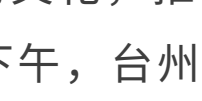




3月28日夜，在台州市中医院“千年歧黄路·一街养生情”之春季养生中医市集开市仪式上，中医药健康百村行暨中医药适宜技术推广工程正式启动。连日来，健康讲师团的成员们热情高涨，他们结合清明时节的养生特性，把健康养生送到了千家万户。

## 洪家街道鸿浦社区



为弘扬中医药文化，推动优质医疗资源下沉基层，4月3日下午，台州市中医院“中医药适宜技术下乡义诊”活动在洪家街道鸿浦社区进行，将中医特色诊疗服务送到了居民“家门口”。此次活动结合清明时节养生需求，以推广中医药适宜技术为核心，通过义诊、体验、科普等形式，让近百名居民近距离感受中医药的独特魅力，助力健康社区建设。



在社区党群服务中心义诊现场，台州市中医院中医专家团队为居民提供多项中医药特色服务，针灸、推拿、艾灸、拔罐等中医适宜技术吸引众多居民参与。针对肩颈腰腿痛、慢性疲劳、关节不适等问题现场施治，立竿见影的效果让居民连连称赞，个性化诊疗中，医师通过“望闻问切”为居民辨证施治，开具中药调理方案，并传授居家养生技巧。居民陈女士体验艾灸后感慨：“原本觉得中医很神秘，今天亲身体会才发现这么实用！医生还教了我几个穴位，以后在家也能自己调理。”



医师蒋行敏表示：“义诊不仅是服务，更是传播中医药文化的窗口。我们希望通过通俗易懂的方式，让群众真正会用、爱用中医药。”

据统计，本次义诊累计服务居民150余人次，开具中医处方10余份。鸿浦社区周书记表示：“中医药是中华民族的瑰宝，让适宜技术走进社区，既能解决居民健康需求，也能增强文化自信。未来我们将定期举办此类活动，并探索建立‘社区中医健康角’，让中医药服务常态化、生活化。”

## 华东师范大学附属台州学校



“佩个香囊袋，不怕五虫害。”在清明节到来之际，华东师范大学附属台州学校六年级的六个教室里药香袅袅，一堂别开生面的“中医药非遗香囊DIY”课正在班里开展。孩子们在中医专家的指导下亲手缝制驱虫香囊，在指尖触碰中感受传统文化的智慧与温度。



### 非遗进课堂，文化有传承

本次活动特别融入“非遗保护”主题。中医药专家通过PPT讲座，讲述香囊从先秦时期“容臭”到清代“驱瘟囊”的演变历程，并解释其中“芳香避秽”“养生保健”的科学原理。

同学们纷纷表示，原来古人真的很聪明：“古人没有消毒水，却用智慧保护健康”。

### 小手缝香囊，药香润童心

“原来艾叶闻起来像夏天的草地！”“我的香囊加了薄荷，凉凉的好提神！”活动现场，孩子们兴奋地传阅着苍术、艾叶、冰片等十余味中草药，通过“看、闻、摸”辨识药材。



在台州市中医院医生的示范下，同学们穿针引线，将药粉装入无纺布包里，放入绣有各类具有中国文化特色图案的绸布袋中，制成专属香囊。

“我要把香囊挂在书包上，医生说它能防蚊虫，今年夏天我们再也不怕蚊虫叮咬了！”同学们骄傲地展示着自己的作品，并表示这是第一次知道“古人用香囊防病”，纷纷计划回家后教爸爸妈妈做，多做一些有意义香囊，比如驱蚊香囊、安神香囊、醒脑香囊等。

学校德育负责人陈红月老师表示：“我们学校设立了中药文化长廊。本次让青少年亲手制作非遗香囊，比课本讲解更生动。孩子们不仅是学习者，更成了文化传承的‘小使者’。”



“我们希望以香囊为纽带，连接传统文化与现代生活。”活动策划人台州市中医院科研教学部主任陈凯表示，未来将开设中医药辨识和品尝，让文化传承“看得见、摸得着、尝得到”。

一枚小小的香囊，装的是草药，传的是智慧。当非遗走进校园，传统文化的种子便在同学们的笑声中生根发芽。这场“手作+科普”的春日之约，正为青少年打开一扇认识中华瑰宝的窗口。

作者：科教部/陈凯