

# 仲景文化宣传月里,中医专家走进社区义诊—— 健康送到家门口

本报记者 李金玺 周梦 文/图



把脉问诊

“中医效果这么神奇,头疼明显减轻了。”“肠胃不好,血压高,日常要注意些什么?”2月21日,市中医院的中医专家走进卧龙区七一街道滨河社区开展义诊活动,让附近居民和企业员工在家门口就能体验到中医药文化的独特魅力。

当天一大早,在同乐新城售楼中心,活动还未开始,不少附近居民和企业员工就已闻讯赶到现场。“没想到,中医名家能来到家门口义诊,我早就想请教一些养生知识。”市民卢先生告诉记者。市民李女士和老伴都患有高血压,得知有中医专家来义诊,两人早早便来到活动现场。“这样的惠民活动,对老百姓来说,真是一件大好事,既接地气又暖民心!”李女士笑着说道。

活动开始后,专家们忙得不可开交。来自市中医院的医护人员为现场市民展示了虎符铜砭刮痧、耳穴压豆、针灸拔罐等中医特色疗法。“刮痧后,肩膀没那么困乏了。”“拔完罐,身上立马清爽了许多。”市民们亲身体会后,对中医的神奇效果赞不绝口。

市中医院妇产科护士长齐培告诉记者,她现场展示的湿通拨筋罐,能够疏通颈肩、祛风散汗,不少市民体验过后,症状都得到了明显缓解。

如今,年轻人工作压力大,生活不规律,经常出现失眠、焦虑、肥胖等问题。在中医专家义诊台前,不少年轻人针对自身出现的健康问题,向现场专家咨询请教。中医专家们也都一一耐心解答,并给出了个性化的治疗建议。活动中,专家们还向现场市民普及中医养生知识,传授如何通过饮食、调整作息等日常习惯来改善身体状况,预防疾病发生。

“中医药文化博大精深,南阳是医圣故里,中医药文化在这里代代相传。把中医药文化传承发扬下去,是我们每一个人的责任。”在现场,市中医院相关负责人介绍,在“仲景文化宣传月”期间,医院将举办多场中医药文化讲座、专家名医义诊及展览宣传活动,让群众“沉浸式”体验中医特色疗法、中医诊疗服务,切身感受中医药文化的独特魅力。③9

## 传承仲景文化 共建健康南阳

### 用国学文化照亮银龄生活

本报讯(全媒体记者 李萍)老有所学,银龄生活才能有乐有为。2月21日,南阳市老干部大学“国学文化进校园”专家学者座谈会举行,来自社会各界的国学文化研究学者、本土历史文化研究专家等齐聚一堂,共同探讨国学文化在新时代的传承与发展,为南阳市老干部大学国学班开班筹备工作献计献策。

当前,老年人学习需求呈现多元化趋势,为进一步传承和弘扬南阳本地经典文化,丰富广大老干部的精神文化生活,提升老同志的文化素养,由南阳市老干部大学主办、南阳冯友兰研究会协办,将在南阳市老干部大学开设国学班。广泛邀请在国学研究、历史文化等相关领域造诣深厚的专家学者担任教师,重点学习传承南阳经典文化:以南阳本土

文化为核心,围绕历史名人、典籍文献、非遗民俗等设计课程,通过专家解读、实地研学、互动研讨等形式,帮助老同志深挖南阳文化的“根”与“魂”;融合“课堂讲授+沉浸体验”,计划开设《南阳历史名人精神解读》等专题课程,到汉画馆、医圣祠进行文化采风,同时开展“老青对话”等代际传承活动……

座谈会上,围绕国学班建设、以国学教育助力地方经济社会发展等方面,专家学者畅所欲言,提出了不少意见和建议。大家一致认为,传承文化不是简单复古,而是要让传统文化与现代生活相融合,教学中要注重学以致用,知行合一,切实将国学班办出特色、办出水平、办出影响,为优秀传统文化传承添彩增辉,为南阳文化强市建设作出努力和贡献。③9



充电赋能

### 即日起开始报名

本报讯(全媒体记者 张中科)为全面提升南阳市网络舆情应对与新媒体传播能力,更好地服务各单位新闻宣传和舆情应对工作,提升短视频创作能力与技巧,报经市委宣传部、市委网信办同意,南阳报业传媒集团将于3月12日至14日举办“2025网络舆情应对与短视频创作”专题培训班,由南阳网具体承办,面向全市党政机关、企事业单位开放报名,着力培养全媒体时代宣传骨干人才。

培训班聚焦“舆情引导+短视频传播”两大核心领域,设置互联网舆情生成机理分析、危机公关实战演练、短视频算法逻辑等课程。特别引入“场景化实训”教学模式,通过模拟新闻发布会、舆情应对沙盘推演、短视频EDL剪辑全流程实践等环节,让参训者系统掌握从舆情风险预判到正能量传播的全链条技能。

培训班特邀省市专家理论授课,资深编导团队负责影像创作指导,影视专业技术人员将开展“手把手带剪”实训,助力学员在舆情处置应变、视频制作能力技巧方面更上一层楼。

培训后,学员文、图、视频向南阳网客户端、抖音矩阵、视频号矩阵等新媒体平台推荐发表;学员有权优先获邀参加南阳报业传媒集团举办的各类线下交流活动;学员工作中遇到的新闻传播、舆情应对以及短视频创作等问题可以得到南阳报业传媒集团编辑记者的专业指导。

即日起接受报名,报名截止时间为3月10日。县市区需安排1名带队人员,由带队人员将参加培训人员名单统一报送到南阳网。各单位亦可通过电子邮箱(1114606764@qq.com)提交报名资料。咨询电话:0377-63135025。③9

点燃成长新认知

### 绘制青春自画像

本报讯(记者 李辉)近日,市未成年人心理健康辅导中心的老师们走进市第九十九学校,开展了一堂“青春自画像”心理健康课,引导学生重新认识自我、规划成长,以积极心态迎接未来的挑战。

课堂上,辅导中心马宁老师以“青春自画像”为线索,通过心理学案例和互动提问,引导学生直面成长中的困惑。受到启发的学生在笔记旁写下:“原来不完美才是真实的青春。”随后,学生们开始绘制自画像,用色彩和线条展现自己眼中的模样。在玩“球形万里”团队游戏时,学生们分组参与,现场气氛热烈。

此次活动不仅是一次心理辅导,更是一次成长的启蒙。学生们带着对自己新的认知、对不完美的接纳,以及积极行动的决心,在2025年画出了精彩的人生轨迹。③9