

# 年味添药香 中医护安康

——聊城中医药文化惠民活动剪影

## 中医药在聊城

本报记者 孙克锋  
本报通讯员 史振玉

2026年1月下旬至3月上旬,全市开展中医药文化惠民活动,各县(市、区)全域联动,累计举办活动150场,300余名医护人员下沉一线,为15190名群众提供免费脉诊、体质辨识等服务,发放科普资料与文创产品12800余份,奉上中医药膳、代茶饮700余份,开具个性化调理方案千余份。从熙攘大集到静谧校园,从非遗展区到乡村社区,中医药浸润水城每一个角落。

### 市集融药香

聊城将中医药服务与黄河大集、运河大集等新春民俗深度融合,让百姓在赶大集、办年货的同时,“足不出户”就能享受专业中医药服务。冠县清泉街道年集上,中医义诊区人头攒动,脉诊问诊、耳穴压豆、推拿按摩等服务广受好评;东昌府区依托运河大集开展30场活动,200余名医护人员坐诊,全国基层名老中医专家亲诊,700余份中医药膳、代茶饮免费供应,艾灸、火龙罐等特色疗法体验火热。

高唐县设置“杏林书福”专区,将养生理念融入春联,免费为群众书写;阳谷县、莘县、度假区等多地在集市设立服务专区,针对老年人慢性病、冬季呼吸道疾病等定制调理方案,同步开展健康宣教,手把手教授穴位按摩、中药代茶饮制作等技能,让赶大集成为百姓的“健康打卡之旅”。

### 阵地焕新彩

全市各级中医药文化阵地免费开放,打造沉浸式体验场景,让群众近距离感受中医药底蕴。东阿中医药文化旅游区打造惠民盛宴,推出“一票享福利”、NPC互动抽养生好礼等活动,将阿胶非遗展示、中药材陈列与民俗演艺结合。



▲在平区依托成无己纪念馆开展“少年寒假行”沉浸式体验周活动。(资料图)  
▶高唐县中医院举办中医药文化惠民活动。(资料图)



在平区依托成无己纪念馆开展“少年寒假行”沉浸式体验周;临清市桑黄博物馆开展“菌临其境”亲子体验;阳谷县在19个乡镇卫生院、19家卫生室建设中医药健康文化知识角,东昌府区、临清市等设置图文展板、实物展示区,让中医药文化触手可及。

### 服务沉基层

我市打破医疗机构围墙,将中医药服务阵地延伸至社区、乡村、机关,

实现“讲、诊、教、体验”一体化,打通健康服务“最后一公里”。度假区开展5场惠民活动,为400余名返乡群众提供免费脉诊、体质辨识服务,针对节日饮食、作息问题定制调理方案,测血压、耳穴压豆等体验筑牢健康防线。

在平区中医医院邀省级专家走进机关,开展气血调理、颈肩养护等讲座,同步提供体质辨识、养生香囊制作等服务;妇女节期间为准妈妈、女职工讲解产后调理知识。高唐县

中医院专家进校园,为高中生传授减压、护眼、护肩颈中医技巧;临清市组织专家深入社区、商超、大集义诊,利用专业设备提供免费检测,服务群众近千人,开具中药处方200余张,缓解群众“看病远、咨询难”问题。

### 科普惠民生

聊城紧扣春节特点和冬春季防病需求,打造“线上+线下”科普传播体系,让中医药知识接地气、易传播。阳谷县编制县域中医名录手册,促进资源共享,印制5000余册科普资料送到群众手中;冠县辛集镇中心卫生院通过微信公众号发布科普推文,为群众提供“养生指南”;东昌府区、临清市编制冬季养生、慢病管理等手册,精准对接不同群体需求。

线上宣传同步发力。阳谷县开办《中医进万家》电视栏目,并通过微信公众号推送养生知识;冠县、临清市等通过微信公众号、视频号发布科普短视频、活动信息,东昌府区、在平区开展现场直播,让中医药科普飞入寻常百姓家。

### 精准护安康

聚焦不同群体健康需求,精准施策、分类服务。针对女性群体,在平区将妇女节关怀与中医药服务结合,开展专题讲座、手工体验;针对青少年,在平区、临清市、高唐县等地开展文化进校园活动;针对“一老一小”,临清市为老年人开展慢病调理指导,教家长儿童“摩腹”“捏脊”等手法,度假区、东昌府区发放定制化健康手册;针对机关干部,在平、阳谷开展文化进机关活动,解决颈肩酸痛、情志不畅等办公常见问题。

此次惠民活动让中医药走出诊室,融入生活,营造了“信中医、爱中医、用中医”的浓厚氛围。市卫健委相关负责人表示,聊城将持续深化中医药文化传承发展,创新活动形式、拓宽服务范围,真正实现“中医生活化,养生大众化”。

# 春日护心:给身体来一剂顺时良方

□ 梁世宏

春季气温波动频繁,“倒春寒”多发,是高血压、冠心病、心绞痛等心血管疾病的高发时段。为帮助市民科学养护心脏,平安度过春季,结合临床经验与季节特点,特提出春季心脏养生建议。

春季护心核心在于顺应天时、防寒稳律、调食养气、规律作息、谨防急症,将中医养生理念与现代医学健康知识相结合,做到温和养护、长效安心。

春捂有度护血管。春季昼夜温差

大,血管易受冷热刺激收缩痉挛。建议市民坚持“春捂”至清明前后,重点护住头、颈、胸、足四个部位,穿衣采用多层搭配,尽量避开清晨低温时段外出,开窗通风时避免冷风直吹,减少血管骤缩带来的健康风险。

起居有常养心神。春季宜早睡早起,晨起务必遵守“三个半分钟”:醒来躺30秒,坐起30秒,站立30秒再行走,防止体位突变引发不适。日常避免久坐,每小时起身活动;午休控制在20分钟至30分钟,保持情绪平和,不躁不怒,做到心

静气顺。

饮食清淡护心脉。坚持低盐、低脂、低糖、多纤维原则,每日食盐摄入量不超过5克。多吃菠菜、芹菜、春笋、山药、红枣等时令食材,每周食用2至3次深海鱼或豆制品,饮水少量多次,每日1500毫升至2000毫升,减轻心脏负担。

运动舒缓强心肺。选择散步、快走、太极拳等比较温和的运动方式,最佳时段为上午10点后或下午。频次保持在每周3次,每次30分钟,运动以身体微热、微微出汗为宜,切忌大汗伤身。

规律用药不松懈。高血压、冠心病患者切勿擅自停药、减药,坚持每日监测血压,定期复查。外出时随身携带急救药品,如出现胸闷胸痛、心慌气短、大汗淋漓等症状,须立即静卧并拨打120,把握黄金救治时间。

一年之计在于春,护心养生正当时。将科学护心融入日常生活,既能平稳度过春季疾病高发期,也能为全年心血管健康打下坚实基础。

(作者系聊城市人民医院内科主治医师)