

“零距离”感受中医药文化之美

“灵兰”大讲堂暨中医沉浸式体验活动在即墨古城举办

动静相兼、华贵优美的健身气功八段锦；深入浅出、实用易懂的中医知识讲座；护目养颜、清心润肺的中医特色茶饮；更有中医专家把脉问诊和“简便效廉”的中医适宜技术沉浸式体验……

为弘扬中医药文化传承发展，普及中医药文化和科普知识，提高全区居民中医药文化素养和健康水平，近日，由即墨区卫生健康局主办、即墨区中医医院承办的“灵兰”大讲堂暨中医沉浸式体验活动在即墨古城举办。这场全方位、零距离展现中医药文化之美的活动，不仅展现了中华文化的博大精深，也点燃了现场浓厚的中医文化氛围，激发市民对中医药文化的探索欲望。

明伦堂上，八段锦表演和专家讲座轮番登场

在即墨古城学宫明伦堂，区中医医院护理工作者为市民和游客表演了健身气功八段锦。八段锦是传统医学的瑰宝之一。长期习练八段锦，可以强身健体、养心安神、防病益寿。区中医医院护理工作者身着中式练功服，刚柔相济、意动形随地进行着八段锦表演，翩若惊鸿、婉若游龙的整齐身姿引得台下的市民和游客掌声不断。

区中医医院创伤骨科副主任医师孙仕润和治未病科负责人牛利分别为市民和游客进行了《认识中医》《中医适宜技术助力健康》的健康讲座，并向市民和游客传授简便实用的中医知识、中医适宜技术，倡导大家将中医的“预防观、整体观、平衡观、辩证观”融入到日常生活

生活中，实现身心和谐统一，健康生活。

学宫门前，“一站式”感受中医药文化魅力

在古城学宫门前，区中医医院医护人员为市民和游客带来一场中医沉浸式体验活动。活动现场特别设置专家义诊区、八段锦演示教授区、中医适宜技术体验区、中医知识宣讲区、院内制剂展示和代茶饮体验区等特色服务区域，让市民和游客“一站式”感受中医药文化的魅力。

在专家义诊区，中医专家为有相关需求的市民和游客把脉问诊，并根据其体质给予健康指导；在八段锦演示教授区，刚刚表演完八段锦的护理工作者悉心教授市民和游客八段锦养生功法，市民和游客们舒展身体，一招一式学得有模有样；在中医适宜技术体验区，不少市民和游客体验刮痧、推拿、穴位贴敷、艾灸、火龙罐等中医适宜技术，亲身感受中医的“简便效廉”优势。

在中医知识宣讲区，《如何煎中药》《降压操》《健脊强身十八式》《宣肺经络拍打操》等内容丰富、制作精美的材料任由市民和游客领取；在院内制剂展示和代茶饮体验区，向市民和游客展示了医院结合中医药经典名方，推出的15种中药养生方剂，这些养生方剂具有降血脂、降血压、解酒、行气调经、润眼明目、补肾乌发、舒肝和胃、消脂通便等功效，且携带便捷、易于冲泡，展台前热气腾腾的润目养颜汤和百合雪梨汤受到市民和游客的热烈欢迎。

传承国粹，增进人民群众健康福祉

“灵兰”大讲堂暨中医沉浸式体验活动是即墨区卫生健康局“传承中医国粹，护佑群众健康”系列活动之一，通过该类活动让中医以更加生动、直观的形式走进群众生活，让群众知中医、信中医、爱中医、用中医。

作为青岛市即墨地区集医疗、教学、科研、预防、保健、康复功能于一体的三级甲等中医医院，即墨区中医医院立足中医药特色优势，注重打造品牌，宣传好中医药文化。医院蒲公英志愿服务队持续开展中医药服务“五进”活动，把高质量的中医药服务送到市民面前。医院将继续发挥县域龙头引领和辐射带动作用，把中医药继承好、发展好、利用好，让中医药文化更广泛地融入人民群众生活。

(于明洲)



市民体验刮痧、推拿、穴位贴敷等中医适宜技术。



为进一步方便即墨城区西部区域居民看病就医，实现优质医疗资源下沉，今年以来，即墨区卫生健康局积极推动区人民医院-区第三人民医院紧密型医共体建设，10月21日，区人民医院西部院区和区第三人民医院开始试行“一区两院”管理模式，紧密型医共体正式落地。

区人民医院、区第三人民医院组建紧密型医共体后，继续保留区第三人民医院的原有机构设置，区人民医院西部院区与区第三人民医院共同运行。区人民医院西部院区重点承担急危重症患者的救治和疑难复杂病例向上转诊服务，区第三人民医院主要提供常见病、多发病诊疗服务，重点为诊断明确、病情稳定的慢性病患者、康复期患者提供连续性医疗卫生服务及全生命周期健康管理，并按要求落实基本公共卫生服务和重大公共卫生服务。医共体内通过人才共享、技术支持、检查互认、处方流动、服务衔接等措施，整合共享医疗资源，实现运行管理及医疗服务同质化、一体化。

目前，区人民医院已在西部院区设立心内科、老年病科、消化内科、内分泌科、神经内科、呼吸与危重症医学科、骨外科、普外科、妇科等9个科室，均为区人民医院优势学科，出诊医生均为主治医师以上专业职称，有丰富的临床经验。

区人民医院各专业副主任医师以上资格医生和科室主任将轮流到西部院区坐诊。区人民医院将统一医疗质量监管，加强质控体系建设和日常管理，逐步实现医共体内医疗质量的同质化管理，全面提升医院的综合管理能力，逐步实现标准、制度、管理、服务、质量等方面的统一。

紧密型医共体将紧紧依托区人民医院的人才、技术、学科和品牌等优势，结合区第三人民医院家医门诊、全科门诊等特点，着力发展健康管理中心、口腔综合治疗中心、慢病管理中心、康复中心、区西部急难危重救治中心、区西部消化内镜中心等六大中心，更好地为即墨城区西部区域居民健康保驾护航。

(纪尚昆)

『一区两院』紧密型医共体正式落地



区中医医院护理工作者表演健身气功八段锦。