



译心研学团
每周有活动,每周都精彩。

品代茶饮 学八段锦 辨中草药

晚报小记者走进崂山区社区卫生服务中心学当「中医小郎中」

日前,晚报小记者走进崂山区社区卫生服务中心,受邀参加“传承中医药文化、启蒙中医药知识——社区中医小郎中”开班仪式。在社区医生的带领下,小记者们领会中医药文化的博大精深,认真进行专业知识和职业体验,获得了社会实践证书。



晚报小记者获得社会实践证书。

>>>品代茶饮 学八段锦

崂山区社区卫生服务中心是“全国百强社区卫生服务中心”,以家庭医生服务模式 and 慢病患者健康管理为切入点,为中韩街道和金家岭街道近30万居民提供优质价廉、安全便捷的基本医疗和基本公共卫生服务。小记者们在参观的过程中,了解到社区医疗机构与传统医院的区别。

走进活动房间,小记者们看到许多中草药分门别类地整齐摆放着,浓浓的草药味扑面而来。玉竹养阴润燥,生津止渴;沙参养阴清肺,益胃生津,化痰益气;麦冬润肺养阴,益胃生津,清心除烦;百合养阴润肺,清心除烦……小记者们一边专心听讲,一边记录中药小知识。“大家品尝的这款中药代茶饮,具有养阴、生津、润肺的功效,适合秋冬季节干咳、咽痒、口干等呼吸道症状。”听着医生的讲解,小记者们细品杯中的味道。

“中华中医药博大精深,大而阴阳,小而草木。历经五千年深厚积淀,历久弥新,在中华民族生生不息的传承中发挥了重要作用。中医是我们中华民族的骄傲,希望中医药在我们的代代传承下,继续发扬光大。”青岛四方小学的侯杰译说道。

小记者们跟着医生,学习了中医养生功法——八段锦,了解每个招式的功效。“我们学习并实践了八段锦。它以呼吸、身体活动和意识的多项调整方式,来达到强身健体、防病治病的目的。我的妈妈和姐姐吃完饭后经常会胀气,今天学习之后,我教给了妈妈和姐姐,她俩试完后感觉很管用。”燕儿岛路第一小学的张智程学以致用。

>>>中医外治 职业体验

中医外治疗法也让大家充满了好奇,部分有需要的小记者体验了耳穴压豆。医生介绍说,耳穴压豆法是在耳针疗法的基础上发展起来的一种保健方法。具体操作是将表面光滑近似圆球状或椭圆状的中药王不留行籽或小绿豆等,贴于0.6×0.6厘米的小块胶布中央,对准耳穴贴紧并稍加压力,使受贴者的耳朵感到酸

麻胀或发热。受贴者可每天自行按压数次,每次1-2分钟。每次贴压后保持3-7天。现代医学研究表明,在相应穴位进行耳穴压豆,能够放松痉挛疲劳的睫状肌和眼外肌,缓解视疲劳,在预防近视、延缓度数、改善调节功能、延缓眼轴增长等方面有一定的疗效。

刮痧是以中医经络腧穴理论为指导,通过特制的刮痧器具和相应的手法,蘸取一定的介质,在体表进行反复刮动、摩擦,使皮肤局部出现红色粟粒状,或暗红色出血点等“出痧”变化,从而达到活血透痧的作用。临床应用广泛,适合医疗及家庭保健。跃跃欲试的小记者还练习为医生刮痧,体验了“中医小郎中”。

“老师给我们演示了多种中医的疗法,有针灸、拔罐、刮痧等。拔罐时,老师用打火机点燃了一根艾灸条,把它在一个玻璃罐子周围转了一圈,吸在了示范老师的胳膊上,就像鼓起了一个圆圆的紫米包子。接着是刮痧,小板刮完之后,皮肤会出痧,有去火排毒的功效。之后,我们又开始轮流体验耳穴压豆。”青岛嘉定路小学的段懿宸积极参与,“老师用棉棒蘸酒精消毒,涂在我的耳朵血丝明显的地方,然后把一块很小的耳贴准确地贴在相关的穴位上,再按一按,确保不会脱落。此时,我的耳朵尖上突然有火辣辣的感觉,有些疼,小小的耳贴可以通过对穴位的挤压和按摩,来辅助治疗和预防疾病呢。”

“我还学了一个小妙招,用刮痧板刮颈后部凸起的最高处,可以起到退烧作用,真的很神奇。小小的中草药看起来不起眼,但是它有很高的药用价值,中医药真是博大精深啊。”青岛实验初中的孙东昊高兴地说。

>>>辨中草药 制作香囊

制作香囊的环节,让小记者们更加兴奋。医生提前把多种中药材研磨成粉末,大家辨识了每种中药材原有的外形、气味,只需要添加混合搭配好的药粉,用小勺装入小药包后打结,再放进香囊系紧即可。本次配制的香囊,有预防秋冬季节呼吸道疾病、改善睡眠、提高免疫力的功效。制作好属于自己的香囊,大家都爱不释手。

青岛枣山小学的刘彦伯把香囊挂在了脖子上,“这个夏天可真让蚊子把我咬怕了,希望这个香囊能让蚊子远离我。今天的活动让我们初步了解了中医药,为我们打开了通往中医药学习的大门,希望下一次还可以参加这种让我受益匪浅的活动。”

“我们深入了解了中医药对于治疗疾病和调理身体的独特方法,以及中药的制作和使用过程。老师通过实际操作,让我们体验了中医经络检测和穴位按摩的技巧。我们还亲身体会了一些中医保健方法,深刻感受到中医药的独特魅力。通过观察中医的诊疗过程,我们更加明白了中医讲究辩证施治,注重整体调理的原则。”青岛君峰路中学的智勇皓认识到,“中医药文化宛如一座博大精深的宝库,深藏着中华民族几千年来智慧的结晶,它不仅是一门学问,更是中华民族传统文化瑰宝。在现代生活中,我们常常会忽视身体的自愈能力,过度依赖西医药物,而中医药为我们提供了一种和谐、自然的治疗方式。我们应传承中医药文化、启蒙中医药知识、传播中医药正能量,帮助更多的人了解和运用中医。”

“中医药已经传承了几千年,是我国的文化瑰宝。这次活动让我对中医药有了初步的了解,带着社区送的中医药大礼包,我也要自己试试当一回中医小大夫,给我亲爱的爸妈艾灸一下关节。”青岛枣山小学的段景鑫很有成就感。

“我选了一个蓝色的香囊,上面有圆形等金线绣制的图案,特别漂亮。制作完成,香囊鼓鼓得像一个包子,散发着艾草和其它中药的香味。”青岛嘉定路小学的段懿宸说,大家认识了常见的中药材,体验了传统的中医疗法,初步有了中医药知识的启蒙。传统中医讲究身体是一个整体系统,通过“望闻问切”四诊方法,来预防和治理疾病。在人们注重健康的当今时代,新一代的少年应学习中医药知识,为中华文明历史长河中的闪光宝藏而倍感自豪。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 首席记者 张译心 小记者 智勇皓 段景鑫 孙东昊 侯杰译 张智程 刘彦伯 段懿宸 宋知忆 王子旭 本版摄影 张译心



医生教小记者制作香囊。



医生教小记者辨识中药。



小记者学习八段锦。