



万余市民赶场“冬病夏治节”暨“暑期医疗”义诊。

“冬病夏治节”暨“暑期医疗”义诊启幕 万余市民齐赶“健康集”

未来40天,系列科普直播、线上问诊继续等你来

请加我的企业微信



37℃健康小助手
长江日报健康传播中心

三伏来了,武汉迎来2024年冬病夏治养生高潮。7月13日周六下午,武汉晚报“冬病夏治节”暨“暑期医疗”全媒体健康科普活动正式启动。湖北省第三人民医院、武汉科技大学附属天佑医院、武汉市中医医院、武汉市第六医院(江汉大学附属医院)、武汉市汉口医院、武汉中西医结合骨科医院(武汉体育学院附属医院)、武汉市第五医院、武汉大学附属爱尔眼科医院、武汉艾格眼科医院、健民叶开泰国医堂等30多家医疗机构,分别在武商梦时代、武汉菱角湖万达广场、汉口城市广场购物中心、武汉汉阳万达广场举办“冬病夏治节”暨“暑期医疗”义诊活动,将健康送到三镇市民身边。

当天,万余市民热情“赶集”,到义诊现场与专家面对面把脉问诊,接受健康体检,领取健康礼包。“希望武汉晚报‘冬病夏治节’品牌活动越办越好!”市民周女士说。

接下来的三伏期间,武汉晚报还将邀请多家医疗机构的名科专家,推出健康直播、线上问诊,解答健康疑惑,传播权威健康知识,为市民健康助力。

能做检查还能咨询健康问题 义诊展台被市民“打围”

义诊现场,不少医院搬来血压仪、眼部检测仪、足部检测仪等“装备”,为市民提供便民服务。活动于下午2时启动,心急的市民提前半小时就将义诊展台“打围”,找医生测视力、量血压,咨询健康问题。从下午到晚上,医生义诊展台前人流不断。

“好多市民携家带口来赶义诊,挨个咨询、做检查,我和另外两名同事忙起来都觉得人手不够。”武汉市第五医院中医科主任饶艳玲说,从老人腰腿痛到中年女性月经不调,再到孩子脾胃不好,“我们解答了他们从‘老’到‘小’的健康难题”。

武汉艾格眼科医院的医生们不到半个小时就给20多位市民进行了义诊检查,回答对白内障、倒睫到近视手术等多方面问题。

武汉科技大学附属天佑医院带到现场的足底压力分布检测板和3D足型扫描仪,吸引市民积极参加检测。该院康复医学科康复治疗师药家明介绍,足底压力分布检测板上有2万多个传感器,可以精准测算足底各部位的的压力分布和足弓系数,市民按提示将双脚放到仪器上,5秒钟就能判断出是否为扁平足。根据3D足型扫描仪的3D打印结果,还可量身定制矫正鞋垫。

武汉市第六医院(江汉大学附属医院)胃肠外科副主任方军在义诊现场帮助一位市民及早发现了疾病。一个小伙平时喜欢健身,近期发现运动出力后,腹股沟处有明显的包块。方军查体触诊后推断为腹股沟疝,现场替小伙联系医院,指引他人院做手术。

在武汉德亚口腔医院义诊台前,医生为一位坐着轮椅的老人耐心检查。“没想到牙周疾病会留下很多健康隐患,我下个星期就找时间到医院好好治病。”老人说。

我国正从“以治病为中心”的医疗模式转向“以健康为中心”。据了解,当天参与义诊的市民中,近六成是年轻人,他们认同“治未病”观念,渐成养生保健中坚力量。

推拿、针灸、火罐 市民沉浸式感受中医魅力

中医适宜技术以其简便验廉的优势得到群众青睐。义诊现场,市民积极体验推拿、针灸、火罐等中医药适宜技术。

肩颈问题是现代人的通病。在武汉市汉口医院展台,34岁的吴女士因为肩膀疼痛前来咨询,康复科医生张向判断她是由于吹空调过度、长时间低头玩手机导致气血瘀堵。张向为吴女士实行针灸。“感觉肩膀轻松了许多,明天就去医院做进一步治疗。”吴女士说。针对吹空调导致头晕、左肩疼痛的刘女士,该院中医科副主任医师陈娟施行浮针治疗,刘女士的症状也很快好转。

市民陈女士因为痛经到湖北省第三人民医院(湖北省中山医院)咨询,中医科医生李长雪把脉问诊后判断,陈女士平时经常熬夜、工作压力大,气血亏虚不能濡养头部,不仅痛经,还时常头痛,建议采用中医辩证调理。

在武汉博仕中医肛肠医院,得知手术不仅有慈善基金提供援助,术后还可通过中医药手段来预防感染,市民杜爷爷决心早日解决自己的痔疮问题,避免病情进一步发展。

35岁的王先生总觉得有点驼背,武汉中西医结合骨科医院(武汉体育学院附属医院)的医生刘鏐初步判断,王先生是肩胛带肌肉无力造成的翼状肩胛。他借用王先生带来的雨伞,现场教他做前锯肌激活动作来矫正。“把伞想象成一个滚筒,手肘紧贴着雨伞,身体向前倾斜,用肩膀的力量往前推,使雨伞往上滚动,并重复这个动作。”现场“科普课”吸引了好几位市民跟着学习。

出梅就入伏,正宜敷贴祛湿 市民踊跃预约冬病夏治

“三伏”正是冬病夏治的好时节。义诊现场,市民踊跃预约贴三伏贴,通过冬病夏治来养生保健,提高

身体素质。

在武汉市中医医院义诊展台,市民王女士向妇科医生石慧咨询。她总觉得手脚冰凉、怕冷,生理期还容易头疼,希望能通过贴三伏贴来改善症状。石慧询问病史、把脉问诊后判断,王女士体质虚寒,很适合贴“暖宫贴”;同时建议内服中药,辅以针灸和经络刮痧等手段来调理体质。

36岁的刘女士总觉得很容易疲劳,稍微一活动就乏力、气短,想知道贴三伏贴能不能缓解症状。经过把脉问诊后,武汉市第五医院中医科主任饶艳玲建议,刘女士气血不足,除了贴三伏贴改善体质外,还可以开些提神茶和养颜茶喝,补益肝肾。

“穴位埋线减重项目也吸引了很多女性市民咨询。”饶艳玲说,肥胖症是困扰现代人的疾病之一,会引发各种内分泌代谢疾病,这类市民可通过三伏贴、穴位埋线、祛湿减脂茶等组合治疗来调节脾胃、改善代谢,通过绿色疗法实现健康减重。

义诊当天,还有医院带来三伏贴,供市民近距离接触、了解三伏贴。在健民叶开泰国医堂汉口馆,几分钟内20多位市民就贴上了三伏贴。健民叶开泰国医堂汉阳馆医生陈亚恒介绍,医院今年还推出了“甲乳贴”,可为有甲状腺结节、乳腺结节等疾病的市民提供辅助治疗,好几位有这类疾病的市民表示要预约尝试。

根据武汉市气象台预测,7月15日武汉将出梅入伏,天气由阴雨连绵转入晴热高温。义诊现场,不少市民预约敷贴时,就这一独特天气特点咨询医生。武汉科技大学附属天佑医院中医科副主任医师毛庆菊解答,经过连续大雨,天气闷热潮湿,大家贴三伏贴时要注意,尽量不吃冰冷食物、吹空调时尽量避开风口,以免削弱冬病夏治疗效。

近期多场健康直播、线上义诊等你参与 市民希望“冬病夏治节”越办越好

“我爸爸是武汉晚报的老读者,小时候还带着我到报社参加过‘冬病夏治节’义诊,现在我参加工作了,换我带爸爸来参加义诊,给他预约贴三伏贴,别有一番感触。”市民周女士说。

当天,还有200多位像周女士这样的老读者、“37度里健康部落”公益服务平台的老用户,在义诊现场领取到实用的健康礼包。目前,37度里健康部落已邀请70余位专家入驻,他们之中有江城名医,也有三甲医院中坚力量,擅长的业务范围几乎覆盖所有临床医学门类。

接下来,本报还将与本地优质医疗机构联合启动“暑期医疗科普”直播间系列直播活动,邀请资深专家就市民关心的健康话题,进行线上答疑;邀请名医名科的专家,持续举办多场线上健康咨询。有需求的市民,可以扫二维码锁定免费咨询名额。

文/记者王春岚 实习生杨志 黄锦鹏 鲁泳轶
图/柯志刚 刘派 邹鸿伟 胡芹



医生为市民现场贴三伏贴。