



龙口市第二届中医药文化健康夜市

烟火气中品岐黄

龙口市举办第二届中医药文化健康夜市

8月2日至4日晚，龙口市第二届中医药文化健康夜市在龙口市嘉元保利广场举行。空气中弥漫着清新的草本香气，与人们的欢声笑语交织在一起，让这个夏夜浸润在传统医药的韵味里。

这场以“杏林承烟火，岐黄润之菜”为主题的夜市，由龙口市卫生健康局主办、龙口市中医院承办，旨在进一步弘扬中医药文化，推广“中医生活化”理念，为群众提供丰富多彩的中医药文化体验和健康养生服务，引导群众学中医、用中医、懂中医，养成科学健康的生活方式。活动现场设置7大模块、24个摊位，将望闻问切的严谨与市井烟火的鲜活巧妙融合，让市民在休闲中沉浸式感受中医药文化的魅力。

名中医诊疗：

家门口的“健康盛宴”

真为市民把脉问诊，解疑答惑。

名中医诊疗区人气居高不下，特色专科诊疗区更是人气爆棚。中国中医科学院广安门医院杨戈教授、肖月星教授，西苑医院戎光教授，山东省名中医药专家滕晶教授、陈宪海教授，山东中医药大学第二附属医院康复医院周霞教授等知名专家的诊桌前，队伍从开市排到收市。在针对老年病、失眠、代谢肥胖、甲状腺疾病等病症，以及内科、呼吸科、康复、心理等专科的特色诊疗区，专家们结合体质辨证施治，不仅开出药方，也给出了生活建议和防治小妙招。这些特色诊疗，让龙口市民在家门口就享受到了国家级、省级优质医疗资源。

刚看完诊的孙雅娟拿着药方感慨地说：“平时挂这些专家号可不容易，现在逛着夜市就把病看了，机会太难得了！”

中医特色治疗体验：

立竿见影的“传统魅力”

在中医护理区域，刮痧、耳穴压豆、药物罐、火龙罐、穴位贴敷、揿针、葫芦灸等项目一应俱全；针灸、浮针、颊针、推拿等特色疗法吸引了众多市民体验。

“哎呀，胳膊真不疼了！”71岁的李全利活动着肩膀，难掩惊喜。三个多月前他拉单杠拉伤肩部，抬臂时总隐隐作痛，试了多种方法都不见好。在夜市体验浮针疗法时，不过三五分钟，疼痛当场缓解。“太神了！刚才还不敢使劲，现在能举这

么高！”他边说边把胳膊举过头顶。旁边的颊针疗法摊位，医师在患者面部轻刺几针，就减轻了其多年的颈肩疼痛，“无痛又见效”的特点让不少年轻人跃跃欲试。

青少年健康专区备受家长青睐。近视眼防治区，采用山东省中医院小儿推拿中心于婧教授首创的“四明穴”近视防治推拿手法，通过疏通头、项、眼部经络，为孩子们的视力健康保驾护航，脊柱侧弯防治区，康复师指导着学生做体姿矫正训练。“这样的专业指导太及时了。”陪同的家长们纷纷点赞。

中药文化体验： 指尖触碰的“本草智慧”

中药文化体验区，仿佛一座中医药文化宝库。中药香囊制作摊位前，中医师正手把手教市民辨识药材。小学生张浩用小勺将五种药材按比例装进布袋，系上结扣，一个既能驱蚊又能作为装饰的精美刺绣香囊就完成了。每晚有近千个市民亲手制作的香囊被带回家，成了最受欢迎的“夜市伴手礼”。

中药画制作摊位，14岁的刘梓涵兴奋地表示：“这是我第一次用中草药作画，还学到了一些中草药知识，感觉和中国传统绘画靠得特别近。”中药炮制体验区，市民亲身体验古法捣药、研磨、搓丸等配药备药环节，感受中药加工的奇妙。

中药代茶饮品品尝区飘着阵阵药香，乌

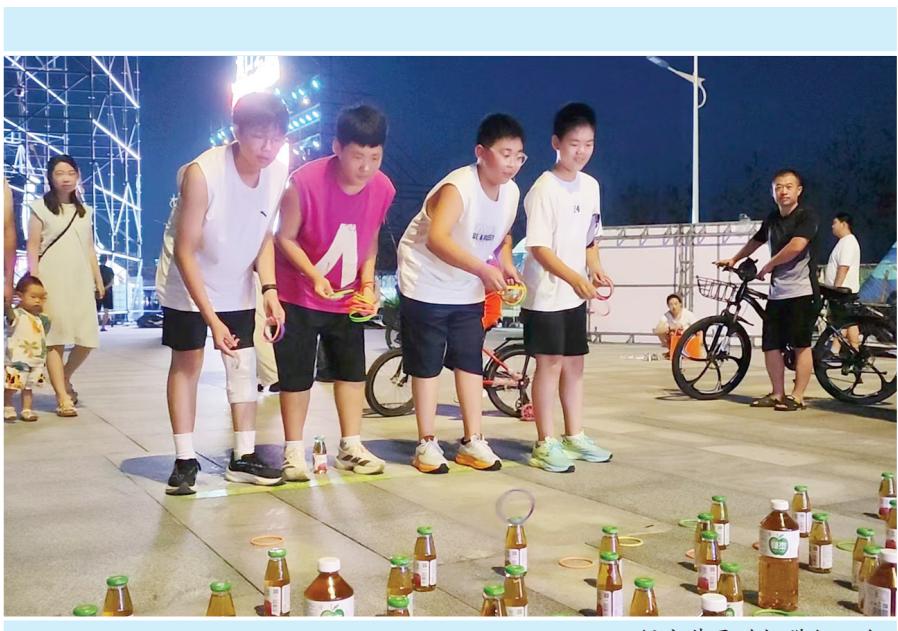
梅解暑汤、健脾祛湿汤、补气益血汤等饮品，让市民在啜饮间感受“药食同源”的智慧。“这个方子我拍下来了，回家也试试做一下。”上千名市民在现场领到了医院精心配置的“夏季活络饮”。此外，现场还展示了近百种中药标本、地道中药材、中药炮制工具，药食同源产品，让市民近距离观察了解。龙口市中医院自主研发的养生膏方，引得市民纷纷驻足品尝。灯谜互动，则让大家在趣味中加深对中医药知识的理解。

除了上述精彩板块，活动现场还开展了治未病养生理念健康宣教，为市民进行中医体质辨析；急救技能教学向市民展示日常急诊急救基本方法及流程；中医传统导引功法教学中，专业老师带领市民学习“八段锦”“五禽戏”，让市民在一招一式中感受中医养生的魅力。

“中医生活化，生活中医化。”龙口市卫健局党组成员、龙口市中医院院长王明刚表示，举办夜市就是要把传统中医药文化从书本、医院带到大众面前，不仅让群众了解中医药，更要引导大家将中医养生保健融入日常生活，让中医药造福群众。

持续三天的中医药文化盛宴像一座桥梁，让古老的岐黄之术走出典籍与诊室，在烟火气中焕发新生，更在每个人心中播下了传承与弘扬中医药文化的种子，让健康的智慧在生活里慢慢发酵，真正成为滋养生活的“良药”。

YMG全媒体记者 王军华
通讯员 张皓月 摄影报道



绿杰苹果醋与群众互动

夏日清凉新选择

绿杰苹果醋成开胃新宠

本报讯(YMG全媒体记者 王军华 摄影报道)随着盛夏高温持续，消暑降温成为市民日常生活的重要事。除了传统的冰水、西瓜等，一款兼具清爽口感与健康属性的饮品——绿杰苹果醋，正凭借其独特优势，成为夏日消暑的热门选择。

炎炎烈日下，暑气蒸腾，一杯冰凉的饮品是驱散燥热的“及时雨”。绿杰苹果醋以新鲜苹果为原料发酵而成，冰镇后入口酸爽，带着淡淡果香，瞬间便能带来沁人心脾的清凉，让燥热一扫而空。无论是居家休息、外出通勤，还是户外游玩，随身携带冰镇绿杰苹果醋，随时都能享受这份“降温福利”。

高温天气不仅让人燥热难耐，还容易影响食欲，不少人出现“吃不下饭”的情

况。此时，绿杰苹果醋的“开胃属性”便派上了用场。其天然的果酸成分能温和刺激味蕾，唤醒食欲，让夏日里的三餐不再“将就”。饭前喝上一小瓶，既能轻松打开胃口，又能让每一餐都吃得舒心畅快。

夏日的夜晚，烧烤、大排档是许多人的“快乐源泉”，但油腻感又让人兴致打折。搭配绿杰苹果醋，则能完美化解这份油腻：酸甜口感中和了烧烤的厚重，清爽解腻，让味蕾在烟火气中依然保持清爽。饭后与家人朋友在户外乘凉，举杯共饮，酸甜滋味伴随着晚风，更添惬意。

从驱散暑热到开胃解腻，绿杰苹果醋凭借多重优势成为夏日饮品的优选。这个夏天，不妨让这瓶酸爽清凉的苹果醋，为你的消暑生活增添更多舒适与滋味。

生命守护，“救”在身边

—龙口市新民学校筑牢校园生命防线

漫步龙口市新民学校，急救知识长廊与传统展厅相映成趣，每面墙壁都传递着生命安全理念，每个角落都涌动着守护的力量。这里，生命安全意识已成为校园文化最温暖的底色。

机制先行

织密“黄金四分钟”生命网

“三楼走廊有学生晕厥！”对讲机里的紧急呼叫响起，学校急救响应机制瞬间启动，距离晕厥学生最近的体育教师火速赶到现场，教务处主任同步联系120并呼叫校医，学生志愿者取来急救箱，担架队两分钟内完成转运……这高效的场景，正是该校日常演练“黄金四分钟”网格化急救体系的缩影。

为织密生命安全网，学校构建起精密的急救堡垒。建立“校长挂帅领导小组—专业校医—师生急救员”三级架构，核心成员24小时待命；将校园划分为36个急救责任区，空间网格精准覆盖，责任人、急救箱、自动体外除颤器位置一目了然；严格执行《校园急救响应二十条》，从发现到移交专业医疗人员，形成标准高效的无缝闭环；急救室配备远程诊疗设备，可与医

院实时会诊，实现“黄金救援”零时差。

培能砺技 锻造“生命守护者”梯队

每周五的社团时间，学校的专项教室就变身为急救练兵场，教师们精练除颤器操作，初中生在心肺复苏模型上反复实践，小学生专注于包扎练习。这种分级、全员、常态化的“生命守护者”培训工程已持续三年，铸就独特的“三维能力模型”。

师资队伍专业化，骨干教师赴山东省红十字会接受120学时的专业培训，全体

教师每学期参加16课时复训，学校还推行“急救微认证”等级制度，自主开发《小卫士急救手册》及配套动画课程。学生培训阶梯化，低年级认识设备、学习呼救，中年级练习包扎、处理气道异物，高年级则专注心肺复苏和除颤器使用。后勤人员突出实战化，保安每月演练中暑处置、创伤搬运，食堂员工专修食品窒息急救，校车司机掌握交通事故处置技巧。自建校以来，该校累计开展培训278场，覆盖师生及后勤人员超6000人次；创新推行“急救学分银行”制度，将急救技能纳入综合素质评价，已有892名学生荣膺“急救小卫士”。

师资队伍专业化，骨干教师赴山东省红十字会接受120学时的专业培训，全体

教师每学期参加16课时复训，学校还推行“急救微认证”等级制度，自主开发《小卫士急救手册》及配套动画课程。学生培训阶梯化，低年级认识设备、学习呼救，中年级练习包扎、处理气道异物，高年级则专注心肺复苏和除颤器使用。后勤人员突出实战化，保安每月演练中暑处置、创伤搬运，食堂员工专修食品窒息急救，校车司机掌握交通事故处置技巧。自建校以来，该校累计开展培训278场，覆盖师生及后勤人员超6000人次；创新推行“急救学分银行”制度，将急救技能纳入综合素质评价，已有892名学生荣膺“急救小卫士”。

每年五月，“守护者杯”急救技能挑战赛是学校的年度盛事。学校联合龙口市急救中心，设计了烟雾中头部包扎、篮球馆骨折处置、心肺复苏耐力接力等12类校园常见意外场景，让比赛更贴近实战。比赛中，语文教师解说急救流程，美术团队设计标识，智能评分系统实时监测按压质量。医护专家、消防队员组成权威评审团。

在最近一届大赛中，物理老师带领的“闪电救援队”在模拟运动猝死场景中，从发现险情到完成自动体外除颤仪用时2分08秒。

每年五月，“守护者杯”急救技能挑战赛是学校的年度盛事。学校联合龙口市急救中心，设计了烟雾中头部包扎、篮球馆骨折处置、心肺复苏耐力接力等12类校园常见意外场景，