

# “艾”在曹家庄:把中医课堂搬进艾草田

## 青岛老年生活大学“乐游”中医班赴胶州曹家庄开展研学活动



### 1 艾香满径,研学课堂“长”在了田野间

车窗外的风景从高楼渐变为田畴,学员们的心也跟着开阔起来。曹家庄的艾草基地,一望无际的绿浪随风起伏,空气中弥漫着一股清苦而温暖的草木香气。这气味,与学员们在家中点燃的艾条、网购的艾绒截然不同——那是土地本身的味道。

青岛老年生活大学中医班的李玉老师,站在田间,给大家上了一堂“长在地里”的课。从艾草的品种辨识,到临床应用,从鲜艾叶的吃法,到可能出现的不良反应,娓娓道来,深入浅出。李老师随手拔起

一株艾草,“闻一闻,这才是真正的艾草。”有学员感叹:“跟网上买的完全不一样,野生的就是不一样。”

更让大家兴奋的是“特效穴”环节。黑眼圈按四白穴,颈肩僵硬揉肩井穴,慢性咽炎找太溪穴……十三组穴位与常见症状一一对应,学员们边听边在自己身上比画,笑声不断。有学员说:“以前光看书记不住,今天在艾草基地里一讲,一下子就记住了。”

这就是研学的意义——知识不再是书本上的黑白文字,而是脚下的泥土、手中的草药、鼻尖的清芬。

六月的青岛,麦香萦绕,艾草正盛。6月6日,63位平均年龄60岁左右的学员,登上了空调旅游车,驶向胶州曹家庄。这不是一次普通的出游,而是青岛老年生活大学中医班的首场研学活动——把中医课堂直接搬进了艾草基地里。

### 2 手作传薪,十五分钟缝出一味“良方”

如果说听课是“输入”,那动手就是最好的“输出”。在基地的手工区,大家将艾叶搓成艾绒,装到香包里,收口、拉绳,整套流程不过十五到二十分钟,一只鼓鼓囊囊、散发着草药香气的香包便完成了。学员们互相展示、彼此欣赏。

午餐是当地特色的“八大碗”,地

道的乡村桌餐,热气腾腾,实实在在。饭后,学员们漫步曹家庄,看村舍错落、绿水环绕。基地的供销室里,还陈列着不同年份的艾绒——三年陈、五年陈,学员们围着挑选。李老师一边走一边讲,看到什么就联想到什么,学员们跟在身后,像回到了少年时跟在先生后面求学的模样。

### 3 知行合一,研学让银发岁月更有光

这是山东省老年国际旅行社第一次举办中医研学,也是李玉老师第一次把课堂搬出教室。从学员们的反馈来看,这一步,走得扎实而温暖。“在课堂上学了两年,这一趟研学,才算真正搞明白了艾草有多少种、每种有什么用。”一位学员的话代表了很多人的心声,“书本上的东西是平面的,到了现场,立体了,一下子就通了。”

有学员真诚地提出建议:“活动项目再多一点、再丰富一点就更好了。”这不是挑剔,而是期待。当一

个人开始期待下一次出发,说明这一趟旅程,已经在心里种下了一颗种子。

研学,不是年轻人的专利。恰恰相反,走过半生风雨的中老年人,更懂得“知行合一”的分量。在田间闻一味草药,在手中缝一只香包,在路上结识一群同好——这不是消遣,而是一种认真的、有质量的生活方式。

如果你也想让课堂走出教室,让知识带上泥土的芬芳,下一次研学,欢迎加入我们。详询:0532-66988553,55715149

### 癌症正成为“慢性病”

近20年来,癌症的预防和治疗手段发生了翻天覆地的变化,从一发现就已经中晚期到早筛早诊,从手术、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗到免疫治疗,精准医疗让患者的生存期明显延长甚至痊愈,癌症正逐渐从“绝症”变成一种可防可控的“慢性病”。

早中期肺癌切除后,血液中可能残留“微小病灶”(MRD),导致复发。过去靠化疗,副作用大、获益有限。

如今进入精准辅助治疗时代:EGFR突变后吃奥希替尼3年,5年无病生存率88%;ALK融合术后吃阿来替尼2年,无病生存率达94%;RET融合术后吃塞普替尼,复发风险下降84%,且能有效控制脑转移。

核心建议:确诊肺腺癌后务必做基因检测,有靶打靶、适合免疫就打免疫。还可用ctDNA检测MRD来指导是否需要用药,把癌症变成慢性病,希望越来越大。

**山东省老年国际旅行社** 0532-66988553 55715169

青岛报业传媒集团旗下公司 L-SD-CJ00232

**春城有约 绽放芳华**

**长春、吉林**

新民大街历史文化街区、净月湖、松花湖风景区、北山公园、满族博物馆、天主教堂、松江中路、河南街夜市、长春伪满皇宫、南湖公园、北京大街西历史文化街区、长春动植物园、永兴早市、长春水文化生态园纯玩双飞5日

6月22日 65岁以上 3490元 65周岁以下 3590元

- ◆ 长春民政局严选推荐,青岛日报社全程护航
- ◆ 全程零负担,慢节奏研学康养模式
- ◆ 特邀青岛日报社记者全程跟拍
- ◆ 全程陪同导游服务

**南北疆** 坎儿井、火焰山、天山天池、大巴扎、喀纳斯风景区、禾木村、五彩滩、博斯腾湖、英吉沙小刀村、卡拉库勒湖、布伦口湖、喀什葛尔古城、艾提尕尔清真寺、天山神秘大峡谷、库车王府、魔鬼城、回王府、十二木卡姆专列 18日 老年无忧:参团无限制 不加收老年附加费用(75岁以上老人须家人陪同) 7月6/28日 8月3日 9月19日 (具体出发时间以国旅集团指令与最终出团通知书为准) 5980元起

**广西** 百魔洞、巴马长寿博物馆、长寿村、仁寿源、古龙山大峡谷、鹅泉、德天跨国大瀑布、明仕田园、侨港风情园、北海银滩、北部湾广场、百年老街纯玩双飞6日 6月15/19/22日 2880元

**湖南** 韶山、毛主席铜像、毛主席同志故居、芙蓉古镇、张家界国家森林公园、袁家界核心景区、金鞭溪大峡谷、黄龙洞景区、凤凰古城、沅江泛舟纯玩双飞6日 一价全含28人左右精品团 6月21/26/29日 3680元起

**贵州** 黄果树风景区、天星桥景区、陡坡塘瀑布、小七孔景区、西江千户苗寨、镇远古城、梵净山景区双飞6日 6月17/24日 3780元起

**四川** 都江堰景区、九寨沟风景区、黄龙风景区、乐山大佛、黄龙溪古镇双飞6日 6月21日 3180元起

**甘南** 麦积山风景区、腊子口战役遗址、扎尕那、郎木寺、黄河大草原、黄河九曲第一湾、若尔盖大草原、花湖、桑科草原、桑科湿地公园、拉卜楞寺、李家龙宫、天水古城双卧8日 6月15/20/28日 2580元

**湖北** 杏花村、董必武故居、大别山、大湾村、天堂寨国家森林公园、刘邓大军指挥部、白马大峡谷、六万情侠景区、双卧7日 6月20/27日 1980元

**西班牙 葡萄牙** 太阳门广场、马德里西班牙广场、马德里皇宫、罗西欧广场、航海发现纪念碑、贝伦塔、西班牙广场、塞维利亚大教堂、塞维利亚大王宫、黄金塔、龙达、阿尔拜辛区、阿尔罕布拉宫、瓦伦西亚主教堂和塔楼、圣家族大教堂、奎尔公园、米拉之家11日 含小费签证含全餐含联运 全程入住四星酒店 7月13/20/27日 20800元

**埃及 土耳其** 吉萨金字塔群、狮身人面像、大埃及博物馆、汗哈利利集市、卡尔纳克神庙群、马车巡游卢克索、蓝色清真寺、多马巴切新皇宫、加拉大桥、土耳其国父纪念馆、安卡拉古城、图兹湖盐湖、古罗马露天博物馆、精灵烟囱、棉花堡、赫拉波利斯古城遗址、希林斯小镇、以弗所古城、布尔萨考古博物馆、绿色清真寺、布尔萨大巴扎15日 全程五星酒店 国航直飞双点进出 全程含餐 赠送转换插头 7月11/25日 17500元

**澳大利亚 新西兰** 悉尼歌剧院、悉尼海港大桥、海德公园、悉尼鱼市场、悉尼皇家植物园、麦考利夫人椅子公园、悉尼港海上巡游、干帆海港、海港大桥、工党纪念碑、中央公园、怀欧塔普地热公园、温泉地热公园足浴体验、市政府花园、艾哥顿山区特色观光牧场、红树森林、渡轮大厦、联邦广场、皇家植物园、墨尔本大学、旧国会大厦、圣派翠克大教堂、菲兹路易公园、库克船长小屋、网红涂鸦街10日 上海直飞免联运 20人精品小团 8月26日 13999元

**北欧(挪威 瑞典 丹麦 芬兰)** 斯德哥尔摩市政厅、斯塔万根大街、斯德哥尔摩老城区、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天集市、岩石教堂、西贝柳斯公园、Amos Rex美术馆、维纳恩湖区、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、哈当厄尔峡湾、埃德菲尤尔小镇、沃尔令瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威皇宫、奥斯陆歌剧院、小美人鱼雕像、阿美琳堡宫、天鹅湖、新港码头四国9日 含全国联运拒签无损 赠送双人WiFi/旅行三宝+插头/市政厅旅拍服务 7月2/6/8日 6999元

**南美(巴西 阿根廷 智利 秘鲁 乌拉圭)** 伊比布拉耶拉公园、巴西独立纪念碑、蝙蝠侠胡同、耶稣山、里约游船、巴西伊瓜苏国家公园、伊瓜苏瀑布、阿根廷国家公园、科洛尼亚德尔萨门托托城、玫瑰宫、大冰川国家公园、大冰川游船、火地岛小火车、雅典人书店、康塞普西翁山丘复活节岛拉诺拉拉库火山鸟人村遗址、圣卢西亚火山、羊驼村、土著印第安部落五国25日 中国国航北京起止含联运一价全含纯玩0购物 9月13日 109999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ★★另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询★★★