

# 康养周刊



## 《聊城晚报·康养周刊》编辑部：

值此新元肇启、万象更新的美好时刻，《聊城晚报·康养周刊》正式创刊。我谨代表聊城市卫生健康委员会、聊城市中医药管理局，向周刊的诞生致以热烈祝贺，并向所有为此付出心血与努力的同志们，表示诚挚问候！

中医药，是赓续千年的生命智慧，是融入日常的养生哲学，是守护健康的东方方案。在这片文脉深厚的土地上，聊城中医药文化源远流

## 《聊城晚报·康养周刊》编辑部：

值此《聊城晚报·康养周刊》创刊之际，谨以一名深耕中医药领域数十载的医者身份，致以最诚挚的祝贺！作为生于斯、长于斯，且毕生致力于中医药传承与普及的聊城人，目睹这份承载着民生期盼与文化使命的《康养周刊》应运而生，心中满是欣慰与期许。

中医药文化源远流长，是中华民族数千年文明积淀的智慧瑰宝，更是守护百姓健康的重要力量。聊城自古便是中医文化沃土，成无己先生阐发《伤寒论》之精髓，为中医辨证施治奠定根基，这份传承至今的医药文脉，早已融入聊城的城市肌理。如今，“健康中国”战略深入推进，“健康聊城”建设蹄疾步稳，《康养周刊》以“中医生活化 生活养生化”为理念，恰逢其时地搭建起一座连接中医药智慧与大众生活的桥梁，让中医知识走出诊室、走进寻常百姓家，其意义深远而重大。

翻阅周刊策划，可见其紧扣民生需求，既呼应国家中医药发展政策导向，又根植于聊城文化沃土；既注重专业权威，又强调实用易懂，真正践行了“服务为本、贴近民生”的初心。在信息繁杂、养生误区频现的当下，这样一份周刊的诞生，犹如一剂良方，既能为大众提供科学规范的养生指引，普及药食同源、节气养生、常见病防治等实用知识，又能挖掘本地地道药材、名医经验、非遗养生项目等宝贵资源，让中医药文化在传承中焕发新生。

作为一名老中医，我深知中医药的生命力在于普及与应用。多年来，

长：成无己注疏《伤寒论》，传承辨证施治的学术心灯；东阿阿胶、冠县灵芝、临清桑黄，承载道地药材的天地精华；民间食疗、节气调理、非遗技艺，蕴藏着日用不觉的生活之道。

《聊城晚报·康养周刊》应时而生，秉持“中医生活化 生活养生化”理念，是一座连接传统与现代、知识与生活的桥梁。我们期盼，周刊成为政策的传声筒、知识的百宝箱、百姓的贴心人、文化的展示窗，陪伴大家于三餐四季中践行养生，让“治未病”的真谛可知可感、可亲可用。

兹寄予三点期望：一愿贴近生活，关注百姓关切的点滴，提供易懂易行的养生指引，让中医精髓从典籍走向厨房，从药房融入日常；二愿深植聊城，挖掘本土名医经验、地道药材故事、民间养生良方，绘就一

幅具有聊城特色的中医药生活画卷；三愿服务为本，搭建专家与市民、政策与需求、传统与现代的对话平台，及时回应关切，传递温暖实用的健康声音。

聊城市卫生健康委员会、聊城市中医药管理局将全力支持周刊发展，协调各方资源，汇聚专业力量，共同打造一份有情怀、有温度、有深度的健康读物，使其成为千家万户的健康良伴，为健康聊城建设注入深厚而持久的文化力量。

衷心祝愿《聊城晚报·康养周刊》办出特色、办出水平、办出影响力，前程似锦，越办越好！

聊城市卫生健康委员会党组书记、主任，聊城市中医药管理局局长 张月莲

2026年1月7日



创刊大吉、越办越好！

全国名老中医、山东省中医药杰出贡献奖获得者 谷越涛

2026年1月7日

我始终期盼能有一个权威平台，让中医智慧惠及更多群众，让聊城的中医药文化被更多人知晓。《聊城晚报·康养周刊》的创刊，正是对这份期盼的回应。它不仅是政策解读的窗口、健康知识的课堂，更是医患互动的纽带、文化传承的载体。相信在主办单位的精心耕耘、协作单位的鼎力支持以及广大读者的热情参与下，周刊定能坚守初心、精益求精，以专业的内容、温暖的笔触，将中医药的博大精深转化为通俗易懂的生活指引，将聊城的中医药特色文化传播得更广、更远。

中医药事业的发展，离不开代代传承，更离不开全社会的共同参与。愿《康养周刊》以创刊为起点，精耕细作、守正创新，成为“健康聊城”建设中的一支重要力量，成为大众信赖的健康伙伴，让“中医生活化”的理念深入人心，让中医药文化在新时代绽放出更加绚丽的光彩！

衷心祝愿《聊城晚报·康养周刊》



中医生活化 生活养生化

聊城晚报 | 03

2026年1月7日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 徐民 校对 / 李丽

## 致读者

应广大读者要求，《聊城晚报·康养周刊》今日与大家见面了。

《聊城晚报·康养周刊》坚持以“中医生活化 生活养生化”为理念，以中医药文化为引领，以落实预防为主、提高全民健康素养为目标。设置视野、岐黄、食疗、生活等版块，内容聚焦本地健康政策解读、中医药养生智慧、时令养生、常见病防治、药食同源应用等，致力于发掘与传承根植于这片土地的养生智慧与生活经验，并用清晰易懂的语言，将其转化为触手可及的生活实践，助力“健康聊城”建设。

养生之道，关乎性命。我们承诺以严谨、负责、科学的态度对待每一处知识来源，不夸大、不盲从，在传承经典的同时，拥抱现代医学的验证之光。我们更期待，这份周刊能成为一个开放的园地，欢迎每一位读者分享自己的养生心得，提出困惑，交流体验，让健康智慧在共享中生生不息。

《聊城晚报·康养周刊》是一叶刚刚启航的扁舟。我们诚挚地邀请您与我们一同执桨，在这条通往身心健康与生活美学的河流上，滋养生命，悦享安康。

《聊城晚报·康养周刊》编辑部  
2026年1月7日

导读

04版 | 水城烟火藏“仙草” 中医福气润万家