

一缕药香承古今 岐黄妙术惠百姓

——我市“中医药文化月”暨第八届“冬病夏治中医养生节”开幕式侧记



活动现场。



▲专家为市民义诊。



▲医护人员现场展示三伏贴。

本版图片由克拉玛依融媒记者 张冰 摄

克拉玛依融媒记者 张冰
实习生 胡潇文
通讯员 王海林 王斐

药香袅袅，艾绒轻捻，一枚香囊承载千年智慧。7月20日入伏之际，我市“中医药文化月”暨第八届“冬病夏治中医养生节”正式拉开帷幕。

本届活动以“传承中医药瑰宝 健康养生惠万家”为主题，将持续至9月。在开幕仪式上，市中西医结合医院(市人民医院)作为主要承办方，精心设计了“闻药香、识百草、品茶香、试艾灸”等互动环节，让市民在亲身参与中感受中医药“治未病”的独特魅力。

这场融合味觉、视觉、嗅觉、触觉的多维文化盛宴，不仅让传统医学智慧在互动体验中深入人心，更搭建起一座连接古今、沟通医患的文化桥梁。

中医技术科普:市民的健康“好搭子”

“三伏贴是融经络、穴位、药物为一体的复合性治疗方法，能够从多点位调节身体机能，改善人体的多敏状态。”市中西医结合医院(市人民医院)针灸科主任代小平身着白大褂，向台下的观众详细解释道，“护士现在正在演示的这款三伏贴以白芥子、延胡索、甘遂、细辛、生姜等药物为处方，贴敷在大椎、膻中等穴位上，特别适合患有哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咳嗽等疾病的市民。”

市民苏曼听完讲解频频点头：“原来以为三伏贴操作复杂，没想到一两分钟就能完成，比想象中方便多了。这款呼吸系统三伏贴正适合我丈夫，我得赶紧叫他来试试。”原本只是陪朋友参加中医养生节开幕式的她，意外被这场“干货满满”的活动吸引，对火疗和隔姜灸也产生了浓厚兴趣。

62岁的居民王超同样听得津津有味。当听到助眠枕和降压枕的介绍时，他眼中闪过惊喜的光芒。

“唐代药王孙思邈早有‘闻香祛病’理论，现代研究也证实，中药药枕可通过头部穴位调节经络，平衡气血阴阳。”市中西医结合医院(市人民医院)治未病中心负责人王颖东手持一个轻巧的药枕向观众展示，“这款我科自制的助眠枕，选用玫瑰花、合欢花、合欢皮、酸枣仁、石菖蒲、远志、首乌藤等药材，具有安神助眠的功效；这款降压枕则采用钩藤、石决明、川芎、郁金、丹参、杜仲、艾叶等药材，把它枕在头下，可以起到平肝潜阳、清火熄风、降血压的作用。”

“这趟来得太值了！”王超一边用手机记录药枕的功效说明，一边兴奋地说，“中医药真是咱老百姓健康的‘好搭子’啊！待会儿我一定要去治未病中心好好咨询一下！”

知识互动环节:市民参与热情高涨

在众多精彩环节中，最受市民欢迎的当数中医药有奖竞答活动。

主持人话音刚落，大屏幕上就亮出了第一道题目：“中医认为人体的中心是？A.五脏 B.六腑 C.经络 D.气血”。

台下观众反应热烈，好几位市民同时举手。主持人将话筒递给最先举手的一位年轻女士。“我选A，五脏。”女士自信地回答。随着一阵清脆的提示音响起，主持人笑着宣布：“恭喜这位市民旗开得胜！在中医理论中，五脏是人体生命活动的核心，主司化生和贮藏精气，是维持人体生理功能的重要基础。”

现场气氛持续升温，10道题目很快被抢答完毕。看到观众意犹未尽的样子，主持人临时决定：“感谢大家的热情参与，我们特别追加5道题目！”台下顿时爆发出热烈的掌声和欢呼声。

然而新增的第一题“夏季养生的作息规律是什么？”却难住了大家。连续两位市民分别回答“早睡早起”和“早睡晚起”都未能答对。直到第三位市民说出“晚睡早起”，现场才响起正确答案的提示音。

主持人详细解释道：“《黄帝内

经》有云：夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日。夏季阳气旺盛，昼长夜短，适当晚睡早起可以顺应自然规律，帮助人体更好地吸收阳气。”

每位答对问题的市民都获得了一份精心准备的中医药特色纪念品。活动接近尾声时，主持人又宣布了一个惊喜——为感谢市民的热情参与，每位现场观众可以免费享受一次中医红外线热成像检测。该院中医师将根据检测报告为市民提供个性化的养生建议，包括膳食指导、运动方案以及必要的中医调理技术。

市民郭女士情不自禁地鼓掌称赞：“这个活动办得真好！既生动有趣又能学到实用的养生知识，还能获得专业的健康检测，收获特别大！”

养生节目展演:传统养生现活力

袅袅艾香尚未散去，知识问答的欢笑声犹在耳畔。舞台中央，一群身着浅黄色练功服的表演者已列队就位，准备展示气功大舞。古朴悠扬的乐声响起，在引导师浑厚清晰的口令中，他们的动作如行云流水般舒展开来——双臂舒展似白鹤亮翅，沉稳下落如揽月入怀，衣袖在晨光中翩跹翻飞，仿佛与天地之气浑然一体。

台下，60岁的古丽·巴汗看得入神。“看着台上表演，我的手也不由自主跟着动起来了。”她笑着说。

72岁的郭建中是表演团队的一员：“这套气功大舞是我们社区晨练的保留项目，为了这次养生节，我们特意排练了两周，就想把最完美的表演呈现给大家。”他自豪地补充道，“气功大舞跟八段锦一样，都是国家体育总局和卫健委重点推广的全民健身项目，科学可靠！”

站在一旁的李世勤笑眯眯地接话：“说起来，我们这代人真有福气，赶上了国家重视全民健身的好时候。今天来表演，就是想把这份健康快乐传递给更多市民朋友。”

当经典IP《哪吒》遇上中医养生，一场别开生面的情景剧点燃了现场。舞台上，“太乙真人”端出一盘油光发亮的红烧肉，“哪吒”立即大快朵颐起来。一向稳重的“敖丙”拿着体检报告风风火火赶来，一拳打在“哪吒”头上：“还吃！三高就要来收你们了！”

这个将现代人常见的代谢综合征巧妙融入神话人物的创意表演，通过幽默的方式揭示了不良生活习惯的危害，引得观众笑声不断。

“这部情景剧凝聚了我们科室

全体医护人员的智慧与心血。”作为该节目的总策划，该院内分泌肾内科主任朱玉婧介绍说，“我们从角色设计到表演形式都反复推敲，力求在保证医学专业性的同时增强趣味性。这不仅是对‘国家减重年’号召的积极响应，更是希望通过这种生动活泼的形式，让健康理念真正走进年轻人的心。”

专家义诊服务:仁心仁术惠民生

开幕式结束后，市中西医结合医院(市人民医院)特意安排了专家义诊环节，该院知名中医、针灸专家、儿科专家以及北京医院、四川大学华西医院的援疆专家共同为市民把脉问诊。

55岁的许先生请专家看完病后，脸上露出了轻松的笑容。“我们全家人都是中医药的受益者。原来我肩周炎严重的时候连胳膊都抬不动，就是靠中医针灸给治好的。今天可是咱们克拉玛依人自己的‘冬病夏治中医养生’节，我们一家老小全都来了！”许先生乐呵呵地说。

在儿科诊区，怀抱6个月大婴儿的王女士正轻声安抚着孩子。“宝宝咳嗽半个月了，特别是晚上咳得厉害，听着让人揪心。”她轻轻拍抚着孩子的后背说，“听说今天有专业的儿科中医，就想来试试小儿推拿或药贴这些温和疗法。”说着，她掏出手机备忘录，准备详细记录专家的建议。

四川大学华西医院援疆专家、市中西医结合医院(市人民医院)精神卫生中心主任董再全说：“中医在情志病治疗方面具有独特优势。我们通过疏肝解郁、安神定志等疗法，配合情志调摄，已经帮助很多患者改善了失眠、焦虑等问题。现在越来越多的人开始了解和接受这种整体调理的方式。”

义诊现场，一条条“健康长龙”有序延伸；而在另一侧的“健康驿站”服务区，则弥漫着沁人心脾的草木芳香。古法熏香的白烟袅袅升起，松塔灰与艾绒的独特气息让人心神宁静。工作人员贴心地为候诊市民准备了枸杞银耳羹、菊花养生茶等时令饮品，既降暑又养生。

“这个设计太周到了。”正在品茶的市民张女士称赞道，“等候时喝杯养生茶，闻着安神的熏香，连等待都变成了一种享受。”

中医药文化在袅袅药香与声声问诊中薪火相传，深深扎根于百姓生活。据统计，本次活动累计惠及市民300余人次。