

# “小郎中”的中医药文化体验之旅

洪斐

第二个“中国医师节”到来前,萧山中医院来了一批回澜初中学生“小郎中”,她们穿上白大褂开启了一场“中医药文化”之旅,感受不一样的中医魅力。

## 第一站 中医治疗室

在名医馆中医治疗室,护士长詹建华为同学们介绍了涌泉穴和足三里两个穴位,并为大家演示了艾灸和火罐两项中医操作。“我们如果晚上睡眠不好,可以用艾灸在涌泉穴上熏一熏,不仅有助于改善我们的睡眠,还可以增强抵抗力。”“如果脾胃不是很好,那我们就可以用艾灸熏一熏足三里这个穴位,它可以调理脾胃、补中益气,增强机体免疫力。”……拔火罐可以将身体里的湿气、寒气,通过皮肤组织渗透出来,从而排除邪气,让人精神百倍。在拔火罐的时候,医务人员经常会在背部来回移动火罐,这就叫走罐。通过在背部两侧的膀胱经进行走罐,可以治疗咳嗽和发热等症。詹建华为同学们演示了走罐的操作后,大家都跃跃欲试。在护士长的指导下,纷纷体验了一回走罐。

## 第二站 推拿科

在推拿科,推拿科主任周东辉为同学们演示了推拿手法,并指导大家进行简单穴位的推拿手法体验。了解到初中的课业比较



重,周东辉还教大家很多调节疲劳的穴位。如学习累了的时候,可以轻轻按摩太阳穴来提神醒脑;当用眼过度时,可以按摩睛明穴使眼睛放松,看得更清楚。

周东辉还提醒大家平时要养成正确的姿势。如捡东西的时候应该蹲下身子捡,不要直接弯腰捡;做作业时要尽量背靠椅背,不要驼背或悬空;睡觉时,要尽量平躺着睡……还教大家做了颈椎保健操。

## 第三站 中药房

在中药房,主管中药师冯婉红为同学们讲解了许多中草药知识。

中药可以分为植物类、动物类、矿物类、

果实类等几大类。植物类中药是我们生活中最常见的。比如夏天我们常见的荷叶、莲子等都是植物类中药;而知了壳、蜈蚣、蝎子这些都属于动物类中药;牡蛎、石膏这些就属于矿物类的中药。这些都是平常使用率比较高的中药。

夏天天气炎热,冯婉红还向大家介绍了适合夏天服用的一款消暑饮品“酸梅汤”,它就是用乌梅、山楂、甘草、陈皮四味中药制作而成的,具有解暑、开胃等功效,是炎热夏季不可多得的一款保健饮品。

在这次中医药体验文化之旅中,同学们学习到了很多课本以外的中医、中药知识,帮助大家养成良好的健康意识和生活习惯,激发大家对中华优秀传统文化的自信,体会祖国医学的博大精深。

# 萧山义桥、闻堰的市民公共出行获“双重”服务

近期,萧山公交收到义桥镇、闻堰街道居住在御景蓝湾、金域兰庭、万科江湾城等大型居民区的热心市民反映,小区居民主要是在滨江高新开发区、杭州主城区工作的“新杭州人”,随着小区入住率不断提升,上下班“蓝领”乘车需求尤为突出。虽然现有小区周边已有多条常规公交线路,但仍然不能满足部分个性化、多层次化市民出行需求,尤其是早高峰需要通过“地铁与公交,公交与公交”换乘的方式达到出行目的。为此,萧山公交协同区交通运输局、运管处、义桥镇政府,参照周边住宅小区热心市民的意见建议。

8月19日开通义桥至复兴大桥换乘站区间(试运营),沿途停靠东方路罗峰路口、义桥西、牌轩村、民丰村、山后村、小砾山、三江村、三江口、东汪村、时代大道闻兴路口、时代大道山河路口、时代大道南川路口、孔家里、时代大道秋溢路口等14个公交站点。新峡路首末班运营时间6:30-8:30,票价3元,各类IC卡以及移动支付均可使用。

8月21日开通义桥至物联网园区通勤线(试运营),沿途停靠:东方路罗峰路口、义桥西、牌轩村、民丰村、山后村、小砾山、三江村、东汪村、时代大道闻兴路口、红新园、羊前圩、滨安路江虹路口、江陵路滨和路口、江陵路启智街口、物联网街江陵路口(下行)、物联网街共联路口、共联路物联网街口(上行)17对(只)停靠站。发车时间:新峡路口为7:00、7:30(仅法定工作日运营),物联网街阡陌路口为18:00、18:30(仅法定工作日运



营)。票价3元,各类IC卡及移动支付通用。

目前,上述二条线路均在试运营阶段,广大市民如对线路走向,停靠站点需要进一步优化,可通过拨22670000的萧山公交服务热线予以提出建议,线路优化公交将与市民共同设计。为住宅小区周边的上班族提供“方便、安全、经济、舒适”的乘车环境,能够享受优质的公交服务,实现“一站式”乘车体验。后续萧山公交将开展“公交服务进社区”活动,主动倾听居民呼声。

李春 王炜

