

国医名师学术经验交流会在我市召开

# 传承学术薪火 弘扬中医国粹



会议现场,座无虚席。 本报记者 张海 摄

本报讯 记者黑晓晓报道:3月22日至3月23日,由中国中医药信息学会名老中医薪火传承分会、长治医学院、市卫生健康委员会主办,中和国医(北京)国际医学研究院、潞城区人民政府、长治和平康复医院承办,长治医学院附属和济医院、长治医学院附属和平医院、潞城区卫生健康和体育局协办的国医名师薪火传承学术经验交流会在滨湖文旅服务中心召开。活动现场,多位国医大师、全国名中医,以及来自全国各地的250余名中医药骨干齐聚一堂,通过学术专题授课、特色技法交流等形式,传承中医药文化瑰宝,弘扬名老中医

学术精粹,共同探索中医药事业发展创新之路。

此次会议以“晋韵承医道潞州启新航:以传承为基、科室建设为梁、人才培育为柱,共筑长治中医药辉煌盛景”为主题,彰显了深度挖掘中医药智慧、对接国家战略、汇聚学术力量、培育本土人才、打造地区特色的坚定决心,致力于助推我市中医药事业创新发展,为广大群众提供更加优质便捷的医疗服务。

在学术讲座环节,各位国医名师分别以《常见老年病的中医疗治》《浊毒理论对肿瘤防治的指导意义》《肝癌的中医中西医治疗思路与实践》《中医的

精准靶向诊疗思维》等为题,详细分享了最新研究成果、尖端诊疗技术和宝贵临床经验。国医名师们的倾囊相授,为与会的中医药人才拓宽了视野格局,助力他们精进医术医德,为推动中医药事业高质量发展贡献力量。

承办本次学术交流活动,标志着长治和平康复医院在中医药特色医院建设中又迈出了坚实的一步。医院将以此为契机,不断提升人才建设、学科发展和个性化诊疗服务等工作,更好地满足人民群众高层次多样化的中医药服务需求,助推中医药产业发展,谱写我市中医药事业发展新篇章。



## 健康简讯

市疾控中心(市卫生监督所)开展“世界水日”宣传活动

### 传播科学健康饮水知识 营造惜水爱水浓厚氛围

本报讯 记者黑晓晓报道:3月22日是第三十三届“世界水日”,为贯彻落实《健康中国行动(2019~2030年)》《国家气候变化健康适应行动方案(2024~2030年)》要求,提升公众饮用水健康素养水平,全面推进健康环境促进行动和气候变化健康适应行动,3月21日,市疾控中心(市卫生监督所)工作人员在潞州区长邯南路组织开展了主题为“守护

冰川 科学饮水 共享健康”的宣传活动。

活动现场,工作人员通过悬挂条幅、摆放展板、发放宣传资料、现场咨询等方式,向过往群众普及节水知识以及我国水资源保护的相关法律法规,倡导群众树立正确的环境健康意识,养成节约用水的好习惯,并呼吁大家从自身做起,保护水环境、珍惜水资源,自觉参与爱水、惜水、节水行动,让节水理

念和行动蔚然成风。

此次宣传活动,共分发宣传册200余份,接受居民咨询50余次,有效提升了群众生活饮用水相关健康素养水平,激发了群众对水资源保护的热情。

今后,市疾控中心(市卫生监督所)将继续加大宣传力度,持续引导广大群众积极关注饮用水卫生状况,掌握科学的健康饮水知识,增强自觉节水意识,助力健康长治建设。

市人民医院感染性疾病科开展结核病防治义诊活动

### 携手防治结核 共筑健康防线

本报讯 3月24日是第30个“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。为提高广大群众对结核病的认知,推动结核病防治工作,当天,市人民医院感染性疾病科开展了结核病防治义诊活动,通过健康宣讲、疾病筛查、科普宣传等形式,共同构建结核防治健康屏障。

活动现场,医护人员通过

设立咨询台、摆放宣传海报、悬挂横幅、发放结核病防治知识宣传手册等形式,向过往群众普及结核病防治知识。同时,还为前来咨询的群众提供免费测量血压、血糖,快速筛查结核、艾滋、乙肝、丙肝等检查与健康咨询,并对现场诊断出来的疾病,给出进一步治疗意见。此外,医护人员还叮嘱大家要注意保持良好的个人卫生习惯,勤洗手、多通风,避免与

结核病患者密切接触等。此次活动,通过知识普及、健康检测和互动宣教,使结核病防治知识更加深入人心,极大提高了群众对结核病防治知晓率,对有效防止结核病传播起到了积极的推动作用。今后,该院将继续加强结核病防治工作,提升结核病防治水平,为消除结核危害、提升全民健康水平贡献力量。

(马海芳)

### 健康小知识

## 睡不着就吃褪黑素? 医生:不可滥用!

3月21日,中国睡眠研究会发布了《2025年中国睡眠健康研究白皮书》,基于对15万余人的调查数据显示,2024年,我国居民平均夜间睡眠时长为6.85小时,较2023年增加6分钟。尽管睡眠时长略有改善,但“入睡难”仍是困扰超半数人群的核心问题。

睡不着怎么办?只要在社交平台搜索“失眠”一词,就有一些所谓的“经验帖”推荐褪黑素。褪黑素是由大脑松果体分泌的一种激素,其分泌呈现显著昼夜节律:白天光照抑制分泌,夜间黑暗环境下分泌量激增,凌晨达峰值,较日间飙升10倍以上。但医生表示,长期、过量服用褪黑素,可能会影响机体正常分泌褪黑素,从而引起睡眠功能紊乱。还可能会促进血管收缩,增加大脑中风的风险。严重者还会导致激素分泌紊乱,男性生育功能下降等情况。因此,不建议长期、大剂量使用褪黑素来帮助睡眠。

医生强调:调整生活方式,是改善睡眠的核心。需注意以下几点:

**1. 饮食控制** 睡前2~3小时避免摄入咖啡、浓茶、酒精等兴奋性物质,避免过饱。

**2. 适度运动** 日间规律锻炼有助睡眠,但睡前应避免剧烈运动。

**3. 环境管理** 保持卧室安静、光线柔和、温度适宜,睡前1小时停止使用手机、电脑等电子设备,减少蓝光抑制褪黑素分泌。

**4. 作息规律** 固定作息时间,避免熬夜或过度脑力活动。

组稿/王敏

## 艾滋病引起的免疫力低下 与普通免疫力下降有什么不同?

在日常生活中,我们常常听到“免疫力低下”这个词,但你是否知道艾滋病引起的免疫力低下与普通的免疫力下降有什么不同呢?今天,让我们来深入了解一下相关知识。

首先,我们来认识一下艾滋病对免疫功能的影响。艾滋病,即获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染引起的。HIV主要攻击人体免疫系统中的CD4+T淋巴细胞。CD4+T淋巴细胞在人体免疫系统中起着至关重要的作用,它就像是免疫系统的指挥官,协调着各种免疫细胞的活动。当HIV侵入人体后,会不断地感染和破坏CD4+T淋巴细胞,导致其数量逐渐减少,最后导致免疫系统逐渐失去功能。

相比之下,普通的免疫力下降通常是由多种因素引起的,如不良的生活方式、营养不良、缺乏运动等,这些因素可能会导致免疫系统的功能暂时减弱,但一般不会像艾滋病那样对免疫系统造成毁灭性的打击。

接下来,我们了解一下淋巴细胞的免疫机理。淋巴细胞是免疫系统的重要组成部分,包括T淋巴细胞、B淋巴细胞和自然杀伤细胞等。T淋巴细胞主要负责细胞免疫,能够识别和攻击被病毒感染的细胞;B淋巴细胞则主要负责体液免疫,能够产生抗体来对抗病原体;自然杀伤细胞则能够直接杀死肿瘤细胞和被病毒感染的细胞。

在正常情况下,当人体受到病原体入侵时,免疫系统会迅速启动,淋巴细胞会被激活并发挥作用。然而,在艾滋病患者体内,由于HIV对CD4+T淋巴细胞的破坏,免疫系统无法正常发挥作用,使得人体无法有效地抵抗病原体的入侵。

总之,艾滋病造成的免疫力低下与普通免疫力下降有很大区别。艾滋病引起的免疫力低下是由HIV感染导致的免疫系统功能严重受损,而普通免疫力下降通常是由不良的生活方式等因素引起的。

了解这些区别,有助于我们更好地认识艾滋病,提高对艾滋病的预防意识。同时,对于艾滋病患者来说,及时进行抗逆转录病毒治疗,提高免疫力,对于预防机会性感染和肿瘤的发生至关重要。

整理/赵国强

潞州区疾病预防控制中心 宣