

丽水校园里

“生根发芽”的中医药文化

2023年4月19日,国家中医药管理局、中央宣传部、教育部、商务部、文化和旅游部、国家卫生健康委、国家广电总局和国家文物局等多部门联合印发《“十四五”中医药文化弘扬工程实施方案》,要求“推动各地开展内容丰富、形式多样的中医药文化进校园活动”。

为了让中小学生学习健康养生知识并学以致用,近年来,丽水各地的中小校园纷纷开展了形式多样的中医药文化进校园活动。开辟中药材种植基地、开设中医药社团课、跨地区交流中医药文化、建立学生中医药兴趣小组……丰富多彩的中医药文化进校园活动,不仅普及了中小学生的中医药知识,更进一步推动了中医药传统文化的发展。

那么,我市各地的中小校园又是如何开展中医药进校园活动的呢?一起来看看各个学校的做法吧!

利用百草园 自制花茶手工皂紫草膏

莲都区联城小学是一所城乡小学。让同学们特别自豪的是学校内有面积达400多平方米的中草药种植基地——百草园。据了解,这个中草药种植基地,最初是学校的劳动基地,里面种的全是蔬菜。但是现在这里却种了上百种中草药。桔草、车前子、鱼腥草、马兰头、黄菊花、食凉茶……老百姓在田间地头最常见的中草药,这里基本都能找到。

受到屠呦呦获诺贝尔奖启发,2016年,学校把这个劳动基地变成了百草园,把中草药搬进了校园。

“平时,我们让学生认识中草药,了解它们的习性、生长规律、药用功能,等中草药成熟后,我们便让中草药社团的学生进行采摘、烘干、包装等流水作业。此外,学校还会组织各种形式的活动来帮助学生提高对中草药文化的认识。”据学校的相关老师介绍,为了更好地提升学生的中医素养,老师们不仅会根据季节在百草园种植各种中草药,还会举办中草药识别大赛,让学生通过学习,自主辨识百草园基地的中药草名和性能,通过竞赛,提高辨别中草药的能力和团队协作的能力。

等到中草药成熟的季节,老师们还会指导学生将采集的草药进行干

燥、压制、装裱,做成精美的标本,加深对中草药形态的认识。除此之外,他们还会利用百草园的中草药制作各类花草茶、百草手工皂、联小紫草膏等等。

在中草药成熟品种较多的夏、秋两季,同学们还会在老师的带领下制作百草手工皂。夏季他们选取百合花、绣球花、茶叶,秋季选取桂花、菊花等。制作好的劳动成果供全校师生使用。让同学们引以为傲的是,他们还制作了联小紫草膏。这种紫草膏,采用当归、地黄、丹参、薄荷叶等为原料,加入紫草根放在芝麻油里浸泡半年。在第二年夏季来临前,社团学生按照制作步骤开始制作联小紫草膏。夏季被蚊虫叮咬后用这个紫草膏特别见效。

据了解,以百草园建设为基础的校本课程《百草园》《草·果乐园》不仅被评为丽水市精品课程,他们的百草园劳动基地,还被评为了“浙江省中小学劳动实践教育项目——劳动实践选修课程建设试点学校”。

2023年开始,学校更是确定了“百草园+”特色课程工程,以“劳动+”多学科融合的思路,在“百草园”劳动实践课程的基础上开展“百草园+唐诗宋词”“百草园+刺绣手工”“百草园+文创花皂”等子项目实践。



开设中医药兴趣小组 教学生趣识中草药

“孩子们,还记得八段锦是怎么做的吗?”11月1日,青田县油竹实验小学中医药兴趣小组的同学们开心地迎来了新一周的中医药课,教师吴斐斐正带着兴趣小组的同学们了解生活中的中草药知识。

自2017年,浙江省作为试点省份把中医药纳入中小学课程以来,油竹实验小学秉持“生活即教育”的教学理念,积极创新授课形式,面向五六年级开设了中医药兴趣小组,让中医药文化生动起来。

中医药理论知识深奥难懂,为保证课程贴近生活,吴老师设计了“练一练、品一品、认一认”等授课环节,让讲课内容生动有趣,学生兴趣盎然。

上课前她会熬煮一些健康的养生饮品请学生“品一品”,例如夏季不仅要解暑,还要防脾胃虚寒。因此她会熬煮乌梅陈皮汤、菊花茶等,帮孩子们清热解暑的同时也

让他们理解“药食同源”的道理。吴老师还会在上课之前带着孩子们“练一练”八段锦或者五禽戏;随后带着学生在教室或者劳动基地“认一认”常见、安全的中草药,如山楂、甘草、薄荷等。

“我知道薄荷可以消炎止痛。”“我知道冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”“冬至吃饺子是医圣张仲景为穷苦人民治病的习俗。”……谈论起课上学到的知识,兴趣班的同学们七嘴八舌,饶有兴致。

看到这一幕,吴老师开心地说:“我希望通过这些中医口诀、医学典故,拉近中医药与孩子们的距离,培养他们对中国优秀传统文化的热爱与自信。”为了在校内营造沉浸式的中医药氛围,他们还专门开设了“百草园”、中医知识长廊等,积极开发社团课程,引导学生探究、传承中医,丰富校园生活,增强文化自信。

用传统中医药文化搭建友谊的桥梁

10月30日,遂昌县金竹镇中心小学12名教师和64名学生到诸暨行知小学开展线下教共体活动。让行知小学的师生们意想不到的是,金竹小学的师生不仅为他们送去了教共体联合中医药基地新产的三叶青、朱砂根、黄精等新鲜的药材,教师雷恩成更是精心准备了中医药课堂,把金竹小学的特色课程送入了行知小学。

据了解,自2022年开始,自遂昌县金竹镇中心小学与诸暨行知小学建立跨区域教共体后,两校在传播传统优秀中医药文化建设方面小有成效。得益于金竹小学增设的教共体联合中医药基地,行知小学也在

校内增设了中医药角。今年10月底,两校再次迎来线下教共体活动,于是也就有了文中开头的一幕。

课堂上,雷恩成展示学校种植的一些常见药材,并现场向行知小学的师生解说种植于金竹小学药材——七叶一枝花。随后,雷恩成现场带领两校学生将取自金竹小学教共体联合中医药基地的一些中药分株种入行知小学的中草药角。

两校在开展教共体活动中,金竹小学在做好传统优秀中医药文化传承及基础知识培养的同时,也不时会把中医药文化知识传递给诸暨行知小学,实现优势资源的共享。

依托“一园一坊”引导学生识百草用百草

缙云县新建小学里有一片郁郁葱葱的园地——神农中草药种植基地,这是学生们学习和体验中草药文化的宝地。神农中草药种植基地内种植了多种中草药,包括蒲公英、连翘、麦冬、薄荷、紫苏等常见草药。车前草、红参、党参、当归、黄芪、白玉簪、鸢尾花、薰衣草……讲起这些中草药,学生们也是如数家珍。

在这个神农中草药种植基地,同学们不仅可以详细了解每种中草药的外形特征、生长习性以及药用功效,还会通过观察详细记录中草药的特征。这种亲身体验不仅增强了他们的观察能力和动手能力,还让他们对中草药文化有了更深刻的理解。

此外,学校还建了一个“神农草本工坊”。这是一个充满创意和传统气息的空间,专门用于学生制作香囊、香薰以及其他中草药手工作品。这个工坊不仅为学生们提供了一个实践动手能力的平台,还能让他们在创作过程中深入了解中草药的文化和应用。

在神农草本工坊里,同学们学习

如何选择合适中草药材料,并将其加工成各种实用且美观的手工作品。例如,他们可以使用薄荷、薰衣草、艾叶等草药制作香囊,还可以尝试制作香薰蜡烛或香薰精油,通过混合不同的中草药成分,创造出独特的香味,提升生活品质。

除了这些项目,学生们还可以学习制作中药膏剂。学生们可以学习如何研磨和提取中草药的有效成分,然后将其与适当的基质混合,制成具有不同功效的中药膏剂。例如,清凉油,使用薄荷、冰片等成分,可以起到清凉解暑、缓解头痛的作用。消炎膏,使用黄柏、金银花等成分,可以用于轻微烧伤、烫伤和皮肤炎症的治疗。

新建小学依托“一园一坊”,引导学生识百草、辨百草、用百草,让学生真正参与药草种植、养护、采摘、晾晒、烘焙及研磨全过程。通过这些实践活动,培养了学生的动手能力和科学探究精神,让他们在学习中草药知识的过程中,激发了对中华传统医药的兴趣和热爱。

本报记者 叶美

通讯员 胡美红 叶平 张双敏 周萃 邹一露 陈勇芬 吴霞 章晓珍 周孟秋

晒陈皮种草药 同学们体验中草药魅力

在青田县海口镇小学,每日的午餐时光温馨而有序。10月30日这一天,孩子们手握金黄色的橘子,展开了一场别开生面的晒陈皮活动。

孩子们满心欢喜地拿起橘子皮,仿佛捧着宝贝一般,小心翼翼地将其摆放在阳光充足的温暖的地方。101班的孩子们在班主任吴冠军老师的引领下,有的一丝不苟地摆弄着橘皮,确保每一片橘子皮都能充分地沐浴在温暖的阳光中;有的则三、两结伴,齐心协力,你递一片,我放一片。灿烂的阳光轻柔地洒在纯真无邪的笑脸上,也洒落在那一片片形状各异的橘子皮上,安静美好。

602班班主任胡美红老师耐心地向孩子们介绍:“橘子皮作为中药材,用处可多啦,能理气健脾、燥湿化痰,它是大自然给予我们的神奇礼物,有无尽的奥秘等待大家去探索。”孩子们认真听着老师的解说,不仅学到了自然和生活的小知识,培养了动手能力和观察力,更激发了他们对中医药文化的探索欲望。

据学校相关负责人介绍,海口镇小学

一直致力于将中医药文化融入学生的日常生活中。走进校园,每个角落都能看见各种各样的中药材植物。孩子们在课间休息时,也会围在这些植物旁观察它们的生长变化。除此之外,学校还会定期举办中医药文化讲座,邀请专业人士为孩子们讲解中药材的功效和用途。

与青田县海口镇小学一样,连日来,在莲都区梅山中学的“药香园”中草药劳动实践基地内,同学们在老师们的带领下,争相种植与养护具有本地特色的“丽九味”中草药材。除了种植中草药材,在相关课程中,同学们还会在专家的指导下一起制作药方和茶包。通过亲身实践,近距离感受中医药文化,领略中医药的魅力。

除了一些中小学,我市各地的一些幼儿园也纷纷开展了丰富多彩的中医药文化课程,如青田县实验幼儿园会通过“每周认识一味药”,带着孩子逐步了解各种中药的名称、功效和用途,让孩子们亲身体验了中草药的神奇之处。

缙云县溶江乡中心幼儿园带着孩子们踏入中医馆,进行魔法穴位小探秘;缙云李阳冰学校借力县中医院、县中医药学会因地制宜开设“中草药种植”劳动课程,让学生近距离学习中医药知识。