

家门口的义诊，百名中医大咖与市民面对面

南京首届健康节暨『寻找最中医』大型义诊活动将健康带到市民身边

9月7日上午9点,由现代快报+·ZAKER南京主办,南京市卫生健康委员会特别指导的南京首届健康节暨“寻找最中医”大型义诊活动在莫愁湖和平广场举行。数十家医院带着自己的“王牌”医师进行义诊。本次活动还在ZAKER南京上进行了直播,共有30多万人观看。

现代快报+/ZAKER南京见习记者
刘赞 记者 邓雯婷/文 徐洋/摄



参加本次义诊活动的医院名单

江苏省第二中医院	止马营社区卫生服务中心
南京市中医院	月牙湖社区卫生服务中心
南京市红十字医院	鼓楼区妇幼保健所
后宰门社区卫生服务中心	阅江楼社区卫生服务中心
新街口社区卫生服务中心	铁心桥社区卫生服务中心
同仁街社区卫生服务中心	赛虹桥社区卫生服务中心
玄武门社区卫生服务中心	南京市雨花医院
兰园社区卫生服务中心	西善桥社区卫生服务中心
锁金村社区卫生服务中心	雨花社区卫生服务中心
红山社区卫生服务中心	岱山社区卫生服务中心
玄武湖社区卫生服务中心	板桥社区卫生服务中心
夫子庙社区卫生服务中心	南京金铂利口腔
大光路社区卫生服务中心	南京雅度口腔
石门坎社区卫生服务中心	南京六合爱乐康康中医院



扫码看视频



扫码回看直播

方便 市民家门口与名中医面对面

此次义诊活动有百名中医大咖坐镇,范围涵盖心内科、妇科、脾胃科、呼吸科、推拿科、皮肤科、呼吸科、骨伤科、内分泌科等众多科室。市民有机会在家门口与名医面对面。

南京市卫生健康委员会基层处处长李群在开幕式上致辞,她说:“为积极有效地应对当前突出的健康问题,相关部门将联合建立开展健康促进的工作机制,以预防为主,中西医并

重,促进居民健康意识的提高和不良生活方式的改变,提高居民健康的素质和水平。”

月牙湖社区卫生服务中心主任林颖超在开幕式上作为医生代表进行发言,他表示,中医应当“坚守”,但随着时代的发展也要不断前进,既有传承也有创新。他还告诉大家,月牙湖社区卫生服务中心骨伤科目前在用自制的草药膏和夹板来进行骨折治疗。

实惠 送出健康“大礼包”,中药香囊受追捧

免费测量血压、中医把脉、中医咨询、手诊、面诊、辨识体质……

本次义诊活动吸引了周边众多居民参加。在义诊现场,有不少居民带着化验单、体检报告前来求诊、咨询,专家们仔细问诊,耐心地为居民解答健康疑难,在义诊现场,市民们除了能得到名医的健康指导,还能体验推拿、艾灸等中医特色项目。

刘奶奶一早就来到活动现场,她告诉记者,自己今年80岁了,由于年纪大了,腿脚有些不利索,心脏也不好,正好有机会问问医生。刘奶奶笑着说:“平时哪有会同时见到这么多医院的医生,这样的活动真好,很方便。”

南京中医药大学第二附属医院

(江苏省第二中医院)的展台前,一名老先生正在向医生咨询,老先生告诉现代快报记者,自己常睡不好觉,有时还会头昏多汗,心脏和肺部也不好。该院消化科副主任医师李镇为老先生细致分析了出现上述病情的原因,并给出了治疗和保养的建议。李镇还提醒,年轻人睡眠不佳也尽量不要吃褪黑素等药品,可以通过食疗、中药进行调理,“最好还是调整生活习惯,适当做有氧运动。”

南京市中医院这次也派了医生在现场进行义诊,同时还贴心地为前来咨询的市民准备了香囊,在场一名工作人员向现代快报记者介绍道,香囊中含有薄荷、佩兰等中草药,清新空气的同时也不会危害人体健康。

支招 失眠怎么办?耳压板效果比较好

新街口社区卫生服务中心中医针灸科医生杨紫云介绍,中医治疗失眠使用的耳压板,对于失眠病人来说,效果比较好。“对于我们中医来说,遇到失眠的状况,可以使用耳压板,适当配合中药、针灸,当然这适合短期

失眠的患者,那种从小就失眠或长期失眠的患者,是没有什么效果的。”

耳压板可以买回去自己使用么?杨紫云表示,最好还是去医院使用,不过现在年轻人可以从网上下载一些图片和视频,自己买回使用也行。

大多数骨折可用中医方法治愈

南京市秦淮区石门坎社区卫生服务中心骨伤科主任倪净,是倪氏中医筋骨兼顾正骨第八代传承人。他告诉记者,自己擅长运用传统中医手法修复、外敷中药及小夹板固定、动静结合治疗四肢长骨闭合性粉碎性骨折、

各种关节脱位、跌打损伤扭挫伤和一些术后骨不连接。“其实现在大多数骨折都不需要手术,用中医的方法就可以治愈。”倪净表示,对于颈椎病、肩周炎、腰痛、眩晕等中医常见病,也会用针灸、熏蒸等方法来解决。

用中药敷贴缓解痛经,安全有效

在鼓楼区妇幼保健院的展台上摆放着五个塑料小盒,盒中装着不同颜色的粉末,王旭医生向现代快报记者介绍道,这些都是用来进行幼儿推拿的粉末,以起到润滑的作用。王旭说:“这些粉末中添加了药物成分,对疾

病的治疗效果会更好。”不少年轻的女孩子都会遇到痛经的问题,如何用中医的手段来解决呢?鼓楼区妇幼保健所所长丁小玲表示,使用中药敷贴,可以有效缓解痛经的症状,安全又有效。

更年期首先要保持心态平和

南京市雨花医院中医内科副主任医师王昆表示,目前雨花医院主要以中医内科、中医妇科为主,同时向大家讲解女性在经期、更年期应当注意的问题。“刚才有一位女士来咨询了更年期综合征的问题,更年期可能会

出现脾气暴躁的情况及烦躁、焦虑、失眠、盗汗等症状。同时到了绝经期,生理期不规律是正常的。”王昆说:“到了更年期,首先是心态要平和、情绪要平稳,生活规律,饮食尽量清淡。当然,家人也要多多理解!”