



薪火相传:中医文化的青春畅想

孟河中学开展中医文化主题研学实践活动



常州孟河,一个历史悠久、文化底蕴深厚的江南古镇,自古以来便是中医名家辈出的地方,近现代的孟河医派更是享誉中外。11月14日下午,在常州公益助学联合会·现代快报与常州市武进人民医院的共同组织下,孟河中学的师生代表走进了院区,在中医科副主任中医师曾渊杰及中医骨伤科医师刘宁的带领下,开展了一场别开生面的中医主题研学实践活动。



曾渊杰医生为同学们讲解传统中医文化



刘宁医生带领同学们体验传统针灸

我们的第一站是拔火罐治疗室,师傅手持一个圆形的玻璃罐,用火在内部迅速烧过,然后迅速将其贴在患者背上,轻轻一拔,皮肤上便留下了一个红红的印记。我目不转睛地观察,心中猜想这会不会很疼,甚至担心会不会烫伤患者。我忍不住问师傅:“这样做会很疼吗?会不会烫到患者?”师傅微笑着回答:“不会疼,拔火罐不仅能带来舒适感,还有助于排毒,当然不会烫到患者。”

第二站是针灸区,这里的气氛显得更加庄重。我目睹了整个针灸治疗过程,紧张地看着,但随着患者脸上逐渐露出的放松表情,我的紧张情绪也慢慢缓解。老师随后向我们解释,针灸作为中医的重要治疗手段,不仅疗效显著,还能锻炼医生的耐心和手法。

第三站是制作艾草锤的体验。我们取出已经裹好的艾草球,用竹棍穿入,然后用粗布将艾草球紧紧包裹并调整好形状。接着,我们用毛线绳从一端开始,沿着竹棍的方向缠绕,直到覆盖整个艾草球,这一步非常考验手法和耐心。最终,艾草锤制作完成,大家手持自己的作品,互相展示,交流心得,空气中弥漫着艾草的清香和欢笑声。我们了解到,艾草具有凝神、安神、助眠、驱虫等多种功效,用艾草锤敲打身体可以促进血液循环,对身体大有裨益。

八(1)班 郭梦

一踏入医院,我们便被淡淡的草药香气所环绕。这股香气与医院的严肃氛围形成鲜明对比,却意外地带来了舒适感。

在医生的带领下,我们参观了针灸室。目睹医生将银针轻轻刺入病人的穴位,我们既感到惊奇也充满敬畏。我们了解到,针灸是中医的一种特色疗法,通过刺激人体穴位,可以调节气血,实现治疗疾病的效果。医生还展示了一种特殊的针,声称能帮助头脑清醒,许多同学都好奇地想要尝试。虽然起初因为怕疼而犹豫,但在医生保证不会疼痛后,大家纷纷排队体验。医生一边让同学们放松,一边涂上碘伏,然后熟练地扎针。看到同学们脸上没有痛苦的表情,我也心动了,但最终因为胆怯,直到活动结束后,也没敢尝试。

随后,我们来到了推拿室。医生向我们展示了如何通过推拿手法来缓解身体的疲劳和疼痛。看着医生熟练的操作,我们感到非常神奇。体验后,更是觉得舒畅无比。

参观活动结束后,我们小记者团深深感受到了中医的魅力。我们

认为,中医不仅是一种独特的医疗技术,更是一种博大精深的文化传统。我们应当更加重视和传承中医,让它在现代社会中发挥更大的作用。

八(1)班 徐欣茹

一走进武进医院大厅,就能感受到一种特别的氛围。曾主任,一位面容慈祥、眼神睿智的医师,已经在此等候多时。他缓缓开口,用那充满磁性的声音向我们阐释了“医”字的深刻含义,它不仅是对疾病的治疗,更是对生命的尊重与呵护。接着,他带领我们参观了中药房,那里一排排整齐的中药柜,就像一个沉睡的宝藏,等待我们去发掘。曾主任拿起几味中药,耐心地向我们讲解它们的药性和功效,每一味药都似乎蕴含着千年的智慧和传承。

随后,年轻活力的小刘医生接过了曾主任的“接力棒”,指导我们制作艾草锤。她的手法熟练,边演示边讲解,艾草的香气与我们的欢声笑语交织在一起。随后,我们体验了针灸和拔火罐,感受到了中医治疗的神奇魅力。老师也忍不住尝试了正骨,那份从骨骼深处传来的舒适感,让人不禁对中医产生了更深的敬意。

最后,曾主任带领我们走进了孟河医派的历史长廊,介绍了巢元方等名医的传奇故事。这些名字如同夜空中璀璨的星辰,照亮了中医的历史天空。听着曾主任的讲述,我不禁由衷地感到自豪,这是属于我们中华民族的骄傲。

八(2)班 李寒

曾渊杰医生向我们讲解了“医术”的知识,我了解到在古代,医生的称呼有大夫、郎中、青囊等。讲解结束后,老师展示了多种中药,让我们认识这些药材的功效。接着,刘宁医生加入了我们,她风趣幽默地教我们制作艾草锤。她说:“同学们,请把艾草球用布包起来,然后把棍子插入艾草包的中间,最后用绳子把布捆紧。”我们按照指示,齐心协力,每个人都成功制作了艾草锤。

随后,刘医生向我们介绍了艾灸、拔罐、针灸、刮痧等中医治疗方法。我们这些好奇心旺盛的学生听得非常认真。每个人都尝试了针灸,轮到这时,虽然有些紧张,但感觉就像被蚊子叮了一下,并不疼。一些男生还体验了拔罐,他们躺在床上,刘医生一手拿着火罐,一手用镊子夹着酒精棉,点燃后迅速放入火罐中,然后将火罐放在同学的背

上。十分钟后取下,拔罐的地方已经变得红彤彤的。

在离开医院的路上,我深刻思考了这次体验。我意识到,医院不仅是治疗疾病的地方,更是一个充满爱与希望的地方。医护人员以生命为重,以患者为中心,他们的每一份付出,都在为人类的健康事业贡献力量。

八(2)班 李雨涵

我们参观了中医科,深入了解了中医的多种治疗方法,包括拔罐、艾灸、正骨等,并亲自体验了这些传统技艺。我对针灸尤其感兴趣,它仅凭几根细长的银针插入皮肤,就能发挥治疗效果。医生手法灵巧,银针在他的指尖跳跃,优雅地刺入穴位。医生向我们解释,针灸通过刺激特定穴位,可以调节气血、疏通经络,从而治疗疾病。中医的深邃与神奇让我深感敬佩。

离开中医科时,我们注意到门外展示的中医介绍。孟河医派,源自江苏武进的中医流派,以其精湛的医术和深厚的理论著称。介绍中的每一句话都生动地描绘了孟河医派的发展历程和辉煌成就。先辈们悬壶济世、追求卓越的精神让我由衷地产生了敬意。

制作艾草锤的体验让我记忆犹新。我们用棍子穿过艾草包裹的小布袋,再用色彩鲜艳的花布缠绕,并用丝线固定。亲手制作的艾草锤散发着独特的香气,传递着温暖,仿佛具有驱散病痛与寒冷的魔力。这次体验让我更加理解艾草在中医治疗中的重要作用和独特疗效。

在参观的尾声,我们听取了一场中医知识讲座。讲座中,医生用浅显易懂的语言讲解了中医的基本理念、诊疗方法和历史沿革。这次讲座让我对中医有了更全面、深入的认识:中医不仅是治疗方法,更是一种倡导人与自然和谐共生的生活哲学,强调“预防为主,治未病”的理念。

八(3)班 赵星仪

我们学校的小记者们来到了武进医院,深入了解了孟河中医文化的魅力。我们首先参观了中医疗养区,亲身体验了艾灸、针灸和拔火罐等中医适宜技术。

艾灸使用艾草为原料,点燃后置于穴位或病变部位,通过烧灼和熏烤的方式,利用艾热刺激和艾草药性,通过经络传导,达到温通气血、扶正祛邪的效果。拔火罐则是一种神奇的治疗方法,它通过热力排出罐内空气,利用负压使罐吸附在皮

肤上,造成局部瘀血,以此来祛邪祛湿、疏通经络、行气活血、消肿止痛,有助于调整人体阴阳平衡,消除疲劳,增强体质。

随后,我们动手制作了艾草锤,这是一种可以用来捶背解乏的工具。在制作过程中,我们学习了中医知识。中医文化强调望、闻、问、切四诊合参的诊断方法。望诊是通过观察患者的面色、舌苔等;闻诊是听取患者的声音和气味;问诊是询问患者的病史和症状;切诊则是通过触摸患者的脉象和腹部等来全面了解病情。中医文化注重预防保健,认为养生之道是保持身体健康的关键。中医提倡通过调整饮食、起居、运动等方式来增强体质,预防疾病,并重视心理健康,保持良好心态对健康至关重要。

八(3)班 绳梦瑶

中医赋予青年一代责任与担当。在现代社会,中医既面临挑战也迎来机遇。一方面,西医的快速发展对中医的地位造成了一定影响;另一方面,随着人们对健康需求的增长,中医的独特优势逐渐受到重视。作为新时代的青年,我们肩负着传承和推广中医文化的重任,让这一宝贵的遗产在新时代绽放新的光彩。我们应当积极参与中医的宣传工作,普及中医知识,增强公众对中医的信任。同时,我们也要敢于创新,融合现代科技,为中医的进步注入新的活力。面对疾病和挑战,我们要勇敢站出来,运用中医知识为患者缓解痛苦,为社会贡献力量。

春风和煦,常山花开,芍药、天麻、牡丹争艳;远志寻访使君子,当归无需问泽兰。中医药作为中华民族的瑰宝,其深厚的文化底蕴在历史长河中得以传承。新时代的我们,有幸成为这一非物质文化遗产的传承人,承担着使其焕发新生的使命。继承神农的精神,配制仲景的方药,我们应不断探索、创新,让中医药更好地服务于人类健康事业。

八(3)班 朱敏媛

本周,我有幸参观了武进医院。在体验推拿和拔火罐这两种中医传统疗法时,它们的神奇效果让我眼界大开。针灸通过刺激特定穴位来调节人体气血,以达到治疗疾病的目的。医师精准地将银针刺入患者体内,让我对这种古老技艺的精细和深邃感到惊叹。针灸不仅是中医的重要组成部分,其理论基础是经络学说,它不仅能治疗疾病,还

是一种预防保健的方法。

推拿是一种物理疗法,通过手法作用于人体肌肉、骨骼和经络,刺激特定部位,促进血液循环,缓解肌肉紧张,达到治疗和保健的效果。推拿手法的多样性和技巧的掌握,需要长时间的学习和实践。

拔火罐利用负压原理,在皮肤上形成局部充血来治疗疾病,能促进局部血液循环,缓解疼痛,尤其对肌肉疼痛和风湿性疾病有显著疗效。拔火罐的过程让我对中医的外治法有了更深入的认识。

了解了针灸、推拿、拔火罐等传统中医疗法,以及孟河医派的知识后,我深感中华医学的博大精深和源远流长。这次参观和学习,让我略微窥见了中医的博大,也初步认识到它在现代医学中的重要地位。中医不仅是一种医术,更是一种文化,蕴含着中华民族的智慧 and 哲学思想。

八(3)班 刘思齐

我们来到了中医治疗区,这里展示了丰富的古老治疗技术,包括拔罐、艾灸、针灸等,而且病人也很多。令我感到新奇的是,这里竟然还有现代的冲击波治疗。刘医生非常慷慨,允许我们免费体验这些项目。有人跃跃欲试拔罐,刘医生动作熟练地拿起玻璃罐点燃,一气呵成,同学也没有表现出任何不适;更令我感到神奇的是针灸,刘医生说针灸可以让我们变得更聪明,对改善睡眠也有好处,大家立刻蜂拥而上。医生贴心地为我们选择了最细小的针,精准地刺入穴位,果然,如医生所说,头皮的痛感不明显,扎针并不疼。

接着,医生带领我们来到了党员活动室,这里摆放着艾草锤,医生教我们如何使用,我们便动手包装起来。医生在一旁鼓励我们,非常细心地指导。随后,我们进行了PPT讲解环节,医生为我们介绍了丰富的药草知识,比如:东北三宝之一的人参、药食同源的山药,还有我们常吃的龙眼,居然具有补血安神的功效……我们还了解了伟大的神农。我们原本以为医学知识繁杂难记,但中医竟然如此有趣,还有华佗的五禽戏,医生告诉我们,它与现在的广播操也有密切联系,原来中医在生活中无处不在。医生还提到了诺贝尔奖获得者屠呦呦,她通过研究中华古籍,发现了青蒿素,并研发出治疗疟疾的方法,这是中西医结合的创新,拯救了无数病人的生命!

八(3)班 蔡佳琪