

□本报记者 马宇琪

■ 爱心档案

“岐黄行者”青年志愿服务项目 “践行岐黄之道,守护大众健康”

近日,潍坊昌邑“岐黄行者”青年志愿服务队组织学生实地探访黄元御故居。青年志愿者化身文化讲解员,带领孩子们驻足院落,品读黄元御的生平事迹,讲解其中医药学术思想,结合实物史料讲述中医药发展故事,让同学们走出课本、沉浸式触摸本土中医药文脉,近距离感悟传统中医药文化的独特魅力,在少年心中播下传承岐黄文化的种子。

2022年7月,昌邑市“岐黄行者”青年志愿服务项目正式启动。项目以“践行岐黄之道,守护大众健康”为宗旨,集结13名青年医护骨干,组建5个专项服务小组,扎根黄元御故里,把中医药健康服务送到乡镇、社区、村居、校园。

项目开展以来,昌邑团市委组织青年志愿者开展巡回义诊、健康科普讲座、中医药文化体验、中医夜市等各类青年志愿服务活动,提供把脉问诊、针灸推拿、体质辨识、血压血糖检测服务,教授八段锦、五禽戏,面向老年人、乡村群众、在校学生普及四季养生、治未病知识,联动基层医疗机构下沉医疗资源。团队依托黄元御中医药文化,兼顾诊疗服务与文化传播,以青年力量补齐基层健康服务短板,让传统中医药惠及更多普通百姓,先后获评潍坊市青春担当好团队等荣誉。

■ 暖心故事

深入村庄社区开展巡回义诊

每到傍晚,昌邑市的社区小广场上,总能看见“岐黄行者”青年志愿服务队志愿者忙碌的身影。这支由青年中医师、护士、检验技师组成的队伍,把诊室“搬”到群众家门口,用专业与耐心为基层群众送去中医药关怀。

72岁的奎聚街道东店社区居民张先生常年受颈肩腿痛困扰,行动不便,而且子女平日工作繁忙,自己去医院排队就诊不方便。听说社区有“岐黄行者”中医夜市义诊,他抱着试一试的心态来到现场。青年中医师孟文鹏仔细询问病史,望闻问切后,为他开展中医适宜技术,细致讲解居家拉伸养护方法,叮嘱日常起居与饮食禁忌。几次志愿服务的接续调理后,张先生的肩颈疼痛明显缓解。“不用跑医院,在家门口就能看上中医,这些年轻大夫手艺好,态度更是没得说。”张先生连连点赞。

像张先生这样的老年群众是项目重点服务对象。不少乡村留守老人身患慢性病,缺乏专业健康指导。青年志愿者深入村庄社区开展巡回义诊,检验检查组为村民测量血压血糖,完成中医体质辨识,为部分老人建立简易健康档案;临床医疗组结合黄元御治未病思想,针对高血压、骨关节病等常见老年病答疑解惑。

走进校园普及中医药文化

“原来艾草还可以做成香囊,八段锦的动作这么有意思!”一个工作日,昌邑市第一实验小学的教室里欢声笑语不断。“岐黄行者”青年志愿服务队的志愿者走进校园,为孩子们带来一堂别开生面的中医药科普课。

考虑到小学生活泼好奇的特点,志愿者没有照本宣科,而是把晦涩的中医知识转化成通俗易懂的小故事、小游戏。宣传保障组的马迎春、刘加顺结合生活实例,给同学们讲解四季防护、七步洗手法、用眼护眼、脾胃养护等健康常识,告诉孩子们怎么预防感冒,少吃生冷,养成良好生活习惯。

课堂上最受欢迎的便是香囊手工体验环节。志愿者提前备好艾草、薄荷、丁香等中药材,手把手教孩子们称量药材、填充香包。孩子们捧着鼓鼓囊囊的香囊,凑到鼻尖闻一闻,叽叽喳喳讨论草药的气味。

性格内向的小姑娘小诺平时上课很少主动发言,拿到药材之后十分好奇,怯生生举手询问草药的用处。志愿者俯下身子,耐心给她讲解,鼓励她动手尝试。完成香囊后,小诺紧紧攥着亲手做好的香囊,脸上露出灿烂的笑容,还说要带回家送给爷爷奶奶奶奶,叮嘱长辈注意防寒保暖。



“岐黄行者”青年志愿服务队在工作中。

“岐黄行者”守初心 青春志愿传国粹



志愿者耐心为群众义诊。



志愿者入户为老年人提供义诊服务。



志愿者为青少年普及中医知识,传递中医药文化。
(本版图片均为资料图)

课堂之外,针灸正骨组的中医师还给同学们演示简易护眼操,教大家五禽戏,模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作。孩子们蹦蹦跳跳跟着学习,在嬉戏玩耍中舒展筋骨。临床医疗组的医师结合儿童常见积食、近视、换季咳嗽等问题,向老师和同学们科普日常保健要点,提醒同学们端正读写姿势,加强户外运动。

活动临近结束,不少孩子围着志愿者不肯离开,小脑袋里装满各式各样的问题:“中药都是苦苦的吗?”“古代的医生是怎么看病的?”志愿者一一耐心解答。有同学把写满心里话的小纸条悄悄塞到志愿者手里:“谢谢医生哥哥姐姐,我长大了也想学习中医,帮助更多的人。”

走出校园,志愿者的内心满是触动。一场宣教,不仅把健康知识播种在孩童心底,更在少年儿童心中种下传承中医药文化的种子。青春微光,润物无声,岐黄文化就在一次次生动的课堂中代代传递。

■ 城市温度

以青春守岐黄,以志愿暖万家

□本报评论员 孙瑞荣

传统中医药文化的生命力,在于传承,更在于活用。潍坊昌邑“岐黄行者”青年志愿服务队立足黄元御故里的文化底蕴,让传统中医药走出深巷、惠及民生。

医者仁心,志愿为民。针对基层群众就医不便、健康知识匮乏等实际问题,志愿者下沉社区、乡村、校园,常态化开展巡回义诊、中医夜市等特色服务。从为老年慢病患者辨证理疗、建立健康档案,到普及治未病养生态度,青年医者将专业中医技术转化为便民福祉,精准补齐基层公共健康服务的薄弱环节,守护群众身心健康。

不同于传统宣教模式,服务队创新传播形式,以趣味课堂、香囊制作等沉浸式活动,让青少年近距离接触中医药文化。寓教于乐的科普方式,让国粹文化可感、可知、可学,在青少年心中根植传承中医药文化的种子。

青年有志,不负韶华。这群青年医者立足专业、扎根乡土,既践行了“大医精诚”的医者初心,又扛起了传统文化传承的时代责任,为基层健康事业和中医药文化传承注入了鲜活的青春力量。