

市妇幼保健院—— 三伏贴开始预约 冬病夏治正当时



医护人员制作三伏贴。
记者 徐文莉 摄

本报讯（记者 徐文莉）今年入伏时间为7月20日，7月14日，记者从市妇幼保健院了解到，该院中医科已经开通三伏贴预约通道，重点为儿童、妇女、成人提供三伏贴、三伏灸、三伏浴等绿色中医疗法，市民可拨打电话6621060进行咨询、预约。

中医认为“春夏养阳，秋冬养阴”，夏季人体阳气旺盛，经络通达，气血充沛，利用这一有利时机在特殊穴位敷用具有温经通络、益气助阳的药物，能最大限度地祛风散寒，补益人体阳气，调整人体的阴阳平衡，预防旧病复发或减轻其症状，达到防治冬季易发疾病的目的。

市妇幼保健院中医科主任张启平介绍，三伏贴是依据“子午流注，适时开穴”的理论，通过穴位渗透皮肤导入脏腑，直达患病之处，激发全身的经气，促使全身经络通畅，达到鼓舞人体正气、调整阴阳、气血平衡的作用。有支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻炎、慢性咽炎、过敏性鼻炎等儿童、成人

呼吸等系统疾病者；易患感冒、小儿体质虚弱、免疫力低下者；脾胃虚寒导致的消化不良、腹痛、慢性腹泻、小儿厌食、小儿食积等患者适合在三伏天贴敷治疗。

此外，《黄帝内经》讲“针所不为，灸之所宜”，三伏灸也是中医“冬病夏治”外治法的一种，包括督灸、腰骶灸、脐腹灸、雷火灸、温针灸、脐疗，不同治疗方法有不同的适应证，适合不同体质的人群。三伏天天气炎热，腠理扩张，阳气外泄，人体内在的阳气就会偏少，借三伏灸来扶阳，能激发人体的原动力，随人体毛孔扩张，因势利导为邪气排出创造了通路，起到通经活络、温经散寒、扶正祛邪的作用。

温阳灸法特别适合颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、腰肌劳损、膝骨关节炎、急性扭伤、关节腔积液、腱鞘炎、肌肉纤维炎等寒湿痹症；腹痛、腹胀、厌食、腹泻、呕吐、慢性胃炎、功能性消化不良、便秘等脾胃疾病；原发性痛经、慢性盆腔炎、月经不调、产

后病、坐月伤风等妇科疾病；怕冷、四肢不温、亚健康状态、慢性疲劳综合征、小儿遗尿、失眠等疾病；长时间吹空调导致的气血凝滞、经络痹阻，如关节肌肉酸痛等情形。

三伏浴也是三伏天常用的外治法。“百病从寒起，寒从脚下生”，足底反射区关联着人体五脏六腑。中药足浴的原理是通过中药的药理和温热作用刺激足部反射区，使各组织器官的气血运行通畅。中药足浴能增强血脉运行，调理脏腑，舒通经络，增强新陈代谢，达到强身健体、祛除病邪的目的。在三伏天进行足浴，借助三伏阳气旺盛，足浴效果更佳。

今年“三伏”为7月20日至8月18日。三伏贴贴敷时间分别是初伏：7月20日至7月29日；中伏：7月30日至8月8日；末伏：8月9日至8月18日；加强贴：8月19日至8月28日。根据中医理论，每伏第一天是开穴的日子，此时贴敷效果最佳。市妇幼保健院贴敷地点位于门诊楼3楼中医科、门诊楼1楼中医儿科门诊。

健康科普、口腔检查……

市口腔医院开展暑期社会实践“第一课”活动



医院医师对学生进行口腔检查。
通讯员供图

本报讯（记者 颜凯 通讯员 王玉娟）为深入开展健康素养大提升行动，推动为群众办事实践活动常态化、长效化，切实提高全市居民健康素养水平，根据市卫生健康委《2025年泰安市“健康科普专家走基层”活动实施方案》要求，市口腔医院结合工作实际，在暑期开展高中生社会实践活动。7月15日，暑期社会实践“第一课”迎来的是泰安实验中学的学生。

健康科普讲堂中，医院专业讲师通过图文并茂的演示文稿和实例，深入讲解牙齿的结构等口腔知识，让学生清楚了解每一颗牙齿的重要作用；针对龋齿、牙周病等口腔常见疾病的发生原因、发展过程及预防措施，进行了细致阐述；在牙齿正畸方面，介绍了正畸的时机、常见方法以及不及时正畸对青少年面部发育和口腔功能的影响；对于阻生齿的拔除，讲解了其必要性、手术过程和术后注意事项；在饮食方面，建议学生合理搭配，减少高糖、高碳酸食物的摄入，多吃富含纤维的食物，以促进牙齿和口腔健康。

讲师还现场指导学生掌握正确的刷牙方法——巴氏刷牙法，并详细讲解了刷牙的角度、力度、时间以及牙刷的选择和更换频率，确保学生在日常生活中有效清洁牙齿，预防口腔疾病。

在口腔查体环节，医院医师针对学生牙齿、牙龈和口腔黏膜状况，开展了全面的口腔检查。检查过程中，医师发现部分学生存在不同程度的口腔问题。其中，龋齿较为常见，主要原因是刷牙不彻底、爱吃甜食以及口腔卫生习惯不佳。部分学生还出现了牙龈红肿、出血的情况，这与刷牙方法不正确、牙结石堆积有关。此外，也有少数学生存在牙齿排列不齐、智齿萌出异常等问题。

针对检查出的问题，医师一对一地为学生提供详细的治疗建议和个性化的口腔保健方案。对于龋齿，医师建议学生尽早补牙，防止龋洞进一步扩大；对于牙龈问题，指导学生正确刷牙、使用牙线并建议定期洗牙；对于牙齿排列不齐和智齿问题，医师根据具体情况给出了正畸治疗和智齿拔除的建议，并耐心解答学生的疑问，消除他们对治疗的担忧和恐惧。

通过此次活动，学生系统掌握了口腔健康知识，增强了自我口腔保健意识，口腔检查也让学生及时了解了自己的口腔健康状况。未来，市口腔医院将继续关注青少年口腔健康，持续开展此类社会实践活动，为青少年的口腔健康保驾护航。

泰山区人民医院召开 第二次医共体工作推进会

本报讯（记者 于冰冰 通讯员 李亚楠）近日，泰山区人民医院召开第二次医共体工作推进会。

会议宣读了《国家卫生健康委基层司关于印发紧密型县域医疗卫生共同体建设参考手册的通知》及《关于加快深化紧密型县域医疗卫生共同体建设的通知》。

会议要求，各成员单位需结合自身实际，制定具体工作措施，有

条不紊推进医共体工作，切实开展好分级诊疗、资源下沉、上派学习等工作，进一步提高各成员单位医疗技术水平。

会议强调，各单位要有高度的责任感和紧迫感，共同推进医共体工作，要团结一致，深化合作，不断提高医共体的医疗服务水平、综合管理能力，更好地服务泰城百姓。



会议现场。 通讯员供图