

# 岐黄健体 杏林暖心——台州市立医院走进椒江朗高护理院开展专属健康服务

台州市立医院TZMH 2026年3月30日 21:02 浙江



为积极响应浙江省“名中医惠老医养健体服务活动”号召，高质量推进省政府民生实事项目落地，把优质中医药健康服务送到百姓“家门口”，3月28日上午，台州市立医院联合台州市基层卫生协会，携手椒江朗高护理院开展“岐黄健体 杏林暖心”名中医惠老医养健体服务活动。

由中医（中西医结合）科、康复医学（针灸推拿）科、心血管内科、神经内科及中药房等科室骨干组成的多学科医疗团队齐聚护理院，为老人们送上了一份集知识讲解、实操教学、义诊服务于一体的中医健康厚礼。





## 01 中医养生课堂 干货知识一听就懂

“年纪大了，饮食上要怎么吃才养生？”“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”，针对老人们关心的健康问题，我院**中医（中西医结合）科主任中医师、椒江区名中医盛淑芬**带来了干货满满的中医养生保健课堂。



紧扣《中国公民中医养生保健素养》，盛医生结合老年群体生理特点与常见老年病，从中医“治未病”核心理念出发，用通俗易懂的语言，细致讲解中医养生基本理念、四季养生、饮食调理、老年病中医预防等知识，还穿插临床案例，让抽象的养生知识变得生动具体。

## 02 实操教学互动，轻松掌握养生妙招

除了学习养生知识，掌握养生保健方法并运用于日常生活，才是真正的“学有所用”。课堂结束后，**中医（中西医结合）科副主任护师黄岩**精心挑选了包括叩齿法、调息法、搓面法、梳发法等10种适合老年人居家操作的养生方法，为老人们带来了养生保健简易方法实操教学。



黄岩不仅对养生操进行细致讲解与示范，还走到老人身边进行一对一指导，耐心纠正动作偏差。老人们纷纷跟随练习，动作虽略显生疏，却个个学得认真，现场氛围热闹温馨。

### 03 一站式义诊咨询，便民服务暖人心

此次义诊同步开启中医义诊、西医筛查以及便民体验三个区域，多区域联动为老人们提供全方位、一站式的健康服务。

中医们耐心接待每一位老人，为老人们进行中医体质辨识，并提供个性化诊疗建议和中药用药指导。



另一边，医生们结合老人的身体指标和日常情况，耐心回答老人们提出的问题，并讲解居家护理要点，帮助老人和护理人员更清晰地了解健康状况，做好慢病日常管理。



在便民服务区，老人们一边佩戴养生香囊，品尝中医养生茶，一边听着中药师讲解香囊的养生功效、茶饮的饮用注意事项，近距离感受中医药的传统魅力。



与此同时，负责资料记录的工作人员及时做好老人们的健康信息、咨询问题、诊疗建议等详细记录，为后续的健康跟进打下坚实基础，让服务更有延续性。

义诊结束后，医生们还去了病房，对不方便前来的老人们进行会诊。



实践。接下来，医院将持续以老年群体的健康需求为导向，打造标准化名中医养老服务样板，持续开展各类惠老医养健体服务活动，推进医养结合事业发展，把专业的医疗资源送到更多老年群体身边，用医者仁心守护“夕阳红”。

## 往期回顾

脱胎换骨！9个月甩掉90斤，  
他用什么方法减了1/3个自己？



让我大声告诉你  
我院结核病预防门诊开诊啦！



春天花会开，春茶喝起来！

