

## 河南省中医药科普人才项目培养对象名单公布

本报讯(记者刘畅 通讯员陈艳)河南省卫生健康委日前印发通知,确定袁海丽等30人为中医药科普青年人才培养对象,李淑荣等10人为中医药科普优秀人才项目培养对象,并公布相关名单。此次公布的培养对象,已依据《关于

开展河南省中医药科普人才遴选工作的通知》要求,完成了个人申报、遴选推荐、审核公示等程序。河南省卫生健康委要求,各项目承担单位要组织培训对象完善《河南省中医药科普人才项目任务书》等相关内容;围绕中医药科普人才项目目标任务,完善管理机制和工作方案,加强科普人才培养,注重思想政治和业务素质提升,引导开展文化传播和科普服务,支持好科普产品创作;充分利用网络化、智能化、数字化等方式,广泛传播中医药文化理念和健康养生知识,提升群众的中医药健康文化素养。

值班主任 王保立 责编 安笑妍

5

## 建好中医馆 让群众更方便

本报记者 王平 通讯员 王倩 程小可 王俊晓



医务人员正在为患者做治疗

去年10月,叶县廉村镇卫生院加大投入力度,努力改善就医环境,引进专业设备,开展多项中医药适宜技术,满足患者的医疗需求。目前,该院科室齐全、业务全面、技术独特,为患者提供了“简、便、验、廉”的中医药服务,其优美的环境和优质的医疗服务赢得了患者的信任。

在叶县廉村镇卫生院中医馆,理疗室、熏蒸室、治疗室、艾灸室等业务科室,以及走廊内

围满了就诊的患者,医生为患者做拔罐、针灸、推拿等治疗项目。“我得了肩周炎,胳膊抬不起来,穿不成衣服,疼得厉害。昨天我治疗一次后,疼痛缓解不少,这里的技术让我很放心。”72岁的杜某说。3个月前,杜某的左肩膀疼得厉害,导致左侧胳膊抬不起来,干不成农活,穿衣服都需要别人帮忙。于是,杜某四处求医,利用各种方法治疗后均没有效果。后

来,杜某听说邻居的腰疼在廉村镇卫生院得到了很好的治疗,便慕名来到该院找到了中医馆主任姜宏涛。姜宏涛经过检查,认为杜某是肩周炎导致的疼痛,采用熏蒸、理疗、针灸等进行治疗,并让患者口服消炎药止痛。杜某经过一次治疗后,疼痛症状明显缓解,胳膊能抬高了一些。“我们村里有不少患病的老年人,我这次出院后,一定回去告诉他们来这里看病,咱们家门口都有好医生。”杜某说。

“廉村镇卫生院的领导非常重视中医馆建设,把门诊楼改造升级为中医馆,就诊条件、治疗设备和中医药适宜技术均得到提升,尤其是针灸、牵引、中药熏蒸等传统中医疗法,结合小针刀松解术、活血止痛药物治疗疼痛性疾病,吸引了很多患者。”姜宏涛说。10天前,该镇台李村村民李某在外地打工时,腰部突然疼痛不止,干不了活,走不成路。李某第一时间返回家乡,在爱人搀扶下,来到该院中医馆进行治疗。经过姜宏涛诊断,李某是腰椎间盘突出压迫脊髓神经导致的坐骨神经痛,通过针灸、

中频、牵引、复位、熏蒸等疗法保守治疗,结合小针刀松解和口服活血止痛药物,李某的疼痛症状明显缓解,已行走自如。“我之所以返乡治疗疾病,是因为我相信家乡的医疗技术,而且家人照顾起来也方便,这里的环境和服务都很好,一点儿也不比外面差。”李某说。

在谈起廉村镇卫生院的中医药工作时,该院院长张建华说:“我们卫生院过去中医药人才缺乏,技术落后,房屋紧缺,病人流失严重。为改变这一现状,去年10月,我们把门诊楼改造升级为中医馆,从原有的两间房屋扩展到现在的上下三层楼,占地面积200多平方米。目前,中医馆主要开展颈肩腰腿痛治疗,治疗设备有熏蒸床、艾灸仪、理疗仪、牵引床、中频治

疗仪等。为了提高医疗服务能力,近年来,我们又分批派出专业人员到上级医院进修,对团队成员进行持续的专业培训,包括疼痛评估、非药物治疗、药物治疗、微创治疗等方面的知识和技能。同时,我们邀请上级医院专家来院坐诊、带教、查房,提高团队人员的中医药服务能力。”

为了让更多群众了解廉村镇卫生院开展的中医药技术项目,该院抽调医务人员走村入户,并以“地毯式”的上门服务进行宣传,让群众了解中医、使用中医。截至目前,通过改善就医环境,提升医疗服务能力以及多种形式的宣传,该院赢得了群众的信赖和好评,真正实现了患者不出乡就能得到较好的医疗服务。



服务百姓健康  
中医馆在行动

## 百泉“药香”飘四方

本报记者 常俊伟

太行巍巍迎宾客,百泉潺潺润药香。行走在百泉药交会展区,“科技范儿”与“烟火气”交织的独特气息扑面而来。新乡正以创新之笔,书写着中医药传承发展的时代答卷。

六百载药香绵延,九万里商贾云集。5月18日,2025年百泉药交会在新乡国际会议中心开幕。展销会现场中医药文化与现代科技、消费场景的深度融合,勾勒出一幅“老字号焕新、新赛道崛起”的产业振兴画卷。

步入药交会主会场,辉县展馆“共工故里醉美辉县”以竹编格栅与水墨长卷为背景,1017种中药材标本在智能光影中舒展。非物质文化遗产传承人现场演示的“古法山楂丸制作”引得众人驻足观看。辉县道地山楂经竹板碾压、九蒸九晒后,被精准切割成9克重的药丸,其总黄酮含量较普通山楂高出30%。印证着“世界山楂看中国,中国山楂看辉县”的盛名。

除了传统工艺的丸剂产品外,一款中药口服液产品,也引起了关注。“这个配方来源于《本草纲目》,我们利用现代工艺进行改良,制成了口服液剂型,在本次药交会上深受客户的青睐。”工作人员说。中医药文化亦以年轻化姿态破圈。在“药食同源”茶饮摊位前,百泉伏虎、太行润雪等饮品将茯苓、金银花与现磨茉莉花茶调配,深受大家喜爱。中医药正深度融入大健康生态。将传统养生智慧融入现代健康食品研发,通过红花苗手工水饺、黑猪肉大馄饨等系列食品,构建“种植、加工、食养”中医药全产业链生态,实现“药食同源”从典籍到餐桌的现代转化。

获嘉县中医院推出的“五行膳食馒头”,为市民献上了一场“可看、可学、可体验、可带走”的中医药文化盛宴。它通过五色食材对应五脏,达到调理身体的目的。春暖花开到百泉,不到百泉药不全。从600多年药交会的历史烟云中走来,新乡正以“传承不泥古,创新不离宗”的姿态,推动中医药产业向科技化、年轻化、全域化跃升。当千年药香邂逅数字浪潮,当“治未病”理念融入现代生活,这场盛会将是健康中国战略在基层的生动实践。

5月16日晚上,在三门峡市湖滨广场上,市民正在辨识中药材,了解药性。由三门峡市卫生健康委主办的“就医健康行”中医药文化宣传活动在市区新文化宫、魏国公园、湖滨广场等地同步开启,通过沉浸式体验、互动式科普、面对面服务,努力让中医药真正成为群众“看得见、摸得着、用得上”的健康守护。

## 「两地一都」南阳打造

本报讯(记者乔晓娜 通讯员刘超)5月21日,记者从南阳市中医药管理局获悉,为做好南阳市国家中医药传承创新发展试验区建设工作,南阳市人民政府办公室印发《南阳市国家中医药传承创新发展试验区建设实施方案》。

南阳将以仲景文化为引领,围绕打造“两地一都”(全球中医文化圣地、全国中医高地、全国中医药名都)和建设全省中医药文化传承发展中心,结合“1366”行动计划,创新中医药健康服务等一系列举措,为推进中医药振兴发展、建设健康中国贡献力量。

根据该方案,到2028年,国家中医(骨伤)区域医疗中心建成并通过验收,南阳市中医院新院区投入运行;织密服务网,构建市、县、乡、村优质高效中医药服务体系;新建国医大师、全国名中医工作室3个-5个,建成中医专科专病联盟10个,国家、省、市、县级中医优势专科(骨干专科)50个,村卫生室中医药服务全覆盖,“中医馆”数量不断增加,南阳中医医疗水平达到全国地市级前列。

同时,南阳还将建立健全人才培养机制,优化人才队伍结构,仲景书院开班达到5期,培养仲景经方高层次人才累计500人;持续打造仲景品牌,办好“一节一坛”;每年市、县举办中医药文化夜市不低于500场。南阳将积极推动中医药健康服务融入“一带一路”,计划建设张仲景经方国际分中心20个左右。

## 周口市中医院

## 中医药夜市让优质医疗「触手可及」

本报讯(记者侯少飞 通讯员赵文博)5月15日,由周口市中医院主办的中医药夜市在该市人民公园“开市”,让广大市民近距离感受中医药文化的魅力。此次活动吸引了大量市民前来“打卡”,沉浸式体验中医药文化。

活动当晚,来自周口市中医院的知名中医药专家坐镇义诊区,为市民提供把脉问诊、健康咨询等服务。专家们的诊疗技术,让现场群众连连称赞。

在中医药文化展示区,精心布置的中药材标本、古籍展示和图文解说,生动展现了中医药文化的深厚底蕴。市民们在中医药特色疗法体验区排起了长队,体验了针灸、推拿等中医传统疗法,切身感受中医“简、便、验、廉”的独特魅力。

中药材展示区备受市民关注,各种常见的中药材标本有序陈列,专业人员现场讲解它们的功效与鉴别方法。许多市民围在展示台前,认真聆听讲解,不时提出问题。

体质辨识区域同样排起了长队。专业人员借助中医体质辨识工具,帮助市民准确判断自己的体质类型(如平和质、阳虚质、阴虚质等),并根据不同体质,从饮食、运动、起居等方面给出详细的养生建议。

在中医药夜市上,中医老师们的八段锦表演,尽显中医药文化的含蓄与雅致。小朋友们也被吸引,纷纷有模有样地跟着练习。他们动作虽稚嫩,却学得格外认真;有的踮起脚尖模仿“两手托天理三焦”,有的皱着眉头比画“摇头摆尾去心火”,小脸上满是对传统养生术的好奇。这一场景恰好呼应了中医药夜市“全民参与”的理念,当古老的养生功法遇上天真的儿童,传统中医药文化便在趣味互动中播下了传承的种子。

在活动现场,周口市中医院党委书记史卫东说,周口市中医院作为市域最大的三级甲等中医医院,有义务传播中医药文化,有义务让广大老百姓享受优质的中医药服务。

周口市中医院院长毛国璋说,中医药夜市是推动中医药文化融入百姓生活的创新实践。周口市中医院始终坚守大医精诚的核心理念,通过专家义诊、特色疗法体验、中药材互鉴等形式,让中医药从诊室走向夜市,让中医药服务触手可及。中医药夜市不仅是“望、闻、问、切”的诊疗场所,更是文化认同的孵化器。未来,周口市中医院将坚持守正创新,传承发展中医药,让更多群众受益。

据悉,周口市中医院举办的此次中医药夜市活动为期3天,利用寓教于乐、互动体验的形式,让传统中医药文化融入百姓日常生活,让更多人感受中医药文化的独特价值。



## 科学减重“组合拳” 解锁健康新模式

本报记者 张治平 通讯员 翟纪功

在全民健康意识日益提升的当下,国家“体重管理三年计划”的推进,让减重话题持续升温。然而,面对纷繁复杂的减重方法,许多人陷入选择困境。

开封市中医院内分泌科专家指出,健康减重需要摒弃“捷径思维”,通过多学科协同的“组合拳”模式,实现全周期、个性化的体重管理。

精准评估:“定制化减重方案的‘导航仪’”“工欲善其事,必先利其器。”减重前的精准评估是科学减重的第一步。开封市中医院通过人体成分分析、精准解析脂肪、肌肉、水分的分布比例,特别是针对内脏脂肪的深度检测,为心血管疾病、糖尿病等健康风险预警提供关键数据。

同时,结合抽血化验获取的代谢状态、激素水平等指标,由专业医师团队综合个体的身体状况、生活习惯,量身定制减重方案,确保“一人一方”的科学性。

科学饮食:“告别极端节食的可持续之道”“减重不是不吃,而是会吃。”针对“节食减重”的认知误区,营养师强调,需要结合地域饮食特点与个体生活习惯,构建可持续的饮食模式。通过增加蔬菜等低热量高营养食物的摄入量,减少高脂高糖食品的摄入量,在控制总热量的基础上实现营养均衡。

例如,为上班族设计的“三餐能量分配方案”,既满足饱腹感又避免脂肪的深度检测,为心血管、糖尿病等健康风险预警提供关键数据。

运动重塑:“健康习惯”的认知升级“运动的核心价值不在于单纯消耗热量,而是重塑身体机能。”运动治疗师指出,有氧运动制造能量缺口的同时,抗阻训练可增加肌肉量,提升基础代谢率,从根本上改善体质。针对不同人群设计的“全身+局部”运动方案,不仅助力减重,更通过紧致皮肤线条提升体态美感。临床数据显示,坚持科学运动的减重人群,半年内体重反弹率较单纯节食者降低47%。

心理疏导:“打破减重‘情绪枷锁’的关键一环”肥胖引发的自卑、焦虑等心理问题,往往成为减重路上的“隐形障碍”。心理治疗师利用认知行为

疗法,帮助患者重建健康自我认知,缓解“情绪性进食”等恶性循环。典型案例显示,接受8周心理疏导的患者,减重依从性提升62%,睡眠质量改善率达58%,形成“心理减负、行为积极”的正向循环。

中医智慧:“辨证施治破解肥胖‘体质密码’”针对“食欲旺盛”“喝水都胖”等不同肥胖类型,开封市中医院中医团队发挥辨证施治优势:胃热炽盛,以清热泻火中药调节食欲;脾胃气虚型,以健脾祛湿方剂提升代谢;肝郁气滞型,则通过疏肝理气疗法破解“压力性肥胖”。同时,中药联合针灸、按摩等外治法,在减重的同时调理全身机能,减少西药可能带来的胃肠道反

应等副作用,体现“治未病”与减重协同的中医药特色。

理性看待穴位埋线:“辅助减重的‘科学搭档’”针对近年流行的穴位埋线疗法,通过刺激脾胃等相关穴位健脾祛湿,调节内分泌与代谢功能。穴位埋线疗法需要与合理饮食、适度运动综合起效。临床实践中,选取腹部脾胃经,下肢足三里、丰隆穴等穴位的埋线方案,配合生活方式干预,可使减重效率提升15%-20%,但并非的万能方法。

在开封市中医院体重管理门诊,“测量评估、饮食调控、运动干预、心理疏导、中医调理”的六维协同模式,正为超重人群开启科学减重新路径。只有摒弃速成心态,才能实现健康与体型的双重改善。