

聊城市中医药文化宣讲大赛举办

中医药在聊城

本报讯(记者 马永伟)7月31日,全市“启航‘十五五’共筑中国梦”百姓宣讲大赛中医药文化专项比赛在聊城市新闻传媒中心举办。本次赛事由市卫生健康委、市委讲师团、市新闻传媒中心、市传媒集团联合承办,旨在深入挖掘聊城本土中医药文化底蕴,全方位展示全市中医药事业、产业、文化协同高质量发展成效,为“十五五”开局之年中医药传承创新发展凝聚奋进力量。

本次大赛面向全市各县(市、区)卫健局、市直各医疗卫生机构征集参赛选手。经过层层筛选、择优推荐,全市17组优秀选手齐聚赛场、同台比拼,展现聊城中医药从业者的良好精神风貌与专业素养。比赛紧扣“启航‘十五五’共筑中国梦”主题,立足聊城中医药特色资源,以小切口诠释大主题、小故事折射大发展,

聚焦中医药传承创新成果。

赛场上,选手们以声传情,融合相声、快板、情景剧等表达方式,带来了一场精彩的中医药文化盛宴。《岐黄护民启新程 外治妙手筑梦行》《运河岐黄承匠心 中西结合护安康》《水城千年本草情》等宣讲作品,或追溯千年中医文脉、致敬历代名匠匠心,或聚焦艾灸、平衡火罐、中医急救等特色疗法,或讲述基层医者扎根乡土、守护群众健康的实干故事,用质朴的语言、鲜活的案例、真挚的情感,诠释了中医药的独特魅力与时代价值。

参赛选手还结合自身实践,分享了中医药在临床治疗与特色疗法中的创新应用和显著成效。聊城市妇幼保健院生殖健康科(中医妇科)主任李峰分享了中医药在治疗不孕不育及高危高龄患者中的独特优势;阳谷县中医医院护理部护师武晓敬讲解了平衡火罐等特色疗法在疏通经络、调和气血、调节脏腑平衡方面



宣讲大赛现场。 马新涛 摄

的显著功效。

此次大赛搭建了聊城中医药文化传播的优质平台,我市将以此赛事为契

机,持续深耕中医药文化建设,讲好聊城中医药故事,助力全市中医药事业高质量发展。



7月31日,山东健康集团聊城康之源医养中心举办慰问演出活动,老年人与工作人员在进行手鼓表演。该中心将文化养老融入日常服务,在专业医养照护之外,以多彩活动充盈长者精神生活,让晚年时光更有温度、更具光彩。 张盼盼 摄

医者说

中老年度夏,祛湿是关键

□ 程思宏

盛夏时节,湿热交困,年轻人可能忍一忍就过去了,但对脏腑功能逐渐减退的中老年人来说,这种“湿热交蒸”的天气,是实实在在的健康考验。

湿气到底是什么?中医认为,自然界有风、寒、暑、湿、燥、火六种气候变化,正常情况下人体能与之相适应。湿气过重时,会引发身体各种不适。湿邪的特点是重浊、黏滞,像一件没晾干的湿衣服裹在身上,甩不掉、透不过气。脾胃负责运化水湿,一旦被湿邪困住,运化能力下降,湿气排不出去,就会在体内越积越多。

怎么判断自己湿气重不重?中老年

人湿气重,往往有这几个典型信号:一是身体沉重、乏力。总觉得浑身像被湿布包裹着,提不起劲儿,即便睡够了也还是疲惫不堪。二是食欲不振、消化不好。到了饭点不想吃,吃一点就觉得肚子胀,大便要么稀软不成形,要么粘在马桶上冲不干净。三是舌苔厚腻。早上起来照镜子,舌头上像涂了一层厚厚的奶油,颜色发白或发黄,边缘还有明显的齿痕。白腻苔多为寒湿,黄腻苔多为湿热。

如果出现以上症状,那就要留心了。祛湿不是吃几服药就能解决的事,得从日常生活的方方面面入手。

饮食上,吃对东西很重要。健脾祛湿的食材有很多:薏米、赤小豆、冬瓜、白

扁豆、山药、茯苓,都是“排湿高手”。夏天可以经常煮点薏米赤小豆汤。冬瓜薏米排骨汤也不错,冬瓜带皮煮,利水效果更好。脾胃虚弱的人还可以试试山药小米粥,山药和茯苓都是药食同源的食材,补益脾胃、好消化。但要记住:少碰生冷寒凉。冰镇饮料、冰西瓜、凉拌菜,吃着是痛快,但会损伤脾胃阳气,让运化水湿的能力更差,越吃湿气越重。喝水也以温开水为宜,别等渴了才大口猛灌。

起居上,保持干爽通风。夏天别总关着门窗开空调,早晚凉快的时候开窗通风。淋了雨、出了汗,尽快擦干身体、换掉湿衣服。空调温度别开太低,26℃左右就行,别让冷风直吹身体。被

子床单勤洗勤换,别让霉菌滋生。

另外推荐两个“祛湿要穴”:一个是阴陵泉,在小腿内侧,膝盖窝往下捋,摸到突出骨头旁边的凹陷处就是。它是脾经的合穴,能健脾渗湿、利水消肿,相当于打开了身体排湿的“阀门”。每天用拇指点按3到5分钟,早晚各一次。另一个是丰隆穴,在小腿外侧,外踝尖往上八寸的地方。它是化痰祛湿的要穴,能帮助祛除体内的痰湿之邪。同样用拇指按揉,每次3到5分钟。

盛夏虽难熬,但只要方法对路,中老年人一样可以清清爽爽、舒舒服服地度过这个夏天。

(作者系聊城市中医医院主治医师)

我市举办养老护理职业技能竞赛

本报讯(金萌萌)7月29日至31日,2026年聊城市养老护理职业技能竞赛在聊城职业技术学院举办。本次竞赛由市民政局、市总工会、团市委、市妇联、市人力资源和社会保障局联合主办,聊城职业技术学院承办。

本次竞赛紧贴养老护理岗位实际工作要求,考核内容精准对标行业标准与岗位刚需,全面检验养老护理从业人员的专业技能、职业素养和综合服务水平。比赛现场秩序井然,参赛选手精神饱满、沉着应战,操作娴熟规范,在标准化实操、细致化照护、人性化服务等环节展现出扎实功底,生动诠释了养老护理工作“专业精度”与“人文温度”的深度融合,展现了我市养老护理队伍的良好职业素养。

经过层层比拼、激烈角逐,本次大赛顺利评选出各类奖项,其中一等奖5名、二等奖7名、三等奖12名。一批业务精、能力强、素养高的优秀养老护理骨干脱颖而出,将为全市养老服务行业高质量发展注入新鲜活力。