

# 冬令进补，“膏”招养生！ 我院举办第五届中医药膏方文化节

供稿 / 药学部 蔡建峰

常言道：三九补一冬，来年无病痛。冬令进补，来春打虎。冬至不仅是进补的好时机，也是一次中医调补的好时机。作为国家级中医药文化宣传教育基地建设项目、福建省中医药文化宣传教育基地和泉州市社会科学普及基地，冬至当天，由泉州市正骨医院举办的“冬至膏方来养生，多元中医促健康暨第五届中医药膏方文化节”活动在中山路院区举行。

活动包括名中医现场义诊、膏方展示品尝、常用中药辨识、正骨原创健骨操表演及体验、耳穴贴中医展示及体验等活动，为市民朋友带来了一场别开生面的中医药文化盛宴。

▶当天，鲤城区鲤中街道通政社区党委与我院本着“资源整合、优势互补、互利共赢、共同提高”的原则缔结共建，在正骨医院中山路院区进行签约仪式。



## 名中医义诊 提供专业健康指导

活动现场邀请了泉州市医药研究所和我院多位名老中医专家，为市民朋友义诊及提供“中医体质辨证论治，一人一方膏方订制”咨询。



## 冬令进补 正骨有“膏”招

膏方不仅方便服用形式多，而且具有“未病先防，既病防变，病后康复”的作用，能平衡人体的阴阳，十分适合将其用于冬令进补。

泉州市医药研究所所长、主任中医师洪如龙当天在接受采访

时提到，体弱的市民可以在冬季的时候服用膏方，每天少量服用，有助于温养阳气，是很好的中医养生方法。

为了让市民进一步了解膏方养生知识和制作工艺，当天药

师们一边耐心地为市民讲解着，一边精心准备了姜枣膏、川贝秋梨膏、阿胶膏、玫瑰茯苓膏、健胃消食膏等九种正骨特色精品协定膏方进行展示，并供市民免费品鉴。

## 养生药膳 暖胃又暖心

除了展示的膏方产品，药膳中的健脾养胃汤圆和姜黄曲奇等中医小点心也都人气颇高。健脾养胃汤圆由我院药师和护理团队根据冬至节气精心研制，汤圆里加入了四神粉，再加上姜枣膏做汤底，为寒冷的冬日带去一丝温暖，2小时就送出汤圆数百碗。

同时，正骨护理团队还带来了原创健骨操表演和4项中医特色护理技术免费供市民体验，包括耳穴埋豆、平衡罐和虎符铜砭刮痧等。

此次我院在冬至之际举办中医药膏方文化节活动，既加强了中医药文化的传播和推广，又

让广大居民有机会充分了解了冬令进补中药特色膏方知识，形成了信中医、爱中医、用中医的良好氛围，让广大群众在轻松而热烈的气氛中，真正感受到了中医药养生保健和“治未病”的独特魅力。



## 九九重阳日 岁岁健康路 我院组织重阳节爱老敬老活动



供稿 / 十六病区  
张诗颖 黄梅玉

重阳节，是中国民间传统节日，日期在每年农历九月初九。“九”数在《易经》中为阳数，“九九”两阳数相重，故曰“重阳”；因日与月皆逢九，故又称为“重九”。九九归真，一元肇始，古人认为九九重阳是吉祥的日子。古时民间在重阳节有登高祈福、拜神祭祖及饮宴祈寿等习俗，传承至今，又添加了敬老等内涵。

为弘扬中华民族敬老爱老的传统美德，让住院老年

病友过上一个暖心温情的重阳节，10月20日，我院举办以“九九重阳节，浓浓敬老情”为主题系列爱老敬老活动。

随后，现场医护人员就秋季养生保健要点进行讲解并开展知识竞答，在愉快、活跃的气氛中进一步强化了全体病友的参与感。

本次活动既丰富了老年患者的饮食健康养生知识又增强了他们的日常保健意识，深受中老年朋友喜爱。也呼吁大家关爱老年人，关注老年人的身心健康，共创一个敬老、爱老、助老的氛围。



郑国良主任讲解骨骼健康保健知识



林丽勤护士长讲解秋季养生保健要点

## 冬至情意浓，汤圆暖心间

## 正骨医院开展冬至送温暖活动



供稿 / 十五病区 胡根容

为弘扬中华民族传统文化，增进医患之间的感情，我院开展了情暖冬至送温暖活动，医护人员为住院患者送上了一份热气腾腾、香气四溢的爱心汤圆，把温暖与祝福传递给患者及家属。

### 为患者送汤圆

“今天是冬至，我们代表医院为您送上一份汤圆，祝您冬至快乐，早日康复！”病房内四处洋溢着温馨的节日氛围。“虽然没能回家，但在医院一样感受到了家的温暖。没想到在医院还能吃上一碗汤圆，你们工作这么忙、这么累，还惦记着我们病患，在这里住着很

暖心，太感谢你们了。”看到医护人员端上来的汤圆，病友们连连道谢。

药学部还为大家制作了姜枣膏，增添至冬至丸汤中，为寒冷冬天的患者祛风散寒、健脾暖胃。小小的汤圆承载着满满的祝福，拉近了医护患之间的关系，充分展现了医院优质的医疗服务、暖心的人文关怀。

### 患者做“三九灸”

“三九补一冬，来年无病痛”，冬至后天气寒冷，人体阳气内敛，气血运行缓慢，我院还为患者提供“三九灸”诊疗服务，在“三九”时段以艾条、艾柱或将具有辛散温通功效的中药进行穴位灸法或贴敷治疗，以达到治病和养生的目的。

病房外寒冷依旧，病房里

却温暖如春，一碗碗汤圆都彰显了医院对患者的关爱，这是医院十多年来一直坚守的优良传统，以爱心、耐心、细心和责任心对待每一位患者，努力为患者提供优质服务。本次活动获得了患者和家属的一致好评，正骨医院全体医护人员也将不忘初心，坚守岗位，努力让患者拥有更好的就医体验。