

中医养生保健方法实践应用空间广阔

本报综合消息 近日,国家中医药管理局召开健康中国中医药健康促进主题发布会,聚焦中医养生保健方法,系统介绍了以气功等为代表的中医传统养生功法的当代传承、科学规范与普及成果。

发布会披露,目前官方已系统整理并编创推出13套气功健身功法,培养了超过23万名社会体育指导员,成功将这一健康实践推广至全球67个国家和地区,标志着中医养生保健方法的标准化、国际化传播进入新阶段。

长期以来,以八段锦、易筋经、五禽戏等为代表的中医养生保健功法,凭借其调和阴阳、疏通经络、形神兼养的独特理念,在民众强身健体、疾病预防与康复调理中发挥着

重要作用。近年来,国家中医药管理局与国家体育总局等多部门深化协作,共同致力于这些珍贵遗产的挖掘整理、科学研究和普及推广。特别是依托“百市千县”中医药文化惠民品牌活动,各地广泛开展八段锦等功法的社区教学、展演比赛,使其融入日常健身生活,成为弘扬中华优秀传统文化、提升全民健康素养的生动载体。

面对日益增长的大众健身需求,如何科学、安全、有效地练习,是关键所在。中国中医科学院医学实验中心研究员代金刚在发布会上强调了冬季练习的要点:秉持“循序渐进”原则,例如学习八段锦可分阶段掌握;掌握“慢、稳、松”的节奏,动作宜缓;练习时长以15至20分钟、身体微热稍

感疲劳为度;注重“保暖护阳”,选择合适时间,练习前后做好防护;倡导通过国家体育总局、国家中医药管理局发布的官方教学视频或在执业医师指导下进行规范学习。

发布会特别关注了儿童青少年的健康促进工作。针对该群体身心特点,推荐八段锦、校园五禽戏及简易站桩呼吸法等,建议每次集中练习时长控制在10至15分钟,注重趣味性、体验感。专家呼吁家长和教师共同参与,以身示范,多给予正面激励,重在培养兴趣、享受过程,而非苛求动作的精准度,从而在青少年心中播下热爱传统养生文化的种子。

此次发布会集中展示的成果,反映了中医养生保健方法在现代社会体系化、规范化发展路径。从功法

的系统编创、指导人才的规模化培养,到依托文化惠民活动深入基层,再到跨部门协同推动国际传播,一套集研究、教育、实践、推广于一体的完整生态正在形成。将源自古代的养生智慧,转化为当代人易懂、易学、易用的健康方案,并使其跨越国界,服务于更广泛人群的健康需求,是中医药“传承精华、守正创新”的深刻体现。

此次专题发布会的举行,不仅向公众系统介绍了中医养生保健领域的重要进展,也为后续深入开展相关工作指明了方向。随着健康中国战略的深入推进,体系完备、科学规范、参与便捷的中医养生保健服务,必将为构建覆盖全民、全生命周期的健康保障体系贡献独特而重要的力量。②10 (记者 李鹤 整理)



国家强直性脊柱炎健康乡村项目落地周口

本报讯 (记者 刘伟)1月23日,国家强直性脊柱炎健康乡村项目揭牌仪式暨学术交流活动在周口市中医院举行,标志着这一国家级公益项目正式落地周口。

揭牌仪式上,河南科技大学第一附属医院风湿免疫科主任史晓飞与周口市中医院工会主席张红梅共同进行“定点医院”揭牌。张红梅指出,强直性脊柱炎是一种严重危害农村地区青年群体身体健康的慢性疾病。该项目旨在通过定点医院模式,推动优质医疗资源下沉,解决基层患者“看病难、看病贵”问题。

揭牌仪式后,史晓飞等省内专家分别围绕项目诊疗规范、临床诊疗核心要点作专题讲座,结

合临床案例分享前沿诊疗经验,为现场医护人员带来了一场学术盛宴。史晓飞指出,该项目的落地与推进,将有效打通基层强直性脊柱炎防治的“最后一公里”,是巩固拓展脱贫攻坚成果、防止因病返贫的重要举措。

讲座结束后,史晓飞等专家深入医院病区开展公益义诊,耐心接待每一位前来就诊的患者,细致询问病情、查看病历,为患者制定精准的诊疗方案,给出专业的康复建议。

张红梅表示,医院将以此次揭牌为起点,切实将项目红利转化为群众看得见的健康福祉,为守护区域百姓健康、服务乡村振兴战略贡献中医力量。②10

生育友好优服务 儿童友好暖童心

本报讯 (记者 李鹤)1月22日,河南省生育友好和儿童友好医院建设省级质控专家组到周口市妇幼保健院,开展2025年度专项质控工作。

专家组严格依据省级质控标准与方案,通过听取汇报、实地查看科室、查阅资料、现场访谈等方式,对医院在“双友好”建设中的机制运行、环境设施、服务流程、模式创新及保障措施落实等方面,进行了全面核查与评估。

院方围绕生育友好与儿童友好两大主题,介绍了医院在健全孕产全程保健服务链条、创新服

务模式、推行便捷流程,以及打造适儿化环境、构建以儿童为中心的服务体系等方面的具体举措和阶段性成果,展示了医院提升服务内涵的成效。

经过综合调研,专家组对周口市妇幼保健院在“双友好”医院建设取得的成效给予充分肯定。

周口市妇幼保健院副院长王彬表示,将以此次检查为契机,认真梳理吸纳专家组的指导意见,持续深化“双友好”医院建设,努力为全市及周边妇女儿童提供更加优质、安全、便捷、温馨的全生命周期健康服务。②10

名医下沉传帮带 学科强基惠民生

本报讯 (记者 史书杰)为持续提升医院综合服务能力,让百姓在家门口享受省级优质医疗服务,1月22日,太康县人民医院举行郑州大学第一附属医院、河南省肿瘤医院“驻扎式”帮扶专家见面会暨名誉科主任聘任仪式。

会上,医院相关科室负责人与专家就学科发展现状、技术短板、人才梯队建设等问题进行了交流对接。专家听取了医院介绍与需求,并结合各自专业领域,对帮扶重点和开展方式提出了建议。

聘任仪式上,院长张向东向郑大一附院眼科专家赵雅婷、妇科专家马宁赵、普外科专家张晴

晴、河南省肿瘤医院放疗科专家丁丹红、放疗科专家黄蓉、医学影像科专家刘翠翠、普外科专家王效谦、血液科专家王耀美颁发聘书,聘任他们为对应科室的名誉科主任。在未来一年,各位专家将在太康县人民医院定期开展坐诊、手术、教学查房、学术讲座等帮扶工作。

随着专家们的到来,一批新技术、新项目将陆续开展,疑难重症救治能力将得到提升。张向东表示,医院将以此次帮扶为契机,努力推动医疗质量、学科建设、人才培养和服务内涵全面提升,更好履行县域医疗中心职责。②10

健康周口

假期健康生活指南

春节临近,学生即将迎来放松心情、调整状态的宝贵假期。在享受休闲时光的同时,也应重视健康管理。

预防呼吸道疾病

勤洗手、讲卫生:饭前便后、触摸公共物品后及时洗手;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。

多通风、少聚集:每日开窗通风,保持空气清新;避免带孩子前往人群密集的场所。

强体质、打疫苗:符合条件的孩子建议接种流感等疫苗,增强自身防护能力。

若孩子出现发热、咳嗽等症状,宜居家休息,必要时及时就医。

保护视力健康

增加户外活动:保证每天户外活动2小时以上。

控制用眼时间:使用电子产品每次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时。每近距离用眼20分钟,应远眺至少20秒。

端正读写姿势:读写时做到“一尺一拳一寸”,避免躺卧看书。

均衡营养

规律三餐:定时定量,不用零食代替正餐。

合理搭配:多吃蔬菜、水果、全

谷物,减少油炸、高糖、高盐食品摄入。

足量饮水:首选白开水,少喝或不喝含糖饮料。

保持良好生物钟

保证充足睡眠:小学生每天不少于10小时,初中生每天不少于9小时,高中生每天不少于8小时。

作息有序:尽量保持与上学时相近的作息,避免熬夜。

适度运动:每天进行至少1小时的中高强度身体活动,如跳绳、球类运动等。

关注心理健康

加强沟通:家长应多倾听孩子的想法,关注情绪变化。

共同规划:家长与孩子一起制定假期计划,做到劳逸结合,鼓励孩子做家务、进行体育锻炼等。

防范意外伤害

冰雪活动:选择正规场所进行活动,防范溺水、摔伤等意外。

烟花爆竹:严格遵守当地规定,儿童燃放烟花爆竹须家长全程陪同。

交通安全:遵守交通规则,12岁以下不骑自行车上路,16岁以下不骑电动自行车上路。②10

(周口市疾控中心 梁凌霄)

视觉新闻

寒冬腊月,项城市第一人民医院“医护到家”服务温暖依旧。近日,该院护理部主任邱艳(中)带领产科团队,踏雪上门为产妇与婴儿提供专业护理服务。

记者 史书杰 摄



市第六人民医院

成功救治一名恶性综合征患者

本报讯 (记者 李鹤)近日,周口市第六人民医院心理三科(早期干预科)与重症监护室协作,成功救治一名恶性综合征并发重症肺炎的患者,助其转危为安。

据了解,患者秦女士患精神疾病多年,近期因言行紊乱、高热、咳嗽、呼吸困难等危急情况被紧急

送院。入院时,其精神症状突出,无法配合治疗。心理三科主任魏海燕接诊后,立即与重症监护室主任刘忠锋进行联合会诊,判断其为恶性综合征并发重症肺炎,病情凶险。

面对挑战,医疗团队迅速制定周密治疗方案。在药物治疗基础上,采

用多参数无抽搐电休克治疗,以降低副作用发生风险。经约1周的精心治疗与护理,秦女士精神症状显著缓解,肺炎得到控制,体温恢复正常,顺利度过危险期。

当精神疾病患者合并严重躯体疾病时,治疗难度与风险显著增加。魏海燕建议,若基层医院

不具备精神科与重症监护同时治疗的条件,应及时转至上级医院就诊。她同时提醒,使用抗精神病药物需高度警惕罕见恶性综合征,尤其在患者体质虚弱、脱水或电解质紊乱时,发病风险更高。该症起病急、进展快,一旦发生,需立即就医。②10

张振中:一方祛口疾 卅载践初心

□记者 郑伟元 文/图

近日,在沈丘县范营乡卫生院的一间诊室里,57岁的中医师张振中的案前围满了等候的患者。从医三十一年,他深耕常见慢性病及口腔咽喉溃瘍领域,将祖传医技与现代中医理论相融合,为众多患者解除病痛,成为当地群众信赖的健康“守门人”。

追溯家谱,张振中的医术源头可追溯至家族第15世的张占奎、张占刚兄弟,二人在项城水寨镇东大街开设“天顺堂”医馆,专攻伤寒杂病,在当地声名远扬。传到老太爷张慎宇这一代,医术已聚焦内科杂症,迁至范营乡后开馆行医,手抄的医书堆满床底,成为家族瑰宝。爷辈张书功拓展喉科诊疗,曾走村串户为孩子接种牛痘疫苗,防治天花、麻疹,方圆几十里的群众慕名而来。父亲一辈虽因分工减少了行医时间,但祖辈的诊疗经验一直传承。那只会采药图的青花瓷碗与能喷射药粉的小铜葫芦,见证着医术的代代相传。作为家族第20世传人,张振中自幼便在药香与问诊声中长大。

1987年高中毕业,受家族医风熏陶的张振中,赴郑州系统学习中医理论与临床技能,摒弃年少时的浮躁,潜心钻研《伤寒杂病论》等中医经典。毕业后,他考取医师资格证,2017年通过特招进入范营乡卫生院。他将祖传经验与专业知识融合,形成了“辨证求因、标本兼顾”的独特诊疗风格,核心始终遵循阴阳五行、脏腑经络等



张振中为患者把脉。

中医理论精髓。

在张振中看来,口腔咽喉疾病、慢性胃病等多种病症的根源多与“痰、气、火”相关。“湿气久积成痰,痰阻经络则生痰湿,情志不舒则致肝气郁结,作息饮食失调易生内火,三者交织便引发病症。”他解释道。

针对口腔咽喉疾病,祖传的“口疮散”是他的看家本领。其以冰片、麒麟竭、珍珠、硼砂等为核心成分,辨证加减外用,既能清热解毒,又能消肿散结,临床有效率达90%以上,轻症患者1至2个疗程便可痊愈。治疗

肺结节时,他借鉴王付老师经方理论,突破中医“十八反”的传统用药禁忌,创新性采用人参、藜芦、海藻等配伍,补气化痰、软坚散结,助力患者病灶逐步消散。而面对慢性胃炎、失眠等多种慢性病,他则以张仲景《伤寒杂病论》经方为基础,随症加减,调理

脾胃、疏肝理气。

45岁的王女士深受慢性口腔溃疡困扰长达五年,反复发作的创面让她食不下咽。经人介绍找到张振中时,她口腔内已出现多处溃疡,疼痛难忍。张振中辨证后判断其为“痰湿郁结兼肝火旺盛”,除了调配口疮散外用,另开中药方剂调理体质。用药三天后,溃疡创面开始愈合,两周后症状完全消失,随访半年未复发。“张大夫的药既灵验又实惠,没想到缠了我这么久的病能治好。”王女士的感激之情溢于言表。

如今,张振中始终牵挂着中医医术的传承。他说:“传统中医讲究‘三年学徒、五年侍诊’,只有在师傅身边潜心历练,积累丰富临床经验方能有所成就。”他带教注重实操,要求学生熟记经典、细察脉象,在诊疗中领悟辨证精髓。

谈及中医的传承与发展,张振中感慨万千:“中医是慢功夫,必须潜心钻研,切不可急功近利。过去,我爷爷给乡亲们治疗口腔溃疡,常常分文不收,全靠口碑相传。现在中医要发展,既要有祖传根基,也要有时代的灵魂,守住辨证论治的核心,才能行稳致远。”②10

寻觅民间好中医
——周口市中医院协办——

健康服务热线



健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780
电子信箱:zkbrwsb@126.com