



杏林药业中药体验馆。

医院里的体验馆

全市百家中医药文化体验馆中有6家位于副中心,其中2家落户二三级医院,4家位于基层社区卫生机构,4家位于基层社区卫生机构。这些体验馆也许您已经在生活中有所接触,也许您见过却不清楚它的作用,记者带您走进通州区中西医结合医院宋庄院区,了解医院里的体验馆。

体验馆位于院区A座2层中医科,占地200.3平方米。从正门左侧的电梯抵达二楼,一出电梯就能看到白色箱型的中医药健康文化体验馆。体验馆集成了两个重要功能:“节气养生”科普和健康自测。在体验馆的外部屏幕上按顺序显示着二十四节气,可以通过触摸来打开任一节气的详细介绍,通过文字介绍和视频解说的方式展现对应节气下的养生之道。此外,拉开体验馆一侧的推拉门,里面就是一座小型“体检中心”,身高、体重自然不在话下,血压、血氧饱和度、血糖乃至视力都可以在这间小屋中检查,最后体检站还会根据中医大数据进行结果分析,为检测者出示个性化养生方案。

再往里走,医院墙壁两侧的中医科普模块逐次展开。在中心休息厅的墙壁上,“生命之树”模块形如其名,3根以“生命观”“疾病观”“防治观”命名的主干顺着触摸屏上方伸展,开枝散叶成各种中医药观念。在这座凝聚着前人智慧的“树冠”上,您能找到“经络”“养生”“治法”等诸多分支,每条分支又会再做细分,只要触摸这些枝桠,树干的屏幕上就会出现对应的讲解。通过“树状图”的结构,让人既可以循序渐进地了解中医观念的脉络,又能直奔主题,直接了解自己感兴趣的部分。

如果您觉得屏幕上的知识不够生动,不妨从“生命之树”前转身向后看,好似武侠小说中练就道具的“铜人”将带来更直观的中医药讲解。铜人全名“智能针灸铜人”,仔细观察就能看到遍布其周身的中医经络图,哪个穴位在什么位置,哪条经络是什么走向,都能在此找到答案。不仅如此,这尊铜人还可以自己讲解,只需轻触对应穴位或操作一侧的触摸板,相关医学知识立刻出现。同时,针灸铜人本身也是中医药文化的重要象征,它可以看作是最早的国家级标准化医学模型,从诞生以来为代代中医培养作出贡献。

除了以上介绍的3个模块,另有8个中医科普互动模块分布在体验馆中,从多角度介绍中医历史、概念等知识。据介绍,自2022年开馆以来,中西医结合医院宋庄院区的体验馆已经接待参观互动1.3万余人次。副中心另外5个体验馆分别位于北京中医药大学东直门医院通州院区、台湖社区卫生服务中心、于家务社区卫生服务中心、牛堡屯社区卫生服务中心和半壁港社区卫生服务站。如果您恰好去这些地点就医,不妨在等候之余了解一些中医药知识。



中西医结合医院宋庄院区体验馆“字里藏医”模块。

通州五家上榜的中医药文旅基地养生又好玩

药

药企里的博物馆

中药与我们的生活息息相关,又颇为陌生,如今我们熟悉的药材往往都是经过炮制加工后的模样,有时在郊外手机一拍,上网搜索才发现眼前的植物就是一味熟悉的药材。如果您想要认识那些耳熟能详的中药材原本的样子,那副中心刚好有一处“硬核”博物馆。

这座博物馆名为“本真堂”,位于张家湾柳营镇北京盛世龙药业有限公司内,占地超400平方米,收藏中医药标本1000余种,既是集教学、科研、对外交流、科普宣传为一体的现代化、综合性文化馆,同时也是广大中医药从业者实践习、技能培训的重要实训基地。

别看博物馆的占地面积不大,却浓缩着中医药文化的“精华”,不说别的,光是人口边墙上的一面地图,就足够让人看上一段时间。“地图上标记着常用百味药材道地产区分布,比如燕山地区就是北苍术的道地产区,枸杞子则作为宁夏地理标志产品,从药效和营养价值均居全国首位。”北京盛世龙药业有限公司副总经理李珺介绍。古书中早有“淮南为橘,淮北为枳”的典故,在传统观念中,同一事物在不同环境下也会随之改变,造就各地差异化的产物,这一观念反映在药材上就诞生了这幅“中药道地产区地图”。

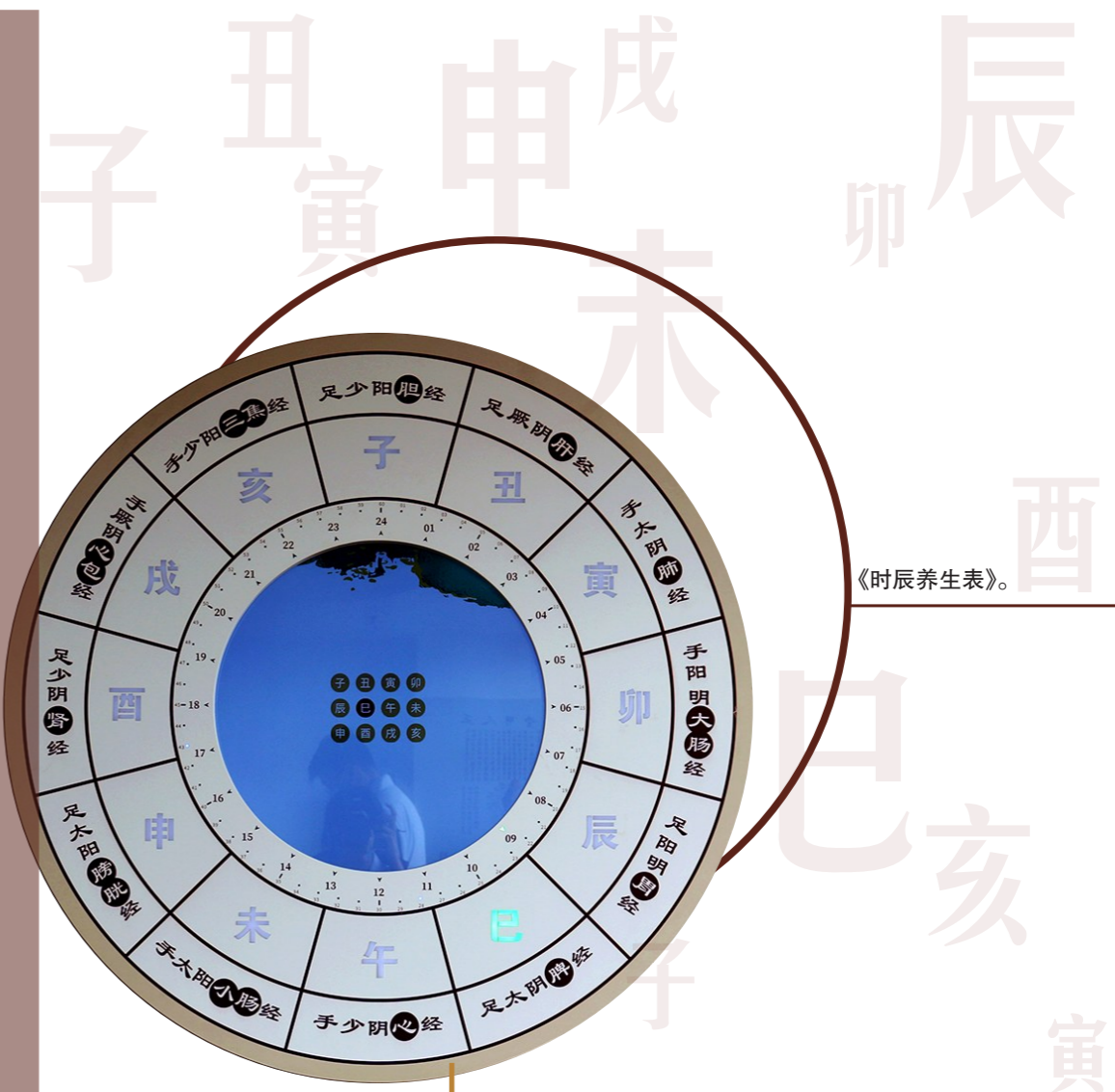
走进博物馆,琳琅满目的各色药材标本让人目不暇接。一排排中医药植物标本通过浸制,最大程度地保留了在自然环境下生长的状态。“通过保留药材的原本样态,参观者可以更加直观地认识药材,同时还能了解具有药用价值的是植物的哪一部分。比如枸杞,它的果实大家很熟悉,但许多人不清楚它的根就是我们说的地骨皮,同样是一味中药。”李珺说。

标本区共包含草、木、虫、石、谷五大类型的中药材,要是您在其中学到了足够多的知识,想要再挑战一下自己的眼力和学力,那真伪鉴别区能满足您。摆放在大厅中的玻璃柜里,陈列着许多外形相近的标本。李珺走到一只装有好几株薄荷的展柜前,“薄荷是日常生活中常见的调味料,同时也是一味中药。不过在所有种类薄荷里,只有一种具有药用价值,分辨的方法就是看它的叶片。只有叶片以十字交叉方式成对生长的薄荷才具有药用价值。”

中医药文化博大精深,中药材包含了历代前人对事物细致入微的观察和大胆求证的实践。盛世龙药业2020年被通州区卫生健康委和文旅局评为首批“通州区中医药文化旅游基地”,2023年荣获“优秀旅游建设基地”称号,作为国家高新技术企业致力于中医药历史传承,宣扬中医药文化。

本报记者 池阳

要快乐



《时辰养生表》。

从田间到舌尖 体验传统中医药文化

种植、采收、加工、炮制……一份送到病人手中的汤剂背后是复杂的中医药生产流程。而在副中心,有一处地方可以让您从药田到舌尖体验中医药制作的完整流程,那就是位于聚富苑工业区的北京杏林药业有限责任公司中医药文化旅游示范基地。

进入杏林药业,在办公楼西侧能看到一片井然有序的草药种植园。以中心的圆形药圃为原点,整个药圃被分为了9个各具特点的种植区域,如在中药鲜制外用区中就种植着黄芩、薄荷、艾草等可以直接摘取外用的中药材。在经典名方区中则分布着像藿香正气散等耳熟能详的经典药方中会用到的,如半夏、桔梗等药材,可以让游客直接了解到它们的自然状态。此外,每一种药材的种植区前都会插上讲解牌,说明种植药物的名称和功效,如果您想要更进一步了解,也可以扫描讲解牌上的二维码,获取更详细的中医药知识。

据介绍,药园名为杏林神农百草园基地,占地12654平方米,田间种植着近百种药材,既有草本植物,也有石榴树这样的多年生木本植物。漫步其中不仅可以认识中草药,还能现场采取药材。

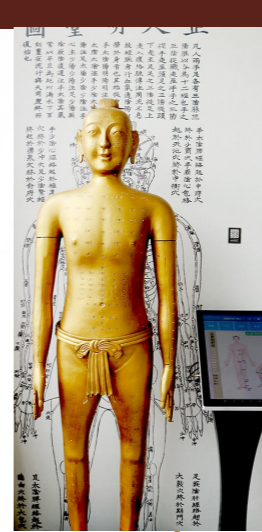
采取药材做什么呢?自然是加工制作,在旅游基地的室内部分有一间中药体验馆。体验馆里药香浓郁,古朴的药柜占据了一整面墙壁,在药柜的两侧分列着数种中医药制作体验项目。

据相关负责人介绍,游客可以从药园中采取的药材在体验馆中进行炒制等加工,亲身经历中医药制作过程。即使是在药材较少的冬季,体验馆中也可以亲手制作蜜丸、香囊和艾条。

在蜜丸制作区,调和了蜂蜜和药材的面团被放置在木制模具上,先进行反复揉搓达到长条状,其间不能太轻也不能太重,再将初步加工好的面团放入带有半圆形凹槽的模具下层,将其切割成大小均匀的面块,通过推拉模具滚成蜜丸。制作好的蜜丸放进圆形容器,再封上一层白蜡就和药店中出售的别无二致。

艾条制作同样有趣,游客要使用传统中药研磨器具,形如其名的“铁研船”,滚动“铁船”中央凹槽里的铁轮来碾碎艾草,再将得到的艾草末放进一旁的卷制机卷成艾条,可以用来进行熏灸,精制后还能用于艾灸。

除此之外,基地中还设有中医药文化长廊、中药标本展示厅、中药炮制技术展示厅等多项旅游项目,还会根据时节提供特色药膳。游客可以亲身参与到中医药的每一个环节,全身心感受中医药文化。



智能针灸铜人。

冬季农场感受药食同源

慢时光境农场位于潮县镇吴营村,步入农场大门,散落种植的各类果树和远处的大棚立刻带人离开平日喧嚣,入口处的蜗牛“小窝”憨态可掬的样子让人不自觉放松下来。再往里走,大路两侧的农谚和不时出现的少见树种又让人觉得这里并不简单。

“您看,这是一株花椒树。”慢时光境农场创始人许月走近一棵枝干上长满尖刺的“怪”树说。据许月介绍,除了花椒树之外,园中还种植着杏、李子、樱桃、油桃、西梅、梨、苹果、山楂、柿子等多种果树,在果树林下搭配种植着射干、白三叶、鼠尾草等中草药,在灵活运用角落、空地的同时,为整个园区增加了浓厚的中医药氛围。在参观中草药种植区的过程中,还介绍了中草药的历史渊源及中药应用理论,并根据中草药的分类讲解日常生活中常见的草药及其功效。

除了“看”,在这里更能“学”。农场开展了综合体验活动和课程,邀请老师给同学们讲解“药食同源”,在田间、林中告诉大家日常生活中吃到的大枣、山药等也是中药,叮嘱孩子们不要挑食,让孩子们尽早树立健康饮食的理念。“深冬日近,室外已经看不到什么绿色,但农场也准备了适宜开展的活动。我们把草药放进了茶壶,布置了围炉煮茶。游客可以在室内一边观赏雪景,一边和好友煮茶聊天。”许月说,考虑到冬季气候,农场特意选择了具有清咽利喉、清热泻火功效的茶饮以备游客饮用。比如在乌龙茶中加入了雪梨、大枣的雪梨乌龙茶,不仅保持了茶香,还融入了清新的甜味。更重视气味的游客则可以选择橘子白茶,橘子皮、桂花和玫瑰在白茶中酝酿成沁人心脾的香气,不仅能温暖口腔,还能滋润鼻腔。

如果您觉得在室内不能感受到冬天的全貌,农场的户外也做好了和冬季相衬的准备。原本的鱼池,摇身一变成为2500多平方米的冰雪场地,游客可以在此滑冰、滑雪,感受冰雪乐趣。冬季正是草莓成熟的季节,农场中的6个温室大棚已经满载硕果,可供采摘品尝。不仅如此,农场中还饲养着牛、羊、鹿、马等可以和游客互动的动物,为安静的冬天增添了不少活力。

慢时光境农场占地面积80余亩,紧邻京津公路及京哈高速潮县出入口,包含中药材种植体验区、农耕文化及中医药文化科普区、无公害种植大棚、私家菜园认养区等多个部分,获评“国家四星级休闲农业园区”“通州区中医药文化旅游建设基地”。未来,农场将依托大运河文化旅游线路、潮县文化健康小镇,发展绿色种植产业、亲子研学、农疗等农业休闲产业。

杏林神农百草园基地内部场景。