健康焦点

发挥中医药博物馆科普教育的功能优势

让中医药文化“活”起来

发展中医药博物馆事业是加强中医药文化传播，推动中医药文化繁荣发展的重要路径。《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》明确提出“推进中医药博物馆事业发展”。

今年3月，中国科协命名800个单位为2021—2025年度第一批全国科普教育基地，多家中医药博物馆榜上有名，包括北京中医药大学中医药博物馆、吉林省中医药博物馆、河北省石家庄市乐仁堂中医药健康科普馆等。

近年来，中医药博物馆不断加强数字化建设，聚焦科普教育功能，增加知识性、实践性和趣味性，让中医药知识和文化“活”起来。近日，记者走进多家中医药博物馆，探访其推动中医药知识文化科普教育的成果与心得，感受其为提高全民健康素养所做的探索和创新。

——编　者

上图：河北省石家庄市乐仁堂中医药健康科普馆内，小学生在学习铁药碾使用方法。

梁子栋摄（人民视觉）

版式设计：张芳曼

北京中医药大学中医药博物馆

突出教育功能，体验更丰富

本报记者　杨彦帆

“下图为哪种中药饮片？”“哪几味药材来自同一种植物？”“易纵向撕裂，撕裂时有白色粉尘飞出的药材是哪一种？”……今年5月，北京中医药大学中医药博物馆举办第十三届中药辨识大赛，线上线下吸引了校内外众多中医药爱好者参与。

“很多学生学完中药鉴定学等课程，却没有太多机会摸到药材。中药辨识大赛就是一个很好的窗口。”博物馆中药部主任冯林敏说，开展活动，突出博物馆的实践教育功能，可以让学生掌握辨药本领，让大众了解中医药和传统文化。

北京中医药大学中医药博物馆于1990年9月建成，馆藏丰富，是历史较为悠久的高校中医药博物馆。博物馆不仅承担一些选修课的教学任务，自2009年起，还陆续举办中药辨识大赛、博物馆文化周、讲解大赛等品牌活动。

“一味中药，从药用原植物、原动物到中药材，再经炮制成为饮片，最后进入药房后煎药使用，涉及诸多环节。比赛题目既要具备知识性，也要有互动性和趣味性。”冯林敏说。

寓教于乐、以赛促学，还要有创新。冯林敏和团队在内容和形式上下了不少功夫。在中药辨识大赛线下比赛中，这样的创新随处可见。“真伪鉴别”通过形色气味鉴别中药的真伪优劣；“照方抓药”需要学生了解中药在百子柜里的摆放规律、戥秤使用方法等，提高应用能力。近年来，题目中还增加中医药文化等内容，让参赛者开阔眼界。

走进博物馆中药综合展厅，近600种常用中药、3000多份中药标本依照《中药学》教材和中药的功能主治一一陈列，中央展区还摆放着百年陈皮、九朝贡胶等珍贵药材，全面服务教学。中药饮片实训基地里，近400味中药饮片置于透明标本瓶里展示，另有开放性标本供学生辨识。

“无论是学习课程，还是准备辨识大赛，很多同学都会来博物馆看中药标本和医史文物，巩固知识。”北京中医药大学中医学专业学生孙凌逸说，“品牌活动的文化氛围也很浓厚，每年的中药文化周可以参与博物馆寻宝、猜中医药谜语等，像庙会一样，非常热闹。”

“北中医博物馆是立体直观的教科书，形象生动的大讲堂，新生入学的第一课，来宾参观的第一站。”工作三十余载，馆长卢颖不断感受到变化，“随着人们生活水平的提高，中医越来越热，近年来到博物馆参观的人也越来越多，最初是中小学生及社区老年人偏多，后来各种社会群体和年轻人也不断增加。”

适应变化，博物馆的社会教育功能在逐渐增强。针对社区居民，博物馆开展了“药食同源话健康”“药膳与养生膏滋”“保健灸及传统艾条的制作”等健康养生课堂，每年走进社区开展10余次活动。针对中小学生，则设计了“我是小神农，中药我来尝”等更富有趣味性的科普活动。

“博物馆在开展科普教育时，要围绕中医药文化价值进行。”卢颖认为，“只有参与、体验、互动，人们对中医药的了解才会深入。中医药博物馆是人们了解中医药的理想阵地和载体——看得见，摸得着，有实在感。”

吉林省中医药博物馆

做好馆藏保护，科普更形象

本报记者　刘以晴

撬开封层，灌入液体，封上瓶口……吉林省中医药博物馆内，陈列展览部助理馆员樊湘泽正在忙活。他面前是一株泡在罐子里的北柴胡植株，叶子瘦窄青翠，上顶黄色小花。“这是4年前的标本了，得定期补点保持液。你看，它像不像刚摘下来的？”轻轻擦拭着罐子，樊湘泽不无骄傲。

2013年9月，吉林省中医药博物馆正式开馆，现今馆藏中医药文物3381件，中药标本近万件，其中不乏人参、紫杉、牦牛骨等特色珍稀中药材。

如何做好展示与保护？以往植物标本多用蜡液封存，樊湘泽指了指一旁的柴胡蜡液标本，成品和夹在书里的叶子有相似之处，形状扁平，脱水薄脆。“受植物性状、制作技法等因素影响，有些几十年的老标本，突然掉了个角，这种损失是不可逆的。”樊湘泽说。

浸泡标本，能更好保留药材的原色原貌，适合参观，也便于保存。2016年，吉林省中医药博物馆开始自行研究浸渍技术，醋酸铜、硫酸铜、冰醋酸……工作人员一起下“笨功夫”，以克为单位调整试剂，一分钟、一分钟计算比较操作时间。为了不浪费中草药，起初，大家捡树叶做实验。“一会儿这个蓝了，一会儿那个灰了又黑了，啥色儿都有。”樊湘泽笑着说，大家苦中作乐，经常互相鼓劲。

历时数月，溶液配比终于初步成功。“其实，芦荟叶子肉多，仙人掌叶子刺尖，不同草药需要的比例还有差异，但有了大方向，继续细化就容易了。”樊湘泽回忆道。

“有了浸渍技术，我们的标本更立体，做起科普也更形象。”北柴胡标本再向前，便是大叶柴胡，二者同属柴胡属，外观相似，然而，前者入药可以疏肝解郁，后者却有毒性。樊湘泽微微躬身用手一指，“这个角度，能很清楚地看到大叶柴胡比北柴胡的叶子大且胖。”

为做好科普，每年初春、盛夏，博物馆的工作人员都会到山上收集植株制成标本。“开花的，结果的，变种的，我们搜集得越全，大家就了解得越清楚。‘原本山川，极命草木’，这也是中医药的魅力。”樊湘泽说。

“博物馆的科普功能，不止于玻璃展台内的藏品。”博物馆馆长张凌告诉记者，吉林省中医药博物馆将每月第三周的周六设为主题开放日，参观讲解外，工作人员还会带领游客一起捏大山楂丸、缝草药香包，鼓励游客随手拍中药。

疫情防控期间，吉林省中医药博物馆暂不对外开放，张凌计划着带上中草药，走出博物馆，将活动办进社区，“用生动、有趣、多元的方式，让大家对中医馆藏、中药文化更有兴趣，也是博物馆的职责所在。”

河北省乐仁堂中医药健康科普馆

借助科技互动，观展更有趣

本报记者　邵玉姿

手指轻轻滑动大屏，任意点开一张图片，中药材的形状、颜色、功效便跃然而出……在河北省石家庄市长安区乐仁堂中医药健康科普馆内，有一面面积近10平方米的数字大屏，“收纳”了12807种药材的信息。

“小朋友，这是我们的药材魔墙。魔墙上的每一幅小图都代表了一种药材，常见的有枸杞、苍术、麦冬、葛根、香薷……”大屏前，讲解员李欣悦一边介绍，一边随机点开几张图片进行演示。

为传承中医药文化，乐仁堂投资集团充分发挥自身优势，建立了河北省第一家以中医药文化为主题的公益性科普馆。2021年7月，以“乐”“仁”为展示主题的乐仁堂中医药健康科普馆正式开馆。

“科普馆共设置三个单元，从不同角度介绍中医药历史和健康知识。每个单元都设置了科技互动体验活动，通过寓教于乐的方式，让大家在轻松愉快的氛围中感受中医药的独特魅力。”乐仁堂中医药健康科普馆馆长王鹏介绍，设计之初，乐仁堂便十分注重传统中医药知识与现代化科技创新的深度融合。依托高科技数字化设备，科普内容更有深度，科普方式也更具趣味性。

模拟郎中开方抓药、参与穴位趣味抢答、跟随屏幕练习五禽戏……目前，馆内共设置了10余组多媒体互动屏幕。

除了触摸屏互动，更有沉浸式体验。在科普馆展厅东侧，一处从脚下延伸至墙面的数字屏幕格外亮眼，动感十足的4D空间影院吸引了不少参观者驻足。以“药谷探险”为行动主线，空间影院共设有药谷、湖泊、雪山、海底、森林5个场景和3个采药互动游戏，让人们身临其境体验古人采药的艰辛。

“小朋友们，盯紧屏幕，穿过雪山和热带雨林，我们一起到药谷去探险吧！”李欣悦话音刚落，数字屏幕中的画面“嗖”地一下动了起来，高山峡谷在眼前“飘过”，一棵棵鸡血藤从脚下“钻出”，抬起脚轻轻一点，鸡血藤便“踩”入囊中。小学生韩诗雯左脚一个，右脚一个，不一会儿就“踩”收完所有鸡血藤。

“通过沉浸式体验的形式模拟采药过程，孩子们不仅可以了解到药材生长的环境，增长中医药知识，还可以更深刻地认识到中草药来之不易。”李欣悦说。

无影灯

以管理促门诊质量提升

孙秀艳

国家卫健委近日印发《医疗机构门诊质量管理暂行规定》，将散布在多个文件中对医疗机构门诊质量管理的要求统筹整合、修订完善，指导医疗机构系统、规范地开展门诊质量管理。可以说，《医疗机构门诊质量管理暂行规定》的发布实施，是医疗质量管理提升的一个新里程碑，将有助于提升群众的就医安全感和满意度。

以往去医院就诊遭遇的不顺心，可能每个人都能说出几条：收到通知几点到医院就诊，结果按时到还得等上一个多小时；第一次去一家医院，各种标识不够明白，想找人咨询还得排长队；APP上约号，绑定信息没有医保选项，到医院发现挂的号看病得自费……更不用提挂不上号的焦虑，约会诊的繁琐。这些就医体验，不仅让不少患者及家属对医疗机构门诊的印象大打折扣，因为医院管理粗放导致患者救治不及时等问题，也常常成为医患纠纷的诱因。

数据显示，2021年，全国二级以上医疗机构门诊诊疗人次超过30亿。预约诊疗、多学科（MDT）门诊、特需门诊等新的服务形式日益增加，对加强门诊质量管理的需求越来越高。提升门诊质量，已经成为人民群众的迫切需求。

按照世卫组织质量工作小组的意见，医疗服务质量包括服务过程的有效与舒适性、资源的利用效率、危险管理、患者的满意程度等方面。为人民群众提供安全、有效、方便、价廉的医疗卫生服务，是医疗卫生事业高质量发展的题中应有之义。以管理促门诊质量提升，将进一步提升居民的健康水平，促进健康中国目标的实现。

毋庸置疑，门诊质量最关键的是安全，尤其在急诊、门诊手术等环节。当前，我国医疗机构门诊安全总体质量较为稳定，但医疗机构依旧要加强管理，保障患者医疗安全。

提升门诊质量，要在提高门诊服务效率上下功夫。优化院内科室布局、就诊流程设计、医生出诊排班、检查检验与复诊衔接程序等，不仅能够减少患者等候时间，还能大大提升医疗资源的运作效率，促进医院效益提升。

提升门诊质量，必须做到全体动员。门诊质量管理是一门科学，涉及整个医院范围，涵盖所有领域和科室。大到多学科会诊的安排，小到药盒上小小的服用提示，再到电梯运行安排、座椅设置、卫生间的清洁消杀等后勤服务细节，都关系患者就医体验，哪个环节懈怠，都会拉低门诊服务的总体质量。因此，必须确保每个人都服从质量管理制度，同时按照院、科两级责任制不断完善门诊质量管理体系，加强日常监督检查，定期收集、分析、反馈门诊质量数据，推动门诊质量持续改进。

提升门诊质量，还要用好现代信息技术。北京一家医院在对几年门诊大数据分析后，如今在预约挂号环节已能准确估算出患者来院就诊时间。通常情况下，患者等候时间减少到10分钟以内，人员聚集减少，诊区的秩序和环境有了明显改善。在优化管理方面，现代信息技术还有很多应用场景，医疗机构要主动借力，推动门诊质量管理再上台阶。

患者病症有轻重、情况各不同，对门诊质量的感受也千差万别，质量改进没有终点。期待医疗机构严格执行管理规定的相关要求，多换位思考，努力提升服务水平，进一步满足人民群众的就医需求，不断提升就医者的获得感、幸福感、安全感。

中医养生

夏季养阳“三字经”

宗　易

慎起居　夏季自然界万物生长旺盛，起居也应随之作适应性调节，如清晨早起，洗漱后宜在室外清净处多散散步，呼吸新鲜空气，舒展全身阳气。

调精神　夏季养生要重精神调摄，学会保持精神安静、心情舒畅，心静人自凉。这样能达到护养阳气、阴津不伤的目的。

睡午觉　夏季日长夜短，睡眠相对少，加之出汗多易疲乏。适当午睡能养阴护阳，使大脑和全身得到放松，保持良好的精神状态和体力。

巧运动　适量运动有助调畅气血、养护阳气。但运动不能过于剧烈、大汗淋漓，最好选择太极拳、散步、慢跑等运动，早晚运动为佳。

食清淡　以低脂、低盐、多维生素、清淡为主，宜多吃新鲜蔬菜、水果。苦瓜、丝瓜、苦菜、芹菜等蔬菜宜多吃，既可促进食欲，又能泄热排毒。

常补水　夏天气温高，不渴也要多喝白开水，或常吃西瓜、梨之类水果，既可降温防暑，又能稀释血液防中风等。

勿贪凉　夏季，空调、电扇不宜开得过大过久，出汗后别马上冲凉，否则易因体温骤降而引起“空调病”或伤风感冒。不要在露天、过道处卧睡，否则会受凉发生头痛。夏季雨量增多，雨后气温骤降时，要适当添衣以防暑湿感冒。

忌生冷　生冷之品易伤脾胃阳气，过量食用可能发生痉挛性腹痛、腹泻、呕吐、头痛等。

多泡脚　用热水泡脚，既驱除全身的寒气，又解乏，使全身舒缓放松，有利于养护阳气。

名医讲堂

预防骨质疏松不只是补钙

王　炜

骨质疏松俗称“缺钙”。

钙是人体的一个重要元素，人体内90%以上的钙存在于骨骼和牙齿中，还有少部分在血液以及软组织中。骨骼中的钙使骨骼结实而强壮，但骨骼里的钙含量并不是恒定不变的，它与血液和软组织中的钙不断交换，达成一个稳定的平衡。骨骼中的钙质如果丢失过多，就可能引起骨质疏松。

出现哪些情况，要怀疑已出现骨质疏松呢？

脆性骨折是骨质疏松比较常见和严重的表现，也是治疗骨质疏松所针对的最重要目标。脆性骨折就是在很轻微的动作后，比如打喷嚏或是很轻微的外伤之后就出现了骨折，比较常见的是脊椎的压缩骨折、前臂手腕以及髋部的骨折。

骨质疏松还会出现其他症状，如不明原因的全身疼痛，包括腰背部、四肢、颈肩等，尤其在夜间较明显，且可能会伴随抽搐和夜汗多等情况。老年女性随着年龄增长，身高逐渐变矮、出现驼背，也要怀疑存在骨质疏松。

此外，如果体检时骨密度检测结果异常，也要高度怀疑骨质疏松。骨密度检测中比较重要的是骨密度测量值，其中T值是与健康人进行比较的比值，而Z值是与同龄人进行比较的比值。T值>−1，是正常的骨密度；T值在−2.5和−1之间，存在骨量减少的问题；T值<−2.5，就被认为存在骨质疏松。

大部分骨质疏松患者是原发性的，老年人和绝经后女性是原发性骨质疏松的主要人群。

人在进入老年期之后，骨代谢的平衡向骨质丢失倾斜，特别是女性在绝经期后激素代谢水平改变，更容易出现骨质疏松。

但是也有一部分情况属于继发性骨质疏松。如极度缺少活动和锻炼，不良的烟酒嗜好等一些不健康的生活方式，都可能造成骨质疏松；甲状旁腺功能亢进、过早的绝经/闭经等内分泌系统疾病，也会导致骨质疏松；炎性肠病、胰腺疾病和胃肠道功能吸收不良等胃肠道疾病，会造成钙质的吸收异常。

预防骨质疏松就是要补钙吃药吗？并非如此。其实，预防骨质疏松最重要的措施，是调整生活方式。

首先，饮食上要均衡膳食、平衡营养，每餐都要摄入必要的营养元素，例如蛋白质、维生素和纤维素等。如果有骨质疏松的风险，就要更加注重牛奶等含钙丰富食品的摄入。其次，最好能够有一定的户外活动、接受日光照射，以利于钙质吸收。第三，适量的活动锻炼有助于减少骨质疏松的发生，但不能过量，否则适得其反，造成劳损。第四，调整不健康的生活方式，如戒烟、戒酒，减少碳酸饮料、咖啡等摄入。

必须提醒大家，在服用一些特殊药物的时候，要关注药品说明书上是否提示存在造成骨质疏松的可能，必要时向开药医生咨询。

治疗骨质疏松通常是一个慢性和长期的过程，因此在治疗过程中要定期监测，看看前段时间治疗效果如何。一般骨密度检测一年一次，最长不超过两年一次，以便于及时调整抗骨质疏松药物，达到较好疗效。

（作者为北京协和医院骨科副主任医师）

本版责编：申少铁