

冬病冬治正当时，我院“三九贴”预约开始啦 更有健康礼包等你来

冬天是一年中最冷的季节，无论是自然界还是人体都进入到阳气衰、阴气盛的状态。冬三月“生机潜伏，阳气内藏”，很多人可能会有疑问夏天有冬病夏治，那冬天是否可以冬病冬治？冬病不仅可以冬治，而且效果特别好。

中医认为，人与自然是和谐统一的整体，在疾病的调治过程中，将平衡人体阴阳与四季气候的特点有机结合，会有事半功倍之效。

天气寒冷，寒邪极盛，“冬病”患者阳气更显不足，寒邪最易乘虚袭入，引发疾病，因此选在“三九”时节再行穴位贴敷，扶正祛邪，调补阴阳，不仅能够帮助人体抵抗外邪，预防疾病，而且也会对夏天三伏贴的疗效起到加强和巩固的作用。

贴敷时间	
强基贴	2023 年 12 月 13 日—2023 年 12 月 21 日
一九	2023 年 12 月 22 日—2023 年 12 月 30 日
二九	2023 年 12 月 31 日—2024 年 01 月 08 日
三九	2024 年 01 月 09 日—2024 年 01 月 17 日
加强贴	2024 年 01 月 18 日—2024 年 01 月 26 日

什么是“三九贴”？
三九为冬至节气后的三个九天，是一年中天气比较寒冷的时候，此时人体阳气敛藏，气血运行缓慢，毛孔闭塞，各种“冬病”容易发作。“三九贴”指在每年三九天用中药外敷特定的穴位，以达到祛除和预防疾病的一种中医传统外治法。

“三九贴”是“三伏贴”的延续，冬季用药物敷贴穴位不仅能巩固夏日“冬病夏治”敷贴的效果还能控制疾病的发作，达到冬夏皆治，使患者获得更理想的疗效。

固金肺贴：适用于慢性支气管炎、支气管哮喘、肺心病、过敏性鼻炎、过敏性哮喘、慢性咽炎、咳嗽等多种呼吸系统疾病。

脾胃贴：适用于慢性胃炎、慢性胃溃疡、消化不良等虚寒证。

暖宫止痛贴：适用于妇科寒性腹痛、慢性盆腔炎等。

三九贴注意事项？1. 贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度瘙痒均为正常反应。2. 贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛的感觉时，应立即取下药膏，清除局部残余药物，禁止抓挠，不宜擅自涂抹药物，一般可自行痊愈。3. 贴敷期间忌酒，禁食生冷、辛辣、海鲜、羊肉、牛肉、鸭、鹅、花生等发物。

贴敷地址 1：新泰市中医医院综合楼四楼（治未病科）
咨询电话：7252557

贴敷地址 2：新泰市中医医院综合楼四楼（针灸推拿科）
咨询电话：7251156。

为了满足广大市民贴敷需求，三九期间，医院治未病科与针灸推拿科同时开展三九贴，均有福利赠送

温馨提示：中医专家提醒，市民应当听从专业医生的建议，根据个人的身体情况，有针对性开展“三九贴敷”。（治未病科）

中医养生

花椒，有这些养生妙用

在现代饮食中，花椒是厨房常见的调味料，作为我国调料“十三香”之首，无论红烧、卤味、小菜、泡菜，以及烹制鸡鸭鱼羊牛等菜肴均常用到。

花椒也是一味内服、外用皆可的良药，在秋冬季合理使用花椒，还有很好的防病避病功效。

花椒为芸香科植物青椒或花椒的干燥成熟果皮，最早被记载于《诗经》，“椒蓼之实，繁衍生升”，花椒结籽多表示子孙繁盛。古人还认为花椒的香气可辟邪，有些朝代的官廷，用花椒渗入涂料以糊墙壁，这种房子称为“椒房”。

花椒为芸香科植物青椒或花椒的干燥成熟果皮，最早被记载于《诗经》，“椒蓼之实，繁衍生升”，花椒结籽多表示子孙繁盛。古人还认为花椒的香气可辟邪，有些朝代的官廷，用花椒渗入涂料以糊墙壁，这种房子称为“椒房”。

镇痛、镇静、驱虫、抑制血小板凝集等作用。

花椒的小妙用
口含花椒酒——赶走牙疼
做法：取 10 克花椒，加入适量的水，煮约 5 分钟，加入一两左右的白酒，等完全放凉后，将花椒滤掉，再把白酒花椒水倒入洁净玻璃瓶中备用。

牙痛时口含花椒是很好的办法。《神农本草经》记载，花椒味辛、温，主治风邪气，温中，除寒痹，坚齿明目。

牙痛时，用洁净棉签蘸此水后放到牙痛的部位，紧紧咬住，很快就能缓解疼痛。如果想要更简单点，可放几粒洗净的花椒在牙疼部位嚼两下，也有不错的止痛效果。

需要注意的是，花椒能止牙痛是因为它具有局部麻醉、止痛作用，所以只可当作止痛剂对症治疗。要是患者已经严重到牙髓炎的话就要尽量及早到医院牙科进行治疗，以免延误病情。

花椒水泡脚——活血通络，预防脚气
做法：用一块棉布包 50 克花椒，用绳系紧，加水煮开后待温热水泡脚即可。花椒包可以反复使用，用 2~3 天左右再换新的就可以。

花椒属于祛寒类药物，它能祛除里寒、扶助阳气、利气行水，用花椒水泡脚能活血通络，使整个人的身体血脉畅通。花椒还有杀菌、消毒、止痛、止痒、消肿的功效，用花椒水泡脚还有助于缓解脚气、脚癣、脚痒。

花椒热敷——减轻疼痛
做法：花椒 150g，粗盐 1000g，一起在锅中炒热，或置于布包中，在做波炉中加热，热敷患处。若是在拔火罐后立即将盐袋热敷其患处，往往起到事半功倍的疗效，有利于扶正祛邪，促进病体的恢复。

花椒包外敷，通常与粗盐相须为用，一是粗盐作为良好的分散媒介，二是因为粗盐性质重着，稳重是其特点，粗盐炒热，以火制之，一改寒凉的本性，味入肾经，滋温肾水，具有定风之效，敷于身体的腰部、膝部、肩部，腹部等部位，均能起到保健理疗作用，实在是花椒的最佳搭配。

以上方法不仅可用于运动后肌肉酸痛 的缓解，用于痹痿瘫痪，腰酸背痛，关节炎，慢性胃病，腹泻，神经痛，畏寒症

均有显著。

花椒+苦参+蛇床子——解湿痒瘡
花椒驱寒燥湿之力尤其明显，其归经所对应的脏腑是全身水湿运化的关键，使花椒燥湿更有经络的针对性，花椒杀虫止痒之力宏，气味芳香，兼有止痛消肿的良好，可以缓解湿疹引起的瘙痒症状。

蛇床子味辛、苦，性温，归肾经，有燥湿祛风，杀虫止痒，温肾壮阳的功效。用于阴痒带下，湿疹瘙痒，湿痹腰痛，肾虚阳痿，宫冷不孕。从蛇床子的功效来看，蛇床子燥湿止痒，部位所指乃是外阴、腰背，恰恰可以弥补花椒治疗偏于足下的不足，本身又有很好的祛风之效，对于湿疹引起的瘙痒效果更为卓著。

苦参性寒、味苦，归心、肝、胃、大肠、膀胱经，有清热燥湿，杀虫，利尿之功。苦参性寒可以清热，湿疹多因为湿热相搏互结，辛温燥湿容易伤阴，清热燥湿则容易凝滞成痰，胶结不去，《本草纲目》言：“苦参……其苦燥湿，寒除热也。热生风，湿生虫，故又能治风杀虫。”《滇南本草》又言：“凉血，解热毒，疥癩”。慢性湿疹是由于营血不足、湿热滞留，以致血虚伤阴，化燥生风，风湿湿热郁结，肌肤失养所致。所以，慢性湿疹者添加苦参裨益尤佳。

做法：以上药物用于湿疹多以外用，一般取花椒 30g，苦参 15g，蛇床子 30g，加水适量煎煮 15~20 分钟，取药汁沐足、擦浴、或坐盆。

需要注意的是，孕妇忌用。

花椒的食疗方
花椒可做成花椒面、花椒盐、花椒油等，用于凉拌、煎炸、蒸、烤、炖、炒、卤、

办院宗旨

传承中医

创新实践

护佑健康

院训

大医精诚

仁和善行

核心价值观

爱院

敬业

诚信

友善

主 编：徐勤伟

副 主 编：杨永勤

刘 静

刘付强

侯衍强

一版编辑：孙 晶

二版编辑：展光保

三版编辑：杨 蓉

四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-7253530

传真：0538-7251239

新泰市中医医院 通讯

新泰市中医医院 主办
泰安市内部资料准印证第 129 号
Http://www.xtzyy.com.cn

2023 年 11 月 30 日 星期四
第 11 期 (总第 148 期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtsyydb@163.com

新泰市中医医院
三级甲等中医医院
(2018.12—2022.11)
国家中医药管理局
编号：ZYJ3415027

山东中西医结合学会治未病专业委员会 慢病防治专业委员会学术年会在新泰举行

11 月 25 日，由山东中西医结合学会主办，山东中医药大学第二附属医院、新泰市中医医院承办的山东中西医结合学会治未病专业委员会、慢病防治专业委员会学术年会在新泰市举行。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司处长李恒、山东省卫生健康委中西医结合处副处长郭滨、新泰市政府副市长王翠、山东中医药大学第二附属医院党委书记杜晓林、山东中医药大学第二附属医院副院长肖振良、山东中医药大学第二附属医院治未病中心主任韩兴军、泰安市卫健委中西医结合指导科科长吴文涛、新泰市卫健局副局长伊永军、新泰市中医医院院长徐勤伟参加。山东中西医结合学会慢病防治与管理专委会主任委员、山东中医药大学第二附属医院党委书记、院长徐云生通过录播的方式作了讲话。山东中西医结合学会慢病防治与管理、治未病专业委员会委员，齐鲁中医药优势专科集群治未病 1 群成员单位相关成员，新泰市中医医院和新泰市各乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心相关人员参加会议。韩兴军主持开幕式。



吴文涛在致辞中表示，泰安市健全完善以市级中医医院为龙头，县级中医医院为枢纽，以基层医疗卫生机构为主体，县级综合医院、专科医院、妇幼保健医院中医科科室为骨干，中医诊所等社会办医疗机构为补充，融预防保健、疾病治疗和康复于一体的中医药服务网络体系，提供覆盖全民和全生命周期的中医药服务。希望来自全省各地的治未病和慢病防治方面的专家们对泰安市和新泰市的中医药工作特别是治未病、慢病防治等工作多提宝贵意见、多留珍贵的建议，以促进全市中医治未病和慢病防治工作的发展再上新台阶、全市中医药工作更高质量发展。

杜晓林在讲话中表示，本次学术交流会旨在推动中医药慢病防治与管理以及治未病领域的学术交流与合作，促进中医药事业的健康发展。山东中医药大学第二附属医院将全力以赴的支持专委会的各项学术交流活动，做好保障服务工作。下一步，医院作为专委会主委单位，在山东中西医结合学会的带领下，将更好地发挥三级甲等医院专业技术优势及山东省中西医结合龙头示范作用，

做到以中西医结合专科技术力量为支撑，以促进交流、合作、融合、创新、发展为宗旨，促进全省专委会单位开展治未病、慢病专科建设、技术交流、人才培养、双向转诊等全方位合作，形成上下联动、优势互补、资源共享、合作共赢的运行机制，以实际行动助力健康山东建设，为推动全省中医药事业发展做出更积极贡献。

郭滨在讲话中指出，随着社会的进步，生活水平的提高，人民群众对多元化的中医药服务需求日益增长。中医药有着“简、便、验、廉”的特色优势。中医药在治未病与慢性疾病预防方面具有独特的优势。加强中医药在预防、慢病防治方面的研究和推广，对于提高人民健康水平具有重要意义。他结合全省慢病防治与管理、治未病工作情况，对专委会的发展提三点建议。一是发挥专委会人才、科研等优势，实现全省医疗资源的有效联动，大力开展人才、学术交流活动，加强科研项目合作，积极推进我省中西医结合学科进步；二是弘扬科学精神，加强科普知识宣传教育，大力普及推广中医药健康养生文



新泰市“第一届中医药传承创新活动月”暨“第十届膏方养生文化节”启动

11 月 5 日上午，新泰市“第一届中医药传承创新活动月”暨“第十届膏方养生文化节”启动仪式在新泰市中医医院 1 号会隆重举行！北京中医药大学硕士研究生导师、中医针灸泰斗程莘农教授“程氏

针灸”第三代传人程凯教授，北京大学首钢医院中医科主任彭继升教授、山东中医药大学第二附属医院治未病主任韩兴军教授，山东中医药大学博士生导师陈宪海教授、山东中医药大学硕士研究生导师王伟

明教授应邀参加活动；山东省卫健委、泰安市卫健委有关领导出席会议，新泰市政府副市长王翠陪同；市卫生健康局局长张雷主持会议；市卫健局分负责人，市直医疗机构分负责人、中医科主任，各乡

镇卫生院、街道社区卫生服务中心分负责人和中医科主任参加。

(下转二版)

（上接一版）

仪式上，市卫健局副局长、新泰市中医药学会会长伊永军同志宣读《新泰市中医药第一届传承创新活动月实施方案》。王翠副市长为新泰市中医专科医院中心代表—新泰市中医医院脑病科授牌；程凯教授为泰市名中医工作室代表—“李长远新泰市名老中医传承工作室”授牌。

程凯教授在致辞中首先向新泰市第一届中医药传承创新月暨第十届膏方养生文化节开幕表示热烈祝贺。他指出中医学经过几千年的不断实践，取得非常宝贵的历史经验。中医针灸是中国传统医学的重要组成部分，是基于中华民族文化和科学传统产生的宝贵遗产。以程莘农院士为代表性传承人的“程氏针灸”，迄今已逾百年历史。在对程氏针灸学术思想与临床实践的研究总结基础上，逐渐形成了十余种特色治法，并针对六大类科室疾病以及几十种优势病种的治疗方案，总结形成了系列针灸特色技术，对中医针灸适宜技术的延续和发展起到了非常重要作用，在作为临床传承基地培养更多优秀针灸医生的同时，亦为更多患者提供更为优质的诊疗规范、操作标准、疗效稳定的中医针灸医疗服务。医院院长徐勤伟在致辞中首先向莅临现场的各位领导、各位专家、各位嘉宾



和朋友们表示热烈的欢迎和衷心的感谢。他表示，近年来，医院不断加强中医药人才引进和培养，提高中医药诊疗水平。今年是医院连续举办的第十届膏方养生文化节，持续向广大群众推广膏方养生文化，让膏方逐步融入大众的养生保健中，深受广大群众喜欢，进一步传播了中医药传统文化，让更多的人能够受益于中医药的魅力。在膏方养生文化节期间，医院陆续邀请北京、济南的知名中医专家和院内多位名老中医坐诊，为市民提

供个性化的膏方制定服务。医院将继续发挥中医药特色优势，普及和传播中医药养生知识，弘扬中医药治病理念，让市民更好地了解中医，体验中医，感受中医，为更好地服务人民群众健康作出更大贡献。

最后，领导和专家共同启动水晶球，标志着新泰市“第一届中医药传承创新活动月”暨“第十届膏方养生文化节”正式开幕。

启动仪式后，来自北京、济南的知名中医专家——彭继升教授、陈宪海教授、王伟

明教授及我院中医专家在各自诊室为前来的市民进行一对一望闻问切，把脉问诊，根据患者的体质特点与症状开处膏方，让广大市民在家门口就能享受优质、便捷的中医药服务。

当天，在 1 号综合楼举行了由医院内科、妇科、骨科、针灸科、治未病科医疗专家组成的大型义诊活动，现场为市民进行中医适宜技术诊疗、体质辨识等中医服务，以及居民健康素养调查、测血压、测血糖等义诊服务。在 1 号综合楼一楼大厅，免费品尝膏方、膏剂、代茶饮，现场制作阿胶固元膏、中医药文创作品及名贵中药材展示等活动精彩纷呈，为广大市民朋友带来了一场中医药文化盛宴。

新泰市作为全国基层中医药先进单位，全市中医药工作有目共睹，成绩斐然。去年创新开展的中医药服务县乡一体化“一拖六”项目，被列为山东省创建国家中医药综合改革示范区 15 个县级“揭榜挂帅”改革项目之一。10 月份，以优异成绩通过省中期评估，被省卫生健康委通报表扬。

同时，新泰市积极挖掘本地传统中医药文化精髓，推动中医药文化研究，申报的 5 个齐鲁中医药文化优秀研究成果荣获一项二等奖、一项三等奖、两项优秀奖。

（宣传科 杨蒙）

齐鲁中医药优势专科妇科集群专家到我院开展巡查巡诊

为充分发挥中医药临床诊疗优势，加快推进齐鲁中医药优势专科集群专业建设，11 月 15 日上午，



齐鲁中医药优势专科妇科集群专家组——临沂市中医医院党委委员、副院长张梅，临沂市中医院北城妇产科主任王品，陵城区中医医院主治医师刘玉静，临沂市中医院妇科集群秘书王潇到我院开展巡查巡诊指导工作。我院医务部主任张希华及相关科室负责人陪同巡诊。

座谈会上，张希华首先对妇科集群专家组的到来表示欢迎，对妇科集群专家长期以来的支持帮助表示感谢，希望通过齐鲁中医药优势专科妇科集群的优势资源和平台，加强互联互通，持续提升医院综合服务能力，为患者提供更加优质高效的中医医疗服务。

我院妇科主任张灿菊就医院概况、科室队伍建设、科研教育、中医特色优势、集群建设情况及下一步工作计划等方面进行了汇报。

临沂市中医医院副院长张梅充分肯定了我院在妇科治疗、专科建设工作取得的成绩，重点强调了集群建设的意义及建设目标，并对本次巡查安排进行说明。她表示，医院发展要与时俱进，不断提升中医药优势与服务能力，进一步提高妇科的诊疗水平，紧抓机遇、明晰目标，加快建设步伐，中西医并重保障群众身体健康。

会后，专家组一行对妇科病房、妇科门诊、妇科中医外治室进行现场巡查指导，查看了中医治疗室及住院病人妇科优势病种诊疗方案临床应用情况，对妇科开展的中医药适宜技术给予高度肯定。

通过本次巡查巡诊指导工作，齐鲁中医药优势专科妇科集群专家组肯定了我院妇科集群建设工作成效，同时对下一步集群建设工作提出了建议。我院将针对专家组提出的建议和集群建设任务，丰富各项中医适宜技术，完善中医临床方案，全面提升中医药技术在妇科的服务能力，为广大群众提供更加优质的中医诊疗服务。

（宣传科 杨蒙）

齐鲁中医药优势专科集群脾胃病 1 群专家到我院开展巡查指导

为充分发挥中医药临床诊疗优势，积极推进齐鲁中医药优势专科集群脾胃病科集群建设工作，11 月 24 日上午，齐鲁中医药优势专科集群脾胃病科 1 群牵头单位济宁市中医院内三科主任庞秀、集群秘书马刚、医务部干事庞庆旭到我院开展巡查巡诊指导工作。我院副院长侯衍强、医务部主任张希华、脾胃病科副主任赵磊、杨元庆等相关人员陪同。

座谈会上，副院长侯衍强首先对集群专家组的到来表示热烈欢迎并简要介绍了医院概况，他表示希望通过齐鲁中医药优势专科集群的优势资源，不断提高医院学科建设综合服务水平，发挥中医药特色治疗优势，为患者提供更加优质高效的中医诊疗服务。

脾胃病科副主任杨元庆从科室基本情况、科室建设规划、中医药特色发挥、人才培养、技术推广及存在问题与不足等方面进行了汇报。

专家组认真听取汇报并查阅专科集群建设材料。庞秀主任充分肯定了我院脾胃病科集群建设工作成效，同时对下一步集群建设工作提出了建议。鼓励医院通过集群建设，更好地发挥中医药临床诊疗优势，加强中医药重点专科的建设，在双方的努力下，共同为齐鲁中医药事业的发展贡献力量。



事业的发展贡献力量。

为提升集群内部中西医结合诊疗脾胃病临床能力，以达到同质化水平，马刚主任做了题为《幽门螺旋杆菌的临床诊治》的专题讲座。

通过本次巡查指导，进一步明确了脾胃病科集群建设任务目标，为我院专科集群建设指明了方向，下一步，医院将通过专科集群建设不断提升专科综合能力、中医临床诊疗能力，发挥县城龙头辐射带动作用，全面提升区域内中医药服务能力的提升。

（肝病脾胃病科 杨元庆）

“新泰市基层卫生人员中医药能力提升研修班”开班仪式在我院顺利举行

11 月 12 日上午，在我院一号会议室，新泰市中医药学会联合新泰市中医医院举办“新泰市基层卫生人员中医药能力提升研修班”开班仪式。市卫生健康局副局长、新泰市中医药学会会长伊永军出席会议并讲话，市卫生健康局中医科科长、新泰市中医药学会副会长汪立伟主持启动仪式。医院及研修班相关人员、基层中医卫生人员 80 余人参加。

伊永军在开班仪式致辞中表示，本次开展中医药能力提升研修班是一难得的机遇与机会，目的是为基层从事中医药事业的医务人员搭建一个良好的平台，让大家更好地了解中医、学习中医、运用中医。他要求，全体参与人员要高度重视此次培训，进一步提高中医药基础理论、基本知识和中医药适宜技术服务能力，让中医药在基层卫生服务中的作用得到充分发挥，为广大群众提供“简、便、验、廉”的中医药服务和

更加安全有效的中医医疗保健服务，不断增强人民群众对中医药的获得感。

仪式上，新泰市基层卫生人员中医药能力提升研修班班主任王安翠、研修班教学组组长刘光金、研修班教师代表靳元海和研修班学员代表马铭乐依次发言。

开班仪式结束后，研修班按照课程编排开始授课，由新泰市中医医院治未病科谢文静和脑病科靳元海两位中医专家先后为学员们进行《中医基础理论》和《中医诊断学》的授课。

本研修班面向基层医疗机构中医药从业人员，采取“集中授课+临床实践+个人自学”的形式，周期为一年。

通过研修班为广大基层医务人员了解和学习中医学前沿知识、最新学术动态、诊疗指南等中医药知识，在为群众提供更好的中医药技术服务的同时，切实加强中医药适宜技术培训和使用。

（宣传科 吴坤）



办院方针

中医立院

质量建院

科技兴院

人才强院

文化塑院

节俭办院



理念

中医保领先

西医跟前沿

中西医并重发展



奋斗目标

创建全国一流

县市级综合性

中医医院



关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号

关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号

关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号

关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号

关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号

关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号

关注健康

关注新泰市中医医院

微信公众号

新泰市中医药知识和实践技能大赛成功举行



11 月 16 日，新泰市中医药知识和实践技能大赛在新泰市中医医院 1 号会议室成功举行。

新泰市卫生健康局副局长、市中医药学会会长伊永军，市卫建局中医管理科科长、市中医药学会副会长汪立伟，新泰市中医医院党委书记、市中医药学会秘书长杨永勤，中医医院中医基层指导科科长、市中医药学会副秘书长刘光金，及市中医医院考务组全体成员、各乡镇医疗机构相关负责人和全体参赛选手参加。杨永勤主持启动仪式。

启动仪式上，汪立伟宣读了竞赛方案，刘光金同志介绍竞赛流程。

伊永军在讲话中表示，要以赛促学、以赛促干；要交流互鉴，推动发展；要坚持不懈，久久为功。他指出，中

医药事业发展既是迫在眉睫的当务之急，又是功在千秋的长远大计。必须珍惜机遇，树立久久为功的长期观念，脚踏实地做好人才培养、能力提升、文化传播等具体工作，共同推动全市中医药事业的传承、创新和发展。

本次大赛分为两个阶段，第一阶段是基本理论测试。第二阶段是实践技能。实践技能包括中药性状鉴别、中医适宜技术应用、医案分析三项技能操作。每个代表队三名选手各参加一项技能比赛。通过广泛调研、征求意见、组织报名，各乡镇卫生院共组织 20 个代表队 60 名选手参加本次竞赛。

据了解，组织本次全市中医药知识和实践技能大赛”是新泰市中医药学会成立后在市卫建局指导下实施的一项重要举措，大赛围绕“增强传承意识、发扬传统技能、提高技术水平”的目标，通过全员培训、全员练兵、以赛促学、以赛促练，激发全市基层医疗卫生机构中医药专业技术人员掌握中医药政策法规、钻研中医药业务，提高中医药服务能力的积极性，展现勤奋学习、技术精湛、爱岗敬业、积极向上的精神风貌，打造一支优秀的中医药专业队伍，为全市人民的健康保驾护航。

（中医基层指导科 林贞芳）

2023 年秋冬流行疾病中医预防方案

最近因流感导致肺炎、发热的病例明显升高。针对这一现象，医院组织专家讨论中医预防治疗的办法，希望可以帮助广大市民更好的了解、处理这一类疾病。

中医学认为“正气存内，邪不可干”、“邪之所湊，其气必虚”。在疾病预防方面，大家一定要注意，根据季节特点改善饮食起居，扶助正气，让自己身体棒棒，可以抵御外邪。秋冬之际，天气转燥转寒，容易出现肺燥的问题，加之饮食不当，如过食辛辣，油腻，内热丛生，外忧内患，容易发为最近常见的咽干，咽痛，咳嗽，口臭，便秘，甚至发热等问题。

一、中药预防方案

医院为帮助广大新泰市民预防疾病，根据临床经验，结合新泰市地域、气候特点，为不同年龄阶段人群制定中药预防方剂。

1. 幼儿：（方剂）秋梨膏/清肺膏配合儿童健脾益智膏

小朋友稚阴稚阳，预防过程以护为主，膏方温和，适合小朋友体质，同时膏方口感好，小朋友接受程度高。

2. 小学阶段（以体重 25 公斤为标准加减）：（方剂）荆芥 5g 防风 5g 大青叶 9g 板蓝根 6g 陈皮 6g 茯苓 9g 焦山楂 6g 炒麦芽 6g 鸡内金 3g 山药 9g

小学生年龄小，体质偏颇少见。主要以健运脾胃，防止脾胃积食生热；配合可以抗病毒的中药，帮助孩子抵抗外邪。内外兼顾调理，帮助小学生渡过流行性疾病高发期。

3. 初中阶段（以体重 50 公斤为标准加减）：（方剂）葛根 15g 黄芩 6g 炙甘草 3g 陈皮 5g 茯苓 9g 鸡内金 5g 山药 10g 北沙参 10g 连翘 3g 蝉蜕 6g 薄荷 9g 生姜 3 片

初中生因为之前的饮食问题，已经出现在孩子常见的脾胃运化弱，积食生热状态，所以到秋冬季，内热外燥容易生病。初中孩子病情偏重，缠绵不愈。

4. 高中（以体重 60 公斤为标准加减）：（方剂）葛根 20g 黄芩 9g 炙甘草 5g 炒白术 6g 鸡内金 9g 山药 12g 桑叶 18g 菊花 12g 生栀子 5g 淡竹叶 12g 竹茹 12g 薄荷 10g 生姜 3 片

到了高中，随着年龄增长，脏腑渐壮。但是高中生学习压力大，聚集程度高，也容易感染疾病。配方上清心润肺，下清肠胃。上下同治，解决问题。

5. 成人（以体重 60—75 公斤为标准加减）：（方剂）葛根 30g 黄芩 12g 连翘 5g 炙甘草 5g 炒白术 6g 荆芥 9g 防风 9g 生黄芪 12g 知母 3g 苦杏仁 12g 蝉蜕 9g 薄荷 12g 生姜 3 片

成年人，虽然身体盛壮，但是体质偏颇已经存在。以玉屏风提高抵抗力，配合清理三焦之邪的中药，顺应脏腑生理，扶正御邪，守护健康。

6. 老年人（以体重 60—75 公斤为标准加减）：（方剂）石斛 12g 桑叶 12g 菊花 12g 苦杏仁 12g 浙贝母 6g 竹茹 12g 生姜 3 片 牛蒡子 12g 仙鹤草 15g 薄荷 10g 生姜 3 片

随着年龄增长，老年人大多已伴有基础性疾病。这时阴

阳失调，更易感邪，并出现重症。用方调补阴阳，轻解平和，更适合老年人。

服用方法及注意事项：

1、此方根据这段时间多见呼吸系统疾病的常见症状，依据不同年龄阶段大多数人群体质制定，可能不适合特殊体质的人群，服用后如有不适或症状加重立即停药及时就医；2、预防疾病或者服用中药期间一定要忌口，禁服牛羊肉、狗肉及辛辣刺激、生冷食物；忌服油腻、水煮/荷包鸡蛋、牛奶；3、此方可作汤剂，一剂分早晚两次服用；可作代茶饮，每日一剂，可炖可煮，至 500-1000ml；可制作膏方；4、根据此次疾病特点，根据孩子身体状况方剂中可加秋梨、蜂蜜、冰糖；5、此方清凉润肺，有可能引起轻微腹泻；6、不适随诊。

二、中医非药物疗法干预

1. 功法锻炼：八段锦

双手托天理三焦——增强体质、增加心肺功能
调理脾胃需单举——调理气息、宽胸化痰
背后七颠百病消——疏通经络、祛风散寒

2. 穴位按摩

（1）按揉合谷穴——镇静止痛、清热解表
（2）揉擦迎香穴——疏风解表、通利鼻窍
（3）按揉风池穴——疏风解表、醒脑安神
（4）按揉足三里穴——增强免疫、调理脾胃

3. 小儿推拿

（1）揉大椎穴、揉一窝风功效：温阳益气、解表清热。
（2）清肺经、清天河水、揉涌泉功效：宣肺解表、清热滋阴、补益肾气。

（3）补脾经 功效：健脾益气、补益气血。

4. 饮食有节。每日三餐规律进食，饮食宜清淡易消化，食物多样，保证谷类、优质蛋白质类食物、新鲜蔬菜和水果摄入量，多饮水。

5. 起居有常。“饮食有节，起居有常”——生活规律，注意休息，夜卧早起，保证充足睡眠。顺应气候变化，及时调整衣物和室内温度，注意防寒保暖和节气保健。注意个人卫生，勤洗手，“勤更衣，勤通风”。

6. 劳逸有度。“法于阴阳，和于术数”——坚持体育锻炼，可选择五禽戏、八段锦、太极拳等中医功法锻炼，或根据个人条件选择适合自己的锻炼方法，增强御邪能力。7. 情志畅达。“精神内守，病安从来”——调畅情志，加强情志疏导，使气机顺畅，以改善焦虑恐惧、抑郁孤独等情绪。通过读书听音乐，并配合体育锻炼，也可以通过静坐或静卧，使精神清宁，病气衰去，身心健康。

8. 防御香囊。桑叶 12g 菊花 15g 桂花 15g 干姜 5g 紫苏叶 12g 厚朴 12g 佩兰 12g 藿香 12g 薄荷 12g 上药微末，加入药袋，放入香囊内，至于身旁或枕旁，两周左右更换一次。（过敏或其他不适停用，严重及时就医）。

（治未病科 谢文静）

义诊服务

11 月，我院组织心血管病科、肝病脾胃病科、脑病科、儿科、治未病科、中医科、口腔科、眼科等专家们开展义诊活动，现场义诊、号脉、针灸灸法，还普及健康知识，宣传中医特色疗法、免费测血糖、血压、心电图检查、彩超检查等，现场答疑解惑将健康保健、科学生活、预防疾病等知识传授给广大市民，倡导大家养成健康的生活方式和

生活习惯，活动受到在场群众的一致好评。

（外联办 蒋敏）



▲ 11 月 3 日，体育公园义诊



▲ 11 月 5 日，膏方节义诊



▲ 11 月 10 日，青云中学义诊



▲ 11 月 14 日，“联合国糖尿病日”义诊



▲ 11 月 21 日，体育公园义诊



▲ 11 月 24 日，老年公寓义诊