

# 康养

周刊



| 中医生活化 生活养生化 |

聊城晚报 | 03

2026年2月11日 星期三

责任编辑 / 崔淑静 美术编辑 / 辛政 校对 / 李丽

## 导读

04 版

从单点突破迈向集群协同  
聊城:品牌赋能  
大健康产业发展

### 中医故事

“杏林春暖”啥来历?

05 版

### 名医访谈

让中医经典“活”在当下  
——解读李登岭和他的新作  
《条析伤寒——还原仲景伤寒论》

06 版

### 每周一穴

大椎穴:  
人体阳气小开关

## 马年年味浓 中医送安康

——聊城『黄河大集』『运河大集』扫描

本报记者 孙克锋

临近春节,聊城市紧扣山东省“马年送健康 中医生活化”中医药文化惠民活动部署,以“黄河大集”“运河大集”为载体,联动全市各级医疗机构,将义诊服务、科普宣讲、文化体验搬进集市、送进社区,让群众在赶大集、办年货的热闹氛围中,触摸中医药温度,收获健康“大礼包”。

大集搭台

“健康摊位”摆到群众家门口

“大夫,我这腰一到冬天就疼,您给看看咋调理?”2月8日上午,在阳谷县博济桥街道毛桃董村海棠花园“黄河大集”上,村民围着博济桥街道社区卫生服务中心的中医摊位问诊;温武修、程庆高两位医师一边把脉辨体质,一边针对春节高发的肠胃不适、心脑血管问题给出调理建议。摊位旁的趣味科普展板前,不少村民驻足观看,医护人员还将养生手册送到大家手中,讲解中药茶饮的妙用及冬季养生知识。

同样热闹的场景也出现在高唐县清平镇迎旭门“中医药文化大集”上。清平镇卫生院的医护人员



高唐县清平镇卫生院开展“马年送健康 中医生活化”健康义诊活动

支起“健康服务台”,脉诊、体质辨识、健康咨询同步开展,针对老年人慢性病调理、冬季养生等需求定制方案。中医适宜技术体验区更成“热门打卡点”,村民体验学习穴位贴敷、耳穴压豆、颊针疗法等保健技巧,切实感受中医药“简、便、验、廉”的优势。据统计,此次大集累计服务群众200余人次,发放健康资料100余份。

聊城市第四人民医院将“健康摊”设到医院南门,繁森药箱医疗服务队集结中医科、心理科、睡眠医学科等多科室力量,为过往群众免费测血压、做脉诊,还针对失眠、颈肩腰腿痛等问题定制康复方案。“赶完集顺路来问诊,不用挂号还能听专家讲解,太贴心了!”市民李女士拿着健康宣传资料感慨道。

科普开讲

“治未病”理念融入日常

“冬季养生要‘藏’,早睡晚起别熬夜,饮食上可以多吃点温补的食材……”2月7日,在东昌府区梁水镇镇中心卫生院,东昌府区中医药主任医师王成哲以《脊柱健康》为题开讲,从脊柱健康常见误区拆解中医调理逻辑,还现场演示穴位按摩、中药热敷等居家养护方法,台下居民边听边记,不时举手提问。这场“中医生活化”健康讲座,是梁水镇镇中医药健康文化巡讲的重要一站,让“治未病”理念走进乡村。

春节来临之际,高唐县鱼邱湖街道社区卫生服务中心的家庭医生团队,则把健康常识“唠”进村民心里。在大赵村卫生室义诊现场,大夫们详细讲解中医保健、饮食养生知识,“过年别贪嘴,油腻食物吃多了会消化不良”“血压高,盐得少吃”,通俗的叮嘱让村民听得明白、记在心里。冠县烟庄街道社区卫生服务中心医护人员则结合立春节气特点,向居民普及养生茶的功效,引导大家把健康理念融入日常生活。

春节前后,全市中医药文化宣讲团成员将主动下沉基层,开展科普宣讲。从冬季养生要点到常见病预防,从体质辨识方法到中药使用常识,宣讲内容紧扣群众需求,让专业的中医药知识变得“接地气、

听得懂、用得上”。

可触可感

中医药文化深入人心

在梁水镇镇中心卫生院的中医药文化知识广角,中药材标本、传统诊疗器具、中医药古籍整齐陈列。居民伸手触摸丹参、天麻等药材,翻看古籍,在“看、摸、听”中感受中医药的历史底蕴。“以前只知道中药能治病,今天才真正了解这些药材背后的故事,长见识了!”村民王天明笑着说。

冠县烟庄街道七里社区党群服务中心的中医适宜技术体验区,同样人气爆棚。艾灸的温热、推拿的舒适、针灸座椅的放松,让居民亲身感受中医药的独特魅力;养生茶品鉴区,医护人员根据居民体质推荐茶饮。“这款咽炎茶适合经常用嗓子的老师”“脾胃弱的可以试试这款健脾茶”,一杯杯暖茶下肚,暖意与健康同行。

高唐县清平镇卫生院的穴位贴敷体验、鱼邱湖街道社区卫生服务中心的拔罐项目,也让群众在亲手操作、亲身感受中,拉近与中医药的距离。“贴完穴位感觉浑身轻松,中医技术真神奇!”参与体验的村民纷纷点赞。

春节前后,聊城市各市直医疗机构、各县(市、区)还将持续依托中医药文化宣传教育基地、知识角、文化长廊等阵地,开展参观展览、活动体验等活动。这场贯穿春节的中医药惠民活动,不仅为马年新春增添了健康氛围,更让中医药文化扎根基层,推动“中医生活化”理念落地生根,切实提升群众的健康获得感与幸福感。

(图片由受访者提供)

