

让千年岐黄术成为群众“医”靠

——写在聊城市中医夜校第三期结业之际

中医药在聊城

本报记者 马永伟

暮色映古城，岐黄暖人心。6月13日晚，聊城市中医夜校第三期最后一堂课在楼北大街成无己纪念馆（古城区馆）顺利开讲，百余位学员完成学习，正式结业。从三月到六月，十个夜晚，一堂堂干货满满的中医课堂，一次次沉浸式实操体验，让藏在古籍里的中医药智慧走出典籍，走进烟火日常。本期夜校紧扣市民健康需求，持续优化课程体系、深耕实操教学，让千年中医药国粹贴近民生、普惠百姓，为健康聊城建设注入中医药动能。

启

暖心中医课堂守护大众健康

3月28日傍晚，华灯初上，成无己纪念馆（古城区馆）内书香与药香交融，聊城市中医夜校第三期正式开班，百余位零基础中医爱好者来此，开启中医学习之旅。本次活动由聊城市社科联、市新闻传媒中心、市传媒集团、聊城市委讲师团、成无己研究会联合主办，聊城市成无己培训学校承办，采取夜间授课模式，精准破解上班族日间无暇学习的痛点，让市民在闲暇夜晚轻松研习中医。

第三期夜校课程全面升级，聚焦大众居家养生刚需，精心打造节气食疗、家庭按摩、情志调摄、八段锦功法等十大实用主题，邀请谷万里、于秀梅、杨磊、邢德强等十位省市名中医、非遗代表性传承人与临床骨干医师亲临授课。课堂全程采用“理论讲解+实操演示+‘一对一’精准指导”模式，力求让每一位学员听得懂、学得会、用得上，真正实现“一人学

习、全家获益”。

首堂课上，山东省名中医药专家谷万里以二十四节气养生为切入点，结合聊城本地饮食与气候特点，细致讲解时令养生诀窍，现场演示桑菊明目茶配伍方法，面对面解答学员日常养生困惑。轻松活跃的课堂氛围，通俗易懂的养生知识，让广大学员感受到中医养生的烟火温度，也点燃了水城百姓学习中医、热爱中医的热情。

深

多样授课普及岐黄良方

十个夜晚、十场精讲课堂，每期课程紧扣市民健康困扰，从体质调理、结节养护到情绪养心、筋骨康养，全方位覆盖大众日常健康需求，让专业中医知识落地为居家可用的健康良方。

课堂上，名医大家各展所长，养生内容面面俱到。聊城大学教授杨磊聚焦大众高发的结节类健康问题，现场示范针灸与按压手法，直观展现中医理疗立竿见影的效果。莘县中西医结合研究所所长李登岭深挖《伤寒论》千年经典，将深奥古籍条文转化为通俗话语，教会市民辨别自身体质。聊城职业技术学院附属医院院长、中医学教授朱树宽立足现代人群压力痛点，解读七情与五脏的紧密关联，分享穴位按摩、养生茶饮等养心解压妙招，帮助市民疏导情绪内耗。山东基层名中医、聊城市中医医院颈肩腰腿痛科主任袁恒勇现场教八段锦，一招一式拆解功法要领，带领学员调息舒展，感受传统导引术调和气血、强身健体的魅力。6月13日晚上的结业课堂上，东昌府区妇幼保健院中医科主任邢德强聚焦高发痰湿体质，从饮食、运动、作息多维度给出系统化调理方案，贴合夏季湿热气候特点，补齐市



学员领取结业证书。

本报记者 马新涛 摄

民夏季养生短板。

十堂课始终立足民生、扎根生活，没有生硬的学术灌输，只有贴心的健康干货；没有冰冷的专业术语，只有温情的健康叮嘱。夜色之中，古馆之内，学员们认真聆听、踊跃体验、积极提问，在一问一答、一学一练中，慢慢读懂中医、信任中医、用好中医。

结

中医惠民步履不停

十堂课转瞬落幕，6月13日结业仪式现场，全体学员齐练八段锦，舒展身心、沉淀所学，为本阶段中医学习画上圆满句号。主办方为每一位坚持学习的学员颁发专属结业证书与定制学习书籍，见证大家日夜坚持的成长与收

获。

谈及本期夜校学习感受，学员们纷纷表示受益匪浅。学员王庆芬告诉记者：“十位名中医轮番授课，课程干货十足，让我掌握了实用居家养生技能。”学员王晓雯感慨：“通过系统性学习，了解了传统中医典籍对现代生命养护的重要价值，往后也会持续研习中医，传承国粹养生智慧。”一句句真诚的感言，既是对本期课程的认可，也彰显了水城百姓对中医药文化发自内心的热爱。

主办方负责人表示，市民的认可与支持，是中医夜校持续开办的最大动力。三期夜校一路走来，始终坚守中医惠民初心，以夜间公益课堂为桥梁，打通中医药文化传播“最后一公里”，让千年岐黄之术融入现代日常生活。

减重降脂针降价，针剂功能需甄别

新华社记者 袁全

近期，“降脂针降价”“减肥针价格腰斩”等话题登上热搜。降脂针和减肥针能混用吗？几款“针”有何区别？哪些人能打、哪些人不能打？相关专家给予解答。

同济大学附属同济医院内分泌代谢科主治医师雷莎介绍，公众讨论的“针剂”主要涉及三种药物，作用机制和用途截然不同。

替尔泊肽是一种新型双靶点药物，既能调节血糖，又能增强饱腹感、减少食欲，同时延缓胃排空和改善胰岛素抵抗。在我国，替尔泊肽获批用于成人2型糖尿病、长期体重管理及肥胖患者中重度阻塞性睡眠呼吸暂停。

司美格鲁肽是单靶点的降糖减重药物，通过促进胰岛素分泌抑制升糖，同时延缓胃排空、抑制食欲。雷莎特别指出，司美格鲁肽注射液目前在国内有两个不同版本——降糖版“诺和泰”和减重版

“诺和盈”，两者适应证不同，临床使用必须严格区分。

英克司兰钠注射液是一款新型降脂针，它的任务是降低血液中的低密度脂蛋白胆固醇（“坏胆固醇”），用于治疗成人原发性高胆固醇血症或混合型血脂异常，并无减重作用。

医保报销方面，替尔泊肽和司美格鲁肽（降糖版）的医保支付严格限定于成人2型糖尿病患者，需满足传统降糖药控制不佳的条件，减重用替尔泊肽和司美格鲁肽均需自费。英克司兰钠的医保支付条件与其适应证一致，严格限定于接受最大耐受剂量他汀治疗后低密度脂蛋白胆固醇仍不达标，或他汀类药物不耐受或禁忌使用的患者。“医保基金的首要职责是确保患者有病能医、有药可治，而非满足所有人的身材管理需求。”雷莎表示。

复旦大学附属华山医院肥胖症外科副主任医师沈奇伟介绍，想使用“减肥针”的多为超重或肥胖人群，需挂内分泌科或减重代谢外科门诊就诊。

在用药前，医生要做的第一件事是评估就诊者是否为原发性肥胖或超重，通过血液检查排除因激素分泌异常、特殊类型肿瘤、药物使用等引起的继发性体重增加。其次要评估是否符合用药标准：司美格鲁肽适用于BMI（身体质量指数）≥27伴有肥胖相关疾病，或BMI≥30的单纯性肥胖；替尔泊肽则将上述两项BMI门槛分别降低至24和28。最后要排除用药禁忌症，包括甲状腺髓样癌病史或家族史、2型多发性内分泌腺瘤综合征等绝对禁忌，以及甘油三酯过高、胰腺炎病史等相对禁忌。

减重效果方面，沈奇伟介绍，根据一项临床研究结果，使用药物72周后，替尔泊肽组平均减重20.2%，优于司美格鲁肽组的13.7%。但在减掉的体重中，大约75%是脂肪，约25%是肌肉，且临床实践中肌肉下降比例可能更高，这是需要引起用药者注意的地方。

药物减重需要三思而行。减重药物有严格“红线”，甲状腺髓样癌病史或家族

史者、2型多发性内分泌腺瘤综合征患者绝对禁用。此外，1型糖尿病患者、妊娠或哺乳期女性、有严重胃肠道疾病者也属于禁用范围。有胰腺炎病史或甘油三酯显著升高者应当慎用这一类减重药物。

对于体重正常的健康人想要“微调体重”的情况，雷莎认为：“健康人强行使用减重药等于让身体进入不必要的‘节能模式’，其代价远大于所谓的‘获益’——肌肉大量流失导致基础代谢率下降，停药后体重反而可能快速反弹；长期食欲抑制容易造成慢性营养不良，还可能诱发急性胰腺炎、胆囊疾病等风险。”

沈奇伟建议，用药期间要摄入适量营养素，注重抗阻力训练，最大限度保留肌肉；停药阶段则需逐渐减量，不能骤然停药，否则可能导致严重食欲反弹。雷莎则建议，在“打一针”之前，先去正规医院内分泌科或肥胖门诊，做一次完整的代谢评估。

据新华社