

# 家门口看良医 夜市里品国粹

## ——在平区中医医院让中医药服务可感可及

### 中医药在聊城

文/图 本报记者 马永伟

在茌平区,优质中医药服务不断走出医院围墙,走进社区街巷、热闹夜市,让群众在家门口就能看上中医、享受中医药康养服务。6月24日,在平区中医医院党总支书记刘新做客聊城市新闻传媒中心“中医药在聊城·院长访谈”栏目,围绕医院诊疗提质、基层服务下沉、国医文化传承等内容,详解医院以硬核实力筑牢健康防线、以暖心服务打通惠民堵点、以文化赋能擦亮成无己中医药文化名片的实践路径,全方位展现在平中医药事业惠民为民的生动图景。

#### 硬核实力 让群众“家门口就能看中医”

优质的中医药服务,根基在于过硬的诊疗实力。在2024年全国二级公立中医医院绩效考核中,在平区中医医院获评A等级,位列全国前20%。这份亮眼的成绩单,对老百姓来说意味着什么呢?

A等级,简单来讲,就是国家从诊疗质量、服务水平等多个维度,对该院进行综合考评,最终评定为优秀等次。对群众而言,实实在在的优势主要体现在两个方面:第一,医院配备512层CT设备,可独立开展心脑血管介入、关节置换等各类高难度手术,能够高效诊疗复杂疑难病症,为临床手术安全筑牢坚实保障;第二,医院有国家级、省级名中医长期坐诊带教,群众有疑难杂症不用专程跑到济南、北京,“在家”就能看好病,这份便

捷,来源于医院实打实的硬核实力。

以精湛医术筑牢诊疗根基,用硬核实力赢得百姓信赖,医院真正实现了把优质中医药资源留在茌平、惠及民生。

#### 下沉基层 打通惠民服务“最后一公里”

让中医服务触手可及,关键在于延伸服务触角、打通基层服务“最后一公里”。

在平区中医医院聚焦群众就医便利度,全力构建“中医院+基层驿站+家庭医生”闭环服务体系,用心打造“15分钟中医药健康服务圈”,把专业中医诊疗送到百姓家门口。

刘新进一步解释,医院先后在振兴街道、信发街道、贾寨镇耿店新村等地建成多处中医健康驿站,“这可不是个空壳子,它能提供把脉问诊、针灸推拿、中医体质辨识等便民服务,群众下班途经驿站即可体验理疗、调理身体,省去挂号奔波的麻烦,让专业中医服务触手可及。”

在基层能力提升上,刘新介绍,医院坚持“输血”与“造血”并举,选派3名业务骨干担任乡镇卫生院业务院长,手把手教技术;依托全区推广中心每年开办6期专项培训班,普及艾灸、小儿推拿等45项实用中医适宜技术,通过技能竞赛以赛促学,全面提升基层村医、乡镇医师业务水平,让优质中医药服务扎根基层、让老百姓在家门口真正受益。

#### 活化文脉 烟火气中传承中医药国粹

传承中医药文化,要传承经典,更要



刘新(右)做客“中医药在聊城·院长访谈”栏目

贴近群众、贴近生活。在平区中医医院深挖本土中医药文化底蕴,紧扣成无己国医文脉,以接地气、有烟火气的创新形式,让传统中医药文化融入百姓日常,实现文化传承与健康惠民双向赋能。

“文化传播不能说教,得让老百姓在遛弯、逛街的时候就能感受到。”刘新说,医院为此创新打造中医药文化传播新场景,举办成无己中医药文化节、开办中医夜市,在茌平区人民广场开设义诊展位,名中医现场坐诊、推拿理疗免费体验,秋梨膏、枸杞菊花茶等药食同源产品供群众品尝,累计服务群众超6000人次,让市民近距离感受中医药魅力,树立信中医、爱中医、用中医的健康理念。同时开设

“成无己小郎中体验营”,开展多场中医药研学活动,以趣味形式培育青少年中医药情怀,让岐黄文脉代代相传。“让孩子们穿上小中医的服装,认识中草药,学岐黄知识,玩着学着就成了中医的小粉丝,回家还能教爷爷奶奶养生保健小知识。”刘新说。

“下一步,在平区中医医院将持续深耕惠民主线,常态化开展中医夜市、基层义诊;擦亮成无己中医药文化品牌,丰富青少年研学活动;持续扩容提质‘15分钟中医药健康服务圈’,做强重症救治、慢病管理、康复理疗服务,让群众从防病、治病到康养,全生命周期都有中医药守护。”刘新表示。

# 羽衣甘蓝们,健康茶饮还是“甜蜜”陷阱?

新华社记者 黄筱

29.9元一盆的羽衣甘蓝盆栽、7.9元100克的有机羽衣甘蓝、19元500毫升的羽衣纤维果蔬饮品、19.9元一盒90克的羽衣甘蓝粉……曾经绿化带里的常见植物羽衣甘蓝,如今被制作成各类产品,受到消费者追捧。尤其在茶饮界,它被商家包装成一种既满足“奶茶瘾”,又兼具“瘦身排毒”功效的健康饮料食材。事实果真如此吗?

记者搜索市场上较受欢迎的茶饮品牌发现,绝大多数品牌都乐于把一些营养密度高、富含抗氧化物、维生素和膳食纤维的食物冠以“超级食物”的名号,即使它们并非主要原料,但也要在显眼处“挂名”,足以体现其“流量担当”。除了羽衣甘蓝,西兰花、蓝莓、牛油果、树莓、菠菜、奇亚籽等也跻身其中,它们都成为流行的健康茶饮原料。在商家的大力营销下,冠以“超级植物茶”“超级蔬果饮”“纤瘦小绿瓶”等名称,“击中”体重管理群体的需要,备受青睐。

“这些都是我们熟悉的健康果蔬,搭配在一起很清爽,还没有增重负担。”杭

州一家互联网公司白领陈女士说,最近天气变热,这样的茶饮果汁成为最受欢迎的办公室“社交饮品”之一。

捕捉到年轻人养生风口的羽衣甘蓝们不仅成了茶饮市场的香饽饽,在农业生产端也带动了产业发展。记者调研了解到,长三角区域近两年已建设多个羽衣甘蓝种植基地,面积从数十亩到数百亩不等。

前不久,浙江省湖州市德清县舞阳街道长春村的羽衣甘蓝种植基地迎来收获季。基地负责人刘绍建介绍,看好羽衣甘蓝的营养成分和市场潜力,该基地正在一块40亩的土地上试种新品种。据了解,商超售卖的羽衣甘蓝的价格从两年前的不到1元一斤,涨到20元至30元一斤。

受访专家介绍,羽衣甘蓝、西兰花等确实富含人体所需的维生素、矿物质、抗氧化物等,对身体很有好处。以羽衣甘蓝为例,它富含多种维生素,能满足人体每日对维生素A、C和K的需求量。此外,它还是B族维生素(含叶酸)和维生素E的优质来源。在矿物质方面,羽衣甘蓝钙含量高,并且人体吸收率高,同时还含有钾和镁等重要矿物质。

浙江省人民医院临床营养科主任医师叶飒介绍,羽衣甘蓝每100克可食用部分约含4.1克膳食纤维,在蔬菜中属于较高水平;此外,羽衣甘蓝热量低,每100克仅约50千卡,适合减肥减脂人群。

有如此多的健康益处,这些食物被捧成“养生顶流”也就不足为奇了。但在化身饮品后,是否真的“健康”依旧?受访专家提醒,看似养生的选择可能暗含“甜蜜”的陷阱。

有自媒体曾对多款市售羽衣甘蓝饮品进行了含糖量检测。结果显示,即便是选择最低甜度选项,一杯饮品中的添加糖也普遍在12克左右,其中个别产品单杯添加糖甚至超过40克。

浙江省立同德医院内分泌科主任王晓丽表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》的建议,成人每日添加糖摄入量不超过50克,最好控制在25克以下。也就是说,喝一杯羽衣甘蓝饮品,很可能就每日糖分摄入超标。

“更需警惕的是,饮品中添加的糖属于游离糖(如蔗糖、果葡糖浆)。与完整水果中的天然糖分不同,游离糖因缺乏膳食纤维的缓冲作用,会被人体更快吸

收,导致血糖快速升高。长期过量摄入可能加重胰岛素抵抗,对高血糖和糖尿病患者尤其不利。”王晓丽说。

与此同时,声称“瘦身排毒”的健康茶饮在处理食材时,通常是打汁过滤去渣,会损失大量非可溶性膳食纤维,比如羽衣甘蓝原有的饱腹感和促进肠道蠕动的效果就会被削弱。至于所谓的“排毒”,人体排毒主要由肝肾负责处理,和羽衣甘蓝基本没有关系。

“所以如果要吃羽衣甘蓝获得更多营养,推荐用水煮、凉拌、清炒或做沙拉。但喝羽衣甘蓝饮料则作用甚微,甚至可能适得其反。”王晓丽说。

同时叶飒提醒,羽衣甘蓝膳食纤维含量高,胃肠道功能不好的人不建议长期大量食用,不然可能弊大于利,任何健康食物都需适时适量。“人们开始关注食物的营养成分是好事,但过度神化某些食材可能会落入营销‘陷阱’。”

专家提到,与其迷信某一样或者几样特定食材,不如让餐桌丰富,遵循《中国居民膳食指南(2022)》倡导的原则——食物多样、合理搭配,更有利于健康。

据新华社