



国际友人体验中医文化

□晚报记者 毕延中
通讯员 魏佳 韩炳堃



6月25日，“遇见中医·邹平奇妙体验”国际友人中医文化探索日活动在邹平市中医院举行。来自菲律宾、苏丹等国家的6名国际友人沉浸式体验针灸、推拿、八段锦等传统中医养生技艺，感受中医药文化的独特魅力。

>>>动静之间感悟养生智慧

“两手托天理三焦，左右开弓似射雕...”伴随着悠扬的古典音乐，6名国际友人在医护人员的带领下，认真学习八段锦的一招一式。来自菲律宾的Nilda虽然动作略显生涩，但神情专注，努力跟上每一个节奏。“练完这个八段锦，感觉整个人都舒展开了！”她兴奋地分享，“虽然第一次接触，但能感受到气息在体内流动，我喜欢！”

随后的中药体验环节精彩纷呈。在中医师的指导下，国际友人们亲手制作黑芝麻丸和中药香囊。“黑芝麻丸依据‘以形补形’的中医理论具有乌发补肾功效”。中医师深入浅出的讲解，让传统中医药文化变得生动可感。参与者们兴致勃勃地将研磨好的黑芝麻粉搓成一颗颗圆润的小丸子，在动手实践中体会“药食同源”的中医养生理念。

>>>“外治之术”打开中医认知新窗口

在备受期待的针灸体验环节，Nilda主动请缨成为首位体验者。当邹平市中医院传统疗法科、推拿科主任齐萍将银针精准刺入腕骨、合谷、外关等穴位后，原本手掌活动受限的Nilda惊喜地发现手指屈伸明显改善。“这就是针灸通过刺激经络来调节气血运行的即时效果”，齐萍专业而亲切的解释，让在场国际友人对这项传承千年的

中医技艺赞叹不已。拔罐体验区同样热闹非凡。来自苏丹的默罕默德亲身体验了火罐疗法。“罐印颜色反映体质状况”，中医师边操作边讲解，“通过负压刺激体表经络，能促进局部血液循环，缓解肌肉紧张。”现场还展示了耳穴压豆、艾灸等特色疗法，让国际友人直观理解中医“内外同治”的治疗理念。

>>>体验交流搭建友谊之桥

沉浸式体验让国际友人们意犹未尽。“今天不仅体验了中医的神奇，更深刻感受到中国人将中医药融入日常生活的努力。”默罕默德感慨。“中医药是打开中华文明宝库的钥匙。我们希望通过这样的文化交流，让更多国际友人了解中医适宜技术，感受中医药文化的

博大精深。”邹平市中医院党委副书记、院长张兆国在活动结束时表示。下一步，邹平市中医院将持续开展“精彩中医药，健康惠万家”活动，让中医药更好地融入群众日常生活，让更多群众近距离感受中医药的魅力，实现“中医防病在平时，养生保健在日常”的目标，为提升全民健康素养贡献“中医力量”。



下载品质滨州
畅享品质生活

鲁北晚报

09-13

2025.6.27 星期五
责编:李海静
邮箱:sdllbwb@163.com