

“半个月前就约满了”

姜灸成江城百姓三伏天养生新方式

武汉晚报讯(张越 实习生黄锦鹏 鲁泳轶 通讯员刘熙灵 何琨)7月15日,青山区红钢城街社区卫生服务中心(青山区中医医院)中医科的灸疗室里,一大早便飘起生姜和艾草的香气。

“早在一个月前,就和刘医生约好了姜灸。”灸疗室刚开门,一大早6时就来排队等候的漆女士带着自己提前备好的生姜,在红钢城街社区卫生服务中心中医科主治医师刘芳芳的指导下,第一个躺上了灸疗室的灸床。

漆女士是黄冈浠水人,腰背和膝关节常年疼痛,吃了很多药也没有太大改善。三年前在女儿的推荐下,漆女士来到红钢城街社区卫生服务中心,听从刘芳芳的建议做了姜灸。因疗效显著,这几年每年的三伏天她都会专门从黄冈坐车前来灸疗。

揉穴位、放纱垫、铺生姜、洒艾绒,刘芳芳一气呵成地完成了姜灸的准备动作。随后,她拿出注射器,均匀地将酒精挤在艾绒表面,并将其点燃。艾绒燃起,艾草和生姜的香气充斥着整个



房间。

“整个人暖暖的,全身上下都很舒服。”燃烧着的艾草散发出热气,透过生姜顺着打开的毛孔,一点点从背部渗入

漆女士体内。漆女士表示,感觉很神奇,每次做完后都不怕冷了,膝盖不痛了,整个人的气色也好很多。

同一诊室,第一次来做姜灸的刘先

生说:“之前自己一直体虚且易出汗,饮食作息调理了很久但依然不见好转,后来抱着试一试的想法来做姜灸,刚做完就明显感觉阳气旺盛了许多,等中伏、末伏时我一定会再次过来。”

“自姜灸推出以来,三伏天带着生姜前来灸疗的人一年比一年多。但灸疗的平均时长为两小时,操作起来也更为复杂,每次至少要提前半个月预约才排得上号。”刘芳芳介绍,生姜辛温的特点,可以更好激发艾草的温煦作用,两者结合在一起和三伏贴一样有驱疾固元、通络止痛的功效。不同的是,对于虚寒体质的人群,姜灸较三伏贴拔毒泄热、祛湿散寒的作用更为明显。

刘芳芳提醒:姜灸虽好,但灸疗之前需评估体质,阴虚火旺之人应谨慎选择。同时,灸疗完成后,应避开雪糕、冷饮等凉性食物,否则易损伤阳气,削弱灸疗功效。

图:医生为患者灸疗。
实习生鲁泳轶 摄

用演讲、情景剧等形式宣传健康科普

武汉市第三医院“第八届科普王争霸赛”全程燃爆

传播健康知识,让健康科普触手可及。7月15日中午,“武汉市第三医院第八届科普王争霸赛”在武汉市第三医院首义院区拉开帷幕。全院10支经过激烈角逐脱颖而出的科普队伍热血启航,用演讲、情景剧等形式上演了一场精彩燃爆的健康科普盛宴。此次科普大赛首次邀请在武汉市第三医院就诊的病友组成“患者评审团”参与评审,用最客观的观众视角选出他们心目中的最佳科普王。

用最通俗的方式呈现最专业的知识

“当孩子骨龄超过实际年龄怎么办?”“牙齿掉了很多年有好的修复办法吗?”“豆制品吃多了会得乳腺癌吗?”“驼奶比牛奶更有营养吗?”……科普王争霸赛上,10支参赛队伍围绕心血管疾病、急救知识、儿童长高、老来缺牙、舒适化医疗、烧烫伤处理等百姓关心的健康热点问题,将专业医学知识通俗易懂地展现给观众。精彩的内容、有趣的互动、多样的比赛形式赢得现场阵阵掌声和加油鼓劲。

“一点点大便真的能发现肿瘤吗?”首义院区消化内科团队带来的小品《消化道早癌早发现》告诉市民,大便

能够检测消化道肿瘤早就不是新鲜事了。同时提醒年龄超过40岁,又抽烟又喝酒、有不良饮食习惯、大便不正常,平日里有腹泻腹胀消化道症状的,父母兄弟姐妹中有消化道肿瘤病史的都是高风险人群,应该做个筛查提前预防。

烧烫伤后怎么办?冲、脱、泡、盖、送。“错误的处理方式,轻则留下难看的疤痕,重则导致终身残疾,甚至影响生命。”针对生活中五花八门的处理烧烫伤的错误方法,国家临床重点专科烧伤科团队带来演讲类小品《别让烧烫伤意外成为永远的伤害》,为观众形象、深入科普了处理烧烫伤时稍有不慎可能带来的严重后果。

“到底哪种奶更好?”针对大众对于奶制品普遍存在的认识误区,营养科、光谷院区内分泌科团队带来的小品《奶OR豆,谁是NO1?》,清楚地告诉大众,不管是哪种奶,都要学会看配料表和营养标签,只有选择适合自己的,才是最好的。面对大众关心的牛奶跟豆奶,到底哪种更营养,团队给出了答案:两种都是优质蛋白的重要来源,常吃大豆及大豆制品能够延缓孩子青春期发育的年龄,并预防心脑血管疾病及骨质疏松的发生。

创新科普传播模式传递健康知识

据悉,武汉市第三医院第八届科普大赛自启动以来,共收到200余份作品。该院于2017年举办首届科普大赛,如今已经成为武汉市举办时间最长、颇具影响力的科普品牌。

八年来,武汉市第三医院科普王争霸赛将深奥难懂的医学知识变为好看、好听、好玩的舞台呈现,弘扬了以人民健康为中心的理念。这种“受众爱听、医生爱讲”的传递科普知识的双赢模式,引导公众养成文明健康的生活方式,成为深受大家喜爱的文化活动。

“我们这个科普品牌的打造就是要树立正确的健康理念传递给百姓,将健康知识、健康理念融入群众生活,让人们逐步习惯健康的生活方式。”武汉市第三医院党委书记黄晓东说,三医院医护人员用一场场精彩的表演,将深奥的专业医学知识转化为鲜活的表达,演绎出一幕幕生动的科普故事,用喜闻乐见的形式让更多的健康知识能够得以传播。舞台之外,大家牺牲休息时间,走出医院、走进企业、走进学校、走进社区、走进校园、走到人民群众的身边,让更多的健康知识深入人心。如今,医院的健康科普队伍日益壮大,科普传播的

模式也在逐渐创新。

武汉市第三医院以人民健康为中心,创立了六大科普品牌。除了科普王争霸赛,还包括“同仁有约·健康讲堂”“百科全说”、科普直播、“地铁沿线社区行”“你点我讲”“医路同行联创未来”等。黄晓东表示,未来将用更多群众能听懂的、喜欢的语言,更多的创新表达方式来传播健康知识。

记者刘璇
通讯员张素华 陈舒 李茵



用情景剧向大众普及舒适化医疗
可享无痛的新理念。

“组团”式帮扶,打造出一支带不走的医疗团队

武汉晚报讯 7月4日上午,“宋建东名医工作室”揭牌仪式暨骨伤科专家团队义诊活动在安陆市中医医院举行。这是湖北省中西医结合医院骨科一病区主任宋建东教授自2017年带领团队“组团”式帮扶,将安陆市中医医院骨伤科成功打造为省级重点专科后,又一里程碑式的对口健康帮扶成果。

宋建东教授是湖北省中医药学会

骨伤专业委员会副主任委员、湖北省中医药学会骨伤专委会脊柱学组组长,擅长脊柱畸形矫治(脊柱侧凸、强直性脊柱炎后凸畸形),脊柱微创,脊柱创伤与颈、腰椎退变治疗技术的临床研究以及脊髓损伤的基础研究。

2017年,湖北省中西医结合医院开始对口帮扶安陆市中医医院,宋建东教授就带领团队开启了“组团”式帮扶。无论酷暑还是寒冬,每周五或周六

的清晨五时,宋建东教授就从武汉出发,早上7时30分准时出现在安陆市中医医院门诊室,开始专家门诊、教学查房、带教手术和学术讲座。最多的一天,他上午门诊后,下午连做了3台带教手术。在宋建东教授及团队的“传帮带”下,安陆市中医医院培养出一批技术精良、医德高尚、社会认可的人才队伍。

70岁胸椎压缩性骨折患者,通过球

囊扩张椎体后凸成形术微创手术治愈了;因腰椎病导致神经受压的病人,在他精密手术操作及后续精心治疗后,疼痛得以解除……宋建东教授及团队不仅在手术过程中将医学技术倾囊相授,还在日常工作中将骨伤科中医适宜技术毫不保留地传授给安陆市中医医院骨伤科医护人员,打造出一支带不走的医疗团队。

唐智峰 应述峰