

# 国潮新风尚 中医药夜市点亮城市夜生活

## 河北省中医药文化夜生活暨京津冀文化市集活动 8 月至 10 月精彩呈现



近日,河北省中医药夜市火爆“出圈儿”。中医药夜市把中医药文化的精髓融入百姓日常生活,激发“国潮”新消费热潮,开启“中医药+文旅”融合发展的新篇章,在石家庄掀起了一股健康与文化交融的新风尚。记者在采访中发现,从中药茶饮到中医馆餐厅,从三伏贴到艾灸……中医药文化成为越来越多年轻人追捧的新风尚。

□文/图 本报首席记者 李惺 记者 赵晓华 见习记者 徐阳



■中医药夜市吸引了众多市民前来体验中医药文化。



■市民争相采购中医药产品。

### 中医国潮风燃爆全场

近日,在璀璨的城市灯火中,以“魅力文旅,国潮中医”为主题的 2024 河北省中医药文化夜生活暨京津冀文化市集活动开启。该活动由河北省中医药管理局与省文化和旅游厅联合主办,于 8 月至 10 月在全省范围内持续精彩呈现。

在活动现场,记者注意到中医国潮风直接燃爆了全场。“这是我第一次逛中医夜市,办得非常好,中医是中国的瑰宝,要热爱中医、传承中医、保护中医。”看到现场各类有关中医的活动,河北省中医院名誉院长、国医大师李佃贵很是激动。

记者发现,活动现场设置了主舞台区、健康咨询义诊区、中医药文化体验区、京津冀传统医药非遗展示区、养生市集区、游戏互动区、拍照打卡区等 7 大区域。在这 7 大区域中,有中医咨询问诊、药膳美食、中医养生功法、中医适宜技术,以及购买文创产品、娱乐拍照打卡、集章抽取盲盒等百余个文化项目。

在健康咨询义诊区,河北中医药大学、河北省中医院、河北省中医药科学院附属医院、石家庄市中医院等单位 10 多位省级、市级中医专家,现场为市民把脉,提供健康咨询服务。现场气氛热烈而温馨,市民们排起了队伍,期待着与中医专家的面对面交流。张女士就是其中一位受益者,她兴奋地说:“今天能在家门口得到省级专家的把脉,真是太方便了!中医讲究的是整体调理,专家不仅指出了我的体质问题,还给出了很实用的养生建议,让我对中医的信任又加深了一层。”

离开健康咨询义诊区,记者来到了中医药文化体验区,现场专家正向大家展示小儿推拿、脏腑推拿和免费贴三伏贴、耳穴埋豆以及如何制作防感香囊、甘果润喉丹方剂等项目。市民可现场观摩,也可亲身体验。王女士带着小孙子,目不转睛地看着专家的操作,她兴奋地说:“早就听说推拿对小孩的健康很有益,今天亲眼看到,真是大开眼界!我也想学学,以后能在家给孩子做些简单的推拿。”旁边则更热闹了,几位小朋友围坐在桌旁,在专家的指导下,认真挑选药材,用稚嫩的小手将药材装入香囊中,那份专注与成就感溢于言表。

### 中医药文化走进年轻人生活

在京津冀传统医药非遗展示区,天津益德成闻药制

作技艺、北京中医正骨疗法(宫廷正骨)、金牛眼药制作技艺、腰痛宁胶囊组方及马钱子等药物的炮制工艺、脏腑推拿等 10 位来自京津冀三地的国家级、省市级非物质文化遗产代表性项目传承人,现场展示了传统医药非遗项目的魅力。一位长期受腰痛困扰的市民在体验了张氏传统整骨技法后,惊喜地说:“感觉多年的老毛病都松快了许多,中医真是神奇!”

来到养生市集区,记者发现同样是一片热闹非凡的景象。28 家中医药企业和中医医疗机构的展位前人头攒动,各式各样的中医药产品琳琅满目,让人目不暇接。中医药代茶饮的清香、药膳美食的诱人、文化创意产品的独特,都吸引着市民驻足品尝与选购。爆浆黑芝麻丸、祁山药冰激凌等,独特的口感与健康理念,赢得了众多年轻人的喜爱与追捧。300 余个中医药产品,为广大市民朋友提供吃喝玩乐学于一体的“新中式”服务。AI 智慧中医面诊的展位前更是排起了长队,市民们纷纷体验这一现代科技与中医结合的神奇成果,其中年轻人成为了排队主力。

而在互动游戏区,活动设置了“识‘草’辨药”“中药字谜猜猜看”多款互动小游戏,邀请群众现场参与,在娱乐中收获中医药健康知识。参与游戏的市民们或低头细看,或相互讨论,试图从形态、颜色、气味等各个方面去识别各种各样的药材。每当有人准确无误地说出药材名称时,周围都会响起一片掌声和赞叹声,让成功识别的市民脸上洋溢着自豪与喜悦。

在现场,市民们在逛夜市、体验中医药服务、畅享中医药文化的同时,还可以在“中医形象版 cos”板、网红打卡板等 10 个拍照点为自己拍个美照为中医打 call,并在签名墙上写下自己的美好祝福。就是在这互动游戏与拍照区里,一群年轻人正积极参与中医知识问答,他们或低头沉思,或热烈讨论,气氛十分活跃。“这些题目很有趣,让我学到了很多以前不知道的中医知识。”一位 20 多岁的参与者告诉记者,“我觉得中医文化真的很博大精深,值得我们年轻人去了解 and 传承。”

而在不远处的网红打卡板旁,几位年轻人正摆出各种创意姿势,与背后的中医药元素背景板合影。他们兴奋地在社交媒体上分享着照片,并附上文字:“打卡中医药文化夜市,感受千年国粹的魅力!为中医打 call!”

对此,河北省中医院药学部副主任相聪坤表示:“这次活动远远超出了我们的预期,准备的膳食药引,如经典解暑饮品酸梅汤、创意十足的中药棒棒糖等,几乎一摆上摊位就被热情的市民一抢而空。这种场景,让我深

刻感受到中医药文化正在以一种全新的姿态,走进年轻人的生活。”

### 中医理念契合年轻人对健康的追求

在河北省中医药夜市,记者感受到了原本与中老年人更为紧密相连的中医与养生文化,如今却吸引了大量年轻人的关注与参与。穿梭于人群之中,年轻的面孔随处可见,他们或驻足于健康咨询区,认真聆听中医专家的讲解;或穿梭于养生市集区,精心挑选适合自己的中医药产品;或在互动游戏与拍照区,积极参与中医知识问答,享受传统文化带来的乐趣。这一幕幕场景,无不昭示着中医养生文化在年轻人中的影响力正日益增强。

刚刚体验过颈肩按摩的刘女士是一位“00 后”,她告诉记者:“平时经常低头玩手机,感觉脖子总是酸酸的,经过师傅简单按摩了一会儿,确实感觉有一些缓解。”与以往相比,现在的年轻人更加注重身体健康,他们不再仅仅满足于物质生活的丰富,而是开始追求更高质量的生活方式。中医药文化所倡导的“治未病”理念,即预防疾病的发生,正好契合了年轻人对健康的追求和期待。

在养生市集区,一位年轻男士正仔细研究着各种中药茶饮的功效与成分。他笑着对记者说:“这些中药茶饮不仅口感好,而且对身体有益,与咖啡、奶茶等饮品相比,对我们这种经常加班的年轻人来说更友好!”

不远处,一群女孩正围在一处中药护肤品摊位前,兴奋地讨论着产品的使用心得。“我以前都用国外品牌的护肤品,但自从尝试了中药护肤品后,发现它们更温和、更适合我的肤质。”其中一位女孩兴奋地分享道,“而且中药护肤的理念也很符合我们现在的健康追求,感觉特别安心。”

更令人印象深刻的是,许多年轻人在活动结束后,纷纷在社交媒体上分享自己的体验和感受,用图片、文字和视频等形式,将中医药文化的魅力传递给更多人。“今晚真的太棒了!不仅让我感受到了中医药文化的魅力,还让我找到了适合自己的养生方式。”30 岁的黄女士在朋友圈中写道,“以后我要多关注这方面的信息,也希望更多人能加入到中医养生的行列中来。”

年轻人的积极参与和热情传播,不仅让中医药文化夜生活更加丰富多彩,也为中医药文化的传承与发展注入了新的活力。他们用自己的行动诠释着对传统文化的尊重与热爱,更展现了新时代年轻人追求健康、崇尚自然的生活态度。