



医院动态

“中医药+生活”掀起养生新潮流

广州中医药大学梅州医院第六届中和膏方文化节冬至节气系列活动侧记

本报讯 12月21日,2024年岭南膏方节暨广州中医药大学梅州医院(梅州市中医医院、梅州市田家炳医院)“第六届中和膏方文化节”之冬至节气系列活动在梅江区创意金山文化产业园举行。义诊,体质辨识,膏方、中药茶饮品尝,中药盆栽种植等丰富活动,让市民充分感受到中医药就在身边,与生活息息相关。

“上次在梅州市中医医院举办的膏方节系列活动我就想参加了,但离我们江北这太远了。”正在排队等候做中医体质辨识的李女士居住在附近,当天起了大早,赶来参加活动。“这次特意把活动定在江北,必须来参加。”

恰逢冬至,现场除了有不同种类的膏方及养生中药制成的创新“国潮奶茶”外,还为参与活动的市民准备了五彩汤圆。暖阳照耀下,市民们手捧热烘烘的中药饮品,或在义诊、中医体质辨识前排队等候;或观看、跟学养生功法;或猜中药材灯谜,赢取中药香囊、中药茶饮等礼品;或参与中药盆栽种植活动……市民们沉浸在一场中医药国潮盛宴中。

据悉,广州中医药大学梅州医院“第六届中和膏方文化节”从小雪启幕,将一直持续到冬至(2025年1月20日),医院结合不同节气养生要点开展形式多样的专题活动。活动得到了华润三九现代中药制药有限公司和深圳彩书文化创意产业发展的支持。



广州中医药大学梅州医院“第六届中和膏方文化节”冬至节气系列活动在梅江区创意金山文化产业园举行。



专家义诊。



养生功法。



辨识中药材。

广州中医药大学梅州医院与蕉岭县中医医院

开展对口帮扶签约仪式及义诊活动

本报讯 12月22日,广州中医药大学梅州医院(梅州市中医医院、梅州市田家炳医院,以下简称:梅州市中医医院)与蕉岭县中医医院对口帮扶签约仪式在蕉岭县中医医院四楼学术大厅举行。

签约仪式上,梅州市中医医院院长王锦,蕉岭县党组成员、副县长陈春妮,蕉岭县卫生健康局党组书记、局长刘红锦,蕉岭县中医医院医共体总医院党委书记林耀霞以及蕉岭县中医医院医共体总医院党委副书记、院长赖启星等领导出席了此次活动。

座谈会上,双方就对口帮扶工作展开深入的交流与探讨。双方表示,在各级部门的领导支持下,将积极抓住机遇,共同努力,携手合作,充分利用中医药的独特优势,强化县中医院“两专科一中心”和

中医优势专科专病的建设工作,深化中医药服务的内涵,不断提升中医药的服务能力和水平。双方将在医院管理、人才培养、专科建设等多个领域展开广泛交流与合作,确保帮扶工作细致、扎实、到位,通过具体行动解决群众就医难题,确保人民群众能够在本地享受到高质量的医疗服务。随后,梅州市中医医院和蕉岭县中医医院正式签订对口帮扶协议书。

签约仪式后,梅州市中医医院与蕉岭县中医医院专家团队在县中医院内开展大型义诊活动。

义诊活动现场,各位专家以满腔热忱和精益求精的态度,为人民群众提供无偿的健康咨询服务,悉心解答群众疑惑,积极倡导健康的生活方式,激励公众养成良



广州中医药大学梅州医院与蕉岭县中医医院举行对口帮扶签约仪式。

好的健康习惯,提高健康科学素养,强化健康生活和预防疾病的意识。

据不完全统计,当天共为111名群众提供了义诊服务。

对于每一位患者,专家们均进行细致的听诊和问诊,制订针对性的治疗方案,提供专业的用药指导,同时普及相关的健康知识。

儿童别错过“三九天灸”

“三九”是中医养生中一个重要的时期,它从冬至的第二天开始,每九天为一个周期。它蕴含着中医养生的深刻智慧,正如《黄帝内经》所说:“冬不藏精,春必温病”。冬天,是万物潜藏的季节,人体也需顺应自然,而三九天更是这“藏精养生”的关键节点。“三九补一冬,来年无病痛”,这句流传千年的中医俗语,绝非空穴来风。在三九天进行科学养生,能为孩子的身体打下坚实基础,让他们在来年拥有更强健的体魄,轻松抵御疾病的侵袭。

儿童三九天灸:以中医经络学说为核心理论,在“天人相应”这一精妙理论的指引下,精准作用于人体的腧穴。它就像一位技艺高超的健康魔法师,施展着多重神奇功效:

温经散寒:仿佛为孩子的身体披上一层温暖的护盾,驱散冬日的严寒;
温阳益气:助力孩子体内阳气蓬勃生长,如春日暖阳般充满生机;
调节气血:让气血在体内顺畅流淌,滋养每一个脏腑器官;
健脾补肾益肺:从根本上强化孩子的脏腑功能,使其根基稳固;
行气通络:打通身体的经络“奇经八脉”,让身体的能量传输畅通无阻;
扶阳固脱、升阳举陷:为孩子的正气保驾护航,使其在面对邪气时拥有强大的抵抗力。

在三九天,孩子的机体阳气处于一年中最弱的状态,但同时也是阳气即将复苏、重新生发的关键时刻。此时进行三九天灸,恰似一场及时雨,助力孩子身体排出寒湿之邪,对过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、反复咳嗽、体虚易感冒、厌食、腹泻、遗尿等诸多儿童常见的虚寒性疾病,有着令人惊叹的治疗效果。许多孩子经过三九天灸的调理,疾病症状得到明显缓解,甚至有些能够彻底根治,重拾健康活力。而且,三九天灸与三伏灸相互配合,形成一套完整的中医养生体系,能够显著提升孩子的免疫力,让孩子在成长的道路上始终保持健康状态,无论是面对寒冷的冬天,还是多变的季节交替,都能从容应对。

三九天灸的适应证

呼吸系统疾病:过敏性鼻炎、支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咽炎及各种慢性咳嗽等。
消化系统疾病:慢性胃炎、肠系膜淋巴结炎、胃肠功能紊乱综合征。
免疫系统疾病:慢性湿疹、荨麻疹等。
儿科常见病:反复咳嗽、体虚易感冒、厌食、腹泻、遗尿、消化不良、多汗等。
亚健康状态:畏寒怕冷、体质虚弱、免疫力低下、体虚易感冒、手脚冰冷、体质偏寒者。

三九贴时间安排如下:

贴药时间:上午8:00-11:30 下午14:30-17:30
一九:2024年12月21日-2024年12月29日
二九:2024年12月30日-2025年1月7日
三九:2025年1月8日-2025年1月16日
加强:2025年1月17日-2025年1



▲图为三九天灸。

儿童三九天灸注意事项

舒适着装,轻松施灸:家长们带着宝贝来体验儿童三九天灸时,请为孩子选择宽松、柔软的衣服。敷贴后,孩子的皮肤会有温热之感,这是正常的治疗反应。一般情况下,贴药时间控制在1至2小时较为适宜,孩子能感受到轻微的灼热感能够耐受即可。务必注意,切不可为了追求效果而延长贴药时间,以免烫伤孩子娇嫩的肌肤。对于2岁以下的婴儿,由于其皮肤更为娇嫩,施灸需要根据孩子的具体情况谨慎决定,最好在专业医生的指导下进行。

皮肤呵护,安心无忧:敷贴完成后,孩子的皮肤可能会出现红晕,这是正常的皮肤反应,家长无需过度担心。由于宝宝对药物的敏感度,随机体的耐受不同,可能会导致皮肤出现水泡。一旦出现这种情况,首先要做的是保护好水泡部位,避免孩子因好奇或不适而将水泡抓破,从而引发感染。如果水泡较大,可让其自行吸收;若水泡较大或出现破损,建议及时带孩子前往医院进行处理,或在医生的指导下涂抹烫伤膏,以促进皮肤的愈合,确保孩子的皮肤健康不受影响。

饮食禁忌,不容忽视:在施灸当天,孩子的饮食需要格外注意。应避免食用生冷食物,如各种冷饮、生鱼片等,这些食物会加重孩子体内的寒湿;海鲜类食物,如虾、蟹、贝类等,以及辛辣刺激性食物,如辣椒、花椒、大蒜等,都可能影响天灸的效果,甚至引发过敏反应。此外,像牛肉、鸡肉、鸭肉、烧鸭、花生、芋头、韭菜等易致敏食物,也应暂时从孩子的食谱中剔除。

保暖防寒,巩固疗效:天灸之后,保暖工作至关重要。家长要及时为孩子添加衣物,尤其是注意背部、腹部和脚部的保暖,让孩子的身体始终处于温暖舒适的状态。同时,要鼓励孩子多饮用温开水,这样有助于促进身体的新陈代谢,加速体内毒素的排出。需要特别提醒的是,天灸后4至6小时内不宜让孩子洗澡,这是为了确保天灸的药物能够充分被身体吸收,发挥最佳疗效。

月25日
三九天灸流程(三九天灸包括三九贴和三九灸)
1、公众号挂儿科或儿科小儿推拿护理门诊号开单。
2、新大楼儿科门诊130诊室施灸。
温馨提示:为避免天灸当日人多拥挤,等待时间过长,三九灸可添加小助手进入预约群提前预约。三九贴无需预约。
咨询电话:0753-2336031

广州中医药大学梅州医院举办十周年系列活动启动仪式

广州中医药大学第一附属医院协作医院授牌仪式暨科研培训会同时举行

本报讯 12月5日上午,广州中医药大学梅州医院举办十周年院庆系列活动启动仪式,以及广州中医药大学第一附属医院协作医院授牌仪式暨科研培训会,广州中医药大学第一附属医院黄绍刚副院长一行、广州中医药大学梅州医院领导班子成员、各行政科室、临床科主任、副主任、负责人及各临床科室医生共100余人参加活动。本次活动由副院长李佳殷主持。

医院党委书记郑青对广州中医药大学第一附属医院黄绍刚副院长一行的到来表示热烈欢迎,并对医院的院庆工作提出了明确要求,为后续活动指明了方向。他强调,全院上下要高度重视此次院庆活动,将其作为医院发展的重要契机,统一思想,切实增强责任感和使命感。各专项工作组和职能部门要精心组织,按照工作方案有序推进各项活动,注重细节,确保活动



广州中医药大学第一附属医院协作医院授牌仪式在广州中医药大学梅州医院举行。

品质,充分展示医院的特色与优势。要突出中医药特色,挖掘医院历史文化底蕴,打造一系列富有内涵、形式多样的活动,讲好医院故事,弘扬中医药文化,提升医院的知名度和美誉度。同时,鼓励全体员工广泛参与,凝聚各方力量,共同为医院发展出谋划策。

广州中医药大学第一附属医院副院长黄绍刚教授对医院十周年院庆启动

仪式表示祝贺并向广州中医药大学梅州医院及各(市)区中医医院授予广州中医药大学第一附属医院协作医院牌匾。

此次授牌仪式标志着广州中医药大学梅州医院与广州中医药大学第一附属医院开启深度合作新篇章。梅州医院将在医疗技术创新、人才培养、科研水平提升等方面实现新突破,推动医院综合实力迈上新

台阶。

当天下午还举行了科研培训会,黄绍刚副院长、部洁处长、龚瑜教授就《广东省中医临床研究院科研项目组织与管理》《科研选题与标书撰写》《科研项目管理与科研诚信》,进行了详尽而生动的讲解,特别就如何有效地开展科研工作,提供了专业且全面的指导。黄绍刚副院长希望双方在科研创新和临床实践中紧密合作,共享资源,携手推进区域医疗卫生事业的发展。

在本次科研培训会上,汇聚了来自广州中医药大学第一附属医院不同领域的专家学者与一线科研人员,共同探讨了最新的研究趋势和技术进展。通过一系列精心设计的讲座和互动交流环节,参会者不仅深化了对前沿科学问题的理解,还掌握了多种实用的研究方法和工具,为今后的科研工作提供了宝贵的指导建议。