

全链条养护 精准化调理

市人民医院东昌府院区打造一站式康养平台

中医药在聊城

本报讯(文/图 李楠 金萌萌)5月11日,记者从聊城市人民医院东昌府院区了解到,为满足群众多元化健康需求,该院创新打造了一站式健康管理能力提升服务中心。中心依托专业医疗资源,整合中医调理、艺术疗愈、经络康养、体态管理等多元服务,打造全链条、一站式健康养护平台,让水城百姓在家门口就能享受高品质、个性化的健康服务。

这一服务中心的设立,源于对市民健康需求的精准回应。如今,失眠焦虑、肩颈劳损、慢病不适等问题正困扰着越来越多的人,科学养生、精准调理已成为大众生活的迫切需求。

中医体质辨识是中心的特色基础服务,旨在为个性化养生调理筑牢根基。针对市民血压血糖不稳、浑身乏力、体质虚弱等问题,中心创新设置双重体质辨识模式:一种是通过机器进行的九种体质问卷测评,方便快捷;另一种是更为精细专业的一对一中医辨证。聊城市人民医院东昌府院区中医科主任、康复医学科副主任李明介绍,中心主打一对一专属诊疗服务,通过把脉、观察舌象等方式为患者精准判定体质。“我们会根据患者体质情况,针对性制定中医治疗方案,同时提供经络疏通、专业理疗等全方位指导,真正做到一人一方、科学养生。”中心还配套提供清爽适口的专属养生茶饮,帮助市民改善亚健康状态。

睡眠障碍是当下高发的健康问题。对此,中心创新推出非药物睡眠疗愈体系,告别传统药物助眠方式。市民可跟随舒缓音乐练习内观流瑜伽,结合芳香精油、颂钵声波进行沉浸式疗愈,快速舒缓身心紧绷感,缓解焦虑情绪,同时依托专业设备精准监测睡眠状况。市民王丽华(化名)体验过颂钵疗愈后说:“整套体验特别舒服,身体彻底舒展开了,精油香气治愈身心,颂钵声音也让人特别放松,比在家自行锻炼的效果好太多。”这种轻



柔的疗愈方式,让市民在放松体态、舒缓情绪的同时,也有效改善了睡眠质量。

针对上班族久坐、长期低头引发的肩颈酸痛、身体僵硬,以及市民常见的寒湿体虚、畏寒怕冷等问题,中心推出了热体理疗、中医拔罐、耳穴按摩等特色康养项目。该院艺术疗愈中心主管护师、高级颂钵疗愈师唐绍敏介绍,热体理疗依托温热效应与共振同频的核心原理,针对性适配久坐上班族和寒湿体质人群,调理效果非常好。多项中医理疗项目搭配体验,可有效疏通经络、驱寒除湿,做完后身体通透轻快,能快速缓解日常身体疲惫与肌肉酸痛。

除此之外,中心还开设专业体重体

▲ 颂钵疗愈师在为市民进行七钵音疗

▶ 医生在为患者佩戴睡眠监测仪



态管理服务,聚焦科学减脂、体态矫正两大核心需求,由专业导师全程一对一指导,定制个性化管理方案,兼顾养生调理与体态塑形,满足不同年龄段市民的健康需求。

从预防保健、慢病管控,到身心调

理、日常康养,该中心实现了全维度健康服务全覆盖。医院有关负责人表示,中心将通过专业化、个性化、一站式的便民服务,推动优质医疗养生资源惠及民生,切实为水城百姓筑牢健康防线,守护市民高品质健康生活。

高甜水果怎么吃才不伤身

新华社记者 马丽娟 唐紫宸

立夏已至,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏

“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致湿热内生。如不慎吃

榴莲过量,导致口干口苦、小便黄臭、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高脂血症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒,菠萝蜜同样属于高糖高热的热带水果,建议适量食用。

作为消暑“顶流”的西瓜,近日也陆续上市。“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放尽量不超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜肉很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现嘴唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

新华社银川5月6日电