

## 中医特色疗法成健康“新宠”

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 4月19日8时许,菏泽市中医医院中华东路分院中医经典科康复一区已经来了很多就诊的群众,艾草香混着晨露的清凉在空气里氤氲。每周六的中医开放日化身“中医集市”,让传统疗法以触手可及的方

式走进百姓生活。

充满贴心暖意的诊室内,菏泽市中医医院中医经典科康复一区副主任医师冯涛,正按照群众就诊的先后顺序逐一针灸,医生手持火龙罐在患者肩颈游走,隔姜灸区飘来阵阵艾香。除了针灸、火龙罐,不少群众进行了艾灸、隔姜

灸、推拿等中医特色疗法。

“我这老寒腿遇上阴雨天就疼,坚持艾灸,现在爬楼梯都有劲了!”72岁的张老汉卷起裤管,膝盖处暗红的灸痕清晰可见。邻床的桑女士正接受“温针灸”治疗,银针扎入穴位后点燃艾条,缕缕青烟裹着热气渗入肌理:“每次做完治

疗,浑身经络都通了!”

“我们科室就像‘中医百宝箱’。”冯涛介绍,针灸、火龙罐、艾灸、针刀、穴位埋线等十余种疗法各显神通,从失眠、颈肩腰腿疼到妇科、儿科、内科等多种疾病都有显著疗效,患者口口相传,慕名而来。

“让中医文化‘活’起来,才是真传承。为此,我们每周六举办‘中医开放日’,让更多的市民了解中医,近距离感受到中医药文化的魅力。”冯涛介绍,当火龙罐的余温遇上现代人的健康焦虑,这场跨越千年的“双向奔赴”,将书写新的养生篇章。

## “1杯奶茶=10块方糖!”

牡丹区黄堽镇卫生院趣味课堂让小学生放下甜饮

本报讯(通讯员 孙丹丹) 为推进“体重管理年”行动,引导全校师生养成重视体重、科学饮食与锻炼的习惯,实现科学减重。近日,牡丹区黄堽卫生院与黄堽小学携手,举办“科学控制体重,健康‘轻’少年”活动,为孩子们开展科学控体重专题讲座与膳食指导实践活动,助力孩子们健康成长。

活动当日,黄堽卫生院医务人员进入黄堽小学,通过“理论讲解+互动体验”的创新模式,为孩子们带来一堂生

动的健康课。在“认识体重问题”环节,医护人员用趣味动画演示BMI指数计算方法,引导学生用电子秤实测身高体重,现场生成个性化健康档案。“饮食控制之道”板块中,营养医师通过食物模型展示,教孩子们识别高热量食品,学习“彩虹餐盘”搭配法。班主任老师则设计了“运动能量站”互动游戏,让学生在趣味活动中掌握科学运动方法。

课后,在“科学控制体重,一起行动!健康‘轻’少年从我做起”主题条幅下,学生

们踊跃签署姓名,鲜艳的红色条幅上密密麻麻签满学生姓名。四年级学生陈文漠表示:“今天知道了1杯奶茶含糖量相当于10块方糖,以后要多喝白开水。”

此次活动标志着黄堽镇“医教融合”健康促进模式进入深化实施阶段,为推进学生及周边居民健康素养提升提供了创新范本。

通过本次活动,学生们重视起体重问题,开始行动起来,合理膳食,朝着健康快乐的方向成长。

## 从恐慌到科学,专家解码肿瘤防治

肿瘤,一个令人闻之色变的词语,仿佛与死亡画上了等号。然而,肿瘤究竟是什么?它从何而来?我们又该如何面对?今天,就请山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)的专家,带我们走进肿瘤的世界,揭开它的神秘面纱。

## 肿瘤,并非都是穷凶极恶

肿瘤,简单来说,就是人体细胞异常增生形成的肿块。它分为良性肿瘤和恶性肿瘤两大类。

良性肿瘤:就像“乖孩子”,生长缓慢,边界清晰,通常不会扩散转移,手术切除后一般不会复发,对生命威胁较小。

恶性肿瘤:也就是我们常说的“癌症”,则像“坏孩子”,生长迅速,边界不清,容易扩散转移,即使手术切除,也有可能复发,严重威胁生命。

## 肿瘤从何而来?

肿瘤的发生是一个多因素、多步骤的复杂过程,目前医学界尚未完全阐明其机

制。但可以肯定的是,以下因素与肿瘤的发生密切相关:

**遗传因素:**部分肿瘤具有家族聚集性,与遗传基因突变有关。

**环境因素:**包括吸烟、酗酒、不良饮食习惯、环境污染等。

**感染因素:**某些病毒、细菌感染与特定肿瘤的发生有关,例如乙肝病毒与肝癌,HPV病毒与宫颈癌。

**免疫因素:**免疫力低下的人群更容易发生肿瘤。

**面对肿瘤,**  
**我们并非束手无策**

虽然肿瘤令人恐惧,但现代医学的进步为我们提供了越来越多的武器来对抗它。

**预防胜于治疗:**保持健康的生活方式,例如戒烟限酒、均衡饮食、适量运动、保持良好心态等,可以有效降低肿瘤发生的风险。

**早期发现,早期治疗:**定期进行体检,特别是针对高危人群进行肿瘤筛查,可以早期

发现肿瘤,提高治愈率。

**综合治疗,个体化治疗:**目前肿瘤的治疗手段包括手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等,医生会根据患者的具体情况制定个体化的治疗方案。

**肿瘤患者,**  
**需要更多的关爱和支持**

肿瘤患者不仅要承受身体上的痛苦,还要面对心理上的压力。他们需要家人、朋友和社会的关爱和支持。

**心理疏导:**帮助患者树立战胜疾病的信心,积极配合治疗。

**营养支持:**为患者提供充足的营养,增强体质,提高免疫力。

**疼痛管理:**有效控制疼痛,提高患者的生活质量。

肿瘤并不可怕,可怕的是我们对它的无知和恐惧。只要我们正确认识肿瘤,积极预防,早期发现,科学治疗,就能战胜肿瘤,重获健康。

李双双

大咖云集共襄盛举  
医路同行共谋发展

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉)

4月20日,菏泽市中医药学会糖尿病、高尿酸血症、骨质疏松专业委员会2025年学术年会与“委省共建国家区域医疗中心全科医学专科联盟”揭牌仪式在菏泽市中医医院同步举行。此次盛会不仅标志着菏泽市在慢病防治与基层医疗服务体系建设领域迈出关键一步,更是一次汇聚国内顶尖医疗智慧、共谋医学发展的盛会。

据了解,由山东大学齐鲁医院主导,正式授予菏泽市中医医院“委省共建国家区域医疗中心全科医学专科联盟成员单位”的殊荣。菏泽市中医医院党委副书记、院长马仰国与山东大学齐鲁医院医务处副处

长李斌共同为这一历史性时刻揭牌,标志着联盟正式启航。

学术会议环节更是精彩纷呈,亮点不断。山东大学齐鲁医院主任医师唐宽晓教授,青岛大学附属医院内分泌与代谢性疾病副主任王斐教授,山东大学齐鲁医院内分泌科骨质疏松与骨矿盐疾病主任张晓黎教授等业界精英,围绕前沿课题,进行深入浅出的讲解与分享。

本次会议不仅聚焦于全科医学的未来发展方向,更是一次探索创新诊疗模式、紧跟医学前沿的盛会。菏泽市中医医院将以此为契机,积极融入最新的医学理念与技术,不断优化医疗服务流程与质量,致力于为患者提供更加个性化、精准化的医疗服务。

## 身心共护从“齿”开始

牡丹区创新“三维”模式开展儿童公益诊疗

本报讯(通讯员 邢逢博)

近日,牡丹区精神病医院携手山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)口腔科,共同举办了“幸福童享·从齿开始”公益义诊活动。活动通过口腔健康诊疗与心理关怀相结合的服务模式,为儿童提供从牙齿到心灵的全方位健康守护,助力幸福童年建设。

活动现场,专家团队为儿童进行了细致的口腔检查,并为符合条件的孩子免费进行窝沟封闭、全牙涂氟等专业防龋治疗。同时,医护人员向家长们普及科学护牙知识,指导孩子掌握正确刷牙方法,培养良好口腔卫生习惯,受到家长和孩子们的喜爱和欢迎。

牡丹区精神病医院心理科何主任特别提醒:儿童反复出现的咬指甲、磨牙等行为,往往是心理压力的躯体化表现。焦虑情绪可能诱发咬唇、磨牙等无意识行为,而由此引发的牙齿磨损、颌面发育异常等问题,又会反向影响孩子的社交自信。为此,医院突破传统医疗只聚焦单一病症的局限,创新构建“生理-心理-行为”三维干预体系,通过认知行为训练疏导情绪压力,帮助孩子实现身心健康的双向改善。

本次公益活动累计服务辖区114名儿童,其中成功实施窝沟封闭19例、全牙涂氟46例,并为21名情绪压力显著儿童提供认知行为疗法,获得家长和孩子们的喜爱和欢迎。

