

“沉浸式”体验！ “50+少年”感受中医药文化的千年魅力



听“冬病夏治”锦囊妙计



义诊进行中

品中药茶饮、做艾草香囊、观中医药文化、听名家讲伏天生……7月24日,城市晚报“50+少年”栏目携手吉林老字号傅氏中医第三代传人傅警龙、张海波,在全国中医药文化宣传教育基地——长春恒康中医医院,一起穿越时空,感受中医药的千年魅力。

参观中医药博物长廊

“这是马王堆汉墓出土的导引图。它其实是呼吸运动和肢体运动相结合的保健体操”……沿着中医药博物长廊,随着讲解员的讲解,那些散落在中华五千年里中医药瑰宝散发出独有的魅力。

化身“药师”,亲手制香囊

在中药局内,“50+少年”们对各类中药材充满了好奇。“大家可以闻一下这味药,看看能不能闻出来?”“薄荷!”“对,它可以疏散风热、清利头目,闻着很醒神醒脑,还可以利咽通窍、疏肝理气。我们今天要做的是艾草香囊,主要作用开窍醒脑,益智聪慧。”……在医师的指导下,“50+少年”们现场学习了传统的称药方法,并亲手制作香囊,化身“药师”沉浸式感受中医药的魅力。

中医院里的健康茶饮店

在长春恒康中医医院一楼门诊



“50+少年”们参观中医药博物长廊 本组图片 城市晚报全媒体记者 杜兆云 摄

大厅内的茶饮店,“50+少年”们纷纷品尝了药食同源的时令茶饮。品尝了乌梅滋阴百合饮后,孔女士赞不绝口,“这个中药茶饮和印象中的中药是一点儿都不一样,就觉得是一个很清淡的、好喝的饮品,还有中药的效果。如果同样选择的话,我们就选这个不选奶茶,因为它更健康!”工作人员告诉记者,补气熬夜饮也非常受欢迎,里头有人参、菊花、金银花等各种补气血的药物,还加入了绿茶综合口感。

实用的“冬病夏治”锦囊妙计

“夏天养生一定要睡子午觉养心,在11点到下午1点睡不宜超过40分钟,睡时间太长反而会让人特别乏力。”长春恒康中医医院院长、国家第五批名老中医专家学术经验继承人张海波提醒“50+少年”。“夏天要养心和脾,整个三伏的饮食一定是要清淡为首,还要易消化。可以吃苦凉的食物(比如苦瓜)来养心。祛暑湿的饮食以清热利湿为主,像绿豆粥、百合、酸梅汤、笋、藕……”张海波的“冬病夏治锦囊妙计”主题讲座更因干货满满,得到了“50+少年”们的热捧。

老中医:夏季治风湿事半功倍

“借天之力,还人体力能事半功倍。”吉林老字号傅氏中医第三代传人傅警龙义诊之后告诉记者,伏天是人们阳气最盛的时候。在这个期间,用中药、三伏贴去调理,能够对

人体的血液循环和代谢起到一个改善的作用。在临床上,往往能达到事半功倍的效果。“呼吸系统疾病(咳嗽、喘、肺气肿的患者),脾胃系统疾病(腹泻、消化不良的患者),还有风湿类疾病的患者在这个季节治疗是个最佳的时机,往往会达到意想不到的效果,事半功倍!”

此次活动,更是一次心灵洗礼

“中医师们仅仅通过触摸脉搏,就能洞察身体内部的状况。他们专注的神情、精准的判断,让我对中医的神奇有了更直观的认识。”

“我是痰湿体质,前胸后背都贴了,腿上也按穴位贴了,回家后感觉身体热乎乎的,没贴前则总是冰凉。”

“这次中医体验活动,不仅是一次身体上的调理,更是一次心灵的洗礼。它让我深刻体会到了中医文化的博大精深,也让我明白了传统医学在现代社会中依然有着不可替代的价值……”

“50+少年”们对此次活动赞不绝口。

余生很贵,遇见美。
关注城市晚报“50+少年”更多活动,请扫码添加微信及时获得信息,为生活增添更多色彩和温度。

城市晚报全媒体记者 朴松莲



长春市南湖公园规划建设新路径

近日,长春市南湖公园2号门入口出现了多条游客踩踏出的小路,影响绿地景观。为进一步规范入园路径,改善被破坏的景观,近日,南湖公园本着人性化、有序化、科学化的理念,将此区域作为实验段进行改造。

为满足游客通行需要,公园设计了4条路径,本着疏导为主、绿化补植为辅的原则,路径周边还原绿化景观,如补植玉簪、播撒草坪等。4条路径的铺装材料均使用公园道路维修拆除的完整石板。在

被游客踩实的路段铺设石板,省略了夯实的程序,节约了成本,提升了工作效率。修建好的路径不仅美观,还方便了市民游园,周边绿化植物栽植后,景观得到了进一步提升。

自围栏拆除以来,南湖公园对裸露地面治理一直在做着各种各样的尝试,取得了显著成效。下一步,公园将本着节省成本的原则,变堵为疏,逐步规范入园路径,不断完善园区景观,提高游客满意度和幸福感。

城市晚报全媒体记者 吕闯

村民19只羊走失 民警3小时寻回



民警帮助找羊 长春朝阳公安供图

“咱们民警光顾着帮我找羊了,到现在3个多小时连水都没喝一口,还走了这么远的路,真是太辛苦啦!”近日,长春市公安局朝阳区分局乐山镇派出所民警历经3小时的地毯式搜索,徒步6公里,终于帮助群众找回走失的19只羊,守住了老百姓的财产安全。

7月22日,乐山镇派出所民警李晓峰接到群众郭某报警称,自己家丢了十几只羊。“早上起来发现家中19只

羊不见了,周围邻居帮忙寻找,仍没有发现羊群的踪迹……”经现场勘察,民警初步排除了羊被盗的可能性,分析羊群应该是自行走失。

民警随即根据郭某日常放羊的区域进行地毯式搜查,经过3小时的寻找,民警终于在伊通界一处大山里,找到了丢失的19只羊。看着民警带回的羊群一只不少,郭某一家人激动异常,反复对民警说着“谢谢”。

城市晚报全媒体记者 吕闯

深夜萌娃街头迷路 暖心民警及时救助

近日,长春市公安局宽城区分局柳影路派出所民警暖心救助一名深夜迷路街头的小女孩,并将其安全送回母亲身边,获得诚挚感谢。

当日,柳影路派出所接到热心群众报警称,在华泰世纪新城二期小区门口发现一个走失的小女孩。接警后,民警钱昆立即前往现场。因为小女孩年幼,只能说出自己的名字,见到陌生人后情绪失控,一直哭闹着要找妈妈。民警一边耐心安抚,一边询问小女孩住址大概位置。随后,民警边“哄娃”边走访,最终找到了小女孩的家,但是敲门家中无

人回应。民警随即联系物业在小区业主群内发布寻人信息,同时将小女孩信息发回所内进行研判。经过多方努力,民警成功联系上了小女孩的母亲王某。

沟通得知,小女孩的姥姥家中有急事,王某见女儿已经熟睡,便将其独自留家中匆忙出门,没想到女儿半夜醒来,竟一路寻找妈妈到了马路上,所幸被路人发现并报警。王某急忙赶回,见到女儿平安无事激动落泪,对民警耐心负责地及时救助连连表示感谢。

城市晚报全媒体记者 吕闯

女子突发腿疾 民警暖心护送

近日,长春市公安局宽城区分局孟家桥派出所民警暖心救助因腿疾发作无法行走的群众,并将其安全送回家中,获得诚挚感谢。

当日,孟家桥派出所民警柳淋、陈剑出警后返回派出所途中,在经过铁北二路时,发现一位女士坐在路边,表情痛苦,民警便停车上前询问情况。“大姨,你怎么在这里坐着啊,是身体哪里不舒服吗?需要给您叫‘120’吗?您有什么不舒服的地方或者困难跟我们说就行,我

们帮您!”民警一边说着,一边将该人架起,搀扶到车上。

经了解,蒋女士患有风湿病,一发作就无法站立行走。“我这出门下了公交车就站不住了,不用打‘120’,大热天真是给你们添麻烦了!”“大姨,您别这么说,帮助您是我们应尽的职责。”经过耐心交流和沟通,民警了解到蒋女士的家庭住址,随后将蒋女士平安送回家中。蒋女士及其家属对民警认真负责、热情为民的工作作风表示衷心的感谢。

城市晚报全媒体记者 吕闯

长春天香公园大花萱草艳丽绽放

暑浓万物盛,长春天香公园内成片种植的大花萱草正热情盛放,亮眼的橙黄色花海流光溢彩,将盛夏的天香公园渲染得热情似火。

大花萱草,又名大苞萱草,百合科、萱草属,是多年生宿根草本植物,根茎肉质,花似百合叶如兰,花朵饱满,色彩艳丽。大花萱草不仅外观美丽,还承载着深厚的文化和情感内涵,被誉为“中国的母亲花”“忘忧草”。

天香公园正门广场和牡丹广场东侧栽植有大花萱草4100平方米,一



花朵外观美丽,也承载着情感内涵



大花萱草将公园渲染得热情似火 本组图片 城市晚报全媒体记者 吕闯 摄

支支红中带黄花萼傲然挺拔于碧绿的叶丛中,将盛放枝头的花朵映衬得娇艳无比,7月中旬至8月中旬是大花萱草的最佳观赏期。同期,天香公园内

迎坡种植的大片宿根花卉组合也竞相开放,从北向南一望无际,各色花朵争奇斗艳,带给人们无尽的视觉享受。

城市晚报全媒体记者 吕闯