

中医养生局 ②

中医花市邂逅春日浪漫 养生局里解锁健康密码

三月的金陵城,樱花纷飞与中药香撞了个满怀。3月28日—29日,南京鼓楼吾悦广场被花朵包围:二十余个“摊位”依次排开,身着白大褂的专家在“养生摊位”前忙碌;在中药香囊与中药茶饮的氤氲中,专家们耐心问诊声与市民的问询声此起彼伏——这场由现代快报名医天团联合江苏省省级机关医院、南京市第二医院、江苏省中医院、江苏省中西医结合医院等多家医疗机构打造的公益活动——“中医花市·中医养生局”,将传统中医诊疗融入城市烟火,让市民们在逛街间隙,顺道把个脉、调个方、治个“精神内耗”。

实习生 陆志成 王家佳 现代快报/现代+记者 张宇 梅书华/文 顾闻 牛华新/摄

春日市集飘药香,中医问诊成新潮打卡点

“医生,我每天睡够8小时还是困得睁不开眼。”“最近总感觉喉咙有痰却咳不出来。”“最近心情有点低落,浑身不舒服,您给我把把脉看我哪里不太好。”刚“开市”,江苏省省级机关医院中医科主任、主任中医师孙世竹的摊位前已排起蜿蜒长队,只见一个个自称“脆皮年轻人”,争相让孙世竹为自己的身体“把把关”。为何年轻人变得“脆皮”?孙世竹看完现场的情况表示,这和年轻人的生活工作压力大、熬夜多有关。“其实‘脆皮’就是身心健康,主要表现在肝郁脾虚上,肝郁了以后情绪上会比较低落;脾虚了以后就会觉得没有力气。针对这种情况,建议年轻人还是尽量不熬夜,工作压力越大越要挤时间来运动,尤其是做有氧运动的时间、效率、强度都要保证,要让自己微微出汗,然后心率要加快,这样才能达到效果,起到疏肝、健脾、缓解焦虑的作用。”孙世竹说。

在江苏省省级机关医院皮肤科医师蒋佳怡的“摊位”前,26岁的李女士正向她展示手机里自己准备进行的医美项目,不过最近一个问题正困扰着她,路过市集正好来咨询一下专业医生的建议。“我是敏感肌,最近不知道是不是花粉过敏,脸上痒得很。我这几个计划好的医美项目能做吗?”蒋佳怡在检查后告诉李女士,春天皮肤敏感,医美上对于光电治疗需要谨慎,“像黄金微针、皮秒等项目,由于可能会刺激皮肤,加重过敏症状,并不特别推荐。”她还强调,在皮肤红肿等刺激反应消失后,才可以考

虑选择激光治疗,来解决皮肤遗留的血管扩张、炎症后色沉等问题。进行光子嫩肤等项目时,也要谨慎选择能量模式,避免因能量过高引发更严重的过敏症状。“春季敏感皮肤护理需要多方面的注意,遵循温和的原则,才能让肌肤在这个季节保持健康状态。”蒋佳怡说。

与医院诊室的肃穆氛围不同,这场露天中医养生局处处透着鲜活气息:中医科专家像“老朋友”一样耐心聆听大家描述的症状,把个脉问个诊,详细告诉大家日常注意事项;还有的专家教市民看舌苔、辨体质;营养科的医生还举着膳食金字塔模型讲解“五色入五脏”……“这次活动,参与的人群中年轻人占比很高,以往大家可能觉得只有年纪大了身体才会出现问题,如今社会压力增大、节奏加快,很多年轻人也处于亚健康状态。所以这次我们江苏省省级机关医院安排的专科,并没有传统的心脏科、呼吸科等,而是选择了中医科、皮肤科、美容外科和康复科,针对的也是很多年轻人常见问题,例如长期伏案工作导致的腰腿痛等。”据了解,本次活动,江苏省省级机关医院派出了17个专科,3天80余位专家“坐镇”。江苏省省级机关医院副院长桂波告诉现代快报记者,中医诊台前基本是年轻人排着长队,这说明年轻群体也对中医有着强烈的了解意愿。“这样的活动,对于年轻群体以及所有来接受义诊的老百姓而言,都是一个宣传中医、普及医学知识,特别是宣传全民健康观念的优质平台。”



“享”瘦有门道,现场探秘减重的科学密码

“我吃得已经很少了,怎么还是瘦不下来啊?”“感觉到了平台期,少吃就是不见瘦!”今年,国家卫生健康委同多部门持续推动“体重管理年”活动,“国家喊你来减肥”“享‘瘦’生活”等话题,吸引了不少人的关注。在活动现场,关于“减重”“瘦身”的区域,可谓是人潮涌动,大家纷纷前来探寻科学减重的有效方法。

这不,作为“南京市医防融合减重项目”的发起方之一,南京市第二医院派出了减重门诊多位经验丰富的专家。在南京市第二医院公共卫生科肖瑶的摊位前,就有不少女孩来寻求瘦身食谱。肖瑶发现,其中有不少饮食误区。23岁的

刘女士就是“少吃一族”,她也几乎不吃肉。肖瑶表示,对于肉类而言,摄入过多的确会发胖,但是完全不吃也不行。“长期不吃肉会增加肌少症的风险,随着年龄增长,越来越容易出现跌倒、骨折、骨质疏松、骨关节炎等问题。此外,蛋白质的匮乏也会让肌肉流失,基础代谢率降低。”

肖瑶建议,成人每天至少食用1个鸡蛋、1盒牛奶(乳糖不耐受者可选择酸奶或舒化奶)。在食物选择上多选择鱼虾等水产类、禽类等,或是大豆及豆制品等富含优质蛋白质的食物。每天应摄入肉类1两~2两,鱼虾1两~2两。

活动现场,一台人体成分分析

仪成为当之无愧的“明星设备”。只需短短几分钟,就能直观获取自己的肌肉脂肪比例以及详细的身体成分分析报告,这一便捷功能吸引了大量市民排队体验。“光脚站在上面,抓住两个手柄就可以测出体脂率、肌肉量、内脏脂肪、基础代谢。”在护士的指导下,小方很快就完成了检测。“你的体脂有点高哦。”南京市第二医院脂肪肝诊疗中心主任郭银燕介绍,很多人看起来不胖,但脂肪含量不低,比如瘦型脂肪肝患者,就是因为内脏脂肪高,需要增加肌肉含量。她提醒,减肥不要只顾着掉秤,适当增加肌肉含量,脂肪占比也会减少,人可以瘦得更健康。

“养”出趣生活,让治未病理念深入人心

如今,治未病的观念愈发深入人心。在“中医花市·中医养生局”,市民们不仅能和各科室的专家们“零距离”交流,各类中医“绝活”、中药文创产品也纷纷亮相,“出圈”吸睛。

踏入市集,就像步入了一个中医药文化的奇妙世界。市民们手持中药养生锤,身佩中药香囊,带着满满的好奇,穿梭在各个摊位间,如同收集邮票般探寻着健康的密码。中药养生锤轻轻敲击身体,仿佛在唤醒身体的活力;散发着天然草药香气的香囊,兼具驱蚊防虫与养生保健的功效,令人爱不释手。耳穴压豆“摊位”前也围满了好奇的市民。护士一边耐心地为大家演示,一边讲解:“耳穴压豆就是通过刺激耳朵上的穴位,调节身体机能,改善失眠、焦虑等问题。”众人听得全神贯注,不时抛出疑问:“这疗法安全吗?”“需要做几次才有效果?”护士一

一详细解答。

不远处的江苏药研所药食同源研究院“摊位”前香气四溢,吸引了众多年轻人驻足。木犀·乌梅汤、玉容·玫瑰露、酸枣仁·晚安茶等中医茶饮整齐摆放,颜值与养生功效双双拉满。00后们纷纷举起手机拍照打卡,工作人员热情地为大家倒上试饮,介绍道:“这些茶饮不仅口感香甜,还具有健脾胃、安睡眠、养容颜的功效,助你轻松养生。”

“这种中医养生市集太有趣了!既缓解了我们‘996’带来的亚健康问题,又让我们在玩乐中了解中医知识,感受中医魅力。没想到传统的中医能如此鲜活有趣。”市民刘女士由衷赞叹。“中医花市·中医养生局”,是传统与现代的碰撞,是健康知识与趣味体验的融合。不仅为市民提供了实用的健康服务,还让中医文化在新时代绽放出别样的活力。



活动现场

