

弘扬中医文化 关爱银发人生

县中医院医共体开展义诊活动

□ 记者 黄绮贤 通讯员 潘爱萍

本报讯 望闻问切、按摩推拿、健康咨询……4月16日下午，县中医院医共体医护人员走进县颐养中心，开展“弘扬中医文化 关爱银发人生”义诊活动，让行动不便的老人们足不出户可享受贴心的中医诊疗服务。

“婆婆，你的血糖有点高，平时南瓜、葡萄这些含糖量高的果蔬要少吃。”义诊现场，来自中医护理、内科、骨伤科等科室的医生们耐心接待每一位老人，逐一问诊号脉、辨证开方，

依据看诊情况为老人们提供有针对性的诊疗建议和用药指导，科普中医健康知识和日常饮食宜忌。在问诊过程中，针对老年人普遍存在的颈椎疼、腰痛、肩周炎等症状，医生们还用娴熟的专业手法，为老人们带去推拿按摩等中医特色治疗服务，受到了一致好评。老人们边听边学边请教，现场气氛其乐融融。

“特别好！这些医生每隔一段时间就过来给大家看诊，对我们这些老年人也很热情、用心。每回体检完，心里就踏实了！”刚推拿按摩完的老人江

月琴说。

“我们和县颐养中心建立了长期医疗合作关系，会定期免费地为中心老人开展健康体检，确保及早发现健康问题，及时预防疾病的发生或加重，助力他们健康快乐生活。”县中医院医共体医务科科长柳伟英告诉记者，在义诊过程中，他们将中医特色治疗技术融入到了医疗健康保健服务当中，不仅为老人们送去了优质诊疗服务，增强了他们防病治病的保健意识，同时也弘扬了中医文化，营造了信中医、用中医、爱中医的浓厚氛围。



日前，妙高小学开展第五届足球嘉年华活动，全校30支队伍参加。足球是妙高小学的特色课程。近年来，学校大力发展青少年足球运动，全力提高学生综合素质，促进健康成长。

记者 章建辉
通讯员 涂丽云 摄

公告

下列车辆因道路交通违法被依法扣留，已逾期没有到我大队接受处理，现予以公告。请车辆驾驶人、所有人或者管理人在公告期内(3个月)到我大队接受处理，逾期不来处理的，将依照《中华人民共和国道路交通安全法》第一百一十二条、《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》第一百零七条、《道路交通事故处理程序规定》第五十八条之规定，对扣留车辆依法进行处理。

特此公告。

遂昌县公安局交通警察大队
2024年4月11日

序号	车辆号牌	车辆类型	颜色	发动机	车架号
1	KF61338	电动自行车	灰		50092
2	KF05115	电动自行车	粉红		26317
3	丽水 F26902	电动自行车	蓝		
4	无牌	电动自行车	绿		无
5	无牌	电动自行车	红	磨损	磨损
6	无牌	电动自行车	绿		252334
7	无牌	普通二轮摩托车	黑	磨损	磨损
8	无牌	普通二轮摩托车	红	磨损	磨损
9	无牌	普通二轮摩托车	黑	12M08624	
10	无牌	普通二轮摩托车	银	13032215	309215
11	无牌	普通二轮摩托车	黑	磨损	烂
12	无牌	普通二轮摩托车	红	CJ339839	43952
13	无牌	普通二轮摩托车	黑黄		M002566
14	浙K0C388	普通二轮摩托车	灰	08E04568	32936
15	浙K0N587	普通二轮摩托车	蓝		N0705847
16	浙K7E082	普通二轮摩托车	黑		100920
17	浙KFV809	普通二轮摩托车	灰	FL023101	24488
18	无牌	普通二轮摩托车	黑	磨损	磨损
19	浙KFY342	普通二轮摩托车	红	1110912153	
20	浙KFW803	普通二轮摩托车	黑黄	12332885	
21	浙KMC009	普通正三轮摩托车	红	8H305207	磨损
22	无牌	普通正三轮摩托车	蓝		SJ1563
23	无牌	普通正三轮摩托车	黄		4924
24	无牌	普通正三轮摩托车	红		132000
25	浙K25245	轻便二轮摩托车	红		100824
26	浙K34248	轻便二轮摩托车	绿		1910
27	浙KF3363	轻便二轮摩托车	灰		L0046776
28	浙KF3565	轻便二轮摩托车	黑		70162
29	浙KF6500	轻便二轮摩托车	黑		
30	无牌	三轮车	红		542186
31	无牌	自卸低速货车	黄	磨损	磨损

西畈打造“多能手”干部

□ 记者 雷晓云 通讯员 钟莹

本报讯 “举淤口村有三张金名片，中国版画大师杨可扬先生的故里、‘中国十个乡村文明传承发展之村’‘第五批中国传统村落’。让我们走进举淤口，寻找金名片背后的秘密……”日前，西畈乡干部刘嘉怡正在为一批来自诸暨的客商热情介绍。

遂江公路的开通在即，县城到西畈乡的车程距离将从3个半小时缩短至1个小时内。面对新机遇，西畈乡党委政府立足本地特色，深挖文化资源，致力于将曾经养在“深闺”的西畈乡打造成新晋“打卡点”。

“以往西畈乡虽然路途远，但自然和人文环境优越，是不少人心目中理想的‘桃花源’。”西畈乡党委委员吴旻告诉记者，面对新形势新挑战，讲好西畈故事成为摆在每一个乡、村干部面前的大事。为此，西畈乡在干部培养管理上下足功夫，依托技能课堂，全

力打造一支“提笔能写、开口能说、遇事能干”的“多能手”干部队伍，为乡村振兴贡献干部力量。

“介绍这段内容的时候，加个单手展开的手势，感觉效果会更好……”梳理好一份统一的《西畈乡解说词》后，乡村干部对解说内容进行集中学习，并开展讲解演练。今年以来，乡村干部组成的宣讲队伍已为来乡的5000余人次提供了讲解服务。通过对外推介，西畈乡还争取到诸暨企业家之友社300万元的初步投资合作意向。

同时，西畈乡还鼓励干部们参与信息写作，锻炼干部发现西畈乡闪光点、讲好故事的能力。“我们还专门出台了信息考核办法，每月对完成情况进行通报和排名，鼓励和激励干部会思考、能动手。下步，我们还将持续开展抖音制作、版画刻印等技能培训活动，通过点亮和提升干部的技能，把西畈乡这块秘境的故事讲给大家听。”吴旻说。

中医有方

如何改善失眠、焦虑

近期来就诊的患者中有1/4以失眠为主诉。失眠为什么会在这个季节集中出现？更加可怕的是，近期中风患者也是相对集中爆发，这是什么原因呢？

《黄帝内经·素问·四气调神大论篇》：春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。这是中医因时顺应天地之气的养生之道，春天应养肝。

一些肝气旺、肝气郁、肝血不足的人群往往在这个季节相对出现亢奋的状态，或失眠，或心烦易怒，或肝阳夹痰、夹火上犯颠顶部而诱发中风，危害极大。所有指向都集中在肝脏。肝脏就像一个小儿，活泼调皮，应天、地之气交，而茁壮成长，它的性格外展而不受拘束，得像教育小孩一样，宜赏而不可罚，要鼓励，而不是呵责。春天肝气受损，克犯脾胃，久之脾胃功能失调。一到夏季，往往饮食稍有不慎，就出现拉肚子了。

失眠，往往在春天里反复发作。一些情绪敏感人群，因为外环境的春天气息，常常百感交集，肝气失去舒畅，而频发失眠、情志抑郁等，遂昌民间叫发“青草颠”，这是劳动人民在生产、生活实践中得出的经典结论。

失眠，对人体危害极大，有些人长期失眠，甚至彻夜难眠，严重影响生活和工作。久之，人体的抗病能力下降，造成一些心身疾病，往往缠绵难愈，出现人格分离。

如何像婴儿一样睡觉？下面分享几个促睡眠的小妙招：

1.《黄帝内经》云：“所以任物者谓之心，心有所忆谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。故智者之养生也，必顺

四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”人无远虑，必有近忧。人类都是感性动物，这里的意、志、思、虑都是心理过程的升华，如果把这些“虑”，都化成了“智”，就会“和喜怒而安居处”而自我调节，否则就会为忧虑而困，成失眠之因。《黄帝内经》又云：“嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心。嗜欲则劳其目，故闭目则神可养。淫邪惑其心，故心静则邪可除。”所以，闭目静心是养生的重要方法，是改善焦虑、失眠的法宝。

2.肝为刚脏，体阴而用阳。肝气主升，喜条达，恶抑郁。而我们现在所处的生活环境、工作节奏、生活压力等，往往都是“嗜欲劳其目，淫邪惑其心”。或耗伤肝血，所欲不遂、闷闷不乐致肝气郁结；或劳其心血，心神失守；或喜怒无常，而肝火上炎等。所以，在春天里，我们享受大自然美景陶冶情操的同时，更需要有积极向上的生活态度，要学会赞美他人，使我们的肝气调达，心神愉悦。平时可以吃一些逍遥丸来疏肝解郁，还可以用白菊花、夏枯草等泡水喝，去清肝气、肝火。一些由肝血不足引起的两目干涩、健忘失眠、多梦的人，可以用枸杞子、桑葚、女贞子等煎汤代水喝。

3.临床上见到的失眠人群，都要经过一段时间，才会就医。许多感染新冠病毒的人群，没有及时恢复，造成诸脏气的气血不足、积劳成疾，往往以乏力、体倦、失眠、心悸为主诉。这类人群，在服用中药调理的同时，往往要结合推拿减压，会有意想不到的效果。

失眠，是临床常见的一种心身疾病。要“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”，做到动、静结合，阴阳调和，才能心安入睡。

县人民医院 赖新明

生活有品味 垃圾要分类