



滨州市中心医院举办中医药文化夜市点亮健康生活

□通讯员 张晓凯

晚报滨州讯 近日,滨州市中心医院在孙武广场成功开展了一场别开生面的中医药文化夜市,为广大市民带来了一场精彩纷呈的健康盛宴。

活动现场热闹非凡,众多市民纷纷前来体验中医药文化的独特魅力。滨州市中心医院的医护人员们早早地来到广场,布置好了各个展区和体验区域。

首先映入眼帘的是精彩的八段锦表演。表演者们身着统一服装,动作舒展优美,如行云流水。他们随着音乐的节奏,缓缓起势,一招一式都展现出八段锦的刚柔并济之美。市民们被这独特的表演所吸引,纷纷驻足观看。八段锦作为一种传统的中医健身功法,具有强身健体、调理身心的功效。通过现场表演,让更多的人了解这种古老而有效的养生方式。

在义诊区,经验丰富的中医师们耐心地为市民们进行把脉问诊,解答各种健康问题,并根据每个人的体质和症状给出个性化的养生建议。不少市民排起长队,等待着与专家们面对面交流,了解自己的身体状况。

中药养生区也吸引了众多市民。各种中药材功效展示在展板上,医护人员详细地



介绍着每一种药材的功效和用途,让市民们对中医药有了更直观的认识。

此外,还有中医特色疗法体验区,如艾灸、拔罐、推拿、耳针等。市民们可以亲身感受这些传统疗法的神奇效果,缓解身体的不适。体验过的市民纷纷称赞中医特色疗法的方便有效。

这次中医药文化夜市不仅为市民们提供了便捷的医疗服务和健康咨询,也进一步弘扬了中医药文化。通过这种贴近百姓生活的方式,让更多的人了解中医药、认识中医药、信任中医药。今后将继续



举办更多形式多样的健康活动,为市民们的健康保驾护航,

为推动中医药事业的发展贡献力量。

靠在床头看手机是“上吊姿势”,快改!

长时间窝在沙发上或者靠在床头看电视、玩手机,这些看似舒服的姿势,其实是“上吊姿势”!时间一长,可能会使你的颈椎发生退变,从而出现颈椎疼痛、头晕等不适症状,损伤脊柱健康!

门诊上20~40岁的年轻颈椎病患者已经越来越多。很多不良习惯,现在就要改!

1. 纠正不良姿势和习惯

避免长时间看手机、注意抬头挺胸,不要固定一个坐姿或者一个动作太久。

2. 选择合适的枕头

选择合适的枕头,以仰卧高度为自己一个拳头为宜。

3. 颈肩部保暖

注意颈肩部保暖,避免负重及过度疲劳,避免空调直吹颈肩部。

4. 加强锻炼

加强颈肩部肌肉的锻炼,如抬头运动、“米”字操等,既可缓解疲劳,又能增加肌肉的力

量,有利于提高颈椎的稳定性,增强颈肩部适应变化的能力。

5. 热水泡脚

足部穴位较多,有颈椎反射区(足部内侧),还是足三阳经络起始处,且走形经过颈部。睡前用温水(不超过45℃)泡脚并按摩,能起到运行气血、协调阴阳、抗御病邪、扶正祛邪作用。

6. 点揉后溪穴



后溪穴位于人体的手掌尺侧,微握拳,当第5掌指关节后的远侧掌横纹头赤白肉际处。具有行气止痛、疏筋活络、清热解表等功效,用于治疗头顶疼痛、腰背痛、手指及肘臂挛痛等痛证,是治疗颈肩腰椎病的神

奇大穴。

操作方法很简单:手微握拳,用另一手的拇指指尖掐按后溪穴,力度以能耐受为度,微感酸痛即可。

注意:按压时力度要适中,不要掐破皮肤,当酸胀感明显

时,配合缓慢活动颈肩部,每次点按3~5分钟,可以早晚各一次。此外,在工作和学习中,我们也可以通过把双手后溪穴放在桌沿上来回滚动,来达到刺激后溪穴的目的。

(中国中医药报)