龙口市举办第三届中医药文化健康夜市

名医广场开诊 靠前服务暖民

晚风徐徐送清凉，岐黄古韵润全城。8月13日至17日，由龙口市卫生健康局主办、龙口市中医医院承办的第三届中医药文化健康夜市在龙口市保利广场举办。活动每天18时至21时准时开展，连续五天点亮夜间健康烟火气。本次夜市设置4大服务板块、26个特色专区，覆盖全年龄段群众健康需求。活动以名医义诊、特色理疗、文化体验、健康宣教等沉浸式惠民服务为主要内容，让传统中医药走出诊室、走进市井街巷，为市民送上一站式、零距离的中医药健康盛宴。活动现场人流拥挤、氛围热烈浓厚。

国医大师唐祖宣（中）了解龙口市中医医院制作的膏方。

专家解答健康问题。

市民体验中医特色疗法。

中药香囊制作吸引多位市民。

名医坐诊进夜市 普惠诊疗暖民心

夜幕降临、华灯初上，健康夜市的名医诊疗专区人头攒动、秩序井然，前来寻医问诊的市民接踵而至。本次活动汇聚国家级、省级顶尖中医药专家，阵容规格空前。国医大师唐祖宣，龙华名中医、上海膏方名家周时高，以及中国中医科学院广安门医院、北京中医药大学东直门医院等省内外知名专家齐聚龙口，坐诊夜市诊疗区。

现场开设甲状腺、痛风、减重调理、老年康养、中医妇科、皮肤美容、少儿体质调理、失眠干预等特色专病专区，聚焦群众高发、高频健康问题，提供免费辨证问诊、个性化康养指导服务。夜市还创新设置长者、少儿、女性三大专属健康区，全方位覆盖不同人群诊疗需求，全面守护市民健康。

夜市诊疗免预约、免挂号，真正把名医诊室搬到市民家门口，让群众足不出城就能享受顶级中医药诊疗资源。“以前，想看这些大专家，要远赴北京、上海排队挂号，现在，在家门口的夜市就能免费问诊，大夫讲解细致耐心，讲得特别透彻。”市民张世敏连连点赞，直言中医药夜市贴合民生需求、便民利民，希望此类惠民活动常态化开展。

活动期间，每晚的义诊专区始终人气高涨。专家们耐心细致地望闻问切、答疑解惑，结合问诊人的身体状况给出个性化调理建议，用精湛医术守护群众身心健康。

亲身体验特色疗法 调理效果立竿见影

活动体验区同样人气爆棚。很多市民专程来感受中医外治疗法的独特魅力。医院中医经典科、针灸推拿科、康复医学科、浮针门诊及中医护理专业骨干团队驻场，免费为市民提供多样化、专业化的中医特色诊疗服务，让中医特色诊疗技术走出病房、走近群众。

在活动现场，群众在推拿按摩、穴位贴敷、针灸、浮针、颊针、中药罐等多个理疗体验项目前排起长队。医护人员结合市民肩颈僵硬、腰背酸痛、气血不畅、体虚乏力、失眠疲劳等常见问题，精准辨证、对症施治，帮助群众调和气血、疏通经络、扶正固本，有效缓解日常劳损和身体不适。整套理疗方式安全温和、舒适放松，调理效果直观可见。

“中医文化真的是博大精深。过来的时候肩膀、后背一直酸痛僵硬。做完理疗后，不适感明显缓解，效果立竿见影，真的没白来！”市民殷美华在体验完特色理疗后，感叹中医药疗法的神奇疗效。

接地气的实操体验、看得见的康养改善、摸得着的专业服务，让广大市民近距离触摸中医技艺，认可中医调理效果。大家在轻松愉悦的氛围中，感受到中医药防病治病、养生康养的独特优势，进一步提升对中医药文化的认可度和信任感。

本草文化趣味普及 传承国粹滋润民心

中医药文化体验专区更热闹。一系列集知识性、趣味性、互动性于一体的互动项目，让广大市民在玩乐中读懂本草文化、感知中医药魅力，真正实现沉浸式学知识、趣味化传国粹。

全方位升级的体验场景，集中展出近百种道地中药饮片、特色药材标本、药食同源食材以及传统中药炮制器具，专业药师现场科普药材性味、配伍功效、食用禁忌，通俗易懂地普及基础中医药知识。

现场惠民体验内容丰富多样，免费提供应季中药代茶饮、医院自研养生膏方，供市民品鉴体验，医务人员细致介绍膏方调理优势、茶饮养生特点以及适宜人群，帮助群众科学食疗、对症养生。活动开设的中药香囊制作、手工搓丸、中药材创意绘画、中药灯谜竞猜、传统药材炮制体验等互动项目，参与度极高，特别是中药香囊的制作备受群众青睐。大家亲自选择药材、封装药袋，在动手实践中了解中药外治防病、芳香养生的原理。

与家长共同创作特色中药画作的小学生李梓宁真切感受到中医药文化的独特韵味。她表示，跟着妈妈逛中医夜市，学到很多知识，开了眼界，长了见识。沉浸式感受中药文化场景，寓教于乐、润物无声，让中医药文化看得见、摸得着、学得会，切实让传统国粹浸润民心。

公益宣教普及新知 科学养生守护健康

公益健康宣教专区，立足中医“治未病”核心理念，通过传统功法习练、应急救护培训、健康知识科普等多元公益形式，把专业、实用的康养知识送到群众身边，让科学养生理念深入人心。

医护人员定时带领市民集体习练八段锦、五禽戏等传统中医导引功法，大家跟随节奏舒展肢体、调理气息，在轻柔舒缓的动作中放松身心、舒缓压力。同时，医护人员围绕四季养生、体质辨识、慢病管理、亚健康调理等群众关注度高的健康问题，开展通俗易懂的科普讲解，引导大家树立绿色、科学、规范的日常养生观念。

在应急救护教学摊位前，医护人员开展了心肺复苏、海姆立克急救法、日常意外伤害处置等实操培训。医师示范动作要领，手把手指导市民上手练习，及时纠正不规范操作，让大家快速掌握实用急救技能，补齐日常应急自救短板。

“学会了专业的急救方法，关键时刻能够自救、救人，不用单纯等待120救援，这次中医夜市真是收获满满！”市民李女士高兴地说。龙口市中医医院外二科副主任丁超表示，急救技能普及至关重要，人人学急救、急救为人人，通过常态化公益宣教，让更多群众掌握基础急救技能，切实织密筑牢全民健康安全防护网。

本次中医药文化健康夜市旨在让岐黄文化走进百姓生活、融入烟火日常。龙口市将持续擦亮龙口市中医药文化服务品牌，推动优质中医药资源下沉基层，让中医药文化薪火相传、惠及万家。

YMG全媒体记者 **王军华**
通讯员 **张皓月** 摄影报道

解锁龙口非遗独特魅力

来龙口，过神仙日子

本报讯（YMG全媒体记者 **王军华** 通讯员 **丁晓辉**）近日，由山东省旅游推广中心发起的“来山东过神仙日子”主题推广活动走进龙口。活动以直播实景展演的形式，集中展示多项龙口本土非遗技艺与特色风味美食，让广大网友从“云端”感受龙口千年人文底蕴与市井烟火风情。

非遗匠心流转，人间烟火飘香。在古韵悠悠的丁氏故宅内，黄县窗染花、黄县民居雕刻技艺、六合螳螂拳、传统木制古建筑模型技艺、金石传拓、黄县泥老虎，六大非遗特色项目轮番亮相，全方位、多角度展现龙口源远流长的传统匠心文化，尽显古法技艺的独特韵味。活动现场还集中推介了龙口特色非遗美食，烟火气息扑面而来。黄县肉盒、龙口排骨大包、老黄县炸里脊、黄县肴、古法草木灰海参、凯之糕点、老黄县烧鸡、黄县五香熏鲅鱼、大鲅鱼水饺等一众地道风味悉数登场。

工作人员细致解说每一道特色美食的历史渊源、民俗寓意与传统制作工艺，从严苛的食材甄选到细致的匠心烹制，完整呈现龙口独具特色的饮食文化脉络，让网友于舌尖百味之中，读懂这座城市沉淀千年的饮食文化底蕴。

本次直播以古宅为文化载体，串联传统文化、非遗技艺与本土特色美食，借助“云端”焕发新生机。龙口文脉厚重、风物丰盈，非遗技艺精彩纷呈，特色美食享誉四方。龙口市诚邀八方游客奔赴烟台、邂逅龙口，沉浸式品读非遗古韵、品鉴烟火美味，尽享独属于齐鲁大地悠然惬意的“神仙日子”。

龙口以公益实践活动赋能青少年成长

在沉浸式体验中淬炼本领

本报讯（YMG全媒体记者 **王军华** 通讯员 **张惠涵**）为丰富未成年人暑期生活，筑牢青少年安全防线，涵养少年儿童感恩向善、乐于奉献的优良品格，近日，在龙口市新时代文明实践指导中心支持下，龙口市东方青少年星火研学公益活动暖心开启。60名青少年走进东莱街道花园社区，开展特色研学实践，在沉浸式体验中淬炼本领、收获成长。

本次活动紧扣青少年暑期安全教育重点，摒弃传统单一说教的宣讲模式，以真实生活案例为切入点，围绕夏季防溺水、意外受伤、居家隐患、出行安全、应急自救等重点内容开展科普讲解。工作人员结合夏季高频安全事故剖析潜在风险，纠正青少年安全认知误区，用通俗易懂的语言讲解避险方法与防护技巧，引导青少年摒弃侥幸心理，切实树立常态化自我保护意识。活动创新推行实景教学，依托社区公共空间打造户外实景安全课堂。青少年手持研学任务卡，在社区实地探索，认真识别安全警示标识、排查身边安全隐患、熟悉应急避险点位，将抽象的安全理论知识转化为可操作、可运用的实用生存技能，补齐实景安全教育短板，全面提升应急防范与处置能力。

此外，活动还设置爱心感恩公益环节，青少年化身爱心使者，为环卫工人等一线岗位工作者送上解暑西瓜与暖心问候，以实际行动致敬辛勤劳动者、传递社会温情。

此次活动将青少年安全研学实践与公益志愿服务相结合，在夯实青少年安全防护素养、提升自救互救能力的同时，又培育青少年知恩感恩、乐于奉献的良好品德，助力广大青少年在暑期实践中实现全面发展。

龙口市举办太极拳展演活动

营造全民健身社会氛围

本报讯（YMG全媒体记者 **王军华** 通讯员 **迟村德**）为深入落实全民健身国家战略，由龙口市教育和体育局主办、龙口市太极拳协会承办的“传承太极文化，共筑全民健康”太极拳展演活动，在龙口市人民公园精彩举办。

活动吸引200余名太极拳爱好者同台展演。参演队员以昂扬的风采演绎太极韵味，弘扬传播传统体育文化，营造全民参与、科学健身的浓厚社会氛围。

本次展演参与范围广、群众热情高。在活动现场，参演队员着装整齐、精神饱满，充分展现出龙口市民热爱运动、积极健康的精神风貌。此次太极文化推广内容丰富多元、形式新颖多样，兼顾普及性与专业性，涵盖八段锦、24式简化太极拳、太极功夫扇等大众熟知的经典健身项目，同时融入陈式、杨式、孙式、东岳太极拳等多个传统太极流派的特色内容。参演队员招式舒展规范、动作行云流水，一招一式刚柔相济、气韵盎然，生动展现了太极文化的深厚底蕴与独特魅力，彰显出龙口市全民健身事业蓬勃发展的良好态势。

此次太极拳展演活动不仅进一步普及了太极传统文化，丰富了市民精神文化生活，更有效激发了群众参与全民健身的热情。下一步，龙口市教育和体育局将持续深入推进全民健身事业发展，常态化开展群众喜闻乐见的各类健身活动，大力普及传统体育文化与科学健身知识，不断完善全民健身服务体系，丰富群众文体生活，推动群众体育事业再上新台阶。

龙口市总工会开展“夏送清凉”慰问活动

清凉送一线 安全记心间

本报讯（YMG全媒体记者 **王军华**）连日来，龙口市总工会持续开展“夏送清凉”暨高温劳动保护慰问活动，全力做好高温天气一线职工防暑降温保障工作，为坚守岗位的广大劳动者送去关怀。

活动中，龙口市总工会慰问团队先后深入港城大道大修工程、东莱中学、之莱小学、第三实验小学建设工地等重点民生工程现场，以及裕龙石化、中石化LNG等企业生产一线，为职工们送去西瓜、矿泉水、清凉油、花露水等各类防暑降温物资，把“娘家人”的关怀送到广大劳动者心坎上。每到一处，工会相关负责人都与职工悉心交流，详细询问日常作业时长、轮休排班、防暑降温措施落实等情况，并叮嘱各用工单位紧绷安全生产弦，严格落实高温劳动保护各项规定，做到“送清凉”与“保安全”两手并重，在保障职工身体健康的同时，牢牢守住安全生产底线。

“夏送清凉”是龙口市总工会长期坚持、用心用情服务职工的一项品牌活动。以此次活动为契机，龙口市总工会将全面落实省总工会“双学双提双创”工作部署，开展更多贴近职工需求、有利于身心健康的关爱活动，让工会的温情关怀真正直达一线、深入人心，为广大职工撑起夏日里的“清凉伞”，筑牢生产中的“安全堤”。

钩针绾岁月 寸线织万象

——刘允霞用线编织就烟火与梦想

龙口女儿幸福工坊

刘允霞（左）参加非遗作品展。

一根细毛线，编织世间万物；一枚小钩针，穿梭岁月光阴。在龙口市北马镇允霞绣坊内，千余件线编作品错落陈列，花草灵动、玩偶鲜活、挂件精巧，构成一方别致的线编童话世界。作为龙口手工线编技艺烟台市市级非物质文化遗产代表性传承人，刘允霞三十余载深耕指尖技艺，让古老的线编非遗技艺在新时代焕发勃勃生机。

巧融古今创意 非遗焕发新光

龙口手工线编技艺始于明代，是一项以绣花为主、钩绣结合的纯手工民间技艺，作品兼具写实与浪漫风格，乡土气息浓郁，承载着龙口百姓的生活智慧与美好期许。2010年，龙口手工线编技艺入选烟台市第三批市级非物质文化遗产名录，成为胶东民间传统文化的鲜活载体。

龙口线编具有观赏和实用双重价值，衣服鞋帽、花篮背包、玩偶人物、摆件盆景皆可编织而成，且毛线可拆解复用、循环创作，绿色环保、经久耐用。刘允霞打破传统线编的创作局限，开创“非遗+融合”模式，将传统文化、时代新风与民俗元素融入作品之中。她匠心编织的移风易俗系列团扇，以针线勾勒文明新风；组织青少年编织环保袋、制作环保手工作品，倡导文明低碳的生活方式。

刘允霞的线编雅艳相宜、针法细腻、线条流畅、绣工精巧。多年来，她创作的作品先后获得诸多奖项，其中，“梅兰竹菊”刺绣团扇荣获2023中国特色旅游商品大赛入围奖、《大丰收》《马上封侯》斩获“荷花杯“2025山东省工艺美术设计创新大赛银奖、萌娃娃虎头系列作品获评2025年第三届“烟台好礼”甄选产品、《徐福东渡》入选2026年徐福文化国际传播项目作品库。此外，她奔赴上海、济南、三亚、烟台等地，积极参与各级各类文博会等大型活动，让龙口线编走向全国，并远销日韩、东南亚等国家和地区，让古老非遗在创新传承中焕发全新活力。

怀揣一腔热爱 耕耘指尖梦想

刘允霞自幼耳濡目染父母及邻居玉米皮编织、手绘毛毯技艺，跟着学做坐垫、扇子、帽子等小物件。少年时，她痴迷邻里乡亲的钩编手艺，课余潜心练习，钻研针法和花样，积攒下扎实的手工功底。

工作之后，刘允霞依旧醉心线编创作，闲暇之余就拿起钩针，从未懈怠。1994年，她毅然辞去稳定工作，创办允霞绣坊，全身心投入到龙口手工线编的传承与发展事业。创业之路艰辛重重，搜集样式、打磨样品、优化技艺、拓展渠道，每一步都饱含汗水，但再苦再累，她从未想过放弃。“做发自内心喜欢的事，内心总是充盈着热情。”刘允霞不以盈利为首要目的，唯一的执念便是守住这项老手艺、传好这门非遗技艺。

数十年热爱如初，刘允霞将个人爱好做成终身事业。她精益求精，不断改良编织工艺、创新作品样式，丰富线编创作品类。从鲜活的花卉绿植、灵动的生肖玩偶，到雅致的文创团扇、实用的编织配饰，她以指尖匠心赋予毛线万千形态，用一针一线诠释传统手工艺的温度与底蕴。

广撒匠心火种 编织富民图景

守艺不止于传承，更在于惠民利民。30余年来，刘允霞向所有线编爱好者无偿教学，上至耄耋老人，下到少年孩童，只要愿意学习，她都耐心指导，毫无保留传授针法技巧与创作思路，有时一天到店学习者多达几十人。她的学员遍布全国各地，许多的人因她的帮助喜欢上龙口线编，不少学员学成后自主开设网店、创业增收，让线编手艺成为安家立业的本领。

为让非遗技艺代代相传，刘允霞常年走进校园、社区授课。2018年，她受聘为龙口市中小学综合实践校外辅导员，并被多所学校聘为劳动实践教育兼职导师。

作为北马镇西刘家村妇联主席，刘允霞还以非遗工坊为纽带，通过“企业发单、工坊派单、村民接单”运营模式，广泛吸纳周边镇街居家妇女、残疾人、弱势群体等就近学艺就业，高峰期带动500余名群众参与线编制作，让村民足不出户便能增收，还入选2024年度乡村产业振兴带头人培育“头雁”项目。同时，她还积极投身志愿服务、参与文明实践及爱心助农活动，义卖非遗作品资助贫困学子，聚力提升乡风文明、助力乡村振兴，让非遗技艺成为惠民富民的民生产业。

针起线落，一针一线编织文脉传承。刘允霞让古老的龙口手工线编技艺既守住了传统文化底蕴，又编织出乡村振兴、群众增收的美好生活画卷。

YMG全媒体记者 **王军华** 摄影报道