

市人大代表建言中医药发展

产业融合赋能 师承培育固本

中医药在聊城

本报记者 马永伟

在市十八届人大六次会议上,多位市人大代表聚焦中医药传承创新、基层人才培养等议题,提交多份建议,从立法保障、产业融合、人才培养等维度为聊城中医药高质量发展建言献策。

立法引领产业融合 激活“中医药+”多元价值

针对中医药发展面临法治保障不足、产业融合不深、师承体系不完善等问题,市人大代表谷万里提交了《关于把中医药传承创新纳入年度立法的建议》和《关于以两大中医药文化名片为抓手 推

动“中医药+”发展模式的建议》,建议制定《聊城市中医药传承创新发展条例》,为中医药事业产业协同发展提供系统性法治支撑,破解业态融合缺乏制度保障等难题。

在产业融合方面,谷万里建议聚焦聊城资源优势,打造“中医药+”多元发展模式。在古城区升级改造“养生保健一条街”和“药膳街区”,打造文旅康养融合发展区和康养旅游养生基地;着眼全生命周期健康需求,开发推广中医药防护、洗化、美容、文创等中医药大健康日用消费品,推动中医养生食疗产业发展,促进医养健康产业向文旅、体育、美妆等领域跨界延伸。谷万里表示,通过“中医药+”发展模式,实现“事业与产业”双轮驱动,既能让群众享受高品质健康服务,也能培育区域经济新动能。

以中医师承定向培养 破解基层医疗人才困局

针对基层中医药人才“引不来、留不住、青黄不接”的困境,市人大代表付琳、李维华、王爱军、姚伟联合提交《关于以中医师承定向培养破解基层医疗人才困局的建议》,提出构建“本土化培育 契约化留任”体系。

针对以上问题,代表们提出四项具体建议:

精准选拔培养对象,由卫健部门牵头,优先选拔35岁以下、高中及以上学历、对中医药有一定认识、愿意扎根基层的农村青年,重点吸纳村医子女、返乡创业青年;系统构建培养模式,采取“3年跟师学理论和实践”的方式,融入成无己

《伤寒明理论》等本土学术思想,要求学员每周跟师临床不少于8小时,确保培养质量;强化多元保障措施,在经费、编制、待遇、晋升等方面给予政策倾斜,破解留任难题;深化文化赋能,每季度开展“跟师抄方+文化研学”活动,组建“乡土中医联盟”,挖掘整理民间验方,鼓励学员将本土诊疗经验融入临床实践,营造“学中医、爱基层、守健康”的良好社会氛围。

“基层中医药人才既要留得住,更要用得好。”付琳表示,希望通过师承定向培养模式,让乡土中医人才真正扎根基层、服务群众,将人才优势转化为基层健康服务提质的实践成果,为“健康聊城”建设与乡村全面振兴筑牢人才根基。



1月17日,在聊城古城区楼北大街成无己职业培训学校内,新一期保健按摩师培训班在开展集训。成无己职业培训学校由聊城市传媒集团创办,常年开展保健按摩师、健康管理师等职业技能培训与考评,考核合格者可获得全国通用的职业技能等级证书。
本报记者 马永伟 马新涛 摄

心灵茶座

□ 翟魁敏

高龄老年人在日常饮食中应注意以下几点:

1. 每日摄入足量的鱼、禽、肉、蛋类食物。每类食物的推荐摄入量为40—50克。

2. 每日饮用液态奶300—500毫升,也可选用酸奶、奶粉等其他奶制品作为替代。

3. 常食大豆及豆制品。每日摄入不少于15克大豆,或等量豆制品,如豆腐干、豆浆、豆豉、纳豆等。

4. 每餐搭配蔬菜。每日摄入蔬菜不少于300克,优先选择山药等根茎类、冬瓜等茄果类、蘑菇等菌藻类,以及绿叶菜的嫩叶部分,少吃含粗纤维的芹菜、韭菜等。

5. 适量食用水果。宜选择草莓、猕猴桃、香蕉等果胶丰富、水分充足、质地柔软的水果。

(作者单位:聊城市人民医院)

高龄老年人这样吃才健康

大寒:注重藏阳与保暖

节气里话养生

□ 谷万里

大寒是二十四节气中的最后一个节气,此时养生需注重藏阳与保暖。

一、饮食养生

食宜温。冬季应以养肾为主,可多吃黑米、黑芝麻、黑木耳、黑豆等食物。此外,可适当多吃羊肉、牛肉、鸡肉等温热性肉类,搭配生姜、当归、红枣等调料,可温中暖肾、益气补虚。

免上火。大寒气候干燥,可适量食用白萝卜、银耳、百合、雪梨等滋阴食材,避免温补过度导致上火。

二、起居养生

宜早睡晚起。晚上11点前入睡,早上待太阳升起后再起床,有助于养精蓄锐,促进阳气潜藏。

宜重点保暖。头颈部、胸背部、足部是需要重点保暖的部位。出门应戴好帽子、围巾,穿高领衣物;选择舒适、保暖性能好的鞋子,睡前可用40℃左右温水泡脚,促进血液循环,驱散寒气。

三、运动养生

适度运动。选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓运动;运动时间以上午10点至下午3点为宜;运动后及时擦干汗水,更换干爽衣物,避免吹风受寒,可适当喝些温水补充水分。

四、情志养生

大寒时节日照少,人易烦躁低落,可

通过听舒缓音乐、练习冥想等方式调节情绪,减少不必要的应酬和思虑,保持心态平和。

五、常见病预防

防胃病。胃病在严寒冬季极易复发,日常应注意胃部保暖,可多穿一件背心保护腹部。饮食上应少吃多餐,选择清淡温软等易消化的食物,戒除饮酒,防止胃病发作。

防寒痹。寒痹俗称冷风骨痛,其症状表现为遇冷加剧、得热则缓。预防应以温经散寒为主,除使用热水袋、电热毯等加强保暖外,也可通过艾灸进行防治。

防哮喘。大寒时节气温低,寒气侵袭呼吸系统,会刺激哮喘发作。防治哮喘首要是防寒保暖,平时可按摩风池穴,每次不超过10分钟。

防心脑血管病。寒冬是心肌梗死的发病高峰期。应加强锻炼,提高免疫力,可在医生的指导下服用溶栓降脂、扩血管和防治心肌缺血缺氧的药物。

六、中医外治辅助

艾灸调理。畏寒怕冷、关节冷痛者可在专业人士指导下艾灸关元、气海、足三里、肾俞等穴位,温阳散寒、通络止痛。

穴位按摩。每日按揉风池穴、太阳穴、内关穴、涌泉穴等,可疏风散寒、稳定心神、引火归元。

大寒养生需根据个人体质调整,若身体不适或有基础疾病,建议咨询专业医生。

(作者系山东省名中医、聊城市人民医院中医科主任)