

“渝见岐黄”2025江北区中医药文化惠民活动火爆出圈，市民沉浸式解锁中医魅力——

中医药文化“圈粉”年轻一代

□ 记者 赵倩/文 曹检/图

今年9月是首个“全国科普月”。9月25日，江北区宣传贯彻《重庆市哲学社会科学促进条例》暨“渝见岐黄”2025年重庆市江北区中医药文化惠民活动在观音桥启幕。

这场由市社科联、市卫生健康委指导，江北区委、区政府主办，多部门联合承办协办的活动，汇聚了市区相关部门、12个街镇医疗单位、社科与自然科学类社会组织代表及社区群众，近千名市民尤其是年轻人闻讯而来，在古风展演与惠民服务中，沉浸式感受中医药文化的独特韵味。

2025年重庆市江北区中医药文化惠民活动



雨花小学校表演《岐黄传承》

古风展演吸睛

八段锦、武术与经典诵读点亮现场

活动现场，古风元素扑面而来，江北区中医院带来的八段锦表演率先“圈粉”，这套源自北宋的中医养生功法，在医务工作者的舒展动作中尽显古韵，不少市民举着手机全程录制，“回去就跟着学，看着就很适合日常养生！”

紧接着，石马河街道的胡婷以《让哲学社会科学走进基层》为题，用通俗语言将社科知识送到市民身边；重庆正刚中医骨科医院的医务工作者，则演绎了融合国家级非遗“燕青门中医正骨疗法”的武术《武脉流长》，身法步法间尽显武学与中医骨伤文化的交融，赢得满堂喝彩。

“到底胖好还是瘦好？秋冬养生该

先暖脚还是先暖手？”江北区中医院营养专家廖常英的《健康享“瘦”快乐生活》科普讲座，用接地气的问题打开话题，台下市民听得频频点头；雨花小学校师生齐声诵读《岐黄传承》，稚嫩却坚定的声音，让中医经典的魅力穿透时空；江北区中医院医务工作者表演的歌舞《秋季养生花当时》，更将秋季养生知识融入优美旋律，让在场市民轻松get养生要点。

活动现场还举行了赠书仪式，市社科联联合市卫生健康委、市中医药发展中心，向江北区学校、医院、社区等代表赠阅《重庆市哲学社会科学促进条例》及科普书籍，让知识的种子扎根基层。



《跃动向未来》啦啦操表演



中国武术燕青门《武脉流长》表演



纯植物米月饼



养生药膳

惠民集市人气爆棚

名中医义诊、药膳月饼成“爆款”

“医生，我这几天总头晕，您帮我看看？”在重庆市名中医免费义诊区，队伍从台前排到了广场边缘。来自江北区中医院、市红十字会医院、正刚骨科等机构的名中医们，耐心为市民把脉、开方、施针，不少人刚做完针灸就直呼“舒服多了！头晕一下子缓解了，中医太神奇了！”

另一边的中医药文创区同样火爆。中秋将近，江北区中医院推出的药膳月饼成了“香饽饽”——陈皮、芝麻等滋补食材融入饼馅，小巧精致的外形下，入口清爽不甜腻，还带着淡淡药香，市民们你一盒我两盒，争相尝鲜；化湿祛寒的养生茶包、健脾开胃的参苓棒棒糖、安神醒脑的中药香囊，还有各类药膳糕点，都一样都让市民挪不开脚，“既能解馋又能养生，这个中秋礼物太实在了！”



区中医院制作的醒神香囊和安神香珠

中医进校园

孩子们亲手体验艾灸、刮痧

除了观音桥主会场，“中医进校园”活动也同步走进江北巴川量子学校、市女子职业高级中学、华新实验小学等校园。

专业中医现场“开课”，一边示范中医“望闻问切”四诊方法，一边讲解艾灸、刮痧、拔罐的原理与安全要点，还拿出专业工具让孩子们进行安全模拟体验。“原来艾草还能用来治病！”“刮痧的板子要这样拿才对”，孩子们围着医师提问不停，在动手体验中种下

了中医药文化的种子。

此次“渝见岐黄”活动，充分发挥中医药的独特优势，让市民群众近距离感受中医药文化的独特魅力，既是社科知识与中医药文化的一次“双向奔赴”，更是一场实实在在的惠民盛宴。未来，江北区将持续推动中医药文化走进群众生活，让更多人感受中医魅力、提升健康素养，让岐黄之术在新时代焕发更耀眼的光彩。



多位知名中医药专家，提供常见病咨询、体质辨识、养生建议



华新实验小学的孩子们进行安全模拟体验