从中医生活化说起

三十七度

□ 李丽

中医药是中华民族的伟大创造，凝结着中华文明几千年健康养生的理念和博大生活智慧，既具有中华优秀传统文化的突出特性，又具有贴近人民群众日常生活、简便廉验的特点和优势，有着深厚的群众基础。近期我省出台的《关于推进全省中医生活化工作的实施意见》，对全省中医融入生活，生活融入健康进行了全面规划和部署，是文化、健康直达基层的具体举措，深受广大人民群众欢迎。

所谓中医生活化，即将几千年中医的理念、养生保健和预防知识方法和技术经由现代阐释与转化，成为我们的日常行为、饮食习惯以及居住环境相结合日用而不觉的生活方式。

传统通过现代阐释获得新生，现代经由传统滋养实现超越。

首先中医理念融入生活。中医药文化凝聚着中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，其“治未病”的防治理念，“因时因地”的四季节气养生理念，“食饮有节”的营养理念，“起居有常”的作息理念，“养德养生、养气养神”的保健理念，以及其简便廉验的技术方法，在守护广大群众身心健康中发挥了重要作用。推进中医生活化，就是使中医的理念让人们在潜移默化中感受中华文明的哲学智慧和人文精神，更好地涵养道德品行，培育时代新风新貌，汇聚向上向善力量。

其次，中医思维方式的生活化。中医不仅是治病医学，更是生命成长系统，会带来生命的整体提升和超越。一方面，中医思维方式中所蕴含的中国优秀传统文化浸润着百姓的生活观念，是生活的思想指南。无论是“医乃仁术、大医精诚”的从医之道，“执两用中、守中致和、阴阳调和”的思维方式，还是“道法自然、药取天然、天人合一、心身共养”的系统观念，“济世救人、以人为本、崇德厚生”的价值理念，这些中医的思维方式已经深深扎根于老百姓的生活观念中。

另一方面，中医药思维方式广泛渗透到了百姓的饮食、运动、起居、形神等方方面面，成为生活的行动指南。例如，饮食宜节，起居有常，即按照时辰阴阳变化的规律来作息，如睡子午觉、春日夜卧早起等；不妄作劳，即运动、劳作不宜太过，可因人而异选择不同的运动方式；形与神俱，即生活中身心兼顾等等。这些思想观念以健康的思维方式塑造着百姓的生活方式，引领人们用健康的生活行为来铺就养生之路。

再次，中医调理调适的生活化。长久以来，人们对于中医的理解往往在于“治病医术”，认为“看中医”就是去治病，事实上，中医不仅是“治病医术”，早已走进寻常百姓家，是提高生活品质的调理养生之术。如老百姓得了口腔溃疡、尿黄，首先判断自己有没有“上火”，进而调整饮食，忌酒、忌辛辣、多吃水果；还有老百姓祛暑所熬制的绿豆汤是由消热解毒的传统方剂化为人们夏季常喝的汤茶；也有老百姓生活中自学一些简单的中医自我保健方法如按摩、推拿、拔罐等，缓解肌肉疲劳，或是很多民间疗法如挑疳积、刮痧、自采草药煎服等，在一些地方十分盛行。如今，随着生活节奏的加快和健康意识的提升，越来越多的人开始探索将中医的调理调适融入日常生活。

还有，中医表达方式的生活化。广大中医从业者是中医生活化的重要推动者，而中医药的诊疗、养生保健等大多出自《黄帝内经》《伤寒论》等医学宝典，医者无论从事诊疗活动还是做中医科普，其语言表达方式很大程度上决定了中医生活化的质效。阴平阳秘、藏象等述说，远没有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”直白易懂。尤其在新媒体时代，传播方式日益新兴多元，加强中医药文化传播，需要把握受众心理和传播规律，用群众喜闻乐见的形式解读中医药，增加中医药文化的趣味性，让中医药文化深入人心。

中医药产品不应只徘徊在夜市灯火下

中医药产品“叫好不叫座”如何破局？

□ 本报记者 黄鑫 李丽

今年中医药文化服务月启动以来，山东各地悄然兴起“中医夜市”热潮。

夜市上，中药月饼、代茶饮、香囊、药枕等富含中药元素的养生好物，凭借其对特定人群的健康益处，深受喜爱。然而，记者发现，夜市散场后，这些“中医药产品”却如昙花一现，难以走进人们的生活。

这些承载千年智慧与现代创意的健康产品，如何才能真正融入百姓日常？记者在我省各地探索这场“叫好不叫座”困局的破解之路。

□通讯员 王文爽 报道

近日，菏泽市中医医院专家在教学生们认识香囊制作常用的中药材。

健康守护“走出”诊室

“六杯乌梅汤加冰，打包！”

8月21日中午，山东中医药大学附属医院（山东省中医院）东院区营养餐厅里，和膳堂前排起长队。工作人员手中不停：“最近天热，乌梅汤卖得特别好，一上午就快见底了两大桶。”

柜台前，中药美食琳琅满目：胖大海百合月饼润肺、枣肉核桃月饼安神，五指毛桃排骨汤等汤膳香气四溢，六味陈皮八珍糕口感绵密，还有陈皮金桂山枣汁等饮品一字排开，引人驻足。

“别看这里门面不大，产品却有几十种。”工作人员介绍，它们由医院药食同源配方、餐厅制作，定期定量推出。

今年7月，山东省中医院中医药文化夜市上，山东中医药大学针灸推拿学院2021级的陈怡鸣和团队的摊位表现亮眼，“明目好物”人参决明子枸杞茶、天麻酸枣仁醋饮、黄精黑芝麻丸……仅三天就卖出上百份。

“这款‘天麻酸枣仁醋饮’是夜市爆款，它的配方源自古方‘半夏白术天麻汤’，在老师指导下，我们将部分药材替换为药食同源药材，加入蔓越莓调口味，不仅能起到相同效果，还贴合年轻人需求。”陈怡鸣对记者说。

中医药产品有多么受欢迎？菏泽市中医医院儿二科主任任光明仍记得5月那场“香囊热”：原本只是义诊时送孩子的小礼物，却引来家长纷纷求购。“一小时售罄，完全没想到。”公众的需求在变化，他意识到，中医需要新载体来适应时代变化。

说干就干！他和同事一起，针对驱蚊、消化、安眠、防感冒等儿童常见需求，开发出六类儿童香囊，每种含9-10味药材。“比如‘祛湿防感’香囊，就是针对菏泽湿气重等特点特别调配的。”如今，香囊每月仍能卖出300余个。

在肺病一科，主治医师聂贺贺展示着“升级版中药枕”：“2017年以前，科室就开始为常常失眠的肺病患者制作药枕，近几年随着临床体验反馈，加入灯芯草后，更柔软舒适了。”同样受欢迎的还有菏泽市中医医院的22款代茶饮，高峰期一天能卖出近万份。

线下困局待破解

产品虽火，购买却依然不易。

“想给爸爸买个晚安枕治失眠，医院能不能线上下单呢？”8月22日，王女士在社交平台发出这样的疑问。她坦言：“要是能像普通网购那样方便就好了。”她的困惑，折射出含有中药成分的养生周边产品普遍面临的现实难题。

这并非只是“渠道问题”，“资质与法律限制”更是盲区。

业内专家指出，根据《中华人民共和国药品管理法》，药品不能通过普通电商平台直接销售。记者咨询多家线上店铺获悉，市场上流通的中药药枕、香囊等，大多数属于“床上用品”“香料”等，不能公开宣称任何医疗功效，这使得其核心卖点变得模糊，也导致了宣传上的混乱。

记者致电济南、青岛、潍坊、泰安等地多家医院发现，像中药药枕、香囊等含中药成分的产品，大多被归类为药品、中药饮片等，需经医师开方，依靠线下专业科室或便民门诊购买。

同时，尽管目前部分医院开通了互联网医院开方通道，理论上支持线上购买和邮寄，但在实际运行中仍存在诸多障碍。医生很难有精力和时间上网只是为了给患者开药方制作香囊。

某市中医院医生表示，院内周边产品样式普通、缺乏特色，“只有职工和老顾客会买”，虽然希望推广，但还没有明确计划。资源有限、产能不足、包装普通、缺乏营销，是这类产品难以做大做强的常见瓶颈。

更深层次的问题在于标准缺失。多位医生在采访中提到，目前许多中医药产品的开发，仍主要依赖文献和临床经验，即便是“食字号”的中药代茶饮等，也缺乏统一的细分行业标准。

“双轨并行”或是答案

面对上述困境，“中医药产品”如何真正“叫座”？

今年5月，省卫生健康委等15个部门联合出台《关于推进全省中医生活化工作的实施意见》，提出扩大中医药产品多元供给，提振群众健康消费，丰富大健康文创产品等目标。

政策红利下，医院、药店、药商等各方积极探索破局之路。

山东中医药大学创新创业学院副院长孙巍巍表示，“双轨制”发展或是解法：一是完善医疗属性的“药品线”，二是开拓大众消费的“食字号、妆字号”。

“药品线的关键不是变成商品，而是提升专业价值与服务体验。”孙巍巍表示，医院“现做现用”“辨证开方”的模式是正确方向，关键在于渠道管理。可通过完善互联网医院流程，优化“线上辨证-线下开方-邮寄到家”的服务链，在合规前提下为患者提供更多便利。

乌梅汤、养生糕点、药浴包等“食字号、妆字号”产品，出路或在于拥抱现代商业，用专业赋能产业。

资源整合是关键突破口。业内专家指出，医院最核心的价值是提供经过临床验证的安全有效配方和专业IP背书，而将产品工业化、包装设计、市场营销和渠道运营交给专业的企业来完成。这种合作模式，既能保证产品的专业性和创新性，又能解决医院资源有限的根本痛点。

高校作为创新源头，或可作为前沿创新的“孵化器”和“试验田”。孙巍巍表示，学生团队擅长从古方汲取灵感，自主研发创新，融入现代审美。夜市上，许多“爆款”源于高校项目。推动医校合作，可为“医院-企业”主模式输送已验证的创意与方案，紧密对接产学研，持续赋能行业创新。

此外，中医药产品“出圈”，标准须先行。“产品质量与消费者信任度密不可分，行业需加快制定涵盖原料、生产、功效宣称的全流程产品规范。”孙巍巍强调，这是行业规模化发展的前提。

中医药产品不应只徘徊在夜市灯火下。厘清属性，突破文化传承与健康传播的“最后一公里”，这些产品终将延伸至寻常百姓家，成为大健康消费的日常选择。

从“假期模式”切换到“学习模式”——

这些实用健康知识助力“开学季”

□ 本报记者 刘建宏 周欣怡

又是一年开学季，学生的身心健康不仅关乎个人成长，更备受家庭和社会关注。9月2日上午，省卫生健康委召开第21场“鲁医健康说”健康知识发布会，介绍开学季实用健康知识。

继续实施适龄女孩免费接种HPV疫苗

宫颈癌是常见的女性恶性肿瘤之一，而接种HPV疫苗的免疫有效率可达90%以上。省卫生健康委妇幼健康处副处长马菲菲表示，山东省政府今年将继续实施适龄女孩免费接种。

据了解，新学期开学，卫生健康部门将联合教育部门统一发放“致家长的一封信”，并进行接种意愿的摸底统计。摸底统计的对象为具有山东省学籍或户籍、2025年9月入学且未接种过HPV疫苗的七年级女生（六三学制一般为初一女生，五四学制一般为初二女生）。疫苗接种遵循知情自愿、属地化管理原则，一般采用两剂次的接种免疫程序，超过15周岁的适龄女生一般安排接种三针，以确保免疫效果。2025年第一针接种时间安排在今年的9月到10月，因特殊原因延误接种的，可在11月到12月补种；2026年上半年，待第一针满6个月后开始第二针接种。

马菲菲介绍，接种地点一般安排在学校或学生家附近的接种点。学生接种时必须有监护人陪同、签署知情同意书。接种后，接种信息将及时录入预防接种信息系统，并为学生打印预防接种证。项目使用的HPV疫苗均经过药监部门审批后上市，其有效性、安全性以及保护效果已经得到广泛证实，家长和学生可放心接种。

从“假期模式”切换到“学习模式”五步走

开学了，孩子们将从“假期模式”切换到“学习模式”，帮助孩子顺利过渡并做好健康管理，是很多家长关心的话题。山东大学附属儿童医院儿保所主任医师李玲提醒大家，从以下五方面着手，共同守护孩子的健康：

首先要调整作息，规律生活。要让孩子通过日程表合理分配时间，早睡早起，重建有序的生活节奏。同时，孩子的作息要逐步调整，如每晚提前15至30分钟入睡。二是均衡饮食，强健体魄。早餐要注意营养全面、能量充足，要主食、蔬果和蛋奶等一应俱全。午晚两餐要荤素搭配，适当摄入肉、蛋、豆制品、新鲜蔬果及粗粮，并控制高盐、高油、高糖食物摄入。三是关注心理，平稳过渡。家长要与孩子、老师沟通，了解孩子在校情况，给予孩子鼓励支持，并避免过度施加学业压力。还要为孩子营造温馨的家庭氛围，打造心灵的避风港。

李玲表示，适当运动对促进健康大有裨益。孩子们每日应定时定量户外运动，可以选择跑步、跳绳等，既利于其心肺、骨骼的健康，又有助于其缓解疲劳、压力。

定期体检方能及早干预。李玲建议家长开学前后给孩子安排一次健康体检，对于体质问题早发现、早干预。

月经痛、经期不正常？青春期女生们需注意

“月经痛、月经不正常、痤疮等情况是青春期常见的生理变化。”会上，青岛市妇女儿童医院妇科主任医师赵淑萍表示，青春期健康问题多与激素波动有关，科学认知、规律作息、合理干预是关键。

赵淑萍提出，对于月经痛，要有积极乐观的心态，避免因精神紧张而加重疼痛。青春期女生痛经大多数是原发性痛经，与子宫痉挛收缩异常有关。可通过以下几个方面来缓解：一个是生活调理，可通过腹部保暖（每次热敷腹部15-30分钟）、适度的运动（散步、瑜伽等）、充足睡眠缓解痛经症状。再一个是饮食的调整，建议多喝热水以促进经血的排出，同时避免进食刺激性食物加重痛经。最后是药物治疗，可在医生的指导下，根据疼痛的程度服用布洛芬、短效避孕药等药物。另外，如若出现疼痛严重到影响日常活动或伴有其他症状（如头晕、呕吐等），或出现止痛药无效、经期延长超过7天等情况及时就医。

对于经期不正常，约75%的青春期女生初潮1-3年内，出现周期21-45天的月经不规律无须过度干预。如发现初潮后停经3个月以上、周期＜21天或者＞35天等情况，需警惕病理性因素并及时就医。赵淑萍建议，可建立周期记录，记录月经周期、经量及症状，便于医生判断。还要保持规律作息和合理的体重，有助于维持激素和内分泌稳定。最后要通过兴趣爱好等方式来适度解压。

齐鲁医院与山东省脐血库共建“脐带血造血干细胞移植定点医院”

□见习记者 刘建宏 通讯员 尹璐 报道

本报济南讯 8月27日，山东大学齐鲁医院与山东省脐血库“脐带血造血干细胞移植定点医院”揭牌仪式在济南举行。

据了解，齐鲁医院已建成山东省规模最大的造血干细胞移植中心之一，配备了21间百级移植层流病房，每年完成造血干细胞移植近200例，并打造干细胞与再生医学研究平台，为干细胞领域深入研究创新聚合构筑新质生产力。同时，新移植仓的升级实现了从环境控制、患者体验到临床研究支持的全方位突破，为复杂移植手术提供了更安全的保障。

此前，山东大学齐鲁医院作为“中国血液病专科联盟暨脐血研究及应用联盟”理事单位，结合自身临床实践经验与国内外前沿研究成果，与联盟成员共同商讨制定了脐血采集、储存、检测、临床应用等全流程的标准化操作规范，确保了脐血在各个环节的质量与安全性，为脐血研究及应用的健康发展提供了有力保障。

此次合作既是山东大学齐鲁医院作为国家医学中心、国家区域医疗中心“双中心”主动提升区域疑难重症救治能力的生动体现，也是山东省脐血库践行“引领细胞科技，保障人类健康”使命的重要实践。未来，双方将以此次揭牌为新起点，持续挖掘脐带血的临床价值与科研潜力，为推动我国血液病治疗事业高质量发展、守护人民生命健康注入更强动力。

曲阜市口腔医院开展“关爱老年人口腔，乐享健康生活”主题公益活动

□见习记者 刘建宏 通讯员 孔丽娜 报道

本报曲阜讯 近日，曲阜市口腔医院组织医务团队走进小雪镇姜家村社区，开展“关爱老年人口腔，乐享健康生活”主题公益活动，为村里的老人们送上贴心的口腔健康关怀。

活动现场，修复科副主任医师刘利萍化身“口腔健康导师”，围绕正确刷牙方法、牙线使用技巧、义齿护理要点等保健知识，开展了一场生动实用的爱牙讲座。为了让老人们更好地掌握这些技能，刘利萍创新教学形式，以两两一组的形式对老人们进行分组，并让老人们借助牙齿模型进行实操练习。现场氛围热烈，老人们相互交流的同时也在不断纠正动作。

为让老人们直观感受刷牙效果，医务人员精心设置“刷牙效果大揭秘”环节。他们邀请老人现场刷牙，随后涂抹染色剂，巧妙地让肉眼原本难以察觉的牙菌斑“原形毕露”，前后鲜明的对比让老人们深刻认识到科学刷牙的重要性。

活动尾声，医院为每位老人贴心准备了包含牙线、牙膏等物品的爱牙健康礼包。此次活动不仅为姜家村的老人们带来了专业的口腔健康知识，更传递了温暖与关爱，让老人们乐享健康“齿”悦生活。

山东省健康科普专栏

主办：大众报业集团 山东省疾控中心
承办：大众新媒体大平台·健康山东云平台

警惕，这种“红包”切莫收！

□ 曹鑫荣

夏日炎炎，最令人烦恼的“红包”或许不是来自亲友，而是来自蚊子。这些不请自来的“红包”，不仅让人痒痛难忍，更可能隐藏着不容忽视的健康威胁。

蚊子叮咬时，会通过唾液管向人体注入含有抗凝血成分的唾液，方便其吸血。正是这些物质导致我们皮肤出现红肿和瘙痒。更值得注意的是，蚊子的唾液中可能携带多种病原体，包括病毒和寄生虫，能够传播诸如登革热、寨卡病毒病、乙型脑炎和疟疾等重要蚊媒传染病，严重时甚至危及生命。

要想有效防范蚊媒传染病，关键在于采取科学、系统的防护措施：

首先，从环境治理做起。蚊子主要依赖小型积水繁殖，清除蚊虫孳生地是预防蚊媒传染病的根本措施。应及时清理家中及周围的瓶罐、花盆、废旧轮胎等各类积水容器，保持下水道畅通，避免积水形成。

其次，做好个人防护。外出时尽量穿着浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露，并在身体裸露部位涂抹含有避蚊胺或避蚊酯的驱蚊剂。家中应安装纱窗、纱门，睡眠时使用蚊帐，构建一道防蚊屏障。在蚊虫密集区域，可配合使用电蚊拍、灭蚊灯等灭蚊工具。

如计划前往蚊媒传染病流行地区，出行前务必了解当地疫情，备足驱蚊用品，做好周全防护。返回后的14天内需密切关注自身健康状况。一旦出现发热、皮疹、关节疼痛等疑似症状，应立即就医，并主动告知医生旅行史及蚊虫叮咬史，以便及早诊断和治疗。

（作者来自沂南县疾病预防控制中心）

掌握脑卒中的预防与快速识别指南

□ 侯焕香

脑卒中，俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点，严重威胁生命健康。但它是可防可治的，关键在于科学预防和快速识别。

预防脑卒中，应从日常生活细节入手。积极控制高血压、糖尿病和高血脂是核心措施，定期监测相关指标，遵医嘱规律服药。饮食应遵循“三少一多”原则：少盐、少油、少糖，多吃蔬果、全谷物、鱼类，尽量选择蒸、煮等健康烹饪方式。

适量运动很重要，每周保持至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或太极拳，避免久坐。同时，应管理情绪、保证充足睡眠，戒烟并严格限制酒精摄入。40岁以上人群建议每年进行一次全面体检，及早发现颈动脉斑块等隐患。对于有高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病的人群，要增加体检频次。

快速识别脑卒中，请牢记“120”口诀：“1”代表“一张脸”：观察是否出现面部不对称、口角歪斜；“2”代表“两只胳膊”：检查是否有一侧手臂无力或下垂；“0”代表“聆听语言”：注意是否言语含糊、表达困难。

一旦发现上述任何症状，应立即拨打120急救电话。在等待救援过程中，让患者平卧，头偏向一侧，保持呼吸道通畅，不要随意搬动或喂水喂药，防止发生呛咳或二次损伤。

（作者来自宁阳县第二人民医院）

大众报业集团(大众日报社)出版 国内统一连续出版物号:CN37-0001 邮发代号:23-1 社址:济南市泺源大街2号 邮编:250014 发行电话:4006598116 报价全月45.00元 零售价:3.00元 广告许可证:鲁工商广字第01001号 广告部电话:85196701/6708 开机6:05 印完8:40 大众华泰印务公司(大众日报印刷厂)印刷