

我市中医药夜市火爆 市民扎堆打卡体验

有“药草香” 更有“烟火气”

民生
头条

□ 见习记者 杨潄 文/图

把脉问诊、中药茶饮、耳穴压豆、针灸推拿……今年夏天，中医药夜市在我市火爆“出圈”，逛个夜市的功夫，在小摊前就能把小病小痛看了。这种将中医药诊疗与文化、娱乐等深度融合的活动，受到诸多市民青睐，为夜经济发展增添了独特的“杏林药香”，也为中医药文化的传承与创新注入新活力。

现场把脉问诊，火爆程度
远超预期

9月13日晚，安庆康熙河景观带法治公园广场上迎江区首届中医药文化夜市活动热闹开展。十几个摊位整齐排开，每个摊位前都围满了市民。与往常不同的是，中药香代替了烧烤香、八段锦代替了广场舞、中药饮代替了奶茶饮料，中医名家更是变身成了“摊主”，吸引了许多市民前来“沉浸式”体验。

“晚上总失眠，睡不着，白天又没啥精神，这怎么治？”“怕冷，不敢吹电扇、开空调，能调理好吗？”……中医把脉区，中医专家们一对一解答市民朋友关于健康的疑问、讲解中医养生知识，提供个性化的中医健康指导。而在茶饮区，清热解暑茶的中药养生茶饮得到市民朋友们的欢迎，大家直呼好喝之余，还对方便泡煮的养生代茶饮产生了浓厚的兴趣。

“太火爆了，作为一个中医人，我非常自豪。”作为此次中医夜市活动执行负责人，吴贤贵告诉记者，现场共有46名医生出摊接诊，他们准备的1000份代膏方全部送完，“活动刚开始的第一个小时就人员爆满，远远超出了我们的预期。”

9月14日晚，在宿松县龙湖公园，第二场中医药文化养生夜市也拉开帷幕。8位专家、50多名志愿者到场服务，药膳代茶饮品鉴、中草药鉴别、养生功法学习……现场群众热情高涨。

“长期伏案工作肩膀腰椎都不舒服，来体验了一下推拿，浑身松快多了。”市民朱朝辉是第二次来逛中医药夜市，第一次的良好体验让他

回去之后赞不绝口，今晚再次带着亲朋好友一起来感受。

特色“养生局”，吸引年轻人
扎堆打卡

与传统义诊不同，充满创意的中医夜市，不仅吸引了老年人，同样受到年轻人“追捧”。迎江区首届中医药文化夜市活动的把脉摊位前，聚集着一半以上的年轻人，他们希望能得到专业的健康建议。各位医生都耐心把脉，根据年轻人的身体状况和生活习惯，细致地提供调理方案。

“中医太神奇了，医生把完脉就知道我经常熬夜。”市民李雅是第一次看中医，她准备按照中医给出的建议，调整饮食，加强运动，改掉熬夜的坏习惯。

在太湖县首场中医药文化夜市的中药茶饮品鉴区，不少年轻人排队品尝。“00后”王露本是去五千年文博园游玩，听说有中医药文化夜市，便过来体验这场特色“养生局”。

“女孩子总爱多思多想，影响睡眠，我就买了点可以泡着喝的中药茶饮，调理一下。”王露告诉记者，她还体验了拔火罐，原本酸痛的肩膀感觉舒服多了。在她看来，中医药夜市为年轻人提供了一个深入了解和体验中医的平台，她希望能开拓出更多的健康体验场景，让年轻人对中医有更深认识，也为年轻人追求健康提供更多选择。

在传承中发展，让中医药
走进更多群众生活

在安庆古城的中医药文化夜市上，市民们争相体验刮痧、针灸、拔

火罐等中医特色疗法；在望江县中医药文化夜市上，市民亲身体验了中医四诊仪，通过现代科技与传统中医融合，更加清楚地了解身体情况；在岳西县中医药文化健康夜市上，市民现场参与八段锦练习，学习应急救护知识……

今年2月，国家卫生健康委等部门联合印发《关于进一步加强新时代卫生健康文化建设的意见》，明确提出“推动中医药文化融入生产生活”“推动中医药文化加快从内容供给向产品供给转化”。近段时间以来，中医药文化养生夜市在我市遍地开花，正是对这一要求的回应。“我们通过名中医专家义诊、中医适宜技术体验、中药标本辨识、中药代茶饮品鉴等互动项目，激发更多人对中医药文化产生兴趣，也为中医药文化的传承与创新注入新活力。”安庆市卫健委中医药管理科科长邓旺生表示。

中医药夜市火爆“出圈”，我市又该如何乘势而上，进一步打通中医药文化传播的“任督二脉”？邓旺生说，我市将抓好此次中医药夜市火爆的契机，积极探索传统中医学智慧与现代生活节奏相融合的发展路径，推动中医药走进群众生活。同时，我市还坚持筑牢中医药服务阵地，加快推进各级中医医院建设，积极引进高素质人才，强化培训，实施中药材品质培优行动，以“中医+”为发展核心，积极推动中医药与康养、旅游、食品等融合，利用本地中医药资源和生态资源优势，不断拓展中医药大健康服务，打造中医药健康服务目的地。另外，大力弘扬中医药文化，深入开展中医药健康文化传播专项行动，不断扩大中医药宣传影响。

未来三天气温
仍保持小幅度回升

本报讯(见习记者 唐秀婷)步入九月尾声，宜城的阳光依旧热情地照耀着大地，虽然暑气较往昔收敛了许多，却还未完全褪去夏的印记。未来三天我市气温仍保持小幅度回升，早晚微凉，午后稍有炎热。新一轮强冷空气也已在“蠢蠢欲动”，但其所带来的降温雨水天气抵达我市尚需几日光景。趁着空档期，大家不妨走出家门，去户外散散步，放松自己的身心。

昨日，省气象台发布未来十天的天气预报，26日至29日全省最高气温普遍不超过31℃。9月30日午后-10月2日有一股较强冷空气影响我省，全省平均气温自北向南将逐渐下降7~9℃，局部超过10℃；同时偏北风力增至4级左右，阵风7~8级。10月1日至5日全省气温最高气温普遍在20~24℃。目前预报时效较远，公众还需密切关注临近预报，根据实际情况做好防护。

在这段气温起伏不定、波动频繁的日子里，我们的身体也更容易受到影响。稍不注意，就可能出现喉咙痛、打喷嚏、鼻塞、疲乏无力、全身酸痛等不适症状。因此，要根据天气变化灵活调整着装，避免身体过冷或过热，最好随身携带薄外套，早晚穿戴防止受风。多吃滋阴润燥的食物，例如百合、莲藕、银耳、山药、梨等，减少摄入寒凉蔬果和辛辣油腻食物。秋天湿度降低，皮肤和咽喉更易干燥，日常要多喝温开水，及时补充体内水分。室内要多开窗通风换气，保持空气流通，可以使用加湿器或在室内放置几盆绿植，增加空气湿度。同时受夏秋换季的影响，我们的情绪也会产生一定的波动。要尽量保持积极乐观的心态，切忌情绪大起大落，可以多参加户外活动、进行适当运动，让身体更健康、心情更愉悦。



近日安庆天气情况：

9月27日，阴转多云，21~29℃；9月28日，晴转多云，20~31℃。