



着汉服 识百草

徐报小记者团走进和佳医院体验中医文化

本报讯（记者 王艺宸 摄影报道）9月12日下午，徐报小记者团走进徐州和佳医院，开展沉浸式中医文化体验活动。小记者们身着汉服，通过观摩演示、互动学习、实物辨识等环节，近距离感受传统中医药文化的独特魅力。

活动现场，医护人员首先向小记者们介绍了中医基础理论与日常养生常识，随后带领大家逐一认识各类常见中药材。“原来中药不全是苦的！”不少小记者此前都以为中药全是苦味，在讲解中才发现陈皮、生姜、百合、桂花等日常随处可见的食材，其实都是常用中药材，部分药材还可直接食用、用于调味，打破了大家对中医药的固有印象。

在中医技法体验环节，医护人员邀请到场家长配合，现场演示了拔罐的完整操作流程。点燃的棉球在玻璃罐内快速环绕后迅速扣在人体背部，罐身随即牢牢吸附，罐内皮

肤也随之隆起，皮肤不同颜色变化对应着不同的身体状态。“火苗一进去，罐子就吸住了，太神奇了！”

直观的演示让现场小记者们直呼“神奇”。除此之外，医护人员还为大众科普了推拿、针灸的基础操作手法，向孩子们讲解了各类中医外治技法的适用场景与安全注意事项。

现场不少小

记者都主动举手分享自己的体验感受。有小记者拿着手里的陈皮样品晃了晃说：“我奶奶平时炖肉就会放这个，以前只知道它能让菜变香，今天才知道它本身就是一味中药，还能理气健脾，回家我就要把这个新知识讲给奶奶听。”还有刚体验完小儿推拿手法的小记者兴奋地说：“原来推拿不是随



体验针灸。



观摩拔罐。



小记者们身着汉服，感受中医文化。

状态，老祖宗传下来的办法真的太有智慧了。”

本次活动将知识讲解与互动体验相结合，采用孩子们听得懂、感兴趣的方式，把中医药文化的种子种进了少年心中。活动结束后，不少小记者表示，要把今天学到的中药材知识和中医小常识分享给家人，一起感受传统医学的智慧。

便揉，找准手上对应的穴位，轻轻推揉就能缓解不舒服，比我想象的有意思太多了。”在观摩完拔罐

演示后，有小记者在笔记本上认真记下要点：“今天听完医生讲解才知道，火苗是用来排走罐里的空气，罐印的颜色还能反映身体

九月·遇见秋光 不负时光

《都市晨报·少年周刊》主题征稿开启

夏尽秋来，清风乍起。九月开启初秋时节，为丰富《都市晨报·少年周刊》版面，捕捉秋日风物、校园生活与少年心事，现开启九月主题征稿，面向全市中小学生征集原创习作。

投稿须知

一、征稿主题

以遇见秋光、不负时光为核心，可写秋日风物、校园日常、成长感悟、生活点滴、远行见闻、心中期许；记叙初秋所见所思，抒发少年真情实感，主题积极向上即可。

二、稿件要求

1. 体裁：记叙文、散文、随笔、诗歌均可。诗歌单首行数不限，组诗不超过3首；散文、记叙

文字数：300—1200字。

2. 必须为学生原创作品，拒绝抄袭、洗稿、AI成文，文责自负。

3. 行文真挚，导向健康，适合报刊刊发。稿件文末务必写明作者姓名、学校、年级，有指导老师可一并标注。

三、征稿时间

即日起至2026年9月30日（以邮件接收时间为准）

四、投稿方式

来稿发送至少年周刊投稿邮箱：a18451515669@163.com

邮件主题格式统一：九月征稿+作品名+作者姓名

稿件以 Word 附件发送，请勿直接粘贴在邮件正文。

