

①

中医专家组团空降幼儿园

“五健”行动在幼儿园落地

□本报记者 邓剑云

11月4日,福建中医药大学附属人民医院“中医妈妈班”专家团走进晟禾联建幼儿园,开展医育融合项目启动仪式(图①)。

这场活动由福建中医药大学附属人民医院、福建晟禾教育管理集团有限公司主办,福建卫生报社承办,将“治未病”三个字,从典籍里请到了幼儿身边。

福建中医药大学附属人民医院副院长施婉玲在致辞中说:“作为国家中医优势专科儿科建设单位,我们有责任、也有能力把这件事做实、做久。”晟禾教育集团总园长方柏爱则把期待落在三个“更”上:健康管理更专业、文化启蒙更生动、家园共育更有效。

当天,晟禾教育集团旗下10所幼儿园成为福建中医药大学附属人民医院的医育融合项目实践教育基地。

自2018年与福建卫生报社联合打造“中医妈妈班”品牌以来,医院立足三甲医院儿科专业优势,开展互动式线下活动、推出近100期实用科普视频,全网覆盖受众超百万家庭,搭起连接国粹智慧与家庭健康的科普桥梁。

“这既是一场活动,更是一项机制的开端。”施婉玲说。

把“忌口”松一松,把“咀嚼能力”还给孩子

“过敏儿不是‘瓷娃娃’,过度忌口和过度精细,有时比过敏本身更影响生长发育。”讲座环节,福建



②

中医药大学附属人民医院儿科主任、中医妈妈班负责人艾斯博士(图②)以“吃对、养对、少遭罪”为题,先破误区:化验单阳性不等于真过敏,只有“检测阳性+吃后确实出现症状”才需忌口。

她教给家长好记且好用的“红绿灯原则”:红灯,是过敏原检测阳性且确有临床症状的食物,严格避开;黄灯,是吃了之后长疹子、咳嗽或喘的食物,留心观察、到医院进一步确认;绿灯,是孩子慢慢耐受、适应了的食物,就不必终身忌口。另外,已确诊过敏原的孩子,每3~6个月要重新评估。

说到喂养,艾斯建议,3岁~6岁孩子的餐盘里,至少有一两样需要“认真嚼一嚼”的东西:肉丝、小肉丁、小朵西兰花、胡萝卜条等。要让孩子自己啃水果,而不是榨成果汁。


③

五张诊桌,专管“健康长大”这件事

上午10点,幼儿园一楼的操场上,国家一级教练黄承武老师将五禽戏化成“动物变变变”游戏操,“老虎伸懒腰”“小鸟展翅飞”“小熊摇摇晃晃走”……孩子们在笑声里拉伸脊柱、开阔胸肺。那一刻,中医导引不再是书本上的词,而是草地上此起彼伏的“小老虎”“小鸟”。

导引操(图③)热身之后,50组亲子家庭有序加入这场健康之旅。


④

健康咨询区的五张桌子像五把“健康尺”,量着孩子们成长的细节(图④)。

这些健康咨询看似平常,背后却连着一份国家层面的健康计划。2025年12月30日,国家卫生健康委、国家疾控局、教育部等13部门联合印发《儿童青少年“五健”促进行动计划(2026—2030年)》,体重、


艾斯博士担任幼儿园健康副总园长,首次开展健康督导

视力、心理、骨骼、口腔,五大健康问题,每一个都踩在幼儿生长发育的关键点上。五张诊桌,正是“五健”行动在幼儿园场景里的一次落地。

一枚香囊、一尾中药小鱼,国粹的另一种传承方式

体验区里,本草香阵阵飘来。孩子们把艾草、薄荷装进小布袋,举着香囊凑到鼻尖:“像小草的味道!”

中药标本贴画区,灵芝的云纹、枸杞的一点红、陈皮的卷边……被一双双小手一一捏出来。


⑤

“中药连连看”摊位前(图⑤),孩子们把贴着中药卡片的小鱼钓起,按颜色投进“药筐”,考验手部精细动作的同时,懵懵懂懂地感知中医药的“五色对五味”。

中医的韵味,就这样藏进一双双小手捻起的一枚香囊、一幅贴画、一尾小鱼中。

“我在福建学中医”

“海丝岐黄”南非中医研学班暨中医特色技术国际培训项目在榕启动

□本报记者 邓剑云
通讯员 魏映双 林宜靖

看一根浅针怎样在指间轻旋、贴着皮肤落下,看飞针出手快得只留一道手影,看推拿的掌根怎样循着经络压实、推开,看中医护理怎样在病床边施护,看特色专科外治怎样把药力和手法用在具体病症上……11月9日至20日的十个教学日里,一群南非师生用双手践行T恤上的这行字:“我在福建学中医”。

11月9日,2026年中医药国际品牌工程项目系列活动之“海丝岐黄”南非中医研学班暨中医特色技术国际培训项目在福建中医药大学附属人民医院(福建省人民医院)启动。来自南非约翰内斯堡大学的师生及非洲中医及针灸中心骨干相聚福州,开启以临床见习、


研学



特色技术学习和中医药文化体验为主要内容的研学交流。

该项目由福建中医药大学附属人民医院举办,依托医院承担的2026年中医药国际品牌工程“中医药服务国际品牌”子项目,以及中非医院联盟中医外治工作组、国际外治中心等合作平台开展。

其间,学员们将在福州走进临床一线、参与学习、体验文化。据了解,本次项目旨在通过规范的特色技术教学与面对面的专业交流,增进海外学员对中医药的理解,促进福建中医药特色技术的国际传播,为中国-南非中医药教育、临床和学术合作积累实践基础。

研学活动还融入中医功法、药食同源及文化体验,将专业学习延伸至日常养生和文化认知。通过体验与交流,学员可以在诊疗技术之外,进一步认识中医药的健康理念及其与生活方式的联系,理解中医药服务背后的文化内涵。