



中医药文化进校园 岐黄薪火润课堂

市中医医院走进滨州实验学校南校区开展义诊科普活动

□通讯员 贺 丽

晚报滨州讯 为弘扬中华优秀传统文化,厚植青少年文化自信,推动中医药文化在校园生根发芽,近日,滨州市中医医院组织20余名医务专家团队走进滨州实验学校南校区,开展“中医药文化进校园”义诊科普活动,通过一场集座谈交流、科普讲座、义诊体验、文创展示于一体的沉浸式文化课堂,让500余名师生近距离感受中医药的独特魅力。

在义诊体验区,来自妇科、眼科、全科医学科、风湿病科、针灸推拿科、内分泌科等

科室的专家们通过“望闻问切”,为师生提供一对一健康咨询与个性化防治建议。医护人员开展针灸、推拿、拔罐、穴位贴敷、耳穴压豆等中医特色疗法,让师生在亲身体验中感受中医“治未病”的疗效与智慧。儿童康复科医护人员还为孩子们开展了脊柱侧弯筛查,守护青少年体态健康。

最受孩子们欢迎的莫过于中药发卡DIY环节。大家亲手挑选药材、搭配造型,在趣味手工中认识中药、爱上中药,于指尖间触摸中医药文化的匠心与温度。活动现场还精心准备了三种中药养生代

茶饮,师生们细细品茗,品味“药食同源”的养生哲学,感悟中医药“未病先防”的理念。

文创展示区同样人气高涨,同学们欣赏着独具特色的中药书签,好奇地阅读着中医竹筒,深深嗅闻着中药香珠手串、香囊的草本清香,翻看着图文并茂的中医药科普手册,对中医药文化有了更加具象生动的认识。

此次“中医药文化进校园”活动,集知识性、趣味性、实践性于一体,通过讲座启迪思维、互动激发兴趣、体验深化认知、展示涵养审美,将中医药文化的种子悄然播撒进



孩子们的心田,点燃了他们传承岐黄薪火的热情,为中医药文化的守正创新注入源源不断的动力。

滨州市中心医院省级项目成功获批

2025年山东省省级继续医学教育项目表

序号	项目编号	项目名称	主办方名称	项目负责人	联系方式	教学对象	拟招生人数
1	37250000353	结核病精准诊断及个体化治疗新进展培训班	滨州市中心医院(结防院)	王德翠	18266536	相关专业的继续医学教育对象	220
2	37250000354	颈动脉狭窄闭塞病变重建学习班	滨州市中心医院(结防院)	周世聪	15954375	相关专业的继续医学教育对象	40

近日,山东省卫生健康委员会公布2025年山东省省级继续医学教育项目名单,滨州市中心医院申报的“结核病精准诊断及个体化治疗新进展培训班”和“颈动脉狭窄闭塞

病变重建学习班”两个继续医学教育项目成功获批。

多年来,市中心医院始终高度重视继续医学教育工作,坚持把人才培养和学科建设摆在突出位置。通过积极搭

建学术平台、营造浓厚学习氛围、引进先进诊疗技术与管理理念,不断夯实医院高质量发展的基础。

(滨州市中心医院)

这碗汤暖身又养脾

很多地方都有立冬补冬的习俗,天冷的时候,适当进补能很好地抵御寒冷。但是,进补要先引补,让脾胃有一个适应过程。冬天非常适合煲粥炖汤,不仅能让身体暖和起来,还能滋脾养肾,让食材的功效发挥到极致。专家给大家推荐一道养元参米粥。

材料:海参1个,小

米100克,少量姜丝。

做法:海参以40℃的温水泡软后,剪开参体,除去内脏,洗净,再用开水煮30分钟,后用凉水浸泡至软,宜反复冲洗并更换凉水。海参处理好后,切成小块,加入小米、姜丝,用小火炖煮至粥水黏稠。

(金羊网)

秋冬季心血管疾病高发



朝“问”健康·健康提示

国家疾控局日前举行新闻发布会,专家介绍,当前全国整体进入流感流行季,有23个省份处于流感中流行水平,并总体呈现南方高于北方态势。今年秋冬季我国流感的高峰期预计出现在12月中下旬和1月初。

现阶段,检出的病原体均为已知常见病原体,没有发现未知病原体及其导致的新发传染病。

此外,秋冬季也是心血管病的高发季。

在寒冷的冬季,血液黏稠度增加、血管收缩、血压升高,

易诱发心血管疾病。患有高血压、高血糖、高血脂的“三高”人群冬季要特别注意保暖。

专家提醒,季节变化时血压易升高,血管易痉挛,可能引发急性心梗、心绞痛,要注意监测血压,及时就医调整药物。

心血管疾病和这些因素有关

●极度愤怒

极度愤怒会导致心率、血压飙升。临床研究显示,一次剧烈的、爆发性的愤怒,在发作后的2小时内,心脏病发作的风险会激增5倍,中风风险增加3倍。

●睡得少或睡得多

长期睡眠不足6小时,或睡眠时间超过9小时,都与心血管疾病风险升高有关。

睡眠过少会扰乱内分泌和神经系统,睡眠过多则可能与潜在的抑郁、睡眠呼吸暂停有关,这些都会间接损害心血管。

专家表示,保证充足的睡眠,同时保持好心态,避免血压飙升,也避免血管过度收缩。

●“报复性”锻炼

平时久坐不动,只在周

末进行长时间的剧烈运动,会增加发生急性心肌梗死的风险。每周进行3到5次、每次30分钟以上的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳),远比“报复性”锻炼一次要安全有效。

据专家介绍,运动时,一般要让自己感觉稍微费力,按照自己身体的能力逐渐增加强度,然后提升抗压能力,能够起到防病治病的效果。

●6时至10时剧烈运动

专家提醒,清晨6时到10时,老年人的血压可比平时高10到20毫米汞柱,这时如进行慢跑等剧烈运动,易引发心肌梗死。建议老年人早餐后1小时再运动。

(央视新闻)