

2020中国长白山健康论坛完美收官

8月30日12时,2020中国长白山健康论坛在长白山池北区圆满落幕。论坛以“中医让人类无疫、健康让世界无界”为主题,吸引了国内25个省市区近220家单位的400余人参会。截至8月30日10:45,论坛直播照片和网络直播点击量达57万人。

8月29日上午开幕式上,“长白山健康养生系列丛书之六《长白山二十四节气养生》科普图书首发。北京中医药大学教授、世界国际健康旅游专业委员会副会长侯胜田发布了《中国中医药健康旅游目的地发展评价报告》(2020-2021)。在主论坛上,国医大师、中央文史馆馆员、国际欧亚科学院院士、中医肾病学奠基人张大宁以《中医学对世界贡献的现在与未来》为题,进行线上主旨演讲。联合国世界旅游组织专家贾云峰以《中医整体观引领下的健康产业发展》为题作了主旨演讲。国医大师刘柏龄、国医大师王烈在线上为论坛寄语。相关行业专家,围绕“如何发挥中医药特色优势构建公共卫生体系”以及“如何创建中医药防疫体系”等问题展开对话和交流,进行高端访谈。

8月29日下午,分别举行了中国长白山中医药健康旅游暨森林康养论坛、中韩传统医学长白山论坛、国际中医药智库(长白山)论坛暨中医药法实施三周年专家座谈会、长白山国医论道、中华中医药学会养



康复分会2020长白山运动损伤与障碍康复论坛、后疫情时代医院发展如何破局—长白山院长论坛、2020长白山针刀医学论坛等7个平行论坛。

据主办方介绍,论坛自2014年创办以来,始终坚持“政府主导、学会推进、整合资源、多方共赢”的原则,致力打造“一个前沿的学术交流平台、一个行业的尖端对话平台、一个高端的头脑风暴平台、一个创新的市场对接平台”等“四个一”平台,并努力实现“一心一体、长白论坛、世界名片;一带一路、中医论道、全球健康”的目标。论坛作为推动新时代中医药行业与健康产业大融合、大发展的重要载体,正在成为立足吉林、面向世界的健康学术策源地和健康产业交流地。截至今年,该论坛已连续举办了七届,共邀请国内外演讲嘉宾270余人次,来自

国内外的参会代表4000余人次。

“中医药的发展需要全社会的参与,需要凝聚共识,更需要提高大众对中医药发展的信心。长白山健康论坛发出了响亮的声音,号召更多人关注中医药发展,爱护呵护中医药文化。”中国人民大学教授、博士生导师,国家中医药管理局中医药文化建设与科普委员会专家、《中国医学人文》杂志编委殷强表示。

8月29日、30日,论坛系列活动之第六届长白山健康养生文化节——省级专家义诊活动,特邀嘉宾美国“朱氏头针”创始人朱明清教授及8位省级专家,共计为240余位二道白河小镇民众进行义诊咨询,共免费发放煎煎颗粒近150服,发放科普书籍《经典茶饮养生防病指南》近300本,惠民总价值近2.9万元。

城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

探索长白山的健康奥秘 森林康养大有可为

它能提高人体免疫功能、降低体内应激激素、缓解焦虑……它,就是依托长白山良好森林生态环境的“森林康养”。

漫步在长白山中,清新的空气、绿色的景观、婉转的鸟鸣、潺潺的流水……会让人心旷神怡,忘掉烦恼。森林通过各种我们不知道的方式影响着我们的健康。这里到底有何奥秘?森林康养真的可以让我们更健康吗?北华大学副校长杜培革给出了肯定的答案。论坛上,她分享了北华大学森林医学团队关于长白山红松阔叶林森林环境与人体健康的实证研究成果。该团队针对长白山和平小镇的森林环境进行了生态环境因子检测,并以12名健康志愿者、18名二型糖尿病患者为样本进行了3天2夜的长白山和平小镇森林康养医学检测,共鉴定8月的长白山红松阔叶林的森林挥发物39种,总体来说,长白山的森林能够提高人体机能的免疫功能,降低体内应激激素,缓解焦



虑,并提高一些免疫相关因子……“今天的论坛,如果移到长白山和平小镇的森林里,相信将会给与会者更好的体验,更大的吸引力。”杜培革告诉记者,今后她的团队将扩大长白山森林的研究范围,用数据向世人证明长白山的健康之魅。

随着森林与健康密码的一一破解,森林康养项目成为备受关注的热点。如何更好地利用长白山的森林资源?如何布局这个全新产业?“文化是内容,旅游是场景,能不能让中医学也变成文化变成内容,旅游变成它的场景。”“未来我认为中

医跨界是一个必然趋势,融合是基本的战略,场景是主要的路径,产业是链条的运营。”……论坛上,贾云峰、赵立冬、侯胜田、刘牧樵四位专家从战略层面上带来了新的理念,新的思考,新的做法。

特意从哈尔滨赶来参加论坛的查明辉告诉记者,“专家们的观点非常具有前瞻性,让我开拓了眼界和思路,对自己从事的行业有了更深层次的理解。非常感谢论坛给我们这次提高的机会。希望这样的会议以后越来越多。”/城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

44岁男子突发脑梗 经成功抢救转危为安

无心跳,无脉搏,无呼吸,右冠状动脉100%闭塞……8月25日下午,榆树一名44岁男性患者在就诊过程中突发室颤、心跳、脉搏、呼吸骤停,因当地医院不具备介入治疗技术,所以火速将患者经120急救车转运至吉林省人民医院紧密型医联体榆树院区,经成功抢救转危为安。

“我们与急诊科会诊,明确诊断为急性ST段抬高型心肌梗死(下壁),立即给予双联抗血小板聚集负荷量治疗。”心内科主任张广成告诉记者,医院秉承“先救治,后缴费”的理念原则,

开启绿色通道,急诊抽血送检,并由孙东旭医生陪同快速完成新冠疫情急诊检测项目,同时向患者家属交代病情,启动导管室,随即进行急诊冠状动脉造影检查和支架植入治疗。造影显示,右冠状动脉中段远段100%闭塞,立即行介入治疗开通闭塞血管。术中出现再灌注心律失常,心脏骤停,导管室人员紧张有序,进行积极抢救治疗,患者生命体征逐步平稳。随后,医院为患者进行了右冠远段支架手术,血流通畅后,患者胸痛缓解。“复查心电图ST段明显回落手术成功,挽救了这该名

轻患者的生命。”

“急性心肌梗死发病突然,应及早发现,及早治疗,并加强入院前处理。治疗原则为挽救濒死的心肌,缩小梗死面积,保护心脏功能,及时处理各种并发症。”张广成提醒冠心病患者应普及有关心肌梗死知识,预防心肌梗死发生在日常生活中,要注意避免过度劳累,放松心情,洗澡时要特别注意,气候变化时要当心,要知道和识别心肌梗死的先兆症状并及时给予及时处理。

徐梦晗 陈鹏 城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

如何成为健康老人

8月24日至30日,长春市卫健委开展了以“提升健康素养,乐享银龄生活”为主题的2020老年健康宣传周活动,提倡以健康的生活方式来迎接老年生活,提高自我保健能力,增强预防保健意识。如何成为健康老人?长春市第二医院心血管内科副主任医师张楠给出了以下建议。

■积极认识衰老

提倡优雅向老、智慧向老、积极向老。安神定志,调节情志则是老年朋友的养生之道。《黄帝内经·素问》中就指出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”,说明精神情绪上要保持清静安宁,不

贪欲妄想,就可以保持情志和调,预防疾病。所以生活上要乐观愉快,保持心情舒畅。情绪过分波动,或长期处于兴奋状态,最容易影响心血管系统,造成血管收缩、高血压、心绞痛、心肌梗死。

■合理膳食,均衡营养

人的血压与食盐摄入量呈正相关,世界卫生组织建议食盐的摄入量应控制在每天6克。肥胖、高血压、高血脂、心脑血管病和糖尿病,称之为“五病综合征”。健康的膳食习惯应为食物多样,谷类为

主;多吃蔬菜、水果和薯类;常吃奶类、豆类及其制品;经常吃适量鱼禽蛋瘦肉,少吃肥肉和荤油;食量与体力活动要平衡,保持适宜的体重;吃清淡少盐的膳食;饮酒应限量;吃清洁卫生不变质的食物。

■适度运动,循序渐进

科学有效规律持久的健身运动可以有效调节身体各脏器的功能,增强机体的免疫机制,降低血脂,增加胰岛素敏感性,增强关节灵活性,是老年保健的重要手段。老年

人健身运动的形式遵循个体化原则,不是所有的运动都适合老年人群,应根据自身情况和爱好,动静结合,劳逸结合,循序渐进,持之以恒;不可急于求成,否则适得其反。

■戒烟,切勿过量饮酒

戒烟越早越好,切勿过量饮酒。这是老生常谈,也是最难做到的。喝少量低度酒

如葡萄酒,对身体有好处,但过量饮酒尤其是高度酒对心、脑血管和肝脏肯定是有损害的。

■保持良好睡眠

人到老年,由于大脑皮层的功能不如青年人活跃,新陈代谢减慢及体力活动大量减少,所需的睡眠时间也随之减少,一般一个晚上能睡5小

时左右就够了。老年人半夜易醒,睡眠时间短,可通过白天午睡1小时来补足。长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停,应当及时就医。

■监测血压

建议每日早晚在家测量血压,知晓自己的血压情况,如有异常,请及时就医。血压越高则风险越大,临床上脑中

风患者常伴有显著的高血压。高血压病人一定要在医师指导下有规律地用药,不能自作主张,随便停药、换药。

■定期检查血糖血脂

正常人每1—2个月监测血糖一次,糖尿病患者要经常监测空腹和餐后2小时血糖。建议使用胰岛素或服用降糖药物的老年人随身携带小零食或糖块,避免低血糖发生。

3个月或半年检查一次血脂,血脂升高、动脉粥样硬化和冠心病的发病也明显增加。控制血糖、血脂的目的,是为了减少动脉粥样硬化症的发生,避免造成心脑血管的损害。

■预防心肌梗死

秋冬季是心血管疾病发病的高峰期,如果出现前胸闷痛,气短,夜间不能平卧等症状应引起重视。建议立即就医,切忌勉强行

走、用力大便。若心绞痛持续时间较长或伴有恶心、呕吐、大汗、濒死感,可能是心肌梗死先兆,应提高警惕,及时治疗。

■关注脑卒中早期症状

如出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视,很可能出现了脑血管意外,尽快拨打“120”:因为它的发生率、死亡率相当高,得病

后又容易引起瘫痪或不同程度的功能障碍,严重地影响工作和生活,要重视高血压、糖尿病、高血脂症这些引起脑卒中的高危因素,让血糖、血压、血脂达标。

■预防阿尔兹海默病的发生发展

如果老年人出现反应迟缓,短期内记忆退化,说话重复,理解及表达能力下降,应及早就诊,规范治疗,

预防或延缓阿尔兹海默病的发生发展。子女协助制作应急卡,并提醒随身携带。

■定期体检

老年人每年至少做1次健康体检,对于一些疾病做到早发现,早干预,早治疗,

降低疾病带来的风险。这对老年人的养生保健、延缓衰老具有重要的意义。