

## “中医药文化夜市”火出圈

## 传统中医以新场景惠及百姓生活

□张晓丽 记者 刘放

## 特别关注

中医药膳代替地摊烧烤,中药茶饮代替冰镇饮料,中医药灯谜代替电动游戏机……把传统中医药文化融入“夜生活”将会产生哪些火花?8月8日至10日,由辽宁中医药大学主办的“岐黄惠沈城 健康夜市行”首届中医药文化夜市在沈阳举行,场面异常火爆。这场“国医盛宴”掀起沈城中医药文化热潮。

## “出摊”即“出圈”

“以前在夜市都是‘逛吃逛吃’,这个夜市不仅有吃有喝,平时‘一号难求’的专家还现场坐诊把脉,这场‘养生局’难得!”8月10日,沈阳市民曾志远在中医药大学夜市品尝了当归叶黄素牛肉面,体验了推拿,获得了养生良方,亲身感受到了中医药文化的魅力。

记者在现场看到,本届中医药文化夜市设有名中医义诊区、药膳文化体验区、中医药手工制作体验区、传统养生功法互动区、大学生文创展区、中医药图书展区、针灸推拿体验区、特色疗法体验区、医院文创产品展示区、中药产品展示区、青少年文化体验区、桓仁山参展区等。名医团队不仅将深厚的中医文化知识带给市民游客,也将药包、茶饮、艾灸、药膳等多种文创产品带到夜市,广受欢迎和好评。

养生药膳汤品、茯苓馒头、“五行”馒头、碳烤药膳实蛋等各类“食疗”零食有料又有趣、好吃又好看,市民游客还可以在夜市现场跟随专业老师学习八段锦、五禽戏、太极拳等中国传统养生功法,现场体验针灸、推拿、刮痧、艾灸、手指点穴、耳穴压豆等中医药特色疗法,感受中医药的神奇,了解其功效。

根据统计,本届中医药文化夜市活动接受义诊专家答疑解惑、把脉问诊、开方抓药,进行针灸、推拿、刮痧、拔罐等中医药传统特色疗法治疗人数累计5.5万余人次。参与传统功法互动、品中药茶饮、尝养生药膳、制作大山楂丸、动手卷制艾条、制作中药香囊、聆听中医知识大讲堂等中医药文化体验活动人数累计十余万



市民亲身感受中医药文化的魅力。



辽宁中医药大学教授吕晓东正在义诊。

主办方供图

人次。来自辽宁中医药大学心血管科、内分泌科、呼吸内科、消化科等十几个科室的近百位中医名家变身夜市“摊主”,为广大群众送上健康服务。

值得一提的是,首届中医药文化夜市的收官之夜(8月10日)恰逢“七夕”,辽宁中医药大学于当日推出了“中药情书”,选用具有疏肝行气特点、象征爱情之路畅达的玫瑰花,为市民游客送去浪漫又健康的祝福。“中医药文化夜市既满足了年轻人对新鲜感的追求,又为中医药文化传播找到了载体,让源远流长的中医药文化以更加包容、开放的姿态走进千家万户。”沈阳市商务局相关负责人表示,此次活动是沈阳探索夜经济多元业态融合、文化消费场景打造的创举,为“越夜越沈阳”夜经济品牌注入了新的活力。

## 实用互动主打“便民牌”

排队、把脉、体验、购物……每晚灯火阑珊时,中医药文化夜市里人山人海。辽宁中医药大学党委书记吕晓东接受记者采访时表示:“我们举办中医药文化夜市,就是为了老百姓在家门口‘方便看中医、放心用中药’,让广大群众了解中医药、信任中医药、受益于中医药。希望老百姓能

够在生活的细节中感受到中医药文化的独特魅力。”

中医药文化夜市为何能够火出圈?守正创新的中医药文化是主办方最大的底气。作为中华民族瑰宝,中医药文化传承千年,是打开中华文明宝库的一把钥匙。传承千年的“岐黄之术”不仅护佑全民健康,更守护着中华民族五千多年文明的文化根脉。中医药文化夜市火出圈的背后,是中医药人在数千年的文化积淀中借“烟火市集”绽放出的新光彩。

本届中医药文化夜市的创新举措还体现在形式新潮有趣。通过开设文化夜市,让名医走出诊室,让中医药走进群众。在夜市上,中医健康养生不再是人们记忆中的传统符号,而是随处可见的名医大家望闻问切、中医适宜技术体验、药膳代茶餐饮品鉴。中医药文化夜市以实用、互动、有趣的形式,拉近了与群众的距离。

夜市之所以广受好评,“走心”最重要。夜市划分出十大主题“摊位”,将看诊、体验、购物、游乐的人群分流,增强群众沉浸式、互动式的逛夜市体验感。为了举办此次夜市活动,辽宁中医药大学及其四所附属医院带来了多年精心研发的中医药“周边”产品,不仅限于传统的药丸膏丹,更

有结合现代审美与科技的创意之作,为中医药文化的传承与发展注入新活力。

中医药文化夜市火出圈的背后,也是全民健康意识的提升和中医药服务理念

的升级。三天夜市活动,排队问诊的人群里有一半是年轻人。在中医文创、医药手作、药膳代茶、传统功法等“摊位”,年轻人达到九成。喜爱“国潮风”“正青春”“文艺范”的年轻一代,被不断推陈出新的中医药文化实力圈粉。

中医药文化夜市火出圈是中医药人勇于探索中医药消费服务融入现代生活的路径。中医药文化夜市的设立,不仅仅是消费场景的创新,更是辽宁中医药大学及其四所附属医院创新服务模式、提升服务品质的创新之举。它让高端的中医药服务走出医院的围墙,走进百姓的日常生活。三天的夜市活动不仅处处体现中医智慧,更充满了人文关怀,让市民在轻松愉快的氛围里体验中医药文化的博大精深,让健康养生的理念深入人心。

百姓更加喜爱中医药文化,中医药服务理念升级为“便民牌”。正是二者的双向奔赴,让中医药文化夜市迸发出无数火花。

## 带着“气”吃饭伤心脏

□记者 刘放

生活中有些人在愤怒无处可发泄时向食物寻求安慰,然而这时心脏可能在为您的情绪买单。

中国医科大学附属盛京医院心血管内科副主任庞文跃表示,已有研究证实,情绪化饮食与心脏病的其他危险因素有关,如II型糖尿病、高血脂、高血压等。饮食引起的心脏受损,情绪起着重要的助推剂作用。长期带着情绪吃饭,健康的的心脏也会受伤。

“情绪化进食越严重,颈动脉脉搏速度也越快,意味着血管硬化程度越高。”庞文跃解释,焦虑、愤怒、悲伤等负面情绪让大脑处于应激状态,激活了肾上腺—垂体—肾上腺轴,增加了糖皮质激素合成和葡萄糖消耗,让人食欲增加。暴饮暴食或许可短暂缓解压力,但后患无穷,比如可导致肥胖、内分泌紊乱、高血脂等,最终影响心脏健康。

庞文跃强调,坏心情不仅会通过改变进食行为影响心脏,还有其他攻击方式。比如,焦虑、抑郁的人容易有吸烟、喝酒、睡不足睡不好、缺乏运动等不良生活习惯,这都会增加罹患心脏病的风险。在各种负面情绪中,愤怒对血管的损伤最大。这种损伤还会增加动脉粥样硬化的风险,进而升高患心脏病和中风的风险。

情绪对饮食、心脏的影响如此深刻,日常进行情绪调节是必要的。庞文跃推荐“正念进食法”。此法通俗地说就是好好吃饭、认真吃饭,把注意力全部集中到进食这件事上。吃饭时不要想东想西,也不要追剧、刷手机。吃饭时要把一切其他事情放一边,让积极的情绪盖过焦虑、愤怒和失落。

没人能做到完全不生气,但要尽量保持总体情绪稳定,这样心血管乃至全身健康才有保障。庞文跃建议处在愤怒中的人群可以这样做:

深呼吸——吸入新鲜空气,然后吐出胸中“怒气”,心里默默计数,从1数到10。随着时间的推移,兴奋程度下降,且计数的时间越长身体越放松。练习瑜伽和冥想也能起到放松作用,也可以听舒缓的音乐或洗个热水澡。

平和心态——当情绪涌上心头,首要做的肯定是平复心情,接着就要解决问题。生气肯定是有对象的,不论是人际沟通不畅还是事情进展不顺,解决了问题才能把愤怒的“源头”切断。当然,建议在心态平和之后再处理事情,否则怒气会影响思维和表达方式,让局面变得更糟。

转化情绪——让人生气的事情不是一时半会能解决的,要学会转移注意力,最好转移到积极的事情上。例如,当气不打一处来时,尝试拥抱可爱的宠物或玩具、欣赏自然美景或看一部幽默电影,帮助有需要的人,用积极的情绪平缓愤怒。

## 汛期过后注意饮水安全

□记者 刘放

汛期易引起饮用水源污染,增加水源性、食源性疾病及人畜共患性传染病发生的风险,如何在汛期过后保证饮用水安全?近日,沈阳市疾控中心(沈阳市卫生监督所)环境卫生部医师从宇峰接受记者采访时给予解答。

从宇峰表示,首先选择安全的饮用水源是保障饮水安全的第一步。在条件允许的情况下,应首选瓶装水或桶装水作为饮用水源。同时,使用经过检验合格的公共供水系统提供的水源也是安全的选择,不要直接饮用未经处理的地表水或地下水。

在饮用水处理方面,要注意煮沸和消毒的重要性。在不能保障有效消毒的前提下,将水煮沸至少1分钟可以有效杀灭大部分病原体,从而确保饮用水

的安全。在洗漱、洗涤蔬菜水果等场合也应使用煮沸过的水,以进一步降低感染风险。

对于需要自行处理的水源,从宇峰建议,对于较为清澈的水源可以直接使用合格的水消毒剂,如含氯消毒剂或碘制剂,按照说明正确使用。对于污染较轻的水源,则可以通过沉淀、过滤等简单处理方法来改善水质,然后再进行消毒处理。在过滤过程中,可以使用纱布、棉布等材料去除水中的悬浮物。另外,家用净水器也是一种有效的水处理方式,但需确保其具有有效去除污染物的功能。应经常消毒盛水器具(如缸、桶、盆等),以防止细菌滋生。从宇峰还提醒大家要保护好生活饮用水水源及环境安全,不在水源附近堆放垃圾或排

放污水以防止水源受到污染。在用水方面,不要使用来源不明或被污染的水进行漱口、洗菜等行为,以免感染疾病。此外,要关注水质变化。集中式供水的水源可能短期内出现轻度浑浊和消毒剂气味加大的情况,这是大水过后水厂加大消毒药剂量的正常现象。建议市民在此时可多喝水放置一段时间再加热,可消除异味和浑浊。

最后,从宇峰强调关注官方指导的重要性。大家应及时关注当地政府或卫生机构发布的指导和建议,了解当地的水质状况和安全饮水措施。同时,他还呼吁大力加强科普宣传,增强自我保护意识,学习并实践正确的饮水安全知识。通过实施这些措施,可以大大减少因饮用不洁水而导致的健康风险。

## 桂圆补气又健脾

## 养生堂

如果您最近感觉身体发沉,提不起精神,脸色蜡黄,吃不香睡不好……请注意,这不仅是因为天热变懒,中医认为很可能是气血不足所致。那么,气血是如何被“偷走”的?

出汗。中医讲“汗为心之液,汗血同源”,大量流汗可大量损耗气血,这样一来身体像是被掏空了一样。

压力大。所谓“思虑过度,暗耗心血”。如今生活和工作节奏快,经常熬夜等行为也在耗散心血。

女性从35岁开始阳脉走衰,意味着身体尤其是面部的气血供应开始不足,身体与容颜便开始走下坡路。要想让身体重新充满活力,就得想办法补阳气、补气血。

说到补阳气、补气血的好东西,今天给大家推荐一款水果——桂圆(也叫龙眼)。它不仅口感甜美,营养价值也颇高。入秋后,很多地区有“贴秋膘”的习俗,其实“贴秋膘”主要补的是气血。立秋前后是头茬桂圆成熟的季节,用它做成的桂圆干正当季。

1. 补益心脾、养血安神。中医认为,桂圆肉性味甘、温,入心、脾经,有补益心脾、养血安神等功效,常用于治疗思虑过度、劳伤心脾、惊悸怔忡、失眠健忘、皮肤干燥以及年老体衰、产后、大病后造成的气血亏虚证。

2. 益脾长智、补气补血。《本草求真》认为其功优于大枣,称“桂圆甘味更重,润气尤多,于补气之中又更存有补血之力”。故书载为心脾要药。



桂圆莲子羹健脾安神。 据新华社

智,用于气血不足、血虚萎黄、失眠健忘。

材料:桂圆肉15克,鸡胸肉50克,糯米100克,盐、鸡精适量。  
做法:将鸡胸肉洗净切成末备用;将糯米洗净和桂圆肉一起放入锅中,加适量水,用中火煮30分钟;放入鸡肉末,搅散,煮沸后加盐、鸡精调味。

2. 桂圆莲子羹  
功效:健脾安神,补益气血,适用于血虚心悸、健忘失眠、泄泻、浮肿。

材料:桂圆肉100克、莲子200克、冰糖50克、淀粉适量。

做法:将桂圆肉洗净捞出控干水分;莲子剥皮去心、洗净,放入开水锅中余透,捞出倒入凉水中;锅内加清水800毫升,加入冰糖,武火烧开,去浮沫,放入桂圆肉、莲子,用湿淀粉勾稀芡,烧开后即成。糖尿病患者不放冰糖。

3. 桂圆补血膏  
功效:补益安神,润肠护肤,常食可改善气色,适用于睡眠差、皮肤干燥。

材料:桂圆肉100克、黑芝麻40克、桑椹50克、蜂蜜适量。  
做法:将桂圆肉、黑芝麻、桑椹洗净置锅中,加清水约1000毫升浸泡1小时。武火烧开,改文火煎30分钟,取汁300毫升,然后加水适量续煎20分钟,取汁200毫升,再加水续煎20分钟,取汁100毫升。三煎药汁混合,用火浓缩至稠膏时调入蜂蜜,再煮沸即成。置凉后,装瓶备用。每次一汤匙,早晚食用。

(李爱希)

## NEWS 健康问答

## 中医为何不推荐“每天8杯水”?

“每天8杯水”的说法笼统,因为有的水杯容量为200毫升有的水杯容量为400毫升。一味追求数量,一方面容易导致盲目饮水,加重肠胃负担,损伤脾胃功能,另一方面则未考虑到饮水人群的年龄、体质、健康状态等,故而不符合中医因人、因时、因地制宜的原则。那么,究竟何为正确的饮水之道?

节量——名医孙思邈曾总结道“不欲极渴而饮,饮不欲过多”。饮水每次宜少,徐徐咽下,切不可大口吞饮。每日总量亦不可过多,否则将“中满不消,而脾胃大伤矣”,痰湿体质者尤宜注意。

节律——应根据自己的实际情况,合理安排一日三餐时间,做到有规律地进水和进食。早上5-7点是肠道经当令,此时空腹喝温水有助于促进肠道蠕动。

节寒热——过于生冷易败脾胃之阳,过于热烫则灼伤口咽、食道、胃肠道,均不可取。健康饮水温度宜40℃左右,便于脾胃运化吸收。

节饮料——应少喝碳酸饮料,慎饮咖啡、浓茶、酒等刺激性饮料,因上述饮料均有损胃气。

## 牵引治疗能缓解颈椎病吗?

久坐、长期低头看手机等不良生活习惯,让年轻人患颈椎病的比例越来越高,而夏季大量空调受凉更易诱发颈椎问题。患者熟悉的颈椎牵引治疗法并非适合所有人。专家表示,如果已出现严重的脊髓压迫、脊髓水肿、椎间盘突出,或颈椎有结合感染,或有严重的高血压、心脏疾病、脑血管畸形、颈动脉斑块狭窄,或有严重的骨质疏松和骨质破坏等情况,均不能做颈椎牵引治疗。

颈椎病属于慢性病变,每个人的身体情况不同,是否能做、是否需要做颈椎牵引治疗,需要医生结合影像学检查结果及每位患者的实际情况进行评估。盲目使用颈椎牵引器,一方面会导致窒息,另一方面还可能加重原有颈椎病。即使适合做颈椎牵引,牵引的角度、重量、时间也因人而异,并不是简单地把脖子吊起来就是做颈椎牵引了,建议在专业医生的评估指导下进行。

## 怎样从舌苔上判断是否上火?

舌苔厚莫急着上火,因为从中医临床上看,舌苔厚最常见的症状并不是上火,而是食积内停,就是整个消化系统功能的减退。一般多见于吃大鱼大肉、辛辣厚味的人群,此时最好吃些开胃健脾、助消化的食物。如果盲目吃火药,反而会“引火烧身”,加重病情。

还有一种舌苔厚腻的情况多见于脾胃较弱的小孩、老人及久病或是大病初愈的患者。这些人由于气血亏损,消化功能较弱。如果也服用败火的药物,就会使原本虚弱的脾胃功能乃至整个机体,在药性苦寒的清热泻火药“重击”之下出现更大损伤。

那么,怎样才能从舌苔上判断是否有火呢?其实,有个很简单的方法。在出现舌苔厚腻的同时易口渴,伴有口苦、口臭、口腔溃疡,并有小便黄赤现象,这才是真正的上火。此时,患者可吃些败火的药物。

## 为何不建议开灯入睡?

生活中,不少人习惯睡觉时开个小夜灯或者有些人习惯不拉窗帘入睡。这样的习惯会增加患上糖尿病的风险。2024年7月,《柳叶刀》子刊发表的一项涉及超过8.4万人的调查显示:夜间光线越亮,患上II型糖尿病的风险越高。

2022年另外一项研究也发现,开灯睡觉不仅会增加患糖尿病的风险,还可能损害人们的心血管功能。开着灯睡觉的人,第二天早晨胰岛素抵抗会加剧,导致血糖失控,长期如此可能会发展成糖尿病。开着灯睡觉的人,夜间心率也有所增加,或对心血管健康有一定影响。

## 鸡蛋怎样储存能放久一点?

想要鸡蛋存放久一点,需注意以下三点:

1. 放冰箱储存——一般来说,在20℃下鸡蛋保质期为45天,在0-4℃的环境下鸡蛋可保存60天以上。

2. 储存前不要洗——鸡蛋表面有一层薄膜,能起到保护的作用,以阻挡外界的细菌进入鸡蛋内部。另外,鸡蛋在出厂前大多已进行清洗、紫外线杀菌、涂油等工序处理,买回家后可以直接存放,无需清洗。

3. “大头”朝上——鸡蛋的气室通常在蛋壳大头一端,“大头”朝上摆放能让蛋液沉下去,留出一定空间供鸡蛋“呼吸”,同时还能提高鸡蛋内部的稳定性,不易出现蛋黄贴在蛋壳上的情况。

(本组稿件由记者刘放整理)