



年轻人迷上了中药夜市?

年轻人的“健康新宠”

“双手托天理三焦,左右开弓似射雕……”夜幕中,练习八段锦的队伍变得越来越庞大。

“老师说,这种‘东方健身术’在中国已经有800多年历史,常做能让脾胃舒服,胳膊、腿变得更有力气,很神奇。”马达加斯加留学生白书晴加入八段锦锻炼队伍后很有感触,“以前以为中医很神秘、很难懂,只有中药、针灸,现在才知道做操也能强身健体。”

“晨起练一段八段锦,将咖啡换成中药代茶饮,挎包上挂一枚草本香囊……在夜市上,我们看到喜欢中医药文化的年轻人越

来越多,中医未病先防的理念与现代人进行日常健康管理的需求不谋而合。”辽宁中医药大学中医学系学生王美霓说,对年轻人而言,中医药让他们在快节奏生活中找到了便捷的日常养护方案。

“中医药夜市的火爆反映出人们健康观念、消费习惯等方面的新变化,正从治病转向防病、从被动医疗转向主动健康管理。”辽宁中医药大学党委书记吕晓东说。

在青少年中医药文化体验区,孩子们手持“小郎中任务卡”,参与药材辨识、寻穴定位、艾条制作等

活动,在动手实践中感受中医、认识中医、了解中医。“做艾条的时候我特别小心,闻着那个香味,感觉自己就像当了一回‘小郎中’一样。”沈阳市皇姑区宁山路小学三年级(1)班学生顾修睿说。

“孩子们通过体验,认识几味中草药、了解几个常用穴位、学唱一首方歌、亲手制作艾条,近距离感受和探索中医药的魅力与趣味。”辽宁中医药大学中西医结合学院党总支书记张丹说,“我们期待通过这样的形式,让中医药文化渗透到青少年的传统文化教育中。”

青年中医与中医药共“破圈”

把中草药包进香囊、把中医药文化印在书签上、把寒热温凉配在茶饮里,用中药材析出色彩做出口红等美妆产品……辽宁中医药大学附属医院肺病二科青年医生臧凝子说,在中医药文化夜市上,各种新尝试让青年中医“破圈”成长,让中医药文化“活”在当代。

“在‘跨界’的过程中,青年中医的专业能力受到不同年龄段的认可喜爱,让我们产生了更深的职业认同感。”夜市“出摊”后,臧凝子

有了新感悟,“过去青年中医常被质疑太年轻、经验不足,但在夜市里,年轻反而成了优势。”

第二届中医药文化夜市上,有很多来自中医院校的学子热情参与。半月谈记者见到辽宁中医药大学中医学系2022级中医学专业学生王潇晗时,她正在夜市摊位前教观众制作中草药香囊:“请大家将刚刚搭配好的中草药放进罐子里,然后用研磨杵磨碎,之后放入细网纱袋再装进香囊。”

“夜市上,除了带观众体验制作香囊、山楂丸,还能抽出时间到名老中医出诊的摊位近距离听实操课。看到这么多人喜爱中医、相信中医,我努力学习中医知识、未来做一名合格中医的信心更足了。”王潇晗说。

半月谈记者发现,在熙熙攘攘的夜市中,过半游客是年轻人,他们或捧着中医药茶饮,或拿着中草药DIY团扇,中药手串、艾草锤、安睡枕头也受到欢迎。

中医药文化正获得全球认同

在中医药文化夜市沈阳站,有一道别样的“风景线”引人注目——来自韩国、澳大利亚、美国等国家和地区共计15名本科留学生、12名研究生留学生也加入到义诊队伍中。

“好多人在我面前排队,结束后对我竖起大拇指,认可我的医术,给我很大鼓励。”来自加纳的留学生丹尼目前在辽宁中医药大学攻读中医内科学专业博士学位,已经在中国学习中医10年,这次是他第二次在中国参与大型义诊活动。

每年假期,回到家乡的丹尼都会开展中医诊疗。“每次回国,学校都会给我一些医疗设备、中药。我回国看得最多的是疼痛类的疾病,

我用针灸、艾灸等疗法治疗,效果很好。”在丹尼看来,中医讲究疗效,不仅可以对症治疗,还能调理全身。

和丹尼一样,来自泰国的留学生连峰对中医和中国文化也深感兴趣。目前在辽宁中医药大学攻读中西医结合临床专业博士学位的他,在泰国当地已经有了自己的中医诊所。“泰国年轻人非常喜欢按摩和针灸,老年人对中药很认可,他们觉得中药副作用小。”连峰说。

除了“洋中医”,夜市沈阳站还吸引了很多留学生前来“就诊”。体验了中医诊疗项目的俄罗斯留学生吉利不免惊讶:“医生把三根手指搭在我的手腕上按了一会,没

问我问题,就知道我最近总熬夜、饮食不规律。”

除了接收学生到中国学习中医,辽宁中医药大学国际教育学院还在斯洛伐克建立中医孔子课堂,为当地民众搭建深入了解和学习中医药文化的平台。该院在智利、新加坡、日本等国家建立了4个海外中心,以此加强与各国在中医药教育领域的交流与合作。

“中医药学作为中华民族的瑰宝,在全球范围内的影响力不断扩大。”辽宁中医药大学国际教育学院负责人刘景峰说,“欢迎世界各国学生来我们学校学习中医,通过教育这座桥梁,让更多人了解中医药、受益于中医药。”

(新华社7月11日电)



真的自带“上火解药”?

新华社北京7月10日电 (记者李佳巍 徐弘毅)今年是荔枝丰收大年,在人们为“荔枝自由”而高兴时,容易上火的荔枝,也给人们带来一丝甜蜜的苦恼。

想吃荔枝又怕上火怎么办?近期,“荔枝壳煮水能去火”上了热搜。不少网友表示:涨知识了,原汤化原食;能打败荔枝上火的竟是荔枝自己……

荔枝壳煮水去火真能行?

“在中医经典里,荔枝壳并未入药,入药的是荔枝核。”首都医科大学附属北京中医医院主任医师李博说,在中医经典方剂中,荔枝核药性偏温,针对寒证;功效为行气散结、祛寒止痛等‘寒凝气滞’之证。通俗来说,作为入药的荔枝核并不能去火,服用多了反而会上火。

李博说,对荔枝壳的介绍,虽说有零星古籍记载,但现阶段并未形成荔枝壳入药的业界共识,临床也未有应用。

据了解,仅我国荔枝品种就超700余种,海南、广东、广西等地均有种植分布,常见荔枝品种有白糖罂、桂味、糯米糍、仙进奉等数十个品类。品类不同、地域不同的荔枝壳都能当药使用吗?

“药材的品类很重要,即便是能入药的荔枝核,既要考虑品类和产区,也与炮制方式有关。炮制方式不同,功效也是天差地别。所以即便从中医药基本原理理解,也并不是个‘壳’就能随便当药吃。”李博说。

荔枝壳虽无毒,但食用有没有禁忌?哪些人群不适用?广东省中医院副院长杨志敏说:“这还需要通过临床验证。中医安全经典的去火方剂很

多,没必要仅盯着‘荔枝壳’不放。尤其值得注意的是,荔枝壳表皮粗糙,残留的农药、虫卵等很难清洗干净,存在较大卫生隐患,不宜广泛倡导推广。”

想吃荔枝,又不想上火,杨志敏建议可以试试这些办法:首先,荔枝肉可蘸盐水、酱油后食用,不但可以增加果肉的口感还可下火;其次,吃荔枝时可泡杯咸柠檬或者咸金桔水,也有去火功效;如果条件允许,用咸鱼头、咸肉加芥菜煲个汤,也是夏季去火的食疗推荐。

“夏季,适当吃些应季的荔枝对身体有益,荔枝能补肝补脾、益肝理气、补血、温中止痛以及补心安神。荔枝吃多了上火,不是荔枝的错,关键在于不要无节制食用。”杨志敏说,“在控制每日摄入量同时没有禁忌症的前提下,甘甜的荔枝可以成为夏季水果的优选。”

安全食用荔枝,还有一点要切记,即空腹大量吃荔枝,小心得“荔枝病”。

广州市第一人民医院重症医学科主任医师杨智介绍,“荔枝病”是一种因大量空腹食用荔枝后出现的急性代谢紊乱,严重者会出现突然昏迷、血压下降等症状,抢救不及时可能导致死亡。其中,4岁以下的儿童、糖尿病患者以及老人等群体要特别注意。

杨智建议,对于没有糖尿病史的青壮年成年人,常规大小的荔枝每天食用量应控制在10颗左右;儿童一天内食用荔枝最好不超过5颗;糖尿病患者则不太建议吃荔枝,最多就吃1至2颗,尝尝味道为宜;身体健康状况不佳的人群,也应当注意身体变化导致过敏反应。

