

市中医院

暑期书法公益讲堂墨香袅袅

□单发令

为深入弘扬中华优秀传统文化,持续推进“书香医院”与文明医院建设,8月7日,市中医院举办2025年度暑期书法公益讲堂。这场集艺术熏陶与文化传承于一体的公益活动,不仅为学员们普及了实用的书法知识和技法,更让大家在墨香雅韵中深切感受到了中华传统书法艺术的博大精深。

本次公益讲堂依旧由中国硬笔书法家协会注册高级书法教师、市硬笔书法家协会副主席、院关工委办公室主任胡文俊授课,为现场20余名书法爱好者及职工子女开启了一场沉浸式的书法之旅。

在胡文俊的细致指导下,学员们凝神静气,在纸上一笔一画地临摹练习。小朋友们握着毛笔的小手虽略显稚嫩,却透着认真劲儿;家长们则借此机会,暂时放下忙碌,与孩子一同沉浸在笔墨世界中。

课堂上,胡文俊选取“人、之、女、心、水、凤、家、善”等汉字,从笔法线条到间架结构,为学员们逐一拆解。他强调“中宫要收紧、撇捺要伸展、宽窄要分明、左收右放、主笔要突出、多横要等距”的结构规律,让大家掌握写字技巧的同时,也领会其中暗含的哲理。墨香袅袅的教室里,既有笔尖与纸张的轻柔摩擦声,也有亲子间的轻声交流,构成了一幅温馨的文化图景。

此次暑期书法公益讲堂,是近年来市中医院文化建设的生动实践。通过书法这一载体,不仅让职工及家属在快节奏的生活中寻得片刻宁静,更在一毫一



图为活动现场。

画的书写中传承了中华优秀传统文化。正如胡文俊所说:“书法是看得见的修养,也是能传承的家风。”

下一步,该院将继续以“书香

医院”建设为抓手,举办更多形式多样的文化活动,让传统文化在医院落地生根、开花结果,大力营造和谐、文明、充满书香的医院氛围。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

立秋后中医养生如何调整

市民王女士来电咨询:立秋后总觉得口干、情绪低落,起居饮食和运动该怎么调整才好?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:立秋是秋季的第一个节气,此时阳气渐收、阴气渐长,自然界由繁茂生长趋向肃杀收藏,中医养生讲究“顺时适变”,因此立秋后的养生需根据季节特点调整,主要体现在以下几个方面:

1. 起居:早睡早起,顺应“收”气
• 立秋后日照渐短,应顺应自然界“阳气收敛”的规律,调整作息为“早睡早起”:早睡可顺应阳气之收,早起可使肺气得以舒展(秋季对应肺脏,肺主宣发)。
2. 情志:收敛心神,避免悲秋
• 秋季万物凋零,易使人产生“悲秋”情绪,中医认为“悲则气消”,过度悲伤会损伤肺气。
3. 养生需注重“收敛心神”:可通过散步、登高、赏秋等户外活动调节情绪,也可练习冥想、深呼吸等方法,保持心态平和,避免情绪大起大落。
3. 运动:适度平缓,避免大汗淋漓
• 秋季运动应顺应“收敛”之气,避免剧烈运动(如长跑、高强度健身),以免过度耗散阳气、大汗伤津。推荐温和运动:散步、太极拳、八段锦、瑜伽等,运动后及时补充水分(可饮用温淡盐水或蜂蜜水),避免受凉。

健康中国 我们行动 全民健康素养提升“健康科普社区行”东台站 共建健康家庭 共创健康城市

主办单位: 盐阜大众报业集团 盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康促进中心

承办单位: 盐阜大众报文化传媒公司 盐城市食品医药卫生学会 盐城市医学会

盐城市营养学会 东台市卫生健康委员会 东台市中医院

协办单位: 中国健康促进与教育学会互联网+分会 安利(中国)日用品有限公司

媒体支持: 学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 新闻客户端 官方微信

健康中国 我们行动
全民健康素养提升计划

指导单位: 中国疾病预防控制中心、中国健康教育中心、中国人口与发展研究中心 **主办单位:** 环球时报、生命时报 **合作伙伴:** 安利纽崔莱
专业支持: 全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会、健康中国研究中心