

泉山深处识百草

22组家庭开启一场中医药山林研学之旅

文/本报记者 刘泓雨 通讯员 宗淑华

图/本报记者 秦媛

6月29日下午,22组亲子家庭身着统一的蓝色研学马甲、头戴遮阳帽,在讲解员的带领下,有序集结于徐州泉山森林公园东门。他们即将开启的是一场主题为“进山识百草、山水悟中医”的沉浸式中医药主题研学实践。孩子们化身小小草药师,以山林为课堂、以百草为课本,在青山绿水间探秘本草知识,感悟传统中医养生魅力。

泉山森林公园拥有98%的森林覆盖率,700余种药用植物在此自然生长,被誉为“城市天然氧吧”和“活体本草博物馆”。铜山区中医院依托这一得天独厚的自然资源,将传统中医药文化科普从室内课堂延伸至山野林间,让孩子们在真实的自然生态中建立对中医药的认知与情感。

碑廊忆先烈,厚植少年爱国情怀

“同学们,我们现在所在的这片山林,在80多年前曾是抗日军民浴血奋战的地方。”踏入园区,研学队伍首站抵达徐州抗日英雄碑廊。一座座碑刻静静伫立,诉说着徐州地区革命先烈可歌可泣的抗战事迹。

讲解员的声音在林间回荡,将孩子们带回到那个烽火连天的年代:游击队员如何利用山林地形与敌人周旋,百姓如何在枪林弹雨中运送粮草,年轻的战士们如何在黎明前的黑暗中坚守信仰……

这些鲜活的历史叙事,不再是教科书上的抽象文字,而是与眼前的苍松翠柏、青石古道紧密相连。孩子们或驻足凝视碑刻,或侧耳聆听讲解。一位带着女儿参加活动的母亲轻声说:“这样的教育比单纯说教有用得多,孩子能真切感受到今天的幸福生活来之不易。”

中医药文化博大精深,但其传承离不开家国情怀的滋养。这场研学的“开篇第一课”,既是对历史的致敬,也是对未来的期许。

林间识本草,解锁山野中医药“密码”

一路沿山林步道拾级而上,漫山绿植皆是天然课本,讲解员逐一为亲子家庭科普各类药用植物的形态、药性与外用良方,同步科普野外采药安全知识。

“大花六道木,民间俗称‘降龙木’,因天然六棱枝干得名,对应的是杨家将降龙木典故。”讲到历史故事,孩子们瞬间来了兴致。讲解员补充道,“六道木的枝叶煮水可缓解湿疹、对关节肿痛确有疗效。”

有着火红嫩叶的红叶石楠,具有疏风止痛、祛风湿的功效,不过该植株带有微毒,仅可外敷。“中药常说‘是药三分毒’,毒性用好了是良药,用错了就是毒药,这就是为什么我们强调必须在医生指导下用药。”孩子们在讲解员的介绍中睁大了眼睛仔细观察。

林下阴湿处,洒金珊瑚(桃叶珊瑚)的叶片宛如自然绘制的艺术品。讲解员告诉孩子们,这种喜阴绿植的鲜叶外敷能够散瘀止血,是民间处理跌打扭伤的常用草药。随后,环湖步道两侧的侧柏、榔榆、美人蕉、穗花蓼、芦苇、荷花等原生植物依次进入讲解视野——侧柏叶乌发生发、芦根清热止咳、荷叶消暑祛湿、美人蕉止痒消肿……

讲解员由点及面,系统阐释了中医“药食同源”的核心理念:许多日常食材本身就是药材,关键在于辨证施用、适量适度。

途中偶遇山林千足虫,讲解员同步科普自然生态知识,告知孩子们“小虫无毒无害,是山林腐殖质分解‘清洁工’”,引导孩子们远距离观察、不要随意触碰野生动物。同时重点强调,野外草木药性复杂,部分植株带有毒性,切勿私自采摘入药,有身体不适需前往医院遵医嘱使用炮制中草药,筑牢安全用药意识。



访奇石古洞,品读徐州福寿养生文脉

行至群羊坡,成片天然奇石错落分布,形似休憩羊群,讲解员结合苏轼“满岗乱石如群羊”的千古诗句,带领孩子们发挥想象力辨识奇石造型,感受山水诗词与自然奇石相融的独特意境。

队伍随即抵达西山半山腰果老洞,深度解读八仙之一张果老的长寿养生传说:倒骑毛驴的石雕蕴藏看淡得失、清静调养的中医生理哲理,祈福香炉承载百姓安康长寿的美好期许。

天然石洞相传是张果老采百草修行之地。周边遍

布石楠、侧柏等药用草木,将道家福寿文化与中医药本草养生完美结合,亲子有序打卡拍照,沉浸式感受传统长寿文化底蕴。

园区百寿石是本次研学核心打卡点位,数十块天然山石镌刻百种字体“寿”字,篆、隶、楷、行、草一应俱全。讲解员结合石刻解读中医“治未病、延年寿”理念,石刻周边丛生的各类药用植物,印证古人依靠百草调养、祈求福寿安康的生活智慧,同时呼吁大家爱护石刻文物,不触摸、不攀爬。

游龙泉山水,邂逅天然养生氧吧

泉山因山间清泉得名,龙泉涧、龙泉湖是全园山水核心景观。潺潺山泉滋养整片山林,环湖水栈道两侧水杉挺拔,荷塘、芦苇、睡莲相映成趣,水鸟栖于湖面,凉风拂面,负氧离子充沛。

这样的山水景致契合中医传统的养生之道:中医认为山林清气可润肺,适度徒步舒展经络、

调和阳气,湖边荷叶、芦根、睡莲、水杉内皮等均可入药,让大家在湖光山色中读懂山水养身的传统智慧。

行程最后一站抵达东泉山猕猴保护区,这里是徐州市区唯一野生猕猴栖息地,数十只猕猴在林间跳跃嬉戏,引得孩子们阵阵欢呼。

研学收官,传承中医药文化步履不停

夕阳跟着孩子们脚步开始返程。孩子们的脸上挂着汗珠,却掩饰不住兴奋与满足。

此次“小神农研学团”活动,串联起红色教育、本草科普、诗词文化、道家福寿养生、生态保护多重内容,是铜山区中医院推动中医药文化科普传播的创新实践,让青少年走出课堂,在自然山林中建立对传统中医的认知与喜爱。这种“沉浸式、体验式、互动式”的科普模式,有效解决了中医药文化青少年传播中“知而不信、信而不行”的痛点,让本草文化从书本走进生

活、从记忆化为情感。

一位家长感慨道:“平时周末带孩子来公园,就是走马观花。今天跟着专业讲解员,才发现原来身边这些看似普通的植物,竟然藏着这么多学问。这种‘发现身边的中药’的视角,可能会影响孩子很久。”

下一步,铜山区中医院将持续开展多元化中医药研学实践活动,搭建青少年中医药文化学习平台,让本草文化、养生理念走进更多家庭,助力传统中医药文化薪火相传。