

人参药膳培训来了！ 城市晚报“50+少年”免费报名

金秋时节，吉林省道地药材之王——人参开始陆续新鲜上市！人参被誉为“百草之王”，有大补元气、补益脾肺、生津止渴、安神益智等多重功效。秋季养生以养阴益气为主，人参药膳正是顺应天时的佳选。

对于我们普通百姓，人参买回家，怎么烹饪才能完美呈现它的神奇功效？人参药膳的养生奥秘又在哪里？

揭秘的机会来了！由吉林省中医药管理局主办，吉林省中医药科学院承办，长春健康职业学院、健康饮食学院、掌上吉林、城市晚报协办的吉林省中医药膳推广培训班首期开始免费招募。城市晚报“50+少年”有幸获得其中10个名额。

此次培训，面向中医医疗机构的食堂工作人员、社会餐饮机构及宾馆厨师以及热爱中医药膳的社会各界人士。药膳从《吉品药膳》菜谱中精选而出，均以人参为主要药食同源材料，共四道，分别为人参黄芪鸽子汤、双参炆板蓝根青菜、药膳养

颜人参酥及人参百合酥。

培训内容涵盖药膳理论知识、烹饪技巧、养生知识等多个方面，学员将通过理论学习与实践操作，全面掌握药膳制作技巧。

本次培训邀请了具有资深药膳制作经验的专家进行授课。韩宏博老师，长春健康职业学院药膳与食疗专业的专家；牟忠波老师，吉林省饮食文化研究会常务副会长。他们将倾囊相授，让学员短时间内掌握药膳制作的精髓。

中医药膳学自古以来就是中医药学的一部分，它具有药食同源、简便验廉、蕴医于食、寓养于膳的特色优势。培训将进一步弘扬中医药文化，促进百姓身体健康，“我们希望发挥中医药膳食疗的特色优势，把中医药膳推广到老百姓的餐桌上，让老百姓在日常饮食中学会中医养生保健，从而防微杜渐，预防疾病的发生。”吉林省中医药管理局二级调研员赵鸿飞告诉记者。

作为本次培训活动协办方，城

市晚报“50+少年”栏目特别为“50+少年”们争取到10个名额，助力大家探索养生奥秘！请入群接龙报名。

培训时间：2024年9月3日（星期二）上午

培训地点：长春健康职业学院健康饮食学院（长春市锦河街155号）

活动名额：限10人（限长春）

报名通道：扫码入群，8月30日下午3点整开始报名接龙

报名要求：年龄在40岁以上，身体健康，具备完全行为能力的朋友们均可报名参与

这是一场舌尖上的养生盛宴，也是一次难得的学习机会。

人参药膳的世界里，希望你！

城市晚报全媒体记者 杜兆云 朴松莲



扫码入群参与报名

长春市公安局宽城区分局 举行师徒结对仪式

为进一步传承弘扬宽城公安优良传统，深化师徒传帮带工作，充分发挥离退休老同志的政治优势、经验优势与威望优势，强化优秀民警的引领示范作用，8月28日，长春市公安局宽城区分局举行师徒结对仪式暨“蓝盾初心 银发生辉”主题党日活动。

活动上，首先为结对师徒详细介绍了分局社区警务室现状，宣读了老干部进社区“十员”工作名单及结对师徒各自职责。随后，结对师徒交换签署结对证书，离退休老同志代表、徒弟代表依次作表态发言。

此次活动以青年干警养成教育为切入点，老同志秉承着诚心教、热心帮、全心带的态度，把自己的好思想、好作风、好经验、好技能毫无保

留地传授给徒弟，青年干警养成虚心学、潜心悟、用心干的习惯，围绕学业、学方法、学规矩，把老同志们的真经法宝学习好、领悟好、实践好。同时，师徒双方要做到互学同行，银青同心，积极进行理论共学、交流研讨、谈心谈话，在思想上共进、能力上互提、作风上互相监督，共同研讨解决一线工作中的堵点、难点，实现老青携手共谋发展的目标，要在工作生活中互帮互助，更好地发扬公安机关“传帮带”的优良传统。

活动后，分局组织结对师徒前往长春市警察博物馆参观了解长春公安发展历程，进一步激发民警干事创业的精气神，更好地赓续红色基因。

城市晚报全媒体记者 吕闯

客车高速公路抛锚 民警紧急转运

8月28日13时20分，省公安厅高速公路公安局靖宇分局巡逻三大队接指挥中心转警称，鹤大高速730公里应急车道处有一大客车发生故障无法行驶，接警后三大队民警立即联系路巡人员一同前往现场。

到达现场后，民警快速设置安全防护区，向驾驶员了解情况得知，该客车是去往长白山二道白河镇游玩的

旅游团，车内有55名游客，车辆行驶到此处发动机发生故障，无法继续行驶。

得知情况后，民警联合路巡人员积极安抚车内滞留乘客，告知当前车辆情况和转运方案，平复乘客焦虑心情，并有序组织乘客耐心等待。不久后，转运车辆到达现场，在民警的指挥下，55名乘客安全离开故障现场，继续行程。

城市晚报全媒体记者 吕闯

开学季怎样预防呼吸道疾病 儿童医院专家这样说

学校开学，神兽归笼让多少家长心中暗喜。不过，夏末秋初新的烦恼接踵而至，那就是孩子容易患上呼吸系统疾病。这类疾病都有什么症状？该怎样预防和治疗？来看北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院呼吸综合治疗门诊主任医师赵芳兴怎么说——

呼吸系统疾病的症状

据赵芳兴主任介绍，秋冬季和春季患肺炎等呼吸系统疾病的孩子比较多，主要集中在2至5岁年龄段。症状是发烧咳嗽，有些孩子会有鼻塞、嗓子疼、耳朵疼、头疼，小年龄段的儿童可能会有一些喘息的症状。

患病的原因有很多，有一些孩子患有先天性心脏病、先天性气管肺发育不良、佝偻病，或者营养状态不好，患病的几率比较大。

另外，居住环境比较拥挤、环境卫生不是特别好，经常出入通风条件不是特别好的人员密集场所，也会造成呼吸系统疾病的发生。

这样预防呼吸系统疾病

赵芳兴主任表示，在北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院，医生将视症状轻重、有针对性地治疗呼吸系统疾病。

如果是轻症，将针对病原体对症治疗。如合理的退热、对呼吸道的管理、合理的饮食；如果是重症，就要住院

做进一步的观察治疗。北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院自行研发的小儿宣肺颗粒、小儿清肺痰咳颗粒、小儿清热解表颗粒，对恢复期痰液吸收比较慢、急性期干咳的孩子治疗效果非常好。

另外，推拿、塌渍等中医治疗方式，以及家庭雾化等物理治疗方式，也具有良好的治疗效果。

这些方法家长要牢记

赵芳兴主任提醒广大家长，如果发现孩子有发热或者咳嗽等症状，一定要及时就医。如果孩子出现发热症状，可以按照以下方法处理：让孩子卧床休息，保持室内安静、温湿度适宜。保持皮肤清洁，及时更换被汗液浸湿的衣被。勤测体温，密切监测孩子体温变化。如有虚脱表现，应予保暖、饮热水。体温超过38.5℃服用药物降温，若高热不退，应及时就医；如果孩子出现热性惊厥，可以按照以下方法进行急救：保持呼吸道通畅，防止跌落或受伤。千万不要刺激孩子，切忌掐人中、撬牙关、按压或摇晃孩子，防止造成进一步伤害；抽搐期间口鼻腔分泌物较多，可让孩子平卧，头偏向一侧或侧卧位，及时清理口鼻腔，避免窒息；及时到正规医院就近救治。

城市晚报全媒体记者 孙元忠

北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院助力区县儿科发展 优质医疗资源平移下沉



来到榆树——

为弘扬“红医精神”，深化专科合作与技术交流，惠及更多儿童及家庭，应榆树市妇幼保健院邀请，由北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院外联工作部主任王启明、重症监护科主任单立业、体检中心主任李明辉组成的“爱童”志愿服务专家团，于8月23日至24日来到榆树市，举办了一场温馨的儿童爱心义诊活动。

抵达榆树市妇幼保健院后，专家团队立即投入到紧张而有序的工作中，他们以饱满的热情接待每一位前来就诊的孩子及家长。

通过细致入微地问诊，耐心倾听家长叙述病情，专家们凭借精湛的医术和严谨的职业态度，为患儿提供个性化的诊疗，赢得了家长和小朋友们的一致称赞。

在教学查房环节，专家团队深入儿童病房，就多个住院病例与榆树市妇幼保健院的儿科医生进行了深入交流与探讨，分享了诊疗经验，为当地医生提供了新的治疗思路 and 方向，有效促进了医疗资源的共享与互补。

为了进一步提升榆树市妇幼保健院的医疗技术水平，重症监护科主任单立业为当地同仁举办了专题培训，介绍了最新的医疗知识和技术，并就常见病、多发病的诊疗趋势进行了深入探讨。

活动期间，北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院的专家们还实地考察了榆树市妇幼保健院的儿保科，针对儿保科与临床工作的衔接、体检中心的规划发展等方面提出了建设性意见，为提升该院的整体医疗服务水平贡献了力量。



此次义诊活动不仅是一次医疗志愿服务的延伸，更是医联体建设工作的良好实践。两家医院将以此为契机，继续加强合作与交流，不断提升医疗服务能力和水平，为榆树市的儿童提供更加优质、高效、全面的医疗服务。

来到舒兰——

一年前，北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院与舒兰市人民医院医联体合作签约。一年来，在医院多个部门的协同努力下，舒兰市人民医院儿科得到较快发展，为舒兰当地儿童提供了更加优质的医疗资源。

为儿科提质升级建设多维度助力

自2023年8月22日双方合作签约以来，北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院选派中西医结合科主任薛斌、消化内科医师赵日、重症监护科医师李博等骨干力量，常驻舒兰市人民医院儿科，为当地患儿提供诊疗服务。外联工作部主任王启明、普外科主任崔利、重症监护科主任单立业、耳鼻喉科主任李莉萍、遗传代谢内分泌科主任李彤、泌尿外科主任谢方达等多位专家，先后多次到舒兰开展义诊、讲座、教学查房等活动。

在北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院的大力支持下，舒兰市人民医院儿科建设步入快车道。

截至目前，儿科临床诊治能力大幅提高，住院病床从22张增加到42张。增加了末梢采血、无痛试敏等新项目，已经可以治疗百日咳、脓毒血症等重症病例。

在家门口为孩子健康保驾护航

随着舒兰市人民医院儿科诊疗能力和服务范围的扩大，舒兰当地儿童不用来长春，就能享受到省级专家的服务，既节省了时间，又节省了家庭的经济支出，取得了良好的社会效益。

为总结一年来的工作经验，深入推进医联体建设，舒兰市人民医院本月22日召开了“推进医改，创新合作模式；深入基层，造福舒兰儿童”主题大会。北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院副院长杨光，舒兰市卫健局副局长于庆祝，舒兰市人民医院院长吴继宏、副院长韩志信，以及相关科室人员参加了大会。会上，为感谢北京儿童医院集团医院·长春市儿童医院外联工作部主任王启明，常驻专家薛斌、赵日、李博的付出，舒兰市卫生健康局授予他们“2024年度舒兰市‘优秀医生’荣誉称号”。

未来，双方表示，将进一步深化合作，不断探索新途径、新办法，及时将新理念、新技术引入舒兰，为当地儿童健康成长，提供更加强大的医疗保障。

城市晚报全媒体记者 孙元忠