

国风融本草 夜市传康养

宁波中医药点亮秀水街夏日养生新风潮

晚风拂古街，本草润甬城。这个盛夏，千年秀水老街褪去静谧，迎来别样烟火与生机。7月17日至19日，由宁波市卫生健康委牵头打造的2026“百市千县”中医药文化惠民活动（宁波站）暨宁波市中医院“冬病夏治”中医药文化节登陆海曙区秀水街。

为期3天的康养盛宴，将传统中医药文化、沉浸式国风体验与便民健康服务深度融合，让市民在夜游休闲中邂逅中医魅力，成为甬城夏日文旅与健康惠民的全新亮点。



“董氏儿科”游园会。



市民体验三伏贴。



中药大蜜丸DIY体验。



活动现场。本版图片均由通讯员提供

1 夜市开诊，沉浸式康养体验

7月17日至19日，每晚18:00至21:00，秀水街灯火璀璨、人流如织，古韵灯光次第点亮，本草香气萦绕街巷，国风氛围拉满。此次活动由宁波市中医院承办，将“中医药+文旅+民生”融合创新，跳出传统医疗服务场景，将诊室搬到老街、把康养融入夜市，以年轻化、生活化、场景化的形式，让传统中医药文化可看、可玩、可体验、可感知。

宁波市中医院内科、妇科、儿科、肾病科、皮肤科等10余个科室以及陆氏伤科组成的专家团队，坐诊夜市现场，免费为市民提供一对一健康问诊服务。针对夏季高发的湿热困倦、脾胃失调、失眠焦虑、小儿积食、肩颈劳损等问题，专家们耐心答疑解惑，精准辨证施策。夜幕之下，义诊台前秩序井然、人气不减，不少市民下班后专程赶来咨询问诊，在家门口也能享受到优质、便捷的中医诊疗服务。

沉浸式中医康养体验，让市民零距离感受传统外治的精妙魅力。夜市精心设置多元养生体验项目，耳穴压豆、穴位贴敷、三伏贴体验、刮痧理疗等悉数亮相。更有中医AI体质辨识创新项目，工作人员结合市民体质，针对性普及夏季冬病夏治、清热祛湿、养心安神的养生技巧。不同于医院常规诊疗，夜市体验轻松又治愈，上班族缓解久坐疲惫、中老年人调理身体状态、小朋友感受中医趣味，让养生不再枯燥。

国风演艺与文化互动轮番上演，为老街注入鲜活古韵。活动现场，雅致大气的国风舞蹈、舒缓舒展的八段锦展演、国家级非遗易筋经导引功精彩展演，还有专业演员扮演的古风NPC全街巡游，随机互动解锁趣味中医养生问答、赢取小礼物。众多市民驻足观赏、拍照打卡，参与互动，沉浸式体验传统养生文化。

2 游园市集，趣传中医薪火

国家级非物质文化遗产“董氏儿科”打造的“融智启童趣，岐黄护萌娃”亲子互动游园会人气爆棚。现场共有AI奇妙屋、百草小侦探、小小巧手工、智玩中医药、本草小厨房5大模块，以游戏为载体，设置中药魔方、二十四节气飞行旗、三伏天知识套环等沉浸式体验，现场还可与机器人互动、品尝儿童适配的药食同源点心，兼具科技感与趣味性，激发了孩子们对传统国粹的认知与喜爱，让中医药文化在童心扎根发芽。

百年老字号冯存仁堂的本草市集同步火热开市，多款养生本草茶饮、夏日限定草本特调、天然本草轻食小食均随心试吃；手工非遗香囊、国风本草文创、养生周边琳琅满目，雅致又实用，吸引了众多市民驻足体验。

此外，夜市还展示了宁波市中医

院自主研发的30余种中药临方制剂，脂舒肝丸、百合安神丸、秋梨膏、健脾脱敏膏等网红养生好物一站式科普。现场更有中药大蜜丸DIY体验，中药山楂丸免费品尝，趣味十足、指尖与味蕾双满足！

这场亲民、创新、趣味的国风夜市，让中医药文化可视、可感、可触。市民在休闲娱乐中，解锁潮酷养生新方式，让科学健康的中医养生理念深入人心、融入日常。未来，宁波市中医院将持续创新惠民服务形式，深耕中医药文化普及传播，推出更多接地气、有温度、多元化的健康服务活动，让中医药养生智慧惠及更多甬城市民，在助力健康宁波城市建设中做出更大的贡献。

记者 林桦 通讯员 陈君艳



活动现场。