

把脉沧州中医药文化

中医药文化夜市为啥这么火

本报记者 哈薇薇 摄影 傅新春

近日，沧州市区及各县市相继开办了中医药文化健康夜市。据统计，参与这次中医药文化体验活动的群众累计超5万人次。

逛夜市体验“新中式”养生

8月12日晚，由市卫健委、市文化广电和旅游局主办，沧州中西医结合医院承办的“沧州市第一届大运河中医药文化健康夜市”暨中医药文化贴心服务进万家活动正式启动。古运河畔，南川楼下，华灯初上，烟火气氤氲着草药香，以“沧海传岐黄 药香润狮城”为主题的八大展区数十个摊位，与如织的人潮交汇成一派别开生面的中医药文化盛景。

“健康夜市让中医药离我们这么近。”“这个夏天，打奶奶茶的居然是养生饮品。”“办得太好了，这才是老百姓喜欢的夜市。”在逛中医药文化健康夜市的人群中，不时能听到这样的感叹。

健康夜市上，省（市）名中医咨询区、中医外科展示区、中医药自制剂展示区、中医骨科技术3D打印展示区、中医药传统手工艺制作区、中医养生特色技术体验区、中医药健康生活展示区、八段锦教学区这八大中医药体验展区吸引着众多市民，让大家在“看、逛、玩、品”中了解中医药文化，体验“新中式养生”，感受中国传统文化的魅力。

以沉浸式、互动式为特点的体验场景，激发起市民对中医药文化和诊疗技术的“探询”欲望。

“以前听说耳穴压豆能治中耳炎，不知真假，这次亲身体验了，不得不说中医诊疗技术见效真快。”刚刚体验完耳穴压豆诊疗服务的市民徐先生说。

活动现场，几十位中医名家免费把脉问诊、辨证开方；传统中药制剂及中医药相关产品琳琅满目，让人目不暇接；中医答疑解惑，为市民提供科学养生指导。在这里，市民们可以全方位感受中医药文化的丰富内涵。

每个展区前，都聚集着众多市民，中医大夫们则努力在医疗技术、服务体验等方面下足了功夫，以期提供给市民更丰富的中医药服务。“中医药文化健康夜市是一次有益的尝试，实践证明老百姓对于中医药是十分认可的。中医大夫走出医院，来到老百姓身边，为他们送去简单实用的中医养生知识，提供具体化个性化的诊疗方案，受到了普遍欢迎。这种全新的诊疗场景和传播中医药文化的形式值得推广，我们也会继续为狮城百姓的健康保驾护航。”沧州中西医结合医院中医博士刘建说。

让中医药服务惠及千家万户

活动现场，记者发现，原本以为只是中老年人青睐的中医养生文化，如今却吸引了大量年轻人的关注和参与。人群中，年轻的身影随处可见，他们或驻足于八段锦教学区，在中医师的指导下，学习正规的八段锦养生操，或穿梭于中医药自制剂展示区精心挑选适合自己的中医药产品；或在

中医说养生

4款代茶饮适合秋季养生



秋季，自然界从“长”转向“收”的状态。此时中午天气依旧炎热，但早晚开始转凉，温差逐渐变大，气候开始干燥。因此，秋季养生应遵循养阴除烦、润燥生津的原则。沧州中西医结合医院中药学部主任李宝芬多年来一直致力于中草药方面的研究。她说，中医自古有“药食同源”之论，以药代茶，简单便捷，能起到“治未病”的作用。为此，她向读者介绍了4款适合秋季养生的中药代茶饮。

甘麦大枣茶

材料：甘草10克，小麦30克，红枣10枚。

做法：将甘草、小麦研成粗末，红枣去核，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖10分钟左右，代茶饮，红枣可嚼食。也可将三味食材加水煎煮后，取汤液300毫升，一日内分2至3次服完。

功效：养阴除烦，宁心安神。

清肺止咳茶

材料：玄参5克，麦冬5克，桔梗3克，乌梅3克，生甘草3克。

做法：将5味药材一同放入茶壶中，加1000毫升水浸泡15分钟，然后煎煮30分钟，放温后代茶频饮。

功效：清咽止咳，养阴润肺。

养肝明目茶

材料：枸杞子15克，杭白菊10克，石斛10克。

做法：3味药材加1000毫升水煎煮15分钟，放温后即可饮用，也可以直接沸水冲泡，焖10分钟后饮用。

功效：养肝明目，润肺生津。

沙参麦冬玉竹汤

材料：麦冬15克，玉竹15克，南沙参10克，甘草5克。

做法：4味药材用适量沸水焖泡15分钟，代茶饮。

功效：滋阴润肺，生津润燥。

哈薇薇 整理



中医药健康生活展示区积极参与中医药知识问答，感受中医药文化的无穷魅力。

中医外科展示区前，来体验中医针灸、按摩的年轻市民格外多。

“下针了，胀不胀？”沧州中西医结合医院针灸科主任张倩一边说着，一边熟练地将一枚长约两寸的毫针扎入市民李女士的后脖颈。20分钟后，张倩把毫针取出来，并让李女士活动脖颈感受一下，李女士惊喜地说：“轻快多了，没想到针灸这么神奇。”

“平时经常低头玩手机，脖子又酸又胀，经过医生简单按摩后，感觉有缓解。”体验过肩颈按摩，“00后”钟女士这么说。

沧州中西医结合医院针灸推拿康复科主任陈华向记者介绍说，近年来，接受按摩治疗的患者中，年轻人比例逐年上升。现在很多年轻人因为学习、工作压力大，患上慢性疾病，对于这些慢性病，中医治疗的效果不错。

中医药文化健康夜市的火爆，狠狠地展示了一下中医药文化的魅力，点燃了市民珍视、热爱、传承中医药文化的热情。

“医院将以这次活动为契机，大力弘扬中医药文化，不断促进中医药事业发展，力求让群众更加了解中医、信赖中医药，让中医药绿色健康服务惠及狮城千家万户。”沧州中西医结合医院党委书记赵建勇表示，今后将结合实际情况，不定期开展更多全民性的中医药文化宣传活动，让群众在“家门口”就能享受到惠民、便民、利民的中医药服务。

为中医药传承创新发展注入活力

8月21日，盐山县凤凰公园内热闹非凡，以“魅力文旅 国潮中医”为主题的首届盐山中医药文化健康夜市在暮色中拉开帷幕。中医义诊区、中医养生体验区、中医汤饮品尝区、中药饮片辨识区四大中医特色区域，吸引了众多群众前来体验中医药文化、感受中医药文化



的博大精深。

活动现场，中医义诊区前排起了长队，中医专家们热情接待问诊群众，为他们把脉开方，提供合适的中医诊疗和健康指导，并耐心解答群众疑问。

在中医汤饮品尝区，浓浓的中草药香氤氲在空气中，盐山县寿甫中医医院的中药师们正在精心熬制祛暑乌梅汤、排毒养颜汤、健康养胃汤等各类养生茶饮。来参观体验的人们根据自身体质需求随意品尝，好喝又健康的养生茶饮得到了现场群众的真心点赞。

献县、吴桥县、渤海新区黄骅市等地也相继办起中医药文化健康夜市。这些夜市遥相呼应，共同推进中医药与百姓的深度融合，营造出浓厚

的“知中医、信中医、用中医、爱中医”的文化氛围。

此次沧州各地中医药文化健康夜市的成功举办，为市民提供了丰富的中医药文化特色服务，也为中医药文化传播找到了新载体，让源远流长的中医药文化以更加开放的姿态走进千家万户。

“中医药文化健康夜市不仅为广大市民搭建了近距离了解中医药文化的平台，也为我市中医药的传承创新发展注入了新活力。我市将以此次中医药文化健康夜市活动为契机，持续提升中医药文化影响力，不断促进中医药事业发展，不断满足人民群众日益增长的健康养生需求，让中医药惠泽狮城百姓。”市卫健委中医科科长苗欣说。

▲在“沧州市第一届大运河中医药文化健康夜市”上，人流如织。

▲活动现场，市民争相体验中医针灸技术。

▲在首届盐山中医药文化健康夜市上，养生茶饮吸引了许多群众品尝。

聚焦国家中医药
传承创新发展示范试点项目建设

我市已建成48个旗舰中医馆、471个村级标准化中医阁——

把中医药服务送到百姓“家门口”

本报记者 哈薇薇

随着我市中医药传承创新示范试点项目建设的推进，各县（市、区）群众在乡镇卫生院、村卫生室或社区卫生服务中心就能享受到高质量的中医药服务。

去年，我市投入中央财政资金2800万元用于旗舰中医馆和中医阁的提质升级建设。截至目前，48个高标准、有温度的旗舰中医馆以及471个村级标准化中医阁已经落成，切实加强了中医适宜技术在基层医疗机构的推广与应用，基层中医药综合服务能力得以全面提升。

“家门口”就能看中医

“多亏了李大夫，我老伴儿在门口靠针灸就治好了腹胀，不用再往市里医院跑了。”任丘市议论堡镇的王大爷说。

近年来，任丘市高度重视中医药事业的发展，先后建设了议论堡镇、吕公堡镇2家旗舰中医馆、30多家特色中医阁，让村民在“家门口”就能享受到优质的中医药服务。

以议论堡镇旗舰中医馆为例，中医馆现有中医执业医师5名、中医执业药师2名，馆内业务除开展包括中医内、外、妇、儿科的常见病和多发病外，还开展了针灸、推拿、牵引、火罐、熏蒸等一系列中医适宜技术。同时中医馆充分发挥中医药治疗慢性病的优势，针对不同体质的患者，采用“望闻问切”四诊法辨证施治，使百姓享受到更加优质、便捷的中医药服务。

据统计，今年上半年，议论堡镇旗舰中医馆中医康复业务同比增长32.04%，就诊总人数达6096人次，同比增长16.16%。该镇辖区内群众就医获得感不断增强，中医馆满意度、信誉度持续增加，经济效益、社会效益实现双赢。

中医特色疗法显优势

近日，盐山县韩集镇中心卫生院旗舰中医馆正式开诊。旗舰中医馆的前身，是镇中心卫生院的国医堂。近

年来，为满足辖区居民的中医诊疗需求，韩集镇中心卫生院在全面发展的基础上，集中优势资源重点打造国医堂。几番扩大规模后，国医堂搬迁至卫生院对面，更名为韩集镇中心卫生院旗舰中医馆。

旗舰中医馆秉承“大医精诚，博采众长”的古训，采用传统医学与现代医学相结合的方式治疗疾病。其中，独具特色的康复治疗是这家旗舰中医馆的优势所在。通过一系列临床实践，证明了中医馆的康复治疗在肢体运动障碍、关节活动障碍、语言障碍、肌肉萎缩等病症方面具有显著疗效。

该旗舰中医馆还经常邀请上级医院的中医专家前来坐诊，使群众在“家门口”就能看上好中医。

打造中医药文化基层阵地

随着我市中医药传承创新发展示范试点项目建设的推进，渤海新区黄骅市南大港卫计中心借此机遇，重点打造了一批旗舰中医馆和中医阁。

其中，社区卫生服务中心旗舰中医馆的建成，在方便群众中医诊疗的同时，也促进了基层中医药服务能力的提升。目前，各旗舰中医馆均能为辖区居民提供中药饮片、针灸、艾灸、拔罐、刮痧、穴位贴敷等6类10项以上的中医适宜技术服务。同时，为弘扬中医药文化，各旗舰中医馆累计开展中医义诊、中药辨识等中医药文化宣传活动10余场，惠及群众3000多人。

据市卫健委相关负责人介绍，为全力打造“普惠中医、智慧中医、特色中医”中医药传承创新发展示范试点项目高效率实施、高质量完成，根据《沧州市中医药传承创新发展资金重点任务实施方案》，截至2025年底，我市将完成48个中医馆的能力提升和600个基层中医阁建设，以切实满足城乡居民日益增长的中医药健康服务需求。



杏林动态

我市成立中医药传统知识
保护研究中心“沧州分中心”

本报讯（记者哈薇薇）近日，由市卫健委主办、沧州中西医结合医院承办的沧州市活态化中医药传统知识保护研究中心项目正式启动。与此同时，中医药传统知识保护研究中心“沧州分中心”也正式成立。

海兴县卫健局
组织开展中医义诊活动

本报讯（记者哈薇薇）近日，海兴县卫健局组织海兴县中医院和高湾中心卫生院的中医专家、青年中医师，深入海兴农场北区，开展了以“传承中医文化，守护群众健康”为主题的中医义诊活动。

活动现场，传统的中医诊疗器具与现代医疗设备互为补充，展现了独特的中医药文化魅力。中医大

夫“望闻问切”辨证施治，为群众开具了个性化的中医处方。同时，体质辨识、针灸推拿、拔罐艾灸等免费的诊疗方法，让群众在“家门口”享受到了高质量的中医药服务。另外，现场还通过展板介绍、发放宣传手册、互动问答等形式，向群众普及常见病、多发病的预防与保健知识。