

# 水城烟火藏“仙草” 中医福气润万家

## 中医药在聊城

□ 金增秀

在聊城，一天的脉络可循着药香展开：清晨，以一块氤氲着药香的阿胶糕开启；午后闲暇，则适合前往社区中医馆享受艾灸调理；及至傍晚散步时分，还可能邂逅一片静谧生长的灵芝棚……不知不觉间，中医药的气息，已浸润水城的烟火日常。

### 从田间到身边 一味药材，一份收益，一种守护

中医药的根脉，深植于乡土。聊城着力推动“田间资源”变成“富民资产”，全市中药材种植面积达4.11万亩，这不仅是数字的增长，更是模式的焕新。在阳谷，林下空间被巧妙激活，“树下种豆，豆下养蟾”，一亩地年收益超3万元，让土地焕发出叠加生机。在冠县，合作社带

领400多户乡亲深耕灵芝产业，让这朵“祥云”真正成为致富“金伞”。

种得好，更要转化得好。聊城大力推动产业从“初级加工”向“高值产业”飞跃，东阿阿胶的品牌故事深入人心，438亿元的品牌价值，串联起从源头到消费的完整链条；冠县灵芝约占全国一半市场份额，品牌价值稳居全国前列；临清荣获“中国桑黄之都”称号，不断拓展更广阔的应用空间。

科技为古老药材注入全新动能。聊城成立中草药及植物细胞外囊泡研究与转化应用中心，深入挖掘药材潜力，提取利用灵芝、葡萄外泌体，研发出健康产品。从田间地头的“道地宝”，到实验室里的“新技术”，再到货架上的“健康礼”，聊城中医药正以全新姿态，让世界看见“水城智造”的健康力量。

### 从医院到家园 一缕艾香，一份便捷，一段温情

产业做旺，归根结底是让百姓健康

更有“医”靠。聊城全力推动“产业红利”转化为千家万户的“健康福祉”，全市公立医院均设置中医临床科室，县乡基层中医药服务网络日益健全，“市一县一乡一村”四级体系越织越密，真正将优质中医服务送到百姓“家门口”。

变化，藏在日常生活的细节里。在妇幼保健机构，从孕产到育儿，药浴、穴位贴敷等中医适宜技术，温柔守护着母婴安康；在市人民医院，智慧中药房提供代煎配送到家服务，大大缩短了患者等待时间；在社区、乡村，艾灸、拔罐等简便疗法，成为许多家庭调理身体的首选。

聊城成立中医药文化宣讲团，举办成无己中医药文化节……今天，古老智慧以轻松活泼的方式走进市井街巷，让流淌千年的中医药文化，在聊城大地活起来、热起来，融入生活，滋养心田。

### 从品牌到未来 一座桥梁，一份匠心，一方期待

面向未来，聊城正以品牌为核心，绘

制更清晰的发展蓝图。“艾·满水城”品牌，不仅着眼于做优艾草产业，还以此为支点，撬动大健康产业的整体升级。它与东阿阿胶、冠县灵芝、临清桑黄等传统优势品牌，以及新兴的美妆、医疗器械品牌一道，共同构筑起聊城大健康产业的“金字招牌”矩阵。

品牌硬，源于全链条的“韧”。聊城汇聚专家智慧，搭建转化平台，将“产学研用”拧成一股绳，实现“产销服”环节无缝衔接，推动“聊城产”走得更远。同时，通过精准服务企业、建设产业园区、完善标准体系，为中医药产业发展保驾护航。

所有努力，都是为了一个朴素的心愿。那就是，让扎根于这方水土的深厚中医药底蕴，转化为每一位聊城人触手可及的健康保障与文化自信。当中医智慧融入三餐四季，当发展红利惠及寻常生活，这便是“健康聊城”最生动、最温暖的写照。

## 心灵茶座

□ 翟魁敏

### 如何改善睡眠？

想要拥有良好睡眠，不妨试试以下几招：

1. 保持规律睡眠，每天在同一时间睡觉和起床。
2. 创造良好睡眠环境，确保卧室黑暗、安静、凉爽。
3. 建立“睡前仪式”，睡前一小时放松身心，如阅读、洗热水澡、冥想、听轻音乐。
4. 避免摄入刺激食物，傍晚及晚上避免摄入咖啡因和尼古丁。睡前避免大量进食和饮酒。
5. 限制使用电子设备时间，睡前一小时关闭手机、电脑等电子设备。
6. 保持规律运动，白天规律运动有助于改善夜间睡眠，但要避免在临睡前进行剧烈运动。
7. 不要强迫自己入睡，如果躺下20分钟后仍无法入睡，就起床做些放松的事情，直到有困意再回到床上。

优质睡眠特征：入睡快（10—20分钟）；睡眠深不易惊醒，无起夜或很少起夜；无惊梦，醒后很快忘记梦境；起床快，起床后精神好，白天头脑清晰、不困，工作效率高。（作者单位：聊城市人民医院）



1月5日，聊城职业技术学院学生在接受保健按摩培训。聊城职业技术学院医药学院联合社评组织，创新采用“线上理论学习+线下实操考核”的模式培育中医适宜技术人才。  
王鹏 郭桂华 摄

## 小寒时节如何养肾？

### 节气里话养生

□ 谷万里

中医认为，一年四季中“春应肝、夏应心、长夏应脾、秋应肺、冬应肾”，所以冬季特别是小寒时节是养肾的最好时机。

#### 小寒养肾“四法”

1. 按摩养肾法。按摩是冬季养肾的有效方法。推荐两种按摩养肾的疗法：一是搓擦腰眼。两手搓热后紧按腰部，用力

搓30次。“腰为肾之府”，搓擦腰眼可疏通筋脉，增强肾脏功能。二是揉按丹田。两手搓热，在腹部丹田按摩30—50次，可增强人体免疫功能。

2. 起居养肾法。冬季养肾在起居上宜坚持早睡早起、避寒保暖。穿贴身柔和的衣物，多呼吸新鲜空气，多晒太阳，以保持人体的体温、体力及正气。在日常起居上应注意“三暖”：暖头、暖足、暖背。

3. 泡脚通经补肾法。冬季泡脚有助于驱寒保暖、祛病强身、补肾通经络。泡脚时间以30分钟左右为宜，每天或隔天泡1次即可。泡脚的水温一般以38℃—43℃为宜。足浴时水深通常要淹过踝

部，且要时常搓动。泡脚可促进血液循环，配合刺激足部的穴位、反射区和经络，效果更佳。

4. 药食同源补肾法。中医讲究“药食同源”，我们平时所吃的食物有很多也是中药，比如：山药、枸杞、大枣、莲子、百合等。以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。平时也可以多吃一些炖羊肉、鸡肉、鸭肉等温肾补肾食物。但体质偏热、偏实、易上火者应注意缓补、少食。

#### 小寒补肾“四食”

1. 大豆——增强免疫。适当补充蛋白质可以增强人体免疫力。推荐每天吃一

把大豆，即30—50克黄豆、黑豆或青豆等，既能补充营养，又无过量之忧。

2. 南瓜山药粥——补益身体。南瓜、山药都是温性食物，常喝能补益身体，抵御寒气对人体的侵袭。

3. 红糖姜茶——发散寒邪。取50克生姜，洗净、去皮、切片，用1000毫升沸水冲泡，加入适量红糖。

4. 荸荠——滋阴泄火。荸荠有“地下雪梨”之誉，有清泄内火的功效。将荸荠与大米合熬成粥，每周服用3—5次，可以有效滋阴泻火润燥。

（作者系山东省名中医、聊城市人民医院中医科主任）