

# “浙”里民生药事服务站 群众身边的健康驿站

编者按:

党的二十大报告提出,“要推进健康中国建设。促进优质医疗卫生资源扩容和区域均衡布局,坚持预防为主,加强重大慢性病健康管理,提高基层防病治病和健康管理能力。”

药事服务作为推进健康中国建设的重要内容,在提高基层防病治病和健康管理方面发挥着举足轻重的作用。在浙江,有着不

少以零售药店为依托,为公众提供健康管理、药事指导、科普宣传、中药代工等公益性服务的民生药事服务站。与传统药店相比,民生药事服务站充分提升了药店的便民、服务与医药科普功能,可为周边居民提供合理用药用械指导、个人药物使用建档、安全用药知识讲座、中药切片与识别等多项规范化民生药事服务。

这些民生药事服务站是如何发挥有效作用?如何精细服务为群众健康保驾护航?近日,本报记者来到绍兴震元堂国药馆民生药事服务站,浙江维康医药零售有限公司维康大药房丽水总店民生药事服务站和英特一洲(温州)医药连锁有限公司公园路店实地探寻,揭秘“浙”里群众的健康生活。

## 老字号成群众新打卡地

绍兴中医药科普宣传基地为健康“加料”



群众在药师的指导下体验抓药。记者李国峰 摄

记者李国峰报道 在绍兴府山街道的古城里,震元堂国药馆是当地正宗的老字号,浓郁的药香深深吸引着民众,传统老字号店如今成为了大家健康生活的必到打卡点。

“这是枸杞子,具有滋补肝肾、益精明目等功效。大家在挑选的时候可以注意一下,正宗的枸杞呈类纺锤形,略扁,表面红黄色或暗红色,不要挑颜色特别鲜亮的。目前正值秋季,特别适

合枸杞菊花泡茶,可取宁夏枸杞子适量,不要太多,一般7-8颗,再加几朵杭白菊,特别适合现代人用眼过多或者因年龄增长出现的老花问题。枸杞的储存也要特别注意防潮,在空气中很容易吸湿结块……”

每周,绍兴震元堂国药馆民生药事服务站,药师们除了要忙着开展接诊、配选中药材等工作,还要忙着备课,将一袋袋抓好的中药整齐摆放在小桌上等待学员的到来。翻开他们的备课本,密密麻麻的药材信息写了几十页。“大家对中医药相关知识兴趣很高,除了问诊看诊的病人,每天还有不少民众特地来学习中医药知识。”药师们说。

“以前,连基本的药材知识都很匮乏,更别说照顾好自己的身体。”杨先生是这里的培训常客,每隔一段时间便要来这里学习,现在遇到一些身体上的小毛病,自己也可以不再那么手足无

措了,和药师交流也更加方便高效。“了解这些知识之后,从心里感觉自己的健康生活多了一份保障。”杨先生表示。

开展沉浸式中药科普宣传,是绍兴震元堂国药馆民生药事服务站提供的便民服务之一。绍兴震元堂国药馆民生药事服务站,是绍兴地区首家五星民生药事服务站,设有药事指导区、服务操作区、科普宣传区等三个服务区,面积达60多平方米。除提供一般五星级民生药事服务站所要求的服务外,探索建立“一店一特色”,大力弘扬越医文化,打造沉浸式中药科普宣传基地。

“浙派中医拥有十大流派,与越医相关的就有三四个,特别是绍兴独有的‘绍派伤寒’,成功入选第五批国家级非物质文化遗产代表性项目名录。”绍兴震元堂国药馆店长陈雅芳表示。随着中医药的传承创新,越来越

多的民众选择用中医药知识开展防病防治、养生保健。

馆内特设的药品安全知识科普实践活动最受大家的青睐。据介绍,绍兴震元堂国药馆民生药事服务站科普宣传活动开设以来,接待了参观者、爱好者数万人,最多的一天,要开设好几个公益培训班。学员们在药师的指导下了解配方、上手抓药、识药。

亲身体验、实际操作……中医药文化在一次次的实践中传播给了更多人。“今年以来,我们组织开展小药师中药科普知识实践活动、冬病夏治‘三伏贴’、中药科普宣教、中药材展示等多场活动,深入社区开展端午节养生知识科普讲座。”陈雅芳补充说,在每年的冬令进补膏方时节,都会开展中医药特色活动,如中药材鉴别活动、膏方养生知识讲座,推动中医药走进千家万户,护佑全民健康。

## 全方位数字化 赋能智慧药事服务



群众正在药店工作人员的指导下在手机上创建个人健康档案。  
(图片由浙江维康医药零售有限公司维康大药房丽水总店提供)

记者李国峰报道 “是孙阿姨吗?您这段时间血压是否正常,我发现您昨天没有定期前来配选血压药,我看到后台有提示……”

“谢谢医生,我目前血压没有大的波动,昨天在外面处理突发事件,等会儿我就到药房服务站来取药。”

在丽水,浙江维康医药零售有限公司维康大药房丽水总店民生药事服务站的药师通过电子会员管理系统,发现一位慢性病患者没有按时前来药房配药,立刻电话随访,了解健康情况。

为了让群众有更好的线上健康体验,丽水民生药事服务站围绕“互联网+药学”,结合“网订店送”等建设成果,整合资源,充分有效地发挥民生药事服务站作用。比如缙云县老百姓医药连锁中心店开发利用“存健康药店平台”,采用数字化的方式开展顾客服务管理,通过手机APP为客户创建个人档案,同时进行个性化用药跟踪,服务跟进,短信温馨提示等管理,目前已建档252例。

“光有线上渠道还不够,我们线下的药事服务站也在同步开展数字化改造。”麻家佳向记者介绍,店内推出了一些智慧诊疗产品,这个自动诊疗亭能进行身高、体重、心率等多个项目的测量,居民只需扫一扫身份证,就能进行智能辅助诊疗。“老年人操作起来非常简单方便,隔段时间,我就会到这个自助诊疗亭进行测量。”当地马女士说。

在丽水的药事服务站,利用“电子会员管理系统”,许多村民的健康数据可以实时监测,一旦异常,系统可以主动提示。孙阿姨高兴地说:“好像有家里的医生一样监测我的健康,按时叮嘱我吃药一样,方便。”

丽水山区多、地域广,群众集聚性不强,但现在,通过数字化手段可以打破这样的现状,如此智能精准的药事服务在过去是想都想不到的,而现在,这样的对话已经成为丽水药事服务的新常态。

积极探索数字化在慢病用药档案、服务信息登记和在线用药咨询等药事服务方面的应用,进一步强化药事服务质量是丽水药事服务站建设之初既定的思路。

浙江维康医药零售有限公司维康大药房丽水总店民生药事服务站负责人麻家佳表示:“通过对各类健康数据的汇总分析,提供分层级的更为精准的健康监测和药事服务。”

“未来我们还将积极优化数字化在慢病用药档案、服务信息登记和在线用药咨询等药事服务方面的应用,进一步强化药事服务质量,做好民生药事服务站的硬件和服务项目巩固提升、完善制度等工作,着力解决民生药事服务站运行中面临的实际困难。”麻家佳表示。

## 流动配送服务车“上山进岛”

药事服务站探索“健康”配送新模式

记者李国峰报道 “以前要到市区去拿药,花费很大,来往的车费还要很多。现在村里建起了送药上山服务点,在这里登记一下,就会把药送过来,很方便。”温州鹿城区的徐婆婆是一名高血压患者,每隔半个月,她都需要购买一次降压药。



民生药事服务站的药师们“上山进岛”配送健康。

(图片由温州市市场监管局提供)

患者建立健康档案570份,极大地满足了偏远群众的购药需求和健康教育需求。

“目前,我们还在鹿城区拓展了‘上山进岛’的民生药事服

务新模式,先后开展了‘瓯江红·幸福里·社区药师服务’、‘儿童友好城市’创建等项目,真正将健康送达给每个人。”郑林君说。

于别地,温州山区县和海岛县较多,我们民生药事服务中心的建设从一开始就朝着“流动”一词进行。”温州市市场监督管理局有关负责人介绍说。

然而,光有流动服务车送药还不够。“我们在前期调研中发现,很多老人对慢性病的治疗不了解,也有人因为买药难,一盒胃药买来整整吃了2年。因此,仅送药是不够的,位于鹿城区的英特一洲(温州)医药连锁有限公司民生药事服务站成立了专门药师服务团队,根据不同季节开展慢性病健康教育讲座和健康生活方式的宣传,并定期开展义诊。”英特一洲(温州)医药连锁有限公司负责人郑林君向记者介绍。为了切实解决村民用药不便、用药不安全的问题,药师们主动来到他们身边为他们做健康监测。

从“买药难”到“专人送”,徐婆婆幸福感的提升只是温州民生药事服务站开展“送药上山进岛”配送模式的一个缩影。“相比

温州文成县的谢老伯,有胃

专家问诊

时令健康

## 为什么总觉得累又查不出病?

——当下最常见却最容易被忽视的慢性疲劳综合征



周天梅 浙江省立同德医院中医内科主任,中医日间诊疗中心主任,主任中医师。临床擅长用经方治疗脑病疑难杂症,尤擅长急性外感发热、中风、头痛、眩晕、面瘫、震颤、失眠、抑郁焦虑、阿尔茨海默病等疾病的经方治疗,并开展帕金森病、运动神经元病、神经遗传疾病等疑难杂症的经方治疗。

■记者程雪

根据它的临床表现,在中医上属“虚劳”病。

慢性疲劳综合征主要表现为全身疲惫、困顿、怕冷。部分患者会出现多汗,胃口不好,晚上睡眠不好,睡不着或醒得早,做噩梦,大便不成形,脚踝肿。有人形体瘦,也有人表现为虚胖。

50多岁的公交车司机杨大哥就是一名慢性疲劳综合征患者,他的主要表现是手脚冰冷、肚子冰凉等症状,哪怕多穿衣服也改善不了,严重时腹痛腹泻,频频跑厕所。有一次,碰到上下班的高峰,当班的杨大哥一阵肚子痛,他想去洗手间,可是车一直堵在路上,他急得冷汗直冒。中医讲究动能生阳,可不适当的锻炼方式反而会损害阳气。比如冬泳,虽然很多游泳池号称二十多摄氏度的恒温,但低于人体温度,会让人阳气从人体散出。因为白天阳气浓,傍晚阳气收敛,有寒邪之气,所

疗后逐渐好起来。

“慢性疲劳综合征因患者个体不同,表现出差异性症状,大家不要自行判断病情,感觉身体不适可以到中医内科问诊,千万别拖着。”周天梅补充说,慢性疲劳综合征还常见于其他的疾病,比如肿瘤疾病。

归因于阳气受损

《黄帝内经》提出,“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰,故天运当以日光明”。周天梅解释说,阳气如同天上的太阳一般重要,起到保护身体,抵御外邪的作用,若阳气不能发挥其重要作用,人的寿命就会减损。慢性疲劳综合征正是伤阳气的表现。

生活中很多不好的习惯都会导致人体内阳气受到损伤。其中之一就是作息不规律和熬夜。

中医上还有一种治疗方法叫药物罐,是拔罐与药物疗法结合在一起使用的一种治疗方法,通过药力、热力和竹罐的吸力达到活血通络、化淤、滋养,祛除病邪的目的。

对于没空来医院进行艾灸或药物罐治疗的群体,也可以试一试方便的穴位贴,比如温养止痛贴就能很好缓解慢性疲劳综合征。

周天梅提醒大家,生活中也要以建议早上或晚上8点之前锻炼。

吹冷气属于人为制造“秋冬天气”,寒凉之气侵入人体,从而损伤阳气。

试试艾灸熏蒸治疗

慢性疲劳综合征在治疗上以补阳气为主。可以到中医内科诊治,医生会根据患者实况开出驱寒气、补阳气的药方。

除了服药,周天梅还建议患者试一试艾灸治疗方法。“推荐大家尝试我们医院中医日间诊疗中心特有的葫芦灸。”建议患者每周做1-2次,根据病情坚持1-3个月即可。

根据病情坚持1-3个月即可。腰肌劳损、类风湿性关节炎、痛经等群体也可以尝试葫芦灸。

中医上还有一种治疗方法叫药物罐,是拔罐与药物疗法结合在一起使用的一种治疗方法,通过药力、热力和竹罐的吸力达到活血通络、化淤、滋养,祛除病邪的目的。

对于没空来医院进行艾灸或药物罐治疗的群体,也可以试一试方便的穴位贴,比如温养止痛贴就能很好缓解慢性疲劳综合征。

周天梅提醒大家,生活中也要多加注意,要坚持作息规律,减少熬夜;少吃寒凉食物;选择合理健康的锻炼方式和锻炼时间;最好白天洗澡,有晚上洗澡习惯者尽量在晚上8点前完成,洗澡后一定要吹干全部头发。

## 滋阴润燥当吃莲藕

■杭中

秋令时节,正是鲜藕应市之时,作为养生滋补佳品之一,莲藕也成为人们秋季餐桌上的常见菜肴。加上此时天气较为干燥,从养生的角度来说,饮食上应注意滋阴润燥,而新鲜的莲藕就是当下养阴清热、润燥止渴的“好处方”。

民间有俗语说:“荷莲一身宝,秋藕最补人”,这句话总结得非常到位,既道出了莲藕全身各部位都具有相应的药用价值,又突出了秋季应该吃莲藕进补的时节特征。

秋季吃藕,生熟功效大不同!中医认为,藕味甘,可入心、脾、胃三经,生用性寒,熟用性温。鲜藕甘寒多汁,能清热生津而止渴,还能凉血,散淤止血。

进入初秋,秋老虎正盛,朋友们往往感到高热与干燥并存,易口渴、咽干、皮肤干燥,严重的会便秘。这时将鲜藕榨汁连饮多日,既能退高温又可缓解口渴,还能凉血,散淤止血。

如果加入鲜梨汁、甘蔗汁

止血;而藕煮熟食能和胃健脾、益血,凡脾虚、血虚者,可用作常食之品。从现代医学角度看,莲藕富含维生素B、维生素C及钙、磷、铁等多种矿物质,是营养非常好的食材。

《本草经疏》言:“藕,生者甘寒,能凉血止血,除热清胃,故主消散淤血”。莲藕如果生吃的话,性质比较寒。有着能够清热凉血的作用。对于治疗热性的病症有很好的效果。莲藕味道甘甜且多汁液,对于热病引起的口渴、咯血、下血的人尤其有效。

莲藕一身宝,秋藕最补人”,这句话总结得非常到位,既道出了莲藕全身各部位都具有相应的药用价值,又突出了秋季应该吃莲藕进补的时节特征。

民间有俗语说:“荷莲一身宝,秋藕最补人”,这句话总结得非常到位,既道出了莲藕全身各部位都具有相应的药用价值,又突出了秋季应该吃莲藕进补的时节特征。

秋季吃藕,生熟功效大不同!中医认为,藕味甘,可入心、脾、胃三经,生用性寒,熟用性温。鲜藕甘寒多汁,能清热生津而止渴,还能凉血,散淤止血。

如果加入鲜梨汁、甘蔗汁止血;而藕煮熟食能和胃健脾、益血,凡脾虚、血虚者,可用作常食之品。从现代医学角度看,莲藕富含维生素B、维生素C及钙、磷、铁等多种矿物质,是营养非常好的食材。

《本草经疏》言:“藕,生者甘寒,能凉血止血,除热清胃,故主消散淤血”。莲藕如果生吃的话,性质比较寒。有着能够清热凉血的作用。对于治疗热性的病症有很好的效果。莲藕味道甘甜且多汁液,对于热病引起的口渴、咯血、下血的人尤其有效。

莲藕一身宝,秋藕最补人”,这句话总结得非常到位,既道出了莲藕全身各部位都具有相应的药用价值,又突出了秋季应该吃莲藕进补的时节特征。

秋季吃藕,生熟功效大不同!中医认为,藕味甘,可入心、脾、胃三经,生用性寒,熟用性温。鲜藕甘寒多汁,能清热生津而止渴,还能凉血,散淤止血。

如果加入鲜梨汁、甘蔗汁止血;而藕煮熟食能和胃健脾、益血,凡脾虚、血虚者,可用作常食之品。从现代医学角度看,莲藕富含维生素B、维生素C及钙、磷、铁等多种矿物质,是营养非常好的食材。

《本草经疏》言:“藕,生者甘寒,能凉血止血,除热清胃,故主消散淤血”。莲藕如果生吃的话,性质比较寒。有着能够清热凉血的作用。对于治疗热性的病症有很好的效果。莲藕味道甘甜且多汁液,对于热病引起的口渴、咯血、下血的人尤其有效。

莲藕一身宝,秋藕最补人”,这句话总结得非常到位,既道出了莲藕全身各部位都具有相应的药用价值,又突出了秋季应该吃莲藕进补的时节特征。

秋季吃藕,生熟功效大不同!中医认为,藕味甘,可入心、脾、胃三经,生用性寒,熟用性温。鲜藕甘寒多汁,能清热生津而止渴,还能凉血,散淤止血。

如果加入鲜梨汁、甘蔗汁止血;而藕煮熟食能和胃健脾、益血,凡脾虚、血虚者,可用作常食之品。从现代医学角度看,莲藕富含维生素B、维生素C及钙、磷、铁等多种矿物质,是营养非常好的食材。

《本草经疏》言:“藕,生者甘寒,能凉血止血,除热清胃,故主消散淤血”。莲藕如果生吃的话,性质比较寒。有着能够清热凉血的作用。对于治疗热性的病症有很好的效果。莲藕味道甘甜且多汁液,对于热病引起的口渴、咯血、下血的人尤其有效。