

逛夜市、看中医、品药饮…… 中医药夜市点亮群众健康之路

本报讯 10月26日晚,在郑州高新区正弘汇生活广场,一场别开生面的中医药文化夜市热闹开启……据悉,这是继8月初高新区举办首届中医药文化夜市取得良好反响后,以“弘扬岐黄中医药文化,享受高新健康夜生活”为主题,再次举办的中医药文化夜市,为辖区居民带来一场独特的中医药文化服务。

本次大型中医药文化夜市活动由郑州市高新区公共事业部、郑州高新区医疗机构协会主办,郑州西区中医院承办,每周六晚在郑州高新区正弘汇生活广场举行,周日晚在郑州西区中医院内举行。这场活动不仅是一次中医药文化的集中展示,更是一场与市民近距离互动、普及中医药知识的绝佳盛会。

夜幕低垂,华灯初上,高新区的街头巷尾弥漫着淡淡的草药香,与传统夜市中的吃喝玩乐不同的是,此次中医药文化夜市活动,将中医药的智慧与魅力融入其中,为市民带来了一场文化与健康的双重盛宴。活动现场,中医药师们耐心地讲解着各种中药材的特性和功效,实物展示区则摆放着琳琅满目的中药材,让市民们得以亲眼见证、亲手触摸这些中医药文化最初的模样。

逛夜市、看中医、品药饮……活动现场,中医药师们通过实物展示、现场讲解、互动体验等多种形式,向市民普及中医药知识,传授养生之道。市民们在中医药师的指导下,尝试制作中药香薰、品



药茶,亲身感受中医药文化的独特韵味。

除了中医药文化的展示与体验,活动现场还设置了名医专家健康咨询服务区,为市民提供免费的健康咨询和诊疗服务。义诊专家们凭借丰富的专业知识和临床经验,为市民解答健康疑问,提供个性化的养生建议,让市民们在享受夜生活的同时,

也能关注自己的健康,学习如何运用中医药的智慧来调养身体。

此次中医药文化夜市,不仅为市民们提供了便捷的健康服务,也为传承和弘扬中医药文化搭建了一个新的平台。别有特色的中医药文化夜市活动吸引了不少年轻人前来排队“打卡”,活动现场,郑州西区中



医院组织了中医专家进行名医团队义诊、中医适宜技术体验、养生茶制作、香囊赠送等一系列特色活动,给大家带来了奇妙的中医体验。现场就连不少外国友人也凑过来体验中医服务,他们在品尝“姜龄集,岐黄饮”后,连称OK。

记者 孙庆辉
通讯员 方宝岭 张齐飞 文/图

郑州高新区中医药文化节暨第一届膏方节启幕

10月19日,郑州高新区中医药文化节暨第一届膏方节在郑州高新区中心广场精彩开幕。活动由郑州高新区公共事业部、河南中医药大学第三附属医院、郑州市非遗保护和文旅文创融合发展中心、郑州高新区枫杨办事处联合主办,河南省健康科技学会传统中药制剂与临方炮制专业委员会、郑州市非物质文化遗产协会、桐君仁中医馆承办,活动吸引了众多市民热情参与,共同领略中医药文化的独特魅力与深远影响。



悠悠药香 中医“出摊”受热捧

上午9时30分,舞狮表演精彩上演,现场气氛瞬间被点燃。

桐君仁医创始人、桐君仁中医馆董事长桂伟做开幕致辞,分享了桐君仁医在传承和创新中医药文化方面的理念和实践;河南中医药大学第三附属医院原院长张大伟分享了冬令进补时节膏方的调养之道;河南中医药大学第三附属医院市场部主任吴晓缺重点介绍中医药在现代社会中的重要角色和未来发展趋向;高新区公共事业部医政药政科科长谢宙峰介绍高新区在推动中医药文化发展方面的举措及未来发展方向。

上午10时,剪彩仪式结束后,郑州高新区中医药文化节暨第一届膏方节正式启动。

紧接着,太极拳表演、豫剧选段表演等精彩节目

轮番上演,让观众们大饱眼福,深切感受到了中国传统文化的独特魅力。

19名中医专家现场义诊 贴心呵护健康

来自河南省中医药大学第三附属医院的16名知名专家、桐君仁中医馆的3名资深中医大夫共19人现场义诊,为群众提供专业的诊疗建议、体质辨识、健康指导;针灸科、疼痛推拿科的现场进行耳穴贴豆、针灸点穴、疼痛调理。

此外,“急救手法”的知识分享及授课,不少现场参与者表示,这样的义诊活动不仅让他们了解了自身的健康状况,还让他们更加深入地感受到了中医药文化的独特魅力与实用价值。

中医药文化互动体验 趣味盎然

中医药文化展区同样

吸引了众多市民的目光。展区设置了药食同源、滋膏品鉴、桐君识百草、制药工艺等多个展示区域,参会者可以亲身体验传统制药工具,了解水丸、蜜丸、膏方的制作工艺,还可以辨别常用中药饮片的真伪,亲尝现场制作的滋补类型的强身健体、抗衰延年、益气补血等多种滋养膏方,深刻感受中医药文化的博大精深与源远流长。

除了中医药文化展示和义诊活动,现场还设置了打卡游园会,通过打卡集印章的方式参与互动,集齐6枚印章即可在工作人员指引下至桐君仁中医馆抽取精美礼品。

未来几天,更加丰富多彩的活动将在桐君仁中医馆相继展开,包括名家健康大讲堂、中医特色护理体验、滋补膏方品鉴、秋季驱五毒、八段锦研习等,让大家深度体验中医药文化的魅力。记者 孙庆辉 文/图

专家齐聚高新区 关注慢性病疼痛 共话“无痛”社区

本报讯 今年10月21日~27日是中国镇痛周,为进一步加强公众对慢性病疼痛风险的认知,更为全面地普及慢性病疼痛预防和管理相关知识,近日,“关注慢性病疼痛,共建‘无痛’社区”科普活动于郑州高新区举行,多位专家就中老年人常见疼痛的类型、慢性病叠加疼痛的风险及危害、慢性病疼痛的预防和管理等话题进行探讨,帮助提升居民尤其是中老年居民健康素养,积极预防、科学应对疼痛问题。

中老年人是患慢性病和感染性疾病的高风险人群,二者叠加会显著提升疼痛风险。

当前,我国正处于由快速老龄化向深度老龄化迈进的阶段,慢性病发病率总体呈上升趋势,疼痛问题也随之而来。研究显示,身体疼痛与慢性病的发生密切相关,慢病共病越多,疼痛风险越高,疼痛程度越高。

郑州大学第二附属医院疼痛科主任张君表示:“疼痛科常见的中老年人疼痛,除了膝关节疼痛、膝后的肌肉疼痛、心绞痛这样的缺血性疼痛等,还有就是带状疱疹引起的后神经痛。一般来说,有慢性疾病或者隐性疾病患者更容易得带状疱疹,疼痛持续时间更长、更严重,治疗也更难。因此,我们需要给予足够的重视,做到早发现、早诊断、早期规范化治疗。尤其是中老年人还需重视其他慢性病、基础病、隐性疾病的筛查,主动预防。”

当中老年人常见的慢

性疾病(如心血管疾病)遇上带状疱疹这类感染性疾病,还可能使得中老年人面临更大的健康风险。郑州大学附属郑州中心医院全科医学科主任王东伟表示:“中老年人是慢性病和感染性疾病的高风险人群。心血管疾病与带状疱疹互为危险因素,二者叠加,不仅可能增加患者的疼痛风险,还会增加诊疗难度和疾病负担。患者在经历一般性疼痛的同时,还可能陷入惊恐状态,短期内诱发急性心脑血管事件的风险就可能增加。随着气温下降,建议中老年人提前做好预防,从而避免诱发心脑血管疾病。”

秋冬季节来临,气温逐渐降低,寒气更易侵袭,这一时期正是各类感染性疾病的高发时段。广大居民需要格外警惕,做好预防管理,守护自己和家人的健康。

郑州高新区枫杨社区卫生服务中心计免科科长朱慧颖介绍:“每年的10月到次年3月是流感的高发季节,希望老年人和慢性基础性疾病患者尽早接种流感疫苗。中老年人预防管理是关键,我们常说,中老年人疫苗有三件宝——流感、肺炎和带状疱疹疫苗。但是在接种带状疱疹这类疫苗前需牢记三大关键词:年龄、保护效力、禁忌证。慢性病不是接种疫苗的禁忌证,在慢性病处于稳定期时可以接种疫苗。此外,免疫功能缺陷或免疫抑制疾病的患者,应尽量避免接种减毒疫苗,优先选择灭活疫苗或重组疫苗。”

记者 孙庆辉 张玉韩