

一刮一灸藏温情 辨证施治守健康

——看市中医院中医护理门诊如何解码“有温度的护理”

□本报记者 郭凡 文/图

木质诊桌纹理厚重,博古架错落有致,屏风上的花鸟纹样清新典雅,艾草香与应季养生茶的香气交织萦绕……12月22日,走进市中医院中医护理门诊,传统中医的古朴韵味与现代护理的严谨规范在这里完美交融,每一处细节都透着“以患者为中心”的贴心与暖意。

作为传承中医智慧、守护民生健康的专业平台,市中医院中医护理门诊的设立有着坚实的政策支撑与清晰的发展定位。《中华人民共和国中医药法》《“健康中国2030”规划纲要》为中医护理技术准入、执业范围、质量控制筑牢法律底座,将“充分发挥中医药独特优势”纳入国家战略,该门诊的落地,正是响应国家“推动优质中医医疗资源扩容和区域均衡布局”号召的生动实践。

该门诊自2025年7月开诊以来,已累计服务患者3000余人次。这里每天都有院内名中医坐诊,以精准辨证为技术疗效赋能。人才梯队建设更是严格规范,该院遵循国家中医护理人员培训考核标准,通过理论和实操双重筛选,选拔出10名优秀护理骨干,成立灸类、罐类、刮痧类、手法类、耳穴类5个中医适宜技术亚专科小组。团队秉持“整体观念、辨证论治、医护共建、疗效为先”的理念,将传统中医护理技术与现代护理理念深度融合,以“治未病”的远见和“整体观”的包容,为患者提供个性化医疗服务。

在快节奏的现代生活中,亚健康状态、慢性疲劳综合征及寒湿内侵等问题成为普遍困扰,市中医院中医护理门诊运用艾灸、刮痧、耳穴压豆等传统疗法,调理人体气血、脏腑功能,



医护人员为患者刮痧

平衡阴阳,对失眠、焦虑、颈肩疼痛等亚健康问题有着独特疗效。这些中医适宜技术“简、便、验、廉”,契合了现代人对绿色自然疗法的追求,让健康藏于日常的一刮一灸、一音一穴之中。

“之前我脾胃不调、腹部胀满、习惯性便秘,试过不少方法都没用。”患者孙女士说起自己的就诊经历,满是感慨,“在这儿做了几次腹部温阳罐治疗后,消化不良和便秘的症状都得到了改善,整个人清爽多了。”

与孙女士有着相似感受的还有常年受颈肩疼痛困扰的张女士。“之前我的颈肩僵硬得像块石头,疼起来连胳膊都抬不起来。”张女士说,“在这里经过几次揉推罐治疗后,颈肩感觉放松多了,现在症状已明显改善,真是解决了我的大麻烦。每次来做

治疗,护士都会一边操作一边跟我聊天,告诉我哪些生活习惯需要调整,还教我简单的日常拉伸动作,服务非常好。”

在医疗技术日新月异的当下,什么是医疗服务中最触动人心的力量?市中医院中医护理门诊用实践给出答案:专业之上的关怀、流程之中的人本、传统之下的创新。该门诊坚守“以手为介、传承创新”的精神,将“做有温度的中医护理”宗旨融入服务的每一个细节里。

“有温度的中医护理,核心是共情尊重与中医思维的结合。”市中医院中医护理门诊护士长孙海红介绍,这里的护理不只是单纯执行技术操作,而是带着辨证论治的中医思维,真正“看见”患者的不适、担忧、隐私需求和康复期望,让专业护理过程更

有尊严、更体贴、更安心。

这份温度,藏在一杯应季的养生茶里。该门诊免费为患者提供节气养生茶,遵循“天人相应”的中医理念,大雪节气奉上温脾散寒的陈皮生姜饮,冬至时节备上气血双补的复欣汤。一杯热茶,既是跨越语言的关怀,也成了和患者沟通、开展健康教育的温暖起点。

这份温度,也藏在“蓝粉双牌”的巧思与严格的安全规范里。该门诊严格执行“一人一物一用一消毒”,所有可复用器械均由医院消毒供应中心进行外科级手术器械无菌消毒,以严谨的管理模式传递“您的安全,我们视若泰山”的承诺。“我们的‘蓝粉双牌’设计更是从细节处守护患者隐私——‘治疗中’字样朝外是温柔谢绝,无字一面则是静默邀请,为患者筑起心理安全屏障。”孙海红说。

诊室之外,这份温度还在不断延伸。孙海红介绍,该门诊搭建起“体验+科普+互动”的传播平台,不仅建立健康科普群,为患者分享中医适宜技术妙招、体质养生知识,还提供知名中医专家号优先预约服务。每月第三个周五的患者体验日,让更多群众近距离感受中医药的魅力。专家体验日则能让专家直观了解适宜技术的操作和疗效,助力其制订更精准的个性化诊疗方案。

在细节中感知温暖,于节气里传承中医人文。市中医院中医护理门诊的温度不只是一句口号,而是中医理论与人文关怀的深度融合,是从门诊服务到全周期健康管理的责任传递。这股温暖的力量,正让越来越多人感受到中医的博大精深,让传统中医智慧在守护健康的道路上焕发新生。

翰墨飘香映初心 凝心聚力谱新篇

安阳县老年体工委老年书画专项委员会2025年“书画课堂”圆满收官



培训现场(赵文霞 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 赵文霞)12月22日上午,安阳县老干部活动中心4楼墨香氤氲,安阳县老年体工委老年书画专项委员会“书画课堂”2025年度最后一节培训课在此举办,30多位老年书画会员齐聚一堂,在笔墨流转间为全年学习画上圆满句号。

开课前,安阳县老年体工委老年书画专项委员会对2025年度工作进行了全面总结,梳理了“书画课堂”一年来的教学成果、会员交流活动内容,并对2026年的课程设置、作品展览、公益笔会等重点工作作出详细部署,为新一年的书画研习明确方向。

此次培训内容兼具针对性与实用性。授课老师首先对韩海林、陈俊霞、

李学忠、魏树江、李荣等10位会员的书画作品逐一进行点评,既肯定了作品中的亮点与进步,也精准指出创作中存在的不足并给出优化建议。随后,授课老师聚焦书法基础技法,重点讲授“丿”旁和“力”旁的起笔、行笔、收笔要领及注意事项,以“列”“到”“功”“动”等为例,细致拆解偏旁运用中的布局原则与结构要点,会员们认真聆听、悉心记录,现场学习氛围浓厚。

此次收官课程的举办,不仅巩固了会员们全年的书画学习成果,更激发了大家的创作热情。下一步,安阳县老年体工委老年书画专项委员会将继续深耕“文化养老”领域,以更优质的课程与活动推动传统书画艺术传承发展。

一招一式皆精彩 健康服务暖人心

殷都区老年体协开展“走基层送健康”志愿服务活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张银涛)为响应国家体育总局关于开展“走基层送健康”全民健身志愿服务活动号召,12月22日上午,殷都区老年体协舞蹈协会和空竹协会组织40多名队员,到殷都区电厂路街道梁邵村开展“走基层送健康”志愿服务活动。

活动现场,队员们用饱满的热情为群众献上一个个精彩的节目。抖空竹是非物质文化遗产代表性项目。随着音乐响起,队员们手中的空竹犹如一个个精灵,上下翻飞,忽左忽右,忽高忽低,在空中画出一道道优美的弧线。精彩的表演赢得了观众的阵阵掌声。

舞龙寓意吉祥,象征风调雨顺、国泰民安。舞龙队员们精神抖擞,高举长龙,踏着鼓点入场。长龙在空中上下翻飞,时而盘旋腾飞,时而左右穿插,活灵活现。现场观众的情绪被精彩的表演点燃,喝彩声此起彼伏。

此次活动是殷都区老年体协为群众办实事、送健康到基层的一次具体实践。队员们不畏严寒,倡导科学文明的生活方式,把运动健康的理念送到群众身边。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

告别便秘困扰 享受“畅通无阻”

便秘不是小问题,而是一种常见的胃肠道疾病,长期忽视可能让肠道“罢工”。便秘不仅影响生活质量,还可能对身心健康造成负担,甚至危及生命。只有科学认识便秘,才能更好地预防与管理。

一、什么是便秘

偶尔一次的排便困难,不能称为便秘。如果出现排便困难、粪便干硬、排便不净、每周排便不超过3次等症状中的两个或两个以上,且持续3个月,即为便秘。持续6个月以上为慢性便秘。

二、便秘的原因

便秘的主要原因是饮食过少,食品过于精细,膳食纤维和水分摄入不足;拖延大便时间,未能养成定时排便的习惯;久坐,缺乏运动,肠道蠕动变慢;精神上受到强烈刺激,情绪紧张,忧愁焦虑。

三、便秘了怎么办

便秘的病因主要有器质性疾病、功能性疾病和药物因素三大类。后两种情况引起的便秘,可以通过增加膳食纤维和水的摄入、增加运动量、改善排便习惯、调整可

能引起便秘的药物用量等方式得到缓解和改善。如果便秘的同时伴随便血、贫血、消瘦、明显腹痛、腹部包块等症状,应警惕器质性病变的可能,需及时到医院肛肠科或便秘门诊寻求医生帮助。

四、便秘的误区

许多人一便秘就想到要多摄入膳食纤维,但如果摄入足够的水分,膳食纤维反而会“帮倒忙”。膳食纤维进入肠道后,本职工作是吸收水分、软化并增大粪便体积,从而刺激肠道蠕动,顺利排出粪便。但是,如果水喝得不够,膳食纤维在肠道里就无水分可吸,本就干硬的粪便会被它越搅越干,堵塞在肠道里,反而加重了排便困难。所以,在增加膳食纤维摄入的同时,请务必保证每天饮用1.5升至2升的水,让膳食纤维吸足水分,才能真正发挥其通便的作用。

肠道健康是身体的晴雨表,坚持高纤维饮食、规律运动和良好排便习惯,你的肠道会回馈你轻盈与活力,从而全面提升你的生活质量。(本报记者 郭凡 整理)

丰富居民文化生活 点燃全民健身热情

2025年滑县“只为掷球杯”掷球联赛总决赛举行

本报讯(记者 张武杰 通讯员 韩希翠)12月18日,由滑县文化广电体育旅游局、滑县老年人体育协会、滑县道口镇街道人民北路社区主办,滑县体育运动中心、滑县掷球协会承办的2025年滑县掷球群体系列赛事活动——“只为掷球杯”掷球联赛总决赛在滑县掷球协会掷球场开赛。

赛场上,运动员们各展所长,精湛的球技、精准的抛击,配合双方斗智斗勇的战术博弈,充分展现了掷球运动的独特魅力。赛场边掌声雷动,欢声笑语不断,观众纷纷为队员的精彩表现欢呼喝彩。经过一天的激烈角逐,王修训、胡尚伦、王海英荣获第一名;刘敏、李军霞、申振勇荣获第二名;张淑霞、杨金字、康

红春、李国占、刘守术、王利真荣获第三名。

近年来,滑县掷球协会在发展中,推广掷球运动中积极探索、务求实效,秉持“周周有活动、月月有赛事”的推广理念,推动滑县掷球运动和全县体育事业发展。

滑县掷球协会通过举办掷球联赛、积分赛等系列赛事,充分践行“培、训、赛、选、送”五位一体的掷球运动发展体系,创新了项目推广模式。

本次总决赛的成功举办,不仅推动了全民健身活动的深入开展,丰富了全县居民的体育文化生活,更切实落实了滑县老年体育工作会议的部署要求,为滑县掷球运动高质量发展注入了强劲动力。



比赛现场(张淑霞 摄)

图说新闻

12月22日上午,市委老干部局银龄志愿服务队走进北关区新城幼儿园,开展“非遗润童心 文化共传承”非遗进校园巡展活动。在老师的带领下,孩子们兴致勃勃地参观了队员们带来的300余幅剪纸作品。两位非物质文化遗产代表性项目传承人耐心讲解剪纸作品的创作心得,让文化自信的种子在孩子们心中生根发芽。

(本报记者 张武杰 摄)



传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办