

首届宝鸡国际岐伯医学论坛在我市举行

首届宝鸡国际岐伯医学论坛日前在我市举行。来自泰国卫生部、国内外知名院校的领导和、中医专家和学者共70余人齐聚一堂,共同探讨近年来国内外中医领域的最新技术和临床发展,共商中医药事业发展大计,共谋中医药文化繁荣之策。

本次论坛,由陕西省中医药管理局、宝鸡市卫生健康委员会、宝鸡市中医药管理局主办,宝鸡市中医医院承办。市中医医院院长江奎在论坛开幕式上致欢迎辞。他说,此次宝鸡国际岐伯医学论坛,是今年全市卫生健康领域举办的一次高水平、高规格的智力峰会和发展盛会,是一次十分难得的学习和

交流机会。市中医医院将以此次论坛为新起点,传承、弘扬岐伯中医药文化,大力发展提升医院的中医药综合实力。

此次论坛期间举办的岐伯国医文化学术报告会也深受大家关注。湖北中医药大学副校长王平、中国中医科学院中医基础研究所所长胡镜清和上海中医药大学附属龙华医院岐黄学者、世中联急症专业委员会会长方邦江等国内知名中医专家学者,围绕《黄帝内经》等中医药医学经典论著及中医急诊临床应用经验,多方面、多角度、多视野地进行了细致阐述,揭示了岐伯医学思想的精髓。(孙晓梅 王蕊)



第十六届世界中医药大会暨“一带一路”中医药学术交流活动举行: 市中医医院代表作大会交流

近日,为期两天的第十六届世界中医药大会暨“一带一路”中医药学术交流活动,在匈牙利首都布达佩斯举行。市中医医院治未病科主任王凯军,作为西北地区唯一代表,应邀跟随世界中医药联合会五运六气专业委员会团队参会,并现场施针,分享专利,将自主研发的新针法在世界范围内推广,无疑是发出了中医针灸的最强音。

世界中医药大会作为中医药领域的全球性学术大会,由总部设在北京的世界中医药学会联合会主办。本届会议,由中东欧中医药学会和匈牙利中医药学会承办,主题为“防病强身民心所向·健康和命运相连”,旨在推进中医药国际化进程。来自全世界30多个国家和地区的近800名中医药行业代表,就中医药传承与创新、中医人才培养等问题展开交流。

近年来,中华中医药学会五运六气研究专家协作组组长、国家中医药管理局龙砂医学流派主要传承人培养对象、市中医医院治未病科主任王凯军,在北京、辽宁等地召开的多场五运六气学术年会上,通过现场讲学、针法实践操作等方式,传授推广五运六气理论和其自主研发的龙砂医学流派新针法——开阖六气针法,受到众多中医药界同仁关注。

当天的大会上,王凯军以《龙砂开阖六气针法介绍》为题,作了长达20分钟的学术汇报交流,并详细介绍了开阖六气针法,同时现场施针教学,受到国内外中医药行业代表的称赞。(孙晓梅 王蕊)

传承发展中医药事业

岐黄学者方邦江在宝鸡收徒

日前,在市区建国饭店,岐黄学者(国家中医药领军人才)方邦江教授工作室揭牌暨拜师仪式举行,市中医医院7位医生现场拜方邦江教授为师。

“岐黄学者”是国家为推进中医药领军人才队伍建设,在全国众多中医药学精英中遴选出的,在中医药临床实践或中医药基础理论研究、应用研

究中取得重大成果,在国内外具有较高学术影响力的专业技术人员。方邦江教授便是其中一位。他先后师从国医大师朱良春、晁恩祥、沈宝藩教授等名医大家,是全国著名中医流派“孟河医派”和国家非物质文化遗产海派中医“顾氏外科”学术继承人,从事中医、中西医结合临床与研究30余年,近年

先后获得教育部科技进步二等奖、上海市科技进步一等奖等国家、省部级以上科研成果奖励近20项。

市中医医院为进一步提升中医药传承创新能力,更好地实施“名医、名科、名院”战略,特聘请方邦江为客座教授,重点加强急诊科及重症医学科中医优势专业的中医药服务能力建

设,并在医院成立“岐黄学者(国家中医药领军人才)方邦江教授工作室”。在当天的拜师仪式上,市中医医院急诊科主任颜新奇、重症医学科副主任李卫华、心血管病二科副主任仇卫峰等7名医生,现场拜岐黄学者(国家中医药领军人才)方邦江教授为师。(孙晓梅 王蕊)

方便残疾人就近接受康复服务

陇县给全县康复站(室)统一配置康复器械

本报讯“我腿不好,时间一长,腿上的肌肉慢慢萎缩了,最近一直到这儿来锻炼,感觉方便多了。”在陇县东风镇卫生院的康复锻炼室里,50多岁的肖某在滑轮吊环训练器上做康复训练时说。

为更好地解决基层残疾群众康复训练的实际困难,近年来,陇县残联积极争取上级残联支持,加快推进残疾人社区康复站(室)基础设施建设,为全县17个卫生院、165个村卫生室配备各类精准康复器械2000多件,实现了全覆盖,极大方便了残疾人就近接受康复服务。配备的康复器械有股四头肌训练椅、下肢功率车、手摇颈椎牵引仪、踏步训练器、活动平板、滑轮吊环训练器等。为此,县残联还邀请专业技术人员上门开展培训,就设备安装、产品使用、基础康复、简单康复应用等知识,向相关人员进行全面普及。基层康复站(室)配备的康复器材免费向残疾人开放,同时村医为所属辖区残疾人建立康复档案,开展康复宣传、预防、训练等系列服务。

据了解,2017年陇县被省残联确定为全省残疾人精准康复服务行动试点县。在推进残疾人精准康复的路上,陇县多措并举,积极进行探索,及时总结做法和经验,为精准康复工作的全面开展,提供了“陇县方案”。配备康复器械,方便了残疾人康复训练,减轻了残疾人家庭的康复负担,受到残疾人欢迎。(董娟娟)

冬季养阴,润字当先

随着天气转凉,人们餐桌上的食物也变得丰富起来。大鱼大肉、辛辣食物、饮酒……借此来御寒。殊不知,这些食物易生内热,容易伤阴。《黄帝内经》云:“所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于

生长之门。”由此可见,冬季养阴是保持健康体魄的养生真谛。尤其入冬后,万物敛藏,养生更应顾护阴精,以润养五脏,使气血调和。

中医所说的阴是相对于阳所言的,将具有内守、凝聚、滋润、抑制、沉降等特性的事物和现象统称为阴。养阴并不等于单纯补阴,还包括滋阴、护阴等,关键要做到润。冬季,很多人会明显感觉到口干鼻干、双目干涩、干咳少痰、大便干结、心烦易怒,这正是阴精受损的表现。这里给大家推荐一些冬季养阴的方法,日常生活中可多加学习和执行。

多吃滋阴润燥的食物。梨、荸荠、莲藕、百合、芝麻、银耳、蜂蜜等都具有养阴生津的作用,苹果、甘蔗、葡萄等水果也是不错的选择。尽量避免吃煎炸、烧烤类食物及辛辣刺激食物,偶尔吃辣后可适当吃点柚子、西红

柿、山楂等酸性食物,以滋阴润燥、防止上火。

勤饮水。水是生命之源,也可养阴。冬季应及时补充水分,不要等到口渴时再喝水。另外,每天早晚最好喝杯蜂蜜水,以润肠通便、养阴润燥。

保持呼吸道正常湿度。除了使用加湿器保持室内空气湿度外,还可将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2-3次。

作息有律。昼养阳、夜养阴,晚上是养阴的最好时机,要合理安排自己的作息时间,避免熬夜,以免加重阴气损耗。

常吞舌下津。古人把唾液称之为“金津玉液”。适当吞唾唾液,有益健康长寿,也是保健的好方法。每天早晚用舌舐上腭,待口内津液满后,分两三次缓缓咽下。(综合)

咽干 自制川贝雪梨膏

长期抽烟可诱发肿瘤、心脑血管等疾病,但肉眼可见的典型症状恐怕还是咽喉肿痛、痰多咳嗽等上呼吸道慢性炎症。尤其是天气干燥的秋冬季节,咽喉更是“伤不起”。此时正是生津止渴、清心润肺的雪梨上市的季节,不妨自制一款川贝雪梨膏,可止咳润肺降火,缓解咽喉部的不适症状。除了烟民,此方还适合热病伤津所致的烦渴、胸中热闷、大便秘燥等患者,或阴虚火旺的更年期女性服用。

取雪梨8个、川贝15克、百合50克、罗汉果1个、生姜100克、大枣10枚、蜂蜜150克、冰糖200克。雪梨洗净切片,姜去皮切片,罗汉果砸碎,红枣剪开去核,全部材料放进砂锅中加入2.5升水浸泡2-8小时。大火烧开,改小火煎煮1.5小时,滤出药汁备用;然后再次加水,小火再煎2遍,分别滤出药汁;合并三次煎煮所得的药汁,在锅中大火煎煮,得到浓缩清膏一大碗。浓缩药汁时,把川贝捣碎,用75克蜂蜜和160克水浸泡2小时,然后中小火煎煮半小时左右,滤出药汁备用。将清膏转入

稍小的砂锅,加冰糖继续浓缩,不断搅拌防止糊锅,一直到锅中出现细密的气泡。将之前炼制过的川贝蜂蜜液加入砂锅中,搅拌均匀。凉透后兑入75克蜂蜜,搅拌均匀后装入干燥容器中即可。每天早晚服用一勺。

川贝雪梨膏能清心润肺、生津和胃,兼具美容暖身、滋阴、通便清火的功效。烟民长期抽烟,香烟燥热,可灼伤津液,炼液成痰,故烟民常有咽喉痛、痰多咳嗽等肺经伏火、热毒蕴积的症状。方中,雪梨润肺生津降火,川贝清热止咳化痰,百合宁心安神润燥,罗汉果化痰止咳利咽,大枣养阴补血,生姜和中暖胃,蜂蜜润

肺通便。雪梨经过煎煮后寒性减轻,滋阴之力加强,再加上生姜温和和胃,故此膏清热时也兼顾脾胃,可长期服用。

值得注意的是,熬制川贝雪梨膏所用蜂蜜宜选用凉性蜂蜜,如枇杷蜜、紫云英蜜。桂圆蜜则是温性的,不宜用于熬制。(综合)



怎样预防老年病 健康大讲堂教你应对

近日,华山大药房千人会员健康大讲堂在宝鸡万福酒店举行。针对中老年会员,武汉协和骨科医院关节中心张波副主任医师和国家健康管理师杨文老师,用通俗易懂的语言,结合科学的预防诊疗方法,就骨健康、眼健康方面做了一场生动实用的知识讲座。

本次华山大药房千人会员健康大讲堂由陕西华山大药房医药连锁有限公司和汤臣倍健宝鸡地区服务商——宝鸡宏红商贸有限公司联合举办。宏红商贸和华山大药房一直致力于健康产业发展,多次举办公益爱心活动,这次他们邀请业内专业人士,给宝鸡人民群众带来了实实在在的健康服务,其举措赢得了大家一致好评。(李永智)