

# 2024年武汉市中医药文化宣传周明天启幕 周末一起去赶健康大集

为持续推广中医药文化,大力弘扬荆楚岐黄精华,深入发掘“汉派”中医文化,更好地展示中医药文化内涵和时代价值,10月19日至26日,我市将举办“2024年中医药文化宣传周”系列活动。

本次活动主题为“赓续荆楚岐黄薪火 发掘汉派中医文化”。宣传周期间,将在全市范围内广泛开展中医药科普宣讲、中医药惠民服务、中医药文化传播、中医药科技成果展示等活动,营造更加浓厚的“爱中医 学中医 用中医”的文化氛围,提升市民健康素养,推动武汉市中医药高质量发展。

在中医药省内协作区,来自恩施州、五峰土家族自治县等地的中医药特色医疗机构和中医药企业,将展示湖北得天独厚的中医药资源,带市民感受“荆楚药库”的风采。

## 中医药文化宣传周“益”趣纷呈

19日上午,文化周主会场活动将在江汉区常青公园率先启幕。现场设置有医疗机构服务区、中医适宜技术体验区、中医药文化创意展区、AI数字人展区、健康部落展区等特色展区。通过中医专家义诊、中医适宜技术普及、中医特色产品体验、中医文化互动打卡等形式,向市民朋友们展现中医药文化魅力。

活动现场,来自省中医院、省中西医结合医院、市中西医结合医院、市中心医院、市中医医院、武汉儿童医院等多家医院,以及具有中医特色的社区卫生服务中心的知名中医专家团队,将在现场为居民提供专业的中医药健康咨询和中医适宜技术体验;现场设置八段锦、太极拳等传统中医健身功法展演,带动市民共同感受传统保健项目的益处,倡导健康生活新方式。

市民可以在现场体验正骨推拿、铜砭刮痧、中医皮肤美容等中医适宜技术,到DIY专区动手制作精美的手工中草药香囊,到中药茶饮铺品味中药养生茶,再尝尝现场熬制的“秋梨膏”;还可以参与微博话题打卡,赢取实用的中医药礼品。

活动当天,腾讯AI健康数字人——“数字李时珍”将首次在武汉露面。将在现场与市民互动,进行健康咨询交流,向大家展示医疗界最新科技成果。长江日报5G直播车也将开赴现场,搭建



2023年武汉中医药文化宣传周活动现场(资料图)。

起移动的“本草直播间”,邀请医疗机构、中药龙头企业以及非遗传承人上线与网友实时互动,“联播”中医药养生课,将中医药行业动态、健康知识送到市民身边。

## 汉派中医药文化“亮家底”展风采

武汉是一座中医药文化底蕴深厚的城市。活动现场还设置了中医药非遗展示区、中药企业展示区、省内协作区等特色展区,一展“汉派”中医药文化风采。

来自武汉市中医医院的国家级非遗项目“汉派彭银亭中药炮制技艺”,以增效减毒的独特制药技艺闻名,沿袭自该技艺而制成的汉派膏方,四十多年来广受群众青睐。活动现场还将展示张介安中医儿科诊疗技术、张唐法针刺手法、叶开泰传统中药制剂方法等十余项国家、省、市级中医药非遗项目,市民可近距离感受传统文化的活态传承和魅力。

马应龙药业、健民药业、国药中联等知名中药企业云集现场,竞相展示企业特色产品和研究成果,交出助力武汉新时代中医药发展的亮眼“成绩单”。

## 全力推进中医药传承创新发展

活动期间,全市各区、各医疗卫生机构还将设置多个分会场,围绕本届文化周活动主题,积极开展内容丰富、形式多样的中医药宣传活动,引导全社会支持和参与武汉市中医药文化的传承和发展。江岸、硚口、黄陂等区在辖区内积极开展专家义诊、健康咨询、科普宣传讲座、中医药适宜技术体验等活动;汉阳区在叶开泰中医药文化园内提供中医名家义诊咨询,展演太极拳、八段锦等传统功法;全市医疗卫生机构也将积极响应,提供中医药义诊服务、宣传展示中医药特色技术和中药产品。

本次中医药文化宣传周活动由湖北省卫生健康委员会、湖北省中医药管理局指导,武汉市卫生健康委员会主办,武汉市中医医院、长江健康传播研究院承办。

近年来,武汉市始终坚持把中医药工作摆在更加突出的位置,以“传承精华、守正创新”为主线,以深化改革、完善制度为动力,全面推动中医药传承创新发展,不断健全中医药服务体系、发挥中医药特色优势、推进中医药传承与现代化、打造中医药产业品牌、弘扬中医药文化精髓。武汉市将以本次文化周活动为契机,推动全市中医药事业和产业向“新”发力、向“质”图强,进一步推进中医药传承创新发展。 记者王春岚

## 食用菌菇后身体不适以为是中毒 女子回汉就医才知是中风

武汉晚报讯(记者杨娟娟 通讯员赵林)女子食用菌菇后身体不适,以为是“中毒”,检查才知竟是“中风”。10月17日,在武汉市汉阳医院,该患者住院治疗一周后康复出院。医生提醒,突然出现认知障碍、反应迟钝、记忆变差等症状,一定要警惕这种不典型的中风。

52岁的黎女士家住汉阳四新。前段时间,她和家人一起去云南旅游,在当地餐馆食用了特色菌菇。当晚,黎女士就出现了头晕、视物重影等不适,全家人第一反应就是食用菌菇“中毒”。

考虑到症状不是特别严重,家人决定先返回武汉。

次日回到武汉,家人发现,黎女士记忆力明显下降,反应也变得迟钝,经常丢三落四,答非所问,一向爱说爱笑的她突然变得沉默不语。意识到问题的严重性,家人连忙将其送往武汉市汉阳医院。

接诊的神经内科主治医师杨敬尧介绍,黎女士入院时头晕伴认知障碍,血压167/100mmhg,低密度脂蛋白3.6mmol/L。患者虽然有菌菇食用

史,但未出现恶心、呕吐等消化道症状和幻听、幻视等精神症状,根据经验判断很可能是中风导致。随后,经头颅CT、核磁共振和脑血管造影检查证实,黎女士丘脑梗死,确诊为中风,且已出现明显的认知功能下降。

杨敬尧说,黎女士虽然出现上述一系列急性脑梗死症状,但因就医时已错过了脑梗死静脉溶栓的“黄金4.5小时”,只能接受抗栓、降压降脂、改善脑血流及脑代谢等药物治疗。好在经过一周的住院综合调理后,黎女士恢复效

果显著,于10月17日康复出院。

武汉市汉阳医院神经内科主任朝浩教授介绍,黎女士的症状未经专业医师判断,确实难以辨别是“中毒”还是“中风”。需要注意的是,黎女士几乎从未做过健康体检,不知道自身患有高血压、高血脂血症,这些慢性疾病一直没有得到及时的干预治疗,都在日积月累中损伤着心脑血管系统,加之外出旅游劳累诱发中风。

当中老年朋友突然出现认知功能障碍,如反应迟钝,记忆力突然变差,一定要警惕并及时送医,在中风的“黄金4.5小时”内,接受静脉溶栓治疗,使中风的症状迅速缓解。朝浩教授提醒,中老年朋友应定期监测血压、血脂、血糖等健康指标,戒烟限酒,保证充足的睡眠和适量的运动,可以有效预防疾病。

## “咔嚓”,掰手腕竟把手臂掰骨折了

### 掰手腕千万别拼蛮力

武汉晚报讯(记者刘璇 通讯员李林牧 姜婵媛 胡玲)“以前经常掰手腕,哪晓得这次居然把手臂掰骨折了!”10月16日,29岁的王先生躺在武汉科技大学附属普仁医院的病床上,看着刚做完手术的右手臂,耳边仿佛又响起了咔嚓一声。他没有想到,掰个手腕竟把手臂掰骨折了。

10月6日,王先生趁着国庆假期与几个许久未见的兄弟聚在了一起。聚完餐后,大家提议来一场掰手腕比赛。王先生满怀信心地接受了挑战。他挽起袖子,紧握对方的手,两人僵持不

下。他准备全力以赴“一招制敌”,没想到自己突然一使劲,只听到咔嚓一声脆响,右上臂一阵钻心的剧痛袭来,胳膊迅速肿胀了起来,右肘关节被锁住无法动弹。兄弟们见状,赶紧将他送到附近的普仁医院。

检查发现,王先生右肱骨下段粉碎性骨折,医生当即将他收治到创伤骨科。王先生右臂肿胀极为严重,创伤骨科医护团队迅速为王先生进行患肢抬高、支具制动及冰敷处理,等到手臂消肿后再进行手术治疗。

掰的是手腕,怎么断的是肱骨干?

“这跟掰手腕的用力方式、受力点都有关系。”创伤骨科主治医师刘哈嵩解释,掰手腕是比臂力和腕力的运动,除了要动用手部腕部肌肉的力量以外,前臂屈肌、肱二头肌、肱桡肌、肱三头肌等均会被带动,骨骼承受着很大的压力。肱骨比较长,着力点正好在中下段位置,掰手腕时,这里承受着来自两个方向的巨大力量且瞬间爆发用力时,极易导致肱骨下段应力分布异常而引发螺旋形骨折。一般来说,两个人实力差距很大,倒不容易掰断手,反而是对抗双方势均力敌,僵持不下时,最容易发生骨折。

10月15日,创伤骨科主任张奕带领团队为王先生实施了右肱骨骨折切开复位内固定术。经过1个多小时,手术顺利完成。

“掰手腕虽然刺激,但掌握不好极易造成伤害,轻者致腕、肘、肩关节韧带肌肉损伤,重者可造成肱骨中下段骨折。”张奕提醒市民,千万不可心血来潮随便掰手腕,尤其是青少年和老人。青少年骨骼没有完全发育,而老年人患有骨质疏松,骨骼脆弱。另外,在掰手腕比赛中也不可为了获胜逞强,防止爆发力引起受伤。如果手腕很细,大臂、小臂极长,那么也不适合掰手腕这项运动。

张奕提醒,平时可以多做些针对上肢的力量训练,在进行对抗性运动前做好身体预热,循序渐进,量力而行。在掰手腕时,应该持续、逐渐加大发力,不要突然旋转身体,以免受到伤害。