

下班组个“养生局”

青年夜校中医养生班掀起中医药文化传承热潮

□记者 郑伟元 文/图

核心提示

10月16日20时,周口市青少年活动中心灯火通明,一群年轻人排队体验把脉、针灸、拔罐、推拿,好不热闹——这是我市青年夜校第四期中医养生班的授课现场。

今年4月份以来,周口市中医院健康科普团队多次走进由共青团周口市委与周口市青年联合会主办的青年夜校进行授课,受到我市广大青年的欢迎,掀起了中医药文化传承的热潮。

健康意识催生授课需求

市民田来印是青年夜校第一期中医养生班的学员,较大的工作压力让他晚上睡不好觉。于是,他利用手机搜索中医治疗失眠的信息,跟着短视频学习,但效果不佳。听说青年夜校开设有中医养生班,他第一时间报了名。

“目前,越来越多的年轻人热衷于中医养生,并像田来印一样通过互联网获取碎片化的中医养生知识。”周口市中医院团委书记李风雷说,这些知识由于不成体系,指导作用不强,有些内容还是“伪中医知识”,对青年群体的养生方式和生活行为造成误导。

今年年初,共青团周口市委学习贯彻习近平文化思想和习近平总书记关于青年工作的重要思想,积极回应广大青年群体利用业余时间提升自我能力的需求,开办青年夜校。结合青年群体缺乏系统学习中医养生知识平台的现状,周口市中医院积极联络沟通,在青年夜校开设中医养生班,力争将优秀中医文化和中医院适宜技术知识广泛传播给青年群体。

5月8日19时,青年夜校第一期中医养生班开课。周口市中医院治未病科中医外治中心医生张珂畅和护士长朱春艳提前30分钟到达周口市青少年活动中心,被早早前来上课的青年学员“堵”在门口。原本1小时的课程一直持续到21时30分才下课。青年夜校中医养生班,就这样“火了”。



理疗师为学员推拿按摩。



治未病理念受到青年群体的欢迎。

实用课程获青年人追捧

之所以课程受到欢迎,是因为张珂畅他们在来前就做足了准备工作。周口市中医院团委通过与共青团周口市委紧密联系,提前在我市青年群体中深入调研,了解困扰大家的问题。

“经过调查我们发现,许多年轻人在现代社会高强度、快节奏的工作生活环境下,出现了失眠、脾胃虚寒等问题,也有不少人因工作长期久坐,年纪轻轻就出现腰酸背痛等症状。”张珂畅说。

针对这些问题,张珂畅在青年夜校第一期中医养生班上带领大家学习中医养生知识,为腿疼、腰疼的学员针灸,为肩颈疼痛的学员拔火罐,为失眠的学员耳穴压豆。“我体验了耳穴压豆后,当晚就休息得很好。医生还教了我操作方法,让我在家也能自己操

作,这可比看视频有用多了。”田来印很是开心。

一期中医养生班有5节课程,学员不仅罕有缺席,而且学习劲头还越来越高涨。张珂畅和朱春艳的干劲也越来越足,为大家展示更多的中医外治技术。一节课上,一位学员在运动时扭伤了脚踝,向她们求助,张珂畅和朱春艳现场为其针刺放血治疗,当场就缓解了症状,引得学员们的连声称赞。

“除了带领大家学习操作传统中医适宜技术外,我们还教学员做颈部保健操,讲解饮食调理技巧,力求让大家在了解中医药文化的同时,系统性学会中医养生技巧,并规避网络上的养生误区,使中医养生班真正达到学以致用。”朱春艳说。

多科教学倡导健康生活

目前,青年夜校中医养生班已经授课四期18节课,课程还将持续。除张珂畅所在的治未病科医护人员前来授课外,市中医院还以好学、实用、有效为前提,根据学员的反馈信息及时调整课程。

“医院神经内科、消化内科、中医妇科都派出专家到中医养生班授课,内容涵盖9种体质辨识与穴位按摩、疾病防治、脑卒中的早期识别与预防、秋季脾胃调护、中医与失眠、中医妇科保健知识等。”李风雷说,这些课程不仅让青年群体受益,也能惠及家人,将中医药文化和中医药知识进一步传播弘扬。

不仅如此,持续的授课还使我市青年群体“走近”了医院。周口师范学院学生小赵患有网球肘,持续的疼痛一直困扰着他。自从在中医养生班体验了穴位针刺后,他多次到市中医院找张珂畅医生,在做治疗的同时了解预防措施。现已成为张珂畅“忠实粉

丝”的小赵对记者说:“我提前向张老师学习,做好关节保暖,适度进行锻炼。今年天气转冷以来,我的网球肘还没有发作过,张老师太牛了。”

“中医讲究‘治未病’,就是让大家做好预防。然而,很多人都认为医院是用来治病的,即使身体处于亚健康状态,也不愿到医院接受系统性的身体调理,而中医养生班有效转变了这一观念。”张珂畅说,不只是小赵,很多学员隔三差五就要来“取经”,进一步咨询养生技巧,调理长期工作学习带来的身体不适等症,养成了健康的生活习惯。

接下来,周口市中医院将持续用好青年夜校这一平台,让更多科室的优秀专家参与授课,保证授课质量,满足我市青年群体不同的健康养生需求。“希望大家把学到的知识落实到生活的方方面面,感受中医药文化的独特魅力,拥抱健康向上的生活。”李风雷说。