

传播中医药知识 弘扬传统文化 晋江市中医院“一堂好课”开讲啦

充满童趣的童谣、故事如何与中医药文化结合,走进课堂,在孩子的心中扎根,继而传播中医药文化?近日,为发挥中医药文化教书育人的独特作用,进一步推动中医药文化宣传,传播中医药知识,晋江市中医院以“中医药服务月”为契机,多次开展“一堂好课”活动,让中医药文化走进暑托班,交出了一份优质答卷。

走进磁灶:与孩子们一起探寻中草药的奥秘

日前,晋江市中医院护士洪晓燕走进磁灶镇井边村,为该村的“职工暑托班”小朋友开展了“一堂好课”活动。

活动当天,洪晓燕化身“洪老师”,以“听中草药小故事,学中华璀璨文化”为主题,通过图文并茂、通俗易懂的语言,向小朋友讲述了中医药的相关小故事。

随后,为进一步加深小朋友关于中医药文化的基本知识,洪晓燕教小朋友辨认中药,带领小朋友近距离感受中草药,领略中医药的传统、独特魅力。

关爱职工:为职工子女播种中医药文化的种子

“什么是中医?我们身边有没有中医药?”“我知道!我知道!老师,我举手啦!”……课堂上,小朋友们在授课老师的引导下踊跃抢答。7月31日,晋江市中医院医师穆湘霖为晋江市中医院职工子女暑托班的孩子们上了一堂生动的中医药文化课程。

课上,穆湘霖和孩子们面对面讲解中医药知识,让孩子们通过看、闻、摸、尝等多种手段,认识了醋龟甲、绿梅花、蝉蜕、斑蝥、五灵脂等药材。辨识、了解中药材后,穆湘霖还深入浅出地向孩子们介绍了中药材的外形特点、鉴别方法及药用价值,鼓励孩子们向医院内的中医叔叔阿姨们看齐,进一步深入了解传统中医文化。

孩子们在思考和实践的过程中,结束了中医药课程,在感受到古人的智慧和巧思的同时,又了解到中草药不仅仅是一味药,更是一种知识、一种文化,相信中医药文化的种子已在孩子们心中生根发芽。



一堂好课:让中医药文化在孩子心中生根发芽

“孩子是一张白纸,用讲故事和闻、摸药材的方式,将孩子们的兴趣和好奇心勾起,有助于传播和弘扬中医药文化,而健康饮食的观念也能从小培养。”晋江市中医院相关负责人坦言,通过开展中医药“一堂好课”活动,以寓教于乐的方式积极传播中医药文化,让更多人了解中医药文化的魅力。

脉脉药草香,悠悠育人曲。今后,晋江市中医院将继续发挥党建引领作用,结合中医药文化宣传等业务工作,开展系列中医药文化活动,进一步拓展中医药文化进校园等各项活动的广度和深度,在学生心中播下热爱中医药文化的种子,让中医药文化在校园里生根。



指导单位

晋江市卫生健康局

特约协办

电话0595-85891234

预约咨询时间:24小时,节假日无休

门诊就诊预约方式:晋江市中医院微信公众号预约、电话预约、自助机预约

地址:晋江市泉安中路1105号

晋江市中西医结合医院 儿童中医体质调理门诊正式开放

孩子发育过早;吃得多,太肥胖;静不下来,特别多动;一咳嗽就咳好久,不见好转……这一切关于儿童成长的烦恼,最令家长头疼揪心。

开诊啦!即日起,每周三、周六,晋江市中西医结合医院(又称“磁灶中心卫生院”)儿童中医体质调理门诊正式开诊啦!该科室位于医院门诊二楼儿科诊区诊室2,有关于宝贝健康成长烦恼的家长朋友,可以前往了解咨询。



儿童保健 中医药具有独特优势

据悉,儿童保健主要研究儿童各年龄段生长发育的规律及其影响因素,通过预防为主、防治结合来达到保护和促进儿童身心健康和社会适应能力、保障儿童权利的目标。

该科室负责人坦言,这与中医的“治未病”理念不谋而合。儿童中医体质调理,指的是运用中医理论和方法,对儿童群体和个体进行有效干预,研究小儿生长发育规律及影响因素,保护和促进儿童身心健康。“中医认为,小儿‘脏腑娇嫩,形气未充’,‘五脏六腑,成而未全,全而未壮’,饮食不知自节,寒温不能自调,小孩免疫系统发育

尚未完善,容易受到外邪侵袭或内伤饮食等伤害。为此,儿童保健是每位家长的必修课。而中医药对此具有独特优势,主要体现在对儿童进行体质辨识、辨证调理,从父母婚配、受孕到养胎、护胎、胎教,直至发育成熟,除常规评估儿童生长发育外,还包含体检、儿童中医起居、饮食及常用穴位按摩的指导等。”

用中医手段守护宝宝成长

健康成长“烦恼”,中医有绝招。比如,中医儿保在治疗儿童性早熟、矮小症、肥胖症,多动症和抽动症、积食、咳嗽病方面有独到的优势。根据儿童的体质特征,指导儿童的冬病夏治(三伏贴、三九贴)及药膳食疗的选择,也是被不少家长热捧的特色中医药服务项目。

晋江市中西医结合医院(又称“磁灶中心卫生院”)儿童中医体质调理门诊本着“中医治未病”的核心理念,结合小儿的生长发育、生理病理特点,针对孩子的体质及健康状态制定个体化的小儿调养指导方案。

该科室可为周边群众提供不少服务,主要包括中药内服、药膳疗法、中医特色外治法(如小儿推拿、中药敷贴、热熨疗法、挑疳积法、耳穴压豆、中药熏洗足浴)等综合、系统的中医干预方法,以及进行病后的调护指导、未病时的体质调理。同时,除提供儿童体质调理外,还可针对广大家长特别关心的儿童均衡饮食、合理运动、家庭推拿方案、家庭食疗药膳、四季调养注意事宜等方面进行健康指导,守护一家人的身体健康。

优势项目 守护宝宝成长之路

- 优势项目推荐一:小儿推拿
小儿推拿是建立在中医学整体观念的基础上,以阴阳五行脏腑经络学说为理论指导,运用各种手法刺激穴位,使经络通畅、气血流通,达到调整脏腑功能、治病保健目的的一种方法。
- 优势项目推荐二:小儿耳穴压豆
小儿耳穴压豆法是用耳贴将药豆粘贴于耳穴处,然后给予适度的揉按捏压,使患儿耳朵感到酸麻胀或发热,以达到治疗目的的外治法。本法操作简便,刺激保留持续性,尤其对于害怕打针、吃药的患儿更为适合。耳穴压豆可以通过调理小儿五脏六腑的功能,从而提高机体的生理功能和免疫力,从而达到强身健体、防病治病的功效。
- 优势项目推荐三:小儿穴位敷贴
中药敷贴属于中医外治法的一种,它的原理是把带有特定治疗功效的药物数贴于儿童身体上相应的穴位,通过对局部皮肤的刺激,使药效经由穴位进入体内。儿童中药敷贴的优点是药物无须口服,只是通过敷贴的方式渗透到体内,对肠胃无刺激性。还有一些成熟的中药处方,配合穴位敷贴可以达到较好的效果。
- 优势项目推荐四:艾灸
艾灸属于中医针灸疗法中的灸法,是一种自然疗法。它使用艾绒或其他药物放置于体表的腧穴或疼痛处进行烧灼、温熨。借火火的温和热力及药物作用,通过经络的传导,来达到温经散寒、行气通络、扶阳固本、升阳举陷、拔毒泄热的功效。广泛应用于鼻炎、痹症、急性吐泻、久泄久痢、腹痛等病症。

基本公共卫生服务便民宣传 暑期医讯

新塘社区卫生服务中心 暖心服务 获赠锦旗



本报讯 近日,晋江市新塘街道离退休教育工作者协会柯开谋来到新塘街道社区卫生服务中心中医馆,将一面写有“白衣丹心,神效妙手”的锦旗送到医务人员手中,当面对表达了张呈宏医生及中医馆每一位医务人员的感谢之情。

据了解,柯开谋半月前出现腰部疼痛,张呈宏医生在治疗期间,用中药汤剂化瘀止痛,再配合针灸治疗以活血通络止痛。经过一周的保守治疗,柯开谋的疼痛有明显的减轻。

此外,在柯开谋和王松柏的邀请下,中心健康宣讲团也应邀前往新塘街道离退休协会开展夏季防病及老年人中医药养生知识讲座。活动顺利举办,并得到了大家的一致好评。“被选择是一种信任,被认可是一种幸福。一面锦旗,是荣誉,是责任,是赞许,是对我们工作的认可!今后,我们将更加用心服务好每一位患者,用心做好每一件事,患者的认可是我们坚守的动力。”该院相关负责人表示。

@咱厝家长 这份夏日游泳指南请收好

炎炎夏日,游泳是最常见的运动项目之一。很多小朋友喜欢一头扎进水的世界,尽情享受游泳带来的乐趣。游泳不仅可以让孩子收获快乐,也可促进他们的体格发育。但小朋友游泳存在不少安全隐患,家长需时刻注意。快跟着记者的步伐来瞧瞧,有哪些注意事项。

宜选择管理规范的游泳池

近日,家住长兴路中奥·名雅居的林美燕有点发愁,想要带孩子去游泳,可是市面上的游泳馆五花八门,不知该如何选择。“儿童游泳首先要关注的是安全问题。”晋江市医院(上海六院福建医院)儿科二区副主任陈宗炎告诉记者,家长要选择管理规范的游泳池,其需要资质达标、水质达标,同时需配备有资质的救生员及完善的救生圈、救生衣等救生设备。建议家长在选择游泳馆时可多走访几家,多比较。特别提醒,在选择合适的游泳设备时,要注意检查游泳圈是否有漏气现象,以免发生意外。

那么,小朋友游泳,家长需要注意哪些?游泳池是公共场所,人多且杂,小朋友的抵抗力较弱,容易传染疾病,

应尽量避免在人多时前往。小朋友下水前,家长可先闻闻游泳池水的气味,若有哈鼻的漂白粉味,最好不要下水,以免刺激眼睛及皮肤,引起不适。有很多家长担心小朋友游泳时饿了,就让她在下水前大量进食,这是不对的。吃过多食物,一旦食物压到气管,容易造成窒息。陈宗炎表示,可在游泳前半小时给孩子适量吃点食物,做到不饿、不饱胀,同时保障孩子的体力即可。

游泳前做好热身运动

陈宗炎提醒,在游泳之前,小朋友要做好热身运动(如下压运动、腰部伸展运动、跳跃运动),并调节呼吸状态,避免游泳时出现抽筋、呛水等情况。在进游泳池前要先淋浴,不要把身上的汗水、污垢和病菌带进水里,以免引起交叉感染。同时,要尽量避免直接接触更

衣室内的凳子、马桶、储物柜;换下来的衣服(尤其是内衣)要用干净的袋子装好。

游泳时要保护好眼睛,最好佩戴游泳镜。游完泳后,可用生理盐水冲洗眼睛,或使用专门的眼药水,从而保护眼睛的健康。游完后应马上洗澡,将细菌、病菌冲洗掉,降低皮肤病的风险。同时,为避免游泳池水中的漂白粉对牙齿的侵蚀,可在游泳后立即刷牙或漱口。游泳后应及时将耳内的水清除,注意不要用手去掏耳朵,可用软毛巾轻轻擦一擦,把水挤出,以免污水进入中耳,诱发感染。小朋友的体力有限,游泳的时间不宜过长,一个小时左右为宜。当小朋友出现疲劳或不舒服时,家长应立即带其上岸,以免发生意外。特别指出,小朋友在大汗淋漓时不宜马上进

入水池,家长应先用手干毛巾将其擦干汗水,待毛孔收缩后再入水池中。游泳后,要注意做好保暖、补水等措施。

若小朋友身上有伤口,最好不要游泳,有游泳禁忌证者(如传染性皮肤病、结膜炎、严重心脏病、癫痫、耳聋者等)避免游泳;小朋友感冒痊愈后1至2周内不宜游泳。

最后,小朋友游泳的时候,大人务必专心看护,即便是在很浅的泳池里,也要随时盯着小朋友的动向,不要只顾聊天或者玩手机,避免因监管疏忽导致儿童溺水,并要教会小朋友看游泳池内的标识,以免误入深水



本版由本报记者吴清华、唐淑红、通讯员洪依依采写