

### 我市打造 90个工会健康驿站 提供中医问诊、理疗等服务

本报讯(记者 李白蕾)17日中午,福建医科大学孟超肝胆医院职工服务e站里,一场养生保健操“八段锦”活动正在开展。据了解,每周三中午这里都有健康管理师为病人、医院职工等传授“八段锦”。

据市总工会权益部负责人介绍,我市工会已在全市布点建成450个职工服务e站,全部投放了便民医药箱。其中,因地制宜打造的90个工会健康驿站提供防暑中药、健康体检、心理讲座、科普宣传等健康服务。

作为24小时开放的职工服务e站,孟超肝胆医院职工服务e站配备了桌椅、饮水机、养生茶饮等。驿站内投放“敬老卡”,开通“长者热线”,可为老年人提供预约就诊服务。自今年4月开通以来,“长者热线”已完成50多次电话预约,实现陪诊服务11人次。

记者还了解到,市总工会通过购买健康管理服务,在5个对健康服务需求量较大的职工服务e站定点定期定时提供中医问诊、心理舒缓、健康理疗等服务。自去年以来已开展活动100多场,惠及近万人次职工。



市花海公园职工服务e站为职工群众提供中医理疗服务。(市总工会供图)

### 市二总院与晋安长乐福清开展“院府合作” 推动优质医疗资源扩容下沉

本报讯(记者 林文婧 通讯员 朱玉)昨日,福州市第二总医院与晋安区政府、长乐区政府、福清市政府医疗资源融合发展共建协议签约仪式暨医疗联合体授牌仪式在市二总院举行,此举将助力构建以市带县区、县乡村贯通的系统连续诊疗格局,推动优质医疗资源扩容下沉、均衡布局。

据了解,重塑整合医疗卫生服务体系是当前深化医改重点工作之一。此番与晋安区、长乐区、福清市共建,是市二总院与仓山区、罗源县开展“院府合作”后的又一大动作。记者从签约仪式上了解到,市二总院将以共建协议为遵循,在学科建设、运营管理、医疗质量管控、人才培养等方面与相关医疗机构进行深化协作,同心同向、凝聚合力,实现互学互促同提升、共享共谋齐发展。

具体而言,市二总院将在建章立制、运营管理、医技质控等方面对共建方相关医疗机构提供技术指导,并采取“院帮院”“院包科”“名医工作室”“专科联盟”“联合病房”等方式输出先进技术、中医药适宜技术、新项目、新疗法。根据共建单位相关医疗机构的需求,市二总院将通过专家门诊、手术会诊、业务查房、手术示教、病例讨论、专题讲座等形式,定期派出专家团队至医疗机构开展诊疗。同时,市二总院将预留一定门诊号源、病床给共建方医疗机构,优先接收共建方基层医疗卫生机构转诊的、超出诊疗能力的患者,同时优先将康(恢)复期患者转诊至共建方所属的基层医疗卫生机构等。

“此次签约是深化医改工作的一项具体行动,是实现‘政府搭台、医院唱戏、群众感受’的重要举措。”市卫健委有关负责人表示,加强医疗资源融合发展是构建全周期、系统连续的医疗服务体系的有力抓手,是深化集团化办医改革、建设市县总医院的工作延续,各项举措都要有利于人民健康,都要让群众受益,让群众有感。

现场,市二总院还为90家基层医联体成员单位授牌。

## 青睐三伏贴,热捧酸梅汤,钻研保健法——当年轻人爱上中医养生

本报记者 林文婧 谢星星 通讯员 朱玉 陈文艺

“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏”,进入三伏天,意味着冬病夏治的最佳时机来临。火爆的三伏贴(灸)开启了预约抢号模式,同时,中草药养生茶饮热销,共享中药房的中药酸梅汤也供不应求……

“用最贵的眼霜熬最深的夜。”网友的一句调侃,成了年轻人“边脆皮边养生”的写照。这些年,冬病夏治的市民越来越多,除了老人、小孩等群体,年轻人也开始关注养生,中医药文化正在被新一代年轻人接受、喜爱。作为我国传统文化的重要组成部分,中医药正在以另一种方式被看见。

可以看到,时下比天气更热的,是年轻群体的养生保健热。

### 现象: 年轻人热衷三伏贴(灸)

昨日8时许,在市第二总医院康复科,前来贴三伏贴的市民络绎不绝,其中不乏年轻人。“最近几天的人群中,20岁至35岁的占了70%以上,主要是有胃病、过敏性鼻炎、月经不调、体虚感冒等状况的亚健康人群。”市二总院康复科主任陈瑞华告诉记者,除了老人、小孩等群体,许多年轻人也加入了三伏天养生的行列。

“三伏贴一般以3年为一个疗程,要连续做3年以上才能收到较好效果。”今年26岁的小陈是第二年贴三伏贴,她告诉记者,第一次做三伏贴是同事带着来的。“我当时经期不规律导致痛经,同事就推荐我试试三伏贴,印象里三伏贴是老年人才会干的事,结果上网一查,发现不少同龄人都在



市二总院内不少年轻人正在贴三伏贴。本报记者 石美祥摄

贴三伏贴、做艾灸。”小陈说,起初她抱着试一试的心态,后来直接被“圈粉”。“三伏贴很方便,也不影响上班,重点是真的很有效果!”

31岁的白宇(化名)平日工作压力大,三餐不规律,夏天必备西瓜、啤酒、烧烤“三件套”,稍微一熬夜,胃就“抗议”。医生在他的背腹部选择了治疗胃肠道疾病的穴位,贴上三伏贴,建议他结合艾灸治疗,并叮嘱平时一定要养成良好的生活、作息、饮食习惯。“没想到还有这么多讲究,看来贴了三伏贴后也不能大意。”白宇说。

采访中,不时有市民根据前一天的预约来贴三伏贴。“年轻人爱上冬病夏治,与这几年冬季多发流感、肺炎等流行病有关。此外,新冠疫情后,年轻人压力大,身体抵抗力差,成为一些疾病的好发人群。梅雨季后,人体内湿气加重,进入三伏天后,通过三伏

贴(灸)治疗,可以增强免疫力、改善体质,从而预防疾病复发或降低复发频率。”陈瑞华分析说。

如果有市民没赶上在头伏进行三伏贴,还能继续做吗?“当然可以。”陈瑞华表示,三伏贴(灸)不一定非要在三伏当天进行,市民可以灵活安排,间隔7天到10天都是可以的。需要注意的是,三伏贴(灸)并非人人都适合。接受治疗前,要先找医生辨体质,如果属于湿热、阴虚型的体质就不适合。

### 走访: “养生经济”蓬勃发展的

眼下,喝中药酸梅汤、学习八段锦、钻研经络梳等,成了年轻人社交圈里消费的新事物。

市二总院研制的夏日必备乌梅养肝茶,今年夏天被市民抢着“尝鲜”,体验一把“舌尖上的中医”。市中医院药学部主管药师刘玉凤介绍,此款乌梅养肝茶有金线莲、乌梅、陈皮、桑椹、太子参等,该方在传统乌梅汤的基础上增加了金线莲、桑椹、太子参等滋补肝肾、益气健脾的中药,使全方清热养肝、补肾健脾。不过,孕妇及女性经期慎用,胃酸过多、脾胃虚弱、腹泻的人群也不宜服用。

无独有偶,在连江县中医院共享中药房,一杯5元的酸梅汤,购买者络绎不绝。除了酸梅汤外,该院还推出了降压茶、降糖茶、疏肝解郁茶等中草药养生茶饮,获得不少拥趸。

记者在市中医院采访时,碰到前来就诊的28岁林女士。“脆皮”年轻人说的就是我,一边熬最晚的夜,一边敷最贵的面膜。”林女士笑着告诉记者,她平常工作忙,压力大,晚睡早起,睡眠还不好。“希望医生开一些药膳调理身体。药膳好吃,效果也不错,比喝中药更容易坚持。”她说。

与林女士想法类似的人不在

少数。据市中医院统计,近年来,药膳配方的销售数量逐年递增,经治病人的数量也在逐年递增。

据悉,市中医院中药临床方炮制获批市第四批非遗项目,扩展应用是中药临床方炮制特色技术传承与创新内容之一,这意味着中药也能成为零食。

“真没想到,我们的中医药文化不仅博大精深,而且越来越接地气了!”在中医药文化节上,品尝了醇香的九蒸九晒桑葚、甘甜的桑叶菊花蒸枸杞等后,“95后”小刘坦言,打破了他以往对中药苦涩、难闻的传统印象。

中药消费方兴未艾,但“是药三分毒”,刘玉凤提醒,中药茶和中药零食以中药为材料,应辨证饮用。不同的中药茶和中药零食有不同的功效和适用人群,食用前要了解自身身体状况和需求。此外,某些中药茶可能不适合每天饮用,应遵医嘱。

年轻人关注养生的同时,中医文化也正在被新一代年轻人所接受。“00后”倩倩在福州一家传媒公司上班,自小体弱多病的她早早关注养生,最近她钻研起了经络梳。“别看这个小木梳只有五个齿,按摩不同的部位效果都不一样。从头顶开百会穴再梳两侧膀胱经,工作间隙花个几分钟按摩下,整个人立马神清气爽。”小刘说,“坚持养生这么多年,收到同事们的正向反馈后,我就特别想分享自己的经历,大家一起来养生。”

### 观察: 中医药文化日益普及推广

近期,国家卫生健康委、市场监督管理总局联合发布公告,将党参、肉苁蓉等9种物质纳入按照传统既是食品又是中药材的物质目录,药食同源理念引发热议。

作为药食同源的典型代表,酸梅汤近年来颇受年轻人追捧。

“酸梅汤也称乌梅汤,是中国自古以来经典的中药饮品,其主料、辅料基本都是药食同源的中药。传统中医认为‘酸甘化阴’,意指酸味与甘味食材配伍应用,能生津补液、滋阴养血。但饮用酸梅汤,还需找医生辨证使用,不是人人都适合。”市中医院药学部主任、主任药师潘鸿贞表示,酸梅汤受到大众欢迎,体现了中国传统文化与现代社会的融合发展,也说明重视健康及养生已成为当代年轻人生活的标签,这对于中医药发展很有启示意义。“爱中医、信中医、用中医,正在年轻群体中成为热潮。”潘鸿贞说。

从事中医临床工作三十余年的陈瑞华,在针灸治疗、中医诊疗、中医调理等方面有着丰富的经验。她发现,近些年来越来越多年轻面孔走进中医诊室。“年轻群体越来越看重通过长期调养实现标本兼治,这也说明中医药文化的魅力正在显现。”她说。

记者发现,年轻人爱上中医养生,还与近年来的政策引导分不开。2008年,中医养生经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。党的二十大报告也提出,促进中医药传承创新发展。

记者从市卫健委获悉,2023年底,我市社区卫生服务中心和乡镇卫生院实现了中医馆建设全覆盖,提供较高质量的中医药服务。其中,100%社区卫生服务中心和超93%乡镇卫生院能够提供6类以上中医药技术方法,让年轻人触手可及。

“为了让群众在家门口就能享受到‘简、便、验、廉’的中医药特色服务,我们树立品牌,开展市县级精品中医馆建设,并按照‘一馆一特色’探索基层中医馆特色诊疗服务。”市卫健委中医处有关负责人介绍,我市已建设省级精品中医馆11家,市级精品中医馆16家,开展内涵提升的基层中医馆15家,台江上海街道社区卫生服务中心还在全省率先开设中医专科护理门诊。

不仅如此,近年来,福州致力于传承中医药文化和壮大中医药人才队伍,《福州市基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》明确,进一步加大“十四五”期间对中医药发展的支持力度,提出15%的社区卫生服务中心和乡镇卫生院的中医馆完成服务内涵建设的要求,持续提升基层中医药服务能力。

“年轻人对中医药的接受度越来越高,是文化自信的表现。我们将深入推动‘共享中药房及中药配送服务’项目建设,以各级中医院为核心,联通基层医疗机构,构建良性循环的中药药事服务体系,为群众提供高效、便捷、质优、安全的中医药服务。”上述负责人说。

### 讲文明树新风 公益广告

诚信 友爱 善业  
爱国 敬业 守法  
文明 和谐  
自由 平等  
公正 法治  
富强 民主

# 以诚待人 以信立本

中共福州市委文明办 宣