



“膏”招护航 养生有“方”

2025年市中医院第十九届“中医养生膏方节”暨“中医药文化夜市”启幕

□记者 陈颖丹 通讯员 石冰沁



11月1日晚6时，舟山市中医院第十九届“中医养生膏方节”暨“中医药文化夜市”在定海古城隆重启幕。现场特设名医专家义诊、中医特色疗法体验、传统特色膏方展示、名贵中药材鉴别、中医药文创产品、中药茶饮及糕点品尝等展区，为市民打造了一场沉浸式的中医养生盛宴，供大家全方位体验中医药文化的魅力。

在八段锦表演、舞狮表演的热烈氛围中，第十九届养生膏方节拉开帷幕。鸣锣开膏，全国名老中医药专家倪康裕、省级名中医田义洲一起为醒狮点睛，省级名中医、医院主持行政工作副院长龙亨国与市卫健委中医科教处主持工作副处长谢琼，国务院特殊津贴获得者、全国名老中医药专家、省级名中医李飞泽共同敲响开膏锣，正式开启冬令健康调理之旅。本届膏方节以“传承千年岐黄，膏养健康舟山”为主题，旨在弘扬中医药文化，普及中医治未病、中医养生等理念。

膏方即膏滋，作为中医剂型之精华，集百草之精粹、遵辨证之准绳，体现了中医调和气血、平衡阴阳的至高智慧。膏方的精髓在于“一人一方，辨体调养”，针对个人体质精准辨证施治。

冬令养生作为中医养生的重要一环，强调在冬季这一“封藏”时期，通过合理的饮食调养、适当的运动锻炼和必要的药物调补，以达到调和气

血、平衡阴阳、增强体质的目的。膏方作为中医养生的一种独特形式，以其独特的滋补功效和个性化的调养方案，成为了冬季进补的首选。

在膏方品鉴区，整齐摆放着市中医院精心熬制的十余种养生滋补膏方，药香四溢。为了让市民更近距离地了解膏方的制作过程，现场还特别安排了熬制膏药环节，吸引了大批人前来问询、试吃。

“我每年入冬前都会到中医院开点补气血健脾胃的膏方，已经坚持五六年了。”市民刘阿姨是中药膏方的忠实粉丝，她以亲身经历分享了膏方给自己带来的健康变化，“以前一到冬天就手脚冰凉、容易疲劳，现在整个人气色好了，精神也足了，连感冒都少了！”

活动现场最受青睐的，莫过于名医专家把脉义诊区，前来咨询健康问题的群众络绎不绝，成为夜市里一道独特的风景。全国名老中医药传承工作室负责人倪康裕、省级名中医田义洲、市级名中医梁文清等专家联袂坐诊，对每位市民进行一对一的把脉问诊，并提供专业的体质辨识和个性化调理方案，精心推荐适合的膏方。

针灸推拿和中医护理免费体验也是人气焦点。铜砭刮痧、拔罐、耳穴压豆、针灸、耳部刮痧、推拿等项目前排起长队，许多市民亲身体验后纷纷表示，疼痛不适得到了有效缓解，对中医外治法的显著效果赞叹不已。不少年轻人也加入了体验队伍，直呼“原来中医这么神奇！”

此外，现场还设置了中药材知识科普展台，药师们向市民展示中药材鉴别技巧；茶饮品鉴区免费提供根据古方调配的养生茶，搭配特制中药五行糕点，让市民在唇齿留香间理解“药食同源”的智慧；中药香囊、艾草锤、养生枕……现场弥漫着淡淡的中草药香，让往来市民们驻足细品中医文化的魅力，在沉浸式体验中感受着千年岐黄之术的智慧与传承。

“守正不守旧，传承中创新。”市中医院党委委员、副院长李清平说，自2007年首届膏方节举办以来，这项活动已成为舟山市民冬季养生的一项传统，本届膏方节再度由省、市级名老中医领衔，汇聚三代中医骨干，秉持古法、融汇新知，为市民朋友提供“一人一方”的精准调理，同时打破传统，与中医药文化夜市深度融合，打造了一场“可逛可品、可玩可养”的健康嘉年华，“希望通过这种形式，让中医药文化从典籍中走出，融入古城的街巷烟火，真正走进大家的生活。”

传统仪式与市井烟火深度融合，中医药文化在古城夜色中焕发新生。据悉，市中医院今年的膏方节活动将一直延续到2026年2月，在此期间，该医院将持续开展中医专家坐诊活动，并为市民提供膏方咨询服务，积极满足民众对健康养生与疾病预防的多元化、个性化需求，努力为人民群众提供更高质量、更有效率、更加便捷的中医特色服务。



本版图片由舟山市中医院提供