人民城市管窥：八院兴办中医药文化市集

■董奕辰

2026年7月，习近平总书记明确要求“做深做细做实城市更新各项工作，加强党建引领，提高社区治理水平，不断增强居民群众的获得感、幸福感、安全感”。7月28日暑期国情调研中，我就此探究八院新实践。

之前，我就通过上海市第八人民医院宣传科长陈晨老师的介绍，知道了一心为群众和患者家庭着想的八院中医科坚持其特色服务。包括央视在内的主流媒体已经注意到，“白天没时间看病，小病拖成慢病，这成为一些上班族和学生群体的困境。”因此，上海八院等不少医院就开设了夜间门诊，为患者提供延时服务。让我和妹妹董奕欣感动的是，徐汇区政协委员、上海市第八人民医院中医科主任周建华教授表示：“中医非常强调四时养生，当中有一个春夏养阳的理念，很多俗称为‘冬病’的虚寒性慢性病，通过伏天的冬病夏治，可以补益阳气，从而减少或减轻这类疾病冬天发病的机会。夜间门诊运行到现在已经有6年了，平均每年大概有2000多人次，其中35岁以下的病人占到了一半。反馈显示，这类患者的确有夜间诊疗需求。”

而7月28日，八院开展的中医药文化市集让大家像过节一样兴奋，并且收获满满。这场主题市集融合了养生、品鉴、推拿等多重体验，让参与者们和八院中医科的白衣天使们共品东方康养之道。活动主题鲜明，即“智慧中医药，健康惠万家”，分主场和分场，主场就是7月28日当天下午在八院1号楼门诊大厅，面向市民免费开放体验、咨询等项目。分场则是9号楼5楼中医科，全天工作时间开放，面向有需要的患者人群预约就诊体验。

■八院举行中医药文化市集主题活动

于我、妹妹和爸爸、妈妈而言，有好多中医药秘密凝聚着中华民族的卓越智慧。如耳穴压丸与穴位敷贴，是针对失眠、体虚、脾胃弱、高血压、更年期、颈腰椎不适等症状，由医生辨证选穴，现场贴敷。又如推拿体验，八院中医科提倡5分钟颈肩或头部放松推拿，上班族和长辈都适合，我想这是爸爸、妈妈很需要的日常保健技能吧。还有中医儿科的互动场景让妹妹董奕欣很感兴趣，妹妹昵称幼恩，目前就读于乌南幼儿园，开学即上中班。乌南幼儿园去年开始就在园长妈妈龚敏老师提议下，在虞丽老师、平平老师支持下，开始认知中医的奥秘。

不过，爱看新闻报道的妹妹，注意到河南的西瓜前一阵子滞销，她不希望农民伯伯辛苦一年而没有什么收入。何况我们老家河南是最早引种西瓜的中原腹地，历史悠久而品质上乘，目前全国每5个西瓜，就有一个产地在河南。在妹妹的强烈要求下，她熟悉的决策咨询专家提出了相关对策。如杭州、上海和河南对接，除了在超市、大卖场、社区、公园加强销售，同步投放旅游景点的宾馆、饭店和咖啡馆等，吸引韩国、泰国和俄罗斯等夏季来江南观光的游客。

妹妹经过钻研，发现西瓜有利于夏季养生。为此，妹妹在乌南幼儿园虞丽老师的安排下，请教了八院中医科护士长顾文彬姐姐。护士长姐姐肯定了妹妹幼恩的探究，同时欢迎她关注八院中医药市集。顾文彬护士长介绍，在中医眼里西瓜并不是普通的水果，它的地位堪比药方，被称为“天生白虎汤”。在明代的中医经典《本草纲目》中，西瓜被称为“寒瓜”，性味甘寒且入心、入胃，主要有清热解暑、生津止渴、利尿的功效。仔细一看，这和中医里一个非常重要的方剂“白虎汤”有着惊人的相似。

白虎汤是张仲景在《伤寒论》中提出的一个经典方子，主要用于治疗阳明热盛证，表现为高热、大汗、口渴、脉洪大。它由石膏、知母、粳米、甘草组成，重点就是清热泻火、生津止渴。而西瓜正好具备这一类药效，甚至更方便入口、补水更快，所以被称为“天生白虎汤”，也就是天然的、来自自然的清热解暑好帮手。医圣张仲景生活在1800多年前，那个时候西瓜还没有传入中原呢。西瓜为中国人民所享用，据爸爸的研究，是800年前才开始的。

顾文彬姐姐的介绍，让妹妹很开心、很自豪——医圣张仲景就是河南人，他还发明了饺子。

（作者系上海市光启小学四年级学子、枫林社区报小记者）

和复旦枫林留学生一起致敬殷玉珍

■要英

9月7日，复旦大学如约迎来新学期。新学期一个让我高兴的好消息就是，地处枫林街道的复旦大学医学院留学生更多了，有来自发达国家和发展中国家的留学生。这些留学生们汉语水平已经相当出色，而且在了解中国国情方面很努力。之前，我就知道枫林社区的志愿者们普遍关注生态文明，而且捐资参与“三北”防护林建设是常态性举动，因此，新学期开学第一课我安排了全国劳模、内蒙古治沙英雄殷玉珍的事迹讲解。留学生们听后很感动，以下就是具有代表性的观点。

马达加斯加留学生马志远，给殷玉珍写了一封致敬信。他表示：“老师给我们讲您和赛考斯的故事以后，我受到了启发，而且我真佩服您所做的事。因为做过的事情不仅仅是帮助了一个国家，还对世界作出了不可忽视的贡献。现在我们的天气逐渐变暖，一方面是因为我们人类使用了很多污染环境的产品，另一方面是世界上的树木数量不断减少。众所周知，树木在对抗环境污染方面有很大作用。在我的国家，上了小学的小朋友可以每年种下一棵树。这意味着在他的一生中可以种下50到80棵树。但您的家庭能够种下7万亩树木，是个不可思议的事情。简单算一算，您就代替80万人完成了保护环境的人生目标。26年前您发过誓——‘宁可种树累死，也不能被风沙欺负死’。一看到您说的这句誓言，我就想起一个中国有名的成语故事——愚公移山。因为您已经下决心完成一个人生的任务，您这个毅力值得学习。不管我们面前的挑战或问题是什么，我们都不要放弃，反而应该有更大的动力来面对这些挑战。您真是有远见的一位女士，因为一棵树不是一下子就能看到结果的，所以您在沙漠地区种下的树更印证了这一点。我会把您的故事尽可能告诉我的朋友。”

韩国留学生林珠梨在给殷玉珍的致敬信中表示：“看了您和赛考斯先生的故事以后，看到你们分别26年后再次见面、紧紧地抱在一起，我非常感动。你们来自不同的国家，说着不同的语言，但是一直没有忘记对方，所以过了这么多年，还能再次见面。虽然曾经生活很困难，环境也很差，但是您一直没有放弃。很多人觉得您不可能成功，可是您每天努力种树，最后把沙漠变成了绿色的树林。种一棵树看起来是一件小事，但是每天种一棵，时间长了，就会带来很大的变化。”

■复旦大学新学期开学典礼场景一览

林珠梨介绍，韩国有一句话叫“积土成山”，意思是小小的努力加在一起，最后也能做成一件大事。她认为：“中国治沙的成功故事让我明白，只要有目标并愿意坚持，就有可能改变自己，也有可能改变世界。殷玉珍不但改变了沙漠，还守住了和朋友之间的信任。我正在中国学习和生活。刚来中国的时候，我很担心，因为这里的语言和文化跟以前生活的地方不一样，而且我年纪较大。现在，我的同学来自不同的国家。而种下的树会继续长大，为更多的人挡住风沙，也会给他们带来希望。以后我也要有更大的梦想。不管遇到什么困难，我不会轻易放弃。我也会从自己能做的小事开始，一步一步地努力，做一个有勇气、有责任心，也能给别人带来希望的人。”

让我印象深刻的是科威特留学生高金生的见解，他介绍了自己国家的国情：“科威特在中东是一个很小的国家，但是我们有很多沙漠。天气非常热，也很干燥，夏天有时候温度超过50摄氏度。我们从小已经习惯看到沙漠，所以很多人觉得沙漠就是自然环境，是没有办法改变的。如果有人问为什么这里没有很多树，我们可能会说‘因为天气太热，没有水，这里本来就是沙漠’。我们常常把这些问题放在自然的原因上。但是看到中国治沙英雄的故事以后，我突然有一个想法：为什么我们不能开始做一点什么？40年前，殷玉珍面对的也是一片很大的沙地。那时候条件也不好，没有很多钱，也没有先进的机器。她只有一个家庭、一把铁锹，然后一棵棵种树。我以前觉得，一个人的力量太小，很难改变自然。但是中国故事让我发现，也许一个人的力量真的很小，但是如果没有第一个人开始，那么永远不会有改变。今天我们看到的7万亩林海，也不是一天出现的，它也是从第一棵小树苗开始。”

高金生接着表示：“这让我想到我的家乡科威特。我们一直说我们的气候不好、沙漠太多、水资源少，这些当然是真的。但是有时候我们是不是太习惯把责任推给自然？我们有没有真的尝试过，从自己可以做的小事情开始？我不是说我们可以完全把科威特的沙漠变成森林，因为每个国家的自然条件不一样。但是，中国的故事给我一个很大的动力。也许我们可以先种一棵树，保护一小块土地，然后慢慢找适合我们国家的方法。最重要的不是第一天改变多少，而是有没有人愿意迈出第一步。我希望以后有机会可以亲自去毛乌素沙地看看那片神奇的树林，也希望有一天，我可以在科威特种下一棵属于自己的树。可能几十年以后，它不会成为7万亩林海，但是至少我可以告诉我的孩子：我们没有只怪自然，我们也尝试去改变一点。谢谢中国故事，也谢谢中国让我重新思考‘沙漠’这两个字。以前我看到沙漠，想到的是自然；现在看到沙漠，我也会想：我们可以做什么？”

我对高金生这篇心得文章的评价是：“写得太精彩了，落笔细致，写下了自己在感动之余，反思人们面对科威特沙漠的惯性思维，并巧妙叙述了个人思想上的变化。”显然，中国治沙的成功经验是具有国际意义的。

（作者系复旦大学国际文化交流学院留学生导师）