



探索人体知识 体验生命奥妙

——东昌府区妇幼保健院全生命周期健康科普馆印象

文/图 鞠圣娇

生命最初是什么样子？孩子长大后需要关注什么？中医是如何呵护妇幼健康的？这些问题，在东昌府区妇幼保健院（以下简称“东昌妇幼”）弘毅楼一楼大厅的全生命周期健康科普馆（以下简称“科普馆”）能找到答案。

2022年，为庆祝建院70周年，东昌妇幼建设了院史馆、全生命周期健康科普馆。科普馆建筑面积为200平方米，风格清新雅致，采用“全生命周期”设计理念，展示人一生所要经历的每个阶段。馆内既有内容翔实知识展板，也有分娩阵痛体验仪、肌肉骨骼AI体感互动机等有趣的互动设备。

科普馆外墙上有一台人脸扫描时光机，站在摄像头前，可以通过屏幕查看自己以前、未来的容貌。“妈妈老了会长这样吗？看起来和姥姥很像。”6月5日上午11时许，一位年轻妈妈带着5岁的女儿走过人脸扫描时光机时，女孩看到妈妈年老时的样子，吃惊地问。

科普馆最先展示的是胎儿的发育过程。9个卡通胚胎发育模型形象地模拟了胎儿在子宫内的发育过程。孕育胎儿的过程中，母亲可能遭遇妊娠期高血压、妊娠期糖尿病等疾病，东侧展板介绍了孕期保健

等知识。室内还有一台分娩阵痛体验仪，能让爸爸们体验分娩疼痛。“这台设备启用以来，还没有爸爸能坚持到分娩时的10级疼痛。”东昌妇幼团委专职副书记吴伟说。

再往里走是童年期展区，普及了儿童各周期生长发育、营养指导、视力健康、口腔保健、骨骼发育等方面的健康知识，提醒父母们关注孩子的健康。几乎所有参观的家长都会让孩子测量身高、体重，并与墙上的量表进行对照。近年来，儿童青少年脊柱侧弯发病率逐年上升。展馆专门展示了脊柱的实体标本，帮助人们了解脊柱侧弯的危害。此外，展馆内还设有中年期展区、老年期展区和中医药文化展区，满足不同年龄段人群的需求。

“挺有意思的，看完后能学到不少东西。”市民张玲在等待产检的间隙，认真参观了科普馆，“等以后孩子大了，也带孩子来看看。”

“东昌妇幼致力于青少年科普教育，让青少年在参观中感悟生命的伟大，培养他们正确的健康观念。”吴伟谈到建设科普馆的初衷时说。东昌妇幼还招募了6名“小小讲解员”，这些讲解员的讲解声情并茂，为参观科普馆的人们增添了一份乐趣。

芒种养生 祛湿防暑

□ 谷万里

芒种是一个反映农业物候现象的节气，是二十四节气中的第九个节气，夏季的第三个节气。芒种的字面意思是“有芒的麦子快收，有芒的稻子可种”，因此“芒种”又叫“忙种”。一收一种间，是岁月的恒常与轮替，既忙于生长，又井然有序，体现了自然之道。

芒种时节天气炎热，雨水增多，湿热之气弥漫。湿邪重易伤脾、困肠胃，使人食欲不佳、精神困倦，因此，芒种时节养生应以健脾、清热、利湿为主。

一、清淡饮食祛湿气

芒种时节，人的消化功能相对减弱，容易有困倦、乏力、厌食等不适感。饮食应以清淡为主，多吃杂粮，少糖盐，少油腻，少辛辣，避免上火。

芒种后雨水增多，湿热加重，更应注意健脾祛湿，可多吃黄瓜、苦瓜。黄瓜清热、利水，苦瓜利尿、凉血。体质湿热者可经常适量食用这“二瓜”。

夏季饮食应少荤多素，宜多食蔬果谷物类。果蔬之中，中医尤其推崇“瓜族”，如苦瓜、冬瓜、西瓜、香瓜等。夏季在中医“五味”中对应苦味，主入心经。苦味食物如苦瓜、莲子等，大都具有清热解暑、燥湿坚阴的作用，芒种后应适量多吃一些，对

人体大有裨益。正所谓“苦夏食苦夏不苦”。

夏三月宜清补，勿食过甜、过咸的食物，少吃坚果等高热量食物，以防湿热壅滞肠胃。宜食粳米、红米、红豆、绿豆、蚕豆、小麦、大麦、粟米、薏苡仁、白扁豆等甘平淡补之物，以及莲子、百合等养心之品。

粥是夏季的最佳养生食物。向大家推荐莲子芡实荷叶粥，取莲子50克、芡实30克、鲜荷叶15克、粳米60克熬粥，可经常食用。还可将适量绿豆、莲子、荷叶、芦根、白扁豆加入粳米中煮粥，凉后食用，可健脾胃、祛暑热。尤其需要注意的是，切

勿因为天气炎热而贪食冷饮，以免损伤脾胃。

二、天气炎热需防暑

芒种过后，天气越来越热，容易中暑。中医将中暑分为阳暑和阴暑。预防阴暑，切记不可过分贪食冷饮，以防寒邪入侵；预防阳暑，要注意防晒防高温，特别是大汗过后要及时补充水分，喝些淡盐水或茶水、绿豆汤等。

养心消暑推荐“三叶茶”（荷叶、竹叶、薄荷叶），可以三叶合泡（每种3克—5克），也可任选其中的一种（荷叶、竹叶用5克—10克，薄荷叶5克即可）泡茶喝，有很好的清火、养心和消暑作用。