

银针捻转显奇效 八段锦中悟养生

35名外国学员走进丰台体验中医药文化

本报讯(通讯员 冯振 胡明芳)3月25日,丰台区中医医院迎来了一批特殊的客人——35名来自“拉加南国家中国援助项目研修班”的外国学员,带着对中医药文化的好奇与向往,走进中医药文化体验馆,沉浸式体验中医药文化。

外国学员们跟随“天一针法”创始人李荣刚教授,深入了解中医针灸这一古老而神奇的技术。李荣刚用通俗易懂的语言,向学员们阐述了中医经络学说,指出人体经络如同一条条无形的通道,气血在其间运行,针灸通过刺激特定的穴位,可以调节气血,达到治疗疾病、强身健体的目的。学员们听得聚精会神,不时发出惊叹声,对中医针灸的神奇疗效表示由衷的钦佩。

好奇的学员们纷纷挽起衣服,跃跃欲试,想要亲身体验。李荣刚示范了“天一针法”的针灸过程,他手法娴熟,轻捻银针,精准地扎入穴位,当银针轻轻刺入皮肤,那微微的酸胀感让外国学员们真切地感受到针灸的独特力量。

一位来自萨尔瓦多的学员激动地说:“这是我第一次体验针灸,之前只是听说过,这次亲身体验后,我被它的神奇效果深深折服。这种通过刺激穴位来治疗疾病的方式,太不可思议了,让我对中医有了全新的认识。”

随后,在中医师的带领下,学员们认真地跟着学习八段锦的动作。他们跟着节奏,一招一式地练习着,虽然动作略显生疏,但都非常投入。随着练习的深入,学员们逐渐感受到了八

段锦带来的身心愉悦之感。一位来自萨摩亚的学员兴奋地说:“练习八段锦让我感觉身体非常放松,仿佛有一种能量在体内流动。这种锻炼方式不仅对身体有益,还能让心灵得到宁静,真是太棒了。”

此次外国学员到丰台区中医医院参观交流活动,是医院开展中医药国际交流工作的重要举措之一。这次活动不仅让外国学员们亲身感受到了中医药文化的独特魅力,增进了他们对中医药的了解和认同,也为推动中医药文化走向世界搭建了桥梁。医院将继续致力于开展中医药国际交流工作,让更多的人了解中医药、喜爱中医药,为中医药文化的传承与发展贡献力量。



外国学员跟着中医师学习八段锦的动作。

嘉禾医疗协办孕博会 多对一母婴服务引关注

本报讯(通讯员 魏音音)3月22日、23日,由丰台区非公医疗北京嘉禾医疗联合协办的“2025北京关爱未来母婴孕博会”在国家会议中心开幕。本次博览会以“关爱新生,赋能未来”为主题,聚焦母婴健康与传统文化传承,吸引了众多行业专家、知名品牌及母婴家庭参与。活动首日,备受瞩目的“中华传统月子文化传承保护利用工程月子营养餐特展”正式揭幕,成为全场焦点。

现场吸引许多准父母及新手家庭驻足了解“全周期母婴照护服务体系”,其中“嘉禾母婴照护中心”因涵盖医疗级母婴护理、育儿资源调配、家庭心理疏导等特色服务,引发广泛关注。一位二胎妈妈表示:“月嫂+营养师+康复师”多对一服务模式,能精准解决多胎家庭的照护痛点,让我们对迎接新生命更有信心。”

作为本届孕博会的核心亮点,22日上午,

在全场母婴家庭的共同见证下,“中华传统月子文化传承保护利用工程月子营养餐特展”揭幕。此次传统文化特展,以沉浸式展览形式,系统梳理了月子文化从古至今的演变脉络,呈现了月子营养餐的历史渊源、科学配比及现代化创新成果。

本次月子营养餐特展是“中华传统月子文化传承保护利用工程”的第三期特展,展览从探源、挖掘、保护、传承、利用、创新、发展七个角度,全方位展示了中华传统月子文化的深厚底蕴。展览按照编年体这一中国传统史书体例,遵从产褥期28天母婴照护服务中“一排二调三补四养”的营养配餐原则,根据产妇分娩方式、季节、地域和饮食口味、宗教信仰、个人体质的差异,秉持药食同源的基本理念进行展陈设计。

此次展会为期两天,主舞台区安排了多场专题演讲。围绕“母婴营养膳食安全与配餐”“科学母婴照护与月子文化创新”“母婴照护服务新模式”等专题,由多位母婴领域专家展开深度解析,探讨传统与现代结合的照护模式,分享母婴皮肤护理、膳食免疫学等前沿课题。此外,现场穿插精彩表演、幸运抽奖及商家优惠互动,吸引了众多家庭驻足参与。

此次“2025北京关爱未来母婴孕博会”的成功举办,以“一站式”平台汇聚知识分享、产品体验与健康咨询,不仅加速了母婴行业资源的深度融合,更以创新科技赋能传统智慧,为中华传统母婴文化的传承开辟了新路径。随着“中华传统月子文化传承保护利用工程月子营养餐特展”的圆满落幕,为母婴产业传统文化复兴提供了生动范本。

今年清明祭扫 无需预约

3月25日,北京市政府新闻办举行2025年清明祭扫服务保障新闻发布会,介绍全市清明祭扫服务工作有关安排。今年,清明祭扫服务集中日共20天,市民可直接前往园区进行祭扫,无需预约。北京市民政局副局长、新闻发言人杨志伟介绍,根据今年清明节放假安排,将3月22日至4月10日共计20天确定为祭扫服务集中日,其中,3月29、30日(双休日),4月4、5、6日(清明假期)共5天为祭扫服务高峰日。为满足广大市民多样化祭扫服务需求,今年本市继续提供现场祭扫、代为祭扫、网络祭扫3种祭扫服务。

和往年清明现场祭扫需要预约不同,今年市民可根据自身的祭扫需求,直接前往园区进行祭扫。为做好祭扫服务,各殡葬服务机构结合实际设立了便民服务台,免费提供各类祭扫用具用品、祭祀鲜花、应急药品、热水纸杯、雨伞雨衣等物资。

不到现场祭扫的市民,可通过市民政局门户网站清明祭扫专栏、“北京民政”微信公众号或“京通”小程序进入殡葬服务预约系统,申请由公墓代为祭扫。公墓将免费提供擦拭墓碑、敬献鲜花等基本服务,其他延伸服务项目可与公墓另行约定。另外,市民可通过首都之窗、北京市民政局官方网站的2025年清明节网上祭扫服务专区,开展寄语、献花等网上祭奠。

(北京晚报)

热点回应

北京市地震局:近期发生5级以上地震的可能性很小,不会影响我市正常生活生产秩序。

据中国地震台网测定,2025年3月26日1时21分在河北廊坊市永清县(北纬39.42度,东经116.6度)发生4.2级地震,震源深度20公里。截至3月26日7时,共记录到3次余震,最大余震为2.9级。

永清4.2级地震距离北京最近13公里,造成北京大部分地区不同程度震感,最高烈度4度,远低于北京抗震设防烈度,没有造成北京地区建筑物破坏,不会影响我市正常生活生产秩序。

根据联合会商意见,原震区近日发生4级以上地震可能性不大。此次地震不会对北京市地震活动产生影响,北京市近期短临地震前兆异常不明显,发生5级以上地震的可能性很小。

(北京日报)

收视预选

丰台有线电视803频道《创卫有我 健康同行》栏目周六21:45播出,周日9:46和14:15重播。本周六播出内容为《消毒液的使用》,敬请收看。

丰台好人



雨浓:从儿童到银发 从扶贫到婚恋 她的公益版图没有边界

好人说

“多的人生命力和可持续发展。在于行动本身。公益其实是一种行动,它的意义就更长久的。”

雨浓,女,1977年11月出生,北京婚姻家庭建设协会会长。

2013年雨浓积极倡导发起了“儿童走失事件”干预处理、青少年“‘教’在身边”家庭防险与应急处置等公益项目,举办开展数十期公益课堂,从北京辐射至河北等地区,受益公众数万人次。她与北京青少年发展基金会联合发起“贫困青少年大病关爱保障”公益项目,并为河北滦平、崇礼、尚义的5632名贫困地区的贫困青少年赠送保额过亿的大病保险,并扩展至新疆和田、青海玉树、江西上饶等地区,为25000多个家庭缓解了经济困难,使更多的贫困地区青少年受益。她多年如一日,不仅给予孩子们物质上的帮助,也为他们的茁壮成长想办法获得更多的助力,累计募捐50万余元。雨浓曾获得“北京市未成年人保护工作先进个人”荣誉称号。

雨浓依托优势资源,协同联动社会力量,面向老年群体,策划推动建立“救扶我”老年人意外保障平台,真正从老年人需求出发,建立老年人出行服务体系。面向残障群体,倡导服务重心从“康复模式”转变为“社会支持模式”,她与北京融爱融乐心智障碍者家长定期组织开展职业帮扶计划,为心智障碍者能够自食其力提供了途径,增强其融入社会的能力,帮助心智障碍者家属减轻压力和心理负担。面向贫困群众,她积极动员相关单位进行募集,定向为玉树州囊谦县、称多县等4县11个乡镇捐赠价值100余万元的医疗设备及常用药品。

2010年,雨浓主导搭建职业女性全媒体及服务平台,为女性群体赋能。自2016年起,雨浓倡导及成功举办了三届北京女子半程马拉松公益赛事,引起了社

好人故事



会对于女性群体的广泛关注,她始终致力于女性及衍生群体公益事业与职业女性群体平台建设。2018年3月,雨浓被授予“全国三八红旗手”。

雨浓还带领协会为首都青年搭“鹊桥”谋幸福。2020年以来,举办了上百场移风易俗公益活动。同

时,为推动首都和谐婚姻家庭建设领域的专业发展,针对“离婚冷静期”的介入干预等专业服务,组建了婚姻家庭辅导专家与知名执业律师近60人的公益团队,为有需要的当事人提供服务,累计公益服务时长6000余小时,服务上万人次。