



全方位享受中医药文化盛宴

——近3000市民在我院莲花山院区聆听体验品鉴



长220米宽9米的院街聚集近3000名市民也会爆棚。这一景象出现在5月19日在我院莲花山院区举办的“中医中药中国行”暨柳州市中医医院杏林文化系列活动中。

当天的活动丰富多彩，有八段锦、五禽戏演示，品鉴100多道药膳，免费体验中医特色调理，护士旗袍秀、3场中医养生讲座、琴韵茶道表演等。众多市民的视觉、听觉、味觉以及心理、身体得到全方位、多层次的享受。

该活动由市卫生计生委、市中医药管理局主办，市中医医院承办，主题为：弘扬传统文化，共建健康柳州；品神奇养生药膳，赏经典中医方华。

在当天上午9点的活动开幕式上，市卫生计生委主任林卫发表了热情洋溢的讲话，他说，中医中药中国行——中医药健康文化推进柳州柳州市中医医院杏林文化系列活动是传承中医药文化、惠及龙城百姓的喜事，也是推动“中医中药中国行”活动开展，促进中医药健康养生文化普及、引导中国特色的健康生活习惯植根寻常百姓，不断提高群众健康水平的重要举措。他就发展中医药事业和推进“健康柳州”建设谈几点期望：一是以中医中药中国行——中医药健康文化推进行动为契机，贯彻实施中医药法律和规划，为深化医改和卫生计生工作注入更多“中医药元素”；二是发挥中医药特色优势，打造中医药品牌影响力；三是进一步加强改革创新，切实服务百姓健康。

院长杨建青致开幕辞时用三个词表达了想法和感受：一是期盼。期盼中医药与人民群众的生活联系日益紧密，越来越多的人了解中医、相信中医、爱上中医。二是责任。如今我院已发展成为全国知名的中医综合性医院。能力越大，责任越大。下一步，我院将进行柳侯院区业务用房修缮、东院（莲花山院区）二期项目、北院（社区卫生服务中心+医养结合养老院）项目建设。使中医药事业发展的惠及面更广、辐射层次更深。三是承诺。进一步发挥我院的中医药特色，不断丰

富产品和服务，提升基层服务能力，使更多百姓能够享受到中医药的优质服务。

市卫计委副主任、市中医药管理局局长肖波参加了活动。我院党委书记蓝宁生主持开幕式，我院领导班子其他成员也参加了活动。50名柳州市青年联合会的青年到场体验活动项目。

3个讲座会场座无虚席

开幕式结束后的一段护士旗袍秀拉开了活动的序幕。在中医药文化展示环节，我院莲花山院区的学术报告厅和旁边两个会议室座无虚席，体现了市民对中医养生保健知识的浓厚兴趣。

在我国古老的导引术中，八段锦是流传最广，对导引术发展影响最大的一种。五禽戏是东汉名医华佗根据古代导引、吐纳之术，研究了虎、鹿、熊、猿、鸟的活动特点，结合人体脏腑、经络和气的功能所编成的一套健身气功。通过练习可以达到疏通经络、舒肝理气以助睡眠之功效。观众们一边看八段锦、五禽戏演示一边学，意犹未尽。琴韵茶道表演穿插其间，更增添了中医药文化的韵味。

接着，我院副院长、广西名中医周晓玲，我院治未病中心副主任刘静，我院治未病中心副主任医师梁谊深，分别在3个会场为听众讲解《药膳养生》《运动与养生》《养生从辨体质开始》。

旗袍被誉为国粹和女性国服，是近代服饰文化中最绚烂的表现形式之一。护士平时上班穿的护士装都是以白色为主基调的，今天她们穿上旗袍，秀一秀白衣天使曼妙的身材，展现东方女性的端庄秀美，兰心惠质。在我院莲花山院区行政办公楼旁的杏园，80名身着旗袍的佳丽款款走来，穿过长廊、凉亭，徜徉溪水边，展现了白衣天使的风采和自信。

众多市民体验中医特色调理

从9点开始，我院莲花山院区预防保健楼二楼治未病中心、门诊二楼骨伤中心、脑病科、肺病科、肾病科等二十余个科的体验区开放，参加活动的市民免费体验针刺、穴位贴敷、蜡疗等中医特色调理。

长时间看手机、伏案等原因使得颈肩腿痛的患者增多，骨科科室的体验区非常热闹。正在刮痧的黄先生告诉小编，经常伏案造成了颈椎出了问题，趁着这次杏林文化系列活动做一做治疗。在骨科诊室，主治医师廖宁正在为60多岁的梁先生检查患病部位。梁先生患的是肩周炎，手抬起来都困难。廖医师准备为他做针灸治疗。廖医师说，从9点至10点零5分，他已为5名体验者做了治疗。

在我院莲花山院区预防保健楼二楼治未病中心，我院副院长周晓玲接受新闻媒体记者专访时说，人的经络、脏腑是一个整体，脏腑功能平衡、协调是健康的基本条件。人体生命活动是各脏腑功能协调合作的结果，当出现问题时必须基于这个整体观下调节平衡，恢复平衡。中医的第二个特点是辨证论治，就是个体的治疗。为了调整人体的平衡失常，中医就会用到很多的元素，包括今天我们向大家展现的音乐、茶道、药膳等，达到恢复平衡的目的。另外，中医在预防疾病方面也有着非常雄厚的理论体系。

118道药膳饱了口福

听了养生讲座，欣赏了太极拳表演，院街上118道药膳已摆上桌，准备参加比赛。

此前，我院已在市内各新闻媒体发布了《欢迎民间药膳高手报名》的消息，得到了广大市民的响应，经过筛选，共有7道由市民推送的药膳前来参赛。

参加比赛的药膳种类包括粥类、甜点类、汤类、凉菜类、热菜类、炖品类等，大多数由我院各部门、科室制作。大家品尝后觉得很赞，就将点赞贴贴到药膳卡

上，按照获得点赞贴的多少来评奖，前35名将获得奖励。

“中药做的药膳，应该更科学更专业吧。希望药膳成为固定节目，每周或每月举办一次，满足百姓需求。”正在赏拍的市民周秀利女士说，她是来偷师学艺的，有机会就给人露一手。

在院街上，我院脑病科、内分泌科、脾胃病科现场制作药膳，吸引了众多市民围观。

本来一个科室可以推选一道药膳来参赛，我院脑病科却摆出了6道药膳。该科医师张艳介绍，脑病患者具有多虚、多痰、多瘀等特点，他们针对这类患者进行了药膳原料配比，制作了安神粥、益气糕、消暑降压茶、益脑丸和调血脂、降血压的凉拌菜等。

内分泌科也是超额参展的科室，他们根据糖尿病人的特点制作了3道水果拼盘，2道汤，1道糕点，1道炒菜，1道凉拌菜。该科护士冉丽丽制作的快手甜品“火龙果牛奶小方”不仅有简约的外表，更是那入口即化的口感。她说，这道药膳不需要烤箱烘焙且步骤简单，如果家中有糖尿病病人，可用木糖醇代替白砂糖。

脾胃病科推出的“五行食坊”引起了市民浓厚的兴趣。木行：酸枣仁乌鸡汤；火行：养心安神茶；土行：健脾益气香鸡；金行：杏仁开音羹；水行：韭菜炒核桃仁。以及具有调和阴阳功效的太极混沌饭，让市民领略了中医药膳文化的博大精深。

参加活动的市民在院街上赏拍了一段时间，色香味俱全的药膳吊起了大家的胃口。当时时针指向11点10分，院长杨建青鸣锣开膳。

院街上人头攒头，每一个展点都被围得水泄不通，市民品鉴药膳的热情达到一个高潮。我院莲花山院区食堂为品鉴药膳的市民免费提供玉米、红薯、馒头、白果瘦肉粥、紫薯粥、小米粥等，让大家吃好、吃饱。

