



上心了  
家门口的健康服务

中医药传承创新,落地基层惠民。如今,各类特色中医养生服务悄然扎根成都社区、基层医院,跳出传统诊疗局限,以多元、便民、温和的特色“绝活”,把优质健康服务送到居民家门口。从专属妇幼的中医精准调理、无创安全的特色中医适宜技术,到新潮趣味的轻养生中药茶饮,基层医疗不断解锁中医药新玩法,守正创新、提质增效,让古老中医智慧适配全龄健康需求、融入日常起居,切实筑牢群众身边的健康防线。

□ 华西社区报记者 彭戎 张丽 杨锐 受访者供图

# 社区里的中医特色“绝活” 基层中医出新招 全龄守护百姓健康



## 郫都区安靖街道社区卫生服务中心 中药茶饮跨界破圈 轻养生解锁新玩法

当传统中医药遇见新潮茶饮,碰撞出年轻化轻养生新火花。为深耕中医药“治未病”优势,满足群众多元化、年轻化的养生需求,郫都区安靖街道社区卫生服务中心守正创新、跨界破圈,推出特色中药养生茶饮,将药食同源的中医学理念融入大众日常,让养生告别枯燥。

安靖街道社区卫生服务中心特色中药茶饮店古风氛围感十足,随处可见中医药文化元素。所有茶饮均遵循药食同源原则科学配比,摒弃多余添加剂,兼顾口感与养生功效。食材大多取自医院内2600㎡中药百草园,甄选薄荷、藿香、何首乌等120余种原生态中草药,经人工筛选、清洗、蒸煮、慢熬等多道工序精制而成,真正实现天然、健康、原生态,让群众在品茶中养生、在日常中健体。

高颜值、有功效、接地气的中药茶饮,精准



契合当代年轻人的养生需求,迅速成为社区爆款“养生新宠”。“既好喝又能调理身体,让养生不再是老年人的专属。”市民蒲小姐的感受道出了众多年轻群体的心声。特色中药茶饮以年轻化、趣味化的形式,打破大众对中医药“苦涩难懂、老旧刻板”的固有印象,从而吸引更多人关注中医药文化,感受中医的魅力,引领年轻群

体走向中医生活化的健康管理之路。

据悉,安靖街道社区卫生服务中心深耕中医药发展多年,2016年成功创建首批“成都市示范中医馆”,可开展针灸、穴位贴敷、骨折手法复位等10类61种中医适宜技术,中医药服务体系成熟完善。院内打造的中药百草园,不仅为特色茶饮、中医调理提供原生态药材,更成为中医药文化科普阵地,常态化承接校园研学活动,让青少年近距离感受中医药魅力,推动中医药文化进校园、进社区、进家庭。

未来,中心将持续立足中医药传承创新,坚守中西医协同发展路径,不断挖掘药食同源养生价值,丰富中医特色服务场景,持续探索中医药高质量发展新路径,让传统中医文化焕发全新活力,以更贴合大众的服务模式,守护全民健康。

## 五冶医院 古法焕新 无创适宜技术惠民护健康

近年来,中医适宜技术因其“简、便、验、廉”的特点,逐步走进大众生活。记者在走访五冶医院中医科时发现,无论是针对女性妇科问题的“雷火神针”,还是化解“怕针”困扰的太极杵针,均以其无创、安全、温和的优势,获得市民广泛认可,成为中医文化“看得见、摸得着”的生动实践。

### 雷火灸温通养护 巧解女性妇科康养难题

雷火灸古称“雷火神针”,是由艾绒加上28种中草药研制而成的药艾条。其燃烧产生的热力和药力作用于病患处,能有效改善痛经、月经不调等女性常见问题。中医认为,其温热效应可促进盆腔血液循环,缓解子宫寒凝血瘀。

在五冶医院中医科,医护人员将晦涩的中医知识转化为通俗易懂的语言,讲解雷火灸的起源与发展,并邀请患者现场体验。多位参与



体验的女性反馈,雷火灸不仅缓解了身体不适,也拓宽了她们对中医文化的认识。中医科相关负责人表示,“雷火神针”是传统中医文化中的瑰宝,需要共同传承,未来医院将继续探索更多中医适宜技术,服务更多患者。

### 杵针无创施治 消解大众就医顾虑

不少市民因畏惧疼痛而对传统针灸心存抵触。而在五冶医院,作为国家级非遗李仲愚杵针

疗法的衍生技法——太极杵针,因无需刺破皮肤,无创无痛、性质温和,适配各年龄段人群,已成为临床认可度较高的中医特色适宜护理技术。

38岁的王女士便是太极杵针的受益者之一。因长期伏案工作,她患上严重颈椎病,穿衣、梳头等日常生活造成不小影响。中医科护理团队为王女士制定了个性化太极杵针调理方案。整个治疗过程无需破皮,无明显痛感,患者仅感受到局部轻微温热酸胀。在杵针治疗基础上,护理团队还搭配悬灸空灸,同时配合中频电刺激作用于深层肌肉,改善局部血液循环,舒缓肩颈酸痛与疲惫感。

医院中医科相关负责人表示,科室护理团队长期专注于太极杵针非遗技艺的传承与临床应用,常态化开展专项实操培训,规范标准化操作流程,坚持辨证施护,为每位患者定制专属调理方案。

## 成都市成华区白莲池社区卫生服务中心 中医融合妇幼 打造特色健康保障新范式

“娃积食不爱吃饭,社区中医推拿两次就有好转,太省心了!”成都市成华区白莲池社区宝妈张女士的分享,在邻里群里引发共鸣。如今,在成华区白莲池社区卫生服务中心,这样的暖心场景时常上演。中心立足基层医疗定位,深耕“中医+妇幼”融合领域,以传统中医智慧结合现代保健理念,破解基层妇幼服务同质化困境,打造“家门口的中医妇幼健康管家”服务模式,让妇幼群体在家门口就能享受到精准、温和的健康服务,为基层医疗高质量发展勾勒出温暖图景。



步培养起居民“信中医、用中医”的健康意识。

“紧扣妇幼群体核心需求,中心精准推出产后康复、小儿推拿两大特色项目。”中心相关负责人介绍,在该中心,产后康复整合了艾灸、推拿、中药熏蒸等技法,针对性解决产妇恶露排出、肌肉酸痛、体虚畏寒等痛点。小儿推拿聚焦感冒、积食等常见病症,通过穴位按摩调节脏腑功能,绿色又安全。在此基础上,该中心持续升级服务内涵,新增中药浴足、药膳调理等产后项目,成立儿童体质调理中心,针对矮小症、肥胖症等问题,定制“中药+贴敷+推拿”方案,让服务从“单一病症调理”升级为“全维度健康守护”。

### 服务提质显成效 基层医疗焕新活力

中医与妇幼服务的深度融合,不仅收获了居民的广泛好评,更交出了亮眼的健康答卷。项目推进以来,白莲池社区卫生服务中心中医妇幼门诊接诊量较初期增长近3倍,服务满意度稳居95%以上,中医药文化在潜移默化中普及,形成主动健康的良好氛围。

实打实的健康成效更让融合服务成为妇幼健康的“坚实屏障”。经中医调理的产后妈妈,恢复周期平均缩短,乳汁不足、关节疼痛等问题得到改善,产后抑郁发生率显著下降,同时,儿童经调理后,挑食厌食问题改善。

“我们坚持从破解同质化难题入手,聚焦打造特色服务品牌,目前已初步打破了基层妇幼服务‘重治疗、轻保健’‘手段单一’的局限,也在推进过程中积累了一定的经验。”成华区白莲池社区卫生服务中心相关负责人表示,未来,该中心将深化与上级医院中医专科协作,探索“互联网+中医妇幼”服务模式,推动服务向长效化、品牌化升级,让中医智慧在基层妇幼健康保障中持续绽放光彩。

### 三维筑基拓路径 中医妇幼融合破局

自2024年1月开诊以来,成华区白莲池社区卫生服务中心便将中医药服务作为核心布局,构建“中医筑基—需求融合—创新拓展”三维递进体系,推动中医与妇幼健康服务深度融合。秉持“养生保健为先,中医调理为要”理念,通过中西医结合评估精准辨识体质,以“治未病”讲座普及妇幼保健知识,用针灸、推拿等技法搭配现代康复训练,筑牢中医药服务根基,逐