

“一带一路”国家中医康复应用培训班学员走进东阿 沉浸式感受中医药康养文化魅力

一线观察

本报讯(文/图 记者 赵琦 通讯员 任伟杰)7月18日,由中国康复研究中心承办的“一带一路”国家中医康复应用培训班走进东阿中医药文化旅游区,多国学员实地探访中医药文化阵地,近距离观摩东阿传统非遗技艺、现代化生产体系与康养科研创新成果。

来自加纳、南非、葡萄牙、北马其顿、乌干达、老挝、乌兹别克斯坦等多个“一带一路”共建国家的行业学员参加了本次研学考察,研学内容涵盖医疗康复、健康产业、文化交流等多个领域。考察团依次走进中国毛驴博物馆、中国阿胶博物馆、阿胶世界,开启了一场集文化溯

源、技艺观摩、产业研学、康养交流于一体的沉浸式考察之旅。

考察过程中,学员们系统梳理东阿阿胶千年发展脉络,深入了解源远流长的毛驴文化、标准化的道地驴皮资源培育体系,细致观摩国家级非遗东阿阿胶制作技艺。各国学员还结合本国康养产业发展现状踊跃提问,围绕中医康复应用、传统康养技艺创新、中医药产业国际化发展等内容深入探讨、互学互鉴,深度体会中医药康养文化的博大精深与实用价值。

近年来,东阿县深耕中医药康养领域,积极探索“非遗+文旅+康养”融合发展新模式,依托科研平台推动传统滋补与现代康养技术融合,持续迭代轻量化、生活化康养产品。同时,常态化打造中



学员们在中国阿胶博物馆参观考察

医药文化旅游体验周、冬至东阿阿胶滋补文化节等特色活动,搭建国内外研学交流平台,常态化开展中医药康养文化

对外展示与互动交流,输出专业化的中医药康养发展成果。



7月19日,聊城市妇幼保健院中医科医师在为市民进行杵针按摩。

当日,聊城市妇幼保健院·聊城市中心医院中医药文化节启幕。该院中医科医师免费为市民把脉辨证、定制调理方案,现场开展三伏贴敷、肩颈艾灸等中医适宜技术体验活动,推广冬病夏治养生理念。

刘庆功 摄

医者说

赶走夏日倦怠感,从健脾祛湿开始

□ 刘小晨

中医认为,“脾喜燥而恶湿”。夏季雨水充沛、气温居高不下,空气中湿热交蒸,正是一年之中最易伤脾生湿的季节。湿邪黏滞,易阻滞气机运行,因此,很多人到了夏天便容易出现困倦乏力、食欲不振、腹胀便黏、四肢沉重等不适。基于这一特点,夏季养生,健脾祛湿显得尤其重要。

日常居家调理,从生活细节入手

饮食方面,宜多选用健脾而不滋腻的食材,如薏苡仁、茯苓、白扁豆、山药、冬瓜、陈皮等,可煮粥或煲汤,温和补脾、利水渗湿。同时应尽量少食肥甘厚味,

如烧烤、重油重辣等难以运化的食物,这类食物容易助生痰湿。尤其需要提醒的是,夏季虽热,但应避免长期贪食冷饮、冰镇水果,寒凉之品最伤脾阳,容易加重体内湿气。

生活方式上,应避免久居阴冷潮湿的环境,不宜长时间吹低温空调或直对风扇。出汗后及时擦干、更换干爽衣物,不穿湿衣、不睡凉席湿地,以防湿邪从外侵入。此外,尽量不熬夜,熬夜耗气伤脾,会使水湿更难排出体外。

运动方面,湿为阴邪,得阳则化。夏季运动不宜大汗淋漓,以微微出汗为佳。日常可选择快走、散步、练习八段锦或做轻柔拉伸,这些运动有助于升发阳气、疏通经络,促进水湿代谢。反之,久

坐不动则会使气机呆滞、水湿停滞,加重脾虚湿盛、身体沉重之感。

简单有效的中医保健方法

艾灸是温脾化湿的好选择。可重点灸足三里、中脘、阴陵泉等穴位,温补脾阳、利水祛湿,尤其适合怕冷、大便不成形、常感困倦乏力者,每次艾灸约30分钟即可。

日常穴位按揉同样简便有效。可经常按揉阴陵泉、丰隆、足三里,有助健脾化痰、利湿消肿,每穴按揉3至5分钟为宜。

此外,刮痧拔罐也助于疏通阳气、帮助排出体表湿气。可在背部膀胱经轻刮痧或留罐。但体质虚弱者不宜频繁操

作,每周2次即可。

调畅情志,疏肝健脾

夏季暑热易导致心烦气躁,中医认为“肝郁克脾”,情绪不佳会影响脾胃功能,导致湿气内生。需保持心情舒畅,戒骄戒躁,日常可通过听舒缓音乐、闭目冥想等方式调节情绪,保持心神安宁。

夏季养生,重在健脾。顺应脾喜燥恶湿的特性,可通过合理饮食,少寒凉、忌潮湿、勤运动、护脾阳,湿气自除、脾胃自健。如此一来,便能精力充沛,少病少乏,安然度过暑热时节。

(作者系青岛市市立医院中医科护师)