



山东首届中医百家讲坛活动进入评选阶段

谁是“口碑中医”，您说了算！

“寻找齐鲁口碑中医暨山东首届中医百家讲坛”活动已进入评选阶段。主办方经过对149件征集作品进行筛选，共有38件符合条件的作品入围。他们中有三甲医院的中医科大咖，也有中医诊所的坐诊医生。截至12月2日14:00，本次评选已收到选票十万余张。这里面有你熟悉的面孔吗？

快来为中医文化传播使者们点赞助力吧！



金枝

山大二院中医科 医师

范文惠

山大二院中医科 医师

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

中医知识枯燥？ 说段相声给你听

“大家好，我是业余相声演员金枝，我是更业余的相声演员范文惠……”山东大学第二医院中医科报送的作品《你了解红豆薏米汤吗？说段相声给你听》，以相声的形式讲解了红豆薏米汤的正确熬制方法，寓教于乐的形式让不少网友留言夸赞：“医生变身段子手，幽默风趣话养生。”

金枝介绍，熬红豆薏米汤不能乱搭配，比如加了大米后寒性更重，应该加点芡实茯苓，芡实和茯苓可以健脾，健脾可以去湿，脾胃健了，湿气就少了。另外需要注意的是，红豆薏米汤的红豆，是赤小豆，那种细长细长的，而红豆是圆圆的，很多人不懂得区分，容易搞混了。

熬制过程也有讲究，很多人直接抓把米放锅里熬，这样也是

不对的，应该把薏米先炒一炒，让它寒性减少一点。“天天喝也不行，凡是都讲究个度，过犹不及。症状比较重，或是效果不好的时候，还是建议到专业的医院就诊。”金枝说。

一个小小的红豆薏米汤，就有这么大的学问。有网友看了以后表示，中医养生知识还真得好好了解，不然用错了方法都不知道。

常吃大蒜可以预防冠心病，你知道吗？山东大学齐鲁医院中医科主任刘德山以《常吃大蒜保护心脏》为题，介绍了大蒜在保护心脏中发挥的作用。刘德山表示，在日常生活中可以直接食用大蒜来预防冠心病，有研究指出，每天每公斤体重食用1克生大蒜，即可起到上述预防作用。

吃大蒜要讲究方法，最好生吃。虽然大蒜有很好的食疗效果，但并不是所有人都适合。肠炎患者应慎吃生蒜；青光眼、白内障、结膜炎、麦粒肿、干眼症等患者应少吃；合并有胃及十二指肠溃疡或胃酸过多者亦应少吃。

多位中医大咖开讲， 4天收获10万票

11月29日，“寻找齐鲁口碑中医暨山东首届中医百家讲坛”活动正式开启投票，主办方对百余件征集作品进行筛选，共有38件符合条件的作品入围本次评选。他们有山东省立医院、齐鲁医院、山东省中医院、山大二院、省千佛山医院等三甲医院的中医大咖，也有中医诊所的坐诊医生。

本次评选受到了来自全省中医药界从业者的关注，也引发了全体市民的热烈讨论。网友“瞭望自然”评论：“中医是我国的文化瑰宝，应继承和发扬下去，建议国家加强对中医的扶持力度。”网友“神合一”评论：“很喜欢中医的养生文化，希望社会再多一些这样的科普活动，让越来越多的人了解中医。”

截至12月2日14:00，本次评选已收到选票十万余张。其中前三名暂为陈维达(省中医)、王强

(省立医院)、于成(省中医)。本次评选活动通过公众投票的方式，最终评出10名“岐黄使者”、6名“口碑中医”和泉城口碑中医榜，获奖者将获邀参加“首届泉城中医榜”颁奖典礼。

为了推广中医，助力“健康山东”建设，我们还将成立齐鲁晚报中医顾问专家组，邀请中医药相关医学专家加入，组织开展健康进社区进乡村、记者探访体验中医馆等活动。

近几年国家在大力推广中医中药行业，中医作为我们国家的一项非物质文化遗产，也需要越来越多的人来不断学习、继承发扬下去。

为了挖掘我省优秀中医机构，宣传好中医药文化，11月13日，齐鲁晚报·齐鲁壹点启动“寻找齐鲁口碑中医暨山东首届中医百家讲坛”活动，通过中医科普短文或短视频作品，讲述中医保健理念及小妙招、小药方等。齐鲁壹点相关专题和话题目前总关注度已超200万。

头条链接

上壹点问中医， 快来提问吧

如果你有推荐的口碑中医或中医机构，或者你有中医方面的知识想了解，可以扫描下方二维码下载齐鲁壹点，在情报站编辑#中医“百家讲坛”来啦你想问点啥#+文字/图片或短视频上传即可。

如果您的问题被选取登上“百家讲坛”，将有机会获得由济南马明仁膏药铺赞助提供的价值100元的“筋络舒贴”膏药和“清肤按摩液”各一份。

(焦守广)

投票方式：

①扫码下载“齐鲁壹点”



②“头条”频道顶部轮播图中，顶部点击“首届泉城中医榜评选”



③选择喜欢的医生点击投票。

女医生看完病人 自己悄悄打上点滴



秋冬时节，又到了呼吸道疾病高发的时期，医护人员的工作量增加了不少。

11月23日晚上，山东省胸科医院呼吸与危重症医学科二病区的马增霞大夫值夜班，当天白天，马增霞感觉到身体不适，晚上接班后她发起烧来，到了38度。考虑到科室病人多，同事们都很辛苦，找人换班替班都不方便，她最终选择了坚持。晚上九点多查完房，眼看着病人都睡下了，她回到休息室，悄悄地给自己输上了消炎药。

(通讯员 王珺 王珂)

山东科学大讲堂本周五14:30开讲

跟您聊聊“抑郁的那些事”

12月6日14:30，由山东省科协、省教育厅、省科技厅、省卫健委主办，山东省医学会、山东省精神卫生中心承办的山东科学大讲堂将于山东省精神卫生中心举办。据悉，本期讲堂主题为“阳光下的阴影：抑郁的那些事”。主要内容为抑郁症的起病原因、易患人群、临床表现及对日常生活造成的影响等，并引导大家学会如何预防、识别及正确处理抑郁情绪。活动将邀请山东省精神卫生中心病区主任杨晓东教授担任主讲专家，并进行现场交流和答疑。

本次活动为公益性科普讲座，免费向公众开放，无需预约。讲座地点为山东省精神卫生中心(济南市历下区文化东路49号)门诊楼四层412教室。欢迎感兴趣者踊跃参加。

小小眼底病 严重可致盲

眼睛不适应立即到正规专业医院检查

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意
通讯员 汪心海

平常到医院看病，特别是患有高血压、糖尿病、肾脏病和神经科疾病的病人，常常请眼科医生检查眼底，山东省眼科医院医生表示，从眼底图像中可以诊断各种眼病以及内科病和脑系科的疾病，特殊病人以及眼睛不适患者定期做眼底检查是非常有必要的。

为什么要做眼底检查？眼睛是心灵的窗户，人类信息的90%依靠视觉获得。全身活体血

管，唯有眼底可见。眼科医生用眼底镜通过瞳孔来观察眼底，用眼底照相机给眼底照相，照片可同时打印出来，我们就可以看到自己眼底的全貌。

据了解，眼底由视网膜、眼底血管、视神经乳头、视神经纤维、视网膜上的黄斑部，以及视网膜后的脉络膜等构成，这些部位的病变统称为眼底病。从眼底图像我们可以诊断各种眼病以及内科病和脑系科的疾病。如视神经病变、视网膜病变、视网膜血管病变、黄斑病变、高血压动脉硬化、糖尿病视网膜病变、肾病、血液病、颅脑疾病等等。

专家介绍：
杨晓东 >>>
教授，主任医师。现任山东省精神卫生中心精神科病区主任。兼任山东省疼痛医学会心身医学专业委员会副主委、山东省劳动能力鉴定委员会专家、《精神医学杂志》编委、北方精神医学论坛常委。主要研究方向：抑郁障碍的诊断、治疗及预防。迄今在国内核心期刊及国外医学期上发表学术论文共20余篇，参编多部学术著作。



对于眼底检查来说，眼底的视网膜血管是人体中唯一可看见的血管，医生把它当作了解其它脏器血管情况的窗口。因此，它的变化在一定程度上反映了一些器官的改变程度。如高血压病人眼底可见到视网膜动脉硬化，糖尿病病人眼底可见小的出血点和渗出物，这就在一定程度上反映了全身血管改变情况。医生可据此来分析、判断疾病的严重程度。

医生提醒，眼底病的危害主要是影响视觉能力，严重可致盲，所以眼睛一有不适，应立即前往正规专业医院进行检查。