

“用文化演绎经典,用经典激活临床。”7月10日下午,一场独特的《黄帝内经》读书分享会,让河南省内外的中医、西医学科专业住院医师规范化培训学员们,通过现场分享、网络直播互动等形式,齐读中医经典著作,领悟中医文化的深刻内涵。

分享会在两位河南广播电视台主持人吟诵《黄帝内经》的优美读书声中开始。他们用细

腻的语言表达,向现场及线上的参与者,分享了“是故圣人治已病治未病,不治已乱治未乱”等经典阐释和经典篇章。

随后,来自河南中医药大学第一附属医院、河南中医药大学第二附属医院、河南中医药大学第三附属医院、郑州大学第二附属医院的多位学员,现场分享了各自在学习、工作中,以中医经典论述结合临床

诊疗工作、提升自身中医文化素养的做法。他们引经据典、深入浅出地分享,收获了阵阵掌声。

“中医的整体观,倡导人体内脏、体表和器官之间是不可分割的,与外界天气变化相关,与所在地域相关。”河南省名老中医、河南中医药大学第一附属医院教授赵坤,现场点评读书分享时说,读经典是为了用

好经典,读中医经典应当成为每一位中医学子的常备课、必修课。

实际上,本次分享会也是河南省中西医结合学会、河南省中医学会、河南省中医药学会联合开展教学活动的一部分。今后,河南将继续探索创新联合教学活动形式,开放促进中医、西医全科医生交流互鉴的平台,推进治未病工程及健康中国行动落地。

责编 杨小沛 美编 杨小沛

多地启动《中医药法》宣传活动

今年7月1日是《中华人民共和国中医药法》(以下简称《中医药法》)正式实施3周年。为贯彻学习《中医药法》,更好地传播中医药文化,推动中医药事业健康发展,近期,河南各地积极开展贯彻落实《中医药法》活动,值得点赞!

淅川县开展中医药健康文化宣教活动

本报讯(记者乔晓娜 通讯员何璐璐)日前,由淅川县卫生健康委员会牵头,淅川县中医院主办的中医药健康文化主题活动在该县中心文化广场开展。活动现场分别设置《中医药法》宣传区、专家义诊区和中医药特色治疗体验区。

在宣传区,淅川县中医院通过宣传标语、活动展板、传单等形式,宣传近年来中医药事业发展的成就、《中医药法》、中医药知识及该院中医特色服务项目,为群众现场讲解中医药防病治病常识。

在专家义诊区,该院内科、外科、儿科、康复科、治未病科的专家们分别为群众开展健康义诊和咨询服务,悉心解答大家关心的各种问题。

中医药特色治疗体验区成为人们关注的焦点,三伏贴、艾灸、拔罐、推拿、按摩等中医特色疗法吸引了不少群众前来体验治疗。

在现场,专家共为群众义诊近500人次,进行中医特色治疗200多人次,发放宣传资料600余份,使群众对中医药辨证施治的科学性有了更直观、更深刻的认识。

平舆县普法宣传走上街头

本报讯(记者刘畅 丁宏伟)依照全省《中医药法》宣传月活动的总体要求,7月以来,平舆县中医院连续多日组织人员走上街头,以义诊形式促进《中医药法》普法宣传。

7月7日上午,平舆县中医院抽调内科、中医骨伤科、康复科、

疼痛科、儿科、妇产科等中医特色科室的12位医务人员走上街头,开展《中医药法》颁布实施3周年宣传义诊活动。

在义诊现场,专家们为过往群众提供中医健康咨询、健康体检、免费测血压血糖、中医辨证、推拿按摩、小儿三伏贴等服

务,并以发放中医养生健康知识宣传材料、设立中医药文化展板等形式,加强对中医药文化的广泛宣传。

通过一系列街头普法宣传活动,平舆县中医院进一步增进了社会各界对中医药的认知和认同。

周口市中医院中医特色疗法进校园

本报讯(记者侯少飞 通讯员黎倩倩)7月9日,周口市中医院组织中医专家团队一行7人走进河南科技职业学院,宣传《中医药法》,为师生开展中医药知识健康科普讲座和义诊,弘扬中

医药文化,推广中医药技术,培养大学生对中医药的浓厚兴趣。

义诊体验活动伊始,前来问诊的师生便排起了长队。专家们从专业领域出发,根据每位师生的不同状况,给出了相

应的建议,并现场为部分教职工进行耳穴压豆、推拿、针灸等治疗。

此次义诊活动让师生们近距离感受到了中医药文化,得到了学校师生的热情欢迎和称赞。



日前,驻马店市第二中医院开展中医义诊活动为百姓服务。医务人员向百姓提供中医养生、中医保健、中医诊疗等健康服务的同时,推广“信中医、爱中医、用中医”的理念,普及《中医药法》和中医药相关政策。

刘 畅 丁宏伟/摄



近日,漯河市郾城区中医院在该市钟楼广场开展了《中医药法》颁布3周年宣传义诊活动。活动现场,专家团队为群众义诊、开出健康处方,提供耳穴压豆等中医适宜技术体验,讲解中医药知识,并为参与《中医药法》知识竞答的群众送上中药祛风膏。

王明杰 赵大地/摄

濮阳市中医医院 夜间门诊方便患者

本报讯(记者陈述明 通讯员郑鑫)“上班忙没时间”“人多不愿意排队”……诸多理由,成为当前许多亚健康人群不去医院就诊的理由。针对这一现象,濮阳市中医医院推出夜间门诊,为患者大开方便之门。

据了解,夜间门诊和夜间急诊不是一回事。夜间急诊一般都是收治危急重症患者;而夜间门诊相当于延长了白天的门诊时间,这样的话患者就能做到工作、看病两不误了。

目前,濮阳市中医医院夜

间门诊已经开设了12个专科,分别是口腔科、心内科、肿瘤血液科、肝胆脾胃科、糖尿病科、治未病科、肾病科、妇产科、妇科、康复科、肺病科、皮肤科,每天都有专家坐诊,完全打破了“白天看门诊,晚上看急诊”的传统观念。

另外,濮阳市中医医院中医特色治疗区、中药房等科室配合夜间门诊都有相应的值班人员,满足不同患者的服务需求。夜间中医特色治疗项目包括针灸、拔罐、艾灸、刮痧、耳穴压豆等。

灵宝市中医院 开展对口帮扶工作

本报讯(记者刘岩 通讯员苏江园)7月8日,灵宝市中医院儿科副主任杨晓亮、治未病科主任李红芳、针灸康复科医师杨川川等一同前往故县镇卫生院,开展对口帮扶工作。专家们走进门诊、病房,对入住患者进行查房、会诊,

交流治疗经验。当下,中医治未病特色疗法三伏贴在故县镇卫生院火热进行。为方便当地群众贴敷,李红芳在会诊的同时,还现场教学,对三伏贴的临床应用及适应证等进行了详细讲解。

洛宁县中医院 抓关键 补短板 促提升

本报讯(记者刘永胜 通讯员金欣)“送来的都是干货,抓住的都是关键,讲授的都是精华,要补的都是短板!”7月13日,说起郑州市中医院到该院开展对口帮扶的事情,洛宁县中医院党总支书记刘吉平感慨地说。

据了解,7月10日~11日,郑州市中医院业务副院长薛玉珠等一行5人,来到洛宁县中医院,开展对口帮扶“护理一院感—营养”专题培训。

在培训会上,来自郑州市中医院的饶艳红等专家,采用图、文、案例相结合的方式,为洛宁县中医院医务人员分享了院感、肠道微健康、护理管理、中医护理技术等知识。

随后,专家团队来到洛宁县中医院各重点科室,针对各科室在中医护理技术实践中存在的问题,给出指导性意见和建议,并强调了中医药技术在临床护理工作中的重要性和必要性。

信阳市中医院 开展分院绿地认养活动

本报讯(记者王明杰 通讯员张军 田梅 赵秀秀 王琪)随着信阳市中医院高新区分院逐步投入使用,日前,为了更好地保护绿地、绿植,维护环境卫生,增强员工互动,该院以科室为单位在分院划分责任区,开展了绿地认养活动。

在该院分院园区内,许多绿地都插上了写有科室名字的标识牌。7月8日上午,来自老院区的25名工作人员手拿镰刀,肩披毛巾,在各自的责任区

拔杂草、清垃圾。尽管夏日炎炎,气温高达30多摄氏度,但是活动现场大家干劲十足。经过两个小时奋战,各个角落的杂草、垃圾不见了,绿油油的冬青树露出了久违的“面容”。

“这样的活动有助于增强大家的使命感,提升医院凝聚力与战斗力,让我们既亲近了自然,缓解了压力,又美化了环境,工作劳动两不误、相得益彰。”该院工会主席程宏明表达了自己的“护绿”感受。

医师资格考试中医类别 实践技能考试开始

本报讯(记者史尧 刘畅)7月11日上午,2020年医师资格考试中医类别实践技能考试开始。全省18个考点严格落实医师资格考试疫情防控要求,全力确保考试顺利举行(如图)。

2020年,河南省中医类别实践技能考试考生报名人数达到18871人,经审核共有14576人符合条件,实际缴费考生为13491人。

在为期9天的考试时间里,结合医师资格考试疫情防控要求,河南省的所有考区考场入口均设置了体温检测点和健康码查验点,进入考场的所有人员全程佩戴口罩;考生在候考区、考场候考时就座距离,以及考试时考官与考生的距离均保持在1米以上。考试期间,发现有发热考生,按照河南省医师资格考试疫情防控相关要求处理。



中医骨伤科国家区域医疗中心 传承历史 擦亮品牌 洛阳正骨 突出特色 加快步伐

经常百步走,活到九十九

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院) 岳松涛

“老高,走,咱们锻炼身体去!”饭后锻炼是老高两口子每天的必修课。他们常去公园打打太极、甩甩鞭子,但是锻炼后总觉得累,肌肉酸痛,也不知道是不是锻炼的方法不对。那么,老年人究竟该怎样锻炼身体呢?锻炼强度多大比较合适呢?世界卫生组织认定,走路是“最好的运动”,是接近完美的运动。针对老年人的体育锻炼指南建议,老年人应进行中等强度的运动,每周3次~5次,每次30分钟~50分钟。

老年人可进行的锻炼应以不引起任何关节变形为前提,包括步行、水下锻炼、骑行等。

运动对身体的改善是可逆的,一旦停止就可能逆转。因此,坚持运动是确保长期效果的关键。我们需要选择一项容易实施、方便长期坚持的运动。步行就是这样的运动。

步行对膝关节炎患者的心脏功能有积极影响。有研究表明,在进行了6个月的轻快步行锻炼之后,久坐且身体虚弱的60岁以上女性表现出步行耐力的改善。据报道,有规律的步行活动和控制体重可以降低老年人代谢综合征(如糖尿病、高血脂等)的发生率。步行可以控制体重,增加肌肉,减少体内脂肪。

虽然步行运动不能锻炼到身体的每一块肌肉,但大部分的躯干和上下肢肌群,特别是后侧肌群能够得以锻炼,促使身体保持接近完美的形态和健康的功能。步行还能改善人的精气神,促进肌肉的活力和弹性,改善气血循环,增加骨骼的坚硬程度,调节肢体的协调性。

还有研究表明,走路之类的温和运动可以增加大脑的容积,改善记忆力。每天迎着朝阳,带着愉悦的心情进行步行锻炼,这一天就会变得不一样。

正确的走路姿势需要抬头挺胸,让大脑血液得到充分循环。与伏案工作不同,走路时,

颈部的血管得到舒展,脑细胞可以获得充分的氧合作用。步行还可以调动全身的大部分神经,从而使机体产生内啡肽等物质,使人产生愉悦和满足感。特别是对于更年期的女性,步行锻炼的同时和同伴一起谈天,有助于宣泄不良情绪,减少更年期综合征的发生,还有助于解郁安神、改善睡眠质量。

长期步行可以改善腰部和腿部的力量,增加机体代谢能力,从而影响心肺功能,提高抗病能力。走路时,正确摆动肩关节和肩胛骨能改善肩部肌肉的黏滞度,使得久坐不动的人肩周肌肉得以放松,预防肩周

炎发生。步行还可以濡润关节,改善骨质疏松。在适当压力刺激的情况下,可以使关节软骨更富弹性,有利于缓解关节疼痛和僵硬。步行对于骨骼的压力刺激也可以使骨小梁重塑,骨密度得到加强。阳光下的运动亦有助于人体活性维生素D的形成,促进钙质吸收。

步行加快了人体自身代谢速度,可促进排汗,加快体内废物和毒素排出。在寒冷的状态下进行步行锻炼,还能够激活人体的防御免疫系统,增强机体的免疫力和抵抗力,激发自愈机制,减少疾病的发生。

个人简介

岳松涛,医学硕士,主治医师,师承平乐郭氏正骨第八代传人郭马琨;是河南省“五一劳动奖章”获得者,河南省医疗技术标兵,郑州市急救先进工作者,河南省中西医结合学会骨质疏松与代谢性骨病分会委员,河南省中西医结合学会骨关节病专业委员会委员,河南省健康管理学会骨健康管理专委会委员;2018年作为客座医生赴德国交流。

