

石狮：让千年中医药文化融入市井烟火

千年中医，古街“飘香”。10月25日，2025年石狮市中医药文化周——“一法一条例”主题宣传暨中医药健康养生市集活动在八卦街文化广场启动。

此次活动由石狮市卫生健康局、凤里街道办事处主办，石狮市中医院、石狮市中医药学会承办，多部门通过市集化、体验式、互动型的活动设计，让千年中医药文化走出古籍与诊室，以更亲民、生动、实用的姿态融入市井烟火，走近寻常百姓。

市集热闹开锣 五大主题区打造沉浸式体验

华灯初上，八卦街文化广场人流渐密，伴随一声铿锵锣响，石狮市中医药健康养生市集正式迎客。集印饘膳轩、茶饮防未铺、本草趣知亭、体辨颐养阁、古技康韵坊五大主题区次第铺开，带领市民开启一场全方位、沉浸式的中医药文化探索之旅。

市民穿梭其间，学习健康知识，认识食疗方剂、品尝功效茶饮、制作古法香囊，收获个性化养生建议。“原来，中医这么贴近我们的生活。”在本草趣知亭，市民小吴驻足良久，认真辨识当归、黄芪、茯苓、芡实、白芍、川芎等中药材与中药饮片，聆听中医师讲解四神汤、四物汤等经典方剂的配比和功效，他感慨道，“这些都是从小到大常喝的汤方，名字像兄弟一样，但功效各有侧重，有的健脾祛湿，有的养血调血，今天才算真正读懂了中医‘药食同源’的智慧。”

此次市集，石狮市中医院派出治未病科、针灸科、中医内科、康复科等科室的骨干医师坐诊，为市民免费问诊、辨证开方和健康指导，通过开展耳穴埋豆、针灸、拔罐、刮痧等中医适宜技术，解决颈肩腰腿痛、耳鸣、感冒咳嗽等常见问题。

长期受偏头痛困扰的黄女士，在首次尝试中医针灸与刮痧调理后直呼见效，“紧绷的神经放松了不少，整个人都松快多了！”长期睡眠质量不佳的王女士则体验了耳穴埋豆疗法，医师根据她的体质辨证取穴，她惊叹，“耳朵竟然还有这样的神奇妙用。”

活动间隙，舒缓的音乐萦绕耳畔，医护人员还带领市民习练起古法养生功法“八段锦”，于一招一式中舒展筋骨，调息养气。古街之上，传统养生韵味与市井烟火气息交融，构成一幅鲜活的健康生活图景。



提供免费问诊



推广中医适宜技术



科普中药材与中药饮片



“八段锦”教学



石狮市中医药健康养生市集在八卦街文化广场热闹开锣

延伸“治未病”理念 安全科普融入大健康范畴

此次活动不仅聚焦传统中医，更将中医药“治未病”的预防理念，创造性地延伸至生命安全与公共安全的广阔领域，赋予其崭新的时代内涵。

石狮市消防救援大队现场设置互动体验区，消防员带来消防服、消防头盔、灭火器、空气呼吸器、电锯、切割机等专业救援装备，邀请市民上前触摸、动手实操，共同掌握防火、灭火、逃生知识。

与之相邻的急救教学区同样吸引市民的积极参与，石狮市

120急救志愿者服务队把急救课堂搬到活动现场，为市民系统传授心肺复苏、AED操作等关键急救技能。“双手掌心向下交叠，放在两乳头连线中点，按压胸骨中下段，按压深度5至6厘米，每分钟100至120次，每按压30次配合2次人工呼吸……”志愿者在模拟人身上进行标准示范，市民们围站成圈，眼神专注，紧盯细节，并纷纷上前练习。从心肺复苏的正确手势、按压部位、频率与深度，到AED设备的开机流程、电极片粘贴，志愿者逐一拆解，仔



开设急救课堂

细纠正，让大家听得懂、学得会、用得对，真正掌握自救与互救的本领。

从中医“未病先防”的千年古训，到公共安全“防患于未然”的现代实践，两场培训将健康守护的边界不断拓展，让“大健康”理念扎根市民心中。



进行“一法一条例”宣传

厚植“杏林”土壤 中医药文化渗透城市肌理

一场活动的锣声会消散，但它播下的种子会在城市文化的土壤中悄然生根。

此次活动以新鲜有趣的形式，唤醒深藏在市民集体记忆中的文化认同。孩童在辨识草药中埋下好奇的种子，年轻人读懂妈妈汤锅里的智慧，老少共同习练“八段锦”，追赶健康生活新风尚。

“在石狮，中医药文化早已融入街巷弄弄与千家万户，运用中医药防病治病、调养身体的传统代代相传，诸多富有闽南特色的民间验方、食疗方法至今仍广泛应用。”石狮市中医院相关负责人表示，此次活动既延续本地中医药文化脉络，又通过创新形式赋予其时代活力。

中医药凝聚着中华民族数千年的健康智慧。近年来，石狮市卫生健康局持续推动中医药传承创新发展，不仅建成市级中医院，9家镇卫生院（社区卫生服务中心）也全部开设中医馆。此外，石狮市卫生健康局还推进村级中医阁建设工作，目前中医阁数量已扩增至15家，中医药服务不断延伸至“最后一公里”。

同时，一系列创新实践让中医药文化融入市井烟火，走近寻常百姓。如，石狮市中医院持续开展中药研学活动，组织青少年儿童游园觅药，近距离感受中医药的魅力；开展中医“六进”活动，通过讲座、课堂、义诊等形式，将健康知识送到群众身边；依托医院微信公众号平台，持续发布融合本地特点的节气养生文章，帮助市民掌握“应节而调”的养生智慧；创新开办药膳食堂，让“药食同源”理念随着家常滋味深入人心……

值得一提的是，此次中医药文化周活动创新性地融入《中华人民共和国中医药法》和《福建省中医药条例》普法宣传，增进市民对中医药文化的认同与信任，推动石狮中医药事业朝着法治化、规范化方向稳健发展。（记者 黄翠林 李霖鑫）

童心映重阳 爱意满人间

——石狮市多所学校、幼儿园开展重阳节敬老活动

岁岁重阳，今又重阳。在这寓意深远、敬老崇孝的传统节日里，石狮市多所学校、幼儿园联合关工委、团组织，以“童心”为纽带，以“敬老”为核心，开展了一系列内容丰富、形式温馨的重阳主题活动——从校园内的祖孙潮秀、喜乐会，到社区里的邻里联欢、集体生日，再到养老院中的温情慰问、志愿服务，孩子们用实际行动，传承着中华民族尊老敬老的传统美德，让爱意洒满人间。

校园里的祖孙同乐

连日来，不少幼儿园成为今年重阳节期间最温暖的“情感枢纽”，多所幼儿园以创新形式解锁传统节日新玩法。石狮市第三实验幼儿园将关工委会议与重阳主题活动巧妙结合，组织了一场“时尚重阳·祖孙潮秀”活动。孩子们与爷爷奶奶、外公外婆携手登台，童声与笑语相融；创意打卡区中，祖孙们身着趣味服饰合影留念，传统温情与当代创意交织，勾勒出一幅幅“老少同乐”的暖心画面。

石狮市第二实验幼儿园则围绕“九九重阳日，暖暖祖孙情”举办喜乐会，祖孙同台表演、互动游戏不断，孩子们还将亲手制作的贺卡送到祖辈手中，向祖辈传递爱意与感恩。石狮市第五实验幼儿园别出心裁，以趣味动画短片讲述重阳由来，孩子们用歌声与舞蹈传递爱意，长辈们也以朗诵、



给爷爷爱的抱抱

合唱回应温情。活动尾声，小朋友们手捧艾草锤为老人捶背揉肩，简单举动，却是孝心最朴素的表达，现场温馨十足。

童心亲近社区老人

采访中，记者发现，我市多所学校积极拓展活动半径，将重阳温暖送入社区。石狮市琼林中心幼儿园关工委携手党员团员走进林边社区，林心怡老师用闽南语主持开场，熟悉乡音拉近距离；在“滚乐滚游戏”中，幼儿与老人组队参与，彩球滚动间满是欢笑；文艺表演涵盖啦啦操、重阳诗歌朗诵、街舞独舞，还有《中华孝道》手势舞传递美德；“共切蛋糕”环节，幼儿与社区老年协会会长共同切开展印着“福寿安康”的发糕，为老人送上健康祝愿。

五星小学组织师生走进后花社区“党建+”邻里中心，为八十岁以上老人举办集体生日会，孩子们演唱《花开中国》，齐唱《生日歌》并送上蛋糕。新潮小学则分时段在玉湖社区老人协会、雨花敬老家园行动，既有蛋糕庆生、套圈游戏，还移交300斤大米、15箱面条等捐赠物资，学生化身“小小服务员”协助送餐，以实际行动诠释敬老内涵。

走进机构照亮夕阳

除了校园与社区，养老院和社区慰问中也活跃着“红领巾”与志愿者的身影。近日，石狮温晴养老院振狮分院内，不少志愿者带上孩子主动亲近长者，为长者带来武术表演与歌曲演唱，童真感染在场每位老人。石狮市第六实验小学师生与家长则走进温晴养老院仁德分院，孩子们唱《小美满》，手绘祝福卡片，还踮起脚尖为长辈捏肩揉胳膊，最后送上牛奶与面包，礼物虽轻却满载心意。

还有宽仁实验小学、桃源小学、厦门外国语学校石狮分校、第三实验小学龙洲校区等学校也积极行动，或走进社区老年协会慰问，或为社区老人们的活动场所打扫卫生，或表演节目陪伴交谈，



石狮市第三实验幼儿园举办祖孙潮秀活动



五星小学陪老人过集体生日会



石狮市第六实验小学学子给温晴养老院长者按摩

用不同的方式传递同样的敬意。

尤为动人的是祥芝美丽海岸志愿者协会与祥芝中心幼儿园的联合活动。温情座谈中，老年志愿者分享十余年间参与1000余场净滩活动、清理1315吨垃圾的“护海故事”，他们还带着子孙踏浪净滩，让公益传承。随后的文艺汇演中，幼儿园小朋友用歌声舞姿致敬“海岸守护者”，童真与银发相映成趣。（记者 刘晓娟）

◆记者手记

这个重阳节，来自石狮各学校、幼儿园的孩子们走出课堂、走进生活，将传统美德融入实践，不仅让老人们感受到陪伴与关怀，更在孩子们心中播下“孝亲敬老”的种子。

从祖辈的微笑到社区老人的掌声，从养老院内的歌声到邻里之间的问候，尊老敬老的种子，正悄然植入童心，也将随着他们的成长，生根发芽，蔚然成荫。重阳虽过，爱意长存——这不仅是传统文化的延续，更是城市文明温度的生动体现。

石狮“福见银龄”银发阅读空间揭牌

打造思政与悦读融合的老年服务平台

本报讯 10月28日，石狮市“福见银龄”银发阅读空间正式揭牌，标志着集思政教育、文化娱乐、健康科普、社交互动于一体的综合性老年服务平台全面启动。本次活动由石狮市委老干部局、石狮市老年大学、石狮市新华书店联合主办，以“福见银龄·思政悦空间”为主题，通过资源整合与模式创新，为当地老年人提供高质量精神文化服务。

当天活动采用“主场启动，双线并行”模式，在石狮市老年大学、新华书店狮城驿站同步举行揭牌仪式，并开展云书馆推广体验会与“铭记历史，珍爱和平”主题书展。现场不仅有专业人员讲解演示数字阅读功能，还集中展出历史读物、人物传记及养生书籍，全方位满足老年人阅读需求。据悉，该空间的建成投用，将进一步丰富石狮市老年人精神文化生活，助力营造“老有所学、老有所乐、老有所为”的社会氛围，切实提升老年群体的获得感、幸福感与安全感。

记者了解到，“福见银龄”银发阅读空间是省老年大学、海峡出版发行集团和省党员电化教育中心联合打造的重点工程。石狮市老年大学有关负责人表示，该空间建设是学校深化老年教育创新的关键实践，将充分利用好该阅读空间，不定期开展阅读分享、读书沙龙、老幼共读等活动，增强老年群体的参与感与体验感。（记者 刘晓娟）

石狮市老年学学会与闽南理工学院开展交流 共商老龄事业合作 助推养老服务发展

本报讯 近日，闽南理工学院经济管理学院院长韩华英率该校产业创新与产业发展研究中心专家团队赴石狮市老年学学会开展调研交流。双方围绕老龄问题研究、养老服务产业发展等议题进行深入探讨，并初步达成合作意向。

座谈会上，石狮市老年学学会会长庄金猛介绍了学会在应对人口老龄化、开展养老机构与长者食堂等社会问题研究方面所做的探索与实践成果。庄金猛表示，学会长期坚持“学术立会”，积极推动老年学理论研究与社会服务相结合，助力石狮老龄事业健康发展。

韩华英对市老年学学会的热情接待表示感谢，并对其在老龄领域的研究与社会服务成效表示赞赏。她指出，闽南理工学院产业创新与产业发展研究中心自2017年成立以来，一直聚焦养老服务产业发展，已完成相关课题30余项，发表论文30余篇，具备较强的科研与社会服务能力。她希望以此次交流为契机，推动高校资源与地方老年学组织深度融合，增强社会服务功能，实现老龄问题研究的精准对接与产业链衔接。

双方一致同意，将本着“资源共享、优势互补、互利共赢”的原则，在智慧养老、跨学科平台建设、课题调研等方面开展务实合作，共同为石狮市乃至全省老龄事业可持续发展提供智力支持。（记者 刘晓娟）