

# “夏日国潮养生”火了 做好这几点避开养生误区

夏至过后,暑气渐盛,一年中最热的时候随即到来。而比气温热得更快的,是中式养生热潮。中药加食品真具有养生功效吗?“国潮养生”怎样做才能真正达到养生保健的目的呢?

看准了“国潮养生”这个赛道,最近,不少中医药企业跨界开起了面包茶饮店。面包里加枸杞、咖啡里加陈皮,一系列“国潮养生产品”深受消费者青睐。

从传统茶饮到中药零食,从日常调理到冬病夏治,“中式养生方式”持续圈粉。有网友坦言,对于常吃的蛋糕和茶饮,只要加了中药材就感觉健康程

度大幅提升,享受美味的同时总能感觉自己在滋补身体。

但中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜坦言,如果仅仅作为一个添加配料,这些“中药”类型食品可能无法发挥商家宣传的药用养生价值。

王宜解释,中医认为“药补不如食补”,通过中医药膳进行膳食调养确实是中医养生的特色之一。但就如中医治疗需要辨证施治一样,“药食同源”的中药材也需要合理使用,其养生功效因人而异。

王宜介绍,药食同源的膳

品需要特别注意坚持“三因制宜”,因人、因时、因地的原则,要掌握原料的特性。

今年四月,中医药健康促进行动纳入“健康中国”行动,明确提出鼓励医疗卫生机构开展中医药膳服务。国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司副司长欧阳波透露,目前,国家中医药管理局已经将食养药膳纳入各类方案、指南,组织制定的400余个中医诊疗方案、50多个中医护理方案、20项中医治未病干预指南,其中均包含饮食调护内容。

简单来说,消费者选购中

药材膳食时,要理性地看待养生的功效;同时对于中药材饮品、膳食,也要注意依据自身体质,选择合适的类型。如果确实有调养需求,可以更多地了解中医药知识或者在中医师指导下,根据自身体质进行调理。

同时,“国潮养生”还应特别考虑天时。专家表示,夏至之后会进入中医认识中“冬病夏治”的最好时间,对于冬天易发作支气管哮喘、气管炎、慢阻肺及反复感冒的人群,和部分怕冷畏寒的阳虚体质人群,可以考虑积极采取中医“冬病夏治”手段进行干预。专家提醒,

依据不同地区、不同体质等因素,选择适合的调理方法才能“不踩雷”。

北京中医医院院长刘清泉介绍,夏天是大自然的阳气最为充盛的时间,对一个人来讲,人体的阳气也是最为充盛的,这时候借助“温”“热”的力量是驱除体内伏寒的最佳时机。“冬病夏治”的治疗方法,“三伏贴”是最常用的,针灸、艾灸和泡脚的办法,也都属于冬病夏治的基本方法。不过这些方法不是所有人都可以用,要科学规范地选择。

据央广

## 暑期脊柱侧弯矫正迎来“黄金期”

菏泽市牡丹人民医院助孩子“挺直腰杆”

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 陈淑娅)“医生,我家孩子左肩高右肩低,这段时间越来越明显了,是不是脊柱侧弯?”随着暑期临近,家长们对孩子身姿健康的关注度不断上升。针对青少年脊柱侧弯问题,菏泽市牡丹人民医院青年湖院区中医康复科持续发力,为广大家庭提供科学、系统、精准的矫正治疗服务,守护孩子脊柱健康、助力挺拔成长。

近年来,脊柱侧弯已成为继近视、肥胖之后,我国儿童青少年面临的第三大常见健康问题。数据显示,全国脊柱侧弯学生数量已超500万,且呈快速增长态势。该病多发于生长发育期,早期症状不明显,若不及时干预,不仅影响外观和身高,还可能引起心肺功能下降、

神经受压等严重后果。

为有效应对这一趋势,该院中医康复科依托“智能筛查——阶梯干预——多学科协同”的诊疗模式,构建起全链条防治体系。通过AI力线分析与全脊柱影像系统,10分钟内便可完成脊柱状况的精准评估。根据侧弯角度,制定个性化干预方案:<20°侧弯者优先采用手法正骨+运动疗法;20°-40°者实行“3D打印动态支具+施罗斯训练”精准矫形;>40°患者则遵循手术指征,联合骨科团队进行评估干预。

不仅如此,医院还长期深入校园开展公益筛查,2024年已累计筛查学生逾3万人次,推动“早筛快诊——个性治疗——动态追踪”防治闭环建设,提升了全社会对青少年

脊柱健康的重视。

菏泽市牡丹人民医院青年湖院区康复医学科在中医正骨、运动康复、青少年体态管理等领域深耕多年,设有青少年脊柱矫正工作站、颈肩腰腿疼治疗中心等多个专业专区,秉持“筋骨并重、内外同治”的理念,融合中医精髓与现代科技,为患者提供从诊

断、治疗到康复全周期、一体化服务。

孩子正处于快速生长发育阶段,脊柱问题不容忽视,暑期是矫正脊柱侧弯的黄金时期,发现孩子有高低肩、背部不对称、驼背等体态异常,应尽早进行专业筛查和干预,别让“弯曲”的脊柱影响孩子的未来。



## 牡丹区精神病医院举行应急疏散灭火双项演练

本报讯(通讯员 邢逢博)在“安全生产月”期间,牡丹区精神病医院为提高消防安全意识,提升安全风险隐患防范能力,近日组织开展了消防安全应急疏散逃生及灭火演练。

医院对本次演练高度重视,要求参演人员全身心投入演练活动,进一步掌握消防安全新知识、新技能,不断提升全院职工消防安全应急意识和自救互救能力。

此次演练主要模拟住院部起火场景,围绕如何组织人员(特别是患者)应急疏散逃生及扑灭初期火灾等内容进行。演练中结合实际情况,指导现场人员掌握消防安全防范知识及操作要点。

本次演练共有80余人参加,过程井然有序。通过此次演练,有效提高了医院职工的消防安全意识和应急处置能力,为牡丹区精神病院的安全防范工作打下坚实基础。

## 菏泽市医保局干部职工踊跃参与无偿献血活动

本报讯(记者 武霈)6月24日,菏泽市医保局组织干部职工开展无偿献血活动,以实际行动践行社会责任,传递爱心与温暖。

血液是生命的源泉,在临床治疗和医疗急救中起着不可或缺的作用。为确保此次献血活动顺利进行,菏泽市医保局高度重视,提前做

好宣传发动工作,向干部职工详细介绍献血的意义、注意事项以及相关流程,鼓励大家踊跃参与。

当日上午9时,参与献血的干部职工早早来到现场,在医护人员的引导下,有序地进行信息登记、血压测量、血液初筛等准备工作。在献血队伍中,既有多次参与献血的

“老将”,也有初次上阵的“新兵”。他们用自己的热血诠释了医保人的责任与担当,展现了关爱生命、无私奉献的精神风貌。此次活动得到了干部职工的积极响应,共有20余名同志报名献血,累计献血量达5500毫升。

活动现场,菏泽市中心血站授予菏泽市医保局“无偿献

血应急爱心团队单位”荣誉称号,此次无偿献血活动,不仅体现了菏泽市医保局干部职工对公益事业的积极支持和参与,也进一步弘扬了“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神。

近年来,菏泽市医保局在不断提升医保服务水平、保障人民群众健康权益的同

时,积极组织各类公益活动,引导干部职工践行社会主义核心价值观,为构建和谐社会贡献力量。下一步,菏泽市医保局将继续组织开展更多形式的公益活动,鼓励干部职工积极投身社会公益事业,用实际行动传递爱心与正能量,展现医保人的良好形象和精神风貌。

