



## 2024年“仲景文化宣传月”活动启动



# 传承仲景精神 共享中医药文化盛宴

本报讯(记者 于晓霞 张玲)2月26日,南阳市2024年“仲景文化宣传月”活动在医圣文化园启动。

本届宣传月活动以“传承仲景精神 弘扬中医药文化”为主题,旨在纪念医圣张仲景,进一步弘扬仲景文化,打响仲景品牌,丰富和活跃我市群众文化娱乐生活,在南阳全域营造浓厚的信中医、学中医、用中医、爱中医的社会氛围,助力南阳建设现代化省域副中心城市、打造“两地一都一中心”。

宣传月活动将持续至3月底。其间,将全面开展媒体宣传和社会宣传,组织开展名中医义诊、科普宣传和中医药特色疗法体验以及“第十六届张仲景医药文化节”相关活动等,全方位宣传南阳中医药事业、产业、文化发展成效等,增进广大群众对中医药文化的了解,让群众共享中医药文化盛宴。

据悉,自2022年我市设立并举办首届“仲景文化宣传月”以来,中医药文化得到广泛传播,中医药养生保健在全市蔚然成风。同年创办的“‘仲景杯’八段锦锦标赛”已成功举办两届,社会各界群众广泛参与,中医药强身健体“治未病”的理念深入人心。③9

## 第二届“仲景杯”八段锦锦标赛颁奖仪式举行

### 传统养生文化绽放风采

本报讯(记者 周梦)2月26日,第二届“仲景杯”八段锦锦标赛颁奖仪式在医圣文化园举行,获奖团体受到表彰,部分优胜代表队现场展演,赢得观众阵阵掌声。

第二届“仲景杯”八段锦锦标赛共有64支代表队、1000多名运动员参与。经过各代表队的激烈角逐,最终评选出一等奖4名、二等奖20名、三等奖38名及最佳风采奖、优秀组织奖等。

当日上午,随着音乐声响起,第二届“仲景杯”八段锦锦标赛部分优胜代表队在颁奖现场进行展演。韵律悠扬,表演者动作行云流水、刚柔相济,将八段锦柔和圆滑、虚实相生的特点演绎得淋漓尽致。

“八段锦的练习不受场地局限,简单易学,男女老少都适合。”荣获奖项的张仲景医院代表队相关负责人张炜说道,希望通过更多的八段锦赛事,带动更多人加入八段锦练习和推广行列中。

精彩的八段锦展演,不时赢得观众喝彩声,还有不少观众跟着台上表演一招一式仔细揣摩,认真模仿。“他们技艺水平高,跟着学习提升快。”跟着模仿的王大娘告诉记者,自己练习八段锦很多年了,深深感受到八段锦作为中华传统养生文化的魅力,不仅能增强体质,而且能缓解压力、纾解焦虑。

据了解,八段锦由八种如锦缎般优美、柔顺的动作组成,是中华传统养生文化的瑰宝。其以中医理论为基础,通过“调身”“调息”“调心”等手段,疏通人体经络,调节脏腑机能,改善人们的心理状态,保证人体气血畅通,以达到强健肌体、防病治病、延年益寿的目的。③9



## 走,一起感受中医神奇疗法

### ——中医药特色疗法巡展推广及体验活动掠影

本报记者 李金玺 周梦 文/图



“早就听说小儿推拿治疗孩子积食效果好,现场给孩子体验了一次,效果真不错!”昨日,在医圣文化园内举办的中医药特色疗法巡展推广及体验活动中,市民们近距离感受到了中医药特色疗法的独特魅力。



小儿推拿

## 中医名家齐聚 展示特色疗法

当日现场,来自南阳市中医院、南阳医专附属中医院、南阳张仲景医院、南阳市第一人民医院、南阳市第二人民医院等11家医院的中医名家,在现场为大家集中展示针灸、刮痧、耳穴压豆、小儿推拿等中医特色疗法。

从老年人的心脑血管疾病、糖尿病,到年轻人的焦虑、肥胖、颈椎病,再到小朋友的感冒、腹泻、咳嗽……在现场,针对市民们最关心的日常疾病防治,中医专家们一一进行解答,并现场进行治疗。

## 市民现场体验 点赞中医疗法

“你这是典型的脾虚、湿热、血郁,要用健脾、祛湿、开郁的方子进行调理。”在南阳张仲景医院义诊台前,中医名家刘焕华正在为市民曹大爷诊脉。

曹大爷告诉记者,自己除了让中医名家诊治外,还现场感受了针灸、按摩等中医特色疗法。“经过现场的针灸、按摩,感觉自己的颈椎病轻了不少,整个人都轻松了。”曹大爷笑着说。

## 推广特色疗法 弘扬仲景文化

南阳市中医药特色疗法巡展推广及体验活动主题“推广特色疗法 弘扬仲景文化”,巡展活动设置六个区域,包括中医药非遗体验区、中医药适宜技术体验区、膏方应用体验区、传统制剂展示区、中药材辨识区、养生保健操展示区。

据悉,本次活动在全市范围内遴选数十项具有特色、疗效确切的中医药适宜技术、特

“我们现场展示的是虎符铜砭刮痧,这是我们中医护理的特色技术之一。”南阳市中医院护士刷冰君为一名市民现场治疗。“是一种以通为治、以通为补、以通为泻、以通为健的中医疗法。”她说。

南阳市第二人民医院此次展示的是葫芦灸、小儿消食贴、夏季助长贴等特色疗法及膏方。现场主治中医师牛耕告诉记者,希望通过此次活动让更多的人了解中医药防病治病的独特优势和作用。

“孩子可能有点积食,肚子疼,能推拿一下吗?”在南阳市中医院小儿推拿展台前,艾草制品客商李女士抱着孩子问道。经过现场推拿,孩子的症状得到了很大缓解。

“中医疗法真是太神奇了!”李女士告诉记者,她老家那里小儿推拿很少,自己也只是听说过,这次来参加张仲景医药文化节,看到现场有小儿推拿特色疗法展示,就带着孩子感受一下,没想到效果真的很好。

色膏方及制剂等内容,由掌握该项技术的医师组成巡展团队,将在全市范围内展开巡展,以义诊、体验、宣讲、培训等形式为主,每个县(市、区)巡展1至2天。

此次活动将进一步弘扬仲景文化,传承中医药国粹,科普中医药知识,让群众“沉浸式”体验中医药适宜技术、传统及特色中药制剂,切身感受中医药的特色优势和独特魅力。③9