

小记者体验传统中医文化

组织策划 汤建敏 张玮 姜木金 摄影 王呈

7日,来自市中山路小学、红旗小学、京口实验小学、解放路小学、桃花坞小学、江滨实验小学、孔家巷小学、高资中心小学、索普实验学校、江南学校、江科大附中等学校的30名小记者及家长,来到市中医院参加了“大雪送暖,养生护航”中医文化体验活动。活动中,小记者及家长聆听了养生专家席彪所作的祖国传统医学专题讲座,了解中医养生文化和中医未病先治理念;到名医堂观摩了中医专家“望闻问切”四诊法的实践,切身感受了中医诊断的神奇奥秘;实地参观了“治未病”健康管理中心,体验了中医泡脚、沐浴、熏蒸等中医“治未病”项目;实地参观膏方加工流程,对传统中医文化有了初步的了解。

一次中医文化体验活动

高资中心小学三(1)班 李宇轩

在这个寒意渐浓的冬日早晨,我早早起床参加期待已久的小记者活动——参观镇江市中医院。当和妈妈乘车赶到中医院时,好多小记者已在门诊大厅了。

我们先听了一个专家的养生讲座,然后参观了“治未病健康管理中心”,知道了拔火罐、针灸、推拿、熏蒸等都是中医的治疗方法。接着观看了中药膏方制作加工的过程,活动中感受最深的是参观“名医堂”。来看病的人还不少,医生询问病人的情况后,用一只手放在病人的手腕那个地方停一会儿,妈妈告诉我那就是中医的一种诊断方法——搭脉。还真神,一会儿工夫那个老中医就知道病人的情况,开始开药方了,一连串报出好多中药的名称不用看书也不查资料。听医生介绍,每到冬季的时候,就有好多人会来配中药,熬成膏调理自己的身体,起到促进健康的效果。没想到中医还这么神奇,今天让我长见识了,长大了我也想学中医。

(指导老师 董丹)

走进膏方世界

孔家巷小学五(1)班 许敏

那天,我们在中医院初步了解了膏方。什么是膏方呢?老师为我们做了解释:膏方,它的另外一个名字叫“补膏”,是一种具有营养滋补和预防治疗综合作用的制剂,它是在复方汤剂的基础上,根据人的不同体质,不同临床表现确立配伍处方,再经过三天三夜、9道工序、做出的类似果冻的膏方。它可是身体健康的功臣哦,它就像一位勇士,把厌食、贫血等恶魔一扫而光,有了它,健康的身体就离我们越来越近了。

这神奇的膏方是怎么做出来的呢?我带着疑问走进了膏方制作车间。膏方的诞生需要经过9道工序。首先根据方子将药材配好后交由膏方加工组淘洗干净后,当天夜晚浸泡12小时,第二天,药剂师将它们洗两次“煎煮”澡,第三天再进行浓缩并加入糖,收膏,类似果冻的膏方就正式问世了。在膏方的加工过程中可不能张冠李戴,在每道工序现场都有两人现场把关。

“健康使我们走得更远,博爱使我们生活更和谐。”让我们关爱生命,珍视生命吧。

中医院之行

中山路小学四(4)班 陶心洁

12月7日一早,我们到了镇江市中医院“大雪送暖,养生护航——市中医院中医文化推广暨膏方养生讲座”现场,讲座是由中医院的消化科医生席叔叔主持的,是一个健身知识讲座,首先,席叔叔给我们讲了非健康的人有15%,亚健康的人有70%,而健康的人只有15%。还讲了多种致病因素,四时与情志、四时与气血、四时与脏腑经络、四时与发病等;要注重整体,综合调养;要阴阳平衡,形神合一。我想,为了我的未来一定要健康。

讲座结束之后,我们来到了

另外一栋楼的第3层,我对李沛霖说:“哇噻,好多标本啊!”我把所有的标本全部看了好几遍,有珍珠、雪蛤等。我还遇到了项圣玉、孙溪岩和吴静怡,我们又参观了10分钟左右,然后,我和妈妈高兴地回家了,我觉得今天的活动很有意义,我希望下次还有这样的活动!

(指导老师 张玮)

神奇的中医世界

中山路小学四(4)班 郁欣宜

星期天,我去了镇江市中医院,听了席彪医生关于“健康知识”的讲座。他从亚健康讲到了中医理论中的致病因素,还讲了要预防为主,审因施养。正好我最近胃非常不舒服,听了以后我更加明白了不能暴饮暴食,胃就像机器一样,不能超负荷运转,否则机器就会出故障。

然后我们又参观了“治未病中心”,最后我们参观了熬膏方的地方,讲解的医生介绍了熬膏方的程序。一开始我以为就像家里做饭一样,谁知一打开熬膏方工作间的门,就是一屋子白色的蒸汽,我错把它当成一扇白色的门。我们真幸运,被允许进去参观。那里的能见度不足一米,离远一点的东西不是蒸汽,就是黄铜做的熬药的锅,几口铜锅正在熬药膏,散发着膏方特有的香味。

在课堂上我刚学习了《李时珍》这篇课文,参加了这次活动之后,我对中医的了解更深了。

(指导老师 张玮)

神奇的中医文化

中山路小学四(4)班 项圣玉

星期天,报社组织我们小记者走进中医院,听医生讲有关健康知识的讲座。

我们来到多功能厅,讲座的第一个问题就是对健康的定义。我原以为健康就是身体上没有病。其实并不光是身体,精神也要愉悦。第二个问题医生向我们介绍了现代人的健康情况。这时屏幕上写出亚健康的共性“六高一低”:高血压、高血脂、高血糖、高体重、高心理负荷、高体力负荷、免疫力低下。医生讲的第三个问题:为什么人的健康受到干扰?原来病因可分两种情况,一种是我们自身不能决定的:遗传因素、环境因素;另一种与我们自身不良习惯有关:饮食不节、生活方式、情绪因素。

接下来,席医生还跟我们讲了四时变化与人的关系,人体整体调养、预防。重点讲述了冬季养生。他告诉我们冬天应该早睡,起得不要太早,不要大汗淋漓,以免阳气散失……

讲座结束后,我们参观了“治

未病中心”,这里弥漫着一股浓浓的中药味,里面有药浴室、熏蒸室、火疗室等,听医生介绍这里主要是运用现代医学的健康体检干预,利用中医体系对人体调理。

今天我听了有关健康的讲座,参观了“治未病中心”,对中医文化有了新的了解,新的认识,不禁感叹:“中医文化真是门神奇、有趣的学科。”

(指导老师 张玮)

传统而又现代的中医院

恒顺实验小学六(1)班 徐乐扬

12月7日是二十四节气的“大雪”,我们小记者受镇江市中医院的邀请,聆听该院的养生讲座,参观体验“治未病”健康管理中心和膏方熬制的现场,通过近距离的体验,感受到中医院既传承了中医传统特色,又有现代的高科技。

脾胃科的专家席主任为我们几十名小记者开讲啦!他从引起人生病的六个因素谈起,“治未病”是中医养生特色,他建议我们孩子应从小养成良好的生活习惯、保持积极乐观的心态,做好疾病的预防。

讲座后,医院安排我们参观了“治未病”健康管理中心,这里有理疗室、足浴室、药浴室、熏蒸室、推拿室、艾灸室、“小云健康”等。妈妈感叹道:“不来不知道,一来吓一跳!这里比起美容院要专业得多、丰富得多!我一定要来体验一下。”爱美的妈妈在各个养生美容室内流连忘返,而我对“小云健康”颇感兴趣,它是一款穿戴式健康检测设备。工作人员现场为我们演示了一下“小云健康”,一位妈妈带上小巧的它,一分钟阿姨测量的健康数据就经过上海高血压研究中心反馈在智能手机上,“太神奇啦!”我们都惊呼起来。工作人员介绍“小云健康”是一个健康管理平台,对身体进行全面的健康监测、分析评估和管理,并为用户进行个性化服务。哇!传统的中医也插上了现代科技的翅膀。

最后一站,我们参观了中医院的膏方熬制现场,一大麻袋的中药材经过淘洗、浸泡、煎熬、沉淀、浓缩、收膏等九道工序,历时三天,最终汁尽成膏,浓缩成3个微波炉盒的膏滋,这中间凝聚了医生、药师多少的智力和汗水啊!“冬令进补,开春打虎”,配制膏方的人们可真是会养生啊!

探访镇江市中医院

解放路小学五(1)班 张淼淇

大雪送暖,养生护航——市中医院中医文化推广暨膏方养生讲座马上就要开始了,大厅里坐满了来自各所学校的小记者们。

“健康知识讲座现在开始!”中医院的席医生说道,在场的小记者和家长们立即都安静了下来,认真地听着怎样才能保持自己的身体更健康。

通过医生的讲解,我知道了:亚健康就是自己感到有些不舒服,但是去医院查了一查,也没有什么问题。

我们参观中医院的“治未病中心”。那里的东西可多了,都是我从来没有见过的,其中浴疗的方法给我留下了深刻的印象。首先,将专为某人配置的药物放入浴缸加入水,等“客人”来到时,便可以直接下去泡了,泡完后就躺在一个小床上,会有专业的技师为你按摩,哇!“真是太享受了”。除了浴疗之外,还有针灸、推拿、足疗、火疗——看得我是眼花缭乱啊!简直是太神奇了!

除了去参观“治未病中心”以及听席医生讲解以外,我们还参观了熬制膏方的生产车间等很多的地方,总而言之,今天我收获了知识,同时我也收获了快乐!我深深地体会到:我国的中医学真是博大精深啊!

(指导教师 刘利群)

参观中医院

中山路小学四(4)班 于雯

星期天,我去参观中医院。进了多功能厅,妈妈和我走到第一排最中间的位置坐了下来。服务员一边倒茶一边亲切地说:“山楂枸杞茶,请慢用”。我们开始听讲座,个个听得津津有味。席医生跟我们讲了四时变化与人的关系,人体整体调养、预防,重点讲述了冬季养生。他告诉我们冬天应该早睡,起得不要太早,不要大汗淋漓,以免阳气散失……时间像小河一样在流淌,不一会儿,两个小时过去了。

接下来是参观,展览厅有很多东西,有雪蛤、海星、珍珠等等,还有《本草纲目》简介,再往里走,有足疗、药浴和推拿等介绍。听医生介绍这里主要是运用现代医学的健康体检干预,利用中医体系对人体的养生调理。

今天参观中医院,我长了很多见识,中医里的学问真多,下次有空还要过来看看。

(指导老师 张玮)

参观中医院

中山路小学四(4)班 王俊儒

星期日,我们小记者来到市中医院参加“大雪送暖,养生护航——市中医院中医文化推广暨膏方养生讲座”活动。

来到中医院的多功能厅,中间有两个巨大的屏幕。工作人员告诉我们:全球有15%的人是健康的,70%的人是亚健康的,15%

的人是不健康的;生病的原因跟环境因素、生活方式、遗传因素、情志因素和饮食不节等有关……我们目不转睛地盯着大屏幕,竖着耳朵听讲解,生怕漏掉一个细节。

接着我们又参观了治未病中心。一进去我就看见了许多中药标本,一开始我以为是跟动物长得一般模样的草药,可仔细一看才发现都是动物的部位,比如:龟板、鹿角、海星……这让我对中药更加了解了。工作人员还给我们讲解了各个养生器的功能。

最后我们又来到了中药实验室,还没进去就闻到了股股浓浓的中药味。一进去里面热气腾腾,白“烟”里伸出手看不见五指,走在那里自己仿佛是一位神仙在白云间散步。“养生护航,任重道远”,为了提高人民的体质,要从娃娃抓起,建立一个完好的养生机制。

(指导老师 张玮)

参观中医院

中山路小学四(4)班 孙溪岩

12月7日,我们去参观中医院。去的路上,爸爸说:“中医养生,西医治病。”

到了中医院,我们先听讲座。真是不听不知道,一听吓一跳啊!在全国,非健康人群、亚健康人群、健康人群占总人数的比例分别为15%、70%、15%。也就是说,亚健康处在非健康和健康之间,绝大多数人属于亚健康人群。亚健康人群的共性是六高一低,分别是高心理负荷、高体力负荷、高血压、高血脂、高血糖、高体重,免疫功能低下。亚健康的后果很严重,所以我们不能轻视它的。听到这里,我想:有人喊我小胖子,可能我就是“高体重”,看来以后要减减肥了!接着又讲到了人体与自然的辩证统一,四时与情志、气血、肝脏经络、发病等关系,以及昼夜晨昏、月亮盈亏、地理环境等与人的关系;还讲到了养生要因人养生、因时养生、因地养生、因药养生,要饮食合理、起居合理、运动合理、情志合理,要动静适度、持之以恒。

接着我们去参观中医药房。只见里面布满了一排排柜子,摆放着各种各样的药材:有雪蛤、鹿茸、鹿鞭……

中医是中华民族的瑰宝,参观中医院让我大开眼界,真是不虚此行!

(指导老师 张玮)

