



介绍耳部穴位并示范按压手法。

为弘扬中华优秀传统文化,普及中医药健康知识,近距离感受传统医学的独特魅力,近日,巴州融媒小记者团开展第二期中医药文化实践活动。小记者们沉浸式辨识中草药、学习传统理疗技艺,在浓浓的药香中了解千年中医智慧,感受传统国粹的博大精深。

活动开始,医院专业中医带领小记者们走进草药标本展示区,开启“识百草、知药性”趣味课堂。面对形态各异的中草药标本,小记者们个个满怀好奇,认真聆听中医医师们的讲解。中医医师结合生活场景,用通俗易懂的语言,重点讲解了紫苏和荆芥两种常见中草药的外形特征、药理功效以及居家实用方法。

随后,小记者们跟随中医走进中医院培育的药田。“紫苏叶清香独特,既能去腥提鲜、制作美食,还能解表散寒,日常如果得了轻微风寒感冒,就可以用它泡水饮用。”中医医师向小记者们细致讲解,并介绍,荆芥药性温和、疏风散热、利咽止痒,是家庭常备的药食同源草本植物,对缓解换季咽喉不适、轻微咳嗽有很好的辅助作用。小记者们近距离观察这两种草药的叶片、根茎形态,认真记录知识点,主动举手提问,学会区

巴州融媒小记者团开展第二期中医药文化实践活动

探秘岐黄之术 传承中医文化

分二者的共性与差异,打破对中草药的陌生感,掌握实用的居家养生知识。

识药课结束后,传统中医理疗体验环节令小记者们热情高涨。中医医师现场示范讲解头部穴位、拔罐、耳穴贴压三大特色中医理疗项目的原理、适用场景和操作规范。针对青少年日常用眼疲劳、久坐体虚、睡眠不佳等常见问题,中医医师重点讲解了耳部关键穴位对应的身体脏腑功能,演示耳穴贴压的正确贴敷手法和按压方式,同时讲解中医理疗的禁忌与安全注意事项。

整场活动趣味十足、干货满满,摒弃了枯燥的理论说教,以“观摩学习+实物辨识+实操体验”的沉浸式模式,让晦涩的中医知识变得生动易懂。小记者们在聆听中医



▲小记者和库尔勒市中医医院(第三人民医院)中医合影。

讲解时,全程专注认真、积极互动、踊跃体验,在轻松的氛围中积累中医药知识、感受传统医学的智慧与魅力。大家纷纷表示,此次活动收获满满,不仅认识了常见中草药,学会了实用养生方法,更真切体会到中医药传统文化的独特价值。

此次活动不仅为青少年搭建了接触、了解中医药文化的优质平台,更让中医药文化真正走进青少年生活,在孩子们心中种下传承传统医学、弘扬国粹文化的种子。下一步,巴州融媒小记者团将持续开展各类传统文化社会实践活动,让青少年在行走中学习、在体验中成长,自觉成为中华优秀传统文化的学习者、传承者与传播者。

(文、图/王馨朔)



讲解拔罐知识。



介绍头部穴位按摩手法。



讲解中草药标本。



介绍中药材紫苏。