

“艾”在身边，“锤”出健康

——淮安工业中专赴社区开展养生知识培训系列活动

为弘扬中华优秀传统文化，传播中医养生理念，近日，淮安工业中专社会培训部组织教师走进夹城社区，开展了一场别开生面的“艾在身边，锤出健康”系列活动。



活动伊始，邱介会老师为居民们带来了一场生动实用的养生讲座。她从日常生活细节入手，深入浅出地讲解了科学喝水的重要性与方法。她指出，正确的饮水习惯不仅能维持身体水分平衡，还对新陈代谢、消化吸收等生理功能有着积极影响。通过形象的案例和直观的演示，居民们深刻认识到喝水这一看似简单的行为背后，实则蕴含着诸多健康奥秘，纷纷表示在今后的生活中会更加注重饮水健康。

随后，王明媚老师带领大家开启了艾草养生锤的制作之旅。她首先介绍了艾草在传统中医文化中的重要地位和药用价值，它具有理气血、驱寒湿等功效，是端午时节不可或缺的“养生法宝”。在制作环节，王老师一步一步细致演示，从挑选艾草、填充布袋到固定手柄、缠绕麻绳，每一个步骤都讲解得清晰明了。居民们围坐一起，认真学习，相互交流，手中的材料在欢声笑语中逐渐变成了一个个散发着淡淡艾草香的养生锤。





制作完成后，王老师还带领大家一起拍打八虚。八虚是人体经络气血运行的重要枢纽，经常拍打有助于疏通经络、调和气血、排出毒素。王老师一边示范，一边详细讲解每个动作的要点和注意事项，居民们纷纷跟着王老师的节奏，用刚刚制作好的艾草养生锤轻轻拍打身体的各个部位，感受着传统养生方法带来的奇妙体验。





本次活动不仅让社区居民在动手实践中感受到了端午传统文化的独特魅力，学会了实用的养生知识和技能，也进一步促进了学校与社区的紧密联系与合作。

未来，淮安工业中专将继续组织更多形式多样、内容丰富的文化与公益活动，为社区居民的健康生活和文化素养提升贡献力量。

（供稿：社会培训部 李淑芬）