

千里赴衢“二刷”求医

一根银针圈粉外地游客

通讯员 吴茜玲

衢州既是一座充满烟火气息的江南古城,也是国家级非物质文化遗产“杨继洲针灸”的重要传承地。衢州市中医医院杨继洲针灸馆依托这项特色非遗针灸技艺,吸引了不少外地游客前来体验。近日,深圳的袁先生便专程驱车千里,再次来到衢州就医。

古城遇良医,一次针灸缓解不适

在深圳工作的袁先生,平时十分热爱运动。去年8月,他在一次运动后不慎拉伤左侧膝盖外侧,疼痛感较为明显。

事发后,他随即前往深圳当地医院检查,经拍片等相关检查,医生确认骨头无损伤,告知其需慢慢静养,暂无更具针对性的治疗方案。本以为经过休养便能逐渐康复,可袁先生膝盖的疼痛感始终未消,日常行走、轻微活动都会感到不适,也无法再进行喜爱的运动,心情一直郁郁寡欢。

去年11月,袁先生与衢州的朋友闲聊时,说起了自己的烦恼。朋友便向他推荐,衢州是杨继洲针灸发源地,当地市中医医院的针灸诊疗颇具特色,建议他可以来衢州,一边游玩古城,一边调理身体。本就对衢州美食和古城文化心生向往的袁先生,当即动身前往。

千里复诊,直言效果称心专程再来

今年3月,袁先生再次来到杨继洲针灸馆,这一次,他驱车1000多公里,专程从深圳赶来找江沿兵复诊。见到江沿兵时,他笑着说道:“江医生,上次治疗回去后,膝盖外侧的疼痛慢慢好转,后来基本恢复正常,我又能重新跑步、打球了,针灸的调理效果让我很满意。”

此次复诊,袁先生提到,恢复运动后大腿前侧偶尔出现麻木感,虽无明显痛感,但日常活动时会有不适感。江沿兵再次为其细致检查,判断该症状为局部气血不通、经络失养所致,随即调整针灸

传承非遗针法,让旅行也有“医”靠

从初次旅游顺带调理,到千里驱车专程复诊,再到推荐朋友前来就诊,袁先生的经历,正是杨继洲针灸临床实效的真实印证。江沿兵介绍,杨继洲针灸的学术精髓,在于治病不墨守成规,坚持精准取穴、辨证施治,针对筋骨损伤类病症,巧用核心穴位疏通经络、调和气血,灵活运用非遗针法,帮助患者逐步改善不适、促进身体恢复。

杨继洲针灸馆是衢州市中医医院精心打造的非遗针灸体验窗口,也是国家级非物质文化遗产

在朋友陪同下,袁先生来到位于市区北门街历史文化街区的衢州市中医医院杨继洲针灸馆。古色古香的医馆与老街雅致氛围相融,没有传统医院的喧闹拥挤,环境闲适舒缓,袁先生的心情也随之放松下来。

接诊的副主任中医师江沿兵,耐心询问袁先生的病情经过,细致开展体格检查,结合检查结果,判断其为膝关节外侧韧带和肌肉损伤,中医辨证属气滞血瘀引发的膝痹,随后制定行气活血、通络止痛的治疗方案,通过针灸配合理疗,精准取穴为其施治。

整个治疗过程温和舒缓,一次治疗结束后,袁先生坦言:“感觉疼痛感有了一定缓解,腿部也轻松了许多。”这样的改善效果,超出了他此前的预期,带着有所好转的身体,袁先生返回了深圳。

方案,配合艾灸温通经络。留针半小时后,袁先生表示,麻木感有所减轻,关节活动也比之前顺畅了一些。

一同前来的还有袁先生的朋友,这位朋友长期存在后背发沉、肩膀僵硬的情况,袁先生觉得衢州针灸的调理效果不错,便带着朋友一同前来,既能游览衢州古城,也能帮朋友调理身体不适。

江沿兵为其朋友看诊后,判断是体内寒湿偏重所致,为其制定针灸配合中医刮痧的调理方案,经过两次治疗,其朋友的不适症状得到了一定改善。

“杨继洲针灸”的核心传承阵地。医馆建筑与古城风貌深度融合,集临床诊疗、康养调理、文化体验于一体,让游客在逛古城、品烟火的同时,近距离感受传统中医的文化魅力。

衢州市中医医院相关负责人表示,近年来,医院持续推动中医药文化与文旅产业深度融合,不断擦亮杨继洲针灸这张非遗名片,以精湛的非遗针法和医者仁心,搭建起古城文旅与百姓健康的桥梁,让更多游客在衢州赏美景的同时,也能享受到优质的中医康养服务,收获安心与健康。

温情相伴



近日,柯医集团城南院区(柯城区人民医院)老年科病房里暖意融融,101周岁的鲁文礼老人在这里迎来了自己的生日。医护人员围坐在鲁爷爷身旁,一同唱响生日歌、送上真挚祝福,还为老人准备了贴心礼物,用温情陪伴让老人感受家一般的温暖。 记者 季玲 通讯员 聂桂萍 余晓丽 摄

健康 科普

孕期别只“补” 更要科学“动”起来

通讯员 倪燕

怀孕后,不少准妈妈都秉持“多吃多补”的观念,随着孕周增加体重快速上升,腰酸背痛、下肢水肿、耻骨疼痛、睡眠不佳等不适也接踵而至。不仅如此,孕期体重增长过快,还会显著增加妊娠期糖尿病、高血压、巨大儿以及剖宫产等风险。

如何在保障胎儿营养的同时,合理控制自身体重,实现科学饮食与适度运动兼顾?衢州市妇幼保健院通过“医生评估+专业老师带练”模式,开设孕期瑜伽课程为准妈妈提供安全专业的健康指导。

温和运动守护孕期健康

孕期瑜伽动作轻柔,却是十分有效的孕期健康管理方式。瑜伽对孕期的益处主要体现在三方面:

- 1.缓解不适,让身体更“有支撑”。孕期激素变化会让韧带变松,肚子前坠又会改变身体重心,腰部压力特别大。瑜伽里一些温和的体式能帮助活动脊柱、拉伸腰背、强化核心,让身体“更会用力”,从而减轻疼痛和疲劳。
- 2.练呼吸,为分娩“提前做功课”。瑜伽强调呼吸,平时把深长、缓慢的呼吸练熟了,形成“肌肉记忆”,到分娩时,就能更好地配合宫缩、管理疼痛、节省体力,让分娩过程更从容。
- 3.团体课带来“情绪支持”。孕期情绪波动很常见。在团体课程里,准妈妈们一起练习、互相交流,很多人会发现“原来不止我这样”,焦虑感会明显下降,这种支持对心理健康也很重要。

先评估再练习,体重管理趁早抓

孕期运动切忌盲目跟风,安全永远是第一位。衢州市妇幼保健院在瑜伽课程开展前,均由产科医生进行全面评估,排除前置胎盘、先兆流产或早产、严重高血压等不适宜运动的情况,针对血糖、血压异常等人群制定个性化方案,并根据孕中期、孕晚期不同阶段调整训练重点,再由专业老师带教。

很多人认为孕期发胖无关紧要,实际上体重管理越早干预效果越好。体重增长过快不仅加重身体负担、增加妊娠并发症风险,还可能导致胎儿偏大,提升分娩难度。坚持孕期瑜伽搭配合理饮食,既能有效控制体重增速、改善代谢,增强肌肉与盆底肌功能,也有利于自然分娩和产后恢复。

参与孕期瑜伽,这些事项需牢记

想要通过瑜伽改善孕期体验、维护身体健康的准妈妈,需注意以下几点:

- 1.先咨询医生:务必咨询产检医生,完成专业评估,确认自身适合运动。
- 2.选择正规课程:优先选择医院或正规孕产机构开设、具备医疗专业支撑的孕期瑜伽课程。
- 3.量力而行不逞强:以身体舒适、呼吸顺畅不憋气为原则,避免挤压腹部、长时间仰卧等危险动作。
- 4.备好相关用品:准备好瑜伽垫、瑜伽球、瑜伽砖及饮用水,练习过程中及时补充水分。

孕期并非进补越多越好,也不是长期静养就更安全。在专业指导下适度运动,做好体重管理,能够有效减轻孕期不适、降低妊娠风险。