

我与

《民族医药报》
的故事

携手基层社区 服务百姓健康

习近平总书记在党的二十大报告中提出“把保障人民健康放在优先发展的战略位置,完善人民健康促进政策”“促进中医药传承创新发展”。《民族医药报》作为中医药、民族医药文化传播的传统载体,既要当好居民群众身边的健康顾问,也要担负着传播传统医药文化的使命。

社区是社会的基本单元,社区卫生服务是社区建设的重要组成部分,人民健康是民族昌盛和国家强盛的重要标志。在实践中,社区卫生服务机构常以居民、家庭为服务对象,主要以妇女、儿童、老年人、慢性病人、残疾人、贫困居民等弱势群体为服务重点,采取主动、上门、签约等服务形

式,为居民提供健康教育、预防、保健、康复、计划生育技术服务和一般常见病、多发病诊疗等公共卫生和基本医疗服务。

自今年以来,我和我的小伙伴作为社区工作人员,也是《民族医药报》特约通讯员,携手社区卫生服务机构,尝试着结合社区开展健康宣教活动

和传统文化气息浓厚的三月三文化活动,融入读报、听报的宣传推广环节,让辖区居民群众通过本报了解到正确的健康养生知识以及感受到传统中医药文化瑰宝的魅力,获得参与活动的群众认同和赞许。

希望在未来的宣传推广活动中,《民族医药报》凭借特有

的特色和优势,拓宽服务形式,链接民族传统医疗服务资源,广泛开展线下活动,增强读者互动,促进社区卫生服务健康有序发展。向社区群众普及传播中医药文化知识的重要性,对推进中医药文化的传承与发展,有着重要的战略意义。

(南宁市青秀区大岭社区居民委员会 莫杰伟)

《民族医药报》小验方大用处

长期以来,《民族医药报》里的小验方是读者最喜爱的内容之一,因为其简、便、验、廉,成为很多人家家庭保健的首选。我本人也不例外,除了自己用,还用小验方帮我四叔治好了慢性支气管炎。

四叔患慢性支气管炎一年多,西药治疗前后花了几千元,其间我也找了棉花兜等单方草药给他,但是效果一般,总是复发。直到看了今年1月6日的《民族医药报》小验方专栏,里面有个“治慢性支气管炎验方”让我眼前一亮,方子是“仙鹤草30克,瓜蒌壳、黄芩、白前、百部、玉竹、款冬花各10克,败酱草12克。水煎分2次服,每天1剂。”我将此方推荐给了四叔,他服药第三天即感觉咳嗽的次数和持续时间明显减少,守方继续至第七天,原来的咽痒干咳等症状全部消失。为了巩固疗效,他又服了七剂,自此以后,慢性支气管炎没有复发过。四叔问我是哪个专家给的方子,我告诉他是《民族医药报》。如今,四叔逢人就说:“《民族医药报》太给力了,订报一年才52元,等于请了个健康医生回家。”

《民族医药报》还是我们民间医生的指路明灯。今年报纸第39期11版的验方专版的“肝肿瘤验方”又解了我的燃眉之急。我把其中的“保肝平癌散”介绍给一位姓韦的患者,按方中所写试用,结果服了14天后,疼痛明显缓解,食欲增强,睡眠质量极大改善,更重要的是药费少花一大半。

《民族医药报》不仅让我充实了医学知识,还让我结交了很多志同道合的中医师和中医爱好者。我们相互交流学习,提高了自己的诊疗水平。感谢报纸给我们一个广阔的平台,让我们民间医生有了发挥的空间。

(广西河池市宜州区德胜镇德胜社区 黎岩清)

岐黄传薪火 中医药适宜技术在校园

中医药事业传承应从娃娃抓起,厚植于青少年。为更好地推动“中医药文化进校园”,让师生员工更多地了解、学习、读懂中医药知识,湖南省攸县第一中学(省级示范性高级中学)按标开设了健康教育课,编写了校本教材,配备专任健康教育师资,各宿舍区设置健康知识辅导员,各班还有专门的健康宣传员。不仅如此,学校在宣传窗、黑板报,发放了宣传健康的折页和《民族医药报》,并组织学生现场学习《民族医药报》上中医药知识和防病抗疫知识,点评报上相关文章,畅谈读报体会。

老师们都说,《民族医药报》中医民族医特色鲜明,报上的中医药

知识师生读得懂,用得上,实用性强。其中,一位阳姓老师在教学之余还自学针灸,运用针灸和报上的知识,为自己和家人治疗一些小疾病。

我是该校的校医,是一名从事中医药工作四十多年的中医人,长期订阅《民族医药报》,是该报的特约通讯员,也负责学校的中医药文化宣传工作。我深感该报是我工作、生活、学习的良师益友。我结合临床撰写的“针灸治疗高中女生原发性痛经”“针刺治疗痰案三例”“少商(LU 11)及临证治验”“二黄二草二子汤外用治湿热症”“针刺留针治疗考试紧张综合征”等文章刊登于《民族医药报》,平时也会运

用针刺、艾灸、拔罐、熏蒸、刺血、冷敷、热敷、推拿、点穴、中药贴敷、足浴、中药膳、中药煎汤等中医药适宜技术治疗头痛、痛经、针眼、痹症、胃脘痛、外伤肿痛、考试紧张综合征、失眠、鼻衄、近视、口疮、带状疱疹、皮肤癣、疥疮、便秘等疾病,让师生们可以在家门口获得中医药服务。

祖国医药是瑰宝,薪火传承桃李芳,守正创新建新功。让孩子们心中播散热爱中医药的种子,在身心沃土中健康成长,弘扬岐黄之术,发挥中医药在全民健康事业建设中的积极作用,同时为《民族医药报》的发展,贡献绵薄之力!

(湖南省攸县第一中学 刘春荣)

坚持数年寄样报 反馈信息效果好

我与《民族医药报》结缘快十年了,初次接触就被她吸引住了,遂与她结下了不解之缘。

别看小小的一份报刊,版面却是丰富多彩,内容精彩纷呈:有名医讲堂、疾病防治、临床治验、外治疗法、小验方、用方体会、节气养生、妇幼保健、老年天地、药膳食疗、患者求援、名人养生、趣话本草、名医轶事……特别是凤尾草副刊的生活百味、情感驿站、中药故事、诗联鉴赏等栏目贴近生活,增长知识,是中老年朋友不可多得的

一份精神食粮。

2020年我被聘为该报通讯员,我想着这份报纸给我带来的益处,不能自己“独乐乐”,要和亲戚朋友“众乐乐”,使大家都从中受益。我便担负起了宣传、推广、订阅报纸的责任。每年报刊征订定期到来之前,编辑部都会给通讯员寄样报,我想各种办法把样报散发出去,最大限度地发挥报纸的作用。我不仅拿着样报到当地中医院、老年公寓、老年大学、养老院、城市广场等地发放,还通过邮寄样报的方式邮

寄给亲戚朋友,“精准投放”。他们收到报纸后有亲切感,也不容易扔掉,可以随时抽空阅读。这样的方式我已经坚持了四年,从反馈的信息看,效果不错,已有十多位亲朋好友订阅了《民族医药报》。他们说看这份报纸受益匪浅,对我的努力也是一种很好的回报。

在今年的征订工作中,我将充分发挥通讯员的作用,不断探索发行报纸的新路径,扩大宣传订阅面,使更多的人爱上这份报刊。

(山东东阿县 曲传旺)

《民族医药报》:我的启蒙老师

我是《民族医药报》的一名忠实读者,也是一名基层的诊所医生,订报已有20多年。在报纸上我学到了很多知识,尤其对壮医药线点灸疗法感兴趣。

2001年第1次订阅《民族医药报》,当时对我们诊所来说,是增加民族医技法的一种学习途径。经过多年的订报读报和参加培训学习,我逐渐可以在临床诊疗中运用壮医药线点灸疗法治疗各种皮肤病。此法疗效确切,我每次用常规方法治疗不好的时候,就用药线点灸来治疗。

我认为壮医药线点灸治疗皮肤病有很多好处。如皮炎、癣症、湿疹、疱疹等常见皮肤病,采用壮医药线点灸疗法

治疗,效果好,治愈率高,不易复发,有些皮肤病甚至可以立竿见影,疗效也得到患者认可。

该方法操作简单,一般一天点灸一次,7天为一个疗程,多数1~2个疗程可治愈。

在我看来,壮医药线点灸疗法非常适合基层医生,适用于基层医疗机构开展治疗,花费少,疗效好,病人乐于接受。我辈医学工作者,应当多看《民族医药报》,学习并传承好壮医药线点灸疗法,使其发扬光大,为祖国的医学事业作出贡献。

(福建省晋江市博德内科诊所 潘军)

三十年陪伴 这份报纸伴我成长

我订阅《民族医药报》已经30多年,从读者到作者再到通讯员,从乡村医生变成执业助理医师、执业医师、住院医师、主治医师……一路走来,《民族医药报》都陪伴左右,成为我成长路上的良师益友。

《民族医药报》上有很多好方子,而我用得最顺手的,疗效最好的,有两个小方子。一是牙痛妙方,丁香、细辛各15克,95%酒精100毫升。浸泡15天即可使用,主治虫牙疼痛,静脉炎疼痛等。在患者牙痛时,先把牙洞中间清理干净,再用一小棉球蘸药液塞牙洞中,数分钟即可止痛。用于输液后静脉炎,外涂

每日3次,一次好转三天康复,不痛后建议补牙根治疗。二是无花果治疗痔疮,每天食用50克干果可治痔疮出血疼痛,一周一疗程,同时用无花果叶100克煮水熏洗肛门,可免除手术之疼。忌辛辣酒,防便秘。这两条方子我临床上了很多年,许多患者用了都说操作简单,疗效确切。

《民族医药报》中类似的验方很多,对于基层医生来说,是很好的精神食粮和学习园地,建议医生和中医药爱好者都订阅,增加知识,丰富生活,给健康加个砝码。

(广西兴安县蒋官军诊所 蒋官军)