

## 中医养生局①

当中药香与城市烟火气相遇,会碰撞出怎样的火花?近日,“中医养生局”中医健康养生公益市集在江宁砂之船奥莱“出摊营业”,名医问诊、中医护理、特色药方等摊位纷纷“开门迎客”,吸引了一大批市民前来咨询体验。闻香识药趣、中医解乏处,在“中医养生局”里放松身心,一站式解锁国潮养生新玩法。

实习生 葛雨琪 王家佳 现代快报/现代+记者 张宇/文 马晶晶 顾闻/摄



中医健康养生公益市集吸引了大批市民咨询体验

# 中医药文化大餐滋润人间烟火气 现场把脉辨体质,帮你“去班味”



中医集市让市民一站式摸够中医健康“养生局”

## 集市飘出中药香,中医养生“硬控”脆皮青年

到商场里逛个街吃个美食,出了门还能把个脉问个诊,当现代生活方式与传统中医问诊碰撞,“中医养生局”又擦出了新的火花。南京市中西医结合医院将特色科室搬到了现场,让市民们享受到专业的医疗服务。专家们纷纷“出摊”,让市民们一站式摸够中医健康“养生局”。集市飘出中药香,用“人间烟火”熬煮出一顿丰盛的中医药文化大餐。

免费看名医,还有中医专家把脉问诊、体质辨识,“中医养生局”刚“营业”,每一位专家的桌前都排起了长龙。4个多小时,南京市中西医结合医院妇产科副主任医师廖霞忙得一口水也没喝上,和每位来咨询的人耐心讲解。

好不容易排到了,26岁的蒋女士一坐下便迫不及待地地向廖医生倾诉:“廖医生,我从十几岁就开始痛经,这些年试了好多办法,喝红糖水、贴暖宝宝,都没啥效果。太折磨人了!”“一般经期持续几天?月经量大吗?”廖云霞耐心询问,并根据蒋女士的症状初步诊断分析。廖云霞表示,痛经原因复杂,可能与子宫内位、宫寒、气滞血瘀等因素相关。她建议蒋女士先做详细检查,明确病因后制定个性化治疗方案,可以尝试使用中医来调理痛经,比如中药内服、中医外治等,副作用相对较小,又能标本兼治。

廖云霞告诉现代快报记者,

前来咨询的基本是年轻小姑娘,“大部分都问我关于痛经的问题,其实不少女孩子都是因为爱美穿得清凉,再加上爱吃冷饮,受凉后造成痛经。还是建议各位女性,经期前后务必注意保暖、避免食用生冷辛辣食物、保持心情舒畅。”

“中医养生局”吸引的不止“脆皮”年轻人,还有不少关注健康、热爱养生的中老年人。这一边,63岁的刘先生就因为长期的肩颈痛来到骨科副主任医师周飞的咨询点。“我这肩颈痛起来,胳膊都抬不起来,晚上睡觉也不踏实。”刘先生无奈地说。周飞让刘先生胳膊试着抬到不同的高度,不断沟通确定疼痛点,建议他日常多做颈部和肩部的伸展运动,保持良好坐姿和站姿来减轻肩颈压力。交流中,周飞向现代快报记者透露,因为颈肩痛、腰腿痛前来咨询的患者不在少数,且患者群体不再局限于老年人,20—40岁的中青年占比明显增加。他指出,这主要和久坐的生活、工作方式有关,像网约车司机长时间开车、年轻人长期伏案学习或工作,都容易因为久坐造成颈肩、腰部肌肉劳损,而引发各类疼痛问题,“腰椎间盘突出在年轻人中也越发常见,我也不断在提醒他们,经常久坐的应该每隔半小时到五十分钟起身活动,既能有效预防骨骼疾病,还能避免下肢血液循环不畅导致的血栓风险。”周飞说。

## 中医把脉,既治病也治精神内耗

当天在砂之船南京江宁奥莱,还有春日限定的主题活动,好逛、好玩又好拍。而在“中医养生局”开摆的几个小时里,数不清的年轻面孔从四面八方涌来,不少人都是特意来“打卡”的。难以想象,“这可是上学时最不喜欢校服里穿秋裤的那一批人啊。”既为跟风尝鲜,也想当真瞧瞧,红红火火的中医集市背后,藏着一代青年人的朴素心声。

“我在社交平台上注意到这个活动,今天特意过来看看,现场就能问专家一些平时要跑到医院挂号才能问的问题,让自己安心一下。”小孙自称为“脆皮青年”,脱发、长痘、失眠这些常见的“脆皮属性”自己全部都占,来到现场,她只为让医生帮忙搭个脉瞧一瞧。咨询完后,她一脸轻松,“医生说没什么大问题,就是我熬夜太多,让我每天晚上尽量11点前睡觉,但我根本做不到。”

和“脆皮小孙”不同,来中医集市前,2000年的小都觉得自己身体有多大问题。食欲好、睡眠好、精神足,硬要说有什么不舒服,那就是最近总觉得口干。但当她伸出手腕和舌头后,对面的医师直截了当地问:“是不是经常熬夜,上厕所会冲不干净?”这和小都的生活一一对

上。几乎每晚熬到12点后才睡觉,白天一边上班一边犯困,没事再来杯冰美式撑一撑。“肝火旺、脾胃虚,长此以往会出毛病的。”她收到南京市中西医结合医院老年病科副主任医师沈波的忠告。

虽然是老年病科医生,但是擅长治疗肥胖症、慢性胃炎、咳嗽、眩晕、失眠、皮肤病等一系列常见病,沈波的“摊位”前一直都是大排队。有人在社交平台上开玩笑,“没有什么毛病能躲过中医的把脉”。沈波用三根手指为这一届年轻人画了像——脾胃虚、湿气重、大便不成形、睡眠质量不高。“说到底还是不好的生活习惯造成,爱生气、思虑重、压力大,经常熬夜,吃辛辣、寒凉食物。”短短4个小时的市集,他几乎看遍当下青年万象:有时刚提醒完年轻人少吃辣,对方脱口而出“我们刚吃完火锅过来的”;由冬转春的时节里,摄入寒凉在中医里,拿着冰奶茶、冰咖啡的不在少数;面对自称时常感到疲劳的女生,他叮嘱其“多运动”,结果反被半开玩笑地说了一句,“没空啊,好累,实在没力气运动啊。”“有人是身体真出了毛病,有人是单纯觉得精神状态不好,需要一些出

口去宣泄情绪。

“你这不是身体有问题,而是心病,你的问题就是想太多。”“最近不是有什么烦心事?临近毕业,是不是因为找工作压力很大?”在神经内科副主任医师张林这里,不少人都表示和张主任聊完,缓解了自己的“精神内耗”。失眠、睡眠浅,总感觉头痛、头晕,张林接诊了不少这类长期处在“亚健康”的人群,但是细细聊完,发现很多人都是因为心思过重,想法太多,“刚有个上大学的女孩,说自己最近老是偏头疼。聊完后发现,她最近因为找工作压力很大,晚上也睡不好。还是和她多聊聊,缓解一下她内心的焦虑吧。”张林说。

提到“医院”,许多年轻人潜意识里产生害怕和抗拒,总抱着“不是大病就不去医院”的想法。但是中医集市提供了一种另类体验。这里热闹轻松,医生不再是病情的“判官”,而是亲切的“摊主”。免费的医疗服务,消除了年轻人的畏惧和顾虑,他们在欢声笑语中解决健康问题。南京市中西医结合医院妇产科副主任医师李萍感慨:“中医集市的形式更开放,也更轻松。医生和市民像朋友一样多聊聊,都很开心。”

## 体验中医理疗的神奇魅力,感受被中医“拿捏”

人们常说“良医好药,相辅相成”,这意味着一服中药的药效好坏,药工的手艺起到重要的作用。集市上,南京市中西医结合医院陈磊老药工传承工作室也带来了一系列人气药方。宁心安神膏、减腹降脂贴、气血养颜膏……这些平日里明星中药产品,在集市上触手可及,让市民们大呼过瘾。“很多人过来了解我们的几款人气药方,比如熬夜茶,里面主要有人参、麦冬、五味子等,主要功效是益气生津、滋阴润肺、宁心除烦等。很多人熬夜多了会觉得心气不足,日常就会感到很疲劳。虽然不提倡大家熬夜,但如果避免不了,就可以泡点这种茶。”南京市中西医结合医院药学部主任、主任中药师陈磊介绍,除了熬夜

茶外,非常多的人都想尝试医院特色的降浊消脂茶和减腹降脂贴,“降脂贴贴在腹部,靠热量让中药有效成分渗透到对应位置,属于中医外治,配合饮用中药茶饮,有辅助降脂的作用。”

来“中医养生局”,自然少不了体验中医特色护理技术的神奇魅力,感受被中医“拿捏”。金黄色的铜砭在皮肤上沿着经络缓缓刮动,起到疏通经络、活血化瘀、调和气血等作用,配合上护理人员绝妙的手法,铜砭刮痧在现场立刻“圈粉”无数。“医生给我刮痧的时候,感觉脖颈酸酸胀胀,刮完之后轻松许多。”40多岁的汪女士常年熬夜,又喜欢喝冰的,近两年总是失眠,尤其最近更是每天只能睡两三个小时。护理人员在给她刮痧后,又进行了耳穴埋

籽,“你别说,护理人员精准找到我的酸痛点,揉一揉、按一按,原本紧绷的肌肉瞬间放松。仿佛身体被一键重启,僵硬和疲惫都被格式化啦。”汪女士说。

活动现场,医院的工作人员还给市民们分发中医健康科普书籍、二十四节气中医养生文化书签、中医四季养生文化鼠标垫及环保袋等中医文创产品,让市民沉浸式感受中医“治未病”的核心理念。

“中医养生局”让中医文化以一种更加时尚、更加接地气的方式呈现给大众,吸引着各年龄层的市民驻足体验。未来,“中医养生局”希望让中医药文化真正融入人们的生活中,更好地为老百姓的健康服务,让中医药文化历久弥新,不断焕发时代的光彩。