

# 聊城中医药文化全国学术会议上放异彩

本报讯(孙克锋)“今天这场学术会议的最佳传播表现,我投给谷万里老师和范玖忻老师,一个浓淡有度地推广了聊城,一个擅于共情极具煽动性。”3月18日,在第三届全国药膳文化学术论坛现场,一位专家如是说。

当日上午,由中国药膳研究会文化建设专业委员会主办的第三届全国药膳文化学术论坛在北京召开,来自全国各地的中医药专家学者、烹饪名师、营养健康行业从业人员围绕中国药膳文化传承创新与交叉融合,开展主题报告与学术交流。

山东省名中医药专家、聊城市成无己研究会会长谷万里博士应邀参会,以“成无己养生文化与药食两用清肺

茶的应用”为题,介绍了聊城中医药文化建设和药膳药茶等产业发展状况。

“聊城是国家历史文化名城,黄河与运河在此交汇。独特的地理位置和历史人文积淀,赋予了聊城挖掘传承中医药文化得天独厚的优势。”谷万里言简意赅地介绍了聊城中医药文化发展的背景。随后,他将演讲主题延伸到聊城中医药产业和文化:“目前,聊城正重点推广东阿阿胶、冠县灵芝、临清桑黄‘新三宝’,同时大力打造‘成无己’‘东阿阿胶’两张水城中医药传统文化名片。”

“在平区投资建设了全省唯一一处以古代名中医命名的中医药博物馆——成无己纪念馆,聊城日报社在古

城区建设了成无己中医药文化园、三味药膳坊,并恢复了成无己家传老字号‘成颐堂’……聊城中医药文化呈现勃勃生机。”聚光灯下,谷万里利用PPT,图文并茂地介绍了聊城的中医药文化。

交流中,谷万里还重点介绍了“成无己”牌清润茶。这是聊城日报社成颐堂中医门诊部在全国名老中医谷越涛教授的支持下研发的一款功效茶,上市以来受到消费者的一致好评。

本次学术会议采用线上线下的模式,多个平台进行了直播,其中仅人民日报健康客户端的在线观看量就达到35.8万。谷万里的演讲受到现场专家学者和网友的一致好评。

## 春分养生重在阴阳平衡

■ 谷万里

“春分者,阴阳各半也”,意思是春分时昼夜几乎是等长的,天地间阴阳也开始趋于平衡。《素问·至真要大论》言“谨察阴阳所在而调之,以平为期”。春分时节养生,要以平和为期,注重调和阴阳,抑制冬季旺盛的阴气,提升还略弱的阳气。补或泻的目的都是调整阴阳。以平衡为目的,才能有效防治疾病。

### 饮食保健

#### 1. 春分饮食,以平为期

人体的调养应该顺应自然规律的变化,才能健康和谐。春分时大自然阴阳各占一半,饮食上也要“以平为期”,保持寒热均衡,饮食忌大寒、大热,应多吃时令蔬菜和水果。

纠正偏热、偏寒、偏升、偏降的饮食误区,如在烹调鸭肉、兔肉、鱼、虾、蟹等寒性食物时,必佐以葱、姜、酒、醋类温性调料,以防菜肴性寒偏凉,食后损脾胃而引起腹部不适。又如在食用韭菜、大蒜等助阳类菜肴时,常配以蛋类等滋阴之品,达到阴阳互补之目的。

另外,春天肝气旺,易伤脾,因此应多食甘味的食物,如大枣、山药、菠菜、荠菜、鸡肉等,少吃酸味的食物,如柠檬、橘子等。饮食清淡是前提,可以多喝点绿豆汤、红小豆汤或者绿茶、花茶等,防止体内积热。

#### 2. 多吃当令的食物

早在2000多年前,孔子就告诫我们“不时,不食”,意为不是这个季节的菜果不要吃。食物和药物一要讲究“气”,一要讲究“味”,因为食物和药物都是由气味组成的,而食物、药物的气味只有在当令时,即生长成熟符合节气的食物,才能得天地之精气。

#### 3. 汤粥平补,滋养脾胃

选择性味平和的食材熬粥,有滋养脾胃的功效,例如南瓜粥。南瓜含水量高,热量低,富含维生素A、叶酸、钾等营养元素,搭配大米煮粥,口味清甜,能温中补虚,是一道不错的平补佳品。

### 按摩保健

#### 1. 勤梳头,通阳气

春分时节,每天梳头是一种很好的养生方法。《养生论》里说:“春三月,每朝梳头一二百下。”

春天阳气萌生,人体的阳气也顺应自然,有向上、向外开发的特点,表现为毛孔逐渐舒展、代谢旺盛。春天多梳头正符合养生强身的要求。

头部的穴位很多,经常梳头能疏通血脉,改善头部血液循环,疏利气血、通达阳气。

梳头时,应从额头发际开始,一直梳到颈后的发根处,每个部位梳50次左右,以自身感觉舒服为宜。梳子以牛角梳、玉梳、木梳为宜。

#### 2. 揉穴位,疏肝气

穴位按摩有益于养生。春分时,可以适度按摩肝俞、期门两穴。肝俞穴是肝的背俞穴,是肝的元气在身体背部汇聚而成的“水潭”,是养肝疏肝必不可少之穴。期门穴为肝的募穴,配合肝的背俞穴,两穴分别将肝气灌注于前胸和后背。两者配合属中医学的俞募配穴法,可起到疏肝理气、养肝柔肝的作用。用手掌或拳背在穴位上搓动,以局部发红、发热为度,按摩3—5分钟。



3月20日,一位护士正向群众讲解健康知识。

为让更多群众了解健康知识,养成健康生活方式,聊城市人民医院东昌府院区将相关内容制作成展板,摆放在门诊楼候诊区,方便过往群众阅览。

本报通讯员 于江涛 摄

## 国医亚圣故里掀起中医文化体验热潮

本报讯(通讯员 任印涛 董琪)“针灸铜人是宋代医学教学模型,最早出现在1026年,是我国当时医学水平领先全球的重要标志。”3月17日是中国国医节,在平区成无己纪念馆讲解员张然然对前来体验中医药文化的学生说。

在平区洪官屯镇是国医亚圣成无己的故里,洪官屯镇依托该镇卫生院建设了成无己纪念馆。如今,成无己纪念馆已成为全省中医药文化宣教基地。

当天,洪官屯镇政府和洪官屯镇卫生院举办了“中国国医节·中医防病”主题日活动,邀请知名中医专家为

周边群众提供义诊、健康咨询等服务。同时,组织辖区中小学生学习参观成无己纪念馆,讲解员在馆内进行中医文化启蒙知识宣传,给学生介绍中医药文化的发展史、中医器具、传统中医药炮制技术以及成无己的生平、著作等。

此外,成无己纪念馆还举办了“中医文化进课堂”活动,对学生进行中医文化普及教育,并示范讲解利用穴位按摩预防青少年近视等中医适宜技术,让学生在活动中感受中医的博大精深和中医文化的神奇魅力,激发学生学习中医学的兴趣。

## 幼儿半夜哭闹,当心急性中耳炎

本报记者 鞠圣娇

“您好,我想咨询一下。孩子一直哭闹,还一直抓耳朵,是不是耳朵不舒服?”3月19日晚10时,聊城市第二人民医院耳鼻喉科护士袁静接到患儿小飞妈妈的电话。袁静了解到,小飞这几天感冒了,白天还发烧。“应该是感冒引起的中耳炎,不用害怕。”袁静安抚了小飞的妈妈,建议其第二天带着小飞到医院就诊。

急性中耳炎是儿童常见病之一。中耳通过咽鼓管与鼻腔后部相通,从内向外呈倾斜状态。儿童的咽鼓管较成年人短、倾斜度小、内径较宽,咽部炎症更容易经咽鼓管传至中耳。另外,儿童免疫力低,容易发生过敏反应,上呼吸道感染发生率也较高,因此是急性中耳炎的易发人群。

“分泌性中耳炎、化脓性中耳炎会出现急性症状,如疼痛、耳闷、发热等,有的孩子会在夜间睡眠时感到剧烈疼痛,因此哭闹不止。”袁静说,尤其是幼儿,不会用语言表达不适,中耳炎引起的哭闹、抓挠耳朵、到处蹭耳朵等表现会让大人特别紧张。有的家长将中耳炎与感冒混淆,延误了治疗时机,“如果不及时治疗,中耳炎可能

会导致听力受损、脑膜炎、面部神经麻痹等问题。”中耳炎虽然有自愈的可能,但袁静建议家长要及时带幼儿就诊。当幼儿出现夜间哭闹、抓耳朵等症状,或大孩子表示自己耳痛、发闷、发堵,耳朵嗡嗡响或耳朵里有气泡声,或孩子看电视时音量调得太大以及听不到他人的呼唤时,家长应警惕孩子是否有耳部疾病,并及时带其到医院检查。

对于儿童中耳炎,可以用退热药物对乙酰氨基酚或布洛芬来止痛,再根据症状决定是否使用抗生素。如果发生了鼓膜穿孔,外耳道内会有较多脓性分泌物,需要给予耳道清理及滴耳液治疗。如果孩子有上呼吸道感染症状,也应该积极治疗。治疗完毕后,还需要复查,以确定耳朵是否恢复健康。

“预防中耳炎,一定要从生活中的细节做起。”袁静提醒家长,平时要避免孩子躺着喝奶、喝水,避免水或奶流入鼻咽,增加患中耳炎的风险;平时要预防上呼吸道感染,积极治疗鼻炎、鼻窦炎、咽炎等疾病,以免诱发中耳炎;擤鼻涕时要采用正确的方式,不可让孩子堵住两侧鼻孔擤鼻涕,应先堵住一侧鼻孔,然后擤出另一侧的鼻涕,这样就可以避免鼻涕进入中耳。