

专家义诊、现场熬煮膏方、 “董氏儿科”带你亲子游园…… 宁波市中医院 第三届膏方文化节 周日开幕

过了霜降，再下个节气就是立冬了。老话说，“秋冬补一补，来年打老虎”，眼下正是膏方进补的好时候。

11月3日，宁波市中医院中医药养生嘉年华暨膏方文化节正式开幕。当天13:30-17:00，宁波市中医院将把这场中医药文化盛会“搬”进海曙高鑫广场一楼石广场。



1 12位专家与市民面对面 中药房熬煮膏方大揭秘

膏方，又叫膏滋，是中医传统剂型之一，可以有效防病、疗病、保健、强身，适宜亚健康人群、慢性疾病患者、康复患者和适龄成熟女性。

膏方文化节开幕当天，现场有12位专家免费为市民提供健康咨询等服务，他们来自甲乳外科、肿瘤科、骨科、妇科、肾病科、风湿免疫科、脾胃病科、脑病科、呼吸科等科室，其中有多位是平日里“一号难求”的专家。

他们将向广大市民普及中医养生、冬令膏滋调补知识，指导广大群众科学进补，从而贯彻“治未病”的科学理念，提高群众的身体素质。

作为宁波市中医院的“名片”科室，中药房的关注度极高。本次膏方文化节活动中，中药房憋足了劲“狠狠整活”，分别设置了中药香囊制作、中药蜜丸制作、膏方熬煮、新老“浙八味”道地药材、中医药养生茶饮、掌上“养生局”（宁波市中医院互联网医院临方制剂展示）6大摊位。

据了解，膏方预约已经开始，一直持续到2025年1月12日。



3 24个中医药文创市集摊位「出摊」啦 解锁传统中医药潮酷玩法

本次膏方文化节阵容强大，汇集宁波市中医院七大科室和两大爱心企业，24个中医药文创市集摊位共同“出摊”，为市民打造一场极致养生与潮酷的中医药文创市集——

医院膳食营养师准备了10余种中医药养生药膳供市民朋友免费品鉴；

医院纪检监察室带来“杏林清风”廉洁文创产品展示；

医院工会组织医务“书法家”现场书写扇面，每位市民可免费领取折扇一把；

中医护理专科护士带来四大技术体验，分别是：虎符铜砭刮（刮痧）、五行火龙罐（火龙罐）、葵花点穴贴（穴位贴敷）、窗笼听户豆（耳穴埋豆），她们将根据市民体质，免费为大家选择适宜的项目；

医院鄞州门诊部将在现场为市民带来各类养生技术体验；

医院社工部携爱心公益团队“春雨仁爱”带领市民进行中药板蓝根扎染体验；

现场还有爱心市民制作的中医药点心品鉴，有三黑酥、八珍糕、桂花糕……

届时，还有现熬的和荣中药奶茶请大家免费品尝；

宁波明贝中药材有限公司将在现场展示中药传统炮制技术；

还有中药灯谜、中药框画等互动环节……

总之，现场不仅有吃有喝有玩，还有各种中医药文创打卡、健康养生项目体验。这个周末，一起共享一场关于中医药的奇妙之旅吧。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳



2 「董氏儿科」喊你来亲子游园 集科普、保健和互动于一体

在宁波，“董氏儿科”可谓闻名遐迩。作为国家级非物质文化遗产代表性项目，董氏儿科发展至今已有200多年。

本次膏方文化节，“董氏儿科”团队为孩子倾心打造了一个“沉浸式”中医药趣味亲子游园会，现场有儿时“董”中医（中医药健康小课堂）、萌娃 massage（小儿推拿体验）、我是小小“中药师”（碾药体验）、祈福挂彩、聪慧过人（中药猜谜）、投壶纳福等活动，还开设了“迷你中医药博物馆”等区域。活动集健康科普、保健和互动于一体，让孩子们在玩的同时，感受中医药文化的博大精深。

作为老少皆宜的养生健身方式，八段锦粉丝众多。活动现场，护士小姐姐将为市民展示八段锦动作，并进行手把手教学。

