

# 专家名医把脉义诊 针灸推拿大受欢迎

## 火热中医夜市圈粉年轻群体

昨天,是世界传统医药日。最近一段时间,北京等多地办起了中医夜市,涵盖问诊、开方、针灸、推拿、养生、保健、膳食、文化推广等诸多活动,吸引了不少年轻人。在中医夜市上把把脉,扎扎针,买一个香囊,喝一杯茶饮,成了年轻人夜生活的新选择。

### 假期爆火 年轻人夜市体验中医

“十一”国庆假期的最后一天,由顺义卫健委指导、北京京顺医院承办的中医夜市在京顺中医堂广场开市,尽管已经是假期的最后一天晚上,但丝毫没有影响中医夜市受欢迎的程度。

10月9日是该夜市的最后一天,晚上6时多,夜市内开始人潮涌动。现场设置了中药代茶饮品、中药辨识、中医义诊、中医科普、手工体验等活动区域,每个区域前都有很多市民排队准备体验一番,其中有不少是年轻的面孔。

最吸引年轻人的当数中药奶茶馆,在距离夜市结束还有两个小时的时候,这些由中药材作配料制成的奶茶就被试喝光了。旁边的阿胶馆也同样火爆,“活动第一天我们准备了七八百根牙签用于试吃,全部都用光了,第二天、第三天来免费试吃阿胶的人更多。”馆内的工作人员介绍说。

在中医义诊相关区域,艾灸、推拿、耳穴压丸等多种传统疗法,在这里得到了生动展示。来自中国中医科学院针灸医院、西苑医院、广安门医院、东直门医院、京顺医院的中医专家现场义诊,为大伙解答健康疑问、讲解中医养生知识,还提供一对一的中医健康建议。

00后的小赛是从社交媒体上刷到了中医夜市的消息,带着女朋友一起过来的。“抱着玩的心态来的,而且我女朋友对养生比较感兴趣,就想一起体验一下号脉、推拿这些传统的中医项目。”小赛说。

在该中医药夜市里,还有很多和小赛抱着同样想法的年轻人。00后的小张家住北京市朝阳区,专门坐了一个多小时的地铁来到夜市。

相比于传统中医院,小张感觉中医夜市上既能和专家面对面咨询,还能体验各种中医茶饮,感觉更轻松,更好接受,“总结来说,就是能品、能看,还能玩,更能治未病、学养生、长知识。”

一直持续到晚上9时,中医药夜市准备“收摊”,现场仍热闹非凡。场馆前的各个摊位都还排着长长的队伍。“队伍就到这里啊,看完这些就结束了,不能再排了。”尽管工作人员多次提醒,但人们依旧犹豫未决,不愿主动离去。

### 多地举办 中医夜市活动真丰富

北京举办的这个“中医夜市”,在全国并不是“独一份”。今年暑期,其他一些省市也举办过规模更大、功能更全的中医夜市。这些中医夜市,基本都由当地各级卫健委或中医院组织、主办。

各大中医夜市的受欢迎程度,都可以用“游人如织”来形容。

在合肥,中医夜市里除了大夫义诊外,还有二十多个摊位占满整个广场。大屏幕上还一直播放着八段锦、五禽戏的宣传片,很多人围在广场上跟着打八段锦。

在南阳,中医夜市已经在此前举办过多次。除了把脉义诊、针灸推拿之外,南阳中医夜市还有蹴鞠、投壶等中国传统文化的活动区,夜市里还举办了识别药材的小

## 专家名医把脉义诊 针灸推拿大受欢迎



沈阳的中医夜市。



夜市上的中草药香囊受欢迎。



游客在夜市体验中医推拿。

课堂,很多年轻人一边喝着养生酸梅汤,一边学习了解中医知识。

在沈阳,由辽宁中医药大学主办的中医夜市曾因人流量太大,不得不在最后一天“移师”奥体中心体育场举办。

95后赵蕊在沈阳中医夜市开市的第二天,去凑了凑热闹。发现夜市里面人挤人,根本走不动。赵蕊原想在夜市里的“胃肠科”让医生给调理一下,但号脉的队伍排得太长,她只能去针灸区体验一下,之后又买了一点中医夜市里的养生产品。

据赵蕊说,沈阳中医夜市里,除了有各种科室的义诊外,还有很多摊位,有卖养生用品的,有卖茶饮的,还有中医文创产品和中医互动游戏;夜市中的树上挂着保健养生的金句,灯火辉煌,下面坐着经验丰富的老中医,给人一种别样的感觉。

“太火了,到处都在排队。”赵蕊说,中



北京顺义的中医夜市。

医夜市里除了心脑血管诊区的中老年人集中一些以外,其他区域排队的基本都是年轻人。

从事新媒体工作的小李也去了沈阳的中医夜市,同样意犹未尽。小李说,这些年各地开过各种市集,她其实对这些市集已经麻木,没啥大兴趣了,“各种市集都大差不差,但中医夜市还是第一次听说”。

小李在夜市上自己制作了一个中药香囊,很是喜欢。她亲手体验将薰衣草、玫瑰花、橘皮、柴胡、合欢等捣药装袋,又自选了一个绣着悦心畅达的中药香囊套上。摊主说,平时把香囊带在身上,可以起到舒缓压力的作用。

小李还在夜市的美食药膳区看到了“五行饺子”——一种代表金木水火土五行的面点,也觉得特别好玩。小李认为,沈阳的中医夜市环境好、有互动,是一种沉浸式的新式市集。

### 夜市义诊 先听建议再系统治疗

赵蕊每次生理期都会有一些不舒服,这次见夜市有针灸治疗,排队的人又不多,她就尝试了一下。夜市上,来自中医院的医生给她施针后,建议她后续还是要再去医院系统地治疗一下。

从夜市回家后没过几天,赵蕊就按医生的建议,去医院挂了号并开了几服药服用。在针药的配合下,她觉得自己的症状有了明显改善,“这次在夜市扎针的感觉很不错”。

在夜市里,赵蕊还买了几盒黄芪玉米粉,一个纯木质的梳子和几个香囊,她觉得夜市里的这些养生保健品的价格跟网上差不多,比一般的实体店还是要便宜些。

她觉得,中医夜市的形式很新颖,很吸引人,能将中国传统医学文化潜移默化地渗透到日常生活中,既给年轻人体检、治病,又能推广中医,真的很不错。

合肥的中医夜市活动,也让不少年轻人觉得很值得。胡梦在合肥的中医夜市逛了两个多小时,完全改变了自己对中医的刻板印象。她这才知道,中医除了号脉、汤药和针灸,还有耳穴埋豆、刮痧、艾灸等多种治疗方式。

来中医夜市前,胡梦一直被腰疼困扰,去了医院几次都没查出问题,但她就是觉得不舒服。

在中医夜市上和大夫沟通后,大夫针对她身体的情况做了义诊,不但耐心解答了她的问题,还免费为她做了耳穴埋豆,解决她的腰疼问题。她也因此了解到了一些中医的疗效,对于亚健康状态的调理也很有效。

“腰酸背痛腿抽筋”是当代年轻人亚健

康状态的写照,这类症状说重不重,但说轻也不轻。中医夜市缓解了部分年轻人的身体健康问题。

27岁的小薇,在北京顺义的中医夜市,便体验到了推拿的神奇魔力。“经常伏案工作肩颈总不舒服就体验了推拿,按的时候酸酸的、麻麻的,按完居然放松多了!”尽管排队排了一个多小时,但小薇觉得是值得的,她还体验了号脉,医生通过脉象就看出她日常饮食和作息不规律,“真是太神奇了,我打算之后去中医院挂个号看一下,再让医生给我推推肩膀!”

### 推广中医 夜市形式受年轻人欢迎

在伊犁开医馆的李医生家里是七代中医传承,这次受当地卫健委邀请也参与到了中医夜市活动中。由于日出时间不同,新疆伊犁的中医夜市举办的时间更晚,从晚上10时到12时。

李医生说,夜市主要是各家中医院和中医诊所的大夫在把脉义诊,此外还包括针灸、拔罐、耳穴埋豆等治疗方式。此次夜市她带去很多的药茶和香囊,很受欢迎。其中安神香囊、鼻炎香囊和防疫香囊的销量最好。尤其是安神香囊,无论是睡眠不佳的老人还是压力大的年轻人,都特别喜欢。

李医生认为,中医夜市的方式对推广中医有很大好处,尤其夜市的形式很受年轻人的欢迎。通过中医夜市,让年轻人了解到中医除了把脉开方,还有很多种治疗保健的手法。

但这几天夜市让她有些苦恼,夜市的时间太晚,她有点不适应。不过,逛中医夜市的年轻人倒对晚上这个点没那么敏感。赵蕊说,沈阳中医夜市到晚上10时结束,她觉得并不算太晚,平时这个时间她也还没睡觉。当然她也理解夜市来坐诊的大夫们,毕竟他们第二天还要早早上班,晚上10时已经是大夫们最大努力的结果了。

逛过合肥中医夜市的胡梦觉得,合肥中医夜市晚上11时结束,也还可以接受。主要是平时大家下班就比较晚,如果时间放在下午就没办法来体验了。她觉得,夜市和早睡早起并不冲突,毕竟夜市不是天天有,偶尔去逛一下,还挺开心的。心情好身体自然也就有调节,这和中医倡导的不熬夜并不冲突。

由于广受年轻人喜爱,除了专门的中医夜市之外,其他主题的夜市也开始尝试搭载中医摊位。今年中秋假期,北京市丰台区卫健委组织多家医疗机构参与北京园博园的“京彩灯会”,摆起“中医摊位”。

综合央视财经、中新社、《北京青年报》报道