

一个社区的“中医生活化”实践



一线观察

本报记者 马永伟

8月23日下午4时30分,舒缓柔和的乐曲在冠县烟庄街道七里社区卫生服务站缓缓响起,10位社区居民有序站定,跟着节奏调整呼吸、舒展肢体,一套完整的八段锦打得行云流水。

队伍前排,64岁的张巧云动作舒展,一招一式沉稳标准。站点一楼大屏循环播放八段锦教学视频,墙面两侧分别悬挂着十二时辰与二十四节气中医养生图,浓厚的养生氛围扑面而来。趁着休息间隙,张巧云擦了擦额角的汗滴,和记者拉起家常:“只要天气晴好,我们每天准时到这儿练习。赶上周末,最多能凑二十多人一起练。坚持一段时间下来,浑身筋骨都舒展开了,一天不练反而觉得浑身发沉,练完之后心里和身上都轻快不少。”

一同练习的65岁的吕桂华也在旁边连连点头附和。练习结束后,坐诊中医师丁文腾主动为几位老人测量血压,并叮嘱日常养生注意事项,问诊、调理、养生指导无缝衔接,贴心又便捷。

据七里社区卫生服务站负责人王丽云介绍,该站点于2024年5月正式投用,配备专业中医医师与康复理疗全套设备,可提供六类十二项中医适宜技术服务。站点同步配套日间照料中心,为老年居民提供贴心照护,并联动上级医院

专家定期下沉坐诊,让群众在家门口就能享受优质中医诊疗服务。站点以中医治未病为重点,围绕居民医、食、住、行搭建完整中医生活化服务体系:推广药食同源药膳、四季养生茶饮;盘活小区闲置地块打造中药百草园、五行五味文化广场;常态化组织居民习练八段锦,把养生理念揉进日常,让老百姓在家门口就能享受到全方位的中医药健康服务。

循着步道前行,社区中药百草园内草木葱茏,玫瑰、薄荷、艾草、枸杞、菊花等中草药长势喜人,旁边设有科普展示牌,清晰标注药用价值与生长习性,居民在散步途中便能认识本草、学习养生知识。小区中心广场分区布设二十四节气养生展板、八段锦功法科普墙,一步一景皆能体现中医药文化。“从前总认为中医是生病就医才会接触的诊疗方式,如今散步能学养生知识、居家可烹制养生药膳、孩子课间练习八段锦养护脊柱,传统中医药早已悄然融入一日三餐和朝夕起居。”居民李红芳的感慨,道出了很多居民的心声。

这份真切的民生获得感,是七里社区深耕中医生活化活力社区建设的生动缩影。社区积极落实中医药振兴发展相关部署,将中医康养纳入5分钟便民生活圈重点民生项目,统筹社区、卫生服务站、辖区学校及志愿者队伍多方力量,搭建覆盖全年龄段、全域可达的中医治未病服务网络,让岐黄文化走出诊室、走进千家万户。

作为核心康养阵地,社区卫生服务



居民在练习八段锦。马新涛 摄

站持续夯实标准化基层中医服务。站内规范开设中医康复科,常态化开展针灸、推拿、艾灸、耳穴压豆等理疗项目,针对性调理慢性病、颈肩腰腿痛、亚健康等问题。针对高龄、独居、失能等特殊老年群体,医护团队定期上门开展体质辨识、居家理疗与个性化养生指导,打通中医服务“最后一米”。站点还主动延伸服务触角,联动辖区中小学开展青少年脊柱侧弯筛查,建立专属健康档案,推动八段锦走进校园课间操,用传统养生功法守护青少年骨骼健康。

为推动中医养生全民普及,社区打造了多处沉浸式中医药生活场景:步道长廊布设节气食疗科普展板,闲置空地改造成共享中药种植园,组织亲子家庭动手栽种、辨识草药;定期开设药膳制

作、养生茶饮公益课堂,普及家庭食疗知识;每日开展免费八段锦教学,组建百人养生志愿者队伍,带动老少居民日常锻炼。依托社区信用积分、志愿服务激励机制,居民参与中医药实践活动的热情持续高涨,懂养生、追求健康成为社区新风尚。

如今,七里社区已构建起诊疗、科普、食疗、运动、校园护健一体化全场景中医服务模式,居民健康素养持续提升,生活幸福感稳步增强。谈及未来规划,王丽云表示,社区将持续强化卫生服务站中医服务能力,丰富中医药特色活动载体,深化医社、校社双向联动,打造一套可复制、可推广的基层中医生活化建设样板,以千年岐黄智慧滋养基层社区,稳稳托起群众家门口的健康生活。



居民在体验中医拔罐(资料图)

社区开展义诊活动(资料图)



8月21日,聊城市人民医院东昌府院区日间照料中心开展曼陀罗绘画疗愈活动。活动中,老人们手执彩笔,随心创作,在勾勒纹样、填充色彩的过程中沉浸式放松身心、舒缓情绪。

曼陀罗绘画兼具趣味与疗愈效果,能够有效帮助老年人缓解心理压力、调节身心状态。活动将艺术美育与养老服务相结合,丰富了日间照料文娱形式,让老年康养生活更有温度、更具色彩。

金萌萌 摄