

200位中医药专家齐聚无锡 深度解读五运六气

2025年9月21日上午,由中华中医药学会主办,无锡市中医医院、无锡市龙砂医学流派研究院、无锡市中医药学会共同承办的中华中医药学会五运六气研究专家协作组2025年学术年会暨续聘会在无锡举行,来自全国各地的约200位专家学者齐聚一堂,深度解读五运六气。

据悉,在9月20日先行召开的工作会议中,经中华中医药学会指导,新一届五运六气研究专家协作组已完成续聘与增补程序。本次会议宣布了续聘名单,并为协作组组长、副组长、秘书长等颁发聘书。该协作组自2012年经中华中医药学会批准成立以来,一直致力于推进五运六气学说的系统研究与学术交流。

中华中医药学会学术部主任庄乾竹对新一届专家协作组工作提出

了期望。她指出,协作组应围绕五运六气关键问题与重大疾病的预防、诊治等主题,加强地区科研协作攻关,争取出一批标志性成果;搭建好高水平学术交流平台,提升协作组学术活动的影响力和凝聚力;继续加大人才培养力度,为青年人才提供更广阔的平台,促进优秀人才脱颖而出。“希望各位专家珍惜中医药发展机遇,不负重托,勇攀高峰,为推动中医药产业创新发展贡献力量。”她说。

会议同期举办了国家级继续教育项目《五运六气高级研修班》学术交流。无锡市龙砂医学流派研究院首任院长、名誉院长顾植山就五运六气理论溯源、五运六气与中医基本理论两个主题开展现场授课,来自全国各地的专家学者就五运六气的理论研究及临床实践进行学术研讨。该项目由



无锡市中医医院申报,吸引了包括五运六气海外培训班在内的众多国内外学员积极参与,有力推动了五运六气的研究与推广。作为五运六气研究专家协作组挂靠单位及组长秘书处单位,无锡市中医医院始终致力于中医药传承创

新发展,培养了一批又一批中医人才。本次年会学术氛围浓厚,组织有序,为全国五运六气研究者提供了高质量的交流平台,也将为推动中医药理论的当代创新与应用发挥积极作用。(高宇)



近日,洛社镇卫生院通过对辖区入学新生、新入职教职工开展结核病筛查工作,有效预防和控制结核病在学校的传播和流行。(华敏刚 摄)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

博士专家组团问诊,健康夜市“圈粉”市民

9月19日傍晚6点,一场以“夜享健康‘惠’民生 博士科普‘话’真知”为主题的健康活动在无锡悦尚奥莱广场热闹启幕,活动由惠山区卫生健康委主办、惠山区人民医院承办,惠山区疾病预防控制中心、惠山区中医医院、惠山区康复医院协办。不同于传统健康讲座,这场活动用脱口秀、情景短剧等鲜活形式科普健康知识,更有博士专家现场坐诊、手把手教学急救技能,让市民在逛夜市的轻松氛围里,收获满满健康“干货”。

傍晚的活动现场,早已人头攒动。室内舞台上,惠山区康复医院医护人员率先带来纤体操暖场,舒展的动作搭配轻快音乐,瞬间让现场充满活力。随后惠山区疾病预防控制中心、惠山区中医医院、惠山区人民医院的专家们以情景剧、脱口秀等形式,为市民带来生动有趣的健康知识科普。为倡导健康生活方式,鼓励市民科学减重,现场还宣读了参与“‘惠’动膳衡,享‘瘦’生活”活动的优秀减重人员名单,并邀请优秀代表分享自己的减重故事。

在“博士论健”环节,来自惠山区人民医院的3位博士聚焦日常生活中的健康热点,为市民带来实用的健康知识。杨瑞端博士用通俗的语言拆解“生活中的隐形杀手”一氧化碳,将专业防范知

识变成人人能懂的“居家安全小贴士”;王昊博士则通过“肺结节不等于恶性肿瘤”“肺结节不等于疾病诊断”等直白结论,消除市民对肺结节的误解;李昕玥博士则是化身“药材选购顾问”,教大家辨别人参、红参、西洋参的不同功效,根据体质正确选用不踩坑。

舞台上精彩不断,户外义诊区更是热度不减。惠山区人民医院的内分泌科、骨科、消化科等14个科室的专家们刚坐定,诊台前就排起了长队。市民赵女士因经常出现神经紧张、睡眠不好的情况,咨询了惠山区人民医院神经内科专家,她表示:“今天收获很多,遛弯的时候就能咨询到生活中遇到的问题,很便利。”

急救体验区前,则围满了想

要学习急救技能的市民。急诊科医护人员一边演示心肺复苏,一边讲解动作要领。市民王先生主动上前实操,医护人员在旁手把手指导:“按压位置再稍微偏左一点,力度要均匀……”

另一边的中医体验区,更是“人气火爆”。市民们排着队体验耳穴压豆、艾灸贴等中医外治疗法的独特之处;专业医师用娴熟手法为颈椎不适的市民放松肌肉,不少人舒服得发出赞叹。

直到晚上8点半,活动接近尾声,仍有不少市民在诊台前咨询。“既能听博士讲健康知识,又能免费测血压血糖、学急救技能,这样的夜市活动太有意义了!”市民刘阿姨说。

(黄琳)



秋季“限定”食材 滋阴润燥“担当”

哪些食材才是兼顾体重管理的秋季滋养佳品?结合秋季“滋阴润燥”的主旋律和现代健康需求,药师推荐以下药食同源之品。

●润肺生津“明星组”

百合养阴润肺,清心安神。可煲汤,比如百合莲子瘦肉汤,煮粥如百合小米粥,还可清炒。

莲藕生用清热生津,熟用健脾开胃。凉拌生津,炖汤健脾,如果做莲藕排骨汤,排骨选瘦的,去浮油。

玉竹养阴润燥,生津止渴。常与沙参、麦冬配伍煲汤如沙参玉竹老鸭汤,记得鸭去皮。

麦冬养阴生津,润肺清心。可泡水代茶饮如麦冬石斛茶,或入膳。

●健脾益胃“基石组”

山药补脾养胃,生津益肺,补肾涩精。性质平和,健脾助运化,促进营养吸收,不易生湿。可蒸食、煮粥、煲汤如山药排骨汤,或选择清炒。

莲子补脾止泻,益肾固精,养心安神。常与银耳、百合、山药同煮。

芡实素有“水中人参”之称,其可益肾固精,补脾止泻,除湿止带。常与莲子配伍,如芡实莲子粥,适合脾虚有湿者。

●平补气血“温和组”

红枣补中益气,养血安神。性质温和,但含糖量较高,每日3—5个即可,避免过量。可煮粥、煲汤、泡水。

桂圆补益心脾,养血安神。性质偏温,易上火或血糖高者慎用,用量宜少。

枸杞子能滋补肝肾,益精明目。可泡水(菊花枸杞茶)、煮粥、煲汤或直接嚼服少量。

●代参天团“打气组”

党参补中益气,健脾益肺。作用较人参平和,不易上火,更适合日常调理。可煲汤(党参黄芪炖鸡)、煮水代茶。

太子参益气健脾,生津润肺。药性平和,补而不燥,适合儿童、老人及体虚不受补者。可煲汤、煮粥。

(中国青年报)