

清名桥畔，“烟火气”邂逅“草本香”

以服务群众健康的方式迎接党的生日，为群众提供丰富的中医药文化大餐，6月21日晚，由无锡市中医医院主办，无锡市第二中医医院、无锡市康复医院（梁溪区中医医院、无锡市中医医院梁溪分部）、惠山区中医医院（无锡市中医医院惠山分部）、锡山区中医医院和新吴区中医医院共同协办的“党旗飘杏林，医心筑健康”龙砂国潮养生冬病夏治大型中医药文化惠民夜市，在清名桥历史文化街区广场火热开启。同时，无锡市中医医院城市医疗集团“党旗护健康·中医惠民行”服务月正式启动。无锡市中医医院及各区中医院精选的15位党员中医专家等与龙砂机器人同场“坐镇”夜市现场，让市民沉浸式感受中医药文化的传承与创新。



龙砂机器人为市民进行舌诊、面诊、脉诊全流程检测

国潮养生点亮锡城夜晚

尽管细雨绵绵，党员中医专家问诊、龙砂医学体验、养生茶饮品尝、中医适宜技术体验等区域依旧热闹非凡。当晚，七大功能区、二十多个特色摊位，在雨棚的遮蔽下串联成一个可逛、可食、可玩、可养生的沉浸式“健康夜市”。市民撑着伞穿梭其中，不仅能品尝龙砂三香茶叶蛋、荷叶茯苓凉糕、人参枸杞欧包、节气养生茶饮等药食同源的美味，还能亲手制作中药香囊，体验龙砂机器人问诊的科技魅力。

活动以“党建+中医药”为特色拉开序幕：无锡市中医医院杏林器乐社奏响《太湖随想》，丝竹

声勾勒太湖灵秀；党员名医方阵朗诵《大医精诚（节选）》，传递医者仁心；杏林天使功夫队表演《气舞》，融合八段锦、五禽戏与太极剑元素，吸引市民跟练。

在党员名医问诊区，专家们现场把脉问诊，耐心解答市民的健康咨询。中医适宜技术体验区更是热闹非凡，耳穴埋豆、刮痧、推拿等平日里只能在医院体验的项目，如今在夜市现场全部免费开放，让市民们零距离感受中医的独特魅力。“早就听说无锡的中医药文化很有特色，正好周末和朋友从上海过来玩，没想到赶上了这么有意义的党建惠民活动。”25岁的

马先生一边转动运气体质转盘，一边兴奋地说，“之前对中医体质辨识不太了解，通过这个转盘，不仅能了解自己的体质，还能获取对应的养生建议，很有意思。”马先生笑着说，这种互动方式让他对中医有了更直观的认识。

来自黑龙江的刘女士则对现场的酸梅汤赞不绝口：“以前只知道酸梅汤好喝，没想到还有这么多讲究。今天听党员专家说，夏至喝酸梅汤可以生津止渴、祛暑化湿，正好符合夏季养生的需求。而且这里的酸梅汤口感醇厚，酸甜适中，一点都不涩，我打算回家也试着做一做。”



市民转动运气体质转盘了解自身体质

传统与现代碰撞解锁养生新体验

“我这颈椎一直不大舒服，听说针灸效果好，特意来试试。”30岁的周女士坐在针灸摊位前，感受着风池穴传来的酸胀感，“医生手法很专业，扎针的时候几乎没什么痛感，现在感觉脖子轻松多了。”

24岁南京游客小徐因甲亢伴随月经不调，向无锡市中医医院内科副主任（主持工作）、主任中医师赵义纯问诊。“赵主任不仅仔细询问了我的病情，还帮我分析了病因，给了我很多生活和饮食

上的建议，感觉心里有底多了。”小徐说。

家住梁溪区的唐女士则是根据朋友的推荐，特地来现场找无锡市中医医院心血管科主任、主任中医师朱红俊问诊。朱红俊为唐女士进行了细致的检查和诊断，结合她的具体情况，给出了饮食、运动和中医调理的建议。“朱主任的讲解通俗易懂，让我对自己的健康问题有了更清晰的认识，以后一定要按照医生的建议好好调理。”唐女士表示，这样的

活动让她在家门口就能享受到优质的中医服务，希望以后能多举办。

如果说党员专家义诊是传统的“望闻问切”，那么龙砂机器人问诊则为市民带来了科技感十足的新体验。在龙砂专区，一台龙砂机器人格外引人注目。市民只需输入个人基本信息后，稍等3~5分钟，龙砂机器人就能完成舌诊、面诊、脉诊全流程检测，精准判断体质，还能定制专属调理方案。

夏至养生专家现场支招

恰逢夏至节气，无锡市中医医院副主任中医师、无锡市龙砂医学流派研究院副院长陶国水现场为市民讲解夏季养生要点。

“夏至是一年中阳气最盛的时候，也是养生的关键节点。”陶国水介绍，夏季养生要注重养心，做到心情愉悦、静心安心；起居上要“夜卧早起”，中午适当小憩；饮

食上要多吃“五瓜一花”，即丝瓜、菜瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜和黄花菜，这些食物具有清热解毒、生津止渴、祛湿养心的功效。

“今天学到了很多实用的养生知识，原来夏天吃什么、怎么睡都有这么多讲究。”市民陈女士一边品尝着含有中药成分的欧包，一边说，“这个欧包加了人参，吃

起来有淡淡的药香，既美味又养生，很符合我们年轻人的口味。”

无锡市卫生健康委中医药管理处处长叶志超在活动现场介绍，过去一年，全市各级医疗卫生机构开展了近300场次的中医药文化传播活动，直接受益群众达50多万人次。“我们希望通过这样的活动，让中医药文化真正融入市民的生活，让大家在享受健康的同时，也能感受到传统文化的魅力。”

无锡市中医医院相关负责人表示：“此次活动以党建为引领，让中医药文化融入市民生活，既是为群众办实事，也是以健康服务向党的生日献礼。”

夜色渐深，清名桥畔的中医药夜市依然灯火通明，欢声笑语不断。这场融合传统与现代、党建与健康的活动，让中医药文化在许多市民心中生根发芽。（杨洁丹）

冰箱冷藏食物怎样保存并食用

夏季高温潮湿，为了防止食物变质或冰镇解暑，人们更多地选择将其放在冰箱里。冰箱里的食物怎样妥善保存、安全食用？河南省中医院肝胆脾胃病科副主任医师赵长普对此作了解答。

各类蔬菜有不同的储藏温度需求，需根据种类分别冷藏或存放于阴凉通风处。赵长普介绍，为了防止绿叶蔬菜被冻伤，应将其包好后再放入冰箱，并确保远离内壁，这类蔬菜的储存时间建议不超过3天。豆角、茄子、番茄和青椒等蔬菜可以在较低温度下保存4至5天。土豆、胡萝卜、洋葱、白萝卜和白菜等蔬菜，既可以在冰箱中长期储存，也可以存放在家中阴凉通风的地方。

为了消暑，很多人习惯把冰镇过的食物拿出来直接吃。这样吃是否安全健康？

赵长普讲述了一个病例：患者从冰箱里拿出隔夜西瓜，觉得没有明显变味，但为了安全起见把外面的一层削掉只吃中间的西瓜芯。他吃完后开始出现腹痛、腹胀、腹部下坠等不适感，就服用泻药试图把有问题的西瓜排出体外。服用泻药后，他腹泻次数非常多，直到口干、乏力、头晕、体温偏高，便到医院就诊。“检查发现，他不是简单的胃肠炎，而是因为拉肚子太严重，脱水后造成了急性肾功能衰竭。”赵长普说，切开的西瓜放置在冰箱的时间越短越好，最好不要超过两小时，绝对不能过夜，避免滋生大量细菌。

还有人在大汗淋漓时会吃冰棍来快速解暑降温，这其实非常不利于健康。赵长普说，此时身体正在调节、降低体温，形成外寒，容易造成外邪犯胃；如果再吃冰镇食物，就会造成内寒，对胃部来说，可谓是雪上加霜。

（人民日报）

