

聊城市中医夜校精品班4月20日开课

中医药在聊城

本报讯(记者 孙克峰)4月20日至29日,聊城市中医夜校精品班将在聊城新闻传媒中心东昌路办公区(东昌东路105号)开课,授课时间为每晚6点半至8点半。届时10位中医专家将轮流主讲,传授实用养生技能。

聊城市中医夜校由聊城市社科联、聊城市新闻传媒中心、聊城市传媒集团等单位主办,聊城市成无己职业培训学校承办。中医夜校自开课以来,群众学习中医养生知识热情高涨。因第三期名

额已满、场地有限,主办方特开设聊城市中医夜校精品班,进一步扩大优质中医教学供给。

本次精品班精选夜校开办以来最受欢迎、最接地气、最实用的10大主题,每次课程围绕一个主题进行深度讲解。内容涵盖体质辨识、血浊调理、摸脉识体、循经按摩、穴位探微、艾灸应用、守神养志、寒凉调节、膏方调制、筋骨养生等,紧贴市民日常养生热点与健康需求。

本次精品班汇聚山东省及聊城本地顶尖中医师资,由谷万里、于秀梅、杨磊、王成哲、邢德强、朱树宽、袁恒勇、张勇、郭贵真、徐春潮等10位专业过硬、经验丰富的专家轮流主讲。

授课团队中,有全国基层名中医、山东省名中医、主任中医师、医学博士、硕士生导师,他们长期从事中医临床、教学与科研工作,在体质辨识、血浊调理、筋骨养生、寒凉调节等领域造诣深厚;也有中医非物质文化遗产代表性传承人,他们深耕传统艾灸、循经按摩、膏方调制等特色技法,临床与带教经验丰富;同时还邀请了资深康复专家、中医养生指导专家、高级艾灸师,他们擅长脉诊舌诊、穴位实操、情志调养及家庭健康管理。这支理论与实践并重的师资队伍,将为学员带来一场中医盛宴。

本次精品班不设专业门槛,无中医基础者也可参加,适合中医爱好者、养生

关注者、亚健康人群及希望守护家人健康的市民学习。

课程均围绕家庭日常养生设计,每节课都有可直接落地的调理方法与实操技能。内容涵盖体质判断、饮食调护、穴位按摩、艾灸操作,以及日常保健与慢病调理,实用性强,易于操作,学员能够学有所获、学完即用。同时,精品班还配套搭建健康管理师、按摩师认证、经典研修、技能集训等进阶学习通道,为学员提供系统化、长期化学习支持。

市民可拨打以下电话报名咨询:0635-8331666、13676388688、17861829319(微信同号)。

4月7日,聊城市人民医院东昌院区松桂路门诊部,医护人员在为患者进行葫芦灸。葫芦灸作为中医康养的经典项目,以天然葫芦为灸具,以艾火温通经络,可驱散寒邪、行气活血、调理脏腑,能有效改善脾胃不适等问题。

周长才 于江涛 摄



本报讯(记者 孙克峰 赵静华)4月4日晚,聊城市中医夜校、成无己讲堂第二十六讲暨“无己方论”中医药文化宣讲活动在聊城市楼北大街成无己纪念馆古城馆举行。山东省名中医、聊城市中医医院副院长于秀梅以《修身有道:中医健康体重管理生活实操》为题,为100余名中医爱好者带来一场中医药健康讲座。

本次讲座突出“生活实操、全家适用”特色,内容包括饮食、运动、情志、起居、穴位五大板块。于秀梅现场传授中医五色餐盘搭配、七分饱进食法、家庭养生运动、关键穴位按揉、中医外治调理等简便易学的实用技能,针对不同年龄段给出全周期体重管理方案,并详细介绍山楂消脂饮、穴位艾灸、耳穴压豆、火龙罐等家庭可操作的调理方式。她还结合临床案例,对“痰湿体质虚胖”“压力性进食”“局部肥胖”等群众关心的问题逐一解答,手把手教大家辨识体质、对症调理,让学员听得懂、学得会、用得上。

「无己方论」中医药文化宣讲活动举行

清明药膳加茶饮 健脾祛湿防感冒

膳食工坊

茯苓山药扁豆粥

材料:茯苓15克,鲜山药100克,白扁豆20克,大米50克,红枣3颗。

做法:白扁豆提前用温水浸泡4小时以上;鲜山药洗净去皮,切成滚刀块;茯苓、大枣洗净。将鲜山药以外的食材一同放入锅中,大火烧开后转小火慢煮30分钟左右,下入山药块,再煮10分钟左右,直到白扁豆软烂,大米开花。

功效:这道粥,山药平补脾、肺、肾三脏,气阴双补;大枣补中益气,养血安神;茯苓利水渗湿,健脾安神,白扁豆被誉为“脾之谷”,可健脾化湿,一渗一化,能去除体内多余的“湿气”,缓解身体沉重、四肢浮肿,是经典的“健脾祛湿,平补五脏”的食疗方。尤其适合在清明这种多雨潮湿、肝气旺盛的季节食用,能够通过健运脾胃来抑制过旺的肝气克伐脾土,还能有效祛除体内的湿气。

适宜人群:这道粥性质平和,适合大

部分体质的人日常服用。平素脾胃虚弱、食欲不振的人或有内湿、身体沉重、舌苔白厚的人更适合。

注意事项:白扁豆一定要煮熟煮烂服用。山药和小米升糖指数较高,如果血糖偏高,要注意摄入量。

紫苏姜糖茶

材料:鲜紫苏叶3—5片(或干紫苏叶2克),生姜3片,红糖3克。

做法:生姜片加水煮5分钟,放入紫苏叶,再煮1—2分钟,加入红糖搅拌均匀即可。

功效:这款茶,紫苏叶发表散寒、行气宽中;生姜发汗解表,温养肺脾;红糖暖胃驱寒。清明时节若不慎外感风寒,喝一杯能迅速驱散风寒,防治感冒。

适宜人群:受凉、淋雨后风寒感冒初期患者,表现为怕冷、流清鼻涕、打喷嚏、舌苔白、痰白稀或体质偏寒的人日常服用。

注意事项:如果感冒表现为喉咙痛、

嗓子干、流黄鼻涕、舌苔黄、口干,属风热外感,服此茶饮无异于“火上浇油”,会加重热症。

桑菊薄荷饮

材料:桑叶3克,白菊花3克,鲜薄荷叶3—5片,或干薄荷2克。

做法:将所有材料放入杯中,冲入开水,盖上盖子焖5分钟即可。

功效:桑叶、菊花疏风清热,清肝明目;薄荷疏散风热,清利头目。清明时节外感风热,来一杯可缓解不适。

适宜人群:外感风热初期,见发热、咽痛、口干口渴、流黄鼻涕、咳嗽痰黄、舌尖红、苔薄黄者或体质偏热、容易上火的人日常服用。

注意事项:风寒感冒患者禁服。脾胃虚寒者禁服,表现为平时吃点生冷就胃痛、腹胀、腹泻,长期便溏,手脚冰凉,舌苔白腻。

据4月7日《北京青年报》