

山东药膳制作技能培训班落地聊城

8月19日至22日开班



一线观察

本报讯(孙克锋)由山东省医养健康产业协会主办,聊城高级财经职业学校、聊城市餐饮与住宿行业协会联合承办的山东省药膳制作职业技能培训班(聊城站)即将开班,目前报名通道已开放,截止时间为8月16日。

本次培训定于8月19日至22日在聊城高级财经职业学校餐旅楼举办,面向多类从业者开放报名。参训群体覆盖医院、卫生院中医药膳从业人员,餐饮、康养、食品、家政行业从业者,本地院校相关专业师生及有志投身药膳行业的社会人士。

培训班师资阵容专业,特邀省内中医药院校、科研院所专家及资深药膳烹

饪名师授课,采用理论授课、实操教学、产业研学相结合的模式。课程系统涵盖药膳发展历史、药食同源理论、临床药膳应用、经典药膳实操、体质食疗、节气药膳等内容。培训期间还将组织学员赴东阿开展产业研学,结业时统一进行笔试考核。

完成全部课程且考核合格的学员,将获得山东省医养健康产业协会颁发的

培训证书,后续还可持续领取药膳学习资料、教学视频,并优先参与协会组织的各类交流活动。

咨询报名可联系文老师,联系电话:17762079191。本次培训立足聊城本地,补齐药膳行业人才短板,推动中医药食疗与餐饮、康养产业融合发展,满足群众日益增长的食养健康需求。



8月7日,在平区人民广场,市民在体验针灸治疗。当日,在平区中医医院举办中医药文化夜市,医护人员化身“夜市摊主”,为广大市民提供中医专家坐诊把脉、中医特色疗法体验、中医养生知识普及等健康咨询和诊疗服务,让市民体验传统中医药文化魅力。

本报记者 朱玉东 摄

聊城市中医夜校第四期开讲

本报讯(马永伟)8月8日晚,聊城市中医夜校第四期、成无己讲堂第五十一讲暨“无己方论”中医药文化宣讲活动,在东昌府区楼北大街成无己纪念馆古城区馆开班。

本期课程特邀聊城市第五人民医院中医康复科主任张勇授课。课前,张勇带领全体学员练习八段锦,大家在调身、调息、调心的练习中舒展筋骨,亲身感受传统导引功法的独特魅力。随后,张勇围绕大众日常养生痛点,讲解寒湿养生知识。他从“温度决生死,气血定终生,经络除百病”的中医理念切入,生动阐释人体寒凉之气的来源、典型症状,并细致讲解手足不温、胃脘隐痛、喜食温饮、腹胀便溏等常见寒凉表现。另外,结合居家养生需求,张勇推荐了由紫苏叶、陈皮、生姜、枸杞搭配而成的简易祛寒代茶饮。

据悉,本期课程将持续至10月17日,每周六晚间准时开课。本期课程集结10位省市名中医及资深骨干专家联袂授课,内容贴合大众日常起居,精准适配慢病调理与健康保健需求。

聊城市第四人民医院睡眠医学科:

科学认识失眠,找回一夜好眠

□ 李文佳

人的一生,约有三分之一的时间在睡眠中度过。这并非虚耗光阴,而是大脑与躯体进行修复、整合与重启的关键过程。然而,对许多人来说,一夜好眠正成为奢望。

入睡困难、夜间频繁觉醒、早醒后难以再入睡、醒后依然疲惫——这些困扰背后,隐匿着从生理机能紊乱到心理状态失衡的多重诱因。长期睡眠不足,不仅拉低生活质量,更与高血压、糖尿病、心脑血管疾病及焦虑抑郁等身心疾病密切相关。睡个好觉,绝非小事。

从门诊到病房 守护睡眠的“专业堡垒”

聊城市第四人民医院开设的睡眠门诊始于2015年,是鲁西地区最早专注于睡眠障碍的专科门诊之一。2022年8月,医院在门诊基础上成立睡眠医学科病

房,完成了从“看门诊”到“系统治”的跨越。2025年10月,医院挂牌成为“全国睡眠障碍筛查项目筛查基地”。如今,睡眠医学科已发展为集临床诊疗、科研、教学于一体,下设睡眠门诊、住院病房及标准化睡眠监测室的完整诊疗体系,年门诊量逾2000人次,年收治住院患者400余人次,辐射周边省市。

睡眠障碍并非简单的“睡不着”,科室诊疗范围涵盖失眠症、睡眠呼吸暂停低通气综合征、发作性睡病、不宁腿综合征、睡眠节律障碍、异态睡眠等90余种相关疾病。

“五位一体” 把好睡眠“请回来”

面对千差万别的睡眠困扰,睡眠医学科给出了自己的解法:不把失眠当敌人硬碰硬,而是用科学的方式把睡眠“请回来”。科室形成了独具特色的“五位一体”治疗模式,让患者不再依赖单一用

药,而是从根源上改善睡眠。

心理治疗:以国际公认的失眠认知行为治疗(CBT-I)为核心,辅以放松训练与催眠治疗,从认知层面重塑患者对睡眠的信心,打破“越怕失眠越失眠”的恶性循环;

药物治疗:坚持“科学用药、短期介入、避免依赖”原则,在必要时快速缓解失眠痛苦,同时对抑郁焦虑等原发病进行针对性治疗,让药物成为康复期的“拐杖”而非长期“枷锁”;

物理治疗:运用重复经颅磁刺激(TMS)等设备,通过脉冲磁场精准调节大脑皮层神经活动,改善睡眠—觉醒中枢功能,延长深睡眠时长,缓解日间疲劳,并配合声、光、电、磁等多种物理刺激,安全无创且不成瘾;

中医特色疗法:以辨证施治为核心,通过中药汤剂、针灸、失眠推拿、艾灸、耳穴压豆等传统手段调理气血阴阳,绿色温和,标本兼顾;

行为康复治疗:运用“上、下、不、动、静”五步行为疗法帮助患者消除睡眠慢性化因素,每日早晚练习失眠八段锦,将康复融入日常起居,让身体逐步找回自然的睡眠节律。

专家提醒:科学睡眠有标准

该院睡眠医学科主任医师张洪乐提醒,入睡时间在10到20分钟内、睡眠中很少醒来、醒后精力充沛没有疲劳感,即属优质睡眠。偶尔失眠不必过分紧张,若失眠超过一个月且已影响白天工作、情绪或生活质量,就应及时寻求专业帮助。

从多导睡眠监测到认知行为治疗,从物理干预到中医药调理,聊城市第四人民医院睡眠医学科构建了“筛查—诊断—干预—管理”全流程服务闭环。张洪乐表示,治疗是起点,还要在专业指导下进行后续心理辅导与行为康复,方能有效巩固效果、预防复发。