



“中医药消夏之夜”活动现场

“浓浓烟火气”遇到“淡淡中药香”

——三门峡市中医院“中医药消夏之夜”系列活动综述

文/本报记者 葛洋 图/赵瑞萍 张晓晓 方正

“中医药消夏之夜”系列活动，是一场融合中医传统智慧与现代健康理念的盛会。大家穿梭其间，或体验针灸推拿、耳穴压豆和刮痧，或感受中医技法带来的舒缓与放松，或品尝中药茶饮和药膳点心，更有八段锦等中医传统功法专业教习……大家争相体验，近距离感受中医药的魅力与健康价值。

1. “中医夜市”火爆开市

一株小草改变世界，一缕药香跨越古今。中医药是我国传统文化的精髓，为进一步传承和弘扬中医药文化，提升群众对中医药的认知和体验，三门峡市中医院展现中医担当，展示中医特色，精心策划“中医药消夏之夜”系列活动。5月26日晚，活动在三门峡国际文博城会展中心西广场拉开帷幕。

本届“中医药消夏之夜”系列活动以“传承·惠民·健康·和谐”为主题，旨在向公众推广中医药文化，普及中医药养生保健知识，提高群众健康素养，进一步增进全社会对中医药核心价值理念的认知、认同、认可，努力实现中医药文化创造性转化、创新性发展，让中华瑰宝为呵护群众健康大放异彩。

中药香代替烧烤香，八段锦代替广场舞，中药茶饮代替奶茶饮料……从5月26日至9月28日，从第一站到第九站，从第一场到第二十七场，“中医药消夏之夜”所到之处，中医药文化摊位即成为新晋网红打卡点，吸引市民蜂拥前来体验打卡。

在专家义诊摊位，天津中医药大学第一附属医院以及三门峡市中医院众多中医名家齐聚。市民更是早早前来排队，渴望得到中医专家的悉心诊治。活动现场还设置了针灸、推拿、艾灸、拔罐、耳穴压豆、虎符铜砭刮痧、火龙罐、雷火灸等免费体验区。市民们在针灸、推拿专家的专业理疗下，尝试了多种中医特色疗法，体验了中医药文化的智慧和魅力。

在中医养生功法教习展位，医护人员组成的方队为群众演示着传统中医养生功法八段锦。一招一式，一撮一拳，都蕴含着深厚的文化底蕴和独特的健身哲理。市民在医护人员的指导下，亲身体验了八段锦的锻炼方法，纷纷表示练习的每一个动作，都是一次身心的洗礼，感受到了全身的放松和舒展。

在健康科普展位，医务人员用通俗易懂的语言讲解中医保健养生知识，解答市民的健康疑问。讲座既有传统中医理论的精彩阐述，也有贴近生活的养生方法介绍，让大家受益匪浅。

在中药辨识展位，现场展示了百余味中药，药学专业医师详细讲解各种中药的药性、功效及辨识方法，让市民对中药有了更直观的认识。

在药膳和中药茶饮摊位，太极阴阳糕、八珍糕、葫芦绿豆糕、黄金养胃馒头、三黑补益馒头、红曲二降馒头以及美容养颜茶、葛花清肝茶、酸梅汤、养心茶、养阴润肺茶、益气扶正茶等多款药膳点心和中药茶饮供市民免费品鉴，吸引了许多市民来此品尝中医药美食。

此外，还有常规彩超检查、血压、血糖监测等惠民服务……一项项中医保健项目，一杯杯中药茶饮，加上平时一号难求的名中医，“中医药消夏之夜”活动，让市民过足了中医药文化之瘾。大家纷纷开启沉浸式游园模式，吃健康、玩养生，近距离感受源远流长的中医药文化魅力，享受中医药带来的健康福祉。



科普专家现场教习中医养生法“鸣天鼓”

夜游寻健康，夏夜品药香。今年暑期，在灯火璀璨的夜晚，当城市的喧嚣渐渐沉入宁静，由三门峡市中医院主办的“中医药消夏之夜”系列活动犹如一股清新的风，吹散了夏日的闷热，把中医药融入市民生活，为中医药传承创新发展注入新活力。

三门峡国际文博城会展中心西广场，湖滨广场，虢国公园广场，陕州区甘棠公园，庙底沟遗址公园，黄河公园中门广场、东门广场和三门峡市中医院新院区……这个夏天，在这些“中医药消夏之夜”的展位间，飘散着中草药的芬芳，市民群众三三两两，结伴而来，沉醉其中，仿佛每一口呼吸都能吸纳自然的精华。



中医推拿体验



品尝药膳

2. “杏林药香”实力圈粉

当夜市的“烟火气”与中医的“药草香”奇妙邂逅，中医药文化以生动有趣的方式走进了人们的生活，带给人们更多惊喜。

“逛夜市，看中医，还能学养生。这样的集市很实用，也很‘潮’，让我学到了很多健康保健知识，更近距离了解了中医药文化。”8月1日晚，在庙底沟遗址公园的“中医药消夏之夜”活动上，遛弯到此的郑女士和朋友现场体验推拿按摩，还品尝了美容养颜茶、太极阴阳糕等，收获满满。

26岁的杨姗姗在医生父母的影响下是个“中药迷”，平时就喜欢中医养生和用中药材煲汤，得知中医院举办“中医药消夏之夜”，几乎每站不落前来“赶集”。“这样的夜市像是一场中医药盛宴，能尝、能看、能玩、能治病，沉浸其中，我深深感受到了中医药文化的博大精深。”杨姗姗说。

从中医养生到针灸，再到中医特色疗法体验，中医药“治未病”的优势不仅受到中老年群体青睐，还圈粉了许多年轻人。在中药茶饮品鉴区，排队品尝的居民中，大部分是年轻人。8月29日晚，在三门峡市中医院新院区举办的“中医药消夏之夜”活动上，“00后”李扬和朋友在此品尝了药膳和茶饮。“我是第一次逛这种中医药主题的夜市，感觉特别新颖，学到了很多中医药知识。”品尝了养心茶和酸梅汤后，她觉得清爽又解渴。

谈及活动效果，记者通过采访发现，主要体现在四个方面：一是传播了中医文化，通过中医义诊、中医养生科普、中医药文化展示等活动，向市民传播了中医文化的理念、方法和知识，提高了市民对中医文化的认知和认同。二是提供了中医健康服务，通过中医义诊、中药茶饮体验、中医特色疗法体验等活动，为市民提供了免费的中医健康服务，让市民在享受中医健康服务的同时，感受到了中医的魅力和作用。三是丰富了市民的夜生活，通过“中医药+文化+健康”的趣味性项目，将中医药和中医文化内涵融会贯通，让广大市民在傍晚享受夏日清凉的同时，沉浸式体验一半城市烟火，一半杏林药香的美妙境界。

传承弘扬中医药文化

国家三级甲等中医院——三门峡市中医院

3. “重磅节目”亮点纷呈

中医药“闹”夜市，不只是“养生局”。据三门峡市中医院数据统计显示，27场的夜市活动吸引了数万市民的参与。这场活动为何能引得如此关注？

名医坐诊，免费体验是关键。三门峡市中医院邀请了天津中医药大学第一附属医院专家黄争光、尹丽丽以及全国名老中医药专家张世峰，中医博士后柴松波，中医内科博士宋鹏鹏，河南省名中医张书生，三门峡市名医内分泌专家王琳、脑病专家马俊勇、康复专家苏旭泽、骨伤专家赵洪涛等数十位中医名家为群众开展义诊，受到了广大市民的热烈欢迎。

另一个关键因素则是夜市形式，新潮有趣。此次“中医药消夏之夜”系列活动不光有中老年人，还有很多年轻人。据数据统计，“中医药消夏之夜”系列活动的参与者中70%是年轻人。以夜市文化促进传统中医走入年轻人生活，这是三门峡市中医院的一次主动尝试。

“作为一项实实在在的惠民举措，‘中医药消夏之夜’活动不仅让群众近距离感受中医药的博大精深，更是通过多种形式的健康宣教，激发更多人对中医药文化产生兴趣，同时在潜移默化中提高人们的健康素养。”三门峡市中医院党委书记李宏泽表示。



中医博士后柴松波为患者义诊



中药辨识及科普活动区域



市民排队领取专家号



八段锦教习

4. 传承发展历久弥新

近年来，随着人民群众对健康消费的重视，中医药养生逐渐走红，先是喝中医药茶饮的热潮兴起，中药版酸梅汤成为“网红”，后又有年轻人火速加入“晚卧局”，大众对中医药的认可程度以及中医药文化自信都达到了前所未有的高度。

三门峡市中医院“中医药消夏之夜”系列活动的开展，是一次有益的尝试和探索，为传播中医药文化、提供中医健康服务、丰富市民的夜生活作出了积极贡献，活动的成功有多方面原因支持：

政策引领，规划先行。近年来，我市出台了一系列政策措施，为中医药文化的传承与发展提供有力保障。同时，通过完善体制机制和政策措施，提升中医药传承创新能力和产业核心竞争力，推动中医药事业高质量发展。三门峡市在关于中医药发展文件中明确提出，将中医药文化融入生产生活，广泛开展群众性宣传普及活动，推动中医药文化走进大众，惠及身心健康。不断加强中医院文化建设，使其成为传播中医药文化的重要阵地。

活动推动，全民参与。三门峡市中医院广泛传播中医药文化理念和健康养生知识。通过举办“中医药消夏之夜”系列活动，推动中医健康科普进基层，激发群众对中医药文化的兴趣和参与热情，形成全社会关注和支持中医药文化发展的良好氛围。从下乡义诊，到进企业、进学校宣传健康科普，再到“中医药消夏之夜”系列活动，让越来越多的人在新场景下沉浸式了解中医、学习中医、爱上中医。

产业支撑，创新驱动。近年来，三门峡市中医院高标准推进医院迁建、中药制剂研发质控中心、重点专科建设等一系列重大项目，全力打造设施一流、技术先进、中医特色鲜明、行业推崇的现代化中医区域医疗中心，为健康三门峡建设贡献中医力量。同时，充分利用现代信息技术手段，推动中医药文化的数字化、网络化、智能化发展，为群众提供更加便捷、高效的中医药文化学习体验。

人才培养，科研支撑。三门峡市中医院加强中医药人才培养和科研创新工作，培养了一批高素质的中医药人才和科研团队。通过与天津中医药大学第一附属医院合作、持续引进博士高层次人才等，为中医药文化的传承与发展提供强大的智力支持。

传承创新，跨界融合。中医药文化作为更具有现实观照性的传统文化，在当下也正在显现出破“圈”出“彩”的强大感召力。三门峡市中医院正积极探索将传统中医学的智慧与现代生活的节奏相融合的发展路径，旨在打造一条既富有文化底蕴又具有经济效益的新路径。

“‘中医药消夏之夜’是挖掘中医药宝库精华的具体实践，是做好中医药文化传承守正创新工作的应有之举，是继承好、发展好、利用好传统医学的创新尝试，同时也是推动中医药文化自觉、文化自信、文化自强的必要责任。”三门峡市中医院院长朱文辉表示，该院将把此类活动作为一项常态化工作持续开展下去，努力推动中医药文化融入群众生产生活，充分发挥文化软实力 and 硬实力双重作用，引领和推动全市中医药事业高质量发展，为“健康三门峡”建设注入新动力。