

龙胜依托当地丰富药材和少数民族中医资源攒起“养生局”

# 专家名医夜市出摊 烟火氤氲草本香

出门散步、逛个夜市，不但能在小摊前喝到免费的中药茶饮，还能免费看病、按摩、针灸、拔罐这样的夜市你心动吗？龙胜各族自治县县城北岸特色街区就有这样一条中医夜市，从9月15日开市，至10月16日闭市，这条夜市持续热闹了1个月。龙胜中医也因“摆摊”出圈，受到了龙胜当地居民的欢迎和喜爱。

## 1 中医夜市有点“火”

10月14日晚，华灯初上，龙胜各族自治县县城北岸特色街区逐渐变得热闹起来。来自龙胜各族自治县中医医院的专家、名医们继续在这里摆一场“养生局”，通过摆摊的方式为居民们提供中医药健康养生服务。

记者在活动现场看到，“夜市”的摊位一个挨着一个，连起来约200米。这些摊位分为中医义诊区、中药养生茶饮休息区和中医特色护理区等。其中，中医义诊区、中医适宜技术体验区、中药养生茶饮区的人最多，想要免费体验的人在摊位前排起了长长的队伍。

在义诊区，医师们通过望、闻、问、切等中医诊疗辨证方式，仔细地为前来咨询的市民群众提供个性化健康服务，并耐心地解答关于中医养生、疾病预防和治疗等方面的疑问，让大家对自身的健康状况有了更清晰的认识。

除了把脉面诊，免费体验的窗口也很热闹。免费体验的内容有多种中医特色疗法，包括针灸、拔罐、中药竹罐、推拿、头部疗法、穴位贴敷、药线点灸等，现场的医护人员会根据义诊的结果和市民需求为他们提供免费体验的服务。

中药养身茶饮区和中医药材展示区连在一起。许多路过的市民会到这里来倒上一杯免费的中药茶饮。记者在现场看到，中药茶饮有“菊花明目饮”和“消脂瘦身饮”两种，每种都由约10种中药材熬煮。不时有市民在品尝完免费的中药茶饮后，带着好奇心向现场医护人员询问搭配或者了解展示区的各种药材功效和用量。

## 2 市民竖起大拇指

“我平常颈椎疼，可以帮我按按吗？”“我有时候手举起来就肩膀酸，扎针灸有用吗？”……不断有群众向义诊中医提问，然后在中医的问诊下，体验了长达30分钟的针灸或按摩。

现场，刚体验完针灸的市民刘先生说：“刚开始扎针有些麻麻的、胀胀的，但是拔了针以后会感觉酸痛的地方没有那么酸了，真神奇！”

还有的市民并没有明显不适，也会向现场的中医咨询养生经验、体验免费按摩。家住临江休闲美食街附近的秦先生就专门到龙胜体验了一把中医夜市。秦先生认为，日常是身体有明显不舒服了才会去医院，然后是挂号、排队等一套流程，比较繁琐，现在有机会直接问诊，稍微有一些不舒服都可以问一问医生，这样心里也踏实蛮多。

“我已经来这里体验了三四次了。”市民苏先生说，他家住附近，夜市刚开始的时候人太多，他散步路过体验过一次之后，就专门挑人少的时间来。14日，刚好下小雨，他看到人少于是又来到了中医夜市体验艾灸服务。

现场有不少逛中医夜市的市民都是像苏先生这样的“回头客”。有的市民体验了有七八次之多。不少市民认为，就算没有生病，晚饭后能有一处专业又免费的“养生局”都是一件极为便民的好事。他们对这样的“中医摆摊”竖起了大拇指。



↑医护人员向市民科普中药材知识。 记者刘净伶 摄

→医生现场  
为市民针灸。  
记者刘净伶 摄

## 3 依托当地丰富药材 和少数民族中医资源攒起“养生局”

“这是龙胜各族自治县首届中医康养文化夜市。”龙胜各族自治县中医院院长彭伟说，龙胜有着丰厚的中医药文化和底蕴，不但有黄精、土茯苓、厚朴、钩藤等中药材，同时还是许多少数民族的聚居地，保留有许多优秀的少数民族中医药、民族医药文化。

本次中医夜市，除了普通中医养身，还有少数民族特有的中医疗法，比如“药线点灸”和“药罐”。“药线点灸”就是用中药浸泡过的麻绳点燃后用火星对穴位进行刺激。“药罐”则是用中药浸煮过的竹筒拔火罐，都是壮医所特有的养身、诊疗方法。

“活动的主要目的是想让龙胜的中医药养生文化转化成人民群众用得上、用得好的健康实践，让广大群众了解中医、相信中医、应用中医、喜爱中医。”彭伟说。

据了解，从9月15日至10月16日这一个月，“中医夜市”共计服务群众10020人次，其中名老中医、专家义诊坐诊服务群众836人次；为群众免费提供针灸、拔罐、推拿按摩等中医适宜技术服务体验643人次；为群众免费提供中药贴敷、穴位贴敷、灸法等中医护理技术体验847人次；为群众免费提供中药茶饮，向群众展示、介绍中瑶医药特色产品等服务7694人次。

记者刘净伶

↓活动现场人头攒动。（龙胜各族自治县中医院供图）