

端午临近，你还少个中药香囊



传统中药香囊受热捧

中国人佩戴中药香囊强身固本、增强免疫力的传统由来已久。香囊又名香袋、花囊，也叫荷包，是将中草药末装在特别的囊状布袋中，不仅可以随身佩戴，也可以悬挂在车中、衣柜中，可以提神醒脑、防疫驱虫。

青岛市海慈医疗集团西院区治未病中心主任董娟介绍，“我们医院推出了5款中药香囊。芳香辟秽香囊主要以防蚊虫为目的；养心安神香囊可以挂在床头，改善睡眠质量；小儿保健香囊选用了适宜儿童的更柔和的中草药物；提神醒脑香囊适合上班族；还有理气通络香囊，高血压、高血脂、糖尿病群体多会配合中医外治疗法使用。”

董娟介绍，“香囊作为治未病科开展的多种特色技术之一，其实一年四季都有，临近端午，来咨询和配取的市民更多了。有需要的市民可到医院配取，在医生的指导下使用。”

不是所有人都适合用香囊，董娟介绍，“过敏体质和有过敏性支气管哮喘的人不能用。皮肤过敏者由于香料接触皮肤，会出现皮疹、红疹、瘙痒等现象，所以禁用。孕妇不能用，孕妇一旦使用了配料不当的香袋，有导致流产的危险。此外，体质虚弱者也不宜使用气味过重的香囊，容易造成恶心、头晕、乏力等。”

戴个香草袋 不怕五虫害

“没想到蚊子这么厉害，两岁的宝宝一晚上被咬了十几口。”近日，豆豆(化名)的妈妈到青岛市海慈医疗集团西院区治未病中心给孩子配制了两个香囊，她说，“不敢用驱蚊药，又怕蚊香熏，还是

在民间，端午有佩戴香囊的习俗，以表达驱瘟除秽、祈求健康平安的美好愿望。随着端午临近，青岛市海慈医疗集团、青岛西海岸新区中医医院等医疗机构推出了不同功效的中药香囊，这些沿袭了中医智慧的小香囊受到市民青睐。

中医药作为中华民族的文化瑰宝，以其“简便验廉”的特点享誉中外。记者日前探访发现，现在很多年轻人也乐于到中医院进行体质辨识、中医养生调理。随身携带一个提神香囊、喝一杯扶正防感饮、下班赶去艾灸、晚上贴好足贴……中医药越来越多地融入人们的日常生活，并受到众多年轻人喜爱。

相信老祖宗留下的东西。现在，晚上睡觉时就把香囊放在旁边，白天出去玩时，孩子也会随身戴着，感觉很管用。”

佩戴香囊既是一种民俗，更是一种预防疾病的方法，民间也有“戴个香草袋，不怕五虫害”的说法，中药香囊不仅成本低、效果好、芳香美观，而且安全无副作用，成人儿童都可佩戴。

中药香囊属中医外治法中的“衣冠疗法”“芳香疗法”，利用药物的芳香走窜作用，通过人体的口鼻、皮肤毛孔及经络穴位吸收，达到芳香祛湿、清热解毒、治病防病的作用。能发挥“威力”，小小香囊里都放了什么呢？董娟介绍，“中药香囊根据其功效不同，配方繁多。常用中药有艾叶、白芷、苍术、薄荷、丁香、藿香、佩兰等。”现在网上出现了很多香囊配方或者香囊定制等，对此专家提醒，香囊定制说来简单，其实里面大有学问，比如根据什么样的体质选择什么样的中药材、中药材的剂量和比例是多少，这些都是有讲究的。

中医药文化进校园

5月30日下午，青岛市海慈医疗集团西院区联合市南区疾病预防控制中心开展了“端午节·送中医药文化进校园”志愿活动。在青岛宁夏路第二小学，本次活动让中医药文化走进校园，传习国粹、岐黄护苗，在学生心中种下一颗颗中医药文化启蒙教育的种子。香囊的中草药香气萦绕在整个活动现场，“我很喜欢中草药独特的香气，也对中医药文化的博大精深产生了浓厚的兴趣。”一位学生说。

青岛西海岸新区中医医院也推出了中药香囊，舒肝解郁袋组方有疏肝解郁的柴胡、木香、川芎等6味中药，温中健脾袋组方有丁香、肉桂、吴茱萸等5味中药，防疫香囊组方有藿香、苍术、菖蒲等5味中药。

“这里面是什么中药？闻起来真是提神。”5月29日，青岛职业技术学院的学生们走进青岛西海岸新区中医医院。师生们在现场制作中药香囊，近距离体验中医药文化。医院还端上了清肺利咽、美容养颜的中医养生茶饮，医护人员现场讲解了茶饮的保健功效。记者从该医院治未病科了解到，临床医生可根据市民体质、症状开茶饮方，但需经过辨证，如健脾养胃饮，功效是健脾和胃，滋阴生津；茅根竹蔗水，功效是清热凉血，利尿生津；还有益气生津饮、美颜祛湿饮等。

中医药用实力“圈粉”

近年来，市民对中医调理和保健意识逐渐增强，不仅是中药香囊、中医养生茶饮受到关注和喜爱，针灸、督灸、核桃灸、足浴、蜡疗、穴位贴敷、火龙罐、刮痧、耳穴等特色中医适宜技术也被更多人所了解。

“近期随着温度和湿度升高，到医院寻求中医特色疗法改善湿气重、疲倦乏力、脾胃虚弱的市民不断增多。每天仅初诊挂号量就达七八十位。”董娟告诉记者。

“我从小就体质偏弱，现在工作压力大，经常感冒，从今年春天起就喝上了海慈医院的扶正防感饮，味道并不苦，我觉得很有效。”29岁的市民易女士说，她了解了很多中医适宜技术，也亲自体验过脐灸、耳穴、穴位贴敷等疗法，改善了自身许多问题。“现在说起中医药，再也不是之前认为的黑黢黢、苦津津的汤药了。”她笑着说。

为满足不断增多的治疗需求，青岛市海慈医疗集团西院区治未病中心开展了延时服务，一直到晚上7点半，很多小学生可以放学后来做核桃灸，通过中药熏蒸、艾灸、穴位按摩、耳穴压豆等多种方法接受中医近视防控干预。接下来，医院还计划增加午间服务，医护人员将为上班族做针灸等中医疗法。该医院还专门开设了失眠专病门诊、脐灸专病门诊、督灸专病门诊、体重管理门诊、脊柱健康管理门诊、中医备孕调护门诊、更年期健康管理门诊等。

/ 相关链接 /

加快中医药 强市建设

中医学的动态生命观、治未病的防治观、以人为本的个体化诊疗模式、整体调节的综合治疗观念、丰富多样的诊疗方法，在防病治病中具有不可替代的作用。记者从市卫生健康委了解到，随着7个国家中医药综合改革示范区之一落户山东省，青岛市抢抓机遇，乘势而上，目前我市正推动国家中医药传承创新发展示范试点项目在青岛的规范落地和有效实施，加快健康青岛和中医药强市建设。

青岛市将中医药文化传播和健康促进作为重点任务，写进《青岛市建设中医药强市的若干措施》和《青岛市中医药传承创新发展示范试点项目实施方案》，成立首批中医药文化科普专家团，开展送中医药文化科普知识进企业、进机关、进校园、进社区、进乡村等活动，全力提升青岛市居民中医药健康文化素养水平，在全市营造“信中医、爱中医、用中医”的良好氛围，为中医药强市和健康青岛建设贡献力量。

开展中医药国际文化交流活动是中医药走出国门、走向世界的重要方式。以青岛西海岸新区中医医院为例，近年来该医院构建中医药文化国内国际“双轨、双循环”传播模式，建立中医药文化“基地+策展”国际传播新路径，架起中医药文化传播的桥梁，全方位开展“沉浸式”中医药文化体验活动，不断拓宽中医生活化的推广渠道和方式，用实际行动推动中医药文化走深走实。

本报撰稿摄影 观海新闻/
青岛早报记者 杨健