

编辑:单峰 美编:肖竹益 校对:李婧

千年养生智慧邂逅三代人课堂

## 通城中医药文化传承见新意

从童声琅琅的“本草课堂”到青年夜校的“养生自习室”，再到银发族沉浸体验的“国风养生市集”，南通上演着一场跨越年龄的中医药文化传承盛宴。今年以来，以加快“中医强市”建设为核心，全市推出系列创新活动，让千年中医药文化以趣味十足的方式，融入老中青三代的生活日常。“移动中药房”开进中小学，种下传统文化的种子；“青年夜校”落地医院，用中医智慧解锁健康新方式；“国风养生市集”落地老年大学，银发族们沉浸式感受国医美学魅力。眼下正值传统农历“毒五月”，是一年中健脾祛湿的黄金养生期。记者利用这一契机，走进相关中小学、青年夜校、老年大学的中医课堂，对话老中青三代市民，探寻中医药文化在江海大地创新传承的故事。

### 小学礼堂里的“本草探索”

“同学们知道为什么端午节要挂艾草吗？它不仅是民俗象征，更是驱蚊的秘密武器！”5月30日下午，市文亮小学礼堂内药香袅袅。市中医院药剂科团队将自己打造的“移动中药房”搬进了文亮小学。100余名小学生围坐一堂，在市中医院中医师和中药师带领下沉浸式体验中医药文化。

“你们看这长长的艾草像不像一把宝剑，古人相信这把‘剑’能斩杀病毒。”市中医院药剂科主管中药师符映均现场展示艾草、菖蒲等药材标本，讲解“驱邪避疫”的科学原理，让“未病先防”的健康观念深入童心。

“我请鼻子最灵的同学上台闻一闻，端午的香囊里哪一味中药的味道最浓郁。”符映均话音刚落，同学们“刷”的一声，纷纷举起小手。尽管只有一名小朋友有机会上台，但台下的小朋友都全神贯注地观察着台上的一举一动，并纷纷给出自己的答案：“艾草、菖蒲、薄荷……”“是丁香！”经过仔细闻嗅，台上的小朋友给出了正确答案。笑声中，他获得了一本封面印着卡通药材的《少儿本草图鉴》。“我也想要这本书，回去就让妈妈买。”部分没有拿到礼物的小朋友表示，自己回去也要买来研究一番。

当天活动中，最受孩子们欢迎的环节当属端午节香囊制作。在市中医院中医师和中药师指导下，孩子们亲手将艾叶、玫瑰、桂花、菖蒲、香附、丁香等中药材装入精美的香囊袋中。“我选择了蓝色的香囊袋，因为端午是为了纪念屈原，他是男生，可能会喜欢蓝色。”童言无忌，引得一旁的老师和中医师大笑。

### 青年夜校里的“中医课堂”

“你是不是经常不自觉就熬了个大夜？”“你是不是夜里翻来覆去睡不着？”“主动熬夜和被动失眠是不一样的。”……6月3日晚，在市卫生健康委和市中医院联合举办的青年夜校中医养生课上，康复科中医师刘森就“中医失眠的术与道”为学生们上了一堂触及“灵魂”的课程。现场70多名“学生”有人埋头苦记



老年大学学员在养生市集上品尝代茶饮。

笔记，还有人要求老师分享课件，称“有些重点想再回顾一下。”

“刘森老师的课通俗易懂，又将传统文化贯穿其中，有趣又有用。”更有同学表示，早就听闻刘森医师是“网红医师”“把脉圣手”，于是课前早早等在教室，请他诊疗。

青年夜校中医养生课已经连续开展了6课，每堂课都座无虚席。市民朱女士和丈夫，每堂课都来听讲。“回去我们就按照课上老师讲的手法互相按摩，也算是课后‘小考’吧。”朱女士是中医狂热爱好者，每天早上起来都会跟着视频打一段八段锦，睡前用精油和刮痧板刮胆经。“目前已经坚持了小半年了，对睡眠和精力都有极大的帮助。”

### 老年大学里的“养生市集”

“让一让，让一让，刚熬好的甘蔗马蹄水来咯！”5月28日清晨，市老年大学的广场变身热闹市集。由市第二人民医院举办的“艾香端午·国风养市集”走进市老年大学，引得前来上课的老年人纷纷驻足。

“您舌尖偏红，近期需注意心火。”在义诊区，南通六院妇科老中医喜棠正为市民搭脉。80岁的唐奶奶特意从唐闸赶到老年大学，“平时挂不到喜主任的号，昨天在老年大学的课堂上得知她今天在这里义诊，就赶过来了。”

喜棠今年84岁，精神面貌比她4岁的唐奶奶更好。“我们年纪大了要学会保养好自己，这样才对得起自己，也不给家人添麻烦。”喜棠和唐奶奶分享起自己的养生心得。

“自从50岁绝经以后，我每天晚餐都要严格控制饮食摄入，保证体重、体脂不超标，你看我一点小肚子都没有。”有钱难买老来瘦，喜棠认为肥胖导致老年人多发疾病，清瘦一些反而有利于健康。听了喜棠的养生分享，唐奶奶也下定决心，她说：“今天晚饭我就要少吃点。”

耳穴压豆体验区座无虚席。退休教师孙阿姨扶着眼镜看护士操作：“神门穴在三角窝的位置，对吧？我回家要给老头子也贴一个。”

隔壁药材识别区，72岁的张先生正捏着两片干货仔细辨认：“这个边缘有锯齿的是陈皮，那个像小土豆的是茯苓！”答对题目的他获得一个绣着“祛疫”字样的香囊，立刻挂在了拐杖上。最热闹的属中药手工区，10多名阿姨围坐在桌前，用针线将烘干的中药材串在一起，制作成耳坠。“你看我这个，像不像《红楼梦》里说的‘冷香丸’？”张阿姨举起成品对着光线转动，叶片的脉络在树脂中清晰可见，仿佛凝固了一个春天的药香。

从小学课堂到青年夜校，再到银发族的市集，南通正以三代人共融的方式，让中医药文化从古籍走进现实。当文亮小学的孩子把香囊挂在书包上，当夜校青年给父母转发养生文章，当老年大学的阿姨们戴着中药首饰跳广场舞，千年岐黄智慧便有了最鲜活的传承载体。正如喜棠老中医在市集上所说：“养生不是老古董，它该像艾草的香气，飘进每个过日子的人心里。”

本报记者 朱颖亮



定期奉献“名医访谈、医疗活动、健康科普及精彩视频”

### 聚焦泌尿健康 破解难言之隐

今天下午2点，南通市第一人民医院泌尿外科权威专家做客直播间，围绕前列腺癌早筛、泌尿系结石、男科及女性盆底尿控等相关问题，全维度解析防治要点。专家在线答疑，敬请关注！



### 医周健闻

#### 院前急救人员 规范化培训举行 42名调度员参训

**晚报讯** 日前，2025年南通市院前急救从业人员规范化培训在市急救中心举行。此次培训旨在进一步提升全市院前急救从业人员的专业素养与应急处置能力，来自全市各县（市、区）120急救指挥中心的42名调度员参加。

据介绍，院前急救是公共卫生服务体系的关键部分，在抢救急危重症病人生命、应对灾害和突发公共卫生事件中发挥着不可替代的作用。调度岗位作为院前急救工作流程的首要关口，其工作质量与服务水平直接关系患者生命，决定着院前急救的效率。因此，持续提升院前急救调度人员业务能力，是加强院前急救人员能力建设的重要一环。

本次培训为期一天，专门针对调度员开展。培训内容丰富全面，由理论课程、理论考试、心肺复苏+AED课程、心肺复苏+AED实操训练+分组考核以及分组文字听输五部分构成。理论课程涵盖“院前医疗急救法律法规”“院前急救工作流程”“常见急症和创伤识别”“脑卒中的快速识别”等8个子课程。实训课程则采取分组指导的方式，让每一名学员都能将理论知识转化为实际操作能力。

据悉，2025年南通市院前急救从业人员规范化培训遵循“应培尽培、逢培必考、持证上岗”的原则，采用“小班化”分期、分类轮训的形式开展，计划在年内实现各县（市、区）院前急救从业人员培训全覆盖，全面提升全市院前急救水平。

通讯员 陈嘉 记者 朱颖亮