

# 中医文化进校园 书香药香共传承

## ——市中医院推进中医药文化走进盐城市田家炳中学

□记者 姜琰 周峰华

为传承中医文化、弘扬国医精髓,4月10日下午,盐城市中医院组织多位资深专家走进盐城市田家炳中学,开展第十六届“中医药就在你身边”中医药文化进校园健康巡讲及义诊活动,为学校老师带来了一场集知识讲座、养生实践、健康义诊与文化体验于一体的中医药文化推广活动。

### 专题讲座 互动热烈

下午3时,活动正式拉开帷幕。市中医院副院长、主任中医师王大光首先带来题为“中医四季养生”的专题讲座。就养生的误区、四季养生的原则、一年四季节令的特点、平时生活起居、饮食等方面应该注意哪些养生知识,以及中医九种体质辨识和调养方法等多个方面为学校的老师们作了详细解读。讲座过程中,王大光讲解细致,台下教师们认真聆听、频频点头,不时用手机拍照记录,现场互动氛围浓厚。

“双手托天理三焦,左右开弓似射雕……”八段锦的展示吸引了众多老师的目光。讲座结束后,传统功法八段锦的演练环节将气氛推向高潮。伴随舒缓悠扬的音乐,两位医院护理人员缓缓起势,动作整齐流畅、舒展自然,一招一式尽显中医养生功法的独特魅力。在专业团队的带领下,老师们一招一式地练习起来,在动静结合中体验传统健身术的调养之效。

### 义诊服务 广受好评

紧接着,义诊环节有序开展。市中医院副院长、主任中医师王大光,江苏省名中医、脾胃病科主任中医师徐兆山,治未病科主任安静,中医妇科负责人常小丽,推拿科主治中医师刘中恺,把脉问诊,耐心细致



地为学校的老师们提供专业医疗咨询、个性化的诊疗和保健建议,让老师们充分认识到自身的健康状况。

活动现场,专家团队除了把脉问诊,还为老师们提供推拿、火龙罐、耳穴埋籽等中医特色技术项目体验,并提供医院特色制剂展示、养生茶饮和时令药膳等,特色中医疗法吸引了众多教师踊跃尝试。“刚才我做了耳穴埋籽,还请医生开了调理身体的药。”刘翠兰老师告诉记者,自己睡眠质量不佳,之前体验过耳穴埋籽,效果不错,这次毫不犹豫再次尝试。

“暖暖的,很舒服。”正在体验火龙罐的王进老师告诉记者,因工作原因肩颈酸痛、肌肉僵硬,拔罐后感觉轻松许多。为她操作的医生介绍,火龙罐疗法结合了刮痧与拔罐的功效,能够疏通经络,有效缓解肩颈不适。“不错不错。”“我也来试试。”现场,大家亲身感受着中医疗法简便验廉的独特优势,赞叹声此起彼伏。

### 特色展区 别具匠心

在医院特色制剂展示及药食同源产品展区,长桌上整齐摆放着各类院内制剂、养生茶饮和时令药膳。中药师们一边

讲解药材功效,一边邀请教师品尝。清香的养生茶、可口的药膳点心让教师们味蕾的满足中加深了对中医药的认识。

“我喝了两种茶饮,还吃了八珍糕。”贾玉兰老师边品尝手中的中药茶饮,边与记者交流。她坦言,过去总认为生病就得吃药,如今才意识到通过饮食调理同样能有效改善身体状况。她表示,学校能将这么多专家请到现场为教师把脉,大家感到十分开心。

现场,市中医院工作人员还向师生们发放了《中华人民共和国中医药法》宣传折页和中药香囊。活动持续了两个小时,教师们沉浸式体验中近距离感受了中医药文化的博大精深。盐城市田家炳中学相关负责人表示,此次活动是“健康第一”教育理念的成功实践,学校将继续加强合作,推动中医药文化在校园落地生根,让更多师生接触中医药文化,成为传统文化的传承者和弘扬者。



扫一扫 看视频  
视频制作:金建华  
图片摄影:黄一琪



## 帮老人告别数字焦虑

家住朗达壹号院的居民周奶奶来电:听说老年人容易得数字焦虑症,请问有什么方法可以预防?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:如今,扫码付款、线上挂号、手机打车已成为生活常态,但很多老年人却被这些数字操作难住,陷入了数字焦虑,这也成了影响老人心理健康的新困扰。不少老人不会用智能手机办理日常事务,看着身边人熟练操作,自己却手足无措,渐渐产生自卑和被时代抛弃的感觉;刷手机时,面对真假难辨的养生谣言、负面新闻,容易过度担忧自身健康和家人安全,长期下来会烦躁、失眠、没胃口,甚至不愿与人交流,陷入孤独。

帮助老人摆脱数字焦虑,需要多方配合。子女要放下不耐烦,不指责、多耐心,放慢语速一步步演示手机常用功能,从付款、挂号、视频通话等基础操作教起,多肯定老人的进步,减少他们的挫败感。社区可开设简易数字技能培训班,安排志愿者手把手教学,服务窗口也保留人工渠道,为老人提供便利,不让他们因不会用智能设备为难。

老人自身也要放平心态,不用害怕学不会,循序渐进掌握常用功能即可。同时合理使用手机,少看负面信息和养生谣言,不熬夜刷视频,多出门和老友聊天散步,培养养花、下棋等兴趣爱好,充实生活、转移焦虑情绪。

数字时代的便利,不该让老人掉队。多一份耐心与包容,帮老人跨过数字鸿沟,就能让他们摆脱焦虑,感受时代温暖,安安心心过好晚年。

## 盐阜大众报 健康服务体验团 火热进行

您想体验专业医疗机构先进高端的体检设施和优质高效的健康惠民服务吗?  
您想掌握预防保健、医疗急救、科学用药和安全献血知识吗?  
您想与名院名医、权威专家“零距离”面对面互动交流吗?  
您想免费听取心理保健知识、健康养生专家讲座吗?  
盐阜大众报健康服务体验团会员招募全面展开,欢迎广大读者踊跃报名,我们将带您开启健康体验之旅!

# 会员招募

报名热线: 88888111 88302431 15996285055 17740538214

