

八段锦“熬”成一副“良药”

由市卫生健康委联合市体育局推广，在全年龄段“圈粉”

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞 通讯员 陈娅宁



■城阳区群众演示八段锦。黄飞 摄

青岛今年什么运动最火？非八段锦莫属。在网络社交平台上，带“八段锦”标签的视频或图文频频被刷成“爆款”。在公园晨练的人群中，八段锦逐渐可与广场舞、太极拳分庭抗礼。功法简单易学，不受场地、时间、环境限制，男女老少皆宜，随时随地都能练……八段锦以其独特的优势不仅成功地在老年群体中圈粉，更成为年轻人“中式养生局”的又一“黑马”。

今年4月以来，市卫生健康委联合市体育局在全市推广“健身气功·八段锦”，截至8月底，已培训师资骨干1900余人，进而培训群众76万人次，全民推广实现镇街全覆盖。八段锦在青岛迅速“出圈”，不仅是一项健身运动的推广，更是青岛着力推进国家中医药传承创新发展展示示范项目，让中医药文化走进群众生活的写照。

“八段锦”全年龄段“圈粉”

“双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧……”在市北区紫荆苑文化广场上，河西社区健身队的100多名队员身穿统一太极服，伴随着悠扬的音乐，时而缓缓抬手，时而下腰、左右开弓。他们在家庭医生指导下，用一招一式展现八段锦的独特神韵，享受养生锻炼带来的心灵宁静。

河西社区健身队队长逢永春介绍，他们这支健身队已成立11年，目前有成员150余人。今年春季，他们在河西街道社区卫生服务中心中医赵子乐的指导下，系统学习八段锦后迅速“圈粉”，几乎每天早上都会在小广场组团锻炼，甚至吸引了很多社区年轻人加入。“很多上了年纪的队员练习八段锦一段时间后，感觉浑身轻松，困扰他们多年的颈肩腰腿痛等慢病也得到了缓解。”逢永春说。

八段锦如今也被在校大学生、上班族、宝妈等年轻人“种草”。“我每天在办公室做案头工作，最近腰疼和颈椎很不舒服，在同事的推荐下，我们每天午休时组团打一套八段锦，感觉全身暖洋洋的。”“95后”宝妈刘昕

说，在她的影响下，身边很多“95后”“00后”同事也加入了健身气功的锻炼队伍。相比每天跑步打卡和到健身房“撸铁”，八段锦这种强度低但效果好的健身方式更容易被年轻人接受。

“每天15分钟的八段锦训练，不仅可以锻炼身体、预防疾病，还能沉静心灵，帮助大家去掉身上很多‘班味儿’，性价比非常高。”33岁的上班族王雯静说，她之前主要是跟网上免费直播课学习，最近发现社区卫生服务中心有家庭医生免费教学，她学习八段锦的热情更高了。

家庭医生网络助力迅速推广

八段锦备受群众青睐，得益于群众对传统养生功法的认可，当然也离不开市卫生健康委和市体育局的联合推广。中国传统健身功法有600余种，国家体育总局推荐的健身气功也有9种，青岛从中选择了“健身气功·八段锦”重点向全市推广，源于其本身的优秀

特质。

“健身气功·八段锦”起源于北宋，但经过北京体育大学专家大量吸收不同年代、不同流派的功法优点，并依据现代生命科学理论，取其精华、去其糟粕，继承传统、推陈出新而来。八段锦注重形体运动、呼吸吐纳和心理调节相结合，长期坚持练习可以达到拉伸筋骨、调息吐纳、充润气血的效果，有助于增强正气、调理脾胃、改善多种慢性病带来的不适。毕业于山东中医药大学的中医师赵子乐作为健身气功推广达人，除八段锦外，还擅长五禽戏、八卦金刚功、易筋经十二式等。他介绍，相比其他健身气功，八段锦每次锻炼只需15分钟，动作简单易上手，且容错率高，健身效果明显，适合在全年龄段人群中推广。

八段锦能够迅速“出圈”，是青岛实践全民健身与全民健康深度融合，推动中医药文化走进群众生活的一次生动尝试。

宣传推广伊始，青岛着力打造一支遍布青岛各区市、深受群众信赖的师资队伍。截至8月，青岛组织举办“健身气功·八段锦”

社会体育指导员培训班等各类师资培训，培训师骨干1900余人，其中包括来自卫生健康系统的工作人员700余人，他们成为向群众推广普及八段锦的中坚力量。记者在崂山区社区卫生服务中心采访了解到，辖区社区卫生服务站及卫生室的家庭医生们接受了师资培训并通过考核。他们首先组织辖区的慢病患者和老年人成立八段锦健身队伍，以群众的切身感受与实际获益为实证，逐步向全体居民推广八段锦。据悉，目前，仅崂山区社区卫生服务中心就已成立由家庭医生为主导的55支八段锦健身队伍，成员超过500人。

引领中医药服务组团“出圈”

八段锦如何从“火出圈”到一直“火下去”？市卫健委相关工作人员认为，要想“留住”群众对八段锦的热情，对其推广就不能故步自封，必须与其他中医药养生服务相结合，真正实现组团出道。在这方面，市北区卫健局和城阳区卫健局做了很好的尝试。

市北区以推广普及“健身气功·八段锦”运动为核心，在浮山森林公园、大鲍岛、台东步行街等市北区标志性旅游文化景区组织开展主题活动，通过休闲旅游与中医药文化体验相结合的方式，普及中医药知识，传播中医药文化。每次主题活动不仅以八段锦展演及教学为“主角”，还会邀请中医药专家现场义诊，让群众免费体验耳穴压豆、刮痧、推拿、拔罐、针灸、贴敷等中医药适宜技术。市北区卫健局正以八段锦为药引，加深群众对中医药的了解和信任，让中医药文化愈发深入人心。

城阳区今年迎来八段锦全民练习的小高峰，参与人数已达18.5万人次。城阳区卫健局以八段锦练习为突破口，宣传中医药文化养生保健理念，推广“艾乐社区”创建，取得了良好效果。截至目前，城阳区已推出养生保健宣传活动346场，发动6.9万人参与艾灸养生保健活动。此外，青岛还通过在城阳区和崂山区试点推广“少儿八段锦”进校园，增强青少年对中医药文化的认同和热爱。

市立医院DRG创新之举 获“质量管理金鼎奖”

本报讯 近日，第十八届中国医院院长年在武汉举行，备受瞩目的“公立医院质量管理金鼎奖”现场揭晓，青岛市市立医院获此殊荣。

据悉，“公立医院质量管理金鼎奖”旨在深度挖掘并表彰全国医院在质量管理理念与实践方面的先进经验和突出成果。自金鼎奖启动以来，全国数百家医院积极参与，历经一年的初审、复审及现场调研等多轮激烈角逐，青岛市市立医院申报的“DRG管理创新举措”最终获此奖项。

2024年是DRG支付方式改革三年行动计划全面推进的重要阶段。在绩效国考的“严要求”和医保支付改革的“强约束”之下，青岛市市立医院持续健全运营管理体系，筹谋DRG创新管理机制，探索具有青岛特色的公立医院高质量发展模式和路径。该院以DRG标准化诊疗路径为管理抓手，推动医院从粗放式管理向精细化、内涵式发展转变，有效控制医疗费用，监控医疗服务行为，提高医疗服务水平，全面提升医疗质量。在DRG运营体系的赋能下，该院患者就医满意度持续提升，医保基金使用效能不断提高。（黄飞）

青大附院MDT成功救治 溶血尿毒综合征患儿

本报讯 溶血尿毒综合征起病急、进展快、预后差，早期诊断极为关键。近日，青大附院儿童肾脏风湿免疫科、儿童重症医学科、输血科等多学科协作(MDT)，成功救治一名患有溶血尿毒综合征的危重患儿。

5岁的花花(化名)入院时已发热伴腹泻4天，并从2天前开始出现尿血、血小板减少和急性肾损伤的临床综合征，紧急转运至青大附院西海岸院区儿童重症医学科。儿童重症医学科提前做好救治准备，第一时间实施深静脉置管及血液滤过治疗。输血科紧急备血，连夜启动血浆置换。在多学科联手努力下，患儿渡过了电解质紊乱、贫血等各种“险关”。

医生介绍，溶血尿毒综合征是一组同时出现微血管病性溶血性贫血、血小板减少和急性肾损伤的临床综合征，是3岁以下儿童急性肾损伤的主要原因之一。研究表明，该病急性期的死亡率约为5%-10%，通常发生在初次住院期间。青大附院儿童肾脏风湿免疫科儿童肾转、风湿病、免疫三个亚专业均处于国内先进、省内领先水平。经过多学科联合救治，患儿红色尿尿转为透明清亮的黄色尿液，尿量增多，肾功能恢复，各项指标明显好转。（黄飞）

关于G15沈海高速公路(南村收费站至青岛日照界段)双向临时封闭的公告

因跨线桥梁拆除施工，需要在对G15沈海高速公路南村枢纽立交至青岛日照界段烟台方向实施封闭的基础上，对南村收费站至青岛日照界段日照方向实施封闭。具体通告如下：

- 一、封闭时间：2024年9月24日9时至2024年9月26日9时
- 二、管制措施：(一)G15沈海高速南村收费站至青岛日照界段双向禁止通行。(二)沿胶州收费站、九水收费站、王台收费站、铁山收费站、泊里收费站、大场收费站等6个收费站关闭；在南村收费站进行主线分流，只允许车辆驶出，禁止车辆驶入。(三)马店枢纽立交(G20青银高速)、三里河枢纽立交(S24青商高速)、黄岛北枢纽立交(G22青兰高速)、黄岛西枢纽立交(S7602疏港2号高速)、董家口枢纽立交(S30董莱高速)、泊里枢纽立交(S21新董高速)转向G15沈海高速的匝道封闭。

公告

根据沈海高速改扩建工程需要，对铁山街道所属苗姜路跨沈海高速K641+072通道(长45米，宽6米)进行道路封闭施工。计划封闭日期：2024年9月18日上午9时至2024年9月21日上午9时，2024年10月8日上午9时至2024年10月11日上午9时，累计共计6天。封闭施工期间采用绕行的调流方式。过往车辆和行人请注意交通标识、减速慢行，对于施工期间带来的不便，敬请谅解。

特此公告
青岛市黄岛区铁山街道办事处
青岛市公安局黄岛分局交通警察大队
2024年9月15日

道路封闭公告

因实施环台东路电力下地工程110kV星台乙线#65至110kV王台站电力迁改工程项目，为确保施工质量、施工安全、社会车辆及行人安全，决定拟对兴台二路(西侧，王台路以南)路段实行封闭施工，现将有关事项公告如下：

- 一、封闭范围：兴台二路(西侧，王台路以南)，兴台二路与王台路红绿灯至兴台二路与台中路红绿灯(长120米，宽10.5米)
 - 二、封闭时间：2024年9月18日至2024年9月28日
- 施工期间将给沿线群众和车辆出行带来不便，敬请谅解。
特此公告
青岛市公安局黄岛分局交通警察大队
青岛市黄岛区王台街道办事处
2024年9月15日

青岛市自然资源和规划局关于城阳区城阳街道南部片区CY1003-028地块控规调整批前公示的公告

为加强公众参与，发挥公众在我市规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《青岛市城乡规划条例》等法律、法规和政务公开的有关规定，对城阳区城阳街道南部片区CY1003-028地块控规调整进行社会公示，欢迎社会各界提出意见和建议。现将有关事项公告如下。

- 一、公示项目基本情况：1.建设单位：青岛市城阳区人民政府；2.建设项目：城阳区城阳街道南部片区CY1003-028地块控规调整；3.建设地点：城阳区城阳街道民城路以东、泰城路以北；4.公示阶段：控规调整批前公示；二、公示方式：青岛城市展览馆公示区、青岛市自然资源和规划局政务网站及现场公示；三、公示时间：2024年9月18日—2024年10月17日；现场公示时间：2024年9月23日—2024年9月29日；四、反馈方式：青岛市自然资源和规划局政务网站、青岛城市展览馆公示区及现场意见箱；咨询电话：87765366

青岛市自然资源和规划局关于青岛市市北区洛阳路片区SF1204-02地块控制性详细规划调整进行社会公示的公告

为加强公众参与，发挥公众在我市规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《青岛市城乡规划条例》等法律、法规和政务公开的有关规定，对青岛市市北区洛阳路片区SF1204-02地块控制性详细规划调整进行社会公示，欢迎社会各界提出意见和建议。现将有关事项公告如下。

- 一、公示项目基本情况：1.建设单位：青岛市市北区人民政府；2.建设项目：青岛市市北区洛阳路片区SF1204-02地块控制性详细规划调整；3.建设地点：市北区商丘路以西、郑州路以北；4.公示阶段：控规调整；二、公示方式：青岛城市展览馆公示区(东海东路78号)、青岛市自然资源和规划局政务网站；三、公示时间：2024年9月18日—2024年10月17日；四、反馈方式：青岛市自然资源和规划局政务网站、青岛城市展览馆公示区；咨询电话：85642129

封路施工通告

因省道219灰里线平度市何家店村路段完善工程施工，需对青新高速南何家店村信义路口约300米(桩号K53+250-K53+540)采用“分幅封闭施工、分次调流”进行临时通行，拟封闭时间为2024年9月19日至2024年11月30日。为确保交通安全，请过往车辆及行人减速慢行、按照交通提示安全通行；同时为了减小交通调流路面变窄的交通拥挤压力，施工期间请过往车辆可提前绕行厦门路、北京路、衡阳路、S220、S310、S309。

- 施工路段交通调流方案和提前绕行路线：一、施工路段交通调流方案：1.平度往兰底方向：车辆行至何家店村信义路口按照现场交通指示，从主线三车道转至辅道两车道通行，行至入口处进入主线正常通行；2.兰底往平度方向：车辆行至何家店村南路段按照现场交通指示，从主线三车道转至辅道两车道通行，行至入口处进入主线正常通行。二、提前绕行路线：1.平度往兰底方向：过往车辆可提前从常州路-厦门路、北京路、衡阳路等-S220-S310、S309-S219；2.兰底往平度方向：过往车辆可提前从S219-S310、S309-S220-厦门路、北京路、衡阳路等-常州路。
- 道路施工给您的出行造成不便，敬请谅解！
平度市交通运输局
平度市公安局交通警察大队
2024年9月14日

黄岛区田中源片区安置房车位抓阄公告

兹定于2024年9月21日上午8:30，在青岛市黄岛区长江西路名嘉府城市客厅一楼(石油大学北)举行田中源片区安置房车位抓阄。
特此公告
青岛市黄岛区长江西路街道办事处
2024年9月13日

公告

根据沈海高速改扩建工程需要，对K648+307.7玉泉路分离立交下穿沈海高速段道路(长度200米)进行临时封闭施工。计划封闭日期：2024年9月21日上午9时至2024年9月24日上午9时，共计3天。封闭施工期间采用绕行的调流方式。过往车辆和行人请注意交通标识、减速慢行，对于施工期间带来的不便，敬请谅解。
特此公告
青岛市黄岛区城市管理局
青岛市公安局黄岛分局交通警察大队
2024年9月16日

“文明健康 绿色环保”公益广告
保护环境 保护家园
青岛市精神文明建设委员会办公室