

# 沉浸式体验,感受“中医养生”魅力

“冬病夏治”作为中国传统中医药疗法的瑰宝,承载着“天人合一、未病先防”的中医智慧。6月25日,无锡市中医医院城市医疗集团2024年冬病夏治文化节正式开启,以线上线下相结合的方式,通过六地医院联动,为市民带来了名医义诊、中医药文创产品展示、特色疗法体验等一系列精彩活动,让市民们深入感受到“中医养生”的魅力。

当天,平日里一号难求的中医院“名医天团”纷纷亮相,其中包括江苏省名中医、市龙砂医学流派研究院院长陆曙,无锡市名中医、消化科主任中医师戴高中,呼吸科副主任中医师高广飞,“治未病”科副主任兼男科主任、副主任中医师谭广兴,妇科副主任、主任中医师毛利云。

陆曙表示,龙砂医派特别强调天人相应的整体观念,冬病夏治就是根据“春夏养阳、秋冬养阴”等顺应世事变化的理念来进行诊治和养

生治未病。高广飞深入浅出地向市民们讲解,通过服药、贴敷、针灸等多种手段,可预防和治理冬季易发的寒症、虚症、阴症,如慢性支气管炎、肺气肿、哮喘、慢性腹泻、痛经等。

各位专家的桌前都排起了长队,大家抓住难得的机会进行咨询,想在夏季阳气旺盛之际调理身体、提高抵抗力。

在文创产品展示区,印有中草药的茶杯、中药扎染的T恤、中草药画面的团扇等琳琅满目的产品吸引了市民们的目光。这些作品均出自医务人员之手,不仅展现了他们对中医药的深厚感情,也为市民们带来了别样的审美体验。防感和驱蚊香囊、舒心调神茶、调脂护肝茶、龙砂酸梅汤等产品更是受到了市民们的热烈追捧。

今年中医院呼吸科、儿科、治未病科等18大专科都开设了冬病夏治的特色诊疗项目,当天在医务人员的带领和介绍下,市民朋友沉浸式体验了“中医养生”。

妇科充分发挥龙砂女科的特色,在运气学说指导下运用暖宫运气贴、火龙暖宫灸等治疗不孕、痛经、月经不调等妇科常见病,给广大女性带来福音。儿科针对不同疾病、年龄段的孩子开展了三伏贴诊疗,旨在驱除寒邪,增强孩子冬季的抵抗力。中医经典科则运用传承千年的经典方剂,治疗肾虚、宫寒、痛经等先天之本缺乏或衰减的病症。黄氏喉科除了闻名的吹口药外,还用贴敷、针灸、利咽茶等治疗慢性咽炎、过敏性鼻炎、扁桃体炎、反复发作的口腔溃疡等,有很好的疗效。

特别是针灸科的针大伏疗法,在阳气最盛时对身体进行调理,对多种疾病有显著疗效。中医传统疗法中心则是以非药物疗法为特色,其中的平衡火罐疗法、固元灸疗等深受患者喜爱。

各分会场的活动也同样精彩纷呈。无锡市梁溪区中医医院(无锡市中医医院梁溪分部)的专家在为市民提



供个性化的冬病夏治的诊疗建议的同时,也为该院新址启用倒计时100天打CALL。惠山区中医医院(惠山分部)的医生们身着汉服教授中药材的鉴别方法,并亲手指导市民制作中药足浴包、艾条、香囊等。无锡市第二中医医院展示了他们独创的梁溪膏膏,这款结合古法与现代科技的产品为市民们带来了全新的养生体验。锡山区中医医院隔姜灸、蜜芽罐等颇具特色,受到了患者

的青睐,每年都有超过3000例患者进行冬病夏治。新吴区中医医院的艾灸机器人和国医大师工作室更是受到了患者的欢迎。

此次“冬病夏治”文化节不仅让市民们深入了解了中医药的博大精深,也让他们亲身体会到了中医药的神奇疗效。无锡市中医医院将继续发挥城市医疗集团龙头作用,推广优质中医医疗资源,为全市人民的健康事业贡献更大的力量。(王菁)



近日,无锡市锡山区吼山社区润心志愿服务队开展“跟着《本草纲目》种药草”活动,邀请从医61年的87岁老中医金培明与社区失地农民、亲子家庭一起阅读中草药书籍、打造空中百草园、翻土播种、签约认领药草等。图为金培明与吼山社区居民进行中草药讲解。

## 鸡蛋里竟然有这么多护眼成分?

鸡蛋中的哪种成分对眼睛健康有帮助?其实鸡蛋里不止一个成分对眼睛有好处,包括维生素A、维生素B2、叶黄素和DHA。很多人知道,护眼保健品中几乎都含有叶黄素。但很多人不知道,叶黄素+DHA对眼睛更友好。关于鸡蛋与叶黄素之间的关系,以及护眼怎么吃这件事,有几个重要知识点需要科普给大家。超市有高DHA的鸡蛋,也有高叶黄素的鸡蛋,如果这两个成分都高就更好了。

**知识点1:**  
蛋黄的叶黄素吸收率远高于菠菜和海藻

国内外多项研究表明,联合使用DHA和叶黄素对改善青少年的视力疲劳、延缓老年视力退化都有所帮助。

虽然海藻中有DHA,但吸收利用率远低于存在

于蛋黄磷脂中的DHA。同样,虽然菠菜和其他绿叶菜里有很多叶黄素,吸收效率也远低于蛋黄中的叶黄素。

**知识点2:**  
吃沙拉时加蛋黄可以帮助营养素吸收

蛋黄中天然存在乳化微球基质,它们是由甘油三酯、磷脂和胆固醇组成的,类似人体血液中的脂蛋白,能帮助叶黄素、胡萝卜素等脂溶性小分子高效吸收和转运。

所以,在吃蔬菜沙拉时,如果同时吃蛋黄,可以帮助多种营养素的吸收,从而提升一餐的营养价值。

**知识点3:**  
鸡蛋是维生素A的较好来源

维生素A缺乏的时候,人更容易患上干眼症,出现暗视力下降、光线变化时适应能力下降等情况。同样,

我国居民几十年来膳食维生素B2的平均摄入量也一直低于平均值,2020年全国营养与健康调查的数据,成年人人均摄入维生素B2只有0.7mg,而成年男性和女性的推荐值是1.4mg和1.2mg。

鸡蛋是维生素A的较好来源。我国居民几十年来膳食维生素A平均摄入量一直只有推荐值的一半左右。即便2023版膳食营养素参考摄入量降低了维生素A的摄入标准,目前仍未达标。全国平均的维生素A摄入量是433微克视黄醇当量,而推荐值是18-49岁男性每日应摄入770微克、女性应摄入660微克视黄醇当量。特别是用手机、用电脑特别多的情况下,光线明暗变化频繁,会增加维生素A的消耗。

(光明网健康)

## 锡泰首次联合演练 70套防溺水设备投放重点水域

“预备、开始……”随着指导员的一声令下,30余名救援队员在鼋头渚充山水域开始了应急救援联合演练。6月25日,无锡市红十字会“防溺水·救在身边——2024年无锡市‘博爱泳安’公益项目启动仪式暨锡泰两地红十字水域应急救援联合演练”活动举行。市红十字会向无锡太湖鼋头渚风景区和无锡旅游商贸高等职业技术学校发放溺水设备70套,投放于市内重点水域和学校附近危险区域,保护群众生命安全。

加强水域安全教育是红十字会践行“人民至上、生命至上”理念的实际行动。此次推出“博爱泳安”公益项目,因地制宜投放防溺水设施设备,是为了进一步完善防溺水知识普及和水上救援工作机制,创新宣教手段,不断增强公众防溺水意识,努力减少溺水事件发生,为建设平安无锡作出积极贡献。

发放仪式结束后,活动参与人员集中观摩了锡泰两地红十字水域应急救援联合演练活动。参演队员演示了溺

水事件发生时,如何利用“一圈一绳”防溺水救援装备进行救援。随后,救援队开展了桨板救援、舟艇驾驶、无人机空投等科目演练。

近年来,市红十字会积极履行“防灾减灾委”成员单位职责,常态化开展水域救援演练,出色完成中国家庭翻船赛、国际帆船赛、龙舟赛等大型水上赛事应急保障40场,在危险水域、重点部位投放防溺水设备1300余套,因地制宜开展以“防溺水”为重点的防灾避险知识普及“三进”活动1000余次,惠及群众9万余人次,赢得了社会广泛赞誉。

据悉,接下来,市红十字会将持续加强同教育、文旅、水利部门以及周边城市兄弟红十字会联动,在广泛开展生命教育的基础上,常态化组织救援队深入安全事故多发水域巡查值守和开展自救互救知识技能普及,让防溺水安全知识牢牢印在群众心中,切实把“关爱生命、救在身边”品牌建设转化为助力平安无锡建设的实际行动。(葛惠)

