患者的饮食需求,配餐搭配合理、营养丰富,包含一荤一素、一份主食、粥品和水果。接下来医院还将继续围绕患者及家属所需,“患”位思考,推出更多人性化举措,为百姓健康保驾护航。

青岛市胶州中心医院  
“日间病房”方便冬病夏治

青岛市胶州中心医院中医科设有“中医日间病房”,方便更多市民患者在三伏天期间进行冬病夏治。中医日间病房指符合住院条件,以中医适宜技术治疗,特别是非药物疗法为主,且患者非治疗期间可不在院持续观察,在当日治疗结束后,经医疗机构允许可离院的治疗模式。青岛市胶州中心医院中医科开展“冬病夏治”服务近10年,目前贴敷类药方分为呼吸类方、脾胃方、疼痛方、妇科方四大类。专业医师将根据具体情况制定合适的“三伏调理套餐”。

专家提醒,三伏贴虽好,也有禁忌证,以下人群不适宜:有严重心、肝、肾、脑疾病患者,恶性肿瘤患者,严重糖尿病患者;严重过敏体质者,瘢痕体质,皮肤长有疱、疖或皮肤有破损者;处于疾病发作期(如发热、正在咳嗽等)的患者;孕妇;三岁以下小儿等。“冬病夏治”是长期调理,并非立竿见影,不会贴敷1次就能立即见效。因此,要有时间和次数的保证,不能急功近利,贵在坚持。

观海新闻/青岛早报记者 杨健