

聊城市中医夜校精品班开课

连续十天奉上实用中医课

中医药在聊城

本报讯(文/图 孙克锋 马永伟)4月20日晚,聊城市中医夜校精品班、“无己方论”中医药文化宣讲暨成无己讲堂第二十九讲,在聊城市新闻传媒中心东昌路办公区六楼会议室顺利举行。山东省名中医、聊城市人民医院中医科主任、主任医师谷万里博士,以《中医体质辨识:个性化养生及儿童增高方案》为题,为现场60余名中医药爱好者带来一场贴近生活、通俗易懂的健康科普盛宴,正式拉开为期10天的精品班课程帷幕。

本次活动由聊城市社科联、聊城市新闻传媒中心、聊城市传媒集团、聊城市委讲师团、聊城市成无己研究会等单位联合主办,旨在传承成无己学术思想、普及实用中医药知识,让传统医道走进千家万户,助力健康聊城建设。精品班采用小班授课,课程精炼,兼顾理论深度与生活实用性,深受学员欢迎。

讲座中,谷万里博士结合新版《中医

体质分类与判定》国家标准,系统讲解平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种体质的核心特征、易患疾病与调理要点,用通俗语言阐释“天人合一”“阴阳平衡”“辨证论治”等中医核心理念,纠正“盲目进补”“千人一方”等养生误区,强调养生须因人而异、辨体施养。

针对家长关注的儿童身高问题,谷万里提出“顺应天时、健脾补肾、调和情志”的中医助长思路,从营养、睡眠、运动、穴位按摩、心理调适五大维度给出实操方案。他指出,儿童生长需注重呵护脾胃、滋养肾精,建议家长日常可选用山药核桃粥、杜仲猪脊骨汤等家常食疗方。同时,他现场示范了足三里、身柱、涌泉等助长穴位的简易按摩手法,并提醒家长:确保孩子早睡、多进行纵向伸展运动、避免高糖高脂饮食。

整场讲座理论扎实、案例鲜活、方法简便,既有中医文化底蕴,又具家庭实操价值。学员们认真记录,积极互动,纷纷表示课程接地气、学得会、用得上,对后



中医夜校精品班现场

续系列课程充满期待。“这堂课谷万里主任讲得通透生动、实用性强,感谢主办方提供了这样一次面对面学习中医、了解中医的机会。”学员张立凯欣喜地说。

据了解,本次中医夜校精品班连续10天晚间授课,汇聚省市名中医、医学博士、中医非遗代表性传承人等优质师

资,围绕体质调理、慢病防控、穴位养生、儿童保健等主题展开精讲,打造“听得懂、学得会、用得上”的全民健康课堂,以中医药智慧守护群众全生命周期健康,推动中医药文化在聊城薪火相传、落地生根。



4月18日晚,在古城区楼北大街成无己纪念馆开展的中医夜校讲座上,国家二级保健按摩师徐春潮现场示范颈椎、腰椎等常见问题的家庭保健手法,百余名市民认真跟学。这堂易学易用的实操课,让专业中医技能“看得见、学得会”。

孙克锋 摄

6个常见的女性健康误区

医者说

冯明芹

现代女性往往需要同时兼顾家庭与工作,健康问题也因此备受关注。然而,受传统观念和生活方式等因素影响,女性在健康认知上容易步入一些误区,小则影响日常生活,大则可能延误疾病的及时诊治。以下梳理了女性最常见的几类健康误区,希望能帮助大家树立科学的健康理念。

误区一:妇科检查是已婚女性的事,未婚女性不需要检查。这是青春期及未婚女性中最常见、最典型的错误认知。事实上,月经不调、痛经、卵巢囊肿等问题可发生于任何年龄,与婚否无关。没

有性生活的女性同样可以通过腹部超声等无创手段进行妇科疾病排查。在此建议,18岁以上女性每年主动做一次基础妇科检查;若出现月经异常、下腹疼痛等症状,切勿拖延,应及时就医。

误区二:痛经忍一忍就好,不需要专门调理。很多女性把痛经当作“正常生理现象”,习惯于喝热水、捂热水袋硬扛,或随意服用止痛药,甚至认为生育后痛经自然会消失。事实上,痛经可分为原发性和继发性两类,原发性痛经可通过生活调理缓解,而继发性痛经多由子宫内异位症、子宫肌瘤、盆腔炎等疾病引起,若长期忽视,可能加重病情,甚至影响生育。因此,出现剧烈痛经、经期过长或非经期出血时,应及时就医。

误区三:乳腺胀痛就担心是乳腺癌。一些女性一发现乳房胀痛或结节便

惊慌失措,另一些人则对结节漠不关心——两种做法都不可取。事实上,乳腺胀痛多与经期激素变化或乳腺增生有关,属于良性病变;而乳腺癌早期恰恰多为无痛性肿块。因此,建议女性每月自检乳房,每年做一次乳腺超声,同时保持情绪稳定、作息规律。面对乳腺问题,既不必过度焦虑,也不可掉以轻心。

误区四:私处清洁越勤越好,常用清洗液能预防炎症。事实上,女性阴道拥有自身成熟稳定的菌群平衡,频繁使用妇炎洁类清洗液会破坏阴道的酸性环境,反而降低局部抵抗力,更容易诱发阴道炎、盆腔炎。正确的做法是:每天用温水清洗外阴即可,保持局部干燥透气,穿着棉质内裤,无须常规使用任何清洗液。

误区五:更年期症状不必管,顺其自然就好。女性在45—55岁进入更年期

后,常出现潮热、失眠、情绪暴躁等症状,很多人将其视为“正常衰老”而选择忍耐。然而,长期不重视更年期健康,会显著增加患心血管疾病、骨质疏松、抑郁等疾病的风险。因此,更年期女性应主动调整:合理饮食、适度锻炼;若症状明显,应在医生指导下规范用药,从而安然、平稳地度过更年期。

误区六:外表年轻就是健康,美容护肤比内在调理更重要。不少女性花费大量时间、金钱在护肤和减肥上,却长期熬夜、节食、久坐。事实上,熬夜会扰乱内分泌,节食易导致贫血和月经不调,久坐则可能引发盆底肌松弛、妇科瘀血。规律作息、合理饮食、适度运动,远比任何护肤品都重要。

(作者单位:茌平区洪官屯镇卫生院)