

# 岐黄健体 杏林暖心——台州市立医院多学科医疗团队奔赴大陈镇

台州市立医院TZMH 2026年4月28日 18:28 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”，4月26日上午，台州市立医院联合台州市基层卫生协会，携手大陈镇卫生院开展“岐黄健体杏林暖心”名中医惠老医养健体服务活动。



上岛医疗团队由我院中医（中西医结合）科、康复医学（针灸推拿）科、心血管内科、疼痛科、B超室、中药房及中医护理等学科骨干组成，为在岛群众送上了一份中医健礼。

## 01 贴心守护：多学科联合义诊



医生，你看看我在吃的这几种药，有没有必要调整一下？

医生，我昨天肩膀落枕了，脖子酸痛，怎么办？

医生，我老是觉得自己胃有点不舒服，平时喝点什么比较好？

.....

在大陈镇（梅花湾村）党群服务中心，问诊咨询的群众很快就排起了长队，义诊专家们耐心地为群众提供义诊咨询服务，精准开展中医体质辨识，针对性给出调理建议与中药合理用药指导。



B超检查区域十分忙碌，医生们仔细查看影像、分析结果，不仅将检查情况反馈给村民，还针对发现的异常给出进一步检查或治疗的专业建议。还有测血压、测血糖服务，同样赢得了群众的广泛好评。



体验区内，特色养生香囊、中药养生茶、艾草锤、中药茶点悉数亮相，还有热气腾腾的山药小米粥欢迎群众前来品尝。



群众们在活动现场佩戴养生香囊、品饮养生茶，喝上一碗热乎乎的山药小米粥，还能听中医师现场讲解香囊药理功效、养生茶饮注意事项，零距离感受传统中医药文化的独特底蕴与魅力，收获满满。



## 02 健康干货：中医养生课堂

在大陈镇养老院，康复医学（针灸推拿）科主任中医师、台州市中青年名中医罗建昌为老人们带来以“颈肩综合征及自我保健”为主题的中医养生知识讲座。



罗医生围绕颈肩综合征的定义、病因、表现与预防等方面展开细致讲解，用通俗易懂的语言拆解专业知识，纠正大家日常错误的坐姿与放松习惯，还指导如何挑选适合自己的枕头。讲座内容实用接地气，受到老人们的一致认可。

中西（中西医结合）科副主任中医师蔡力则结合海岛的独特地理环境，为老人们带来祛湿养生知识。



针对当地居民多以海为生、长期受海风潮气侵袭的特点，蔡医生分析了湿气对身体的不利影响，并从饮食、作息、运动三方面展开祛湿指导，推荐春夏应季祛湿食谱、海岛生活防湿技巧及春夏起居注意事项，讲解贴合实际，赢得阵阵掌声。

### 03 健康秘诀：养生保健实操

讲座结束后，罗医生为在场老人们带来颈椎四步推拿法，并现场演示了简单操作的颈肩放松拉伸动作。



老人们现场跟练并学习辨认风池、天柱、风府、肩井穴等穴位。不少老人完成拉伸后都表示，肩颈紧绷酸胀的感觉得到了明显缓解，今后也会继续坚持练习。

本次活动，是台州市立医院“岐黄健体 杏林暖心”名中医惠老医养健体服务活动的第二站。下一步，我院将持续聚焦老年人群健康核心需求，常态化开展惠老医养健体服务活动，打造标准化名中医惠老服务样板，以优质医疗资源下沉服务老年群体，守护最美“夕阳红”。

采编 | 宣传统战部

## 往期回顾

突破！我院成功完成  
首例多发性骨髓瘤串联移植治疗



➤ **药师提醒：正在吃药的你，晒太阳要小心啦**



➤ **@所有女生，别害羞别逃避！  
青春期乳头内陷，其实有的是办法**



