



人员在市民拔罐(新华社图)
在湖南常宁市的中医夜市,医护



辽宁沈阳的中医夜市

夜市义诊 听取医生建议 后续系统治疗

赵蕊每次生理期都会有一些不舒服,这次见夜市有针灸治疗,排队的人又不太多,她就尝试了一下。夜市上,来自中医院的医生给她施针后,建议她后续还是要再去医院系统地治疗一下。
从夜市回家后没过几天,赵蕊就按医生的建议,去医院挂了号并开了几服药服用。在针药的配合下,她觉得自己的症状有了明显改善,“这次在夜市扎针的感觉很不错。”

合肥的中医夜市活动,也让不少年轻人觉得很值得。胡梦在合肥的中医夜市逛了两个多小时,完全改变了自己对中医的刻板印象。她这才知道,中医除了号脉、汤药和针灸,还有耳穴埋豆、刮痧、艾灸等多种治疗方式。

来中医夜市前,胡梦一直被腰疼困扰,去了医院几次都没查出问题,但她就是觉得不舒服。在中医夜市上和大夫沟通后,大夫针对她身体的情况做了义诊,不但耐心解答了她的问题,还免费为她做了耳穴埋豆,解决她的腰疼问题。她也因此了解到了一些中医的疗效,对于亚健康状态的调理也很有效。

“腰酸背痛腿抽筋”是当代年轻人亚健康状态的写照,这类症状说重不重,但说轻也不轻。中医夜市,让部分年轻人在休闲之余把工作生活压力导致的身体健康问题得到了缓解和治疗。

27岁的小薇,在北京顺义的中医夜市,便体验到了推拿的神奇魔力。“经常伏案工作肩颈总不舒服就体验了推拿,按的时候酸酸的麻麻的,按完居然放松多了!”尽管排队排了一个多小时,但小薇觉得是值得的,她还体验了号脉,医生通过脉象就看出她日常饮食和作息不规律,“真是太神奇了,我打算之后去中医院挂个号看一下,再让医生给我推推肩膀!”

讲述

“中医夜市对推广中医有很大好处”

今年2月,多部门联合印发《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。

中医药文创健康夜市,让中医药以更加亲民、接地气的方式融入广大市民的日常生活中。

“年轻人白天可能因为工作没有太多时间去医院检查,又希望了解自己的身体状况,所以晚上来夜市咨询问诊。”北京市丰台中西医结合医院中医专科门诊主任焦志宏医生表示。

在沈阳中医夜市里,赵蕊买了几盒黄芪玉米粉,一个纯木质的梳子和几个香囊,她觉得夜市里的这些养生保健品的价格跟网上差不多,比一般的实体店还是要便宜些。她觉得,中医夜市的形式很新颖,很吸引人,能将中国传统医学文化潜移默化地渗透到日常生活中,既给年轻人体检、治病,又能推广中医,真的很不错。

在伊犁开医馆的李医生家里是七代中医传承,这次受当地卫健委邀请也参与到了中医夜市活动中。此次夜市她带去很多的药茶和香囊,很受欢迎。李医生认为,中医夜市的方式对推广中医有很大好处,尤其夜市的形式很受年轻人的欢迎。通过中医夜市,让年轻人了解到中医除了把脉开方,还有很多种治疗保健的手法。

声音

“中医夜市”如何规范监管?

专家表示,各地开办“中医夜市”传播了中医药传统文化,收获了大家的喜爱,但同时还需要有关部门加强监管,避免出现医疗安全隐患。

中华中医药学会急诊危重症分会主任委员刘清泉说,“中医夜市”既是一种文化,又是一种市场的行为,又有一些医疗的行为,谁来管?是市场监督管理局管,还是卫健委管,还是药监局管?只有我们规范了它的行为准则,有了主管部门,才能有一个长足的发展。所以“中医夜市”是个好事,好事要加上加好。要鼓励它,更要由相关的部门规范它。

解锁「养生秘籍」 打卡「中医夜市」

多地出现「中医夜市」,涵盖问诊、开方、针灸、推拿、养生等,圈粉年轻群体

新华 央视
北京青年报

眼下,北京、辽宁、山东、湖南、江西、江苏、广东等多地都出现了“中医夜市”,涵盖问诊、开方、针灸、推拿、养生、保健、膳食、文化推广等诸多活动,吸引了不少年轻人。在中医夜市上把把脉,扎扎针,买一个香囊,喝一杯茶饮,成了年轻人夜生活的新选择。而“中医夜市”让更多人中医药文化产生兴趣的同时,也在潜移默化中提高了人们的健康素养。

假期爆火 年轻人 夜市体验中医

“十一”国庆假期的最后一天,由北京顺义卫健委指导、北京京顺医院承办的中医夜市在京顺中医堂广场开市,尽管已经是假期的最后一天晚上,但丝毫没有影响中医夜市受欢迎的程度。

10月9日晚上6点多,夜市内开始人潮涌动。现场设置了中药代茶饮、中药辨识、中医义诊、中医科普、手工体验等活动区域,每个区域前都有很多市民排队准备体验一番,其中有不少是年轻的面孔。

最吸引年轻人的当属中药奶茶馆,在距离夜市结束还有两个小时的时候,这些由中药材作配料制成的奶茶就被试喝光了。旁边的阿胶馆也同样火爆,“活动第一天我们准备了七八百根牙签用于试吃,全部都用光了,第二天、第三天来免费试吃阿胶的人更多。”馆内的工作人员介绍说。

在中医义诊相关区域,艾灸、推拿、耳穴压丸等多种传统疗法,在这里得到了生动展示。来自中国中医科学院针灸医院、西苑医院、广安门医院、东直门医院、京顺医院的中医专家现场义诊,为大伙解答健康疑问、讲解中医养生知识,还提供一对一的中医健康建议。

“00后”的小赛是从社交媒体上刷到了中医夜市的消息,带着女朋友一起过来的。“抱着玩的心态来的,而且我女朋友对养生比较感兴趣,就想一起体验一下号脉、推拿这些传统的中医项目。”小赛说。

“00后”的小张家住北京市朝阳区,专门坐了一个多小时的地铁来到夜市。相比于传统中医院,小张感觉中医夜市上既能和专家面对面咨询,还能体验各种中医茶饮,感觉更轻松,更好接受,“总结来说,就是能品、能看,还能玩,更能治未病、学养生、长知识。”

一直持续到晚上9点,中医药夜市准备“收摊”,现场仍热闹非凡。场馆前的各个摊位都还排着长长的队伍。尽管工作人员多次提醒不能再排,但人们依旧意犹未尽,不愿主动离去。



中医夜市上的
中草药香囊很受欢迎

多地举办 中医夜市活动丰富

北京举办的这个“中医夜市”,在全国并不是“独一份”。今年暑期,其他一些省市也举办过规模更大、功能更全的中医夜市。这些中医夜市,基本由当地各级卫健委或中医院组织、主办。

各大中医夜市的受欢迎程度,都可以用“游人如织”来形容。

在合肥,中医夜市里除了大夫义诊外,还有二十多个摊位占满整个广场。大屏幕上还一直播放着八段锦、五禽戏的宣传片,很多人围在广场上跟着打八段锦。

在南阳,中医夜市已经在此前举办过多次。除了把脉义诊、针灸推拿之外,南阳中医夜市还有蹴鞠、投壶等中国传统文化的互动区,夜市里还举办了识别药材的小课堂,很多年轻人一边喝着养生酸梅汤,一边学习了解中医知识。

在沈阳,由辽宁中医药大学主办的中医夜市曾因人流量太大,不得不在最后一天“移师”奥体中心体育场举办。

“95后”赵蕊在沈阳中医夜市开市的第二天,去凑了凑热闹。发现夜市里面人挤人,根本走不动。本来,赵蕊想在夜市里的“胃肠科”让医生给调理一下,但号脉的队伍排得太长,她只能去针灸区体验一下,之后又买了一点中医夜市里的养生产品。

“太火了,到处都在排队。”据赵蕊说,沈阳中医夜市里,除了有各种科室的义诊外,还有很多摊位,有卖养生用品的,有卖茶饮的,还有中医文创产品和中医互动游戏;夜市中的树上挂着保健养生的金句,灯火辉煌,下面坐着经验丰富的老中医,给人一种别样的感觉。

从事新媒体工作的小李也去了沈阳的中医夜市,同样意犹未尽。小李说,这些年各地开过各种市集,她其实对这些市集已经麻木,没啥大兴趣了,“各种市集都大差不差,但中医夜市还是第一次听说。”

小李在夜市上自己制作了一个中药香囊,很是喜欢。她亲手体验将薰衣草、玫瑰花、橘皮、柴胡、合欢等捣药装袋,又自选了一个绣着悦心畅达的中药香囊套上。摊主说,平时把香囊带在身上,可以起到舒缓压力的作用。她还在夜市的美食药膳区看到了“五行饺子”——一种代表金木水火土五行的面点,也觉得特别好玩。



医护人员给市民把脉